



## Como citar este artículo:

Mamani Poma Claudia Melissa, Mamani Churayra Jeyzi Sarai, De Borba William. Carga de trabajo y calidad de vida en docentes universitarios peruanos. 2024;15(3):e4031. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4031>

## Highlights

- La carga de trabajo excesiva en docentes universitarios puede afectar negativamente su calidad de vida.
- Equilibrar la carga de trabajo es crucial para garantizar una mejor calidad de vida docente.
- La gestión eficaz de la carga de trabajo puede mejorar significativamente la calidad de vida universitaria.
- La carga de trabajo adecuada permite a los docentes universitarios disfrutar de una vida laboral más equilibrada.

## Revista Cuidarte

Rev Cuid. 2024; 15(3): e4031

<https://doi.org/10.15649/cuidarte.4031>



E-ISSN: 2346-3414

 Claudia Melissa Mamani Poma<sup>1</sup>

 Jeyzi Sarai Mamani Churayra<sup>2</sup>

 William De Borba<sup>3</sup>

1. Universidad Peruana Unión, Lima, Peru  
E-mail: [claudiampoma@upeu.edu.pe](mailto:claudiampoma@upeu.edu.pe)
2. Universidad Peruana Unión, Lima, Peru  
E-mail: [jeyziamamani@upeu.edu.pe](mailto:jeyziamamani@upeu.edu.pe)
3. Universidad Peruana Unión, Lima, Peru  
E-mail: [williamdeborba@upeu.edu.pe](mailto:williamdeborba@upeu.edu.pe)

## Resumen

**Introducción:** La calidad de vida del docente es un estándar importante para su desempeño laboral. **Objetivo:** Determinar la influencia entre la carga de trabajo y la calidad de vida de los docentes de una universidad peruana. **Materiales y Métodos:** Este fue un estudio con un enfoque cuantitativo, explicativo de corte transversal, aplicado en 326 empleados activos, docentes de una universidad peruana durante los años 2023 y 2024. Se administraron dos cuestionarios validados en Perú, con preguntas sobre sus datos sociodemográficos, calidad de vida SF-36 y la escala de carga de trabajo. Los datos fueron analizados mediante el software Studio R, los análisis de correlación con R de Pearson y el modelo explicativo con métodos de regresión lineal. **Resultados:** Se encontró que, en la carga de trabajo, se obtuvo una media de 11.56 lo cual muestra una carga de trabajo con distribución baja en los docentes. **Discusión:** Se evidenció que existe una correlación positiva y moderada entre carga de trabajo y cuatro dimensiones de la calidad de vida las cuales son: rol físico, dolor corporal, rol emocional y función social, se observó que estos son predictores significativos de la carga de trabajo. **Conclusión:** Se concluye que existe una influencia entre la carga de trabajo y la calidad de vida, a pesar de que no se encontró relación entre las variables se identificó correlaciones específicas importantes entre la carga de trabajo y tres dimensiones de calidad de vida (rol emocional, dolor corporal y función social).

**Palabras Clave:** Carga de Trabajo; Calidad de Vida; Docentes; Perú.

**Recibido:** 22 de mayo de 2024

**Aceptado:** 3 de septiembre de 2024

**Publicado:** 26 de noviembre de 2024

 \*Correspondencia

William De Borba

E-mail: [williamdeborba@upeu.edu.pe](mailto:williamdeborba@upeu.edu.pe)

## Workload and quality of life in Peruvian university professors

### Abstract

**Introduction:** The quality of life of professors is an important standard for their job performance. **Objective:** To determine the influence of workload on the quality of life of professors at a Peruvian university. **Materials and Methods:** This was a study with a quantitative, explanatory, cross-sectional approach applied to 326 active employees and professors at a Peruvian university during the years 2023 and 2024. Two questionnaires validated in Peru were administered. The questionnaires asked about sociodemographic data, SF-36 quality of life, and the workload scale. The data were analyzed using Studio R software, correlation analysis with Pearson R, and the explanatory model with linear regression methods. **Results:** It was found that, in the workload, an average of 11.56 was obtained, which shows a workload with low distribution among professors. **Discussion:** It was found that there is a positive and moderate correlation between workload and four dimensions of quality of life, which are physical role, bodily pain, emotional role, and social functioning; it was observed that these are significant predictors of workload. **Conclusion:** It is concluded that workload and quality of life influence each other. However, no relationship was found between the variables; important specific correlations were identified between workload and three dimensions of quality of life (emotional role, bodily pain, and social functioning).

**Keywords:** Workload; Quality of Life; Faculty; Peru.

## Carga de trabalho e qualidade de vida em professores universitários peruanos

### Resumo

**Introdução:** A qualidade de vida dos professores é um padrão importante para o desempenho do seu trabalho. **Objetivo:** Determinar a influência entre carga horária e qualidade de vida de professores de uma universidade peruana. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo com abordagem quantitativa, explicativa e transversal, aplicado a 326 funcionários ativos, professores de uma universidade peruana durante os anos de 2023 e 2024. Foram aplicados dois questionários validados no Peru, com perguntas sobre seus dados sociodemográficos, qualidade de vida SF-36 e escala de carga de trabalho. Os dados foram analisados através do software Studio R, análises de correlação com R de Pearson e modelo explicativo com métodos de regressão linear. **Resultados:** Verificou-se que, na carga horária, obteve-se uma média de 11.56, o que demonstra uma carga horária com baixa distribuição entre os professores. **Discussão:** Evidenciou-se que existe uma correlação positiva e moderada entre a carga de trabalho e quatro dimensões da qualidade de vida que são: função física, dor corporal, função emocional e função social, observou-se que estas são preditores significativos da carga de trabalho. **Conclusão:** Conclui-se que existe influência entre carga de trabalho e qualidade de vida, embora não tenha sido encontrada relação entre as variáveis, foram identificadas correlações específicas importantes entre carga de trabalho e três dimensões da qualidade de vida (papel emocional, dor corporal e função social).

**Palavras-Chave:** Carga de Trabalho; Qualidade de Vida; Professores; Peru.

## Introducción

La docencia universitaria está llamada a ser la herramienta de construcción del conocimiento, el camino de transformación del pensamiento como contribución permanente a la sociedad. El docente universitario tiene varias responsabilidades: potenciar las habilidades de los estudiantes, guiar la adquisición de conocimientos, promover valores y actitudes positivas, todo ello en un ambiente de respeto hacia el entorno y hacia los demás<sup>1</sup>.

La carga de trabajo por la que atraviesan los docentes, debido a las exigencias metodológicas que requiere y exige la sociedad, la planificación y elaboración de clases, entre otras actividades, puede crear un círculo agotador para la salud fisiológica y mental<sup>2</sup>. La Organización mundial de la salud (OMS) junto a la Organización Internacional de Trabajo (OIT), mencionan que las jornadas laborales excesivas provocaron 750000 defunciones por accidentes cerebrovasculares y cardiopatía isquémicas en el 2021<sup>3</sup>.

Según Castilla<sup>4</sup> 59% de los docentes refieren sentir temor sin razón alguna y sentirse de mal humor frecuentemente. Además, menciona que 19,4% refiere tener tensión alta o estrés laboral y 17% presenta tensión o estrés medio. Las consecuencias son evidentes en la salud física; muestra de ellos es que el 46% refiere síntomas cardiopulmonares, 45% menciona sentirse débil o cansado<sup>5</sup>. Asimismo, en Perú se evidenció que el 40,3% de docentes presentan cansancio emocional, un 37,7% despersonalización y el 39,6% mencionan bajos niveles de realización profesional afectando así la calidad de vida de los docentes<sup>6</sup>.

La calidad de vida del docente es un estándar importante para el desempeño en su labor, debido a que debe cumplir criterios para realizar sus actividades y debe de contar con los recursos necesarios para un desarrollo óptimo en su área<sup>7</sup>. Para que exista calidad de vida adecuada, debe haber satisfacción laboral; esto determina el bienestar y el compromiso en la productividad del docente<sup>8</sup>.

Considerando que la calidad de vida se relaciona con las condiciones ambientales, el apoyo de los familiares, amigos y colegas<sup>9</sup>. Es importante que el docente sea gratificado, que reciba el reconocimiento público y salarial, de este modo el profesional siente satisfacción por sus actividades y se compromete con la institución<sup>10</sup>.

Sin embargo, la realidad dista de lo esperado, en la actualidad existe una sobre exigencia tanto para el docente como para el alumno, ya que se educa con el objetivo de producir y aportar en la sociedad. La presión que tiene el docente, por la competitividad laboral, es cada vez más fuerte<sup>11</sup>. Rodríguez y Huapaya<sup>12</sup> revelaron que la carga laboral está incidiendo en los trabajadores ya que estos presentan grados riesgosos, lo cual podría repercutir en la calidad de vida del docente. En Perú, 48,3% de docentes de una universidad pública presentaban insatisfacción por bajas remuneraciones, nombramiento inexistente e inconformidad en el reconocimiento a su labor<sup>13</sup>.

En consecuencia, la carga laboral es un problema que desencadena una serie de efectos que pueden ir desde una discusión a nivel laboral a problemas de salud como ansiedad, depresión, dolores musculares, problemas de sueño entre otros que afectan la calidad de vida. Además de estrés elevado, insomnio, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares<sup>14</sup>.

Estudios previos han indicado niveles elevados de estrés y problemas de salud entre docentes universitarios. Sin embargo, pocos han explorado en profundidad la influencia entre la carga de trabajo y la calidad de vida en el contexto específico peruano. Debido a lo mencionado, se planteó un estudio con el objetivo de determinar la influencia entre la carga de trabajo y la calidad de vida de los docentes universitarios peruanos.

## Materiales y Métodos

### Diseño y población de estudio

Este fue un estudio con un enfoque cuantitativo, explicativo y de corte transversal.

La población estuvo conformada por 723 empleados y docentes activos de la Universidad Peruana Unión, tanto peruanos como extranjeros, entre los años 2023 y 2024. Considerando que la Ley N° 31964 exige a los profesores universitarios cumplir con los requisitos de obtención de los grados de maestría y doctorado para ejercer la docencia en una universidad peruana, lo mismo se aplica a los extranjeros. Según la Ley peruana, un profesional extranjero que haya convalidado su título profesional también puede trabajar como profesor si tiene al menos una Maestría o Doctorado reconocido por el Ministerio de Educación. Se realizó mediante muestreo accidental no probabilístico con 326 empleados como muestra. Se incluyeron docentes activos, supervisores de prácticas y supervisores de teoría. El conjunto de datos del estudio está disponible en Mendeley data<sup>15</sup>.

### Variables y recolección de datos

Para evaluar la variable independiente se utilizó la Escala de Carga de Trabajo (ECT), creada por UNIPSICO. Esta batería evalúa factores psicosociales en el trabajo. Fue validado en Perú por Gustavo Calderón, Cesar Merino, Arturo Juárez y María Jiménez, este cuestionario tiene seis preguntas, la cual cuenta con una sola dimensión. Las preguntas tienen respuestas tipo Likert de cinco niveles que van de "0 = Nunca" hasta "muy frecuentemente = 4", el puntaje se obtiene desde una suma simple de la respuesta a los ítems. El cuestionario suma una puntuación total de veinticuatro y no presenta punto de corte, eso se debe a la naturaleza del constructo medido, la variabilidad en las tareas o condiciones de trabajo evaluados por los ítems del instrumento, siendo su interpretación flexible en utilizar métodos cuantitativos y cualitativos para su interpretación, la interpretación puede darse en establecerse usando la media y la desviación estándar de la muestra o por categorías de la carga de trabajo: 19 a 24 = (carga de trabajo muy alta), 13 a 18 = (carga de trabajo alta), 7 a 12 = (carga de trabajo moderada) y 1 a 6 = (carga de trabajo baja). El instrumento cuenta con una validez de constructo con análisis factorial confirmatorio indicando modelo adecuado en la representación del constructo. Asimismo, la confiabilidad obtenida por consistencia interna con el coeficiente alfa (0,803) y el coeficiente omega (0,806)<sup>16</sup>.

Para evaluar la variable dependiente se utilizó la escala Calidad de vida (CV) creada por Aaronson, Acquadro, Apolo en 1992 como un Proyecto internacional de evaluación de la calidad de vida. Fue validado en Perú por Fernando Salazar y Eduardo Bernabé. El SF-36 versión 2 consta de 36 ítems organizados en 8 dimensiones: Función Física (10 ítems), Rol Físico (4 ítems), Dolor Corporal (2 ítems), Salud General (5 ítems), Vitalidad (4 ítems), Función Social (2 ítems), Rol Emocional (3 ítems) y Salud Mental (5 ítems). Otro punto único aborda la Transición de Salud (1 ítem). El instrumento cuenta con confiabilidad para las 8 escalas. La escala tiene puntuación total "0 hasta 100 puntos,

siendo 0 el peor estado y 100 el mejor estado". El coeficiente para la escala del cuestionario SF-36 fue de 0,82, por escalas. Los coeficientes variaron entre 0,66 para la escala SF - 36 y 0,92 para la escala Rol Físico<sup>17</sup>.

Las covariables que se mencionan en el estudio son: edad, sexo, estado civil, grado de estudios, experiencia laboral, cuantos hijos tiene e ingreso económico.

Se invitó a los docentes a participar del estudio mediante una encuesta en línea se brindaron los objetivos y el propósito de la encuesta. Aquellos docentes interesados seleccionaron la opción de continuar con el cuestionario dando así el permiso para ser participe, el cuestionario estaba formado por información sobre el estudio, el consentimiento, datos generales, cuestionario SF-36 Calidad de vida y la escala de carga de trabajo.

## Análisis de datos

Los datos se analizaron utilizando el software Studio R versión 3.2.2; las variables se analizaron descriptivamente utilizando la frecuencia absoluta y relativa en porcentajes, la media, la desviación estándar, el análisis de asimetría y la curtosis. El análisis de correlación con Rho de Spearman, indica que el coeficiente de correlación es el estadístico que permite medir el grado de asociación de dos variables linealmente relacionadas. Sus valores varían entre -1 y 1. Para el modelo de predicción fue utilizado el análisis de métodos de regresión lineal<sup>18</sup>, que permite estudiar la relación entre una variable dependiente (también llamada respuesta o "y") y una o más variables independientes, generalmente representadas como "x". El Intercepto es el valor de la variable dependiente "y" cuando la variable independiente "x" es igual a cero. Cuando el intercepto sea diferente de cero indica que, incluso cuando las variables independientes tienen un valor nulo, la variable dependiente no será cero, en otras palabras, el valor predicho de la variable dependiente será equivalente al valor del intercepto.

Este valor es útil para entender el comportamiento base de la variable dependiente cuando la variable independiente ( $x = 0$ ). Con relación a interpretación de Beta se considera que en la magnitud de beta sus valores sean mayores que 0,30. Para interpretación del "p" valor, el modelo de regresión se considera significativo cuando sea menor a 0,05. Para indicar que la proporción o porcentaje de la variación total de la variable dependiente Y, es explicada por la variable independiente X; se utiliza el  $r^2$  varía en el rango de  $0 \leq r^2 \leq 1$ , o de 0 a 100 %. Cuanto mayor sea el  $r^2$ , mayor será la confiabilidad de las predicciones y menores serán los errores predictivos, valores entre 0,2 hasta 0,4 son considerados aceptables. Para la confirmación del modelo fue analizado la multicolinealidad con el factor de inflación de la varianza (VIF) con punto de corte igual a 1 y menor a 5 el que sugiere correlación moderada entre una variable predictora dada y otras variables predictoras en el modelo y no presenta multicolinealidad.

## Aspectos Éticos

El presente estudio fue evaluado por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, el cual fue aceptado con número de aprobación 2023-CE-FCS-UPeU-201. Consecuentemente, se siguieron las recomendaciones del Comité de Ética de la institución. Se solicitó el consentimiento informado de cada participante, en este proceso se explicó detalladamente los objetivos del estudio, beneficios, riesgos y confidencialidad de los datos, por consiguiente, la participación fue voluntaria mediante un término de consentimiento. Seguidamente se inició la recolección de datos. Al finalizar, los datos obtenidos y las bases en Excel

fueron guardados estrictamente con acceso restringido al cual solo tenían acceso las investigadoras. Cabe mencionar que en esta investigación se respetaron las normas éticas según la declaración de Helsinki, código de Nuremberg e Informe de Belmont.

## Resultados

La **Tabla 1** proporciona una visión detallada de los datos sociodemográficos. En primer lugar, se destaca que la edad promedio de los trabajadores es alrededor de 45,2 años, con una desviación estándar de 9,2. En cuanto al sexo, la muestra está casi equitativamente dividida entre hombres y mujeres, con 52,46% y 47,54%, respectivamente. Con relación al estado civil 71,16% son casados y 21,47% solteros. En cuanto al número de hijos 32,51% tienen dos hijos, 29,44% tienen un hijo y 20,55% ningún hijo. En relación con el grado académico, 51,22% son licenciados y 38,65% tienen maestría. Con relación al ingreso económico 36,80% reciben de 1501 – 2500 soles mensuales, mientras que 34,35% reciben de 2501 – 3500 soles mensuales. En cuanto a la experiencia laboral 41,71% cuentan con 5 a 9 años y 33,74% tienen 10 años o más.

**Tabla 1. Datos sociodemográficos**

| Variable                          | n<br>(frecuencia)<br>326 | %<br>(porcentaje) |
|-----------------------------------|--------------------------|-------------------|
| Edad. Media ± Desviación Estándar | 45,2 ± 9,2               |                   |
| Sexo                              |                          |                   |
| Masculino                         | 171                      | 52,46             |
| Femenino                          | 155                      | 47,54             |
| Estado Civil                      |                          |                   |
| Soltero(a)                        | 70                       | 21,47             |
| Casado(a)                         | 232                      | 71,16             |
| Divorciado(a)                     | 14                       | 4,29              |
| Viudo(a)                          | 10                       | 3,06              |
| Número de Hijos                   |                          |                   |
| 0                                 | 67                       | 20,55             |
| 1                                 | 96                       | 29,44             |
| 2                                 | 106                      | 32,51             |
| 3                                 | 45                       | 13,80             |
| 4                                 | 9                        | 2,76              |
| Más de 4                          | 3                        | 0,92              |
| Grado de Estudios                 |                          |                   |
| Licenciado                        | 167                      | 51,22             |
| Magister                          | 126                      | 38,65             |
| Doctorado                         | 33                       | 1,01              |
| Ingreso Económico Mensual         |                          |                   |
| 247 – 391 USD                     | 9                        | 2,76              |
| 391 – 652 USD                     | 120                      | 36,80             |
| 652 – 913 USD                     | 112                      | 34,35             |

| Variable                    | n<br>(frecuencia)<br>326 | %<br>(porcentaje) |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------|
| 913 – 1173 USD              | 57                       | 17,48             |
| Más de 1173 USD             | 28                       | 8,58              |
| Años de experiencia laboral |                          |                   |
| Menos de 1 años             | 1                        | 0,30              |
| 1 a 4 años                  | 79                       | 24,23             |
| 5 a 9 años                  | 136                      | 41,71             |
| 10 años a más               | 110                      | 33,74             |

La **Tabla 2** proporciona una visión detallada de los datos descriptivos de las características de la labor docente. En primer lugar, se destaca que 66,26% se dedica a docencia de manera exclusiva y 33,74% son docentes con otras labores paralelas. Con relación a facultad que labora 26,9% pertenece a Ciencias de la Salud, 21,47% a Ciencias Empresariales, 21,16% a Ciencias Humanas y Educación mientras 23,31% a Ingeniería y Arquitectura. En cuanto a horas de trabajo, 42,94% trabaja 8 horas, seguido por 26,07 % con 10 horas.

**Tabla 2. Características de la labor docente**

| Variable  | n<br>(frecuencia) | %<br>(porcentaje) |
|---|-------------------|-------------------|
| Situación laboral actual                            |                   |                   |
| Me dedico exclusivamente a la docencia              | 216               | 66,26             |
| Paralelo a la docencia también laboro en otro lugar | 110               | 33,74             |
| En qué Facultad Labora                              |                   |                   |
| Ciencias de la Salud                                | 88                | 26,99             |
| Ciencias Empresariales                              | 70                | 21,47             |
| Ciencias Humanas y Educación                        | 69                | 21,16             |
| Ingeniería y Arquitectura                           | 76                | 23,31             |
| Teología  | 23                | 7,05              |
| Horas que trabaja por día                           |                   |                   |
| 5   | 4                 | 1,22              |
| 6   | 22                | 6,74              |
| 7   | 15                | 4,60              |
| 8   | 140               | 42,94             |
| 9   | 37                | 11,34             |
| 10  | 85                | 26,07             |
| 12  | 23                | 7,05              |

La **Tabla 3** presenta un análisis descriptivo entre las dos variables de estudio y sus dimensiones. La calidad de vida presenta una media de 97,85 y una desviación estándar de 14,93, lo que sugiere una variabilidad significativa en los datos. La distribución parece estar sesgada hacia la izquierda, con una asimetría negativa de -0,35, lo que indica más personas con niveles de calidad de vida por debajo de la media que por encima. Sin embargo, la distribución es casi simétrica en general.

En cuanto a la carga de trabajo, la media es de 11,56 con una desviación estándar de 2,95, lo que sugiere una menor variabilidad en comparación con la calidad de vida. La distribución también

parece sesgada hacia la izquierda, con una asimetría negativa de -0,39, y una curtosis que indica una distribución relativamente aplanada pero puntiaguda.

Las dimensiones de la calidad de vida revelan resultados variados. La función física y el rol físico muestran niveles moderados en promedio, con desviaciones estándar que indican una variabilidad moderada entre los individuos. La distribución de datos para estas dimensiones está sesgada hacia la izquierda, con más personas por debajo de la media.

El dolor corporal, la salud general, la vitalidad, la función social, el rol emocional y la salud mental también muestran niveles moderados en promedio, con variabilidades similares entre los individuos. Las distribuciones de estos datos varían en sesgo y forma, pero en general muestran un grado moderado de asimetría y picos.

Destaca que la salud mental tiene una media que sugiere una percepción positiva en promedio, con una distribución ligeramente sesgada hacia la derecha, indicando una tendencia hacia una buena salud mental en la muestra.

**Tabla 3. Análisis descriptivo de las variables de estudio**

|                  | Media | Desviación estándar | Asimetría | Kurtosis |
|------------------|-------|---------------------|-----------|----------|
| Calidad de Vida  | 97,85 | 14,93               | -0,35     | -0,01    |
| Función Física   | 25,7  | 4,1                 | -0,81     | -0,06    |
| Rol Físico       | 12,35 | 3,15                | 0,16      | -0,57    |
| Dolor corporal   | 5,94  | 1,43                | -0,23     | 0,39     |
| Salud general    | 13,44 | 2,6                 | 0,43      | 1,13     |
| Vitalidad        | 11,19 | 2,67                | -0,14     | 0,33     |
| Función Social   | 5,85  | 1,09                | -0,18     | 0,59     |
| Rol Emocional    | 8,9   | 2,57                | 0,44      | -0,44    |
| Salud Mental     | 14,48 | 3,2                 | 0,3       | -0,49    |
| Carga de Trabajo | 11,56 | 2,95                | -0,39     | 0,45     |

Nota: M= media; DS= desviación estándar

En la [Tabla 4](#) se muestra el análisis de correlación entre la Escala de Carga de trabajo y la Calidad de Vida. Aunque no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la carga de trabajo y la Calidad de Vida general, se observaron relaciones significativas con algunas dimensiones específicas.

En primer lugar, se identificó una correlación positiva moderada entre la Escala de carga de trabajo y la dimensión de Dolor Corporal ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ). Este resultado sugiere que, a mayor carga de trabajo percibida por los docentes, mayor es la presencia de dolores físicos o malestar corporal experimentado. Además, la carga de trabajo también se correlacionó positivamente con la Función Social ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,001$ ), lo que podría indicar que niveles más altos de sobrecarga se asocian con un mayor impacto en las actividades sociales y las relaciones interpersonales de los docentes. Por otro lado, se encontraron correlaciones positivas débiles entre la escala de carga de trabajo y las dimensiones de Rol Físico ( $r = 0,14$ ,  $p = 0,011$ ) y Rol Emocional ( $r = 0,14$ ,  $p = 0,012$ ). Estos hallazgos sugieren que una mayor carga de trabajo podría estar relacionada con una mayor interferencia en las actividades físicas y emocionales de los docentes, aunque en menor medida que con el Dolor Corporal y la Función Social.



**Tabla 4. Análisis de correlación de las variables de estudio**

| Variables       | Carga de trabajo |       |
|-----------------|------------------|-------|
|                 | r                | P     |
| Calidad de Vida | 0,09             | 0,097 |
| Función Física  | -0,06            | 0,265 |
| Rol Físico      | 0,14*            | 0,011 |
| Dolor corporal  | 0,32***          | 0,000 |
| Salud general   | -0,02            | 0,698 |
| Vitalidad       | -0,09            | 0,089 |
| Función Social  | 0,33***          | 0,000 |
| Rol Emocional   | 0,14*            | 0,012 |
| Salud Mental    | 0,10             | 0,067 |

Nota: \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ ; r: Correlación de Rho Spearman

En la [Tabla 5](#) se muestra el análisis de regresión lineal múltiple realizado permitió identificar predictores significativos de la Carga de trabajo percibida por los docentes. El modelo resultante, que incluye las dimensiones de Dolor Corporal, Función Social y Rol Emocional, explicó el 34,1% de la varianza en la Carga de trabajo.

Tres de las dimensiones demostraron ser predictores significativos. En primer lugar, el Dolor Corporal emergió como el predictor más fuerte ( $\beta = 0,57$ ,  $p < 0,001$ ), lo que sugiere que, a mayor presencia de dolores físicos o malestar corporal, mayor es la Carga de trabajo percibida por los docentes. Este hallazgo resalta la importancia de abordar los factores que contribuyen al dolor y malestar físico, como las condiciones ergonómicas, las largas jornadas de trabajo o el estrés laboral. Además, la Función Social también se identificó como un predictor significativo ( $\beta = 0,61$ ,  $p < 0,001$ ), indicando que, a mayor interferencia en las actividades sociales y las relaciones interpersonales, mayor es la Carga de trabajo reportada. Este resultado destaca la relevancia de promover un equilibrio adecuado entre la vida laboral y la vida personal de los docentes, fomentando oportunidades para el desarrollo de redes de apoyo y actividades sociales.

Por otro lado, el Rol Emocional también mostró ser un predictor significativo ( $\beta = 0,25$ ,  $p = 0,017$ ), sugiriendo que, a mayor interferencia en las actividades emocionales, mayor es la Carga de trabajo experimentada. Este hallazgo resalta la importancia de brindar apoyo emocional y estrategias de afrontamiento efectivas para los docentes, con el fin de mitigar el impacto de las demandas laborales en su bienestar emocional.

**Tabla 5. Regresión lineal de la carga de trabajo sobre dimensiones de calidad de vida**

| Predictor      | B    | ES   | t    | P     | Intercepto | R2    | VIF  |
|----------------|------|------|------|-------|------------|-------|------|
|                |      |      |      |       | 2,22       | 0,341 | 1,51 |
| Rol Físico     | 0,01 | 0,08 | 0,12 | 0,904 |            |       |      |
| Dolor corporal | 0,57 | 0,12 | 4,88 | 0,000 |            |       |      |
| Función Social | 0,61 | 0,15 | 4,05 | 0,000 |            |       |      |
| Rol Emocional  | 0,25 | 0,10 | 2,40 | 0,017 |            |       |      |

## Discusión

En la presente investigación se encontró que en la distribución de datos de carga de trabajo en los docentes la media es de 11,56 lo cual muestra una carga de trabajo con distribución baja. Asimismo, se realizó un estudio en Lima Metropolitana en la cual se observó un nivel bajo en la carga de trabajo con un 6,22<sup>19</sup>. Del mismo modo en un estudio realizado en docentes peruanos se evidenció que percibieron la carga de trabajo con un nivel bajo teniendo una media de 13,87<sup>20</sup>. Cabe mencionar que en las poblaciones que presentaron nivel de carga bajo, son instituciones que practican una vida saludable. En un estudio realizado en una institución de educación superior de Lima se observó un alto nivel de carga de trabajo, alegando conflicto de rol y afrontamiento ineficaz<sup>21</sup>. Si bien es cierto la carga de trabajo excesiva es un factor que desencadena diversos problemas para la salud física y mental del docente universitario<sup>14</sup>.

Con respecto a la calidad de vida se observó que se ve afectada en distintas áreas de la salud como mental, físico o social. Un estudio realizado en Chile muestra que la calidad de vida se ve afectada por factores laborales excesivos<sup>22</sup>. Del mismo modo para que un docente tenga una calidad de vida adecuada debe de haber una satisfacción en el área laboral, esto determina un bienestar social e individual y así una productividad adecuada en su labor<sup>8</sup>.

Según el objetivo de la investigación se observó, que existe una correlación positiva y moderada entre escala de carga de trabajo y cuatro dimensiones de calidad de vida las cuales son: rol físico, dolor corporal, rol emocional y función social, se observó que tres de estos son predictores significativos de la carga de trabajo. De igual manera, un estudio realizado con docentes de Colombia y Chile, muestran que las dimensiones más afectadas en ambos países fueron el rol emocional, y rol físico<sup>23</sup>. En otro artículo se pudo evidenciar que las dimensiones que concuerdan con nuestro estudio son el rol emocional y el rol físico. Un estudio similar mostró que un docente sobrecargado de trabajo, evidencia desmotivación al realizar su labor, lo que afecta en el aprendizaje del alumnado y en la salud del docente<sup>24</sup>. Debido a actividades curriculares, la corrección de materiales o trabajos grupales causan dolor en miembros superiores e inferiores, dolor de cabeza y columna. Además, la carga de trabajo afecta en la actividad social de un docente, generando ciertos problemas para realizar trabajos colaborativos de parte del docente<sup>25</sup>.

Se halló, que no existe correlación entre escala de carga de trabajo con cuatro dimensiones de calidad de vida las cuales son función física, salud general, vitalidad y salud mental.

En Brasil se realizó un estudio similar en el que se evidencia que la vitalidad tiene el puntaje más bajo, seguido de la salud mental<sup>26</sup>. Así también un estudio mostró que las prácticas de estilos de vida saludables aportan energía y vitalidad, lo que explica una mejor calidad de vida, además, la práctica de actividad física promueve niveles de satisfacción con la vida, estos efectos se explican debido a la acción estimulante de endorfinas y consecuentemente causan sensación de bienestar y disminución de la ansiedad y estrés<sup>27</sup>.

## Conclusión

Se puede inferir que existe una influencia entre la carga de trabajo y la calidad de vida, a pesar que no se encontró relación entre las variables de identifioco correlaciones especificas importantes entre la carga de trabajo y tres dimensiones de calidad de vida (rol emocional, dolor corporal y función social), lo que sugiere que la carga de trabajo excesiva sugiere impactar negativamente en la función social

de los docentes, mayor esfuerzo laboral se asocia con un aumento en los malestares físicos afectando sus actividades y relaciones interpersonales. Las dimensiones de calidad de vida (Dolor corporal, función social y rol emocional) demostraron ser predictores significativos de la carga de trabajo, ese modelo, explicó el 34,1% de la varianza. Se sugiere que a medida que la carga de trabajo aumenta, la calidad de vida de los docentes disminuya.

**Recomendaciones:** Las instituciones educativas deben proporcionar un entorno de trabajo que promueva el equilibrio entre la carga de trabajo y el bienestar personal de los docentes, a través de políticas y programas de apoyo.

**Limitaciones:** Este estudio tuvo limitaciones al tratarse de un estudio transversal. Se recomienda que futuros estudios realicen un estudio de cohorte, considerando los factores asociados a la disminución de calidad de vida del docente, considerando el análisis de variables confusoras.

**Conflictos de Interés:** Los autores no presentan ningún tipo de conflicto de intereses.

**Financiación:** Ese estudio no conto con ninguna fuente de financiación externa, solo con la financiación de los propios autores.

## Referencias

1. **Clavijo Cáceres D, Balaguera Rodríguez AY.** La calidad y la docencia universitaria: algunos criterios para su valoración. *Rev Investig Desarro e Innovación*. 2020;11(1):127–39. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11688>
2. **Rodríguez López VE, Villavicencio Carreño DV, Quijije Anchundia PJ, Aria Arias AE.** Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida J Dev*. 2023;4(8):3047–62. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n8-009>
3. **Organización Mundial de la Salud.** OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo. p. 1. Consulta: Abril, 25 2024. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/17-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year>
4. **Castilla Gutiérrez S, Colihuil Catrileo R, Bruneau Chávez J, Lagos Hernández R.** Perception of workload and effects on life quality of high schiil and university teachers. 2021. *SciELO Preprints*. 2021;(15):166-179. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1995>
5. **Basurto Avilés AE, Rodríguez Alava LA, Giniebra Urrea R, Loor Rivadeneira M.** Reacciones psicosomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *ReHuSo Rev Ciencias Humanísticas y So*. 2020;5(3):18–30. Consulta: Abril 28 2024. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171026001>
6. **Estrada Araoz EG, Gallegos Ramos NA.** Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes de una universidad privada de Lima. *Rev Investig Educ*. 2020;39(6):401–19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>
7. **Martínez Cortés H, Alfaro Castillo BS, Troncoso Oviedo GJ, Castillo Paredes A, Flores Noya D, Andrades Ramírez OA.** Percepción de la calidad de vida profesional en docentes de la Universidad de Atacama en confinamiento. *Revista de Psicología* 2023;(29):79–94. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322023000100079](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322023000100079)
8. **Estrada Araoz EG, Gallegos Ramos NA.** Satisfacción laboral y compromiso organizacional en docentes de la amazonía peruana. *Educ Form*. 2021;6(1):e3854. <https://doi.org/10.25053/redufor.v6i1.3854>
9. **Stepanova GK, Ustinova M V., Nikolaeva I V.** Life Quality of Employees of the North-Eastern Federal University (Yakutsk). *Wiad Lek*. 2021;74(2):225–7. <https://doi.org/10.36740/WLek202102109>
10. **Valero-Ancco VN, Vilca-Mamani GE, Coapaza-Mamani M.** Cultura organizacional y satisfacción laboral en docentes de la Escuela de Espinar. *Puriq*. 2022;4:1–9. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.190>

11. **Trujillo Ramírez P, Ortiz ML, Carrasco M, Herrera G, Martínez C.** Satisfação profissional e desempenho acadêmico universitário. *InterCambios. Dilemas y transiciones de la Educación Superior.* 2020;7(2):77-84 <https://ojs.intercambios.cse.udelar.edu.uy/index.php/ic/article/view/232/220>
12. **Rodríguez Villanueva MN, Huapaya Flores GA.** Carga laboral y el Síndrome Burnout en el personal administrativo y docente universitario. *Rev Ecuatoriana Psicol.* 2021;4(8):5-17. <https://doi.org/10.33996/repsi.v4i8.47>
13. **Quispe Flores R, Paucar sullca S.** Satisfacción laboral y compromiso organizacional de docentes en una universidad pública de Perú. *Apunt Univ.* 2020;10(2):64-78. <https://doi.org/10.17162/au.v10i2.442>
14. **Peña Ponce DK, Toala Pincay MY, Toala Pincay BA.** Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. *Recimundo.* 2022;1:29-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878574>
15. **Mamani Poma CM, Mamani Churayra SM, De Borba W.** Carga de trabajo y calidad de vida en docentes universitarios. *Mendeley Data V1.* 2024. <http://dx.doi.org/10.17632/sc6pty2d4x.1>
16. **Calderón De La Cruz GA, Merino Soto C, Juárez García A, Jimenez Clavijo M, Breves O.** Validación de la Escala de Carga de Trabajo en Trabajadores Peruanos. *Arch Prev Riesgos Labor.* 2018;21(3):123-7. Consulta 15 mayo 2024. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-25492018000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492018000300002)
17. **Salazar FR, Bernabé E.** The Spanish SF-36 in Peru: Factor structure, construct validity, and internal consistency. *Asia-Pacific J Public Heal. Internet.* 2012;27(2):2372-80. <https://doi.org/10.1177/1010539511432879>
18. **Carrasquilla-Batista A, Chacón-Rodríguez A, Núñez-Montero K, Gómez-Espinoza O, Valverde-Cerdas J, Guerrero-Barrantes M.** Regresión lineal simple y múltiple: aplicación en la predicción de variables naturales relacionadas con el crecimiento microalgal. *Tecnología en Marcha.* 2016, 29(8):33-45. <https://doi.org/10.18845/tm.v29i8.2983>
19. **Dueñas Osorio CL.** Carga de trabajo y satisfacción con la vida en trabajadores informales de lima metropolitana. [Tesis de pregrado en Psicología] Lima: Facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología. *Universidad San Martín de Porres, Lima Perú* 2019;47. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5511/DUEÑAS\\_OC.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5511/DUEÑAS_OC.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. **Sucapuca Quispe EJ, Yapu Jallo L, Mamani-Benito OJ, Turpo Chaparro JE.** Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de la satisfacción laboral. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* 2022;31(1):70-78. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602022000100008&lng=es&nrm=iso&tIng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602022000100008&lng=es&nrm=iso&tIng=es)
21. **Merino Soto C, Calderón-De la Cruz G, Gil-Monte P, Juárez-García A.** Validez sustantiva en el marco de la validez de contenido: Aplicación en la escala de Carga de Trabajo. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento* 2021;13(1):81-92. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v13.n1.20547>
22. **Parra-Giordano D, Felli VA, Saldías Fernández MA, Pinto-Galleguillos D, Soto Malabrigo P.** Calidad De Vida Laboral Y Estrategias De Mejora Del Trabajo De La Enfermería Docente. *Cienc y Enferm.* 2020;26:1-10. <https://doi.org/10.29393/CE26-9CVDV50009>
23. **Velandia Zambrano V, Cuevas Rodrigues GA, Salvador Soler N.** Calidad de vida de docentes de Chile y Colombia durante la pandemia de Covid-19. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación.* 2022;45:978-85. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92277>
24. **Corrales Serrano M, Dávila García MJ, Cifuentes Martín M, Izquierdo Donoso M.** Cambio de rol docente y emociones identificadas en experiencias de escape room. *Tendencias Pedagog.* 2022;39:178-94. <https://doi.org/10.15366/tp2022.39.014>
25. **Robles Sastre E.** Reflexiones acerca de la formación de los docentes en ejercicio. *Edupsykhe Rev Psicol Y Educ.* 2021;18(2):36-51. <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v18i2.4378>
26. **Silveira E, Reis A, Santos S, Borges R.** Qualidade de vida de docentes do ensino fundamental de um município brasileiro. *Rev Enferm.* 2011;3(4):115-123 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239963016>
27. **Guzmán-Muñoz E, Concha-Cisternas Y, Oñate-Barahona A, Lira-Cea C, Cigarroa-Cuevas I, Méndez-Rebolledo G, et al.** Factores asociados a una baja calidad de vida en adultos chileno durante la cuarentena por COVID-19. *Rev Medica Chil.* 2020;148(12):1759-66 <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001201759> Ilit aciet eum audisit undigendit eum restiosae que