

Relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico



AUTORES

Msc. Franklin Taraguay
Lic. María Vera
Msc. Sonia Lucero

Msc. Carmita Aulestia
Lic. Jaime Martínez
Msc. Diana Velarde



Relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico

© 2026, Franklin Taraguay; María Vera; Sonia Lucero; Carmita Aulestia; Jaime Martínez; Diana Velarde

Todos los Derechos Reservados

Primera edición: Quito – Ecuador, 2026

En conformidad a la normativa ecuatoriana vigente, la obra titulada: **Relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico**; se encuentra amparado bajo el régimen jurídico de derechos de autor establecido en el Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación (COESCCI), particularmente los artículos 102, 118 y 120 que reconocen a favor de sus autores derechos morales y patrimoniales inalienables, irrenunciables e imprescriptibles. Cualquier reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública, transformación, almacenamiento digital, importación o cualquier modalidad de explotación de esta obra, en cualquiera de sus ediciones, sin autorización previa y por escrito de sus autores, constituirá una infracción a los derechos de autor y será sancionada conforme a la legislación ecuatoriana vigente y los tratados internacionales suscritos por la República del Ecuador.



Grupo Editorial Velarde

www.salonacademico.com

Ficha biográfica de los autores

MSC. FRANKLIN TARAGUAY

Máster en Psicopedagogía, profesional de la educación con amplia trayectoria en gestión y docencia. Se desempeñó como subdirector del Colegio Particular “Cristo del Consuelo” y como director de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Pallares Zaldumbide”, aportando liderazgo académico y administrativo. Actualmente ejerce funciones como docente fiscal en la Escuela “Marquesa de Solanda”, destacándose por su compromiso con la formación integral, la orientación pedagógica y el fortalecimiento de la calidad educativa.



LIC. MARÍA VERA

Licenciada en Ciencias de la Educación, con más de diez años de experiencia como docente de educación general básica. Su vocación profesional se orienta a fortalecer la calidad humana y los procesos de enseñanza-aprendizaje en la niñez. Se distingue por motivar a sus estudiantes a reconocer sus fortalezas y habilidades, promoviendo una formación integral y la convicción de que la educación constituye la base esencial para la construcción de un mejor futuro para la sociedad.



MSC. SONIA LUCERO

Máster en Psicopedagogía, profesional de la educación con experiencia en los niveles fiscal y particular. Se desempeñó como docente en el Colegio Particular “Juan Montalvo” y en la Escuela Fiscal Mixta “Luis Pallares Zaldumbide”, aportando sólidos conocimientos pedagógicos y compromiso formativo. Actualmente ejerce funciones como docente fiscal en la Escuela “Ingeniero Jorge Ortiz Dávila”, destacándose por su vocación educativa, responsabilidad profesional y orientación al desarrollo integral del estudiante.



MSC. CARMITA AULESTIA

Magíster en Docencia Universitaria, docente con más de veinticinco años de experiencia en el sistema educativo ecuatoriano. Inició su trayectoria profesional en 1999 en el cantón Puerto Quito y posteriormente desempeñó labores docentes en Pedro Vicente Maldonado, consolidando una amplia experiencia pedagógica. Actualmente ejerce funciones en la Escuela "Marquesa de Solanda", en la ciudad de Quito, destacándose por su compromiso, vocación educativa y aporte sostenido al fortalecimiento de la calidad académica.



LIC. JAIME MARTÍNEZ

Licenciado en Ciencias de la Educación, con especialización en Informática, titulado por la Universidad de Guayaquil. Cuenta con doce años de experiencia profesional al servicio del Ministerio de Educación del Ecuador, orientando su labor al fortalecimiento de los procesos educativos mediante el uso de tecnologías de la información. Su trayectoria se distingue por el compromiso, la responsabilidad y la mejora continua, aportando al desarrollo académico y digital de la comunidad educativa, con logros que respaldan una gestión sólida y eficiente.



MSC. DIANA VELARDE

Docente de educación básica con sólida formación académica, obtuvo el título Tecnológico en Educación Básica en 2012, la Licenciatura en Gestión de la Educación en 2023 y la Maestría en Psicopedagogía Educativa en 2025. Ha participado como coautora en artículos científicos y en los libros infantiles El viaje de los valientes: cuentos con moralejas I y II. Destaca por su compromiso con la enseñanza, la investigación y la producción literaria, orientada a la formación integral de los estudiantes.



Índice

Introducción	1
Justificación	3
Capítulo I – Problemática	4
1.1. Planteamiento del problema	4
1.2. Contextualización	6
1.3. Formulación del problema	11
1.4. Preguntas directrices	12
1.5. Objetivos	12
1.5.1. Objetivo General	12
1.5.2. Objetivos Especial	12
Capítulo II – Contexto y fundamentos teóricos	13
2.1. Contexto educativo actual	13
2.1.1. El rol del docente en la actualidad	13
2.1.2. Demandas pedagógicas, administrativas y emocionales	14
2.1.3. Cambios en la dinámica escolar y retos contemporáneos	16
2.2. Sobrecarga laboral docente	21
2.2.1. Contextualización de la sobrecarga laboral	22
2.2.2. Factores que generan sobrecarga y las consecuencias en el desempeño laboral	22
2.3. Enfermedades degenerativas y salud física	23

2.3.1.	Definición de enfermedades degenerativas	23
2.3.2.	Enfermedades degenerativas más frecuentes en la población docente	24
2.3.3.	Factores de riesgo asociados al trabajo	38
2.3.4.	Impacto de estas enfermedades en la vida laboral	39
2.4.	Estrés laboral crónico	40
2.4.1.	Concepto de estrés laboral crónico	41
2.4.2.	Síndrome de Burnout y agotamiento emocional	41
2.4.3.	Signos y síntomas	42
2.4.4.	Consecuencias para la salud mental y desempeño docente	43
2.5.	Marco jurídico y derechos laborales del docente	44
2.5.1.	Constitución del Ecuador	44
2.5.2.	Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)	45
Capítulo III - Metodología		47
3.1.	Enfoque de investigación	47
3.2.	Tipo de investigación	47
3.3.	Población y muestra	49
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
3.4.1.	Teacher Stress Inventory (TSI)	50

3.4.2.	Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale PSS-14)	52
3.5.	Procesamiento y análisis de información	53
Capítulo IV - Resultados		54
Capítulo V - Propuestas		71
5.1.	Estrategias para reducir la sobrecarga laboral docente	71
5.2.	Programas de bienestar y salud para el docente	72
5.3.	Propuestas de intervención y políticas educativas	75
Conclusiones		77
Recomendaciones		79
Referencias		80
Anexos		94
Anexo 1:	TSI	94
Anexo 2:	PSS-14	97

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de fuentes de estrés - TSI.....	51
Tabla 2. Distribución de manifestaciones de estrés - TSI.....	52
Tabla 3. Características demográficas	54
Tabla 4. Cuestionario TSI.....	58
Tabla 5. Cuestionario PSS-14	66
Tabla 6. Cuestionario la relación sobrecarga laboral docente y enfermedades degenerativas.....	69

Índice de figuras

Figura 1. Demandas del docente	15
Figura 2. Trastornos musculoesqueléticos degenerativos (TME)	27
Figura 3. Enfermedades cardiovasculares	30
Figura 4. Trastornos neurodegenerativos vinculados al estrés	33
Figura 5. Enfermedades metabólicas de curso degenerativo	35
Figura 6. Alteraciones degenerativas de la voz.....	37
Figura 7. Afectaciones del estrés laboral crónico.....	43

Título: Relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico.

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico. La metodología aplicada corresponde a un enfoque mixto donde se ha utilizado la investigación cualitativa a través de la revisión bibliográfica para fortalecer el marco teórico y el conocimiento referente al tema, así como la investigación cuantitativa, a través de la recopilación de datos de 100 docentes que viven en la ciudad de Quito. Uno de los instrumentos aplicados corresponde al cuestionario TSI, el cual se ha implementado en múltiples países debido a la confiabilidad y fiabilidad que proporcionan sus resultados, con el cual se identifica las fuentes de estrés por la sobrecarga docente, así como las manifestaciones físicas y emocionales. El segundo instrumento se trata del cuestionario PSS-14 en el cual, se identifica el nivel de estrés que han experimentado los docentes en el último mes; y para complementar la investigación, se realiza 5 preguntas para identificar las enfermedades degenerativas que padecen los docentes. Los resultados demuestran, que existe la presencia de un nivel medio de estrés laboral, por sus responsabilidades pedagógicas, administrativas, emocionales y tecnológicas. Las manifestaciones de estrés más frecuentes en la población de estudio son en: la parte emocional, la fatiga, enfermedades gastronómicas; y en la presencia de enfermedades como: dolor de la espalda, cervical, entumecimiento de las manos, diabetes, sobrepeso y obesidad. En conclusión, la acumulación de tareas fuera de la jornada laboral como: la planificación, evaluación, obligaciones administrativas y las dinámicas emocionales complejas, demuestran que la carga laboral afecta la parte laboral pero también el ámbito personal.

Palabras claves: Sobre carga laboral docente, Estrés laboral crónico, Enfermedades degenerativas, Salud ocupacional, Desgaste ocupacional.

Title: Relationship between teacher workload, the incidence of degenerative diseases, and chronic work-related stress.

Abstract

This study analyzes the relationship between teacher work overload, the incidence of degenerative diseases, and chronic work stress. The methodology applied corresponds to a mixed approach where qualitative research has been used through a literature review to strengthen the theoretical framework and knowledge related to the topic, as well as quantitative research, through the collection of data from 100 teachers living in the city of Quito. One of the instruments applied is the TSI questionnaire, which has been implemented in multiple countries due to the reliability and validity of its results, which identify the sources of stress due to teacher overload, as well as the physical and emotional manifestations. The second instrument is the PSS-14 questionnaire, which identifies the level of stress experienced by teachers in the last month. To complement the research, five questions are asked to identify the degenerative diseases suffered by teachers. The results show that there is a medium level of work-related stress due to their pedagogical, administrative, emotional, and technological responsibilities. The most common manifestations of stress in the study population are: emotional distress, fatigue, gastrointestinal disorders, and the presence of conditions such as back pain, neck pain, numbness in the hands, diabetes, overweight, and obesity. In conclusion, the accumulation of tasks outside working hours, such as planning, evaluation, administrative obligations, and complex emotional dynamics, shows that the workload affects not only the workplace but also the personal sphere.

Keywords: Teacher workload overload, Chronic work stress, Degenerative diseases, Occupational health, Occupational burnout.

Introducción

La sobrecarga laboral docente es una problemática que va en aumento dentro del ámbito educativo, producto de las múltiples demandas pedagógicas, administrativas y emocionales que recaen sobre estos profesionales, afectando su salud física y mental. En el presente estudio se analiza de manera integral cómo estas exigencias desencadenan en estrés laboral crónico y contribuyen a la aparición o agravamiento de enfermedades degenerativas, afectando el bienestar y el desempeño profesional del docente.

A partir de la identificación de los factores que fortalecen el estrés por carga laboral, se describe las condiciones de salud más frecuentes y se evalúa el nivel de estrés en los docentes en función de instrumentos validados y que proporcionan información relevante para el estudio.

De esta manera el texto se encuentra distribuido de la siguiente manera:

Capítulo I – Problemática: Contiene la realidad que viven los docentes en el desempeño de sus funciones, hay estadísticas mundiales y nacionales de esta problemática, estudios

realizados en condiciones similares, se formula las preguntas directrices y se define los objetivo a alcanzar.

Capítulo II – Contextos fundamentales y teóricos: Se define la sobrecarga laboral docentes, las enfermedades degenerativas en los docentes y el estrés laboral crónico.

Capítulo III – Metodología: Se describe los instrumentos utilizados para obtener los datos para su posterior análisis.

Capítulo IV – Resultados: Aquí se tabula la información obtenida, se analiza, interpreta y discute; para una mejor comprensión del tema de análisis.

Capítulo V - Propuesta: Describe propuestas necesarias para reducir la sobrecarga laboral docentes y mejorar la salud física y emocional de los profesionales.

Como temas finales, se menciona a las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos necesarios para sustentar la investigación.

Justificación

Determinar la relación de la sobrecarga laboral docente en el desarrollo de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico, es importante porque se puede evidenciar y sustentar con datos reales, la sobre exigencia laboral a la cual se encuentran sometidos los docentes en el cumplimiento de sus funciones. Se busca crear conciencia en los directivos y en el Estado, de cómo afecta esto a los profesionales, para que tomen medidas preventivas y correctivas ya que esta problemática afecta el desempeño y la calidad de educación que brindan a los estudiantes. Además, con ello se busca promover un ambiente laboral más saludable, fortalecer el desempeño profesional y garantizar el goce pleno de los derechos de los docentes.

Por otro lado, es relevante porque proporciona a los docentes la información necesaria para tomar medidas preventivas como el manejo del estrés, establecer límites entre el trabajo y la vida personal, además de asistir con frecuencia a citas médicas preventivas. El docente debe comprometerse con su salud, realizar ejercicio físico, tomar pausas activas, mantener una correcta postura durante el trabajo evitará el desarrollo de enfermedades degenerativas.

Capítulo I – Problemática

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad, el docente se enfrenta a una elevada sobrecarga laboral, porque desempeña múltiples actividades como son: aspectos administrativos, planificación curricular, atención a sus estudiantes, capacitación en innovación tecnológica y pedagogía, entre otros, orillándole a trabajar varias horas extras desde su casa sin una remuneración extra por aquello.

A esto, hay que sumar la presión constante de tener que lidiar no solo con los estudiantes, sino que también con sus padres o representantes legales; los insuficientes recursos didácticos y de material de trabajo, falta de apoyo de la institución, desequilibrio entre la vida personal y laboral; aspectos que potencian los factores que incrementan el riesgo de deterioro en la salud de los profesionales de la educación. Este cúmulo de responsabilidades afecta su desempeño laboral y produce un desgaste tanto físico como emocional de forma significativa.

La labor del docente se desarrolla en un entorno donde prevalece la sobrecarga laboral, desencadenando en altos

niveles de estrés, enfermedad que perjudica la salud física y mental del docente, afectando en su productividad y su entorno tanto familiar como laboral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es el resultado de un trabajo con excesivo volumen de quehaceres, con poca o nula participación en la toma de decisiones dentro del negocio, en ocasiones, sus puntos de vista productivos no son valorados ni tomados en cuenta, no existen promociones laborales que permitan escalar rangos con mejores sueldos dentro de la empresa, existen a su vez, tediosos sistemas de evaluación profesional, también se encuentran bajo una supervisión inadecuada, una mala relación con sus compañeros, entre otros aspectos (OMS, 2023).

De acuerdo a la OMS y la OIT las jornadas laborales de más de 55 horas a la semana, incrementa en un 35% el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares y en un 17% el riesgo de fallecer por una cardiopatía isquémica, en comparación con una jornada de trabajo de 40 horas semanales (OMS, 2021). Los hombres son los más afectados por estas enfermedades laborales, registrando el 72% de las defunciones. La mayor parte de los registros está en personas entre 60 y 79 años quienes han trabajado más de 55 horas a la semana cuando tenían entre 45 y 74 años de edad. Con estas cifras se demuestra que la

tercera parte de la morbimortalidad total es consecuencia de las jornadas laborales prolongadas (OMS, 2021).

1.2. Contextualización

En el Repositorio Digital de la Universidad de Zaragoza en España, se ubica el trabajo de titulación “El Estrés Docente en el Contexto de la Educación Actual” el cual, a través de una investigación cualitativa y la participación de 13 docentes de Educación Inicial y Primaria, se analiza el estrés docente, los factores condicionantes, las consecuencias y las posibles soluciones. A través del estudio, se resalta los efectos del estrés, entre los cuales está: el síndrome de burnout que provoca agotamiento emocional y despersonalización. Entre las principales causas que provocan esta condición se tiene: la sobrecarga laboral, las expectativas institucionales y los requisitos de los estudiantes y padres hacia los docentes. Por otro lado, se determina, que los docentes aplican técnicas de relajación y herramientas digitales para desconectarse del trabajo y distraerse, esto como método de afrontamiento. La autora brinda como conclusión, la necesidad de implementar programas de apoyo sistemáticos para manejar el estrés con el

objetivo de mejorar la salud de los docentes y así mejorar la calidad educativa (Betancourt y otros, 2023).

En la Revista de la Asociación de Especialistas en Estudios del Trabajo (ASET) se encuentra publicado el artículo científico “Sobrecarga laboral, salud y subjetividad. El caso de los/las docentes universitarios de Mendoza (Argentina)” en el cual, a través de un cuestionario, se identifica la forma de ser, relacionarse y realizar el trabajo del docente; relacionándose con las enfermedades que padece y cómo afronta o sufre la sobrecarga laboral. La mayoría de los docentes reconoce que la sobrecarga laboral afecta la salud de manera negativa; a pesar de que la población de análisis forma parte del sindicato, ellos optan por resolver sus problemas laborales de forma individual e institucional (Collado, 2023).

Como resultados se presenta que las principales afectaciones que experimentan los docentes producto de la sobrecarga laboral son: el 40% trastornos gastrointestinales, el 39.8% afecciones músculo-osteoarticulares, el 37.8% alergias, el 19.8% problemas cardiovasculares y el 18% problemas endócrinos y metabólicos. Respecto a la salud mental, el 28.8% de los docentes dijo que hace psicoterapia, el 49% presenta

ansiedad, sin embargo, solo el 12.3% de ellos dice que es producto de la sobrecarga laboral a la cual se encuentran sometidos (Collado, 2023).

En cuanto al desgaste cognitivo, el 39.1% de los docentes identificó este padecimiento y el 80% de ellos lo asoció con el trabajo que desempeña. Por otro lado, el 15.6% afirmó tener problemas con su estado del ánimo, producto del desequilibrio que existe entre su vida personal y laboral, pero el 66.3% manifiesta que se debe a su trabajo, además el 40.7% de este total admitió haber solicitado una licencia por esta complicación (Collado, 2023).

En el contexto latinoamericano, el estudio “Enfermedades laborales producidas en docentes colombianos (2012-2020)” presenta un diseño metodológico con un enfoque cualitativo basado en una revisión bibliográfica de la literatura del tema, con un tipo de investigación hermenéutico interpretativo y descriptivo. La población se encuentra conformada por la revisión bibliográfica de 44 documentos con alto contenido científico (Ramírez M. , 2023).

Como resultados se obtuvo que los docentes alrededor del mundo presentan síntomas como alteraciones músculo

esquelética y de la voz, además de enfermedades psicosociales producto de las exigencias físicas y mentales, ya que su desempeño laboral se encuentra constantemente sometida al juicio de los estudiantes, familiares, directivos, sociedad y gobierno. Se concluye que las enfermedades más comunes que presentan los docentes son las psicosociales, osteomusculares y de la voz; producto de la falta de un estilo de vida saludable (Ramírez M. , 2023).

En la Revista Científica y Académica Vitalia se encuentra la investigación “Estrés Laboral y Trastornos de Músculo Esqueléticos en Docentes” la cual tiene una metodología basada en un enfoque cuantitativo e investigación analítica de corte transversal para determinar la prevalencia del estrés laboral y los trastornos músculo esqueléticos en docentes. La población encuestada es de 50 docentes a quienes se les aplicó el Test de estrés laboral y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka, dando como resultado se muestra que el 48% de los docentes experimentan altos niveles de estrés laboral y como consecuencia los profesionales presentan problemas en su salud y desempeño (Flores et al., 2024).

El artículo científico “Factores asociados al dolor cervical en docentes universitarios mayores a 35 años” utiliza una investigación de tipo documental cuyas fuentes son: Google Scholar, Lilacs, PubMed y Scielo. Luego de la revisión bibliográfica y la comparación de los múltiples resultados, determina que la mayoría de los docentes tienen malas posturas corporales, sobreesfuerzo físico, consumo de alcohol y sustancias con cafeína para mantenerse alerta, lo que provoca un nivel de descalcificación significativo (Ramírez et al., 2022). Como resultado se obtuvo que el 71% de los docentes presentan una discapacidad moderada producto de un dolor cervical cuya intensidad se encuentra entre 11 a 15, esto los lleva a perder motricidad y su capacidad para ejecutar tareas cotidianas. Ante esta problemática se incentiva a la población docente a realizar actividades físicas y de descanso muscular y supervise sus posiciones y movimientos para evitar mayores complicaciones, para evitar afectaciones en la columna cervical y la incapacidad (Ramírez et al., 2022).

El estudio “Salud física y mental en actividades de docencia. Estudio de caso en la Unidad Educativa Huambaló” destaca que el ámbito laboral de los docentes, se caracteriza por el sedentarismo, mala alimentación y mal manejo del estrés, por lo

cual utiliza un enfoque cuantitativo conformado por un cuestionario de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, encuestas de estilos de vida saludable y riesgos psicosociales, una matriz de identificación de los posibles peligros y estimación de los riesgos y la elaboración de 8 manuales con actividades para la promoción de la salud física y mental (Morales et al., 2024).

Los resultados demuestran que el trabajo docente tiene riesgos ergonómicos, mecánicos y psicosociales. El clima laboral no es adecuado por el ritmo y la carga de trabajo, esto prolonga el tiempo de recuperación y afecta la relación social entre el personal, trayendo graves consecuencias en la salud mental. Los docentes no llevan una alimentación y actividad deportiva adecuada, aumentando el riesgo de tener sobrepeso, obesidad y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (Morales et al., 2024).

1.3. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la sobrecarga de trabajo docente con la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico?

1.4. Preguntas directrices

- ¿Cómo se relaciona la sobrecarga de trabajo con la incidencia de enfermedades degenerativas en los docentes?
- ¿De qué manera la sobrecarga de trabajo desarrolla estrés laboral crónico en los docentes?
- ¿Qué síntomas o condiciones de salud se presentan con mayor frecuencia en los docentes que experimentan sobrecarga laboral?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Analizar la relación entre la sobrecarga de trabajo docente y la incidencia de enfermedades degenerativas y estrés laboral crónico.

1.5.2. Objetivos Especial

- Identificar los factores que generan sobrecarga de trabajo en los docentes dentro de la institución educativa.
- Describir la incidencia y los tipos de enfermedades degenerativas y de estrés laboral crónico presentes en los docentes.
- Determinar el nivel de estrés laboral en los docentes y su influencia en la aparición de enfermedades degenerativas.

Capítulo II – Contexto y fundamentos teóricos

2.1. Contexto educativo actual

El rol del docente se transforma constantes porque depende de las políticas públicas, competencias docentes, apoyo institucional y condiciones laborales adecuadas.

2.1.1. El rol del docente en la actualidad

Las personas durante toda su vida se enfrentan a varios retos, por ello el docente debe asegurarse que todos sus estudiantes adquieran los conocimientos mínimos para enfrentarlos. Dichos conocimientos deben ser transmitidos en un ambiente de confianza y respeto, donde el docente también debe ser un guía motivacional capaz de sembrar los valores en los estudiantes lo cual le permitirá involucrarse con el entorno que le rodea, respetarlo y protegerlo (Castillo et al., 2022).

Farías et al. (2022) mencionan que el docente es el encargado de fomentar el desarrollo integral del estudiante para ello forma personas críticas y transmite sus conocimientos y valores. Mientras Moreira et al. (2024) consideran al docente como un agente promotor del respeto hacia la diversidad étnica, la cultura

y lingüística, para alcanzar la inclusión de todos los estudiantes a través de la adaptación de la metodología y así satisfacer las diferentes necesidades en cuanto a diversidad de estilo y ritmo de aprendizaje.

El docente cumple el papel de guía y acompaña al estudiante en la construcción del conocimiento tanto individual como colaborativo. Su rol se basa en un modelo constructivista donde él y el estudiante son agentes activos en el proceso enseñanza aprendizaje. Asimismo, tiene la responsabilidad de cumplir un papel activo donde acompañe al estudiante a recuperar sus conocimientos previos, generar nuevos conocimientos y desarrollar nueva información.

2.1.2. Demandas pedagógicas, administrativas y emocionales

El rol del docente tiene una serie de demandas que van más allá de la transmisión de conocimientos, el conjunto de estas solicitudes transforma la carga laboral haciéndola más compleja y multidisciplinar (Ramírez M. , 2020). Día a día el docente pone en práctica múltiples aptitudes como solucionar conflictos entre estudiantes y lidiar con la documentación ya sea para presentar en el Ministerio de Educación o para su planificación diaria, todo

esto provoca una variedad de emociones que el docente en muchos de los casos no sabe controlar lo que afecta su salud física y emocional.

Figura 1. Demandas del docente

Demandas del docente			
	Pedagógicas	Administrativas	Emocionales
Características 	Estas tareas requieren tiempo, concentración y creatividad.	Estas actividades suelen ser numerosas y, en muchos casos, repetitivas, consumiendo horas adicionales fuera de la jornada laboral establecida.	Presión por mantener un comportamiento ejemplar, manejar la frustración o resultados adversos y equilibrar sus propias emociones frente al estrés.
Actividades 	Planificación de clases, elaboración de materiales didácticos, evaluación continua del aprendizaje, adaptación de estrategias para atender la diversidad del aula y actualización constante en metodologías y contenidos.	Llenar reportes, elaborar informes, registrar calificaciones, participar en eventos institucionales, coordinar actividades extracurriculares, asistir a reuniones, responder a solicitudes de autoridades y mantener documentación actualizada.	Gestionar conflictos estudiantiles, mantener un clima positivo, ofrecer apoyo socioemocional, atender problemáticas familiares que afectan el aprendizaje y sostener vínculos empáticos con estudiantes y padres de familia.

Fuente: Ramírez M., 2020

La interacción de las tres dimensiones: pedagógica, administrativa y emocional, provoca una sobrecarga laboral cuando no es gestionada adecuadamente, llegando a desencadenar en estrés laboral crónico afectando la salud y el desempeño docente.

2.1.3. Cambios en la dinámica escolar y retos contemporáneos

La dinámica escolar cambia constantemente, por eso es necesaria una reestructuración del currículo académico cada cierto periodo de tiempo, el cual tiene por objetivo garantizar la coherencia en la enseñanza a nivel nacional, asegurar la calidad educativa a través del cumplimiento de estándares, promover el aprendizaje significativo, facilitar la planificación docente y orientar una evaluación transparente (Ministerio de Educación, 2016).

El currículo, “Adaptaciones a la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica” (2010) surge a partir de la Constitución de la República del Ecuador (2008) en la cual se destaca es un Estado plurinacional y establece que la responsabilidad de este es enfocar los esfuerzos para garantizar el Buen Vivir, ya que con ello se busca asegurar la interculturalidad, equidad y el cumplimiento de la educación como derecho universal. Estos principios se ven reflejados en el mencionado currículo a través de la promoción de la identidad nacional, ciudadanía crítica y comunitaria.

Mientras la epistemología en este currículo se basa en que el conocimiento es una construcción social en función de las experiencias, interacción y el contexto cultural, donde se considera al estudiante como un agente activo responsable de su propio aprendizaje y el docente es el mediador en este proceso.

Por otro lado, el “Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales Educación General Básica Subnivel Media 2025” (2025) surge post pandemia para recuperar los aprendizajes y eliminar las brechas generadas por la educación virtual. Se caracteriza por tener un enfoque hacia la innovación y el desarrollo sostenible, por ello implementa la digitalización, así como la transformación social y económica.

La epistemología de este currículo se basa en las competencias, busca el aprendizaje para la vida priorizando las capacidades del siglo XXI como habilidades cognitivas, socioemocionales, digitales y ciudadanas. Es así que para preparar al estudiante en las capacidades tecnológicas y laborales se incorpora las competencias digitales, socioemocionales, comunicacionales, seguridad, ética, sostenibilidad, finanzas y ciudadanía digital,

con el objetivo de construir un perfil del estudiante orientado a la innovación, autonomía y resolución de problemas.

Al comparar los dos currículos académicos se evidencia que, dependiendo la realidad y necesidades de la época, el currículo se planifica. Es así que el currículo 2010 fortaleció el sentido de pertenencia, interculturalidad y la ética comunitaria, mientras el currículo 2025 profundiza en las competencias globales y tecnológicas. En síntesis, la dinámica escolar está en constante cambio por lo cual los docentes también se enfrentan a los retos de la época.

Los docentes del siglo XXI han evolucionado significativamente en comparación a los profesionales de hace cuarenta o cincuenta años, por los cambios que ha experimentado la sociedad. En el pasado el profesor solo se encargaba de transmitir el conocimiento y era una figura de veneración. En el presente, es alguien que continuamente se prepara para los desafíos y trabaja todos los tipos de inteligencia a través de la interacción con sus estudiantes (Castillo et al., 2022).

Uno de los retos es enseñar a pensar más que enseñar a repetir, la democracia en un país promueve los modelos educativos con enfoque hacia la enseñanza crítica y abierta, se pretende crear

futuras generaciones capaces de desarrollarse libremente en lo personal, intelectual y social. Los profesores de antaño eran personas muy respetadas cuya opinión no daba lugar a la crítica, sin embargo, los cambios sociales en las últimas décadas demandan otro perfil docente. Hoy en día, el maestro debe tener conocimientos tecnológicos y contar con flexibilidad y empatía para enfrentar la compleja actualidad.

En pleno siglo XXI los docentes se enfrentan a nuevos retos como la gran cantidad de estudiantes en una misma aula sobre todo en el sistema público, comprender que el acceso al conocimiento es universal y libre, priorizar el desarrollo competencial, escuchar las demandas del estudiante y además colaborar y cooperar con colegas y con la familia de los estudiantes (Grijalva y Carrera, 2025).

Atrás queda la figura autoritaria del docente que solo transmitía conocimientos y ahora es más igualitario, busca relacionarse con sus estudiantes de manera más horizontal y los acompaña en el proceso de aprendizaje.

Las TIC han facilitado la implementación de metodologías colaborativas en los estudiantes, fortaleciendo la motivación y participación. Por lo cual, los profesionales deben estar en

permanente proceso de actualización para estar un paso adelante de las demandas de la sociedad, pero esto debe ser promovido por los gobiernos de turno (Farías et al., 2022).

También es importante educar a los estudiantes en el uso responsable de las tecnologías, alertar los peligros de la permanente conectividad, enseñar acceder de forma crítica a los contenidos y trabajar con ellos con cautela. Sin embargo, en la actualidad hay estudiantes en situación de vulnerabilidad que no tienen acceso a las TIC, creando así una brecha digital e impidiendo la igualdad de oportunidades para todos.

La inclusión de las nuevas tecnologías ha provocado cambios en la relación entre el docente, los estudiantes y la familia, debido a la transformación en la estructura de la relación entre la institución educativa y la familia. Sin embargo, se mantiene el docente como eje mediador impartiendo sus clases, con estrategias que den lugar a la construcción de experiencias que favorezcan el aprendizaje del estudiante (Moreira et al., 2024).

Parte del cambio social es la aceptación y reconocimiento de las diversidades, por ello el docente necesita estar preparado para promover la inclusión en las escuelas, para garantizar la presencia constante de los estudiantes, la participación y el

progreso de los que tienen una desventaja educativa por discapacidad, enfermedad, mala situación económica, entre otras.

La labor del docente en la actualidad hace énfasis en el acompañamiento, orientación y tutoría en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo cual necesita capacitarse constantemente para adquirir las herramientas que le permitan fomentar la autonomía en el estudiante por medio del conocimiento y del saber vivir en sociedad, respetando las normas y buscando soluciones para mejorar la calidad de vida de todo su entorno (Ramírez M. , 2020).

La educación actual ha brindado el acceso a los padres para ser corresponsables del aprendizaje de sus hijos, además las instituciones educativas ahora incorporan a las familias para ser partícipes en las decisiones que se toma en favor de la mejora de la educación (Ramírez M. , 2020).

2.2. Sobrecarga laboral docente

La sobrecarga a la cual está sometido el docente depende de los factores administrativos, pedagógicos y emocionales, lo que genera una afectación notable en su desempeño profesional.

2.2.1. Contextualización de la sobrecarga laboral

De acuerdo a Grijalva y Carrera (2025) la sobrecarga laboral se caracteriza por un exceso de tareas y responsabilidades que pueden provocar estrés afectando negativamente la salud física y mental de los profesionales. Por su parte, Peña et al. (2022) afirman que la sobrecarga laboral es un problema frecuente dentro de las organizaciones, provoca complicaciones personales y afecta el desempeño laboral, pueden ir desde una discusión intrapersonal laboral o afectaciones en la salud por el estrés.

2.2.2. Factores que generan sobrecarga y las consecuencias en el desempeño laboral

Según Guerrero et al. (2024) la sobrecarga laboral que experimentan los docentes se debe al exceso de tareas administrativas, gran cantidad de estudiantes en el aula, infraestructura deficiente, acoso laboral, condición laboral precaria, falta de recursos tecnológicos, indiferencia de las autoridades y la poca participación en las decisiones educativas.

El 85% de los docentes afirma que la sobrecarga laboral impide una planificación efectiva, mientras el 79% expresa su malestar

considerando su remuneración económica injusta ante la sobreexplotación laboral en la que se encuentran. Como consecuencia de ello, los docentes se sienten cansados, desmotivados y estresados, afectando negativamente la calidad educativa como resultado de su disminución en el desempeño (Guerrero et al., 2024).

2.3. Enfermedades degenerativas y salud física

El docente a lo largo de su vida profesional se ve sometido a una sobrecarga laboral la cual puede llegar a provocar enfermedades degenerativas que afectan su salud física y en consecuencia su desempeño laboral. En el siguiente apartado se trata a profundidad este contexto.

2.3.1. Definición de enfermedades degenerativas

Las enfermedades degenerativas son el deterioro progresivo e irreversible de los órganos, tejidos y células. La degradación se produce a lo largo del tiempo llegando a provocar la pérdida de la función, discapacidad o muerte celular. Este tipo de enfermedades afecta el sistema nervioso central y el sistema musculoesquelético (Bernandes et al., 2023).

Para Jaques et al. (2023) las enfermedades degenerativas crónicas son de tipo no infecciosas, progresan lentamente durante un tiempo prolongado, entre las cuales se tiene la diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. Estas enfermedades son el resultado de la combinación de múltiples factores conductuales, genéticos y ambientales, llevando al deterioro progresivo de la salud.

Las enfermedades degenerativas crónicas son la causa más frecuente de discapacidad y muerte que se desarrolla a largo plazo en todo el mundo. Más del 30% de las personas padecen una o más enfermedades de este tipo y el 70% de los recursos de la salud pública se destina a cubrir las necesidades de la población bajo estas condiciones médicas (Di Renzo et al., 2023).

2.3.2. Enfermedades degenerativas más frecuentes en la población docente

Las enfermedades degenerativas en los docentes surgen a partir de las jornadas extensas, sobrecarga laboral, condiciones laborales inadecuadas y el estrés crónico, dando como

resultado el desgaste físico y emocional que se acumula durante su vida profesional.

Entre las enfermedades degenerativas más frecuentes en la población docente son las afecciones musculoesqueléticas, cardiovasculares, metabólicas y vocales, las cuales se desarrollan progresivamente y perjudican la salud del profesional de la educación. Las consecuencias son deterioro del bienestar, afectación en su capacidad de desempeño y mala calidad de vida (Collado, 2023).

Trastornos musculoesqueléticos degenerativos

Los trastornos musculoesqueléticos son afecciones que afectan articulaciones, huesos, músculos y tejido conectivo, causando dolor, movimiento limitado y pérdida de su funcionalidad (National Library of Medicine , 2020).

Según la OMS (2021) este tipo de trastornos son muy frecuentes en todo el mundo, condición que la padecen cerca de 1710 millones de personas, siendo así, el 20% de la población tiene problemas de lumbalgia o cervicalgia provocando discapacidad como consecuencia del trabajo en una mala postura. Los trastornos musculoesqueléticos producen inmovilidad, bajos

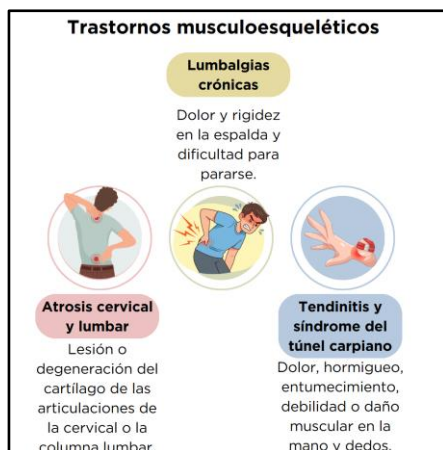
niveles de bienestar, jubilación anticipada y baja participación social.

En el estudio “Estrés laboral y trastornos músculo esqueléticos en docentes” se aplica el cuestionario Nórdico de Kuorinka a los docentes, en el cual el 60.8% dice haber tenido un trastorno musculoesquelético de nivel medio. Mientras el 23.9% manifiesta haber padecido este trastorno en un nivel alto, enfrentándose a dolor, limitaciones en su desempeño laboral y problemas en su calidad de vida (Flores et al., 2024).

Las regiones anatómicas más afectas por trastornos musculoesqueléticos en las labores docentes fueron con el 31% molestias en el cuello por una mala postura lo que implica rigidez, dolor y limitaciones de los movimientos. El 28% reporta molestias en la región dorsal por permanecer de pie por periodos largos de tiempo y el 23% menciona afectación en el hombro debido a malas posturas al escribir en la pizarra, levantar objetos o ejecución de actividades repetitivas (Flores et al., 2024).

Los docentes durante el desempeño de sus funciones realizan malas posturas prolongadas, uso excesivo de la voz, uso de la computadora por varias horas y movimientos repetitivos.

Figura 2. Trastornos musculoesqueléticos degenerativos (TME)



Fuente: OMS, 2021

Si estas enfermedades no son tratadas durante sus primeras manifestaciones se agravan con el paso del tiempo, llegando a limitar la movilidad de forma significativa y afectar el rendimiento laboral.

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son afecciones que dañan el corazón y los vasos sanguíneos, producto del estrechamiento o bloque de los vasos sanguíneos. Se produce por la acumulación de una placa grasosa espesa que se endurece en las paredes arteriales, e impide el flujo de sangre por las arterias

hasta los órganos y tejidos, produciendo un ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral (OPS y OMS, 2020).

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene una persona de padecer una enfermedad relacionada con el corazón, que se encuentre expuesto a factores como una dieta desequilibrada, falta de actividad física, tabaquismo o alcoholismo.

Según la OMS (2025) las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo, cada año se estima 19,8 millones de muertes. De acuerdo a la OPS (2021), en la Región de las Américas este tipo de enfermedades es la principal causa de mortalidad y discapacidad. En el año 2019, se registró 2,0 millones de personas fallecidas por esta enfermedad.

De igual forma en Ecuador las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte, alcanzando el 26.49% de defunciones en el año 2019, siendo la población entre 18 a 69 años la más afectada, al manifestar cumplir con más de tres factores de riesgo como presión arterial, glucosa alterada, hiperglicemia y colesterol elevado (Ministerio de Salud Pública, 2020).

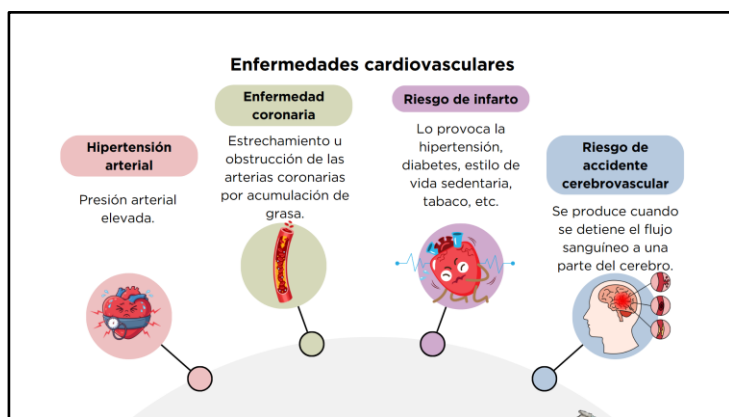
A través del artículo científico “Estado nutricional y riesgo cardiovascular en el personal que labora dentro de un campus universitario” se aplica una encuesta a 112 hombres y 217 mujeres docentes universitarios, para identificar el tipo de alimentación, actividad física, consumo de alcohol y cigarrillos, medida de la circunferencia de la cintura, índice entre la cintura y la altura y el índice de la cintura entre la cadera (Yaguachi et al., 2024).

Como resultado obtuvo que el 55% no ingiere alcohol, el 90% no consume cigarrillos y el 52.6% no realiza ningún tipo de actividad física. Para medir el riesgo cardiovascular lo hace a través de la circunferencia de la cintura, determinándose en la población de estudio un riesgo alto en el 25.8% de la población analizada y el 41.6% tiene un riesgo muy alto. En el índice de la cintura/altura el 99.1% presenta riesgo y en la índice cintura/cadera el 34.3% con un riesgo elevado mientras el 27.7% muy elevado (Yaguachi et al., 2024).

Tomando en cuenta que el docente se encuentra constantemente sometido al estrés laboral crónico producto de la sobrecarga laboral, los niveles de cortisol y adrenalina se elevan provocando un aumento en la presión arterial y la

frecuencia cardiaca. Los docentes son un grupo vulnerable de padecer enfermedades cardiovasculares por los constantes cambios en el estilo de vida como rutinas de trabajo acelerado, actividades sedentarias al pasar muchas horas trabajando frente al computador, malos hábitos alimenticios y los avances tecnológicos repercuten, porque las exigencias laborales aumentan.

Figura 3. Enfermedades cardiovasculares



Fuente: OMS, 2025

Trastornos neurodegenerativos vinculados al estrés

Las enfermedades neurodegenerativas afectan el Sistema Nervioso Central (SNC) en un proceso progresivo de degeneración y muerte neuronal en el cerebro, SNC o periférico.

El deterioro es irreversible y provoca la pérdida de las funciones cognitivas, motoras y conductuales del área del cerebro afectada. El riesgo de padecer alguna de estas enfermedades aumenta con la edad, la herencia genética, el alcoholismo, accidentes cerebrovasculares, insomnio, entre otros (Caro, 2025).

La OMS (2025) identifica que la demencia es la séptima causa de muerte y uno de los principales motivos de discapacidad y dependencia entre las personas de edad avanzada en todo el mundo. En 2021, se identificó 57 millones de personas con demencia en todo el mundo, el 60% de ellas vive en países con ingresos medios y bajos. La OMS (2025) establece que los factores que aumentan el riesgo de sufrir demencia son la edad, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, inactividad física, aislamiento social y la depresión.

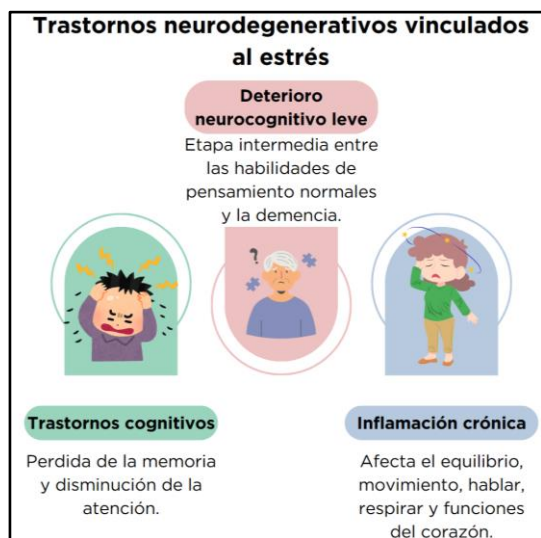
En el Ecuador a través del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) se registra 100 mil personas con Alzheimer y cada día se diagnostica a 65 adultos mayores con demencia (INEC, 2009). En el país, no existe planes de prevención para esta enfermedad, ni tampoco capacitación hacia los familiares que

cuidan del adulto mayor. Lo que provoca un mayor grado de estrés y preocupación ya que no sabe cómo actuar, no lo puede dejar solo por miedo algún accidente o que se pierda.

En la investigación “The impact of sleep deprivation on cognitive function in healthy adults: insights from auditory P300 and reaction time análisis” se utiliza electroencefalogramas de alta densidad y el paradigma oddball para identificar los potenciales relacionados con eventos (PRE) P300 antes y después de la privación del sueño. Se tiene dos grupos para la comparación de resultados, un grupo con privación aguda del sueño y otro con privación crónica del sueño. Con resultado se obtuvo que la privación del sueño provoca deterioro cognitivo, el grupo con privación aguda del sueño tuvo déficit de reacción más graves, mientras el grupo con privación crónica del sueño demostró un deterioro cognitivo leve pero crónico (Ren et al., 2025).

Como el estrés se convierte en una constante a lo largo del tiempo, puede llegar acelerar o agravar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas por el agotamiento neuronal. A continuación, se encuentra los trastornos neurodegenerativos vinculados al estrés en el caso de los docentes:

Figura 4. Trastornos neurodegenerativos vinculados al estrés



Fuente: Caro, 2025

Enfermedades metabólicas de curso degenerativas

Las enfermedades metabólicas son trastornos que afectan la manera en la cual el cuerpo utiliza los nutrientes y produce energía. Surge cuando hay problemas en los procesos bioquímicos que interfieren en la conversión de los alimentos en energía (Sotomayor et al., 2023). Según la International Diabetes Federation (FID) (2025), 590 millones de personas adultas padecen diabetes, en el último Atlas de la Diabetes se informa que el 11.1% de la población o 1 de cada 9 personas

adultas entre los 20 – 79 años padece diabetes y más de 4 de cada 10 personas aún no saben que lo padecen.

De acuerdo a la OMS, en el año 2022, 1 de cada 8 personas en todo el mundo tenía obesidad, es decir 2500 millones de adultos tenían sobrepeso y 890 millones de ellos tenían obesidad (OMS, 2025). Por otro lado, en el Ecuador en el 2020, se registró 8025 defunciones, casi el doble del número de muertes por diabetes en comparación al 2019. Mientras en el 2023 fueron 4460 muertes, sin embargo, la diabetes sigue siendo de las principales preocupaciones para el sistema de salud pública en el país (Ministerio de Salud Pública, 2024).

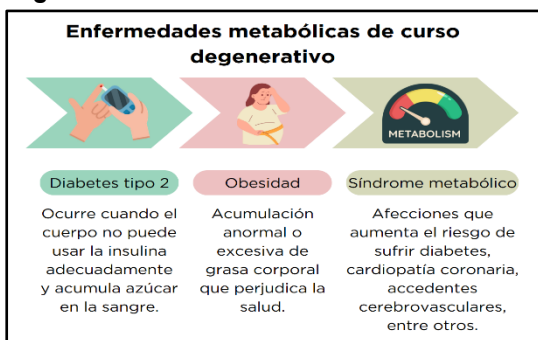
A través de la encuesta STEPS Ecuador se conoce que el 63.6% de los adultos presenta sobrepeso y obesidad, con un índice de masa corporal (IMC) igual o mayor a 25 kg/m². Estas enfermedades prevalecen en las mujeres con el 67.4% y en hombres con el 59.7% (Ministerio de Salud Pública, 2018).

En el estudio “Síndrome metabólico y su relación con la actividad física en los docentes de la Institución Educativa Privada Bethel Christian School, Juliaca 2023” se aplica el cuestionario IPAQ para medir la actividad física y una ficha clínica para registrar los análisis de laboratorio de 50 docentes. Por medio de los cuales

determina que el 28% de la población presenta riesgo de padecer síndrome metabólico, el 18% tiene baja actividad física, el 38% realiza actividad física moderada y el 44% alta actividad física. Con lo cual concluye que existe una relación moderada inversa entre el síndrome metabólico y la actividad física de los docentes, es decir mientras más actividad física realicen menor es el riesgo de padecer síndrome metabólico (Romero & Yllesca, 2023)

El exceso de trabajo provoca que el docente tenga menos tiempo para descansar, cambia sus hábitos alimenticios y disminuye la actividad física. Por lo tanto, es importante identificar las diferentes enfermedades metabólicas que más prevalecen en los docentes por la sobrecarga laboral para prevenirlas, mismas que se detallan a continuación:

Figura 5. Enfermedades metabólicas de curso degenerativo



Fuente: Romero, 2023

Por lo general, estas enfermedades no siempre son consideradas degenerativas, sin embargo, se toma en cuenta que se hacen crónicas con el paso del tiempo llegando a deteriorar de forma progresiva la salud integral del docente.

Alteraciones degenerativas de la voz

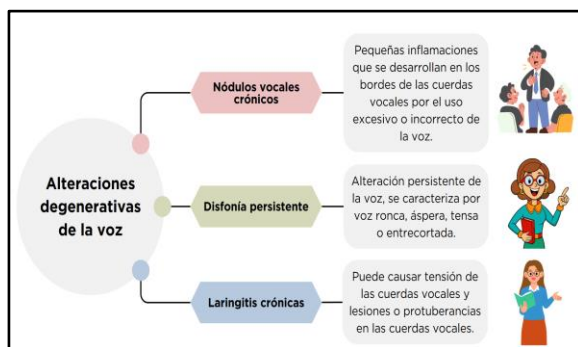
La labor docente exige un gran esfuerzo de la voz, un docente con muchas horas de clase puede desarrollar alteraciones degenerativas como afonía, ronquera, nódulos en las cuerdas vocales, entre otras. Este tipo de patologías aparecen por el mal uso o abuso de la voz, o por disfonías funcionales y se caracterizan por convertirse en una condición crónica (OIT, 2024).

En el artículo científico “Contexto Ocupacional, Abuso y Mal Uso Vocal en Profesores de la Ciudad de Iquique” el 80% de los docentes encuestados confirma que no recibió ningún tipo de entrenamiento vocal y el 20% dice que se auto educó para entrenar su voz. Además, mencionan que consumen de forma periódica irritantes laríngeos como el té y bebidas gasificadas (Mora et al., 2018).

Los hábitos diarios que tienen los docentes en mención para cuidar su voz es beber entre 3 a 5 vasos de agua al día y dormir entre 6 y 8 horas. Al final de su jornada laboral diaria el 64.2% siente sequedad, el 42.8% cansancio a nivel laríngeo y el 15.7% siente dolor al hablar (Mora et al., 2018).

El docente constantemente utiliza su voz, es su principal herramienta de trabajo. Dependiendo de los estudiantes cambia los tonos, los hace bajos, altos o neutros para llamar la atención de sus estudiantes y para ser escuchado por todos en su aula. Este uso excesivo y cambiante provoca las siguientes alteraciones:

Figura 6. Alteraciones degenerativas de la voz



Fuente: Mora et al., 2018

La sobrecarga laboral que experimenta el docente afecta su desempeño y bienestar emocional, provocando el desarrollo inminente de enfermedades degenerativas físicas, cardiovasculares, metabólicas y vocal. Ante esta problemática que sufren muchos docentes se hace evidente la necesidad de diseñar e implementar políticas educativas que garanticen mejoras en las condiciones laborales, convirtiéndolas en espacios más saludables de autocuidado y sin sobrecarga laboral.

2.3.3. Factores de riesgo asociados al trabajo

Los docentes se encuentran expuestos a los riesgos psicosociales por la presión en cumplir todas las responsabilidades pedagógicas y administrativas que se le asigna, tiene poco tiempo para la planificación curricular, no existe la motivación para las pausas activas y constantemente tiene la necesidad de cumplir con las demandas del estudiante y los padres de familia (Ramírez M. , 2020).

En el aspecto físico y ergonómico los docentes se encuentran de pie durante varias horas al día, usan la voz en exceso y el uso del computador, aumentan el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual y disfonías

(National Library of Medicine , 2020). Por otro lado, también están sometidos a los factores organizacionales que involucran la falta de recursos en el aula y para dar sus clases, clima laboral tenso producto de la sobrecarga laboral y la poca participación en la toma de decisiones, todo este conjunto eleva el estrés laboral llevando a un estado crónico (Betancourt y otros, 2023).

Estos factores afectan significativamente la salud integral del docente e incrementa la probabilidad de padecer enfermedades degenerativas, agotamiento mental y la disminución del desempeño laboral.

2.3.4. Impacto de estas enfermedades en la vida laboral

Los trastornos musculoesqueléticos que más afectan a los docentes son en la columna y el cuello, con un impacto significativo, provocando dificultad para realizar tareas cotidianas como por ejemplo escribir o borrar la pizarra, caminar entre las bancas para supervisar los avances de los estudiantes o para mantenerse en pie por periodos largos de tiempo (García y Sánchez, 2020). Además, el estado emocional y psicológico del docente se ve afectado con la frustración, ansiedad y baja

autoestima profesional, no se siente en las condiciones para cumplir sus responsabilidades (Guerrero et al., 2024).

El docente disminuye el rendimiento laboral por el dolor constante o problemas vocales, limitando el cumplimiento de sus responsabilidades pedagógicas, reduciendo la interacción en el aula y retrasando la planificación. En conjunto, la calidad de la educación se ve reducida significativamente.

Cuando el docente padece una enfermedad, se incrementa el ausentismo laboral por la necesidad de asistir a las consultas médicas, licencias prolongadas o incapacidad para realizar las actividades cotidianas dentro de la institución educativa. Esto llega a interrumpir el proceso educativo del estudiante por la rotación constante del docente en remplazo.

2.4. Estrés laboral crónico

En el siguiente apartado se trata el estrés laboral crónico, los signos, síntomas y las consecuencias para la salud mental del docente, así como la afectación en su desempeño laboral.

2.4.1. Concepto de estrés laboral crónico

El estrés laboral crónico se genera en el ámbito del trabajo, provoca un agotamiento mental, bloqueando su capacidad para desempeñar sus funciones laborales. La principal causa es la falta de capacidad del trabajador para desconectar el trabajo de su vida (Betancourt y otros, 2023). Se produce cuando múltiples factores que generan el estrés se dan en el lugar de trabajo y se mantienen durante un periodo largo de tiempo, con consecuencias negativas en la vida (Flores et al., 2024).

2.4.2. Síndrome de Burnout y agotamiento emocional

En el 2022, la OMS incluye el síndrome de Burnout en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y lo define como un desgaste a causa del estrés crónico desarrollado en el ambiente laboral y no como una condición médica, se manifiesta a través de una sensación de cansancio físico y emocional, desencadenando en la pérdida de interés y motivación por el trabajo (2022).

2.4.3. Signos y síntomas

Según la OMS (2022), hay tres principales signos del Burnout:

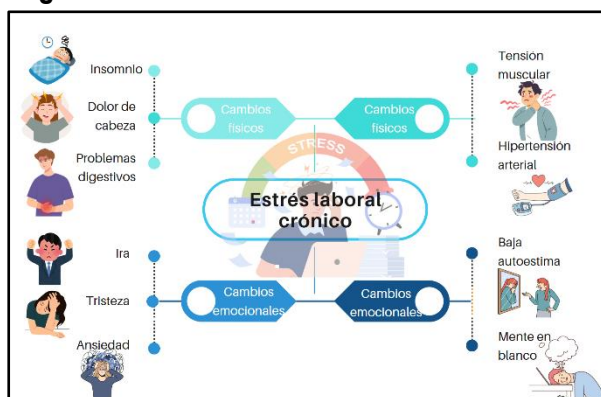
- Sensación de cansancio o poca energía.
- Desapego mental por su trabajo, emite comentarios con cinismo y negatividad a su trabajo.
- Reducción en su eficiencia profesional.

En una entrevista realizada por la National Geographic (2022) a Eduardo Perin, psiquiatra especializado en terapia cognitivo-conductual, se determina que los síntomas más frecuentes son la presión recurrente en la cabeza, insomnio, excesiva somnolencia, poca concentración, visión borrosa, mareos o cambios en la voz. También menciona que se presenta falta de aire, taquicardia, sudoración, temblores, dolor en el vientre o en el pecho, sensación de hormiguea en el cuerpo, frío o calor; desmayos, entre otros.

2.4.4. Consecuencias para la salud mental y desempeño docente

En el contexto psicológico, la sobrecarga provoca en el trabajador irritabilidad con mayor frecuencia, rechazo al trabajo y a sus compañeros. Además, se ha observado depresión, falta de voluntad, desánimo y cansancio extremo (National Geographic, 2022). Mientras para Ramírez y Calva (2023) el estrés laboral crónico afecta la salud mental provocando alteraciones emocionales, cognitivas, de pensamientos y cambios en el comportamiento. No recibir tratamiento oportuno puede crear patologías que desencadenen en trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión o consumo de sustancias.

Figura 7. Afectaciones del estrés laboral crónico



Fuente: Ramírez y Calva, 2023

2.5. Marco jurídico y derechos laborales del docente

A continuación, se presenta la normativa ecuatoriana que garantiza el goce de los derechos del trabajador:

2.5.1. Constitución del Ecuador

En artículo 33 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) se establece que el trabajo es un derecho social y un derecho económico, además que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar que las personas que trabajan sean tratadas con dignidad y que se desarrolle en un ambiente laboral saludable.

La carta magna se encarga de reconocer el trabajo como un derecho social, lo cual significa que va más allá de la generación de ingresos económicos, busca el desarrollo humano, la inclusión y el bienestar colectivo. Las relaciones laborales deben tener como base el respeto, la igualdad y la justicia para evitar cualquier tipo de denigración o discriminación, así brindar las mismas oportunidades a todas las personas.

De acuerdo a la Constitución, el Estado tiene la obligación de proteger la salud física, mental y emocional de los trabajadores.

Es decir, las condiciones laborales no deben poner en riesgo al trabajador ni ponerle una sobrecarga laboral, ya que esto afecta el bienestar en este caso de los docentes debido a que constantemente se encuentran bajo presión y con las expectativas de cumplir altos estándares que le imponen los padres, los estudiantes y los directivos de la institución.

A través del artículo 333 de la misma normativa se busca garantizar que las personas tengan derecho al tiempo libre, mejoras en las condiciones físicas, sociales y ambientales, para promover el descanso, disfrute y desarrollo de la personalidad (Constitución del Ecuador, 2008). Con ello se reconoce el descanso como una necesidad fundamental para asegurar el equilibrio físico, social y emocional de la persona. El docente se ve limitado al goce pleno de su salud y el equilibrio entre la vida personal por la sobrecarga laboral.

2.5.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

En el artículo 117 de la LOEI (2011), se define que la jornada laboral será de cuarenta horas reloj, de las cuales seis horas diarias de lunes a viernes y las dos horas restantes pueden ser dentro o fuera de la institución, pero se destina a la

actualización, capacitación pedagógica, reuniones con los representantes, actividades para la recuperación pedagógica, planificación, trabajo comunitario, revisión de las tareas y coordinación de área. Como se puede ver, el docente debe destinar diariamente 6 horas a impartir sus clases, pero en apenas 2 horas se espera que realice múltiples actividades. Sus responsabilidades son variadas y 8 horas no es suficiente para cumplir con todas ellas. Por esa razón, los docentes se ven en la necesidad de laborar diariamente más de lo estipulado, para garantizar una educación de calidad.

Capítulo III - Metodología

En el presente capítulo, se determina el procedimiento a seguir para cumplir los objetivos planteados, incluye el enfoque, tipo de investigación, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos y el proceso de análisis de la información.

3.1. Enfoque de investigación

El enfoque mixto combina técnicas y métodos cualitativos y cuantitativos para complementar la información y robustecerla. Explora de forma profunda las percepciones, experiencias y significados proporcionados por los participantes y combina con la medición objetiva y el análisis estadístico (Sánchez, 2019).

3.2. Tipo de investigación

La investigación documental comprende un proceso sistemático utilizado para recopilar, organizar y analizar múltiples documentos de determinado tema para adquirir el conocimiento (Cotrina, 2025). Se realiza una exhaustiva revisión bibliográfica para identificar estudios con un alto contenido científico que permitan sustentar el marco teórico y fortalecer los conocimientos para sustentar el presente trabajo.

La investigación descriptiva brinda las características de un fenómeno o población en análisis, sin tomar en cuenta el origen (Alban et al., 2020). A través de esta investigación se detalla las causas y consecuencias de la sobrecarga laboral docente en la salud física y emocional.

La investigación explorativa se aplica en fenómenos poco estudiados del cual se tiene interés por conocer sus características (Ramos, 2020). Luego de una revisión, se ha demostrado que no existe un tema similar al presentado en el siguiente estudio, por ello la importancia de brindar al lector nuevo conocimiento crucial para tomar medidas correctivas de forma institucional y estatal en favor de la salud integral del docente y la calidad educativa.

La investigación transversal es un tipo de investigación observacional que analiza los datos recopilados en un determinado periodo de tiempo sobre una determinada población (Rodríguez y Mendivelso, 2018). Este tipo de investigación se aplica a través del cuestionario, se observa y analiza los resultados obtenidos en un lapso corto de tiempo.

3.3. Población y muestra

La población es el conjunto de personas u objetos con características similares y de los cuales se busca conocer algo determinado en la investigación (Álvarez et al., 2021). La población del presente estudio se encuentra conformada por todos los docentes que viven en la ciudad de Quito, que imparten clases en los niveles de primaria y secundaria, tanto en unidades educativas fiscales como en las particulares.

Por otro lado, la muestra es un subconjunto o parte de la población sobre la cual se llevará a cabo la investigación. Mientras el muestreo no probabilístico por conveniencia, selecciona los elementos por su facilidad de acceso al investigador (Vargas, 2025). La muestra está conformada por 100 docentes de primaria y secundaria que viven en la ciudad de Quito y que han demostrado su compromiso y predisposición en colaborar con la presente investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta es una técnica empleada bajo procedimientos estandarizados para recopilar y analizar los datos de la población. El cuestionario es el instrumento utilizado para

recoger y registrar información sobre un sujeto (Duarte y Guerrero, 2024).

Después de una revisión, se opta por utilizar el TSI para determinar el estrés en el docente, sus factores desencadenantes y consecuencias, para luego aplicar el PSS-14 y así determinar el nivel de afectación producto de la sobrecarga laboral. Además, para identificar las enfermedades degenerativas en los docentes por esta misma causa, se estructura un tercer cuestionario. De tal manera que todas las variables del estudio se encuentren satisfechas.

3.4.1. Teacher Stress Inventory (TSI)

El cuestionario TSI, fue desarrollado por Fimian para evaluar el estrés laboral docente y ha demostrado obtener información fiable y válida. El monitoreo del estrés docente proporciona datos para el servicio de salud, por eso es importante para respaldar la toma de decisiones en políticas públicas y en consecuencia mejorar la salud de los docentes (Fimian, 1984).

El TSI se compone de 49 ítems con la escala de Likert de 5 opciones, cuenta con 10 dimensiones divididas en distribuciones

de fuentes de estrés y manifestaciones de estrés (Fimian, 1984).

Las distribuciones de fuentes de estrés son:

Tabla 1. Distribución de fuentes de estrés - TSI

Fuente de estrés	Descripción
Gestión del tiempo	Determina si el docente es capaz de encontrar el tiempo necesario para cada necesidad profesional y personal.
Factores estresantes relacionados con el trabajo	Se considera la carga laboral docente y administrativa, además del tamaño de la clase.
Distrés profesional	Oportunidades de ascenso, reconocimiento, desarrollo profesional e ingresos.
Disciplina y motivación	Determina si un docente se siente capaz de mantener el control en el aula mientras motiva a sus estudiantes.
Inversión profesional	Evalúa la participación y las creencias de un docente respecto a su trabajo.

Fuente: Fimian, 1984

Mientras, las distribuciones de manifestaciones de estrés incluyen:

Tabla 2. Distribución de manifestaciones de estrés - TSI

Manifestaciones	Descripción
Emocionales	Ansiedad, depresión, etc.
Fatiga	Cambios en el sueño, agotamiento, etc.
Cardiovasculares	Presión arterial, frecuencia cardíaca, etc.
Gastronómicas	Dolores estomacales, calambres, etc.
Conductuales	Métodos que el docente utiliza para lidiar con el estrés: medicamentos recetados, alcohol, licencia de enfermedad, etc.

Fuente: Fimian, 1984

Este estudio busca evaluar la validez y confiabilidad del TSI entre los educadores ecuatorianos de primaria y secundaria, e investigar su asociación con factores demográficos y laborales.

3.4.2. Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale PSS-14)

El cuestionario PSS-14 consta de 14 ítems que mide el nivel de estrés experimentado durante el mes anterior a través de la frecuencia de los sentimientos y pensamientos de la persona ante situaciones o eventos (Kourmoussi et al., 2015).

Las repuestas van desde nunca con una puntuación de 0, hasta muy a menudo con una valoración de 4 puntos, para el cálculo del valor total que va de 0 a 56 se calcula invirtiendo las puntuaciones de cuatro ítems positivos y sumando los 14 ítems. Los valores entre 0 – 14 puntos indica que casi nunca o nunca se siente estresado, entre 15 – 28 de vez en cuando está estresado, de 29 – 42 a menudo se siente estresado y de 43 – 56 muy a menudo está estresado (Kourmousi et al., 2015).

3.5. Procesamiento y análisis de información

SPSS es un software estadístico utilizado por los investigadores en el cual se puede medir la confiabilidad, es decir el nivel de la consistencia de los resultados obtenidos luego de varias mediciones (Pérez, 2024). Dicha confiabilidad se cuantifica a través del Alfa de Cronbach, cuya interpretación se encuentra entre los siguientes valores: un Alfa mayor a 0.9 es excelente, mayor a 0.8 se considera bueno, mayor a 0.7 es aceptable, mayor a 0.6 cuestionable, mayor a 0.5 se considera pobre y si es menor a 0.5 es inaceptable (Roco et al., 2024).

Capítulo IV - Resultados

En el siguiente capítulo se muestra los resultados, análisis, interpretación y discusión de los mismo, con el fin de sustentar los datos obtenidos y proporcionar al lector una visión clara de la relación que existe entre la sobrecarga laboral docente y la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés crónico.

En la tabla 3 que se encuentra a continuación se puede observar las características demográficas encontradas en los 100 docentes que viven en la ciudad de Quito quienes participaron brindando su opinión y experiencia a través del cuestionario TSI.

Tabla 3. Características demográficas

Características demográficas	(%)
Sexo	
Mujer	82
Hombre	18
Edad en años (Media)	35
Grado académico más avanzado	
Licenciatura	85
Maestría	15
Años de experiencia (Media)	15
Número de estudiantes que enseña por día (Media)	65

Nivel de educación en el que enseña	
Primaria	58
Secundaria	42
Trabaja con estudiantes con NEE	
Si	13
No	87
Apoyo mutuo entre compañeros de trabajo	
Si	76
No	24
Apoyo entre usted y su superior	
Si	25
No	75

El 82% de los docentes encuestados son mujeres, se puede evidenciar que un porcentaje mínimo es de hombres, esto puede ser porque es una profesión que por cultura o tradición ha sido tomado por el género femenino. Sin embargo, día a día se incorporan más hombres, porque quieren ser parte del cambio y promover una educación de calidad.

La edad promedio entre los participantes es de 35 años, en los resultados se pudo observar que la edad más temprana a la ingresaban a trabajar es de 23 años sobre todo en el sector privado, mientras la edad máxima de los participantes fue de 60 años.

De acuerdo a los datos, el 85% de los encuestados tiene como nivel académico más avanzado una licenciatura, sin embargo, se observa que en la actualidad cada vez son más docentes comprometidos con su preparación académica por lo cual estudian la maestría. Toman conciencia que para mejorar sus condiciones laborales es necesario seguir adquiriendo conocimiento y también se preparan por ejemplo en innovación tecnológica pensando en el futuro, ya que son las competencias en las cuales se basa el actual currículo priorizado publicado en el año 2025.

Otra de las maestrías con más aceptación son las que se vincula con la atención y capacitación en estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) tomando en cuenta que un diagnóstico breve y oportuno puede cambiar positivamente la vida del niño, abriéndole las oportunidades para estar en igualdad de conocimiento a los demás estudiantes.

El promedio de los años de experiencia entre los participantes es de 15 años, se encontró personas que recién están comenzando su profesión mientras otros que ya cuentan con todo el conocimiento y el manejo del orden entre los estudiantes. En las escuelas privadas se determinó que lo máximo de

estudiantes por aula es de 20, mientras en las escuelas y colegios del sector público es de 45 estudiantes por aula. De acuerdo a la opinión de los participantes quienes son docentes de primaria y secundaria que laboran en el sector privado o fiscal, tienen un promedio de 65 estudiantes considerando que algunos docentes imparten clases en varios paralelos o materias, esto también se debe a que hay docente que tienen la especialidad y durante el día dictan una sola materia, pero a diferentes años lectivos.

Esto provoca que la educación no sea personalizada, no se puede llegar a todos los estudiantes y peor aún si hay alumnos con NEE en un aula numerosa. Por otro lado, se puede observar que el 58% de los participantes laboran en el nivel primario, mientras el 42% en escuelas y colegios fiscales. De los cuales, apenas el 13% de los docentes afirmó que trabaja con estudiantes que tienen NEE, ya que la educación actual busca la inclusión, igualdad y no discriminación, con el objetivo de brindar el acceso e igualdad de oportunidades a todos los estudiantes.

El 76% de los docentes manifestaron que existe el apoyo mutuo entre los compañeros del trabajo, comparten ideas, estrategias, métodos y les es fácil coordinar para los eventos que se llevan

a cabo durante el año lectivo. Sin embargo, el 75% afirma que no hay apoyo por parte de las autoridades, poniendo en evidencia que hay una necesidad de mejorar ya que es uno de los factores para mejorar la educación.

En síntesis, se puede ver que existe la colaboración de los docentes con el presente estudio investigativo, demuestran tener un compromiso por mejorar en la parte académica y personal para ser capaces de orientar a sus estudiantes y prepararlos para el futuro.

Tabla 4. Cuestionario TSI

Escalas TSI	Total	Alfa Cronbach	Hombres	Mujeres
	Media		Media	Media
Fuentes de estrés				
Gestión del tiempo	3.13	0.85	3.00	3.26
Factores estresantes relacionados con el trabajo	2.67	0.85	2.50	2.84
Distrés profesional	3.00	0.87	2.80	3.20
Disciplina y motivación	2.67	0.90	2.50	2.84

Inversión profesional	2.00	0.82	2.00	2.00
Manifestaciones del estrés				
Emocional	2.80	0.92	2.40	3.00
Fatiga	3.00	0.88	2.60	3.40
Cardiovascular	2.33	0.86	2.00	2.66
Gastronómica	3.00	0.75	2.00	4.00
Conductual	1.00	0.96	1.00	1.00
Total	2.6	0.98	2.3	2.90

En la Tabla 4, se muestra los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario TSI, el cual se ha implementado en Grecia, China, Estado Unidos entre otros, demostrando recopilar información importante para determinar las causas del estrés laboral y como se manifiestan estas en el cuerpo del docente.

Como se puede ver en la Tabla 4 y comparar con el marco teórico presentado anteriormente, se conforma que los datos con confiables, válidos y fiables porque el valor de Alfa de Cronbach es superior al 0.8, dando una significancia de muy buena en sus datos recopilados.

Por otro lado, en las fuentes de estrés se encuentra la gestión del tiempo del docente a través de la cual se mide como organiza su tiempo y como se siente al respecto. De manera general se observa que la media es de 3.13, permitiendo observar un nivel de estrés medio. Sin embargo, con el 3.26 se evidencia que las mujeres son las que más estrés demuestran. Las posibles causas son porque es la población predominante en esta profesión, pero también porque las docentes cumplen su papel como profesionales en la escuela, pero al llegar a casa siguen siendo docentes porque el trabajo no termina, pero al mismo tiempo son madres de familia, es decir muchas cosas dependen de ellas.

En los factores estresantes relacionados con el trabajo se observa una media en la totalidad de la muestra de 2.67, donde se mide el poco tiempo para trabajar en comparación a las exigencias laborales. Las mujeres son las más afectadas con el 2.84 en la media, esto es por las responsabilidades laborales y personales que debe cumplir, sin descuidar ninguna de las dos.

En el distrés, los docentes cuestionan la falta de oportunidades para ascender, un salario inadecuado ante la sobrecarga laboral que tienen; no se sienten reconocidos a pesar que dan su

esfuerzo, tiempo, dedicación y amor a una profesión tan sacrificada. En este factor la media es de 3 y las mujeres de igual forma son las más afectadas.

En la disciplina y la motivación se trata la frustración ante el orden en el aula, comportamiento y compromiso de los estudiantes, ante lo cual los docentes han dicho que su nivel de estrés respecto a este tema es de 2.67, donde las mujeres tienen una media de 2.84 y los hombres de 2.50.

En la última fuente de estrés laboral en los docentes se tiene la inversión profesional, donde se abarcó temas como las decisiones, oportunidades y la estimulación emocional o intelectual que tiene para desempeñar su profesión. En función de todo esto, los participantes dijeron que su nivel de estrés es de 2.00, donde la posible causa de este valor relativamente bajo en comparación a las otras fuentes de estrés se deba a que perciben el control de sus emociones y de sus decisiones.

Un aspecto muy importante de este cuestionario es que permite relacionar las características demográficas, las fuentes de estrés y las manifestaciones de este en función de la parte emocional, el cansancio físico y las enfermedades que se producen o empeoran ante estas condiciones laborales.

Por ello en el contexto de la manifestación emocional, la media es de 2.80 en su totalidad, pero se observa que las mujeres determinan sentir más estrés con un 3.00 a diferencia de los hombres con el 2.40. Esto se debe a que las mujeres tienen más sobrecarga laboral porque las responsabilidades son mayores, coordinar eventos a nivel institucional, la preparación de clases, el material didáctico, las dinámicas, los informes, las planificaciones, las reuniones, capacitaciones y a esto se suma la responsabilidad de los hijos en casa.

Todos estos factores la llevan a un punto crítico donde se siente estresada, ya que no es capaz de separar su vida personal y laboral. Pero tampoco es posible esto ya que el trabajo lleva a casa, por lo tanto, es imposible dejar afuera sus responsabilidades profesionales, cuando sabe que de ella depende el desarrollo de sus estudiantes.

La fatiga en este cuestionario comprende la debilidad física, alteraciones en el sueño o la procrastinación, tomando en cuenta eso se determina que la media entre todos los encuestados es de 3.00, colocando a la mujer con un valor super elevado de 3.40 por encima del 2.60 en hombres. Esto permite conocer que la mayoría de los docentes ha tenido alguna de

estas molestias ante la sobrecarga laboral. Mientras las manifestaciones cardiovasculares comprenden la presión arterial elevada, latidos del corazón acelerados o la respiración acelerada, a lo cual la población de análisis establece una media de 2.33, de lo cual las mujeres dicen padecer más esta condición que los hombres con una media de 2.66.

Respecto a las manifestaciones gastronómicas que incluye síntomas como dolor, retorcijones o acides en el estómago, se tiene una media total de 3.00, que dicen haber presentado alguno de estos síntomas con un nivel medio de frecuencia. De lo cual se puede observar que las mujeres manifiestan haber sentido estas molestias en una media de 4.00 lo cual es muy elevado, convirtiéndose así es la manifestación más común entre las mujeres, como consecuencia del estrés producto de la sobrecarga laboral docente.

En la manifestación denominada conductual la cual se considera el uso de medicamentos de venta libre o recetados, consumo de alcohol o faltar al trabajo como una estrategia para apaciguar los síntomas del estrés, los docentes respondieron con una media de 1.00 tanto en hombres como en mujeres. Ante esto se puede confirmar que los docentes no han realizado ninguna de estas

prácticas que, en vez de mejorar su estado de ánimo, lo que hace es agravar el problema empeorando su salud física y mental, impidiéndole desempeñarse con todo su potencial.

La fuente de estrés más frecuente se observa en la gestión del tiempo en las mujeres, la sobrecarga laboral en el caso de los docentes implica que la preparación de clases, las planificaciones, las capacitaciones y las reuniones se lleven a cabo fuera del horario laboral de 6 horas, para no interferir con las horas de clases, tiempo destinado exclusivamente a los estudiantes. Sin embargo, como se evidencia, 2 horas diarias no es suficiente para cumplir con todas las actividades mencionadas anteriormente. De esta forma la vida familiar y personal del docente se ve afectada sustancialmente, ya que el estrés se acumula.

Respecto a las manifestaciones de estrés las que obtuvieron una puntuación elevada se encuentra fatiga, gastronómica y emocional. Esto se debe a que el estrés afecta primero la parte emocional a través de las ideas de sentirse incapaz de enfrentar las situaciones y de responder con eficiencia las tareas asignadas. Cuando el cansancio mental ha llegado a su límite, el cuerpo se ve afectado a través de un agotamiento físico, dolor

en la espalda, cervical o en las manos por alguna mala postura repetitiva como por ejemplo el uso de la computadora para todas sus actividades como docente.

Cuando el estrés no ha sido controlado, este va empeorando la situación afectando cada vez más la salud física de las personas y provocando daños cada vez más irreversibles, como es el caso de las enfermedades gastronómicas las cuales están relacionadas con las molestias estomacales.

El docente vive constantemente acelerado, ante tanta responsabilidad lo último en lo que se preocupa es en llevar una vida saludable porque el tiempo no le alcanza para preparar algo nutritivo o porque ante tanto cansancio prefiere comprar comida poco saludable. Sumado a esto, por la misma falta de tiempo producto de la sobrecarga laboral, no realiza actividad física, agravando la situación y cayendo en una vida sedentaria. Como consecuencia de todo esto, la probabilidad de desarrollar diabetes, sobrepeso, obesidad o presión arterial alta, aumenta.

La media de todas las respuestas obtenidas, se calcula en 2.6 determinando así que la población de docentes encuestada se encuentra en un nivel de estrés medio, en el cual se puede

aplicar medidas preventivas para reducir los riesgos de desarrollar alguna de las enfermedades ya mencionadas.

Con el cuestionario TSI, se determina que efectivamente los docentes se ven afectados por la sobrecarga laboral. Por lo cual, ahora se busca medir el nivel de estrés en el que se encuentran, para ello se aplicó el cuestionario PSS-14. Mismo que es un instrumento para medir el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con una escala de respuesta de: 0= nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, 4= muy a menudo. Para calcular la puntuación total se invierte las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 de la siguiente manera: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0 y se suma los valores de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a mayor valor le corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

En la Tabla 5 se encuentra la pregunta con su respectiva media:

Tabla 5. Cuestionario PSS-14

Pregunta	Media
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	3
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	3

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	3
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	2
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	3
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	3
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	3
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	2
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	2
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	1
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	2
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	3
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	3

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	2
--	---

La puntuación total es de 30, colocándose entre el rango de 29-42 puntos, lo cual para Kourmoussi et al. (2015) significa que los docentes encuestados a menudo se sienten estresado. Al comparar los resultados de las medias obtenidas entre el cuestionario TSI y PSS-14 se confirma que los docentes que viven en la ciudad de Quito y que participaron en el presente estudio, se encuentran en un nivel intermedio de estrés.

Ante dicha problemática detectada y cuantificada, es necesario que se tome medidas correctivas en favor de la salud física y emocional de los docentes. Si bien es cierto, el cuestionario TSI es muy completo, analiza las causas, pero también las consecuencias o afectaciones en la salud de los docentes por la sobrecarga laboral y el estrés crónico que se produce. Sin embargo, a continuación, se presenta los resultados del cuestionario aplicado para identificar si padecen alguna enfermedad degenerativa por esta problemática.

Tabla 6. Cuestionario la relación sobrecarga laboral docente y enfermedades degenerativas.

Pregunta	(%)
¿Usted padece alguna de estas enfermedades dolor o rigidez de la espalda, entumecimiento de las manos o dolor cervical, y considera que es consecuencia de la sobrecarga laboral?	85
¿Usted padece alguna de estas enfermedades presión arterial, tabaquismo, sobrepeso, riesgo de un infarto o accidente cardiovascular, y cree es por la sobrecarga laboral?	42
¿Usted tiene pérdida de la memoria o deterioro neurocognitivo, y considera que es consecuencia de la sobrecarga laboral?	22
¿Usted padece diabetes tipo 2 u obesidad por malos hábitos alimenticios o vida sedentaria como consecuencia de su condición laboral?	44
¿Usted ha tenido problemas de la voz como inflamación de las cuerdas vocales, voz ronca o áspera, como consecuencia de su desempeño docente?	22

El 85% de los docentes encuestados responde que padece alguna enfermedad como dolor o rigidez de la espalda, entumecimiento de las manos o dolor cervical y considera que es consecuencia de la sobrecarga laboral. Como se puede ver es el malestar que mayor prevalece entre los docentes, las

causas son por una mala postura cuando trabajan en el computador. La segunda clasificación de enfermedades que más afectan a los docentes del estudio son la diabetes tipo 2 y la obesidad por una mala alimentación y la falta de actividad física. Como se puede observar la sobrecarga laboral en los docentes produce de forma mayoritaria molestias en la espalda, cervical y manos, situación que se ve empeorada por el padecimiento de enfermedades como diabetes tipo 2 y obesidad.

Capítulo V - Propuestas

5.1. Estrategias para reducir la sobrecarga laboral docente

La gestión del tiempo es una herramienta que permite organizar las actividades de manera eficiente en función de su prioridad (Betancourt y otros, 2023). En el caso de los docentes, este mecanismo permite diseñar agendas estructuradas, listas de tareas, además facilita el uso de herramientas digitales para planificar clases y evaluaciones lo cual contribuye a disminuir el estrés que provoca la improvisación.

Otra estrategia es solicitar a la coordinación académica, la colaboración con otros docentes para reducir la carga laboral y que todos puedan aportar de diferentes maneras para alcanzar el éxito de la tarea encomendada. El trabajo en equipo facilita la creación de materiales comunes, la planificación conjunta y la distribución equitativa de cargas. De esta manera los docentes podrán establecer límites entre la vida laboral y personal para reducir sus niveles de estrés y por lo tanto disminución en la probabilidad de padecer una enfermedad degenerativa.

Los procesos administrativos conforman una gran parte de carga laboral docente, por ello para optimizarlos se recomienda

el uso de plataformas tecnológicas para la elaboración de informes, el registro de calificaciones y el seguimiento estudiantil. Asimismo, se sugiere contar con formatos simples y procedimientos claros para reducir la duplicidad de actividades y evita confusiones que generan estrés (Caro, 2025). Cuando los docentes no dominan estas plataformas, la carga administrativa se incrementa y se convierte en una fuente constante de frustración. Por ello, las instituciones deben ofrecer acompañamiento técnico y orientación continua a los docentes para capacitarlos en el uso adecuado de plataformas digitales.

La dirección debe tomar conciencia y asignar una comisión docente para identificar factores de riesgo como malas posturas, conflictos escolares o sobrecarga administrativa para aplicar medidas adecuadas para reducir los riesgos y mejorar la calidad de vida de sus docentes. La vigilancia de la salud ocupacional y la evaluación periódica de riesgos permiten anticipar problemas y formar al docente en el autocuidado y prevención para reducir enfermedades ocupacionales y degenerativas a largo plazo.

5.2. Programas de bienestar y salud para el docente

La salud física en los docentes se ve afectada por enfermedades relacionadas a la inactividad, al estrés o jornadas laborales

extensas, por esas razones se sugiere los siguientes programas de bienestar y salud para los maestros:

Programas institucionales que mejoren significativamente el bienestar general del docente, deben incluir pausas activas, deportes, hábitos alimenticios saludables y ergonomía (Bernandes et al., 2023). El docente debe realizar ejercicios de estiramiento y caminar mínimo 45 minutos diarios para fortalecer los músculos y mantener una postura adecuada para reducir el riesgo de padecer enfermedades degenerativas.

Se recomienda a los docentes realizarse chequeos médicos periódicos y acceder a asesorías sobre prevención de enfermedades. Los cuidados en la salud física de los docentes brindan beneficios como mayor energía, menor fatiga y mejor capacidad para enfrentar las demandas educativas (Collado, 2023). De acuerdo a Flores et al. (2024), es recomendable implementar estrategias como mindfulness, técnicas de respiración, manejo de emociones y organización del trabajo para disminuir la ansiedad y prevenir el estrés laboral crónico.

Las instituciones educativas deben comprometerse con el cuidado de la salud integral de sus docentes, para ello deben enseñar habilidades socioemocionales de forma periódica y así

fortalecer la resiliencia del docente y que de esta manera adquieran la capacidad de enfrentar con tranquilidad los retos del aula.

Cuando el docente ya tiene un primer síntoma emocional diferente a su forma habitual, debe buscar apoyo psicológico inmediatamente sin dar lugar a que con el tiempo la situación de agrave. Por ello se recomienda que las instituciones educativas busquen convenios con los centros de salud más cercanos a su ubicación para implementar programas de acompañamiento emocional para una detección temprana de problemas de salud mental

Además, es importante la incorporación de programas con asesoría psicológica, talleres de salud y espacios de recreación que hagan sentir al docente acompañado por la institución educativa en este proceso. Esto disminuye la percepción de sobrecarga y favorece el compromiso laboral (Romero & Yllesca, 2023). Un docente emocionalmente estable puede establecer mejores relaciones con sus estudiantes y manejar con mayor eficacia situaciones conflictivas (Di Renzo et al., 2023).

5.3. Propuestas de intervención y políticas educativas

Farías et al. (2022) recomienda la redistribución equilibrada de tareas administrativas, la digitalización de procesos y la asignación de tiempos específicos para planificación y evaluación. También resalta la importancia de promover el trabajo colaborativo y fortalecer la comunicación interna para evitar duplicidad de tareas y confusiones que incrementen el estrés docente

Las instituciones deben garantizar ambientes de trabajo saludables, donde se fomente la participación docente en la toma de decisiones, lo cual repercute directamente en la mejorar de la calidad educativa y el clima institucional. Asimismo, es necesario que las instituciones deben invertir en infraestructura tecnológica y capacitación, para que las tareas administrativas y pedagógicas sean más eficientes.

Las autoridades estatales deben garantizar el cumplimiento de derechos laborales, promover políticas de bienestar y apoyar la investigación sobre salud docente. Una política educativa que priorice el bienestar de los docentes favorece la sostenibilidad del sistema educativo en su conjunto (Kourmoussi et al., 2015).

Los docentes deben establecer límites claros entre la vida laboral y personal, practicar técnicas de autocuidado y priorizar actividades según su importancia pedagógica y personal. Asimismo, fomentar el uso de herramientas digitales, planificar con anticipación y repartir tareas cuando sea posible.

Conclusiones

A través de la revisión bibliográfica se determina que la sobrecarga laboral docente es producto de una combinación de factores pedagógicos, administrativos, emocionales y tecnológicos, que superan las capacidades y tiempos disponibles de los profesionales.

Las exigencias pedagógicas junto con obligaciones administrativas repetitivas y la gestión de dinámicas emocionales complejas, demuestran que la carga laboral va más allá del aula, se extiende al ámbito personal. Lo que provoca que los docentes presenten manifestaciones de estrés laboral crónico, así como enfermedades degenerativas asociadas al desgaste físico y emocional.

Las manifestaciones más frecuentes se identificaron en la fatiga y problemas emocionales, así como enfermedades gastronómicas, dolores cervicales y lumbares, las cuales están relacionadas con la exposición prolongada a condiciones laborales exigentes.

Los resultados obtenidos demuestran que los docentes de estudio presentan un nivel de estrés medio, con afectaciones en su parte emocional, agotamiento físico y el desarrollo de

enfermedades degenerativas. Por lo cual es evidente la necesidad de estrategias que mejoren el bienestar y a salud de los docentes.

Recomendaciones

Se recomienda que las instituciones educativas redistribuir equitativamente las tareas, reducir las cargas administrativas innecesarias y promoviendo el trabajo colaborativo entre docentes. Además, definir con anterioridad horarios específicos para la entrega de planificaciones y evaluaciones para que el docente se organice. También es necesario que capacite a su personal en herramientas digitales para facilitar su trabajo.

Se sugiere a las instituciones educativas el desarrollo de programas de salud ocupacional que incluyan pausas activas, ejercicio físico y posturas correctas del cuerpo cuando usa el computador. Además, es importante que creen acuerdos con los subcentros de salud para dar acompañamiento psicológico preventivo y talleres sobre autocuidado para disminuir la probabilidad de enfermedades degenerativas en los docentes.

Se recomienda implementar políticas institucionales para la prevención del estrés laboral, como por ejemplo espacios de escucha docente, estrategias de manejo del estrés y gestión del tiempo. Asimismo, es importante establecer protocolos de intervención temprana para identificar señales de agotamiento y brindar apoyo oportuno a los docentes.

Referencias

- Aguirre, A., Guzmán, E., Higuera, J., & López, J. (octubre de 2021). *Metodología de la Investigación en Enfermería*. <https://doi.org/978-607-8733-38-5>
- Bernandes, W., Rodrigues, I., Werner, F., Dos Santos, L., Silveira, P., Vilela, R., Schnorr, A., & Cerdeira, C. (2023). Aumento da expectativa de vida e crescimento populacional no Brasil e os impactos no número de pessoas vivendo com doenças crônico-degenerativas: desafios para o manejo da Doença de Alzheimer. *Research, Society and Development*, 12(5), 1-10. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.31673>
- Betancourt, H., Cosquillo, J., Vilema, M., Tandalla, L., & Beltrán, J. (2023). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. *Revista Científica Internacional Arandu*, 12(2), 3611–3624. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>

- Caro, M. (2025). Factores sociales y ambientales que influyen en la incidencia de enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores. *Reincisol*, 4(7), 1662-1688. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)1662-1688](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)1662-1688)
- Castillo, G., Sailema, J., Chalacán, J., & Calva, A. (2022). El rol docente como guía y mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 13911-13922. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4409
- Collado, P. (junio de 2023). *Sobrecarga laboral, salud y subjetividad. El caso de los/las docentes universitarios de Mendoza (Argentina)*. <https://doi.org/https://ojs.aset.org.ar/revista/article/view/116>
- Constitución del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Lexis.
- Cotrina, M. (01 de marzo de 2025). *Investigación documental*. Repositorio Digital de la Universidad de Cádiz: <https://rodin.uca.es/handle/10498/36110>

- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Frank, G., & De Lorenzo, A. (2023). Nutrition for Prevention and Control of Chronic Degenerative Diseases and COVID-19. *Nutrients*, 15(10), 2-4. <https://doi.org/10.3390/nu15102253>
- Duarte, D., & Guerrero, R. (01 de diciembre de 2024). *La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica*. <https://doi.org/2958-2539>
- Farías, V., Saucedo, R., Herrera, A., & Fuentes, M. (2022). El papel del docente en su proceso histórico y su función ante la sociedad en diversos contextos. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, (RTED)*, 13(2), 5-15. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.238>
- Fimian, M. (1984). The development of an instrument to measure occupational stress in teachers: The Teacher Stress Inventory. *Journal of Occupational*, 4(57), 277–293. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1984.tb00169.x>
- Flores, X., Armijos, J., & Castillo, C. (2024). Estrés laboral y trastornos músculo esqueléticos en docentes. *Revista*

Científica y Académica Vitalia, 5(3), 876–891.
<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i3.303>

García, E., & Sánchez, R. (2020). Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Scielo*, 81(3). <https://doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841>

Grijalva, A., & Carrera, E. (2025). Incidencia del desarrollo de estrés relacionado con la sobrecarga laboral en trabajadores de la salud, distrito de Imbabura-Ecuador. *Revista Multidisciplinar Arbitrada de Investigación Científica*, 9(1), 1-20.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e337>

Guerrero, A., Maldonado, J., Arias, A., Diaz, O., Paredes, I., & Veliz, L. (2024). La sobreexplotación docente en el Ecuador: una realidad que enfrenta la educación ecuatoriana. *Revista Científica Multidisciplinar Gener@ndo*, 5(1), 531–543.
<https://doi.org/10.60100/rcmg.v5i1.211>

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas,

experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

INEC. (2009). *Salud mental en el Ecuador. Personas mayores de 60 años de edad*. INEC.

International Diabetes Federation. (2025). *IDF Diabetes Atlas 11th Edition 2025*. IDF.

Jaques, U., Fieto, L., Miranda, D., Márcia, F., & Brandão, L. (2023). Possíveis mecanismos fisiopatológicos da doença de Alzheimer: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2), 6672–6689.
<https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-177>

Kourmoussi, N., Darviri, C., Varvogli, L., & Alexopoulos, E. (2015). Teacher stress inventory: validation of the greek. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 81-88. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S74752>

LOEI. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Lexis.

Ministerio de Educación. (2010). *Adaptaciones a la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica*. Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación. (2016). *Introducción general Currículo de EGB y BGU*. Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación, Deporte y Cultura. (2025). *Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales Educación General Básica Subnivel Media 2025*. Ministerio de Educación, Deporte y Cultura.

Ministerio de Salud Pública. (2018). *Encuesta STEPS Ecuador 2018*. MPS, INEC, OPS/OMS.

Ministerio de Salud Pública. (2020). *MSP previene enfermedades cardiovasculares con estrategias para disminuir los factores de riesgo*. Ministerio de Salud Pública: <https://www.salud.gob.ec/msp-previene-enfermedades-cardiovasculares-con-estrategias-para-disminuir-los-factores-de-riesgo/#:~:text=En%20Ecuador%20las%20enfermedad>

es%20cardiovasculares,49%25%20del%20total%20de
%20defunciones.

Ministerio de Salud Pública. (2024). *Ecuador refuerza su compromiso en la lucha contra la diabetes*. Ministerio de Salud Pública: <https://www.salud.gob.ec/ecuador-refuerza-su-compromiso-en-la-lucha-contra-la-diabetes/#:~:text=Solo%20en%202020%2C%20el%20n%C3%BAmero,salud%20p%C3%ABlica%20a%20nivel%20nacional>.

Mora, K., Clavijo, F., Galdames, S., & Maya, C. (2018). Contexto Ocupacional, Abuso y Mal Uso Vocal en Profesores de la Ciudad de Iquique. *Ciencia & Trabajo*, 20(62). <https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000200116>

Morales, L., Sánchez, D., Benalcázar, K., & Vargas, A. (2024). Salud física y mental en actividades de docencia. Estudio de caso Unidad Educativa Huambaló. *Digital Publisher*, 9(6), 593-609. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2753>

Moreira, Y., Proaño, M., Párraga, E., & Ganchozo, S. (2024). Rol del Docente en la Educación Básica del Ecuador.

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 10(1), 426-438.
<https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1232>

National Geographic. (2022). *Síndrome de burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad*. National Geographic:
<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad>

National Library of Medicine . (2020). *Musculoskeletal Disorders*. National Library of Medicine :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559512/>

OIT. (2024). *Principales riesgos ocupacionales y sus implicancias en la salud del personal docente*. Organización Internacional del Trabajo.

OMS. (2021). OMS. La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares.:
<https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long->

working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-
and-stroke-who-ilo

OMS. (2021). *Trastornos musculoesqueléticos*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

OMS. (2022). *El síndrome de burnout es un "fenómeno ocupacional"*. OMS: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>

OMS. (2023). OMS. Estrés: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

OMS. (2025). *Demencia*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

OMS. (2025). *Enfermedades cardiovasculares*. OMS: https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1

OMS. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OPS. (2021). *La carga de las enfermedades cardiovasculares en la Región de las Américas, 2000-2019*. Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedades-cardiovasculares#:~:text=En%202019%2C%202.0%20 millones%20de,000%20habitantes%20en%20el%202019.>

OPS y OMS. (2020). *Enfermedades cardiovasculares*. OPS y OMS: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares#:~:text=La%20enfermedad%20isqu%C3%A9mica%20del%20coraz%C3%B3n,los%20vasos%20sangu%C3%ADneos%20por%20aterosclerosis.>

Peña, D., Toala, M., & Toala, B. (2022). Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(1), 31-40. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(supl1\).junio.2022.29-40](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(supl1).junio.2022.29-40)

Pérez, R. (2024). Validez y confiabilidad en la investigación cualitativa una propuesta de interpretación teórica-empírica. *Question/Cuestión*, 3(78), 1-12.
<https://doi.org/10.24215/16696581e904>

Ramírez, M. (2020). Gestión educativa y práctica docente: reflexiones sobre la dimensión investigativa. *Ciencia y Educación*, 1(2), 48-64.
<https://doi.org/10.48169/Ecuatesis/0102202012>

Ramírez, M. (febrero de 2023). *Enfermedades laborales producidas en docentes colombianos (2012-2022)*. Repositorio Digital Politécnico Grancolombiano:
<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6928/Monografia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, M., & Calva, E. (2023). Estrés laboral crónico y la resiliencia en profesionales sanitarios. *Revista Psicología UNEMI*, 7(13), 44-51.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp44-51p>

Ramírez, M., Castro, W., Mendoza, Á., & Bailón, J. (2022). Factores asociados al dolor cervical en docentes

universitarios mayores a 35años. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(58), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i18.3431>

Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Revista CienciaAmérica*, 9(3), 1-6. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>.

Ren, Z., Mao, X., Zhang, Z., & Wnag, W. (2025). The impact of sleep deprivation on cognitive function in healthy adults: insights from auditory P300 and reaction time analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1559969>

Roco, Á., Flores, S., Olgín, M., & Maureira, N. (2024). Alpha de cronbach y su intervalo de confianza. *Nutrición Hospitalaria*, 41(1), 270-271. <https://doi.org/10.20960/nh.04961>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). DISEÑO DE INVESTIGACIÓN DE CORTE TRANSVERSAL. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141 - 147. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>

Romero, M., & Yllesca, A. (2023). *Síndrome metabólico y su relación con la actividad física en los docentes de la Institución Educativa Privada Bethel Christian School, Juliaca 2023*. Repositorio Digital de la Universidad Continental:
<https://repositorio.continental.edu.pe/item/ee9189c6-f24a-43ca-bf82-c28617bbabab>

Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital Investigación Universitaria*, 13(1), 1-8. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Sotomayor, A., Orellana, C., Vera, S., & Ridríguez, J. (2023). Enfermedades metabólicas factores de riesgo en adolescentes de un colegio del cantón Machala – Ecuador. *Revista Polo del Conocimiento*, 8(11), 35-51. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i11.6191>

Vargas, R. (2025). *Delimitación del tamaño muestral en estudios piloto*. <https://doi.org/1853-6190>

Yaguachi, A., Espinoza, Á., Altamirano, N., Hurtado, P., & Coello, M. (2024). Estado nutricional y riesgo

cardiovascular en el personal que labora dentro de un campus universitario. *Revista Nutrición Clínica y dietética Hospitalaria*, 44(1), 39-47.
<https://doi.org/10.12873/441yaguachialarcon>

Anexos

Anexo 1: TSI

INVENTARIO DE ESTRÉS DOCENTE (AUTOR: FIMIAN, 1984)

A continuación, se presentan una serie de preocupaciones que pueden tener los docentes. Por favor, identifique aquellos factores que le causan estrés en su puesto actual. Lea cada enunciado cuidadosamente y decida si alguna vez siente esto respecto a su trabajo. Luego, indique cuán intensa es la sensación cuando la experimenta, marcando la calificación correspondiente en la escala de 5 puntos. Si no ha experimentado esta sensación, o si el ítem no es pertinente para su puesto, encierre en un círculo el número 1 (sin intensidad; no perceptible). La escala de calificación se muestra en la parte superior de cada página.

Ejemplos:

Siento que estoy insuficientemente preparado(a) para mi trabajo. 1 2 3 4 5

Si siente muy intensamente que está insuficientemente preparado(a) para su trabajo, debería encerrar en un círculo el número 5.

Siento que, si disminuyo mi esfuerzo o compromiso, puedo ser visto(a) como menos competente. 1 2 3 4 5

Si nunca siente esto, y la sensación no tiene una intensidad perceptible, debería encerrar en un círculo el número 1.

¿QUÉ TAN INTENSA ES LA SENSACIÓN?

1	2	3	4	5
sin intensidad	intensidad leve	intensidad media	gran intensidad	intensidad mayor
nada perceptible	apenas perceptible	moderadamente perceptible	muy perceptible	extremadamente perceptible

GESTIÓN DEL TIEMPO

- Me comprometo con demasiadas cosas fácilmente. 1 2 3 4 5
- Me impaciento si otros hacen las cosas muy lentamente. 1 2 3 4 5
- Tengo que intentar hacer más de una cosa a la vez. 1 2 3 4 5
- Tengo poco tiempo para relajarme/disfrutar del momento del día. 1 2 3 4
- Pienso en asuntos no relacionados durante las conversaciones. 1 2 3 4
- Me siento incómodo(a) desperdiciando tiempo. 1 2 3 4
- No hay suficiente tiempo para hacer las cosas. 1 2 3 4
- Hablo con prisa. 1 2 3 4 5

Sume los ítems del 1 al 8; divida entre 8; coloque su puntaje aquí:

FACTORES ESTRESANTES RELACIONADOS CON EL TRABAJO

- Hay poco tiempo para preparar mis clases/responsabilidades. 1 2 3 4
- Hay demasiado trabajo por hacer. 1 2 3 4
- El ritmo de la jornada escolar es demasiado rápido. 1 2 3 4
- Mi carga de trabajo/mi clase es demasiado grande. 1 2 3 4 5
- Mis prioridades personales se ven afectadas debido a las demandas de tiempo. 1 2 3 4
- Hay demasiado papeleo administrativo en mi trabajo. 1 2 3 4

Sume los ítems del 9 al 14; divida entre 6; coloque su puntaje aquí:

DISTRÉS PROFESIONAL

- | | |
|--|-----------|
| 15. Me faltan oportunidades de ascenso y/o crecimiento profesional. | 1 2 3 4 |
| 16. No estoy progresando en mi trabajo tan rápido como me gustaría. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Necesito más estatus y respeto en mi trabajo. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Recibo un salario inadecuado por el trabajo que realizo. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Me falta reconocimiento por el trabajo adicional y/o la buena enseñanza que realizo. | 1 2 3 4 |

Suma los ítems del 15 al 19; divida entre 5; coloque su puntaje aquí:

DISCIPLINA Y MOTIVACIÓN

Me siento frustrado/a...

- | | |
|--|---------|
| 20. ...porque hay problemas de disciplina en mi aula. | 1 2 3 4 |
| 21. ...por tener que vigilar el comportamiento del alumnado. | 1 2 3 4 |
| 22. ...porque algunos estudiantes rendirían mejor si se esforzaran. | 1 2 3 4 |
| 23. ...al intentar enseñar a estudiantes que están poco motivados. | 1 2 3 4 |
| 24. ...debido a problemas de disciplina inadecuados o mal definidos. | 1 2 3 4 |
| 25. ...cuando mi autoridad es rechazada por el alumnado/la administración. | 1 2 3 4 |

Suma los ítems del 20 al 25; divida entre 6; coloque su puntuación aquí:

INVERSIÓN PROFESIONAL

- | | |
|--|-----------|
| 26. Mis opiniones personales no se expresan suficientemente. | 1 2 3 4 5 |
| 26. No tengo control sobre las decisiones que se toman acerca de asuntos del aula/escuela. | 1 2 3 4 |
| 27. No estoy estimulado/a emocional o intelectualmente en el trabajo. | 1 2 3 4 |
| 28. Carezco de oportunidades para el desarrollo profesional. | 1 2 3 4 |

Suma los ítems del 26 al 29; divida entre 4; coloque su puntuación aquí:

MANIFESTACIONES EMOCIONALES

Respondo al estrés...

- | | |
|---|-----------|
| 30. ...sintiéndome inseguro/a. | 1 2 3 4 5 |
| 31. ...sintiéndome vulnerable. | 1 2 3 4 5 |
| 32. ...sintiéndome incapaz de afrontarlo. | 1 2 3 4 |
| 33. ...sintiéndome deprimido/a. | 1 2 3 4 |
| 34. ...sintiéndome ansioso/a. | 1 2 3 4 5 |

Suma los ítems 30 al 34; divida entre 5; coloque su puntuación aquí:

MANIFESTACIONES DE FATIGA

Respondo al estrés...

- | | |
|--|-----------|
| 35. ...durmiendo más de lo habitual. | 1 2 3 4 5 |
| 36. ...procrastinando. | 1 2 3 4 5 |
| 37. ...fatigándome en muy poco tiempo. | 1 2 3 4 5 |
| 38. ...con agotamiento físico. | 1 2 3 4 5 |
| 39. ...con debilidad física. | 1 2 3 4 5 |

Sume los ítems 35 al 39; divida entre 5; coloque su puntuación aquí:

MANIFESTACIONES CARDIOVASCULARES

Respondo al estrés...

- | | |
|---|---------|
| 40. ...con sensaciones de aumento de la presión arterial. | 1 2 3 4 |
| 41. ...con sensación de palpitaciones o latidos cardíacos acelerados. | 1 2 3 4 |
| 42. ...con respiración rápida y/o superficial. | 1 2 3 4 |

Suma los ítems 40 al 42; divida entre 3; coloca tu puntaje aquí:

MANIFESTACIONES GASTRONÓMICAS

Respondo al estrés...

- | | |
|--|-----------|
| 43. ...con dolor de estómago de duración prolongada. | 1 2 3 4 |
| 44. ...con retortijones estomacales. | 1 2 3 4 5 |
| 45. ...con acidez estomacal. | 1 2 3 4 5 |

Suma los ítems 43 al 45; divida entre 3; coloque su puntuación aquí:

MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

Respondo al estrés...

- | | |
|--|-----------|
| 46. ...usando medicamentos de venta libre. | 1 2 3 4 |
| 47. ...usando medicamentos recetados. | 1 2 3 4 5 |
| 48. ...usando alcohol. | 1 2 3 4 |
| 49. ...faltando al trabajo por enfermedad. | 1 2 3 4 5 |

Suma los ítems 46 al 49; divida entre 4; coloca tu puntaje aquí:

PUNTUACIÓN TOTAL

Suma todas las puntuaciones calculadas; escribe el valor aquí _____.

Luego, divide entre 10; escribe la Puntuación Total aquí _____.

Variables Demográficas

Su sexo: _____

Número de años que ha enseñado: _____

Su edad: _____

¿Cuántos estudiantes enseña cada día? _____

¿Qué nivel de estudiantes enseña?

Primaria Secundaria

¿Con qué tipo de estudiantes trabaja?

Sin capacidades especiales Con capacidades especiales

¿Cuál es el grado académico más avanzado que posee?

Tecnología Licenciatura Maestría

¿Usted y sus compañeros se apoyan mutuamente cuando es necesario? Sí No

¿Usted y sus superiores se apoyan mutuamente cuando es necesario? Sí No

Anexo 2: PSS-14

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Versión 2.0

Sinopsis

El presente estudio analiza la relación entre la sobrecarga de trabajo docente, la incidencia de enfermedades degenerativas y el estrés laboral crónico. La metodología aplicada corresponde a un enfoque mixto donde se ha utilizado la investigación cualitativa a través de la revisión bibliográfica para fortalecer el marco teórico y el conocimiento referente al tema, así como la investigación cuantitativa, a través de la recopilación de datos de 100 docentes que viven en la ciudad de Quito.

Uno de los instrumentos aplicados corresponde al cuestionario TSI, el cual se ha implementado en múltiples países debido a la confiabilidad y fiabilidad que proporcionan sus resultados, con el cual se identifica las fuentes de estrés por la sobrecarga docente, así como las manifestaciones físicas y emocionales. El segundo instrumento se trata del cuestionario PSS-14 en el cual, se identifica el nivel de estrés que han experimentado los docentes en el último mes; y para complementar la investigación, se realiza 5 preguntas para identificar las enfermedades degenerativas que padecen los docentes.

Los resultados demuestran, que existe la presencia de un nivel medio de estrés laboral, por sus responsabilidades pedagógicas, administrativas, emocionales y tecnológicas. Las manifestaciones de estrés más frecuentes en la población de estudio son en: la parte emocional, la fatiga, enfermedades gastronómicas; y en la presencia de enfermedades como: dolor de la espalda, cervical, entumecimiento de las manos, diabetes, sobrepeso y obesidad.

En conclusión, la acumulación de tareas fuera de la jornada laboral como: la planificación, evaluación, obligaciones administrativas y las dinámicas emocionales complejas, demuestran que la carga laboral afecta la parte laboral pero también el ámbito personal.