



En el marco del Día del Maestro, activistas de organizaciones civiles informaron que entre 30 y 50 % de la plantilla docente enfrenta estrés laboral.

Entre el 30 % y el 50 % de los profesores reportan **niveles críticos de estrés laboral**, lo que puede detonar diversos problemas de salud, que van **desde ansiedad y depresión hasta problemas fisiológicos como hipertensión, malestares digestivos y alcoholismo**.

De acuerdo con el INEGI, durante el ciclo escolar 2024-2025 había dos millones 62 mil 615 docentes en el país. Sobre los riesgos a la salud de este sector, un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), que siguió a más de 84 mil maestras desde 2006, reveló que **quienes consumieron alcohol tuvieron 19 % mayor riesgo de**

## desarrollar cáncer de mama.

El alcohol como falso mecanismo de escape

El magisterio es uno de los grupos laborales más expuestos al estrés crónico. **En México, la evidencia científica en profesores universitarios encontró que entre el 30 y 50 por ciento de docentes reporta niveles significativos de estrés laboral, relacionado con:**

- La sobrecarga de trabajo.
- La presión administrativa.
- Las condiciones laborales adversas que enfrentan.

**Luis Alonso Robledo Carmona, vocero de la Red de Acción sobre Alcohol (RASA), indicó que investigaciones de la [Organización Mundial de la Salud](#) y del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) advierten que el estrés y la ansiedad laboral conducen frecuentemente al consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento.**

Indicó que, de acuerdo con datos del INSP advierten que, **en México el 34.9 % de la población consume alcohol de forma excesiva, prevalencia en la cual los docentes no son la excepción;** quedando vulnerables ante enfermedades hepáticas, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.

Ante este panorama, el vocero de RASA indicó que **la solución no debe recaer únicamente en la voluntad del individuo, sino en cambios estructurales.**

Maestros estresados

Al respecto Brenda Hernández Pérez, maestra de primaria de la CDMX con nueve años de experiencia, expresó: **“Ser docente de primaria ha sido una experiencia muy valiosa: sembramos valores y conocimiento en cada niñez. Sin embargo, no todo es color de rosa”.**

Indicó que la falta de respeto de padres de familia y alumnos, así como la excesiva carga administrativa fuera del horario laboral y la devaluación del magisterio, aunado a más exigencias, mismas

herramientas y sueldo afectan la vocación de muchos maestros y maestras.

**“Además, de cubrir nuestro rol, nos convertimos en psicólogos, enfermeros y confidentes de nuestros alumnos”,** comentó la maestra Brenda.

Falta de respeto y sobrecarga administrativa afectan vocación del magisterio / Foto ilustrativa: Secretaría de Salud del Estado de México

Estrés laboral detona depresión, ansiedad y agotamiento

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el [estrés laboral](#) se asocia a problemas de salud que abarcan desde lo emocional:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Agotamiento.

Hasta lo cognitivo:

- Falta de concentración.
- Confusión y olvidos.

Pasando por lo fisiológico:

- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Problemas digestivos.
- Presión sanguínea alta.

Lo conductual:

- Errores.
- Disminución de la productividad.
- Problemas sociales.
- Consumo de alcohol.
- Otras sustancias.

Ello impacta en las esferas personal, laboral, familiar y social.

**El INSP ha documentado una relación consistente entre estrés laboral, ansiedad y el incremento en el consumo de alcohol** como mecanismo de **afrentamiento**.

En México, el alcohol es la sustancia psicoactiva de mayor consumo: casi la mitad de la población (48.2 %) reporta consumo actual y más de un tercio (34.9 %) consume de forma excesiva.

Este consumo se asocia con [problemas de salud mental](#), enfermedades no transmisibles –incluyendo enfermedades hepáticas, cardiovasculares y siete tipos de cáncer– **y problemas sociales como la violencia, los accidentes y siniestros viales**.

En este sentido, el estudio del INSP con maestras **encontró que el riesgo del 19 % de cáncer de mama**, se mantuvo incluso al ajustar por antecedentes familiares, terapia hormonal, menopausia y gestación.

Sí es posible reducir consumo de alcohol

Luis Alonso Robledo Carmona, vocero de la RASA, indicó que organismos como la OMS y el Banco Mundial proponen estrategias efectivas para reducir los daños que provoca el [consumo de alcohol](#), como, son:

- El aumento de impuestos.
- La regulación de publicidad.

- Etiquetado claro.
- Limitación de disponibilidad.

**“La evidencia científica demuestra que no se trata únicamente de decisiones individuales, sino de un problema estructural influenciado por la amplia disponibilidad, normalización social y falta de regulación efectiva del alcohol”,** indicó el activista.

**Puntualizó la necesidad de fortalecer políticas públicas basadas en evidencia** –como el incremento de impuestos, restricción de la publicidad y etiquetado claro–, **al tiempo que se implementan estrategias integrales de prevención y atención en salud mental para los docentes.**

“Atender esta problemática de manera articulada permitirá no solo reducir riesgos a la salud, sino también mejorar las condiciones de bienestar y desempeño de quienes sostienen el sistema educativo del país”, señaló Robledo Carmona.

<https://oem.com.mx/la-prensa/ciencia-y-salud/oms-explica-que-estres-laboral-y-alcohol-ponen-en-riesgo-salud-del-gremio-academico-29981678>