



MARHTO

MÁSTER EN RECURSOS HUMANOS, TRABAJO Y ORGANIZACIONES

Máster Universitario en Gestión de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones

Trabajo de Fin de Máster

Curso 2022/2023

Convocatoria Septiembre



Orientación: Revisión e investigación bibliográfica

Título: Revisión sistemática del estrés laboral y la evaluación de la carga mental en los docentes

Estudiante: Paula Aldeguer Carbonell

Tutora: Raquel Costa Ferrer

Código OIR: TFM.MGR.RCF.PAC.230620

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	5
3. Material y métodos.....	6
- Tabla 1.....	9
4. Resultados.....	9
- Tabla 2.....	14
5. Discusión.....	15
6. Limitaciones.....	17
7. Líneas futuras.....	17
8. Bibliografía.....	18



1. RESUMEN

Introducción. El estrés laboral y la carga mental son conceptos que han ido surgiendo a lo largo de los años, ya que ha ido adquiriendo importancia es por tanto que el objetivo general de este estudio es evaluar el estrés laboral en los profesores, un ámbito que sufre una gran presión laboral, con largas jornadas y gran carga de trabajo, presión de los padres y de los alumnos.

Objetivo. Evaluar el estrés laboral y analizar las causas y consecuencias que produce la carga mental en el ámbito docente a diferentes niveles académicos.

Pacientes y métodos. Se ha llevado a cabo una revisión sistemática bajo las directrices del método PRISMA de los artículos encontrados en diferentes bases de datos, como son PubMed, Science Direct y Google Académico, incluyendo un total de 13 artículos.

Resultados. Tras un análisis de los diferentes artículos y con una muestra variada de docentes analizados, se demuestra que las principales fuentes de estrés presentan una peor salud mental relacionado con el agotamiento emocional y que puede repercutir con sensaciones de frustración y cansancio físico y mental. Así mismo se demuestra también que el deporte ayuda a aliviar esta carga mental. Y que los colectivos más afectados están entre los 40 y 59 años.

Conclusiones. Son varios los factores de riesgos psicosociales que sufre este colectiva y que varía en función del nivel educativo. Se destaca el ejercicio moderado como beneficioso para aliviar el estrés sufrido y del mismo modo, se proponen diferentes líneas de investigación para mitigar la carga mental.

Palabras clave. Carga mental. Estrés laboral. Docentes.

ABSTRACT

Introduction. Job stress and mental workload are concepts that have been emerging over the years, as it has been gaining importance, and it is therefore. The general objective of this study is to assess job stress in teachers, a field that suffers a great deal of work pressure, with long working hours and heavy workload, pressure from parents and pupils.

Objective. To assess work-related stress and to analyse the causes and consequences of mental workload in the teaching field at different academic levels.

Patients and methods. A systematic review was carried out under the guidelines of the PRISMA method of the articles found in different databases, such as PubMed, Science Direct and Google Scholar, including a total of 13 articles.

Results. After an analysis of the different articles and with a varied sample of teachers analysed, it is shown that the main sources of stress have a worse mental health related to emotional exhaustion and that it can have repercussions with feelings of frustration and physical and mental tiredness. It also shows that sport helps to alleviate this mental burden. And that the most affected groups are between 40 and 59 years of age.

Conclusion. There are several psychosocial risk factors suffered by this group, which varies according to the level of education. Moderate exercise is highlighted as beneficial to alleviate the stress suffered and, likewise, different lines of research are proposed to mitigate the mental burden.

Keywords. *Mental load. Work stress. Teachers.*



2. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral y la carga mental son temas cada vez más relevantes en la actualidad, especialmente en el ámbito educativo, ya que las exigencias metales e intelectuales, así como las nuevas formas de organización exigen al trabajador

En primer lugar, la carga mental es un concepto que a lo largo de los años ha ido adquiriendo importancia en la sociedad, ya que se trata de un concepto que abarca los grandes cambios de la organización de trabajo como el crecimiento de las exigencias mentales e intelectuales de los trabajos.

Es por ello por lo que la carga mental surge como un componente que incluye tanto esfuerzo físicos y mentales derivados de un desempeño, que, en este caso, es laboral. En este sentido, según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, se podría definir como un conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de su jornada laboral, es decir, el nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo. (Sebastián, s.f)

A su vez, son diferentes los factores que determinan la carga de trabajo, como puede ser las exigencias del trabajo, que vienen determinadas por el contenido de la tarea, las condiciones ambientales, aspectos psico-sociales y organizativos, o el diseño del puesto de trabajo. Por otro lado, la capacidad de respuesta del trabajador va a depender de las características personales que posea, así como de las condiciones extralaborales o personales en las que se encuentre. (Sebastián, s.f)

La Organización Internacional del Trabajo [OIT] plantea que la sobrecarga en el trabajo es considerada uno de los factores psicosociales que mayor efecto negativo en la salud de los trabajadores.

Uno de los colectivos que más carga mental puede sufrir son los docentes experimentan una alta presión en el entorno laboral debido a la creciente demanda de los resultados académicos exigidos. Además, tras la pandemia parece que se ha agravado aún más esta situación, ya que los docentes se han visto obligados a adaptarse a nuevas formas de enseñanza y al uso de tecnologías educativas. (Pineda Aguilar, et al., 2021)

El papel de los docentes la educación es fundamental, pero también se trata de un trabajo muy exigente y estresante en muchos sentidos. Los docentes deben lidiar con una variedad de factores estresantes, en el que se puede incluir la gestión del tiempo, la presión para cumplir con los estándares académicos y mantener la disciplina en el aula. (Canepa, 2010)

No hay que olvidar, que en otras ocasiones los docentes tienen que enfrentarse a la carga mental de lidiar con situaciones familiares complejas y la falta de apoyo en sus prácticas de enseñanza. (Canepa, 2010)

El objetivo general de este estudio es evaluar el estrés laboral en los profesores, así como las causas y consecuencias que produce la carga mental en diferentes ámbitos educativos, como son a nivel infantil, primaria, secundaria y nivel universitario. Este objetivo se desglosa en dos: analizar los cuestionarios utilizados para valorar la carga mental en profesores y evaluar el nivel de estrés laboral y carga mental en los distintos niveles educativos. Se hipotetiza que los profesores sufran una alta carga mental.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

La presente revisión sistemática se estructura utilizando la metodología PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) de manera que la información respecto al estrés laboral y carga mental en el profesorado queda estructurada.

La búsqueda de información se realizó a través de diferentes bases de datos, como son PubMed, Science Direct y Google Académico durante marzo de 2023, acotando los resultados a las publicaciones realizadas desde 2013 hasta 2022 y con acceso libre al documento.

Las palabras claves empleadas en la revisión fueron: carga mental (*mental load*), estrés laboral (*work stress o occupational stress*), profesores o docentes (*teachers*).

Para la selección de artículos se han utilizado los siguientes criterios de inclusión:

- a) Publicaciones en inglés y español
- b) Publicaciones comprendidas entre enero 2010 y diciembre 2022, ya que en una búsqueda previa se encontraron pocos estudios dirigidos específicamente a carga mental en docentes, más adelante se explica con detalle el proceso de selección.
- c) Publicaciones con el objetivo de evaluación de la carga mental
- d) Publicaciones relacionadas con profesores de primaria, secundaria y ámbito universitario
- e) Publicaciones de artículos con estudios empíricos

Sin embargo, los criterios que ayudan a excluir artículos son los siguientes:

- a) Publicaciones en otros idiomas
- b) Publicaciones previas al año 2010
- c) Publicaciones que no evalúen la carga mental
- d) Publicaciones relacionadas con otros ámbitos laborales que no sean la docencia
- e) Publicaciones de artículos de revisiones teóricas

Para realizar las búsquedas en las bases de datos se ha hecho uso de los términos booleanos “AND” y “OR”, combinando las palabras claves de la siguiente manera; (estrés laboral AND carga mental) AND (profesores OR docentes); (*work stress* AND *mental load* AND *teachers*); (*work stress* OR *occupational stress*) AND (*mental load* AND *teachers*).

De la misma manera, para el proceso de selección de artículos se han examinado los títulos y resúmenes de los artículos localizados, así como lectura completa de diferentes artículos.

En las primeras búsquedas los resultados no eran muy favorables respecto a la idea principal de la revisión, por eso, se decide ampliar el criterio de la fecha de publicación desde 2010 a 2022, para poder obtener más resultados.

Por consiguiente, se aplican los siguientes filtros “artículos comprendidos entre los años 2010 y 2022”, bajo la búsqueda de (*work stress* OR *occupational stress*) AND (*mental load*) AND (*teachers*) y con los operadores booleanos de (*work stress* OR *occupational stress*) AND (*mental load*) AND (*teachers*), y de “*mental load*” AND “*teachers*”, resultado un total de 42 artículos, y seis artículos que podrían ser válidos, que, tras acceder a ellos, solo son válidos dos artículos, ya que el resto de las publicaciones no hay acceso al tratarse de otro país y otros son artículos de pago. Por lo tanto, en la base de datos de PubMed son dos artículos los seleccionados para esta investigación.

Otra de las bases de datos utilizadas ha sido Science Direct, con los mismos operadores citados anteriormente y con la filtración de 2010 a 2022, siendo 450 los resultados obtenidos. Tras una primera lectura de títulos son 360 artículos los excluidos con la lectura del título. Además, seguidamente de una lectura de los resúmenes y no tener acceso libre a la publicación del artículo, son 84 artículos los que han sido descartados por no cumplir con el criterio de evaluación de la carga mental ni evaluar el ámbito educativo. Por lo tanto, son cuatro los artículos los extraídos para la revisión.

Mientras tanto en Google Académico con los mismos términos de búsqueda mencionados, los resultados totales fueron de 16600 artículos, pero realmente fueron

cribados un total de 220 artículos que con solo la lectura de los títulos muchos de los artículos no están relacionados con el tema a estudiar, por lo que se descartaron 180 artículos. Con los filtros aplicados y una lectura de los resúmenes, fueron seleccionados 40 artículos, la mayoría de ellos estaban relacionado con el estrés laboral pero no evaluaban la carga mental en los docentes por lo que fueron descartados después de una lectura del resumen. Finalmente, son seis los artículos los que han sido seleccionados por cumplir con los criterios de inclusión.

Por último, tras una búsqueda manual se ha incluido un artículo de otra base de datos, Semantic Scholar, tras encontrarla en la bibliografía de un artículo de Google Académico.

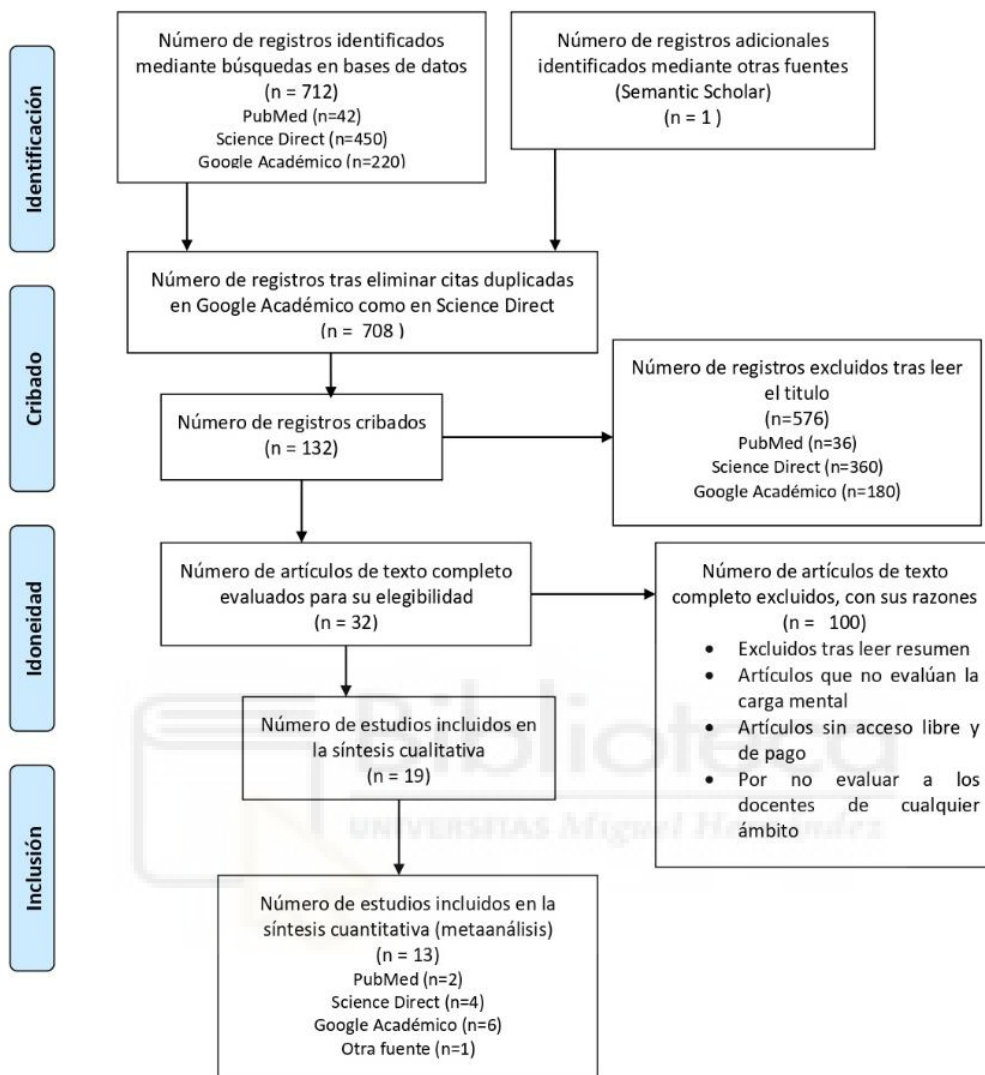
Los artículos no seleccionados finalmente se dan por varias razones, entre ellas, que varios de ellos no tienen un acceso libre al documento, otros no evalúan la carga mental como un factor psicosocial en los docentes, si no solo se centran en el estrés laboral, y muchos de los artículos no estaban relacionados con el ámbito educativo.

Así pues, finalmente, tras un análisis de todos los resultados son incluidos para el estudio un total de 13 artículos empíricos en la revisión sistemática publicados entre 2010 y 2022, tanto en español como en inglés. En la tabla 1 se detalla el proceso de selección de los estudios.

A continuación, se muestra el diagrama de flujo, en el que se resume todo el proceso explicado anteriormente relacionado con la búsqueda de artículos en las diferentes bases de datos y los resultados obtenidos.

Tabla 1.

Diagrama de flujo con los registros identificados y seleccionados para el estudio.



Fuente: Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med 6(6): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097

4. RESULTADOS

Una síntesis de los resultados de los estudios seleccionados para analizar la carga mental en los profesores se puede consultar en la tabla 2. El análisis que sigue a continuación sigue el orden que se ha considerado adecuado para facilitar la comprensión e integración de dichos resultados. En la mayoría de los artículos parece señalar, que los niveles de carga mental son elevados en los docentes como consecuencia de las diferentes situaciones a las que se enfrentan.

En primer lugar, en cuanto a la exposición que se da a la carga mental, los indicadores marcan una exposición alta. Es el caso del artículo de Rea Hinojosa, et al. (2019) en el que participaron 17 sujetos en el que a través de la Técnica NASA-Task Load Index que evalúa seis dimensiones como son, el esfuerzo, la demanda mental y la física, la demanda temporal, rendimiento y nivel de frustración. En este estudio se concluye que en la segunda semana la presencia de la carga mental en los docentes aumenta hasta un 69% causando entre los profesores, causando, irritabilidad, ansiedad e insomnio entre otras, incidiendo en la fatiga mental.

Para poder entender mejor la carga mental, es importante realizar un análisis de los perfiles, como se da en el artículo publicado por Collie, et al. (2021), en el que fueron analizados 3117 profesores de 225 escuelas australianas a través del cuestionario TALIS 2018. Se identificaron diferentes perfiles escolares, dos de ellos se denominaron perfiles de clima de baja presión, que reflejan más el estrés de la carga de trabajo y el otro refleja más el estrés del comportamiento de los estudiantes. Asimismo, el perfil que más se da entre los docentes es el de una carga mental media (41%), seguido de un comportamiento de carga mixta (19%), carga alta con un 18% de los docentes, una carga mental baja del 17% y el perfil que menos se da es el de carga de trabajo mixta (15%). además. Cabe destacar que en las escuelas más grandes tenían más probabilidades de corresponder al perfil de Clima de Baja Presión en cuanto a carga mental.

Así pues analizando por niveles educativos, en niveles más bajos, como son los jardines de infancia, la sobrecarga de trabajo llega al 85,7% de afectados. Este hecho es un resultado del estudio realizado por Čecho, et al. (2019) en el que participaron docentes de nivel infantil, (287 mujeres y 10 hombres) que completaron cuestionario de Meister 297 en el que se analizaban tres dimensiones: la sobrecarga, la monotonía y la carga inespecífica. Entre los resultados que se obtuvieron es que el 66,9% perciben su trabajo como una carga mental elevada, mientras que el 85,5% se sienten sobrecargados de trabajo debido a la falta de tiempo, la gran responsabilidad que tienen, problemas y conflictos que surgen y el cansancio, causando una disminución del rendimiento y un aumento de los malos sentimientos hacia su trabajo.

Otro aspecto por tratar dentro de este tema es el estudiado por Pineda Aguilar, et al. (2021), en el que se realizó a 36 docentes de primaria en condición de teletrabajo para poder describir su nivel de estrés. Cabe destacar que el 61.11% de los profesores encuestados presentan un alto nivel de estrés laboral, tanto en la dimensión de agotamiento mental, debido a las demandas de trabajo, como en la dimensión de

despersonalización, ya que presentan actitudes de frialdad y más distanciamiento con los alumnos. Mientras que, por otro lado, en la dimensión de realización personal, presenta un nivel bajo de estrés laboral, en el que destacan las actitudes negativas tanto en lo laboral, hacia uno mismo y los demás, o hacia la vida en general.

Asimismo, en el estudio realizado por Terán Villacis, et al. (2021) con una muestra de 103 docentes y dividido en dos fases, una primera fase con una encuesta según el método NASA -task Load Index (LTX) para cuantificar seis factores (exigencia mental, física, temporal, esfuerzo, rendimiento y nivel de frustración). Y después se les aplicó un cuestionario de salud relacionado a la carga mental simple y crónica. Entre los resultados, se identifica como el grupo más afectado por carga mental a los docentes que superan los 39 años, principalmente por actividades en método de teletrabajo. Por otro lado, la afectación por fatiga mental simple y crónica es proporcional y afecta significativamente a todos los grupos, destacando el grupo de edad de 55 a 59 años seguido de los de que están entre los 40 a 44 años.

Asimismo, a nivel universitario, en el estudio realizado por Unda, et al. (2016) a un ámbito de 500 profesores, siendo entre ellos 331 mujeres, y 168 hombres entre 21 y 76 años. El fin de este estudio es medir los factores de riesgo psicosocial, a través de un cuestionario de 66 ítems a profesores universitarios. Los principales factores de riesgo psicosocial resultantes: percepción de inequidad, estudiantes difíciles, percepción de inseguridad, sobrecarga académico y falta de recursos en el trabajo, siendo el resultado de demandas crecientes, tareas que alcanzan una sobrecarga académica, cambios en instituciones, más competencia debido a las formas de evaluación y el escaso presupuesto que dificulta la obtención de recursos para la realización de actividades académicas.

Por otro lado, en cuanto a un nivel escolar no universitario, en el estudio desarrollado por Guerrero-Barona, et al. (2018), a un total de 550 docentes, entre ellos 383 mujeres y 167 hombres. A través del cuestionario de salud genera de Golberg y William (1996) se adaptaron cuestionarios de factores psicosociales. En este caso, se hallaron las principales fuentes de estrés de los docentes, como son la indisciplina, falta de interés en los alumnos, la escasa colaboración familiar, el escaso reconocimiento social, la heterogeneidad de alumnos y la falta de recursos ante alumnos con dificultades, están directamente relacionados una peor salud mental.

También es importante entender que antecedentes provocan una elevada carga mental, estas son las analizadas en el artículo realizado por Baeriswyl, et al. (2021). Tras una muestra de 560 profesores y la realización del cuestionario psicosocial de Copenhague

(COPSOQ) se concluye que hay más factores que afectan a dicha carga, como es la prolongación de la carga laboral, la carga de trabajo, los conflictos que se pueden producir con los padres y el mal comportamiento que pueden tener los alumnos en el aula.

Complementariamente, en el estudio realizado por Boix Vilella, et al. (2020), en una muestra de 125 profesores a través de un cuestionario de seguimiento evaluado los niveles de fatiga física y mental durante 9 años, los resultados obtenidos son interesantes. Entre ellos, los profesores con turno de mañana y de tarde obtuvieron un alto nivel de fatiga mental y física, afectando así también a la satisfacción laboral; mientras que los profesores con solo un turno de mañana tenían menos niveles de fatiga. Por lo que se concluye que un único turno de trabajo genera mayor beneficio para los profesores.

Por otro lado, el estudio realizado por Jerrim, et al. (2021) realizaron un estudio en diferentes países de habla inglesa que contó con un total de 11123 docentes y en el que a través del cuestionario TALIS 2018 analiza el vínculo existente entre la carga de trabajo y el bienestar de los docentes de primaria y secundaria, ya que existe preocupación por el impacto que puede tener las largas horas de trabajo en el bienestar de los profesores. Los resultados demuestran que el vínculo que existe entre las horas de trabajo y su bienestar en el lugar de trabajo puede ser no lineal, ya que aumenta el estrés y la carga de trabajo debido a las horas que se dedican a la planificación y la corrección de lo estudiado en clase.

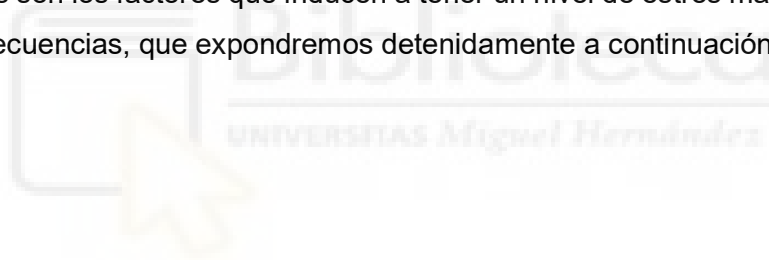
Sin embargo, en otro estudio desarrollado por Ormaza-Murillo, et al. (2016), a 6 profesores de la Escuela Superior Politécnica, es un ámbito educativo superior, a través de la Metodología Carvalho, que analizaba a los profesores en tres niveles: fisiológico, psicosociológico y psicológico. La aplicación de las diferentes pruebas que les realizaron demostró que los profesores a jornada completa tienen un elevado nivel de carga mental, lo que repercute de diferentes formas, como por ejemplo en la frustración, cansancio físico y mental, irritabilidad o migraña.

Terán Rosero, et al. (2012) traen consigo un análisis de los riesgos psicosociales que se producen en los docentes, en este caso, se centran en el ámbito universitario, ya que producen impactos negativos tanto en la organización como en la propia persona. Tras una investigación con muestra de 78 docentes internos, y un cuestionario con base en las siete dimensiones de riesgo psicosocial en Colombia, se muestra que muchos de los docentes perciben el tiempo como insuficiente para realizar las tareas. Además, los generadores de estrés que resultan impactan directamente en la vida y el desempeño

laboral como son: la gestión y la organización del trabajo, la no participación de los alumnos, las altas demandas cuantitativas y cualitativas de trabajo, y la elevada carga mental producida por la responsabilidad propia del cargo y las largas jornadas de trabajo.

Y finalmente la manera en la que poder aliviar la carga mental puede ser beneficiosa tal y como se demuestra en el estudio realizado por Shing-Hong Liu, et al. (2015), con una muestra de 40 maestros de primaria, introduce una metodología para combatir el estrés, en este caso un entrenamiento de resistencia con 12 semanas de entrenamiento como método para poder combatir el estrés laboral. Se dividieron en dos grupos de 20 personas, y entre los principales resultados es que el ejercicio moderado a largo plazo alivia la carga mental que se produce en los profesores, mientras que los que no hacían ejercicio la carga mental se mantenía, mejorando positivamente el bienestar y el rendimiento de los profesores.

En resumen, los resultados obtenidos en los artículos analizados se pueden constatar que los profesores son un colectivo a los que más afecta la presión y la carga mental de trabajo, cuáles son los factores que inducen a tener un nivel de estrés más alto y cuáles son sus consecuencias, que expondremos detenidamente a continuación.



Autor y año	Muestra	Metodología	Resultados
Terán Rosero, et al. (2012)	319 docentes internos: con muestra aleatoria simple que correspondió a 78 docentes internos	Cuestionario con base en la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial en Colombia	Generadores de estrés laboral que impactan en la vida y el desempeño laboral: la gestión y organización del trabajo, la no participación y, las altas demandas cuantitativas y cualitativas de trabajo y la elevada carga mental
Shing-Hong Liu, et al. (2015)	40 maestros de primaria: - 20 personas en grupo con ejercicio - 20 personas en grupo sin ejercicio	Entrenamiento de resistencia sobre variabilidad de frecuencia cardiaca – 12 semanas de entrenamiento	Ejercicio moderado a largo plazo alivia la Carga Mental de los profesores
Ormaza-Murillo, et al. (2016)	6 profesores Escuela Superior Politécnica	Métodos inductivo, descriptivo y analítico - Metodología Carvalho: - 3 niveles: - Fisiológico - Psicosociológico - Psicológico	- Alto nivel de carga mental en los profesores - Repercusiones: frustración y cansancio físico y mental
Unda, et al. (2016)	500 profesores - Mujeres: 331 - Hombres: 168 - Entre 21 y 76 años	Cuestionario de 66 ítems – escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta	La escala resultó 5 factores: percepción de inequidad, estudiantes difíciles, percepción de inseguridad, sobrecarga académica y falta de recursos en el trabajo
Guerrero-Barona, et al. (2018)	550 docentes no universitarios - Mujeres: 383 - Hombres: 167 - Edad media: 42 años	Se utilizó el Cuestionario de Salud General de Golberg y William (1996) y se adaptaron cuestionarios de factores psicosociales	Principales fuentes de estrés: indisciplina, falta de interés en los alumnos y la escasa colaboración familiar Altos niveles de estrés presentan una peor salud mental
Čečo, et al. (2019)	67 jardines de infancia 297 participantes: - Mujeres: 287 - Hombres: 10	Cuestionario de Meister: - 3 dimensiones: - Sobrecarga - Monotonía - Carga inespecífica	- 42,8% alcanza el 3º grado de Carga de Trabajo - 85,7% se sienten sobrecargados
Rea Hinojosa, et al. (2019)	17 sujetos	Aplicación de matriz de riesgos laborales de triple criterio. se aplicó el método NASA Task Load Index (TLX) para cuantificar varios factores, en 2 fases.	68% expuestas a carga mental - Primera fase: 45% presencia de carga mental - Segunda fase: 69% con presencia de carga mental

Boix Vilella, et al. (2020)	125 profesores - Mujeres: 102 - Hombres: 23	Cuestionario de seguimiento para evaluación de niveles de fatiga física y mental, y estado de ánimo durante 9 días	Profesores con turnos de mañana y tarde: altos niveles fatiga física y mental Profesores turno de mañana: menores niveles de fatiga
Baeriswyl, et al. (2021)	560 profesores de aula - Mujeres: 261 - Hombres: 299	Escala de demandas cuantitativas tomada del Cuestionario Psicosocial de Copenhague (COPSOQ)	Relación con el agotamiento emocional: prolongación de la carga laboral, carga de trabajo, conflictos con los padres y el mal comportamiento de los alumnos
J. Collie, et al. (2021)	3117 docentes de 225 escuelas australiana - Mujeres: 63% - Hombres: 37%	Cuestionario TALIS* 2018	5 perfiles: - Carga baja (17%) - Carga de Trabajo Mixta (15%) - Comport carga mixta (19%) - Carga mental (41%) - Carga alta (18%)
Jerrim, et al. (2021)	5 países de habla inglesa: Inglaterra, Australia, Alberta, Canadá, Nueva Zelanda y Estados Unidos 11123 docentes	Cuestionario TALIS* 2018	- Vínculo entre horas de trabajo y carga de trabajo puede ser no lineal -
Pineda Aguilar, et al. (2021)	36 docentes de primaria en teletrabajo	Método de muestreo no probabilístico intencional Utilizando el Inventario de Maslach Burnout para medir el estrés laboral	Los docentes presentan resultados a nivel de estrés laboral: - Dimensión agotamiento mental 61,11% y presentan alto nivel de estrés laboral, - Dimensión despersonalización el 52,78% presentan y alto nivel de estrés laboral - Dimensión realización personal el 97,22% y presentan bajo nivel de estrés laboral
Terán Villacís, et al. (2021)	103 docentes: - Mujeres: 73 - Hombres 30	1º Encuesta según método NASA-task Load Index (LTX) para cuantificar 6 factores 2º Cuestionario de salud relacionado a la carga mental simple y crónica	- La mayor afectación por carga mental está en el grupo de edad de 55 a 59 años seguido de los que están entre los 40 a 44 años - Los grupos más afectados por carga y fatiga mental superan los 39 años por actividades en teletrabajo

5. DSCUSIÓN

La labor docente es una profesión que enfrenta constantemente altos niveles de carga mental debido a diversas situaciones y desafíos. Esta carga mental no solo afecta a los profesores en sí mismos, sino que también repercute negativamente en el funcionamiento general de las instituciones educativas. En este trabajo, se han abordado los diferentes niveles educativos, desde la educación infantil hasta la universidad, para comprender cómo la carga mental impacta en los docentes y cómo puede combatirse.

La carga mental, es un concepto que ha estado en auge en los últimos años, debido a una mayor concienciación de la sociedad y las nuevas formas de organización en las áreas laborales con mayores exigencias mentales o intelectuales. Aunque su estudio de factores y consecuencias ha sido objeto de estudio durante muchos años, pero cada vez más desde una perspectiva interdisciplinar.

En los niveles educativos iniciales, como es el jardín de infancia, se ha observado una alta sobrecarga de trabajo, afectando al 85,7% de los docentes encuestados. (Čecho e, et al., 2019). Otras causas que contribuyen a una carga mental elevada son la falta de tiempo, la gran responsabilidad, los problemas o los conflictos provocando una disminución del rendimiento y generando sentimientos negativos hacia el trabajo.

Por otro lado, en niveles escolares de primaria y secundaria, se identifican los principales factores de estrés la indisciplina, la falta de interés de los alumnos, la escasa colaboración familiar, o el poco reconocimiento social que se les da a los docentes, así como la heterogeneidad de los alumnos y la falta de recursos para abordar dificultades de los alumnos por lo que se relaciona con una peor salud mental y mayor desmotivación por parte de los profesores. (Guerrero Barona, et al., 2018)

En un nivel más superior, el nivel universitario, se identificaron factores de riesgo psicosociales, como son la percepción de inequidad, estudiantes difíciles, inseguridad, sobrecarga académica y falta de recursos en el trabajo (Unda et al.,2016). Asimismo, experimentan riesgos que afectan tanto a la organización como a su bienestar personal. Estos factores son el resultado de diferentes aspectos como son la sobrecarga académica, la competencia por las formas de evaluación, la falta de recursos económicos para la obtención de recursos o los constantes cambios en las instituciones.

Por tanto, es los diferentes niveles educativos analizados, los factores de riesgo son diferentes, pero no se alejan entre sí. Cabe destacar, que los docentes que trabajan a jornada completa suponen una mayor carga mental, traduciéndose en frustración,

cansancio físico y mental, irritabilidad y migrañas, entre otros síntomas, afectado de manera significativa al bienestar del docente (Ormanza-Murillo, et al. 2016)

Es por esta razón por la que varios investigadores se han centrado en investigar qué formas se puede aliviar la gran carga mental que sufren los docentes por las diversas situaciones en las que se enfrentan en su trabajo. Principalmente, se considera que el ejercicio moderado a largo plazo puede ayudar a aliviar la carga mental sufrida, ya que se ha demostrado que quienes no realizan ejercicio pueden llegar a considerar una carga mental persistente (Shing-Hong Liu, et al., 2015). Los profesores podrían relajarse por completo durante las vacaciones estivales, ya que están muy ocupados durante el semestre. Así, su carga mental fácilmente se vería afectada por su trabajo. Este fenómeno difícilmente ocurre con individuos normalmente sedentarios.

Por lo que, si los profesores hacen el ejercicio moderado varias veces por semana, pueden relajar su carga mental durante el semestre y mitigar sus efectos, mejorando la calidad de la enseñanza o del propio bienestar del profesor. (Shing-Hong Liu, et al., 2015).

Por tanto, estas conclusiones resaltan la importancia de abordar la carga mental en los docentes y tomar medidas para poder reducir el estrés laboral, mejorar las condiciones de trabajo y promover el bienestar emocional en el ámbito educativo.

6. LIMITACIONES

Como se mencionaba al principio, una de las principales limitaciones ha sido encontrar artículos de los últimos años, por lo que se tuvo que ampliar el rango de años para poder trabajar con artículos de investigación relacionados con la carga mental.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones son transversales (salvo la de Boix et al.) por lo que deberían de realizarse más estudios longitudinales, así como trabajar e investigar más en prevención.

7. LÍNEAS FUTURAS

La investigación sobre estrategias para reducir la carga mental en los docentes es fundamental para garantizar un entorno de trabajo saludable y efectivo en el campo de la educación. Tener abiertas líneas de investigación es importante para poder atajar con la carga mental. Por ejemplo, evaluar la gestión del tiempo y desarrollar estrategias efectivas de gestión del tiempo específicamente a docentes y como estas intervenciones

ayudan a reducir la percepción de falta de tiempo al mismo tiempo que la carga mental. Por lo que se refiere al apoyo o reconocimiento de las familias, también parece un tema a destacar como el involucramiento de las familias y la colaboración con la comunidad educativa puede ayudar al alivio de dicha carga mental, investigándose cuál es la efectividad de programas de participación familiar y comunitaria en niveles como primaria o secundaria, que donde se produce una mayor involucración familiar. En vista de los resultados, estas líneas de investigación son importantes para poder contribuir de manera significativa a comprender mejor el porque se produce una gran carga mental y desarrollar estrategias efectivas para reducir sus efectos negativos tanto en los profesores como en las instituciones educativa en general.

8. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, W. A. (2014). Carga mental en el trabajo. *Sapienza Organizacional*, 1(1), 9-20.
- Aguilar, W. F. P., Talepcio, J. D., & Rodríguez, C. L. A. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25-33.
- Baeriswyl, S., Bratoljic, C., & Krause, A. (2021). How homeroom teachers cope with high demands: Effect of prolonging working hours on emotional exhaustion. *Journal of School Psychology*, 85, 125–139.
- Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad De Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Canepa, C. D. (2010). Actividad Laboral y Carga Mental de Trabajo. *Ciencia & Trabajo*, 36.
- Čečo, R., Švihrová, V., Čečo, D., Novák, M., & Hudečková, H. (2019). Exposure to Mental Load and Psychosocial Risks in Kindergarten Teachers. *Zdravstveno varstvo*, 58(3), 120–128. <https://doi.org/10.2478/sjph-2019-0016>
- Collie, R. J., & Mansfield, C. F. (2022). Teacher and school stress profiles: A multilevel examination and associations with work-related outcomes. *Teaching and*

Teacher Education, 116, 103759. doi:
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103759>

Guerrero Barona, E., Gómez del Amo, R., Moreno Manso, J. M., & Guerrero Molina, M. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado.

Hinojosa, T. A. R., Suárez, M. A. C., Villalba, P. D. R. G., Pérez, J. G. V., Robalino, O. E. R., & Almeida, E. L. S. (2019). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes. caso de la Universidad Técnica de Ambato. *Ciencia Digital*, 3(2), 252–263.

Jerrim, J., & Sims, S. (2021). When is high workload bad for teacher wellbeing? Accounting for the non-linear contribution of specific teaching tasks. *Teaching and Teacher Education*, 105(103395), 103395.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103395>

Liu, S.-H., Cheng, D.-C., Wang, J.-J., Lin, T.-H., & Chang, K.-M. (2015). Effects of moderate exercise on relieving mental load of elementary school teachers. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ECAM*, 2015, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2015/192680>

Ormaza-Murillo, M. P., Zambrano-Rivera, A. D., Zamora-Napa, S. C., Parra-Ferié, C., & Félix-López, M. (2019). Carga mental de profesores de la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí. *Ingeniería Industrial*, 40(1), 3–13.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-59362019000100003&lng=es&tlng=en.

Pons, I. D., & Puig, R. F. (2004). Revisión del concepto de carga mental: evaluación, consecuencias y proceso de normalización. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 521–546.

Rosero, A. C. T., & Álvarez, C. C. B. (2012). Riesgos psicosociales intralaborales en docencia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(2), 95-106.

Sebastián, O., Hoyo., M., Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (s/f). LA CARGA MENTAL DE TRABAJO (Ed.). (s/f).

Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., & Gordón, P. (s/f). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Ciencia Digital*, 5(1), 6–14.

Unda, S., Uribe, F., Jurado, S., García, M., Tovalín, H., & Juárez, A. (2016). Elaboración de una escala para valorar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo de profesores universitarios. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 32(2), 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2016.04.004>

Vilella, S. B., Zarceño, E. L., & Serrano Rosa, M. Á. (2020). Mood, physical, and mental load in Spanish teachers of urban school: The role of intensive or split shift. *Education and Urban Society*, 52(5), 759–773. <https://doi.org/10.1177/0013124519884065>

