



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADOS

**ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**Educación Inclusiva
con mención en Intervención Psicoeducativa**

TEMA:

**ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS QUE PROMUEVAN EL
BIENESTAR DOCENTE EN ENTORNOS INCLUSIVOS. REVISIÓN
SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA.**

Autor:

**REA RUBIO CAMILA ESTEFANIA
RODRÍGUEZ MENDOZA GIANINA MONSERRATE**

Tutor:

MSC. RITA MARICELA PLUAS SALAZAR

Milagro

TÍTULO

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS QUE PROMUEVAN EL BIENESTAR
DOCENTE EN ENTORNOS INCLUSIVOS. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA
LITERATURA.

RESUMEN

El estrés docente es una problemática que se viene dando desde hace años atrás, en la actualidad por diversos factores se ha incrementado, por ello es necesario abordarla a profundidad, ya que esto repercute en la salud física, mental y psicológica de los educadores. El objetivo fue proponer estrategias para favorecer el bienestar docente en los entornos inclusivos, mediante un estudio cualitativo se utilizaron artículos de investigación científica que respalden la temática principal; se trabajó con la metodología PRISMA, la cual se considera como un referente de calidad para estructurar y realizar revisiones sistémicas, con transparencia y coherencia. Los resultados proponen abordar más sobre temáticas similares, ya que es una problemática latente en nuestro medio el cual está generando problemas de salud y bienestar, a su vez se proponen utilizar mecanismos de gestión de estrés en los docentes de aulas inclusivas, con el fin de proporcionar ambientes de aprendizajes de calidad, didácticos y armoniosos.

Palabras clave: Estrategias; Estrés; Docentes; Inclusiva.

ABSTRACT

Teacher stress is a problem that has been around for years, and it has increased recently due to various factors. It is therefore necessary to address it in depth, as it affects the physical, mental, and psychological health of educators. The objective was to propose strategies to promote teacher well-being in inclusive environments. A qualitative study was conducted using scientific research articles that support the main theme. The PRISMA methodology was used, which is considered a benchmark for quality in structuring and conducting systematic reviews with transparency and consistency. The results suggest addressing similar topics further, as this is a latent problem in our environment that is generating health and well-being issues. At the same time, stress management mechanisms are proposed for teachers in inclusive classrooms, with the aim of providing quality, educational, and harmonious learning environments.

Keywords: Strategies; Stress; Teachers; Inclusive

INTRODUCCIÓN

En la dinámica social actual, el nivel de estrés por la presión laboral es muy alto debido a que la sociedad avanza a un ritmo muy acelerado, ocasionando problemas en la salud física y mental de los trabajadores, creando así conflictos, malestares y cambios en su diario vivir, lo cual ocasiona que las personas se enfrenten a distintas situaciones, se frustren, bajen su rendimiento y se desmotivan. Debido a esto, Rodríguez López, V., Carreño Villavicencio, D., Quijije Anchundia, P., & Arias, A. (2023), mencionan que es inevitable la presión en el ambiente laboral, la sobrecarga de trabajo, la búsqueda de reconocimiento y las expectativas altas de desempeño; generando tensión, frustración e impotencia en los trabajadores.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que hay algunos factores que influyen en el rendimiento del trabajador, uno de ellos es el ambiente laboral o el espacio de trabajo, ya que al no contar con buena estabilidad laboral o un espacio adecuado no será posible realizar su labor, lo que ocasionará un mal rendimiento, creando frustración y a su vez generando estrés. En este sentido, Juárez, B. (2019) plantea que el estrés es una respuesta presente en el cuerpo humano que se activa ante situaciones de alerta desafiantes o amenazantes. Siendo una reacción que ayuda a afrontar situaciones de peligro que requieran mayor energía y concentración. A pesar de ello, se considera que cuando el estrés se vuelve crónico o abrumador, puede generar consecuencias negativas en la salud física, mental y emocional.

El nivel de estrés en las personas aumenta por diversas situaciones en su vida diaria, se podría decir que la mayoría de los trabajos generan un cierto nivel de estrés, en este caso los profesionales que interactúan directamente con otras personas son los que presentan mayor tensión, por ello elevan su nivel de ansiedad junto con el estrés, el cual termina perjudicando su bienestar a corto y largo plazo, es por ello que se están implementando algunas estrategias o técnicas con la finalidad de poder gestionar el estrés y buscar el confort de los profesionales y trabajadores.

Uno de los colectivos más afectados por esta dinámica es el de los docentes, quienes enfrentan múltiples exigencias que inciden directamente en su salud integral. Ya que, la acelerada evolución de la sociedad obliga a que la educación también dé respuesta a los nuevos

estándares, es decir, brindar una educación de alta calidad para preparar a los próximos profesionales. Esto da como resultado un incremento en las cargas laborales de los docentes, lo que posiblemente pueda derivar en problemáticas como el agotamiento emocional, la desmotivación, la disminución del rendimiento y el deterioro de las relaciones interpersonales (Alvites, C., 2019). Esta situación es aún más compleja cuando los profesionales trabajan en contextos donde se requiere una alta interacción humana y un compromiso emocional constante, como es el caso de la docencia en entornos inclusivos.

La educación inclusiva hace alusión a una educación libre de barreras en donde todas las personas puedan acceder a un aprendizaje significativo y de calidad, independientemente de sus capacidades y características. Esto con el objetivo de favorecer su desarrollo integral para que puedan participar de manera activa dentro y fuera del entorno escolar. También busca fomentar un sistema de valores que se centre en apoyar las cualidades de cada estudiante, promoviendo la diversidad y la integración en un marco de equidad e igualdad (Delgado K., 2023). Por ello, esta educación requiere un mayor compromiso y una capacitación constante por parte del profesorado para brindar una educación pertinente y efectiva dentro de este contexto.

Dentro del contexto de educación inclusiva se puede encontrar diferentes diagnósticos, entre los más comunes están los trastornos del neurodesarrollo según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013) pueden ser las discapacidades intelectuales, trastornos de la comunicación, trastorno del espectro autista, trastorno por déficit de atención/hiperactividad, trastorno específico del aprendizaje, trastornos motores. Estas afecciones pueden dar inicio desde la infancia, lo que en el ámbito educativo puede determinar cómo aprenden y socializan, las personas que presentan alguno de estos trastornos. De esta manera el rol docente cumple un papel esencial ya que debe ser capaz de dar respuesta a las necesidades y características de cada condición, esto puede implicar una atención más personalizada, adaptaciones curriculares y por supuesto una formación específica para lograr atender estas condiciones de manera acertada.

Por ende, los docentes que trabajan en entornos inclusivos, atraviesan obstáculos por la falta de formación inadecuada (Galarra Triana et al., 2023). En algunos contextos, no se abordan adecuadamente los programas de formación docente ni las estrategias pedagógicas necesarias

para utilizarlas en las prácticas diarias con estudiantes con discapacidad. Creando entornos en los que los docentes no están preparados para manejar las necesidades de sus estudiantes, así como un sistema que, en la práctica excluye a quienes necesitan más el apoyo.

Dentro de este marco, el estrés no es nada fácil de gestionar ya que, es un tipo de trabajo que conlleva en gran medida presiones, esfuerzos y en algunos casos hasta sacrificios, esto sumado a las condiciones institucionales precarias, además la falta de formación especializada la que influye directamente en el bienestar personal y profesional. Por ello Cabezas-Cerna, J. Belduma-Rentería, L. Robalino-Laje, L & Lemache-Alvarado, A. (2025) destacan la importancia de implementar políticas institucionales que favorezcan la salud mental de los docentes, fomenten el desarrollo, busquen estrategias y promuevan espacios para el apoyo emocional que sean de beneficio para las diferentes áreas relacionadas con el manejo del estrés y la salud, con el fin de reducir y poder manejarlo correctamente.

En concordancia con lo anterior, es indispensable indagar diversas investigaciones que aborden, el manejo de estrategias que favorezcan la gestión del estrés promoviendo el bienestar del docente. Puesto que, la gestión adecuada no solo fortalece el bienestar personal del profesorado, sino que, promueve un ambiente laboral saludable motivando a mejorar el desempeño profesional y por ende el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es decir, si el docente cuenta con un adecuado manejo del estrés, puede implementar métodos para lograr una comunicación afectiva y un clima positivo en el aula, favoreciendo al aprendizaje inclusivo y significativo del alumnado.

Ante esta realidad, el objetivo de este artículo es identificar y analizar estrategias para el manejo del estrés en docentes que se encuentran en entornos inclusivos, favoreciendo su bienestar emocional y físico. En función de esto se cree indispensable sistematizar los conocimientos ya existentes, para poder determinar enfoques y estrategias que hayan sido utilizados para reducir el estrés docente. A partir de eso, se espera aportar herramientas conceptuales y prácticas que ayuden en las intervenciones de formación docente y acompañamiento institucional, además de promover prácticas educativas más sostenibles, que amparen la salud docente y a su vez la inclusión efectiva de todos los estudiantes.

METODOLOGÍA

Este artículo se realizó por medio de una revisión literaria, en el marco de la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) debido a que esta se considera como un referente de calidad para estructurar y realizar revisiones sistémicas, permitiendo respaldar la rigurosidad y transparencia al momento de seleccionar y sintetizar los estudios científicos más relevantes. Con el objetivo de que la información recopilada sea pertinente para tratar y discutir la temática sobre estrategias para gestionar el estrés docente en entornos inclusivos. Es por esto que esta metodología se ajusta a las necesidades de este estudio, ya que contribuye a recopilar la información pertinente y actualizada.

En función de este método se ejecutaron los siguientes pasos:

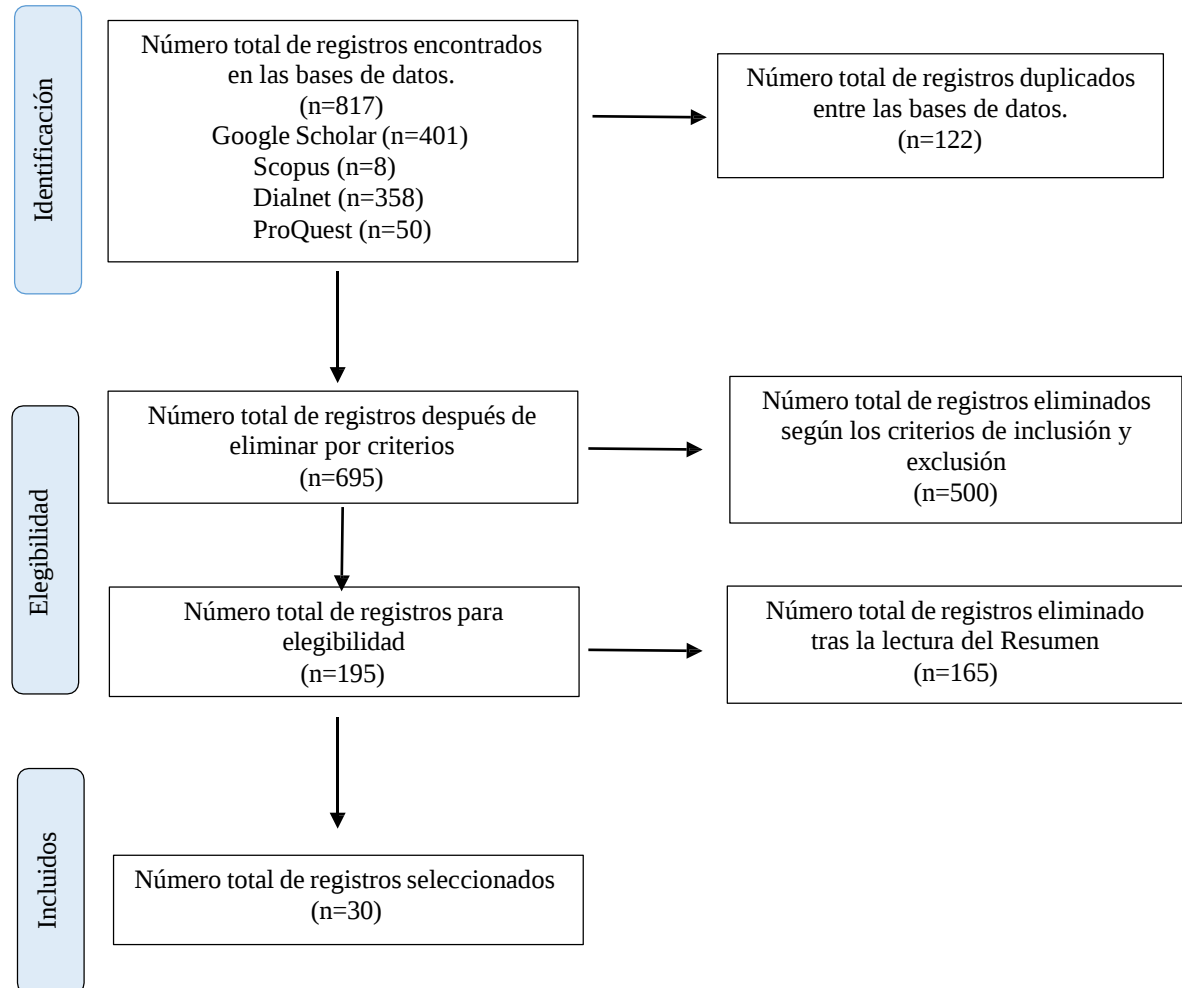
1. Se identificó la problemática en función de las preguntas de investigación planteadas de la siguiente forma: ¿Qué estrategias se utilizan para la gestión del estrés con la finalidad de promover el bienestar docente en entornos inclusivos?, asimismo se planteó ¿Cómo influye la implementación de estrategias para el manejo del estrés docente en el desempeño profesional y en el proceso de enseñanza-aprendizaje? Estas preguntas tienen el objetivo de guiar la búsqueda en donde la primera tiene la intención de determinar las estrategias que se utilizan y la segunda hace énfasis en conocer el impacto que tienen estas en el ámbito profesional y educativo.
2. Se indagó a través de las bases de datos confiables como Google Scholar, Scopus, Dialnet, ProQuest, puesto que estas permiten el acceso a investigaciones relevantes y actuales. Para la búsqueda se utilizó términos claves como estrés docente, entornos inclusivos, bienestar docente, estrategias para manejar el estrés; para asegurar que la información obtenida sea pertinente y coherente con la temática.
3. Se determinó los criterios de inclusión y exclusión a fin de delimitar los estudios que cumplan con la información necesaria, relevante y actualizada para estructurar la temática abordada, estos se podrán visualizar en la siguiente tabla:

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Revisiones sistemáticas, artículos o estudios empíricos que hablen sobre la gestión del estrés en docentes. Que hablen de entornos inclusivos. Documentos que sean específicamente con docentes o personal educativo. Que estén escritos en español. Que los estudios sean publicados en los últimos 10 años (2015-2025) Que los documentos se encuentren en las bases de datos reconocidas como Google Scholar, ProQuest, Scopus, Dialnet. Que demuestren estrategias o intervenciones sobre la gestión del estrés y el bienestar docente.	Revisiones sistemáticas, artículos o estudios empíricos que no hablen sobre la gestión del estrés en docentes. Que no hablen de entornos inclusivos. Documentos que no sean específicamente con docentes o personal educativo. Que no estén escritos en español. Que los estudios no sean publicados en los últimos 10 años (2015-2025) Que los documentos no se encuentren en las bases de datos reconocidas como Google Scholar, ProQuest, Scopus, Dialnet. Que no demuestren estrategias o intervenciones sobre la gestión del estrés y el bienestar docente.

Se extrajo la información relevante de los estudios seleccionados en base a los criterios de inclusión, seguido de esto se organizó la información recopilada para proceder con la síntesis de forma narrativa, lo cual favoreció a la comprensión integral de las estrategias del manejo del estrés docente. Permitiendo plantear las conclusiones esenciales para mejorar el bienestar docente y la práctica educativa.

En la siguiente figura se evidencia cada uno de los pasos mencionados anteriormente.

Figura 1



1. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La siguiente tabla muestra de manera organizada y sintetizada los hallazgos sobre la revisión sistémica de las estrategias para manejo del estrés docente, basándose en los lineamientos del método PRISMA. Aquí se evidencia la recopilación de la información científica encontrada que favorece a la identificación de las tendencias e intervenciones que benefician al bienestar docente. Además, la Tabla 1 ofrece una apreciación clara de la temática ya que se presentan los principales resultados permitiendo así comparar la información recolectada.

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

No.	Autor/es Año	Título	Población	Estrategia	Resultados
1	Retamozo Ávalos Ana, Astocondor Gonzales Carmen, Juárez Tamayo Nelyda, & Ramos Cevallos Magda (2024).	Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática	Artículos de revisión	A pesar de saber sobrellevar el estrés, se deben implementar diversas estrategias para fomentar el bienestar emocional y profesional.	El resultado que nos plantea esta investigación fue que a pesar de que los docentes atraviesan por altos niveles de estrés, ellos saben sobrellevar y cumplir su trabajo; a la vez el compromiso que tienen de educar y enseñar, les da un impulso para seguir día a día cumpliendo su misión.
2	Flores Noelia, Flórez-Cajamarca Ana & Jenaro Cristina. (2021)	Factores de riesgo y protectores del burnout en docentes que atienden a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) en el aula ordinaria	Docentes de diferentes institutos de Salamanca.	Implementación de recursos para mejorar el bienestar laboral incluso en los docentes.	Se dio como resultado, que, fomentando el trabajo colaborativo entre docente, directivos y padres, se incrementa la motivación, disminuye el estrés y se generan mejores respuestas ante la diversidad educativa.

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

3	García Lino Maritza Elizabeth (2020)	Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta	Docentes de Institucio nes públicas	Estrategias de afrontamiento docente para mejorar la salud.	El trabajo en conjunto de la Institución educativa con el Ministerio de Educación, será el factor clave para promover el bienestar docente, en el cual desarrollarán estrategias de afrontamiento adecuadas, las cuales serán eficaces para tratar problemas de estrés laboral.
	Maldonado González Lucia Nataly, Noroña Salcedo Darwin Raúl & Vega Falcón Vladimir (2023)	Análisis del estrés laboral en docentes de la Unidad Educativa 11 de noviembre en Ecuador.	Pedagog os de la Institució n educativ a 11 de Noviemb re	Se implementará el Constructivismo social de los docentes.	Los docentes presentaban un nivel moderado de estrés, pero el cambio que dio el mundo por la pandemia género que el estrés aumentara, creando conflictos en la calidad de vida del profesor, es por ello que se establece la creación de estrategias para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje y fortalecer el bienestar social docente, con el fin de enfatar sus habilidades profesionales mejorando la calidad educativa y vital.
5	Carrilo Cruz Maribel, Obaco Soto Efraín Ponce Morales Estefanía (2019)	Estrés Docente: Causas y Repercusion es laborales.	Docentes	Estrategias para afrontar el agobio docente en el entorno laboral.	En esta investigación se llegó a la conclusión que una de las causas que más provocan estrés docente son las tareas administrativas, las cargas horarias y el trato con una gran diversidad de personas dentro del entorno educativo, todo esto provoca el agotamiento y estrés docente, por

					ende afecta la calidad educativa y el bienestar personal.
6	García Rodríguez Reynier, Villegas Chiriboga Margoth, García Macías Vanessa & Rincón Zambrano Rodrigo. (2023)	Resiliencia y prevención del síndrome de Burnout en docentes.	Docentes no especificado	Prevenciones para el síndrome del burnout en los docentes.	Los docentes no tenían conocimiento sobre el síndrome del Burnout, este término se implementa para catalogar a las personas que presentan un agotamiento físico y mental, es por ello que se debe concientizar más con respecto a este síndrome, implementando acciones prácticas y de resiliencia para acabar con los efectos del agotamiento profesional.
7	Munusamy, Shalini, Ramasamy, Shamala & Sukir, Nur Indah. (2024)	Una revisión sistemática sobre la salud mental y sus factores asociados entre educadores en Malasia	Artículos de Revisión	Desarrollo de entornos para promover el bienestar mental.	Esta investigación respalda otras investigaciones con la finalidad de contribuir a las políticas de bienestar académico, para así mejorar la conciliación de la vida laboral docente, y por ende mejorar la parte social de la persona, con el propósito de crear entornos académicos más sostenibles y productivos en Malasia y en todo el mundo.
8	Cossío-Ale de Preciado Ana María (2025)	Estrategias de afrontamiento y bienestar docente	Docentes de Perú	Promover estrategias que favorezcan el afrontamiento y promuevan el bienestar docente.	El desgaste profesional es un tema serio, por ello las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear programas de integración y acompañamiento docente, con el fin de ayudar a manejar el estrés y la

		frente al desgaste laboral			resiliencia para fortalecer el bienestar educativo y personal propiciando así un clima laboral exitoso y sin complicaciones.
9	Emanuela Calandri, Sofia Mastrokoulou Cecilia Marchisio, Alessandro Monchietto & Federica Graziano. (2025)	Competencia emocional docente para la educación inclusiva: una revisión sistemática	Artículos de revista.	Competencias emocionales para trabajar en aulas inclusivas.	El trabajo docente en entornos inclusivos es un gran reto, debido a esto, la gestión institucional es la encargada de generar mecanismos para afrontar los desafíos que se presentan en la educación inclusiva y así poder crear una educación de calidad eficaz y sostenible.
10	Carreño Villavicencio Dianexy Viviana, Quijije Anchundia Pedro Jacinto & Molina Quiroz Claudia Analía (2024)	Programa educativo para administrar el estrés en docentes universitarios	Docentes universitarios	Se desarrollarán estrategias innovadoras para poner en práctica y combatir el estrés docente.	En esta investigación se pretende crear propuestas innovadoras, prácticas y holísticas en las cuales se tiene previsto mejorar el bienestar, desempeño y vida docente, con el fin de contribuir a una mejor calidad educativa, creando así un impacto positivo y productivo en el ambiente académico dejando a un lado el estrés.
11	Rodríguez Daizi. (2018)	Estrategias para la prevención del estrés en	Docentes no especificado	Diseño de estrategias para prevenir el estrés en los docentes.	La institución educativa será la encargada de proporcionar las estrategias a los docentes, las cuales serán de prevención, inclusión, apoyo

		el docente como gerente de aula.			emocional, control, entre otras, para así ponerlas en práctica, con esto se logrará el cuidado y protección con la finalidad de no padecer estrés, para que no se afecte el desempeño profesional y personal.
12	Darley Jhosue Burgos Angulo, Víctor Manuel Rendón Lainez, Cecilia de Lourdes Díaz Nivela, Jorge Teodoro Aguirre Chiriguayo, Gloria Alexandra Peralta Zuñiga & Tulio Alejandro Angulo de León. (2020)	La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática.	Artículos de revisión.	Estrategias de relación para poner en práctica en los docentes.	En la investigación literaria se exponen algunas estrategias de relajación, que servirán para prevenir y tratar el estrés, las cuales las utilizarán los docentes cuando se sientan estresados y con ello conseguirán un mejor desenvolvimiento y desempeño en el aula de clases. Esta investigación abre aristas para que se sigan realizando más investigaciones relacionadas con el tema principal.
13	Retana Alvarado Diego, González-Ríos Jéssica &	Afrontamiento emocional implementa	Docentes de escuelas públicas	Estrategias o Actividades que guíen a los docentes a afrontar los	Queda expuesto que en la mayoría de los países latinoamericanos se sufre un alto índice de estrés docente, es por eso que en este artículo realizado en el país de Costa Rica se implementa

	Pérez Villalobos Dayanna. (2022).	do por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés.	de Costa Rica	problemas que les generan estrés.	la educación emocional como estrategia para poder solucionar los conflictos en la salud emocional en los profesores.
14	Iguasnia-Amaguaya Sonia Del Pilar & Saquisela Gallegos María Elizabeth (2020).	Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil	Docentes de la UEF Jaime Roldós Aguilera	El método de BAPNE.	Con la puesta en práctica del método BAPNE (método de estimulación cognitiva, socioemocional, psicomotriz y neurorrehabilitativa, que se puede realizar a docentes, psicólogos, terapeutas, etc.) para los docentes, se obtuvieron buenos resultados, llegando a la conclusión de que con buena predisposición y poniendo en práctica los ejercicios establecidos, se logró el cambio que tanto se buscaba con respecto a la disminución de los niveles de estrés en los docentes.
15	Mendes Rodrigues Louise Tatiana, Campelo Lago Eliana, Pinheiro Landim	Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza	Docentes de instituciones públicas	Estrategias dirigidas al tratamiento y la prevención del estrés docente.	En esta investigación se enfatiza la atención psicológica y emocional a los docentes, se recomienda crear programas de acciones preventivas y terapéuticas que permitan reflexionar, en las cuales se encuentren alternativas para que el docente pueda

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

	Camila Aparecida, Pires Ribeiro Almeida, Ivonizete & Vasconcelos Mesquita Gerardo. (2020)				desarrollar sus diferentes actividades en su vida laboral y personal.
16	Rosero Morán Cristina del Rocío & Aragundy Cornejo Arianna Angélica (2023)	Estrés docente durante los procesos educativos con prespecialidad física y remota a propósito de la pandemia por Covid-19	Docentes de 2 unidades educativas de la ciudad de Quito-Ecuador	Creación de estrategias innovadoras que involucren a la tecnología.	Esta investigación trató sobre el estrés que sufrieron los docentes durante la pandemia y el cambio de modalidad (presencial a virtual) que atravesaron, por ende, se crearon mecanismos para actuar de manera eficaz en el accionar de los docentes, para así mejorar el estado de ánimo, emocional y psicológico de ellos.
17	Cabezas Auquilla Daniel Augusto & Martinez Yacelga Ana del Rocío.	Estrés docente y Factores de Riesgo Organizacional: Estudio Comparado por Sexo.	Docentes de instituciones fiscales, privadas y fiscomisi	Las instituciones educativas serán las encargadas de crear estrategias para gestionar el estrés en los docentes.	En el estudio se evidenció que las mujeres son más propensas a estresarse que los hombres, pero en ambos siempre va a existir un nivel de estrés debido a las altas cargas de trabajo, es por ello que se sugiere que se tomen medidas para que los docentes se liberen un poco del estrés

	(2024)		onales de la ciudad de Riobamba-Ecuador		y se recomienda realizar más investigaciones para encontrar las causas principales del estrés docente.
18	Frank Isaac Berrocal Aréstegui (2023)	Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho	Docentes no especificados	Análisis de la influencia del estrés docente.	Los hallazgos de esta investigación exponen que el estrés laboral tiene una influencia significativa y negativa en el bienestar psicológico de los profesores, es por ello que se recomienda buscar alternativas para dar soluciones a esta problemática que cada vez va aumentando aceleradamente.
19	Rodríguez H. (2019)	Profesores inclusivos: una propuesta de formación inicial	Docentes seleccionados por conveniencia de proximidad	Fortalecer la formación docente para la inclusión.	La importancia de formar docentes con competencias específicas para la educación inclusiva. Estas incluyen gestionar las demandas emocionales y cognitivas propias del trabajo dentro de un contexto inclusivo.
20	Jesús I. (2020)	Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes	Docentes de secundaria pública y privada	La religión como afrontamiento del estrés.	La mayoría de docentes especificaron que la religión era su mecanismo para afrontar el estrés, sin embargo, no siempre se considera adecuada para la salud mental.
21	Luque R. (2022)	Estrategias de	Docentes de San	Resolver el conflicto,	La importancia de que los docentes adquieran herramientas emocionales

		afrontamiento y competencias digitales en el manejo del estrés laboral en docentes de San Juan de Lurigancho	Juan de Lurigancho	expresarse emocionalmente, autocriticarse, apoyo social, evitar situaciones, son algunas de las estrategias que se utilizan para manejar el estrés.	para enfrentar el estrés. Además de ser importante el acompañamiento.
22	Iriarte Pupo, A.J., Barreto Martínez, C.A., Campo Landines, K. & Domínguez De La Ossa, E. (2021)	La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente	Docentes de la zona urbana de Sincelajo - Sucre	La inteligencia espiritual para manejar el estrés.	Desarrollar la inteligencia espiritual ayuda a que los docentes tengan un propósito de vida, de igual manera logran apaciguamiento con ellos mismos y con los demás, lo que ayuda positivamente a reducir el estrés.
23	Robinet A., Pérez M. (2020)	Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19	Docentes no especificados	Resiliencia y técnicas de respiración.	El manejo del estrés docente debe estar acompañado de la gestión de autoridades para velar por la salud de los docentes.
24	Menghi M., (2015)	Recursos psicosociales y manejo	Docentes de inicial y	Estrategias de afrontamiento	Los docentes que utilizan estrategias de afrontamiento activas y funcionales, tienen un mejor manejo

		del estrés en docentes	primaria de instituciones públicas y privadas de Buenos Aires y Entre Ríos	adaptativas y desadaptativas.	del estrés y más saludable a largo plazo.
25	Muñoz Y., (2021)	Opiniones de los docentes sobre el tratamiento educativo de la diversidad en entornos inclusivos	Docentes de Escuela de Arte de Algeciras, Cádiz, España	Formación y sistema de apoyo.	Los propios docentes mencionan la importancia de una formación más sólida, el acompañamiento institucional y estrategias específicas para manejar la diversidad, y de esta manera reducir el estrés.
26	Hurtado Y., Mendoza R., Viejó A., (2019)	Los desafíos de la formación docente inclusiva: Perspectivas desde el contexto	Docentes latinoamericanos	Formación docente, apoyo institucional, guías de acción concretas.	Se menciona la importancia de la formación continua docente para lograr atender de manera pertinente a la diversidad. Para que esto sea efectivo el profesorado debe estar respaldado de las instituciones y del Estado, ya que este debe brindar pasos concretos a seguir.

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

		latinoamericano			
27	Colcha C., Esteves Z., (2023)	El Docente y el diseño universal de aprendizaje para la creación de entornos de aprendizaje inclusivo	Docentes no especificados	Diseño Universal del Aprendizaje (DUA).	La aplicación del DUA en entornos educativos fomenta una educación activa, equitativa y flexible, sin exclusiones. Es así que el docente debe ser capaz de presentar la información de distintas maneras, facilitar la manera de participación y a su vez motivar a los estudiantes. Todo esto sin distinción alguna, pero tomando en cuenta el contexto en el que está trabajando y los intereses y ritmos de aprendizaje de sus alumnos.
28	Velasco Suárez, G. A., Guerrero Medina, M. P. G. M., Fonseca Fonseca, I. S., & Basantes Jara, J. A. (2023)	La educación personalizada. Un enfoque efectivo para el aprendizaje.	Docentes no especificados	Educación personalizada.	El docente debe ser capaz de identificar las necesidades e intereses de cada estudiante, a partir de esto debe diseñar rutas de aprendizaje flexibles y adaptadas, que aumenten la motivación y autonomía de cada uno, apoyándose en recursos tecnológicos. Todo este proceso debe evaluarse de manera continua y adaptada. Dando respuesta a cada alumno, sin dejar de lado el concepto diversidad y equidad.
29	Paz Segovia A., Ureña López R., (2025)	Efectos del estrés laboral en la dinámica	Servidores públicos del sector	Implementación de estrategias de apoyo a los docentes.	Se menciona como el estrés laboral influye en la dinámica familiar, puesto que esta influye tanto en la comunicación como en la

		familiar de servidores públicos del sector de educación del cantón Latacunga	educación del cantón Latacunga	Programas de capacitación para manejar el estrés.	disponibilidad de tiempo para compartir. Por ello, se busca minimizar el estrés a través de políticas que incorporen el apoyo institucional y la capacitación docente, con el fin de que exista un equilibrio entre trabajo y vida familiar.
30	Armijos-Robles, D. M., Mantilla-Crespo, P. A., & Revilla-Lorena, S. (2025)	La formación docente para el fomento de la inclusión en el campo educativo	Docentes no especificados	Capacitación y preparación docente en cuanto a inclusión.	Para atender la diversidad de forma efectiva dentro del aula se requiere que los docentes sean formados de manera práctica, no solo teórica, ya que esto les permite conocer y aplicar estrategias verdaderamente inclusivas. De esta manera se puede dar una respuesta pertinente a la diversidad en el aula.

Para una mejor comprensión de la temática, se optó por sintetizar los estudios encontrados de acuerdo a las similitudes que presentan en cuanto a estrategias y resultados, ya que de esta manera se logró un mejor entendimiento y a su vez permitió distinguir diversas perspectivas sobre las estrategias para el manejo del estrés y el bienestar docente. De esta manera, la revisión sistemática reveló que el estrés docente es una problemática transversal, persistente y multifactorial, que incide no solamente a nivel personal sino también a nivel profesional (Rodríguez, 2019; Hurtado, Mendoza & Viejó, 2019). Esto afecta aún más al profesorado que trabaja con población diversa, ya que en muchos de los casos no cuentan con una preparación y acompañamiento adecuado.

De manera general, varios de los estudios coinciden que una de las estrategias más factibles y efectivas, a nivel colectivo es el respaldo institucional, puesto que a partir de este se fomenta el trabajo colaborativo y la cooperación, entre los sujetos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje, como son los docentes, directivos, familiares y especialistas. Esta red

colaborativa mejora la comunicación y facilita la distribución de responsabilidades, lo que favorece a la motivación del cuerpo docente, así como reduce el nivel de estrés y ansiedad, dando como resultado un clima laboral y escolar más saludable (Flores, Flórez-Cajamarca & Jenaro, 2021). Esto influye directamente, y se podría decir que positivamente, en el desempeño docente y por ende en la mejora de la calidad del proceso educativo.

En el ámbito individual, se encontraron estrategias orientadas hacia el autocuidado y la autorregulación emocional, esto apoyado en técnicas de afrontamiento activas como la relajación, la búsqueda de apoyo social, el descanso consciente, entre otras (Mengui, 2015; Burgos Angulo et al., 2020). Otra de las estrategias más estructuradas y con mayor impacto es el método BAPNE, este se centra en que las lateralidades de los hemisferios del cerebro y la coordinación de las zonas corporales se activen de manera equilibrada, utilizando mensajes verbales, ejercicios de respiración y movimientos rítmicos que ayudan a la liberación de tensiones emocionales, físicas y mentales, este método favorece el bienestar integral de los docentes logrando que se reduzcan las repercusiones que conlleva el estrés (Iguasnia-Amaguaya & Saquisela Gallegos, 2020). Al ser una estrategia que aborda los aspectos cognitivos, físicos y emocionales, se puede utilizar especialmente en contextos escolares en donde la gestión emocional es constante y elevada.

Por otro lado, se encontraron enfoques alternativos como la espiritualidad y la religión como estrategias que se destacan en diversos países latinoamericanos para afrontar el estrés docente. Aunque esta práctica es muy común no siempre contribuye de manera significativa a la salud mental, ya que no se presentan soluciones para combatir el estrés. Sin embargo, en estos contextos la fe tiene una profunda influencia, puesto que las personas la usan como mecanismo para afrontar las adversidades (Jesús, 2021; Luque, 2022). Si bien es una práctica cultural que puede ofrecer un soporte emocional y significativo, no siempre es una estrategia sostenible o funcional.

En esta misma línea uno de los conceptos identificados en la literatura revisada es la resiliencia, pues en este contexto se entiende como la capacidad docente para adaptarse positivamente a las adversidades del entorno laboral, sin dejar de ser funcional y activo en situaciones de estrés prolongado. Según García Rodríguez, Villegas Chiriboga, García Macías y Rícon Zambrano (2023), los docentes que desarrollan la capacidad de resiliencia tienden a experimentar un menor nivel de fatiga emocional y aumentan su compromiso con la enseñanza. Sin embargo,

para mejorar la efectividad de la resiliencia es necesario que vaya acompañada de redes de apoyo y acompañamiento institucional.

Ahora bien, en el contexto particular de la educación inclusiva, el estrés docente puede estar determinado por mayores exigencias a nivel emocional, mental, físico y profesional, debido a la atención particular que requieren los estudiantes de inclusión. En este marco, el Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) brinda al docente la posibilidad de diseñar una planificación anticipada y flexible que responda a la diversidad y sus características de manera equitativa. Por su parte, la educación personalizada busca que el docente adapte los procesos de enseñanza a las características, intereses y ritmos de aprendizaje de cada estudiante (Colcha & Esteves, 2023; Velasco Suárez et al., 2023). Estas metodologías no solo favorecen al aprendizaje significativo de los estudiantes, sino que además permiten al docente reducir la carga emocional, dado que puede organizar su labor de forma más eficiente, minimizando la improvisación y mejorando el manejo de posibles crisis dentro del aula.

No obstante, a lo largo de la revisión literaria se determinó la importancia de una formación docente especializada y un respaldo institucional sostenido, considerando que esto puede asegurar que los docentes puedan aplicar metodologías verdaderamente inclusivas, efectivas y sostenibles. Además, se recalca que esto debe apoyarse en políticas claras y pertinentes, que guíen el proceso pedagógico y brinden un acompañamiento técnico (Hurtado, Mendoza & Viejó, 2019; Muñoz, 2021). Caso contrario, la ausencia de estos elementos provoca que el intento de atender a la diversidad mediante metodologías inclusivas, sin una capacitación docente especializada, se convierta en una situación de frustración, agotamiento y sentimientos de impotencia para los docentes. Como resultado, se intensifica el estrés laboral.

DISCUSIÓN

Los resultados que se evidenciaron en la búsqueda de investigaciones que guardan similitud con el tema planteado, describen la importancia de implementar estrategias para gestionar el estrés docente en el ámbito inclusivo, ya que el estrés afecta el bienestar emocional, por ende la capacidad de desarrollar sus actividades cotidianas laborales y sociales. Este apartado coincide con los autores Santana, H. y Peña, Á. (2023), los cuales destacan la importancia de abordar el estrés docente con técnicas de afrontamiento y programas de apoyo emocional, ya que serán beneficiosos para mejorar la calidad de vida y el rendimiento laboral.

También se evidenció que los programas de acompañamiento institucional entre todos los miembros será un factor clave para mejorar el bienestar docente y así contemplar un mejor ambiente laboral entre todos los vinculados, es por ello que León, A. y Terán, J. (2024) recalcan la necesidad de reconocer la labor de los profesionales, creando estrategias de acompañamiento, brindándoles un espacio en el que puedan gestionar sus emociones de manera apropiada, y logren liberarse del estrés, para mejorar su calidad de vida; así como ellos mejoran la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes.

Entre más se investigaba, se iban encontrando falencias, las cuales existen y son barreras que impiden el desenvolvimiento del docente, como la sobrecarga de trabajo, la falta de formación, falta de recursos, las gestiones académicas, incluso hasta los problemas sociales están inmersos en esta problemática. (Suárez, N. et al. 2023). Todo esto pone en evidencia la necesidad de nuevas propuestas educativas, gestiones institucionales, inversión y más reconocimiento a la labor docente, ya que ellos son los motores de la educación y el aprendizaje.

Finalmente proponemos que se sigan abordando temáticas similares, buscando autores los cuales nos darán la información necesaria, para saber a profundidad lo que ocurre, con el propósito de conocer más a fondo la problemática planteada y poner en práctica los mecanismos de gestión de estrés que promuevan el bienestar docente en las aulas inclusivas, proporcionando un ambiente educativo armonioso y de éxito.

CONCLUSIÓN

La presente investigación permitió demostrar que el estrés docente es una problemática que se viene dando desde hace algunos años atrás, y es provocada por diversos factores, como lo es el trato de los docentes, la carga horaria, la sobrecarga de tareas, el trato con los padres de familia, la atención a la diversidad en el aula, entre otras. A través del análisis de los diversos autores se evidenció que las buenas prácticas como las gestiones institucionales, el autocuidado y la formación continua influyen de forma positiva en los docentes mejorando su bienestar y generando mejores ambientes educativos.

Del mismo modo se propone la implementación de nuevas políticas institucionales, las cuales servirán para el desarrollo de los espacios de apoyo a los docentes, las que generarán beneficios al momento de trabajar en los entornos inclusivos. Así de esta manera se podrá manejar el estrés y el agotamiento en profesionales que ejercen la labor docente en las instituciones

educativas, promoviendo el bienestar tanto en los docentes como en los estudiantes, creando ambientes propicios con buena educación.

Por lo tanto, se concluye que las gestiones del manejo del estrés en aulas inclusivas no es solo responsabilidad del docente, sino que es un trabajo en conjunto con la institución educativa, ya que esta debe brindar mecanismos que proporcionen y promuevan el bienestar docente, para brindar educación de calidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Armijos-Robles, D. M., Mantilla-Crespo, P. A., & Revilla-Lorena, S. (2025). La formación docente para el fomento de la inclusión en el campo educativo. *MQRInvestigar*, 9(1), 1-23. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e390>
- Berrocal Aréstegui, F. I. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista Educación Número 22*, 21, 12-22. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.22.473>
- Burgos Angulo, D.J., Rendón Lainez, V.M., Díaz Nivelá, C.L., Aguirre Chiriguayo, J.T., Peralta Zuñiga, G.A., y Ángulo de León, T.A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Cabezas Auquilla, D. A., & Martínez Yacelga, A. D. R. (2024). Estrés docente y factores de riesgo organizacional: estudio comparado por sexo. *Científica Multidisciplinar*, 8(2). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11061
- Calandri, E., Mastrokourou, S., Marchisio, C., Monchietto, A., & Graziano, F. (2025). Competencia emocional docente para la educación inclusiva: una revisión sistemática. *Behavioral Sciences*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/bs15030359>
- Carreño Villavicencio, D. V., Quijije Anchundia, P. J., & Molina Quiroz, C. A. (2024). Programa educativo para administrar el estrés en docentes universitarios. *Revista Didáctica y Educación*, 2224-2643. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/2018/2562>
- Carrillo Cruz, M., Obaco Soto, E., & Ponce Morales, E. (2019). ESTRÉS DOCENTE: CAUSAS y REPERCUSIONES LABORALES. *Revista Magazine de las Ciencias*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3605196>

- Colcha-Meléndrez, C. I., & Esteves-Fajardo, Z. I. (2023). El Docente y el diseño universal de aprendizaje para la creación de entornos de aprendizaje inclusivo. *CIENCIAMATRIA Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 9(1), 398–411. <https://doi.org/10.35381/cm.v9i1.1069>
- Cossío-Ale de Preciado, A. M. C. (2025). Estrategias de afrontamiento y bienestar docente frente al desgaste laboral. *MAESTRO y SOCIEDAD*, 22. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6927>
- Florez, N., Flórez-Cajamarca, y Jenaro, C. (2021). Factores de riesgo y protectores del Burnout en docentes que atienden a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) en el aula ordinaria. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 105-120.
- García Lino., M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. San Gregorio. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- García Rodríguez, R., Villegas Chiriboga, M. E., García Macías, V., & Rincón Zambrano, R. (2023). RESILIENCIA y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5, 2806-5794. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/801>
- Hurtado Chiqui, Y. M., Mendoza Ureta, R. S., & Viejó Vintimilla, A. B. (2019). Los desafíos de la formación docente inclusiva: Perspectivas desde el contexto latinoamericano. *Revista Internacional De Apoyo a La inclusión, Logopedia, Sociedad Y Multiculturalidad*, 5(2), 98–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.17561/riai.v5.n2.9>
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18-28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>
- Iriarte-Pupo, A. J., Barreto Martinez, C. A., Campo-Landines , K. , & Domínguez De La Ossa, E. (2021). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(1). <https://doi.org/10.6018/reifop.435581>
- León, A. y Terán, J. (2024). Estrés percibido en docentes de aulas hospitalarias. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3 (Edición Especial) 111-123. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6394>

- Maldonado González, L. N., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón, V. (2023). ANÁLISIS DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 11 DE NOVIEMBRE EN ECUADOR. *Metanoia: Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación*. <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3191>
- Mendes Rodrigues, L. T., Campelo Lago, E., Landim Almeida, C. A., Pires Ribeiro, I., & Vasconcelos Mesquita, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enferm. Glob.*, 19(57). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412020000100007script=sci_arttext
- Mengui, M. S. (2015). Recursos psicosociales y manejo del estrés en docentes [Doctorado en Psicología, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/512>
- Munusamy, S., Ramasamy, S., & Sukir, N. Indah. (2024). Una revisión sistemática sobre la salud mental y sus factores asociados entre educadores en Malasia. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19855-2>
- Muñoz Rey, Y. (2021). Opiniones de los docentes sobre el tratamiento educativo de la diversidad en entornos inclusivos. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 14(1), 265–283. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/669>
- Luque Ramos, R. del C. (2022). Estrategias de afrontamiento y competencias digitales en el manejo del estrés laboral en docentes de San Juan de Lurigancho, 2021 [Doctorado en Educación, Universidad César Vallejo]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=351239>
- Paz-Segovia, A. M., & Ureña-López, R. F. (2025). Efectos del Estrés Laboral en la Dinámica Familiar de Servidores Públicos del Sector Educación del Cantón Latacunga. *MQRInvestigar*, 9(2), 1-19. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e429>
- Retamozo Ávalos, A., Astocondor Gonzales, C., Juárez Tamayo, N., & Ramos Cevallos, M. (2024). Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática. *Mendive*, 22. <https://Art%3%ADculo/Articulos%20para%20los%20resultados/1%20Perspectivas%20actuales%20sobre%20el%20estr%3%A9s%20y%20su%20relaci%C3%B3n%2>

0con%20el%20desempe%C3%B1o%20docente_%20una%20revisi%C3%B3n%20sis
tem%C3%A1tica.pdf

- Retana Alvarado, D., González Ríos, J., & Pérez Villalobos, D. (2024). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 23(47). <https://doi.org/10.15517/isucr.v23i47>
- Robinet Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 5(12), 637–653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Rodríguez, D. (2018). ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL DOCENTE COMO GERENTE DE AULA. *DIALÓGICA*, 15(1), 2244-7662. <https://9083-23808-1-PB.pdf>
- Rodríguez Hernández, H. J. (2019). Profesores inclusivos Una propuesta de formación inicial [Doctorado en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado, Universidad de Jaén]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=255267>
- Rosero Morán, C. del R. (2023). Estrés docente durante los procesos educativos con presencialidad física y remota a propósito de la pandemia por Covid-19. *YUYAY: Estrategias, Metodologías & Didácticas Educativas*, 1(1). <https://doi.org/10.59343/yuyay.v1i1.12>
- Santana, H., & Peña Solís, Á. (2023). Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes del nivel primario. *Congreso Internacional Ideice*, 14, 235–245. <https://doi.org/10.47554/cii.vol14.2023.pp235-245>
- Suárez, N., Torres, R., Sevilla, S., Álvarez, M., Gomez, V., Pérez, M. & Ramón, E. (2023). LA GESTIÓN EDUCATIVA EN LA EDUCACIÓN ESCOLARIZADA. REFLEXIONES TEÓRICAS PARA LA PRÁCTICA. Universidad Iberoamericana del Ecuador - UNIB.E. <https://doi.org/10.55867/libroqual23.01>
- Velasco Suárez, G. A., Guerrero Medina, M. P., Fonseca Fonseca, I. S., Basantes Jara, J. A., & Sanclemente Soriano, P. V. (2023). La Educación Personalizada. Un Enfoque Efectivo Para el Aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4612-4525. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5675



Veras, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. Revista De Investigación Y Evaluación Educativa, 7(1), 26–35. <https://doi.org/10.47554/revie2020.7.17>

CRT-MQRinvestigar-UIO-V_9_3_ART_e949
Quito (Ecuador), 2025-08-21

CERTIFICATION

MQR® editorial certifies, that this article:

Strategies for stress management that promote teacher well-being in inclusive environments. Systematic review of the literature.

Estrategias para la gestión del estrés que promuevan el bienestar docente en entornos inclusivos. Revisión sistemática de la literatura.

PEER REVIEW - "Aceptada para su publicación después de superar un proceso de doble revisión ciega externa"

Fechas de recepción: Fechas de recepción: 21-JUL-2025 aceptación: 21-AGO-2025 publicación: 30-SEP-2025

Authors:

Rea-Rubio, Camila Estefanía
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
Egresado de la maestría en educación inclusiva
Milagro-Ecuador



rearubiocamila@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0003-1183-6815>

Rodríguez-Mendoza, Gianina Monserrate
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
Egresado de la maestría en educación inclusiva
Milagro-Ecuador



gmrodriguez-mendoza@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0001-1531-3451>

Plúas-Salazar, Rita Maricela, MSc.
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
Docente Tutor de la Maestría en Educación
Inclusiva con mención en Intervención
Psicoeducativa
Milagro-Ecuador



rpluass@unemi.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0001-5037-130X>

Published:

Vol. 9 Núm. 3 (2025): Revista Científica MQRinvestigar: pag. 01-28.

DOI: <https://doi.org/10.56048/MQR2025.9.3.2025.e949>

Indexado en **Latindex 2.0** ISSN-L **2588-0659**

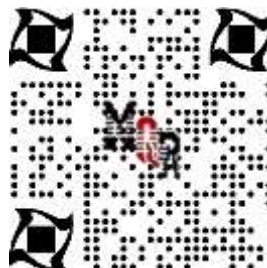


<http://www.investigarmqr.com/>

Cordially yours,
MQRInvestigar - Director



Firmado electrónicamente por:
**MARCO ANTONIO
QUINTANILLA
ROMERO**



Dr. Marco Quintanilla R.
Director