

# Carga laboral de los docentes de educación básica: un desafío para la salud ocupacional

## Workload of basic education teachers: A challenge for occupational health

Edwin Gustavo Estrada-Araoz<sup>1a\*</sup>, Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano<sup>2a</sup>

### RESUMEN

En la actualidad, la carga laboral de los docentes de educación básica representa un problema que aún no recibe la atención adecuada, a pesar de sus graves efectos sobre la salud ocupacional. Además de enseñar, los docentes deben asumir múltiples tareas administrativas y enfrentar exigencias burocráticas que exceden su jornada laboral, lo que impacta negativamente en su bienestar y la calidad educativa. Asimismo, la baja valoración social de la profesión y los salarios insuficientes pueden agravar el estrés, el agotamiento y el síndrome de Burnout. Por ello, es fundamental implementar políticas que reduzcan la carga administrativa, mejoren las condiciones laborales y prioricen la salud mental docente para asegurar un sistema educativo de calidad.

### SUMMARY

Currently, the workload of basic education teachers remains an issue that has not received adequate attention, despite its serious effects on occupational health. In addition to teaching, teachers must take on multiple administrative tasks and face bureaucratic demands that exceed their workday, negatively impacting their well-being and the quality of education. Moreover, the low social valuation of the profession and insufficient salaries can exacerbate stress, exhaustion, and burnout syndrome. Therefore, it is crucial to implement policies that reduce administrative burdens, improve working conditions, and prioritize teachers' mental health to ensure a quality education system.

### Señor Editor

Me dirijo a usted con el propósito de reflexionar sobre un tema de gran relevancia, pero aun insuficientemente atendido: la carga laboral de los docentes de educación básica y sus repercusiones en la salud ocupacional. La alta demanda de tareas, sumada a condiciones laborales poco favorables, puede impactar directamente en su bienestar físico y mental. Esta carta al editor busca analizar los factores que agravan esta problemática y proponer estrategias que contribuyan a su prevención y manejo.

ORCID: 0000-0003-4159-934X<sup>1</sup>

ORCID: 0009-0003-0266-4126<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

\*Autor para correspondencia: [gestrada@unamad.edu.pe](mailto:gestrada@unamad.edu.pe)

**Recibido: 10 de febrero 2025**

**Aceptado: 20 de febrero 2025**

Históricamente, la docencia es una de las profesiones más complejas, ya que, a pesar de que cumple un papel importante en el desarrollo de la sociedad, no siempre recibe el reconocimiento que merece (1). La labor docente ha sido subestimada en muchos contextos, considerándose más como una vocación que como una profesión que exige formación especializada, esfuerzo y dedicación constante. Esta percepción ha contribuido a una baja valoración social del trabajo docente, lo que se traduce en condiciones laborales que impactan negativamente su salud ocupacional (2). Los salarios poco proporcionales a la carga de responsabilidades generan estrés financiero, desmotivación y fatiga emocional, factores que, sumados a la alta carga laboral, aumentan el riesgo de agotamiento profesional y problemas de salud mental (3).

Entre los principales factores que inciden en la carga laboral docente es la multiplicidad de funciones que deben desempeñar. Además de la enseñanza en el aula, los docentes deben cumplir con tareas administrativas, elaborar informes, planificar clases, evaluar el aprendizaje de los estudiantes y participar en actividades extracurriculares (4). Todo esto implica una demanda de tiempo y esfuerzo que, en la gran mayoría de casos, sobrepasa su jornada laboral. Asimismo, la falta de recursos adecuados en muchas instituciones educativas agrava la situación. La carencia de materiales didácticos, infraestructuras inadecuadas y la sobrepoblación en las aulas dificultan la labor docente, incrementando su nivel de exigencia y reduciendo su capacidad de ofrecer una educación de calidad. En muchos casos, los docentes deben invertir recursos propios para suplir estas carencias, lo que representa una carga adicional a nivel económico y emocional.

En Perú, la carga laboral docente refleja los mismos problemas mencionados con antelación. Muchas instituciones educativas, especialmente en zonas rurales y en áreas urbanas de alta vulnerabilidad, enfrentan una compleja realidad socioeconómica que agrava esta problemática. Los docentes, en estos contextos, no solo deben cumplir con el proceso de enseñanza - aprendizaje, sino que también se ven obligados a asumir roles de apoyo emocional, orientación y, en ocasiones, la solución de problemáticas que van más allá del ámbito educativo. Además, el

Ministerio de Educación establece la ejecución de diversas actividades burocráticas, que, por su naturaleza tediosa y repetitiva, implican una carga adicional. Estas tareas demandan un tiempo considerable que, de otro modo, podría destinarse a la planificación pedagógica y a una atención más personalizada a los estudiantes. Como consecuencia, los docentes enfrentan una doble exigencia que no solo incrementa su carga laboral, sino que también afecta su bienestar y calidad de vida (5).

Otro aspecto relevante es la presión por cumplir con estándares de evaluación y rendimiento académico. Las políticas educativas peruanas actuales exigen que los docentes preparen a sus estudiantes para pruebas estandarizadas, tales como la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje (ENLA), Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes (PISA), Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE), entre otras. Estos mecanismos de medición del aprendizaje y la calidad educativa muchas veces generan una enseñanza orientada únicamente a la evaluación y no al desarrollo integral del estudiante. En ese sentido, afectaría la autonomía docente y limita la creatividad en la enseñanza, lo que puede generar frustración y desmotivación en los docentes (6).

El impacto de la carga laboral en la salud de los docentes es preocupante. Existe suficiente evidencia empírica que ha demostrado que el estrés laboral, el síndrome de burnout y otros problemas de salud mental ocasionados por el trabajo afectan significativamente a los docentes de educación básica (7). Los síntomas más comunes incluyen fatiga crónica, depresión, ansiedad, estrés, insomnio y problemas musculoesqueléticos (8). A largo plazo, estos factores pueden derivar en enfermedades más graves, aumentando el ausentismo laboral y disminuyendo la calidad de vida de los docentes (9).

Frente a esta realidad, la salud ocupacional se torna determinante. Es importante reconocer que la salud de los docentes es un factor fundamental para su desempeño profesional y, en consecuencia, para el bienestar de los estudiantes. Cuando los docentes están sobrecargados y no reciben el apoyo necesario, su capacidad para brindar una educación de calidad se ve comprometida. La

importancia de abordar estos problemas de salud mental y ocupacional radica en la necesidad de garantizar que los docentes puedan desempeñar su labor de manera efectiva y con el compromiso que se espera de ellos.

Para mitigar estos efectos, es necesario implementar políticas públicas y estrategias institucionales que promuevan un equilibrio entre la carga laboral de los docentes y su bienestar. Esto incluye la optimización de los tiempos de trabajo, la oferta de recursos pedagógicos adecuados, el establecimiento de redes de apoyo y la promoción de la salud mental dentro de los espacios educativos. Además, es imprescindible que, desde la formación inicial (universitaria y pedagógica), se fomente la gestión del estrés y autocuidado con el propósito de que reconozcan y manejen adecuadamente las presiones a las que se ven expuestos.

En conclusión, la carga laboral excesiva de los docentes de educación básica representa un desafío urgente para la salud ocupacional, con consecuencias directas en la calidad educativa y el bienestar de las generaciones futuras. No tomar en cuenta este problema agravará el deterioro físico y mental de los docentes, afectando su desempeño y, por consiguiente, el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, es menester que el Estado, las instancias educativas descentralizadas y los organismos de salud adopten medidas inmediatas para garantizar condiciones laborales dignas. La reducción de la sobrecarga administrativa, el acceso a programas de salud mental y la promoción de ambientes de trabajo saludables deben ser ejes prioritarios en cualquier agenda de salud pública. La educación de calidad comienza con docentes saludables; su bienestar no puede seguir siendo postergado.

## REFERENCIAS

1. Creagh S, Thompson G, Mockler N, Stacey M, Hogan A. Workload, work intensification and time poverty for teachers and school leaders: A systematic research synthesis. *Educ Rev.* 2023;2023:1-20.
2. Vedovato TG, Monteiro I. Health conditions and factors related to the work ability of teachers. *Ind Health.* 2014;52(2):121-128.
3. Huyghebaert T, Gillet N, Beltou N, Tellier F, Fouquereau E. Effects of workload on teachers' functioning: A moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. *Stress Health.* 2018;34(5):601-611.
4. Estrada EG, Gallegos NA, Paredes Y, Quispe R. Relationship between workload and psychological capital in a sample of Peruvian basic education teachers. *Salud Cienc Tecnol.* 2024;4:864.
5. Estrada EG. Salud mental en los docentes de instituciones educativas rurales en el contexto de pospandemia. *Rev Bras Educ Camp.* 2023;8:e16034.
6. León E. El fenómeno ECE y sus efectos en las prácticas docentes. Lima: TAREA; 2023.
7. Sandmeier A, Baeriswyl S, Krause A, Muehlhausen J. Work until you drop: Effects of work overload, prolonging working hours, and autonomy need satisfaction on exhaustion in teachers. *Teach Teach Educ.* 2022;118:103843.
8. Tsubono K, Ogawa M. The analysis of main stressors among high-stress primary school teachers by job positions: A nationwide survey in Japan. *Front Public Health.* 2022;10:990141.
9. Agyapong B, Obuobi G, Burbach L, Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(17):10706.