

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SAN ISIDRO LABRADOR

ESCUELA DE EDUCACIÓN

SEDE SAN CARLOS

Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional en Educación Preescolar

**Estrés emocional en docentes rurales de educación preescolar y técnicas para
la autorregulación**

Escuela La Virgen, circuito escolar 05 y Dirección Regional de Educación Liberia.

Miniaventuras, Venecia. CINAI Grecia. III cuatrimestre, 2025

Proponente:

Stephanie Vanessa Quesada Beita

Venecia, octubre, 2025

Resumen.

La presente investigación tuvo como objetivo analizar de manera integral las experiencias de estrés emocional que sufren los docentes de educación preescolar en zonas rurales, así como las técnicas y estrategias de autorregulación que implementan o consideran necesarias para afrontarlo. Se desarrolló un estudio de enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, lo que permitió comprender las vivencias y percepciones de las docentes desde su propio contexto laboral. Se utilizó como instrumento de recolección de datos un formulario de preguntas abiertas, orientadas a identificar los principales factores detonantes de estrés, emociones asociadas y estrategias de afrontamiento. Los resultados evidencian que el estrés emocional se origina principalmente por la falta de materiales didácticos, carga administrativa y la atención a las familias, generando emociones como cansancio, agotamiento y frustración. Asimismo, se identificó la necesidad de implementar estrategias institucionales como talleres de expresión emocional, técnicas de relajación y espacios de diálogo entre docentes.

Palabras clave: Estrés, docentes, preescolar, rural, autorregulación.

Abstract.

The objective of this research was to comprehensively analyze the experiences of emotional stress faced by preschool teachers working in rural areas, as well as the self-regulation techniques and strategies they implement or consider necessary to cope with it. A qualitative study with phenomenological design was conducted, which allowed an understanding of teachers' experiences and perceptions within their own work context. Data were collected through a form with open-ended questions aimed at identifying the main stress-inducing factors, associated emotions, and coping strategies. The results indicate that emotional stress mainly originates from the lack of didactic materials, administrative workload, and interaction with families, generating emotions such as fatigue, exhaustion, and frustration. Additionally, the need to implement institutional strategies such as emotional expression workshops, relaxation techniques, and dialogue spaces among teachers was identified.

Keywords: Stress, teachers, preschool, rural, self-regulation.

¹Stephanie Vanessa Quesada Beita: Bachiller en Ciencias de la Educación Inicial (Universidad de Costa Rica). Actualmente soy estudiante de la Maestría Profesional en Educación Preescolar (UISIL). E-mail: stephqbeita@gmail.com

La labor docente representa una de las profesiones con mayor compromiso emocional, social y humano. Esta tarea suele desarrollarse en contextos marcados por desafíos personales y profesionales del educador. Uno de los factores que ha tenido una gran relevancia en el ámbito educativo es el estrés emocional, especialmente en el caso de zonas rurales, en donde a su vez implica múltiples desafíos que trascienden el ámbito académico, pues los maestros deben enfrentarse a condiciones laborales complejas.

En ocasiones, estas circunstancias pueden generar altos niveles de estrés emocional, que afectan no solo al bienestar personal del docente, sino también a su desempeño laboral, la calidad de la enseñanza e incluso las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa. En este sentido, el estudio del estrés emocional en los docentes rurales de preescolar resulta fundamental para comprender las experiencias subjetivas que acompañan su labor educativa y las estrategias que emplean para mantener su equilibrio emocional.

De este modo, el presente artículo se vincula de manera directa con la línea de investigación enfocada en el desarrollo de habilidades para la vida, ya que las técnicas de autorregulación emocional constituyen una de las competencias esenciales dentro de dicha línea.

Aunado a lo anterior, Sánchez Mora (s.f) señala que las habilidades emocionales pretenden expresar que “ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas. Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión” (p. 4). Además, se menciona que adquirir habilidades para la vida es fundamental para recuperar el control sobre el comportamiento, y así poder tomar decisiones con conocimiento, permitiendo adquirir valores

autorregulación

positivos, durante esa búsqueda de plenitud y de bienestar consigo mismo y con los demás. Por esa razón, es importante el crecimiento personal y la integración con el entorno, siempre dirigido al respeto, un trato justo y amable.

Asimismo, fortalecer la autorregulación emocional en los docentes tiene un efecto multiplicador en el ámbito educativo. Los docentes que poseen estas habilidades más desarrolladas pueden modelar conductas resilientes, promover ambientes de aprendizaje emocionalmente saludables y fomentar en sus estudiantes estrategias de afrontamiento positivas desde la primera infancia. Por tanto, esta investigación no solo aporta al conocimiento sobre el bienestar docente, sino también a ofrecer insumos prácticos para la formación y acompañamiento emocional de los docentes.

Por su parte, el nivel de preescolar constituye una etapa educativa en la que el componente emocional es fundamental, ya que el docente también es modelo de regulación emocional para los estudiantes; por ende, el manejo adecuado del estrés y la autorregulación emocional por parte del propio docente impactan directamente en el clima del aula, la convivencia escolar, entre otros. De este modo, un docente emocionalmente equilibrado puede promover ambientes de aprendizaje más seguros, empáticos y estimulantes, mientras que un docente con altos niveles de estrés y pocas técnicas de autorregulación, puede experimentar agotamiento, desmotivación y menor sensibilidad hacia las necesidades afectivas de los estudiantes.

De lo expuesto anteriormente, surge la necesidad de plantearse las siguientes preguntas generadoras: ¿cómo experimentan los docentes rurales de educación preescolar el estrés

autorregulación

emocional?, ¿qué herramientas o estrategias consideran los docentes rurales que podrían favorecer el bienestar en cuanto al enfrentamiento del estrés profesional?, ¿la jornada les permite implementar estrategias de autorregulación?, ¿cuáles estrategias les gustaría que se implementaran dentro de las instituciones rurales para favorecer el bienestar emocional docente?

En este sentido, a raíz de las preguntas generadoras anteriores, nace el planteamiento del problema central, el cual se simplifica en la siguiente pregunta: ¿cuáles son las principales razones por las que los docentes rurales de preescolar sufren de estrés durante su jornada y qué técnicas de autorregulación emplean o les gustaría que se pudieran emplear para afrontarlo en su práctica profesional cotidiana?

Con el fin de adquirir los conocimientos deseados en relación con la investigación, se propone como objetivo general: analizar de manera integral las experiencias de estrés emocional que sufren los docentes de educación preescolar en zonas rurales, así como las técnicas y estrategias de autorregulación que implementan o consideran necesarias para afrontarlo. Asimismo, como parte de los objetivos específicos que se proponen para desarrollar y alcanzar el objetivo general, se encuentran:

Identificar los principales factores que generan estrés emocional en los docentes rurales de educación preescolar.

Proponer recomendaciones que contribuyan al fortalecimiento del bienestar emocional y la gestión del estrés en docentes rurales de preescolar.

A modo de brindar un contexto, el presente artículo se enfoca en tres instituciones rurales de diversas zonas del país. La primera institución es la Escuela La Virgen, forma parte del circuito escolar 05 y Dirección Regional de Educación Liberia. Dicha institución es pública y está ubicada en la provincia de Guanacaste, cantón La Cruz, distrito Santa Cecilia, poblado La Virgen, a 150 metros noroeste del templo católico de Santa Cecilia. Sus coordenadas geográficas son 11,110494 y -85,382814. La institución está cerca del límite con Nicaragua, es pequeña y rodeada de calles de lastre.

La siguiente institución es un centro privado llamado Miniaventuras, el cual está ubicado en la provincia de Alajuela, cantón San Carlos, distrito Venecia, poblado Los Alpes, a 300 metros noroeste de la Escuela Los Alpes. Sus coordenadas geográficas son 10.2553300 y -84.29233880. Fue fundada en el año 2024, cuenta con guardería, talleres de verano, estimulación temprana, entre otros servicios. Se podría visualizar como una casa adecuada para ser un centro infantil, con un espacio al aire libre para las diversas actividades. La cantidad de niños y niñas que asisten es variada por su función como guardería.

Como última institución, se encuentra el CINAI de Grecia. Este forma parte de la Dirección Regional Central Norte. Es una institución ubicada en la provincia de Alajuela, cantón de Grecia, distrito Grecia, de la sucursal de la CCSS 300 metros sur, frente al parque de Barrio Pinos. Sus coordenadas geográficas son 10.069220 y -84.316786. La misma cuenta con amplios espacios al aire libre para el desarrollo de diversas actividades, así como instalaciones apropiadas para el desarrollo integral de los niños y las niñas.

Ahora bien, como punto de partida se realizó una revisión bibliográfica sobre antecedentes y resultados de investigaciones similares al tema propuesto, para que se brinde sustento y apoyo a la investigación que se desarrolla, constituyendo así a la creación del estado del arte.

El nivel de educación preescolar resulta de vital importancia para el desarrollo integral de todo ser humano. En muchas ocasiones se escucha a las personas menospreciar dicha profesión, ya que llegan a considerar que los estudiantes van únicamente a jugar y los docentes como cuidadores, cuando en realidad, tal y como expresa Vargas Fonseca (2024) estos docentes “forman un papel importante en el desarrollo de los niños y en ser una especie de guía para los padres de familia, y la formación de sus hijos desde la formación de hábitos, valores, rutinas hasta desarrollar habilidades y destrezas” (p. 199).

Por su parte, la educación rural es aquella que se da en pueblos y lugares alejados de la ciudad, por lo general en instituciones más pequeñas, con menor cantidad de estudiantes y de docentes, lo que resulta ser diferente del resto, ya que posee diversas implicaciones y características. Por consiguiente, como señalan Muñoz-Pilozo et al. (2025) existen “barreras pedagógicas que experimentan los docentes del sector rural que rigen como un obstáculo significativo que afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas barreras comprenden limitaciones en recursos didácticos, formación profesional insuficiente, acceso restringido a tecnologías educativas y contextos socioculturales diversos” (p. 175).

Aunado a lo anterior, la educación rural trae consigo una mayor carga de estrés para los docentes que laboran en dichos espacios. Si bien, como se mencionó anteriormente, ser docente

autorregulación

ya es complejo al ser un apoyo y guía directo tanto para los niños, así como para las familias, en estos contextos rurales el estrés puede ser aún mayor por las carencias estructurales, materiales, sociales, geográficas, de apoyo, así como la falta de formación y capacitaciones constantes. Este estrés constante puede traer repercusiones considerables en la vida de los docentes, interfiriendo en su práctica profesional cotidiana.

Como parte de algunas de las razones por las cuales surge principalmente el estrés laboral docentes, Fernández (2025) expone que “las actividades administrativas, la atención a los representantes y el manejo de conductas estudiantiles, son generadoras de un desgaste físico y emocional progresivo, causando estados de irritabilidad, creando así una percepción negativa de la propia eficacia profesional” (párr. 3). De igual forma, temas como la falta de materiales didácticos, falta de recursos tecnológicos, el contexto geográfico en sí mismo e incluso hasta la infraestructura institucional, pueden ser detonantes de estrés laboral para las docentes que laboran en estos espacios.

Por otro lado, la Fundación Aula Smart (2025), señala que algunos de los signos físicos que surgen a raíz de dicho estrés son fatiga, dolores de cabeza y musculares, alteración del sueño, entre otros (párr. 3), mientras que en los síntomas emocionales se encuentran irritabilidad, dificultades para concentrarse, agotamiento, entre otros.

A todo esto, Romero Santana (2025) hace hincapié en que una consecuencia significativa que se deriva de este estrés laboral, es la calidad de la enseñanza, la cual se puede ver comprometida y deteriorada a raíz de este agotamiento que sufren los docentes, incluso llegando

autorregulación

a que estos presenten ansiedad o hasta depresión, afectando así su desempeño en el aula, y desarrollando un ambiente de clase el cual se vea condicionado por el malestar del docente, lo que a su vez resulte desmotivador y poco activo tanto la docente, como para los estudiantes. (párr. 3)

Finalmente, Cruz (2024) señala que algunas de las estrategias que pueden planificar las docentes para manejar el estrés laboral son: definir horarios, meditar, realizar yoga, descanso adecuado, realizar ejercicio, entre otras. Si bien pueden ser actividades que funcionen, son actividades que las docentes deben de realizar por su cuenta y no porque las instituciones o entidades encargadas las propongan como plan de mejora.

Método

En el apartado de diseño metodológico, se especifica el tipo y enfoque de investigación, los participantes, los instrumentos y materiales, así como el procedimiento que se realizó para recolectar la información que posteriormente se analiza y discute. De este apartado surgen los datos que brindarán sustento y nuevos resultados para lograr la finalidad del artículo.

Tipo de investigación

Para el desarrollo de este artículo se utiliza el enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico. Como menciona Rivas (2022) “el enfoque cualitativo es el proceso de recogida, análisis e interpretación de datos no numéricos, como el lenguaje.” Este enfoque tiene una gran capacidad para comprender a profundidad significados, contextos y experiencias del objetivo de estudio. Sus principales técnicas radican en las entrevistas abiertas, observación participativa, fotografías, diarios, entre otros.

autorregulación

Por su parte, Oré Cierito et al. (2023) menciona que “la fenomenología trata de describir de manera explicativa los fenómenos” (p.22). En dicho sentido, la finalidad de hacer uso de dicho diseño radica en la importancia de comprender las experiencias subjetivas de las personas ante un fenómeno; en este caso, analizar como viven y afrontan las docentes rurales de preescolar el estrés emocional de su práctica cotidiana.

Participantes

Los participantes o población de interés según Zamora (2021) es el “conjunto total de unidades de análisis al cual vamos a estudiar en nuestro proyecto de investigación” (p.7). En este apartado se hace énfasis a todas las personas que están involucradas y forman parte clave para la adquisición de datos e información para la elaboración de la investigación. Para este fin se solicitó la participación de tres docentes de educación preescolar, una docente por cada institución rural expuestas anteriormente. Todas las docentes poseen alrededor de tres años laborando como maestras. Asimismo, una de las docentes posee bachillerato universitario y es estudiante de la licenciatura en educación preescolar, mientras que las demás poseen un grado académico de licenciatura. Por último, la edad de las participantes varía entre los veintitrés y veintiocho años.

Instrumentos/materiales

Este apartado hace referencia a todas las técnicas que sirven al investigador para recabar la información central de la investigación. Para dicho fin, se hace uso de un formulario de *Google* a modo de entrevista con preguntas abiertas, ya que así las docentes pueden brindar información detallada y enriquecedora sobre el tema que se desea desarrollar.

De este modo, el formulario de *Google* como instrumento de recolección de datos, facilita la adquisición de información, ya que en muchas ocasiones resulta complejo poder realizar una entrevista cara a cara, ya sea por falta de tiempo, la poca posibilidad de trasladarse por el país,

autorregulación

incluso si fuera una entrevista virtual el tiempo es limitado. Cabe señalar, que dicho formulario se encuentra ubicado en la sección de anexos del presente artículo.

Procedimiento

Para este fin se hizo uso de los medios tecnológicos, permitiendo que se pudiera compartir el formulario de *Google* mediante la plataforma de *WhatsApp*, facilitando a su vez, una comunicación más cercana, posibilitando diversas consultas por parte de las docentes, entre otros. Tanto en el instrumento, como en el texto que se les envía a las docentes, se les explica sobre qué trata la investigación, se les aclara que toda información suministrada es completamente anónima, voluntaria y de uso exclusivo para la elaboración del artículo.

Resultados y Discusión

Análisis de los resultados

El presente apartado expone el análisis de los resultados obtenidos a partir de la información recopilada mediante el formulario aplicado a las docentes rurales de educación preescolar, con la finalidad de identificar particularidades vinculadas al contexto rural. Dichos resultados se encuentran apoyados en tablas y figuras, las cuales representan lo expuesto por las docentes. Este apartado es vital para la posterior elaboración de conclusiones y recomendaciones.

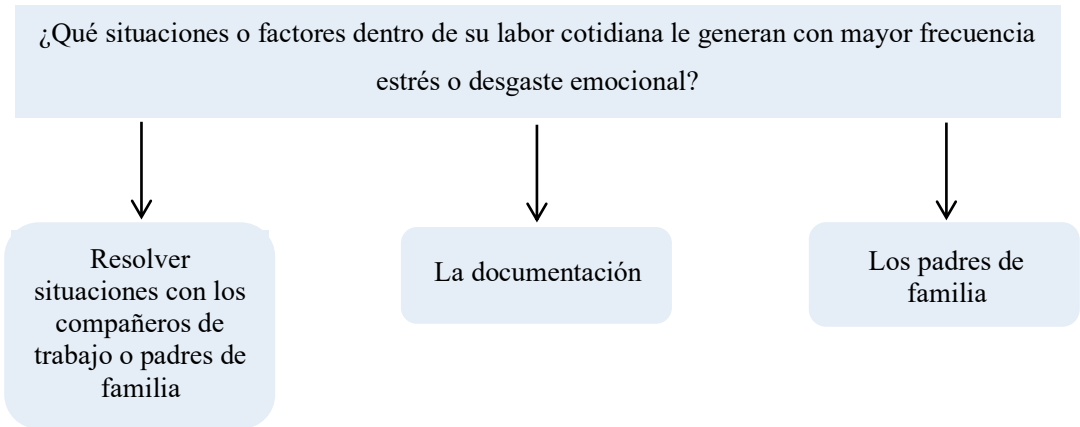
Como se puede observar en la tabla 1 y la figura 1, se presentan los principales factores que, desde las experiencias de las docentes, les generan un aumento de estrés emocional bajo este contexto rural; así como las situaciones específicas que dentro de su labor les produce un mayor desgaste emocional.

Tabla 1
Influencia del contexto rural en el aumento del estrés emocional

¿De qué manera el contexto rural influye en las situaciones que le causan estrés o tensión emocional? Falta de materiales, infraestructura, falta de capacitaciones, etc. Amplíe
Respuestas
Es muy complicado, la falta de materiales y que personalmente me ha tocado invertir mi salario en materiales, al final se vuelve muy desgastante tener que buscar como solucionar.
Totalmente la falta de recursos, el material didáctico es escaso y además está en mal estado, por lo que cada docente debe crear su propio material con sus recursos económicos. Y ni que hablar de las capacitaciones, puesto que se olvidan de las personas que están más alejadas de la GAM.
Algunos padres de familia que no le toman importancia al nivel de preescolar.

Nota. Esta tabla muestra las respuestas de las docentes sobre la opinión que tienen respecto a cuáles son los ámbitos en relación a la educación rural que más les producen estrés. Datos obtenidos de las respuestas a la cuarta pregunta del formulario aplicado (elaboración propia).

Figura 1
Situaciones dentro de la labor cotidiana que generan mayor nivel de estrés



Nota. Esta figura demuestra cuales son las principales causas por las que las docentes rurales presentan altos niveles de estrés durante su labor cotidiana. Información obtenida de las respuestas a la tercera pregunta del formulario aplicado (elaboración propia).

De esta forma, los resultados obtenidos, y en relación con el primer objetivo específico, se puede observar que el limitado acceso a capacitaciones, así como la falta de recursos materiales y didácticos, lo cual obliga a las docentes a asumir responsabilidades que van más allá de su función pedagógica, les crea la necesidad de invertir recursos económicos propios para adquirir materiales o de buscar alternativas para suplir dichas carencias, lo que a su vez genera una carga adicional que impacta directamente en su bienestar emocional durante su jornada laboral. Asimismo, manifiestan que si bien es gratificante ser parte del proceso educativo de los estudiantes, los desafíos de lidiar con el estrés laboral, el sistema educativo, y la falta de recursos son características que vuelven desgastante la experiencia de trabajar en el contexto rural.

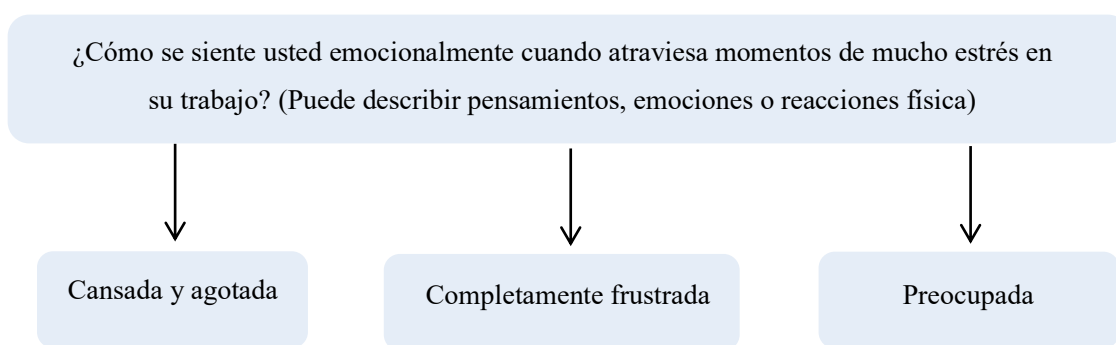
Por su parte, las causas que consideran son las principales desencadenantes de sus altos niveles de estrés durante su labor profesional, coinciden a su vez con las expuestas por la teoría, como lo son las actividades administrativas (la documentación) y la atención a los representantes, ya que mencionan que el lidiar con las familias es complicado por lo poco que algunos se involucran en el proceso, lo que se traduce en falta de apoyo desde el hogar y falta de colaboración con el comportamiento de los menores. Asimismo, se expresa que la resolución de conflictos con compañeros de trabajo suele ser una causa que aumenta el estrés laboral, ya que suceden

autorregulación

diferencias en cuanto a la forma de realizar sus labores, diversas formas de pensar, opiniones divididas y falta de apoyo. Estos resultados demuestran la dualidad que se construye entre vocación y el desgaste emocional.

Figura 2

Emociones presentes durante momentos de mucho estrés



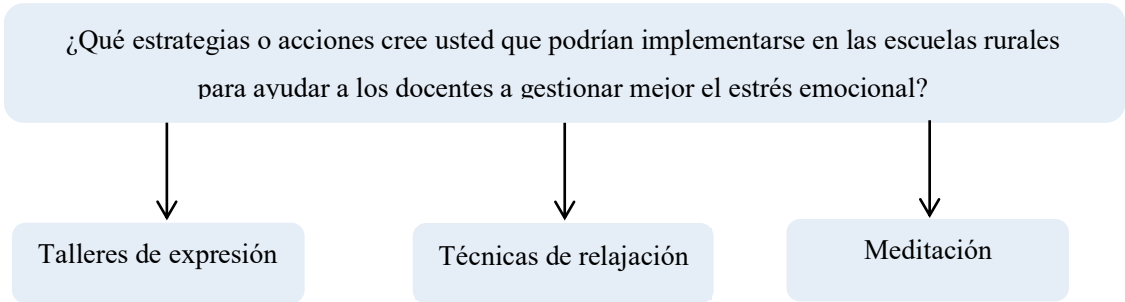
Nota. Esta figura expone las principales emociones o sentimientos que presentan las docentes rurales durante momentos de estrés en su labor profesional. Información tomada de las respuestas a la quinta pregunta de formulario (elaboración propia).

Con base a los resultados obtenidos, se puede observar que estas emociones reflejan un desgaste emocional progresivo que se acumula a lo largo de la jornada laboral y que afecta tanto el ámbito personal como profesional de las docentes. El cansancio y el agotamiento no solo se manifiestan a nivel físico, sino también emocional, lo que sugiere una sobrecarga sostenida de responsabilidad; mientras que, la frustración se puede asociar a la percepción de no contar con los recursos, apoyos o condiciones necesarias para desempeñar adecuadamente su labor, lo que genera una sensación de impotencia frente a las exigencias del contexto.

En este sentido las docentes también refuerzan la necesidad de contar con apoyo por parte de las familias de los estudiantes, institucional y personal, ya que así se motiva e impulsa a sobrellevar esa carga emocional; además, que al poder contar con el apoyo institucional, el estrés producido durante las jornadas se reduciría al mejorar sus condiciones laborales.

Por su parte, la figura 3 y la tabla 2 presentan estrategias que las docentes consideran necesarias para implementar en las instituciones como recurso que ayude en la liberación de estrés laboral, al igual que exponen técnicas que les gustaría hacer durante la jornada. Si bien ambos se parecen, se mencionan las dos como parte de evidenciar que no solo se requiere dentro de la institución en sí, sino que también dentro de las aulas es necesario.

Figura 3
Estrategias a implementar en las escuelas rurales para la gestión del estrés en docentes



Nota. Esta figura contiene algunas de las posibles estrategias o actividades que se podrían implementar en las instituciones para la mejora del estrés emocional en docentes rurales. Información obtenida de las respuestas a la décima pregunta del formulario aplicado (elaboración propia).

Tabla 2
Estrategias para combatir el estrés durante las jornadas

autorregulación

Si la jornada se lo permitiera y tuviera la oportunidad ¿cuáles estrategias considera que serían indispensables para combatir el estrés y mejorar el bienestar docente? ¿Por qué?
Respuestas
Actividades de recreación docente, ya que esto permite conectar y validar las emociones.
Un espacio de diálogo y compartir con colegas que entienden y pasan por las mismas situaciones.
Actividades de meditación y de expresión, porque es necesario un tiempo para decir y pensar en lo que pasa.

Nota. Esta tabla permite visualizar que estrategias se consideran vitales para mejorar el bienestar emocional durante las jornadas laborales. Información obtenida en respuesta a la novena pregunta del formulario aplicado (elaboración propia).

Los resultados obtenidos demuestran la necesidad percibida por las docentes de contar con estrategias institucionales que contribuyan a la gestión del estrés emocional en las escuelas rurales. Asimismo, mencionan prácticas personales como la actividad física, escritura reflexiva y la oración como técnicas para el control emocional, demostrando así sus intentos individuales por regular y mejorar su bienestar emocional, lo que les permite continuar con su labor docente, manifestando su disposición para participar en acciones que fortalezcan su bienestar emocional.

Se obtienen resultados de estrategias para implementar no solo en la institución como un recurso extralaboral, sino que también se observan actividades para realizar durante la jornada. Esto es importante ya que es durante la práctica que se elevan más los niveles de estrés; por lo

autorregulación

cual, el poder hablar con un colega durante el recreo, tener un espacio para reflexionar o para simplemente respirar, significa una gran diferencia y liberación de tensión. Asimismo, tener un momento para escribir lo que se está sintiendo en ese momento ayuda a tener una futura reflexión con base a lo escrito y así buscar estrategias de mejora personales.

De igual forma, se obtienen consejos que reflejan aprendizajes derivados de la experiencia cotidiana y evidencian una conciencia sobre la importancia de entender el bienestar emocional como base del ejercicio docente, desde tener una comunicación abierta con el equipo de trabajo, hasta abordar y buscar alternativas a las carencias que surjan.

Discusión

En este apartado se realiza la discusión de los principales hallazgos en relación con el planteamiento del problema, así como con los objetivos propuestos. Se permite reflexionar sobre los resultados obtenidos y la bibliografía investigada, permitiendo profundizar en la comprensión del fenómeno estudiado, la medida en que cambian las perspectivas en la actualidad, que aportes se brindan mediante la investigación realizada, así como posibles soluciones al problema planteado.

Esta investigación resulta relevante ya que los resultados obtenidos permiten profundizar en las principales razones del estrés emocional que experimentan los docentes de educación preescolar en contexto rurales, aportando evidencia que responde al problema de investigación planteado. Asimismo, se puede observar que el estrés docente no es un fenómeno aislado, sino una experiencia compleja que surge de la interacción entre condiciones del contexto, exigencias institucionales y dinámicas emocionales propias de la labor docente.

Estrés emocional en docentes rurales de educación preescolar y técnicas para la autorregulación

1

Desde esta perspectiva, revela que las experiencias de estrés emocional están estrechamente vinculadas a las condiciones laborales en las que se desempeñan los docentes, lo cual coincide con enfoques teóricos que señalan que el bienestar emocional se ha visto afectado por factores organizacionales, sociales y personales.

En relación con el primer objetivo específico, los resultados evidencian que la falta de recursos materiales y el limitado apoyo institucional son factores centrales en la generación de estrés emocional en los docentes rurales de preescolar. Esta situación resulta especialmente relevante si se considera que el docente, además de cumplir con su función pedagógica, asume responsabilidades adicionales para compensar las carencias del contexto, lo cual incrementa su carga laboral y emocional.

Si bien prácticamente no hay perspectivas existentes en relación con este tema en Costa Rica, la presente investigación permite visibilizar una realidad que es normalizada con frecuencia dentro del ámbito educativo, ya que el estrés docente suele asumirse como un compañero de dicha labor; sin embargo, los hallazgos coinciden en que los docentes que laboran en contextos con escasos recursos suelen experimentar mayores niveles de estrés debido a la necesidad de adaptarse a condiciones adversas. En el caso de escuelas rurales, esta adaptación implica creatividad, inversión de recursos propios y un esfuerzo emocional constante para mantener la calidad educativa, lo que puede derivar en sentimientos de agotamiento y frustración, lo cual se podría evitar si el contexto fuera distinto. Asimismo, las relaciones interpersonales emergen como factores relevantes en los niveles de estrés, las demandas internas limitan el tiempo disponible para la labor pedagógica, mientras que las interacciones con las familias pueden convertirse de igual

forma en fuentes adicionales de tensión. Así se puede reforzar la idea de que el estrés docente se construye a partir de múltiples dimensiones del trabajo escolar y no únicamente desde el aula.

Por otro lado, el reconocimiento de estas emociones por parte de los propios docentes constituye un paso relevante hacia la autorregulación emocional, ya que implica una toma de conciencia sobre el impacto del estrés en su vida profesional y personal. Este aspecto resulta clave para la implementación de estrategias que promueven una gestión más saludable del estrés en el entorno escolar.

De esta forma, como parte del segundo objetivo específico, y a modo de brindar posibles soluciones al problema de investigación, sería ideal que el gobierno costarricense trabaje de forma ardua para optimizar y mejorar las situaciones por las que día a día pasan los y las docentes que laboran en estos contextos rurales, que en ocasiones quedan rezagados y olvidados, proponiendo a su vez actividades y estrategias que favorezcan en el mejoramiento emocional de las docentes rurales, ya sea con espacios como los propuestos en esta investigación (talleres, meditaciones, charlas) o algunos otros aspectos como la mejora en cuanto a presupuestos, contratación de asistentes, suplir materiales didácticos, entre otros elementos que mejoren la forma y calidad en que trabajan estas personas.

Conclusiones

Este apartado sintetiza las conclusiones derivadas del análisis e interpretación de los resultados de la investigación realizada. A partir de los objetivos planteados, se integran los principales hallazgos relacionados con las experiencias de estrés emocional y estrategias de autorregulación emocional empleadas por docentes rurales de educación preescolar. Las conclusiones permiten valorar la relevancia del bienestar emocional en contextos educativos

autorregulación

rurales y su impacto en la práctica pedagógica. Asimismo, se destacan los aportes del estudio y se plantean consideraciones que pueden orientar a futuras investigaciones.

A partir del análisis de los resultados obtenidos, y en relación con el objetivo general, se evidencia y concluye que dicho fenómeno ocurre principalmente por las características propias de la educación en zonas rurales y las demandas emocionales propias de la práctica docente, lo que integra las carencias institucionales que viven, falta de acompañamiento y pocos recursos para la gestión del estrés emocional. Asimismo, se visualiza que las docentes recurren a diversas estrategias de autorregulación y expresan la necesidad de que se implementen acciones institucionales que les permita afrontar el estrés emocional.

En relación con el primer objetivo específico, los resultados permiten identificar que los principales factores que generan estrés emocional en las docentes rurales de educación preescolar están estrechamente vinculados al contexto en el que desarrollan su labor. De acuerdo con las respuestas analizadas, la escasez de materiales didácticos, la falta de acceso a capacitaciones, la carga administrativa, así como la atención a las familias y solución de conflictos entre compañeros de trabajo, se consolidan como los principales detonantes de estrés. Estos hallazgos confirman que el estrés emocional docente no responde únicamente a situaciones individuales, sino a elementos organizacionales y estructurales que incrementan la tensión emocional durante la jornada laboral.

Finalmente, en atención al segundo objetivo específico, se concluye que las docentes rurales de educación preescolar reconocen la importancia de contar con estrategias de autorregulación emocional que contribuyan al fortalecimiento de su bienestar emocional y a la gestión del estrés laboral. Los resultados evidencian que las propias docentes proponen la implementación de talleres de expresión emocional, técnicas de relajación y meditación, así como

autorregulación

espacios de diálogo y acompañamiento emocional dentro de las instituciones educativas. Estas propuestas ponen en manifiesto la necesidad de que la gestión del estrés docente sea abordada desde una perspectiva institucional y preventiva, favoreciendo entornos laborales que promuevan el autocuidado emocional y la permanencia saludable en la práctica docente.

Mejoras y recomendaciones

Como parte de la propuesta planteada en el segundo objetivo específico, se propone un taller de relajación y reflexión para implementar con los docentes en las instituciones, que les ayude a liberar ese estrés laboral con el que cargan, permitiéndoles estar bien consigo mismo y con los demás (ver Anexo N°2, Figura 1).

Se recomienda que las instituciones educativas y las autoridades correspondientes diseñen e implementen programas de apoyo emocional dirigidos a docentes rurales en educación preescolar, en donde se incluyan espacios de acompañamiento y técnicas de autorregulación para el manejo del estrés tanto para dentro como fuera del aula, permitiendo así el fortalecimiento del bienestar emocional y la prevención del desgaste profesional asociado al estrés laboral.

REFERENCIAS

- Cruz, E. (2024). *Estrategias para manejar el estrés docente y mejorar el bienestar laboral*. INED21. <https://ined21.com/estrategias-para-manejar-el-estres-docente/>
- Fernández, H. (2025). *Efectos del estrés en los docentes*. El Nacional. <https://www.elnacional.com/2025/08/efectos-del-estres-en-los-docentes/>
- Fundación Aula Smart. (2025). *¿Cuáles son los principales signos de estrés en docentes?* <https://fundacionaulasmart.org/blogs/noticias/cuales-son-los-principales-signos-de-estres-en-docentes>
- Muñoz-Pilozo, A. G., Jiménez-Mejía, F. J., Villalva-Pilozo, A. M. & Medina-Castro, A. R. (2025). Barreras pedagógicas de los docentes del sector rural en el proceso de enseñanza: revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 6(20), 173-190. <https://doi.org/10.35381/cm.v11i20.1547>
- Oré Cierta, L. E., Cartagena Bautista, T. B., Orizano Villanueva, J. A., Loarte Aliaga, W. C. & Aquino Bravo R. (2023). Análisis de investigación con Diseño fenomenológico: Fenomenología hermenéutica. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 4(4), 21-25. <https://doi.org/10.47422/ac.v4i4.157>
- Rivas, A. (2022). Investigación cualitativa y cuantitativa: Diferencias y usos [Con ejemplo]. Guía Normas APA. <https://normasapa.in/investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>
- Romero Santana, E. L. (2025). *LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL DOCENTE EN LA CALIDAD EDUCATIVA*. Universidad de las Américas y el Caribe. <https://unac.edu.mx/blog-2/la-influencia-del-estres-laboral-docente-en-la-calidad-educativa/>

Sánchez Mora, A. (s.f). *Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia* [Archivo PDF]. <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file>

Vargas Fonseca, I. B. (2024). La importancia de la educación preescolar. *Revista Neuronum*, 10(2), 190-204. <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/528/590>

Zamora, K. T. (2021). *CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO*. Universidad San Marcos. <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/2346/LEC%20MET%200004%202021.pdf?sequence=1>

ANEXO N°1
INSTRUMENTOS APLICADOS

A. Instrumento diagnóstico

Cuestionario diagnóstico.

Este es un instrumento diagnóstico, el cual servirá para identificar el problema a investigar. Cuestionario de 10 preguntas abiertas que ayudará en la obtención de información y la determinación de debilidades, para reconocer qué área es la mejor para su posterior investigación. Todo el contenido será anónimo y confidencial. Le agradezco muchísimo su ayuda y participación.

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Qué tipo de emociones experimentar con mayor frecuencia durante su labor docente en el aula de preescolar? *

Tu respuesta

¿En cuáles momentos del día o del proceso educativo siente más carga emocional? Por ejemplo: planeamiento, reuniones, resolución de problemas, entre otros. *

Tu respuesta

¿Qué hace normalmente cuando se siente frustrada, cansada o emocionalmente sobrecargada? Tanto dentro como fuera del aula. *

Tu respuesta

¿De qué manera siente que sus emociones influyen en la convivencia y el aprendizaje de los niños y las niñas? *

Tu respuesta

¿Recibe apoyo emocional o acompañamiento de parte de sus colegas, dirección o equipo institucional? *

Tu respuesta

¿Ha recibido alguna formación o capacitación en manejo emocional o bienestar docente? ¿De qué modo? *

Tu respuesta

¿Considera que una sola docente puede controlar el grupo completo sin alterar sus propias emociones? ¿O cree que es necesario al menos dos docentes (o docente y asistente) en el aula infantil? ¿Por qué? *

Tu respuesta

¿Cuáles considera que son las principales dificultades emocionales que enfrentan los docentes de preescolar? *

Tu respuesta

¿Qué tipo de apoyo, formación o cambio institucional considera necesario para mejorar el bienestar emocional docente? *

Tu respuesta

¿Cómo logra separar sus problemas personales del ámbito laboral y mantener sus emociones al margen de su labor? ¿Ha requerido de ayuda psicológica o apoyo de sus seres queridos? *

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

B. Instrumento para la recolección de datos

Estrés emocional en docentes rurales de preescolar y técnicas para la autorregulación

Estimada docente:

El presente formulario forma parte de una investigación académica cuyo propósito es analizar las experiencias de estrés emocional que enfrentan los docentes de educación preescolar en contextos rurales, así como las estrategias de autorregulación que emplean o consideran útiles para afrontar dichas situaciones.

Este estudio se realiza con fines exclusivamente académicos y busca dar voz a las experiencias y percepciones de los docentes rurales, con el objetivo de comprender mejor los retos emocionales que enfrentan y aportar propuestas que promuevan su bienestar y equilibrio emocional en el ámbito educativo.

Se le invita a responder con sinceridad y amplitud las siguientes preguntas, compartiendo sus reflexiones, vivencias y puntos de vista.

Al continuar y enviar sus respuestas, usted manifiesta su consentimiento informado para participar de manera libre y voluntaria en este estudio. Todo es anónimo y confidencial. Le agradezco sinceramente el tiempo y la disposición para colaborar.

¿Cómo describiría su experiencia de trabajar como docente de preescolar en una escuela rural? *

Tu respuesta

¿Qué aspectos de su trabajo considera más gratificantes y cuáles le resultan más desafiantes? *

Tu respuesta

¿Qué situaciones o factores dentro de su labor cotidiana le generan con mayor frecuencia estrés o desgaste emocional? *

Tu respuesta

¿De qué manera el contexto rural influye en las situaciones que le causan estrés o tensión emocional? Falta de materiales, infraestructura, falta de capacitaciones, etc. Amplíe *

Tu respuesta

¿Cómo se siente usted emocionalmente cuando atraviesa momentos de mucho estrés en su trabajo? (Puede describir pensamientos, emociones o reacciones físicas). *

Tu respuesta

¿Qué hace normalmente para manejar o disminuir el estrés cuando se presenta en su jornada laboral? *

Tu respuesta

¿Qué tipo de apoyo (emocional, institucional o personal) considera que le ayuda más a mantener su bienestar emocional? *

Tu respuesta

¿Conoce o ha practicado alguna técnica específica de autorregulación emocional (por ejemplo, respiración consciente, pausas activas, meditación, diálogo, humor, etc.)? ¿Cómo le ha funcionado? *

Si la jornada se lo permitiera y tuviera la oportunidad ¿cuáles estrategias considera que serían indispensables para combatir el estrés y mejorar el bienestar docente? ¿Por qué? *

Tu respuesta

¿Qué estrategias o acciones cree usted que podrían implementarse en las escuelas rurales para ayudar a los docentes a gestionar mejor el estrés emocional? *

Tu respuesta

¿Qué mensaje o consejo le daría a otros docentes rurales de preescolar que enfrentan altos niveles de estrés o desgaste emocional? *

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

ANEXO N°2

FIGURAS

Figura 1

Descripción de un taller como recomendación que contribuya al fortalecimiento del bienestar emocional y gestión del estrés docente.

Un espacio para calmar la mente: taller de relajación y autorregulación emocional docente	
Descripción	El presente taller tiene como finalidad brindar a las docentes que laboran en contextos rurales un espacio de relajación, autocuidado y reflexión emocional, orientado a la liberación del estrés acumulado durante la jornada laboral. A través de técnicas de respiración, relajación corporal y espacios de expresión, se busca favorecer el bienestar personal y fortalecer la convivencia emocional como parte fundamental del ejercicio docente.
Duración	60 minutos.
Participantes	Docentes rurales y persona que guíe el taller. Se puede realizar en grupos de 10 a 15 personas para un contacto más cercano y en confianza.
Materiales	- Espacio tranquilo y ventilado. - Colchonetas, tapetes, mat de yoga o sillas cómodas. - Música suave. - Hojas blancas, lápices, lapiceros o marcadores. - Velas aromáticas o incienso.
Estructura y actividades del taller	1. Bienvenida (10 minutos): se explica el propósito del taller, se genera un ambiente de

	confianza, respeto y confidencialidad, invitando a los docentes a participar de manera libre y sin juicios. 2. Ejercicio de respiración consciente (15 minutos): se guía a las participantes en ejercicios de respiración profunda y consciente, enfocados en la conexión del cuerpo y mente, con el objetivo de disminuir la tensión física y emocional. 3. Relajación corporal guiada (15 minutos): a través de una relajación progresiva, las participantes toman conciencia de las distintas partes del cuerpo, identificando zonas de tensión y favoreciendo la liberación del estrés acumulado. 4. Expresión y reflexión emocional (15 minutos): las participantes realizan una breve actividad de expresión escrita o gráfica, en donde identifican emociones presentes y reflexionan sobre la importancia del autocuidado emocional en la práctica docente. Es un espacio para compartir vivencias y adquirir consejos de las vivencias de sus compañeras. No están solas. 5. Cierre y retroalimentación (5 minutos): se realiza el cierre grupal, en donde las participantes comparten de manera voluntaria sus sensaciones y aprendizajes. También se refuerza la importancia de aplicar estas técnicas de manera regular.
--	---

Resultados esperados	- Disminución del estrés. - Mayor conciencia corporal y emocional. - Adquisición de técnicas de relajación. - Fortalecimiento del bienestar emocional.
Observaciones finales	El taller puede adaptarse a las condiciones y recursos de cada institución educativa rural, así como replicarse de manera periódica para fortalecer el bienestar emocional del personal docente.

Nota. La figura anterior muestra una breve planificación para la realización de un taller con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y lidiar con el estrés laboral. Idea obtenida de los resultados adquiridos mediante la investigación (elaboración propia).

ANEXO N°3

DECLARACIÓN JURADA

Declaración Jurada.

Yo, Stephanie Vanessa Quesada Beita, cédula de identidad 208170354, alumna de la Universidad Internacional San Isidro Labrador, declaro bajo fe de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy la autora intelectual del Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional en Educación Preescolar, titulado: Estrés emocional en docentes rurales de Educación Preescolar y técnicas para la autoregulación.

Por lo que libro a la Universidad de cualquier responsabilidad en caso de que mi declaración sea falsa.

Alajuela, San Carlos, Venecia a los 6 días del mes de febrero del año 2026.



Stephanie Vanessa Quesada Beita

208170354

