La falta de desconexión digital y su impacto en la salud laboral de docentes, una mirada global

Dayana Triviño León

Diana Marcela Roncancio Menjura

José Fernando Bermúdez Achagua

Universitaria Agustiniana - Uniagustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá

2026

La falta de desconexión digital y su impacto en la salud laboral de docentes, una mirada global

Dayana Triviño León

Diana Marcela Roncancio Menjura

José Fernando Bermúdez Achagua

Tutor: Diana Derly Bueno Castro

Trabajo para optar al título de Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Universitaria Agustiniana - Uniagustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá

2026

Tabla de contenido

Resumen (Abstract) 5
1.Problematización 8
2. Objetivos 10
2.1 Objetivo general 10
2.2 Objetivos Específicos 10
3. Metodología 11
3.1 Tipo de investigación y enfoque 11
3.2 Estrategia de búsqueda y bases de datos 12
3.3. Criterios de Inclusión y exclusión 14
3.3.1 Criterios de inclusión 14
3.3.2 Criterios de exclusión 14
3.3.4 Análisis de datos 15
4. Resultados 16
4.1. Efectos de la falta de desconexión 17
4.1.1 Efectos psicológicos y emocionales 17
4.1.2 Efectos físicos y fisiológicos 20
4.2 Estrategias de intervención 24
4.2.1 Estrategias de intervención organizacional 24
4.2.2 Estrategia de intervención grupal o cultural 25
4.2.3 Estrategia de intervención individual 26
4.3 Entornos saludables 27
4.3.1 Entorno físico 27
4.3.2 Entorno tecnológico 29
4.3.3 Entorno de apoyo emocional y organizativo 30
5. Discusión 33
5.1. Efectos de la falta de desconexión 33
5.2. Estrategias de intervención 38
5.3. Entornos saludables 39
6. Conclusiones 41
7. Bibliografía 42

Lista de tablas

Tabla 1 Estrategias de busqueda 13

Tabla 2 Porcentaje de articulos por año 16

Tabla 3 Porcentaje de articulos por pais 17

Resumen (Abstract)

El presente trabajo identifica el impacto de la falta de desconexión digital en la salud laboral de los docentes desde una perspectiva global; debido a la evolución de las dinámicas educativas donde se adquiere el trabajo remoto, el hogar se transformó en una extensión del aula de clases, donde la hiperconectividad difumina los límites entre el tiempo laboral y el descanso, consolidándose como un riesgo psicosocial grave dentro de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). en consecuencia, los docentes pueden experimentar hipervigilancia, disponibilidad laboral, teniendo incapacidad psicológica para desconectarse mental y emocionalmente de sus responsabilidades laborales, alterando con ello la salud evidenciándose en fatiga digital, trastornos del sueño, estado de ánimo ansioso depresivo, dolores musculoesqueléticos y el Síndrome de Burnout. Este estudio se realiza desde la modalidad de monografía con un enfoque cualitativo y alcance descriptivo, estableciéndose una revisión documental y análisis de las publicaciones científicas, seleccionando 21 artículos que cumplían los criterios de inclusión y guardaban relación directa con la temática abordada.

Palabra clave: Desconexión digital 1, salud 2, docentes 3

Abstract (resumen)

his study identifies the impact of the lack of digital disconnection on teachers' occupational health from a global perspective; due to evolving educational dynamics—where remote work has become the norm—the home has transformed into an extension of the classroom, and hyperconnectivity blurs the boundaries between work time and rest time, establishing itself as a serious psychosocial risk within Occupational Safety and Health (OSH) management. Consequently, teachers may experience hypervigilance and constant work availability, along with a psychological inability to mentally and emotionally disconnect from their work responsibilities, thereby compromising their health—as evidenced by digital fatigue, sleep disorders, anxious-depressive mood, musculoskeletal pain, and burnout syndrome. This study is conducted as a monograph with a qualitative approach and descriptive scope, involving a literature review and analysis of scientific publications, from which 21 articles were selected that met the inclusion criteria and were directly related to the topic at hand.

Keywords: Digital Disconnection 1, health 2, teachers 3

Translated with DeepL.com (free version)

Introducción

En la actualidad el sector educativo ha sufrido transformaciones en sus dinámicas laborales por la incorporación de modalidades de trabajo remoto y el creciente uso de herramientas tecnológicas. A pesar de que las tecnologías de la información han facilitado el progreso en los diversos procesos de enseñanza y aprendizaje logrando permitir mayor flexibilidad, también han desencadenado escenarios de hiperconectividad dificultando con ello la separación de las responsabilidades laborales y de la vida personal y familiar de los docentes. De acuerdo con este contexto el hogar ha dejado de ser ese espacio íntimo de descanso y de convivencia familiar, transformándose en un escenario para el ejercicio profesional del docente, teniendo con ello actividades académicas que pueden extenderse más allá de la jornada laboral establecida, por lo cual desencadena nuevos desafíos para el bienestar y salud de los profesionales en la educación desde la modalidad remota o a distancia.

Esta ausencia de desconexión digital desencadena factores de riesgo psicosocial, dentro de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Estableciéndose la sobrecarga de roles, la difuminación del tiempo de descanso y la responsabilidad laboral fragmenta el tiempo del docente en la planeación, calificación y atención permanente a la comunidad educativa, llevando a cabo la activación del "Síndrome de Alerta Permanente". estado en el que el docente se encuentra en estado de tensión constante desencadenando desgaste silencioso pero crónico, repercutiendo en la salud integral y bienestar; estas manifestaciones abarcan desde la fatiga digital, trastornos del sueño y sintomatología ansioso-depresiva, hasta dolores musculoesqueléticos y, en última instancia, el desarrollo del Síndrome de Burnout.

1. Problematización

En nuestro contexto contemporáneo, la modalidad de trabajo ha cambiado, llegando a transformaciones importantes de dinámicas laborales en el sector educativo, evidenciándose ello en modalidades de trabajo remoto; si bien, esta modalidad ofrece flexibilidad, ha logrado desencadenar un fenómeno crítico basado en la hiperconectividad y la permanente ausencia de desconexión laboral. Para los docentes, su propio hogar ha dejado de ser ese espacio íntimo y privado de descanso convirtiéndose en la extensión del aula de clases. (Chen, 2022)

Esta falta de desconexión actúa como un factor de riesgo psicosocial latente, generando una sobrecarga en su rol ante las actividades educativas de planeación, calificación y atención a la comunidad educativa (Gui y Buchi, 2021), al mismo tiempo que experimenta sentimientos de culpa y estrés al responder demandas domésticas paralelamente a las demandas laborales. Esta dinámica laboral desencadena la incapacidad psicológica de desengancharse del trabajo evidenciándose en revisar correos de manera compulsiva, activando el sistema de estrés del cuerpo llamado "Síndrome de Alerta Permanente" (Sánchez y Corte, 2012), afectando la salud emocional al desarrollar ansiedad, irritabilidad, frustración, episodios de depresión derivado del agotamiento físico y mental, así mismo, desarrollando desgaste profesional evidenciando en ello el "Síndrome de Burnout", afectando por completo la salud física y cognitiva del docente pudiendo experimentar trastorno de sueño, fatiga, dolores musculoesqueléticos por las posturas prolongadas y problemas de concentración. Lo que nos lleva a realizar el siguiente cuestionamiento. ¿Cómo influye la falta de desconexión digital en la salud laboral de los docentes? una mirada global.

Las dinámicas laborales en el sector educativo han presentado transformaciones en su modalidad de trabajo, adoptando modalidades virtuales y el uso intensivo de tecnologías de comunicación e información, desvaneciéndose las fronteras entre tiempo de trabajo y espacio

de descanso del docente; este fenómeno de hiperconectividad ubica a la falta de desconexión digital como uno de los riesgos psicosociales más concluyentes dentro de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), haciendo relevante la realización de este análisis.

Desde un enfoque de salud ocupacional la falta de distanciamiento cognitivo no establece una simple incomodidad adaptativa, sino un componente desencadenante de patologías crónicas. Al afrontar el docente una intensa sobrecarga de roles que desintegra su jornada entre la docencia, la investigación, la calificación, la atención extralaboral a la comunidad educativa y la exposición continua a la tecnología "Síndrome de Alerta Permanente".

Esta investigación es importante porque describe cómo esta tensión afecta la salud y el bienestar de los académicos. Se traduce en problemas como la fatiga digital, trastornos del sueño, síntomas de ansiedad y depresión, dolores musculares por falta de higiene postural y el desarrollo del síndrome de burnout, estos efectos muestran un desgaste silencioso que impacta la calidad de vida de quienes sostienen el sistema educativo.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar el impacto de la falta de la desconexión digital en la salud laboral de docentes, una mirada global

2.2 Objetivos Específicos

- Describir los efectos de la falta de desconexión digital en la salud laboral y el bienestar de los docentes
- Mencionar que estrategias de intervención se citan en los artículos para promover la desconexión laboral.
- Describir cuáles podrían ser los entornos saludables idóneos para los docentes desde la modalidad de trabajo remoto.

3. Metodología

La metodología de esta investigación es una monografía de compilación debido a que describe de manera clara y sistemática un tema específico analizando e interpretando la información obtenida en los diversos artículos, teniendo como objetivo generar conclusiones fundamentadas a partir de la evidencia.

Incluye los siguientes aspectos

a. Tipo de investigación y enfoque
b. Estrategia de búsqueda y bases de datos
c. Criterios de inclusión y exclusión
d. Análisis de datos.

3.1 Tipo de investigación y enfoque

Para la presente investigación se implementa un enfoque cualitativo; ya que se busca comprender cómo impacta la falta de desconexión digital en la salud laboral desde la perspectiva de los docentes, facilitando profundizar en los significados, las vivencias, tensiones emocionales, psicológicas y físicas teniendo presente su contexto laboral, identificando percepciones subjetivas de docentes respecto a la estrecha línea entre su vida laboral, personal y familiar en entornos virtuales o remotos; Como plantean las investigaciones sobre la experiencia emocional de los docentes en el aprendizaje a distancia, emergen de manera crítica al transformar los espacios tradicionales de enseñanza en entornos virtuales (Anderson, 2025).

El diseño adoptado es descriptivo conforme con el enfoque señalado. El propósito de este trabajo no es evaluar el rendimiento laboral de los docentes ni auditar los sistemas tecnológicos de las universidades; sino describir el impacto que la hiperconectividad genera

sobre la salud laboral de los docentes con una mirada global, identificando tanto las estrategias de intervención actuales como las condiciones adecuadas para construir entornos remotos saludables Przytuła, (2026).

La presente monografía se determina como una investigación de revisión y síntesis de literatura, implementado como estrategia metodológica la recopilación y el tamizaje crítico de artículos, un proceso necesario para diagnosticar y estructurar lógicamente las tendencias conceptuales respecto al desgaste de la salud laboral en entornos virtuales Thorne, (2024). Teniendo presente los efectos de la hiperconectividad en la salud laboral y el bienestar del docente (estrés, fatiga, ansiedad entre otros) describir de manera estructurada las estrategias de intervención propuestas en la literatura científica, para promover la desconexión y caracterizar los componentes teóricos prácticos que promoverán un entorno saludable idóneo para el trabajo virtual.

3.2 Estrategia de búsqueda y bases de datos

Para esta búsqueda se consideraron publicaciones con idioma español e inglés con respaldo académico, entre revisiones sistemáticas, documentos técnicos y estudios empíricos que identificarán la relación entre desconexión digital, docente, trabajo remoto, hiperconectividad y salud laboral. Considerando la traducción en inglés, se contempló utilizar los siguientes términos: Digital disconnection and teacher, healt. Asimismo, se consideraron lineamientos institucionales y directrices ergonómicas internacionales para la evaluación de los entornos virtuales de aprendizaje (Ozan et al., 2024). Respecto a la periodicidad de búsqueda de información, se aplicó un criterio de búsqueda de 10 años. En la siguiente figura se especifican las bases de datos empleadas para la búsqueda.

Tabla 1

Estrategias de búsqueda

Estrategia de busqueda	Base de datos
Digital disconnection and teacher, health (165)	Sciencedirect
Digital disconnection and teacher (9)	Pubmed
Teacher and digital disconnection and health (5)	Dialnet

Nota: autoría propia

De estos 21 artículos seleccionados se pudieron identificar: 17 artículos se refieren a efectos psicológicos y emocionales de los docentes, 9 artículos identifican efectos físicos y fisiológicos, 14 artículos mencionan efectos en el bienestar laboral y social, 12 artículos refieren estrategias de intervención organizacional, 14 artículos identifican estrategias de intervención grupal o cultural, 16 artículos mencionan estrategia individual, 7 artículos indican entornos físicos saludables, 15 describen entornos tecnológicos saludables y 11 artículos refieren apoyo emocional y organizacional.

Estos 21 artículos seleccionados, cumplieron con los criterios de inclusión y de pertinencia temática; estuvieron sometidos a un análisis de contenido con el fin de extraer las categorías conceptuales fundamentales, permitiendo con ello describir los impactos en la salud psicológica física y laboral de los docentes por la hiperconectividad, sistematizar las estrategias de intervención docente y poder caracterizar las condiciones idóneas para el desarrollo de entornos virtuales saludables para los docentes (Przytuła et al., 2026). estrategias de intervención individual.

3.3. Criterios de Inclusión y exclusión

3.3.1 Criterios de inclusión

Se tuvo en consideración documental los elementos que cumplieron las siguientes características.

- Línea de interés principal: Se definió estudios primarios, análisis de teoría y normatividad de acuerdo con la línea de interés principal “desconexión laboral”, el impacto de la hiperconectividad, el teletrabajo o trabajo remoto sobre la salud mental y física (estrés, fatiga, ansiedad, tecnoestrés) en el ámbito educativo de los docentes.
- Población objeto de estudio: Se centró la investigación en docentes de educación superior (universitarios) o profesionales de la educación expuestos a entornos virtuales de aprendizaje.
- Temporalidad: Publicaciones para tener en cuenta fue en un rango no mayor a diez (10) años (periodo 2016-2026), asegurando la vigencia conceptual frente a las transformaciones tecnológicas recientes.
- Idioma: Documentos redactados originalmente en español o inglés.
- Tipología documental: Artículos científicos indexados, tesis de posgrado, revisiones sistemáticas, así como manuales técnicos y directrices emanadas de organismos de salud y ergonomía internacional (como la OIT o la OMS).

3.3.2 Criterios de exclusión

Se descartaron de la investigación aquellos documentos que presentaron las siguientes características:

- Falta de correspondencia poblacional: Estudios sobre desconexión laboral pero orientados exclusivamente a sectores económicos distintos al educativo, o que analizaron el impacto del uso de tecnologías solo en estudiantes y no en el cuerpo docente.
- Deficiencia metodológica o informalidad: Ensayos de opinión informal, artículos periodísticos, blogs informativos o publicaciones académicas que no contaran con un proceso claro de revisión por pares o respaldo institucional contrastable.
- Temporalidad obsoleta: Documentos publicados con anterioridad al año 2016, salvo aquellos que por su naturaleza teórica o legal se considerarán bases doctrinales e históricas indispensables.
- Duplicidad: Registros repetidos entre las diferentes bases de datos consultadas, priorizando en este caso la versión de la base de datos de mayor indexación.

3.3.4 Análisis de datos

Se implementó una matriz analítica de vaciado documental, la cual facilita sistematizar la información de manera organizada, esta matriz consta de diversos campos entre ellos título del artículo, autores, traducción del título, referencias APA, País, año de publicación, link de acceso al artículo, objetivo del artículo o investigación, se establece tres categorías entre ellas efectos de la falta de desconexión, estrategias de intervención y entornos saludables categorías que dan respuesta a cada uno de los objetivos específicos de la investigación. Describir los efectos de la falta de desconexión digital en la salud laboral y el bienestar de los docentes, Mencionar que estrategias de intervención se citan en los artículos para promover la desconexión laboral, así mismo entorno saludables idóneos para los docentes desde la modalidad de trabajo remoto.

4. Resultados

En la investigación desarrollada se establecieron objetivos, los cuales pudieron dar cumplimiento a través de una matriz analítica, herramienta necesaria que permitió la organización y sistematización de la información teniendo presente fuentes científicas; dicho análisis se encuentra articulado con la variable central de este estudio de investigación que es la Desconexión digital, la cual es considerada como un factor de riesgo psicosocial de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el entorno educativo actual.

Esta herramienta permite explorar el impacto de la falta de desconexión digital y los efectos que trae consigo en la salud mental desencadenando hiperconectividad y como está afecta la salud física, cognitiva y emocional de los docentes en la era contemporánea. Estos resultados fueron planteados por autores que respaldan el enfoque conceptual y metodológico de la investigación.

Tabla 2

Porcentaje de artículos por año

Año de publicacion	N° articulos	Peso porcentual
2019	1	4,76%
2022	2	9,52%
2023	5	23,81%
2025	9	42,86%
2026	4	19,05%
Total	21	100,00%

Nota: autoría propia

Tabla 3

Porcentaje de artículos por país

Pais	N° articulos	Peso porcentual
Alemania	1	4,76%
Bangladesh	1	4,76%
Canada	2	9,53%
Colombia	1	19,06%
Ecuador	1	4,76%
Eslovaquia	1	4,76%
España	1	4,76%
Estados Unidos	4	4,76%
Francia	1	4,76%
Hong Kong	1	4,76%
India	1	4,76%
Indonesia	2	9,53%
Israel	1	4,76%
Peru	1	4,76%
Reino Unido	1	4,76%
Tuquia	1	4,76%
Total general	21	100,00%

Nota: autoría propia

4.1. Efectos de la falta de desconexión

4.1.1 Efectos psicológicos y emocionales

En la primera variable se ha establecido los efectos psicológicos y emocionales de la falta de desconexión digital en los docentes, para esta variable los autores que sustentan en sus artículos los diferentes efectos que trae consigo la falta de desconexión digital como Friesen (2023) menciona que la desconexión es un subcomponente y es consecuencia directa del agotamiento (burnout) emocional y la despersonalización en el ámbito educativo; los efectos psicológicos y emocionales que identifica son el agotamiento emocional y la crisis.

Al referirse a crisis y agotamiento emocional se puede identificar que el docente experimenta un agotamiento físico, mental y emocional que es provocado por el estrés

laboral, disminuyendo la capacidad del docente para enseñar eficazmente, siendo derivado en ira, ansiedad, depresión o crisis emocional, otro factor relevante que menciona el autor es la despersonalización y desconexión, manifestándose en la desconexión emocional de sus alumnos evidenciado con ello falta de compromiso e interés por lo cual la calidad de la enseñanza es disminuida, surgiendo la sensación psicológica de fracaso por no poder alcanzar el potencial o por no cumplir las expectativas laborales intensificando la despersonalización y agotamiento mental; así como lo refieren Stanerova et al. (2025) mencionan que la conectividad constante exigida por el entorno laboral moderno invade el tiempo personal y familiar desencadenando una activación cognitiva prolongada reduciendo significativamente el descanso mental y físico, la desconexión fuera del trabajo es catalogada como un componente vital para la recuperación psicológica favoreciendo la reducción del estrés a través de la búsqueda del equilibrio que pudiera favorecer el bienestar de los docentes.

Ambos autores concuerdan que la conectividad constante o hiperconectividad juega un papel fundamental para el desarrollo o surgimiento del estrés laboral, a causa del cumplimiento de sus responsabilidades laborales teniendo de fondo la afectación de su salud mental al adquirir o desencadenarse el estrés, ansiedad o ira al no lograr cumplir a cabalidad sus expectativas laborales tendiendo presente que su jornada laboral se vuelve extenúateme y aun así no logra suplir sus expectativas adquiriendo con ello un nuevo estilo de vida donde la vida laboral invade sus actividades personales y familiares desencadenando con ello mayor distanciamiento emocional y físico con sus seres queridos y con su propia intimidad. Es posible interpretar que la desconexión digital no es un tiempo de recreación para los docentes por el contrario es la barrera de protección para la salud mental, debido que al traspasar los límites de tiempo vinculados en la conexión laboral inicia la degradación de la identidad personal del educador por medio del síndrome de burnout, secuelas basadas en el agotamiento emocional físico y mental surgiendo con ello emociones de ira, ansiedad,

depresión o crisis emocional, sin embargo se podría contar con el descanso digital ya que este sería el único mecanismo de barrera para impedir la activación cognitiva prolongada; es evidente que sin tiempo de desconexión digital genuina el ejercicio docente se volverá insostenible propenso al desgaste psicosocial constante.

De acuerdo con Shankar et al. (2025), la presión por mantener una conectividad constante y la difuminación de las fronteras personales producen respuestas emocionales negativas, entre las que sobresalen la ansiedad y la frustración y una persistente sensación de vulnerabilidad. Los autores sostienen que estos factores alteran la estabilidad psicológica, disminuyendo la capacidad de autorregulación emocional ante las demandas cotidianas; afectando la estabilidad psicológica a corto plazo del docente, erosionando progresivamente su capacidad de autorregulación emocional.

El docente al encontrarse en un estado de alerta permanente debido a las demandas del entorno laboral suele experimentar un desgaste cognitivo, mental y físico dejándolo desarmado para afrontar eficazmente los estresores cotidianos propiciando con ello un terreno fértil para el agotamiento psicológico.

Como lo menciona De Prosperis (2026), los efectos psicológicos, físicos y sociales del estrés laboral se intensifican por las dinámicas estructurales y de crisis como la pandemia, presentando desajuste emocional por las altas demandas y por los pocos recursos laborales manifestándose como un factor de riesgo estructural para el estrés laboral crónico, la tensión psicológica y el agotamiento crónico o burnout. Además de factores como la ambigüedad de roles, la presión por tener que responder de manera inmediata a las demandas del contexto laboral y el esfuerzo cognitivo, resalta la importancia de regular las propias emociones para expresar empatía y serenidad ante la comunidad educativa, es un detonante de agotamiento cuando no se visibiliza ni se cuenta con apoyo formalmente.

Mayer (2023) resalta el papel que juega las exigencias y los recursos laborales sobre el bienestar del docente, manifestando el desbalance entre las demandas del entorno institucional y las herramientas de soporte disponibles las cuales van condicionando directamente los niveles de satisfacción laboral del docente, las presiones por las dinámicas laborales obligan a analizar la práctica desde la capacidad de adaptación, haciendo necesario el desarrollo de la capacidad de resiliencia en el docente y el fortalecimiento de su identidad profesional para asegurar su permanencia en la Institución Educativa.

De acuerdo con Choconta et al. (2025) menciona que los Mecanismos cognitivos de rumiación como la sensación de hiperfijación en los problemas y la percepción de no poder desconectar la mente del estrés constante es predominante en el trabajo en línea, por lo cual los docentes tienen alto riesgo psicológico, debido a que su propio hogar se convierte en la oficina y salón de clases no teniendo horario ni un espacio delimitado, el cerebro de los educadores permanece en un estado constante de alerta.

4.1.2 Efectos físicos y fisiológicos

Como lo refiere De Prosperis (2026), las altas demandas laborales junto a la hiperconectividad conllevan a alcanzar altos costos fisiológicos directos, donde el docente sacrifica sus descansos, vacaciones o permisos reduciendo grandes oportunidades de recuperación física lo que conlleva al deterioro de la energía, propiciando pérdida de recursos personales manifestados en un estado de exhaustividad y fatiga crónicos.

A partir de lo anterior, en los hallazgos de Shankar et al. (2025) y De Prosperis (2026) se identifican el deterioro de energía y pérdida de autorregulación emocional durante la jornada laboral día a día, por lo cual es necesario contar con políticas de seguridad y salud en el trabajo (SST) en el ámbito académico, donde realmente puedan incorporar protocolos claros de desconexión digital que sean de obligatorio cumplimiento y espacios de soporte

psicológico formal que pueda garantizar que el docente pueda recuperar sus recursos personales iniciando con la energía física mental y emocional, y a partir de allí poder favorecer el equilibrio psicológico del docente.

Como lo dice Jarrahi et al. (2023). A nivel psicofisiológico y de desempeño, la exposición continua a flujos múltiples de información altera la calidad de la atención y la variabilidad de la respuesta ante el entorno, conllevando a afectar la memoria de trabajo y su capacidad de reanudar las tareas en una cadena de distracción, ante ello poder compensar el tiempo que es percibido como perdido los docentes se ven obligados a acelerar el ritmo de sus actividades deteriorando la calidad de sus actividades académicas como resultado repercute sobre su bienestar integral, desencadenando fatiga mental, sobrecarga de información y una constante sensación de pérdida de autonomía temporal frente a las expectativas del entorno laboralizado.

De acuerdo con Choconta et al. (2025), la presión laboral sostenida se manifiesta en diversas alteraciones de la salud física de los docentes. Entre las principales se encuentran los trastornos del sueño, como la privación del sueño y el insomnio crónico, ocasionados por la dificultad para desconectarse de las responsabilidades laborales. Asimismo, esta condición se asocia con cambios en los hábitos alimentarios, caracterizados por un aumento del apetito y un mayor consumo de alimentos ricos en azúcares. A ello se suman síntomas como dolores intensos, fatiga persistente, temblores e hipersensibilidad a los ruidos. Estas manifestaciones, junto con el uso prolongado de dispositivos electrónicos, favorecen la adopción de un estilo de vida sedentario, incrementando el riesgo de deterioro de la salud y afectando el bienestar integral del docente.

A partir de los planteamientos de Jarrahi et al. (2023) y Choconta et al. (2025), es posible afirmar que la hiperconectividad repercute de manera integral a la salud ocupacional

de los docentes, afectando el funcionamiento cognitivo y físico; ante la permanente exposición a las múltiples demandas digitales, no solo dificulta la concentración y disminuye su capacidad para organizar y retomar las tareas además de la extenuante jornada laboral debido a que limita los espacios de descanso y recuperación, como consecuencia se genera un círculo de sobrecarga en el que el agotamiento mental se va combinando con manifestaciones físicas, como trastorno del sueño, fatiga, dolores musculares, cambios de hábitos y estilo de vida, ante ello la ausencia de desconexión repercute negativamente en la salud del docente reduciendo su calidad de desempeño profesional, poniendo en riesgo la sostenibilidad de su bienestar a largo plazo.

De acuerdo con Souza et al. (2023) el comportamiento sedentario elevado basado en pantallas se relaciona con dolor de cuello, parte superior de la espalda y dolor lumbar, sin embargo, en las maestras presentaban una prevalencia significativa mayor de dolor en las regiones del cuello, los hombros, y puños-manos que los profesores varones.

Desde la salud ocupacional con enfoque de género, la mayor prevalencia de síntomas en las mujeres suele producirse por la doble jornada (labor docente sumada a las labores de cuidado y del hogar), así como la ausencia de pausas activas: La sobrecarga de responsabilidades impide que las docentes puedan realizar descansos o pausas activas durante el tiempo sedentario o actividad física reparadora en su tiempo libre; esta acumulación de tensión muscular se debe a la multitarea activa del sistema nervioso simpático, que aumenta el tono muscular basal, esta rigidez muscular prolongada junto a una postura sedentaria aumenta la inflamación de zonas de mayor uso como los hombros y manos.

4.1.3 Efectos en el bienestar laboral y social

Como lo refiere De Prosperis (2026), Ante esta dinámica de teletrabajo o trabajo remoto el conflicto de roles interrumpe el sano equilibrio entre el ámbito profesional y no

laboral donde los límites se difuminan evidenciados un conflicto entre el trabajo, familia y vida personal; por lo cual se evidencia un patrón social desigual o de inequidad en la carga laboral que principalmente afecta en mayor medida a las mujeres quienes asumen responsabilidades de cuidado en su hogar con personas dependientes padres en estado de vejez o hijos en edad preescolar o escolar, situación que una vez más restringe el tiempo social.

Como lo menciona Atanackovic et al. (2025), las docentes presentan niveles más elevados de estrés laboral, angustia y agotamiento en comparación con sus colegas hombres, situación que repercute negativamente en su bienestar laboral y limita su capacidad para afrontar las exigencias profesionales de manera saludable. Asimismo, el estudio señala que las responsabilidades de cuidado y las condiciones laborales incrementan la vulnerabilidad del profesorado, afectando su bienestar integral y el equilibrio entre la vida personal y el trabajo.

Ante los aportes de Prosperis (2026) y Atanackovic et al. (2025), se puede interpretar que la ausencia de la desconexión digital en las modalidades de teletrabajo logra trascender el ámbito individual transformándose en un problema de carácter social y laboral donde se superpone las responsabilidades laborales ante las obligaciones familiares impacta en el equilibrio de una vida laboral y personal generando una distribución desigual de cargas de cuidado que va afectando a las mujeres docentes; esta situación incrementa los niveles de estrés y agotamiento sino que a su vez limita las oportunidades de descanso interacción social y de autocuidado deteriorando el bienestar laboral y calidad de vida. Ante esto resulta necesario establecer y promover estrategias organizacionales que puedan favorecer la desconexión digital, así como la corresponsabilidad en tareas de cuidado y equilibrio entre las demandas de trabajo y vida personal, con el fin de proteger la salud integral de los docentes.

A la luz de la literatura consultada se logra evidenciar que la ausencia de desconexión digital se convierte en un factor de riesgo psicosocial que impacta en la salud ocupacional del docente. La hiperconectividad y la extensión de responsabilidades laborales que van más allá de la jornada laboral establecida favorece el surgimiento de efectos psicológicos emocionales, tales como el estrés, ansiedad, agotamiento y el síndrome de burnout; efectos físicos y fisiológicos, como la fatiga crónica, los trastornos del sueño, el deterioro de la energía, los cambios en los hábitos de vida y las alteraciones cognitivas; así como consecuencias sobre el bienestar laboral y social, manifestadas en el desequilibrio entre la vida laboral y personal, así como el conflicto de roles y la sobrecarga en las responsabilidades de cuidado especialmente en las mujeres docentes. Estos hallazgos permiten concluir que la desconexión digital no debe observarse como un derecho laboral si no como una estrategia preventiva para preservar la seguridad y la salud física, mental y social de los docentes. Resulta necesario que las Instituciones educativas incorporen políticas de desconexión digital que puedan favorecer programas de seguridad y salud en el trabajo promoviendo una cultura organizacional que este orientada en el equilibrio entre las demandas laborales y la vida personal, favoreciendo el ejercicio profesional del docente desde la modalidad de teletrabajo o trabajo remota de manera saludable y sostenible.

4.2 Estrategias de intervención

4.2.1 Estrategias de intervención organizacional

Este segmento de la investigación explora propuestas de fondo, ya que se busca intervenir desde la coyuntura de las instituciones, donde los docentes reconstruyeron sus enfoques pedagógicos en tres aspectos clave. 1) sustituyendo las estrategias basadas en la vigilancia por métodos relacionales e interactivos. 2) reemplazando las estrategias basadas en el control (por ejemplo, la obligatoriedad de usar cámaras) por métodos relacionales e

interactivos. 3) desarrollar empatía al reconocer las dificultades de los estudiantes, como lo expone Alieto, E. (2025).

A nivel organizacional es preciso considerar elementos influyentes y determinantes como políticas corporativas, protocolos de desconexión obligatorios, según Eurofound, (2023). que a menudo son impuestas de arriba hacia abajo y de forma estructural. Entrando un poco en detalles, las instituciones deben realizar reformas de políticas de desarrollo profesional: Capacitación en trauma y gestión de incertidumbre. Redefinición del rol docente: Políticas claras sobre funciones del educador, evitando responsabilidades complejas sin apoyo. Reformas con perspectiva de género: Talleres de sensibilización y modalidades de trabajo flexibles. Institucionalización de planes de gestión de crisis: Protocolo para distribución equitativa de la carga laboral antes de emergencias, según Chocontá, J. (2025).

4.2.2 Estrategia de intervención grupal o cultural

Por sentido común se puede deducir que el aislamiento físico aumentó los niveles de estrés. Según Friesen, C. (2023), los programas de formación docente y las oportunidades de desarrollo profesional buscan inculcar en los educadores una alta autoeficacia para las prácticas inclusivas, junto con creencias inclusivas; idealmente, estas variables son factores protectores que refuerzan el bienestar docente.

Este tipo de estrategias se enfocan más en la esencia de cada comunidad. Busca crear vínculos fuertes desde la buena comunicación y la empatía. Es por esto que Urukovi, N (2025), recomienda comunicarse; crear momentos de desintoxicación digital para alejarse deliberadamente de los dispositivos; leer deliberadamente el correo electrónico solo unas pocas veces al día; tomar un descanso de los medios digitales; no revisar el correo electrónico/mensajes/ llamadas telefónicas después del horario laboral; ignorar notificaciones/ enlaces; informar a los demás. No es necesario tener la razón para sentirse

bien, por esto es importante el fomento del profesionalismo ocupacional y democrático: Estimular una cultura escolar basada en la “autoridad colegiada, la confianza, la autonomía y el juicio profesional”. Promoción de una "profesión docente activista": Adoptar el modelo propuesto por Sachs (2003), el cual “incorpora un profesionalismo democrático que se centra en las relaciones colegiadas y las prácticas de trabajo colaborativas”.

Los desafíos como el aislamiento requieren reciprocidad y coordinación grupal, no solo soluciones individuales, Estrella, F. (2022). La influencia social (presión de pares y autoridades) afecta significativamente la intención de los estudiantes, pero no la de los docentes. Esto se puede deber a variables como la edad, deduciendo que, a mayor edad, aumenta la capacidad de lidiar con este tipo de situaciones. Por último, Anderson, R. (2025), recomienda desarrollar estrategias como autoconfianza creativa, donde la combinación de humor metafórico ofrece procesamiento psicológico.

4.2.3 Estrategia de intervención individual

Los factores más influyentes para los docentes son la expectativa de desempeño y la innovación personal. Tomando esto en cuenta, los mecanismos de autocuidado intrapersonales incluyen: Buscar espacio personal para actividad física y pasatiempos, afrontamiento emocional y espiritual mediante mindfulness, oración y meditación para resiliencia en la soledad. Gestión del tiempo en casa a través de la negociación y división equitativa de responsabilidades para reducir conflictos, Pineda, C. (2025). En un mundo cada vez más sumergido y dependiente de la tecnología, Smoron, J. (2025), sugiere que la desintoxicación digital incluye abordar el uso excesivo personal, mejorar las interacciones sociales, la productividad, la privacidad. Estos métodos que definimos como ajustes intencionales dirigidos a reducir o eliminar el uso de tecnologías digitales se ha centrado en tácticas individuales, como apagar dispositivos digitales o desactivar notificaciones.

Si bien, se puede considerar el uso responsable de herramientas como Chat GPT para ahorrar tiempo en la planificación de lecciones, se destaca la autoeficacia y la apertura al cambio como factores internos que mitigan el impacto negativo. Para Abequivel, B. (2025), Los profesores pueden adaptar la impartición de contenidos para satisfacer las necesidades únicas de cada alumno analizando los patrones y preferencias de aprendizaje individuales. Por otra parte, los docentes que se sienten eficaces en su práctica y tienen creencias inclusivas que se alinean con el modelo educativo respaldado experimentaron menos sentimientos de agotamiento, Shory, U. (2023).

4.3 Entornos saludables

4.3.1 Entorno físico

En la docencia y entornos de trabajo con pantallas representa un riesgo en las condiciones físicas del puesto de trabajo afectando directamente la salud que se traduce en trastornos musculoesqueléticos (TME). la investigación indica que hay una relación directa entre el comportamiento sedentario frente a las pantallas, el tiempo excesivo en posición sedente y la aparición de dolores crónicos donde el dolor de cuello (40.2%) y espalda baja de (57.9%) siendo estos los síntomas más frecuentes, las mujeres reportan los síntomas con mayor frecuencia que los hombres. (Tebar et al., 2022). en segundo lugar, es la desintoxicación digital y desarrollo de actividades sin algún tipo de conexión digital como lo es leer, hacer ejercicio, tiempo en familia o al aire libre como alternativa a los problemas que se presentan (Smoron, J. 2025) También es muy común encontrar estaciones de trabajo que no cumplen con las recomendaciones ergonómicas básicas realizadas por el personal de SST como la ubicación inadecuada del teclado y el mouse, o la ausencia de apoyo para las muñecas esto como algunos de los ejemplos que aumentan el riesgo de fatiga y molestias físicas. También se registra que el uso prolongado de dispositivos móviles y la falta de pausas activas exacerban las condiciones en los docentes (Estrella, 2022) De acuerdo con Keser y

Bayir (2009), los docentes suelen descuidar aspectos fundamentales como la adecuación del área de trabajo para el uso del ratón, teclado y las condiciones ambientales como la luz, temperatura, ventilación (la cual debería mantenerse entre los 19° y 24°C) el ruido que pueden afectar la concentración y productividad durante la jornada. Adicional Los cables sueltos o mal organizados representan un riesgo de tropiezos y caídas que puede prevenirse con una adecuada gestión del espacio. Una de las alternativas que se pueden manejar es establecer "rincones de silencio" o zonas libres de conexión digital o tiempo en pantallas (Hossain y Akhond, 2024).

El entorno físico para los docentes en modo teleoperador se ha extendido al hogar, donde las falencias estructurales en los puestos de trabajo son críticas. Existe una preocupante negligencia en la configuración del puesto de trabajo, por ejemplo, mientras el 46,4% de los trabajadores requiere documentos en papel, apenas el 19% utiliza un soporte para los mismos, lo que obliga a posturas forzadas del cuello. Los datos indican que el sedentarismo frente a pantallas (más de 5 horas diarias) este asociado directamente con el dolor lumbar (57,9%) y de cuello (40,2%), siendo las mujeres el grupo más vulnerable debido a la superposición de tareas. Además, factores ambientales son distractores generando perdida de concentración, mientras que la falta de control sobre la temperatura (idealmente entre 19°C y 24°C) y la ventilación inadecuada exacerban la fatiga muscular y visual. El uso de computadoras portátiles frente a las de escritorio representa un riesgo mayor, llegando a duplicar la fatiga en sesiones de apenas 20 minutos debido a la imposibilidad de ajustar la pantalla al nivel de los ojos.

4.3.2 Entorno tecnológico

En el último siglo la tecnología ha tenido grandes avances impulsando la productividad y como facilitador de tareas diarias y educación (EdTech) por medio de la incorporación de herramientas, software y dispositivos digitales centrando en el estudiante el

aprendizaje profundo y en el docente una enseñanza contextualizada y eficaz (Johnson, 2016), aunque la IA ha mejorado la eficiencia proponiendo la creación de asistentes personales inteligentes (IPA) (Jarrahi, 2023), también plantea desafíos relacionados con la protección de la información, la adaptación a nuevas formas de trabajo y la necesidad de fortalecer continuamente las competencias digitales. Sin embargo, el uso no adecuado puede generar riesgos que afectan el bienestar, el desempeño y la salud de las personas, conocido como tecnoestrés este se define como una "enfermedad moderna de adaptación" que surge de la incapacidad del trabajador para afrontar las demandas digitales de manera saludable (Mishra, 2026) de igual forma se reportan sentimientos de ansiedad y desorientación con la exposición continua a herramientas digitales y la necesidad de estar siempre conectado y dominar rápidamente nuevas herramientas digitales, lo que conlleva una alta carga emocional, estrés, fatiga visual, ansiedad y una sensación de saturación que dificulta la desconexión digital la cual puede variar desde la desconexión total hasta la evitación selectiva que puede ser la abstenerse únicamente de las redes sociales abarcando las variaciones en la duración y la frecuencia de los periodos de desconexión (Smoron, 2025), la mitigación del tecnoestrés mediante el uso o incorporación de software amigables junto con una capacitación continua evitando que el docente se sienta aislado con la presión de ser autodidacta (Chocontá et al, 2026) (Mayer, 2023).

Por otro lado, el diseño de la tecnología promueve distracciones digitales, con notificaciones, manejo de diversas aplicaciones y plataformas diseñadas para captar la atención afectando el control cognitivo, disminuyendo la concentración y aumentando los niveles de culpa, estrés y la probabilidad de cometer errores. Las interrupciones constantes, como la revisión frecuente de correos electrónicos, se asocian con un aumento en la carga de trabajo percibida (Jarrahi, 2023). A esto se suman problemas de conexión Wi-Fi y la falta de herramientas y equipos adecuados (cámaras o micrófonos) que afectan el desarrollo de las

actividades que aumentan la frustración y generan interrupciones constantes (Sidi et al., 2023).

En esta era se podría decir que la tecnología se ha convertido en una "prisión digital" cuando no existe un diseño centrado en el bienestar. El entorno tecnológico actual promueve un diseño que desafía el autocontrol del usuario, provocando distracciones digitales que consumen el 28% de la jornada laboral y generan una pérdida de productividad. El fenómeno del tecnoestrés se manifiesta como una "enfermedad moderna de adaptación", donde la necesidad de aprendizaje continuo (especialmente en académicos sénior) disparan niveles de ansiedad y desorientación. Las fallas como conexiones Wii-Fi inestables o la falta de periféricos adecuados (cámaras/micrófonos), actúa como una barrera cognitiva que aumenta la frustración y disminuye la autoeficacia percibida. Finalmente, la irrupción de la Inteligencia Artificial (IA) introduce nuevas tensiones éticas y el temor al desplazamiento laboral.

4.3.3 Entorno de apoyo emocional y organizativo

En la modalidad de teleoperador la claridad de roles y responsabilidades en las organizaciones influye directamente en la salud mental, la motivación y el desempeño de las personas. Cuando las funciones, prioridades o expectativas no están claramente definidas, aumenta la incertidumbre y el estrés (de Prospo, 2026). La mayoría de los docentes sintió falta de apoyo pedagógico y emocional por parte de las instituciones educativas (Sidi et al., 2023). Además, la falta de límites entre la vida personal y el trabajo, la falta de normas en la desactivación en la comunicación fuera del horario laboral y evitar la "telepresión" (Prosperis, M 2026), puede crear la sensación de estar disponible en todo momento, generando crisis sin el apoyo institucional adecuado, se identifica como una carga invisible que conduce al agotamiento profesional (de Prospo, 2026).

Al pasar a la modalidad de trabajo remoto se reducen los encuentros presenciales y los espacios de conversación informal debilitando las redes de apoyo y favorece la sensación de aislamiento (Céspedes, 2024), los líderes cumplen un papel fundamental al brindar orientación, acompañamiento y reconocimiento que promueve el bienestar ayudando a prevenir el agotamiento y fortalecen el compromiso de los colaboradores (De Prosperis, 2026). En el caso de los docentes, se ha observado una preocupante falta de apoyo psicológico sistémico; los docentes a menudo se sienten "perdidos" al intentar brindar soporte emocional a sus estudiantes mientras sus propias necesidades de salud mental son ignoradas (Chocontá, 2026). Para mitigar estos riesgos, es necesario implementar estrategias de desconexión digital y equilibrio entre la vida laboral y la vida personal por medio de horario claros en la atención de correos y reuniones, de igual importancia la recuperación física y mental, las cuales favorecen la reducción del estrés y contribuye a un mejor equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales. (Rošková, 2025). Los programas de formación y desarrollo profesional en los docentes buscan una educación de prácticas inclusivas (Lamoureux, 2023), de igual forma es de suma importancia la incorporación de capacitaciones en la adaptación tecnológica, apoyo y seguimiento psicosocial, formación de redes colectivas en la organización de protección de bienestar docente y alertas en las necesidades básicas que se puedan generar con los recursos para el adecuado desarrollo de las actividades dentro del horario laboral (Chocontá, 2026), se debe realizar una concientización del manejo adecuado de los celulares móviles (Mayer, 2023) dentro y fuera del horario laboral para que de forma consiente sea usado como una herramienta de conocimiento, este grupo de factores se deben considerar en el desarrollo de planes de bienestar docente (Lamoureux, 2023)

La investigación revela una infraestructura fragmentada, donde el conflicto de roles son los principales indicadores del agotamiento. Se evidencia una difuminación crítica de

fronteras entre lo personal y lo profesional, alimentada por una cultura de conexión permanente que genera estrés entre compañeros. El gestionar las frustraciones de alumnos o usuarios mientras se reprimen las propias, es una carga invisible que no se reconoce en las evaluaciones de desempeño ni en las políticas de seguridad social. La transición al teletrabajo intensificó la sensación de aislamiento social, descrita por los docentes como "gritar en un cañón" debido a la pérdida de la espontaneidad en la comunicación directa. Para mitigar este impacto, es importante adoptar estrategias sistémicas de desconexión digital, ya que restringir la revisión de correos a momentos específicos reduce significativamente el cortisol y mejora el bienestar anímico.

5. Discusión

En la investigación desarrollada se establecieron objetivos, los cuales pudieron dar cumplimiento a través de una matriz analítica, herramienta necesaria que permitió la organización y sistematización de la información teniendo presente fuentes científicas; dicho análisis se encuentra articulado con la variable central de este estudio de investigación que es la falta de desconexión digital, la cual es considerada como un factor de riesgo psicosocial de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el entorno educativo actual. Permitiendo explorar el impacto de la falta de desconexión digital y los efectos que trae consigo en la salud mental desencadenando hiperconectividad y cómo esta afecta la salud física, cognitiva y emocional de los docentes en la era contemporánea.

Estos resultados fueron planteados por autores que respaldan el enfoque conceptual y metodológico de la investigación; teniendo presente 3 variables para este objetivo.

En la primera variable se ha establecido los efectos psicológicos y emocionales de la falta de desconexión digital en los docentes, para esta variable los autores que sustentan en sus artículos los diferentes efectos que trae consigo la falta de desconexión digital como (López , 2024) quien menciona que los docentes pueden estar expuestos a presentar tecnoestrés que es un estado psicológico negativo por el uso de la TIC esta experiencia se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental, escepticismo y creencias de ineficacia. Padecimiento que se da por el desequilibrio entre las demandas tecnológicas y las capacidades del docente para asumirlas y ejecutarlas de manera adecuada y en el plazo temporal requerido, sus efectos nocivos más descritos son cuadros ansioso-depresivos o fatiga mental, provocando un incremento de errores y de frustración ambiental, así como problemas digestivos, cefaleas o cardiopatías.

De acuerdo a los resultados de la monografía se puede confirmar que según (Rosero, 2025) en América Latina, el uso de plataformas virtuales ha sido de manera desigual, lo que ha aumentado la situación, principalmente en escenarios donde el docente no cuenta con el respaldo para adaptarse a las nuevas herramientas tecnológicas, la falta de recursos, escasa formación y sobrecarga laboral son factores que han intensificado los efectos de la fatiga digital en el profesorado universitario, y han afectado su motivación, rendimiento y salud mental.

Como lo menciona (Domínguez, 2024) los efectos adversos derivados de la falta de desconexión digital sobresale el estrés, reacción fisiológica que se experimenta por la inadecuada adaptación a las exigencias del entorno, afectando notablemente la salud física y psicológica del individuo se evidencia alteraciones fisiológicas, conductuales, emocionales, psicológicas y cognitivas, esta exposición prolongada al estrés en el trabajo docente puede derivar en la aparición de otros trastornos, enfermedades como el síndrome de burnout el tecnoestrés , la depresión o la ansiedad.

De acuerdo con (Goyes, 2021) destaca que el bienestar laboral depende de la capacidad de los educadores para gestionar su propio estrés. De manera similar se investigó el estrés y el bienestar en los docentes durante la pandemia, definiendo que la flexibilidad, el apoyo institucional y la sensación de control son factores protectores determinantes para el bienestar del docente. Estudios relevantes que complementan la investigación de la monografía.

Como lo afirma (Páez, 2025) las estrategias de afrontamiento que aplican los docentes como el organizar su tiempo, buscar apoyo social o desconectarse fuera del horario de trabajo, poseen similitudes con otras investigaciones previas, que han corroborado el

desarrollo de inteligencia emocional y alcance de capacidades de resiliencia pueden posicionarse como factores protectores ante una carga laboral exigente.

La literatura coincide al señalar que los efectos psicológicos y emocionales por la falta de desconexión digital evidencia un grave impacto sobre la salud integral del profesional y sobre la calidad del proceso educativo. Según (Friesen, 2023), la dificultad de desconectarse del entorno digital funciona como un propulsor de agotamiento emocional y de despersonalización, componentes centrales del síndrome de burnout. Esta continua sobrecarga laboral no sólo genera cansancio físico, mental y emocional, además de estados de ansiedad, ira, depresión y de crisis emocionales y disminuye en gran medida la eficacia pedagógica en el aula.

Teniendo presente otros autores como (Goyes, 2021) destaca que el bienestar laboral del docente depende directamente de las diferentes estrategias de afrontamiento que puede aplicar el docente como lo es la flexibilidad cognitiva, el apoyo institucional, así como la sensación del control, componentes que se sitúan como factores protectivos en el rol docente y su modalidad de trabajo.

De acuerdo a estas posturas se interpreta que la hiperconectividad es el mayor desafío para el bienestar laboral del docente en esta época contemporánea, debido a que está respondiendo a presiones laborales donde la información cobra relevancia en tiempo real, estas demandas de una comunicación fluida y el cumplimiento de sus responsabilidades académicas establece un desequilibrio entre la vida laboral y personal, situación que no solo incrementa la carga mental, sino que también afecta la concentración, el rendimiento y la satisfacción con la labor docente. De manera individual es pertinente que el docente pueda desarrollar su capacidad de resiliencia y poder fortalecer la identidad profesional aspectos necesarios para afrontar las exigencias sin embargo esta responsabilidad no debe caer

únicamente en el docente, por el contrario son las instituciones educativas que deben implementar estrategias de desconexión digital, regulen las cargas de trabajo y ofrezcan recursos de apoyo que favorezcan la salud mental y el bienestar integral de su personal. De esta manera, será posible fortalecer la calidad del proceso educativo sin comprometer la salud de quienes desempeñan la labor docente.

Respecto a la segunda variable, el estudio se diversifica en 3 segmentos, los cuales, contribuyeron para abordar la problemática que enfrentan los docentes y poder determinar de qué manera y desde qué criterios se pueden proponer y ejecutar soluciones prácticas, en pro del bienestar físico, emocional y social del docente.

De acuerdo con los resultados obtenidos de este estudio, se definió que la variable que sustenta mayor influencia es la segunda, es decir. “Estrategias de intervención grupal o cultural”, donde la buena comunicación es un elemento fundamental para desarrollar las diferentes propuestas de mejora, ya que estas estrategias deben enfocarse en la esencia de cada comunidad. Cabe mencionar la influencia que tienen la autoconfianza creativa en el desenlace de actividades grupales y promover el profesionalismo democrático para fortalecer la capacidad de resiliencia de las personas. De acuerdo con el estudio desarrollado por (Dominguez, 2022), reafirma que las estrategias enfocadas hacia el ámbito grupal y cultural son más eficientes para abordar problemas relacionados con la falta de desconexión laboral, debido a que los docentes, al ser parte de una institución están ligados a una comunidad que opera bajo una figura legal y que debe mantener una filosofía de trabajo en equipo para todo aspecto, incluyendo las dificultades por la falta de desconexión laboral. Por otra parte, (López, (2024), propone la teoría de que la modalidad de intervención más conveniente para los docentes es la que se desarrolla de manera individual, debido a que el individuo debe ejercer la autonomía sobre el dominio de sus pensamientos, costumbres, y actividades que definen su esencia. Esto no implica que no deba recibir ayuda de los demás, pero si modula la

capacidad individual del ser desde su origen hacia la consecución de un mejor bienestar personal.

La tercera variable a considerar son los entornos saludables para los docentes bajo esta modalidad remota o digital, se tiene presente que el trabajo de teleoperador en docentes puede afectar de forma simultánea la salud física, mental y organizacional de los trabajadores. En el ámbito físico, se observa una relación entre el tiempo frente a dispositivos, tiempo en forma sedente y la aparición de molestias en cuello, espalda baja y extremidades superiores dejando en evidencia la falta de ajustes ergonómicos favoreciendo la incomodidad corporal y el cansancio durante la jornada laboral (Tebar y Estrella, 2022).

En el ámbito organizacional, se ha logrado identificar que los traslados de casa a la organización y viceversa no garantiza un mejor desempeño, por el contrario, cuando el puesto de trabajo no cuenta con las condiciones adecuadas, soporte de computador, teclado adicional en caso de portátil, auriculares, se incrementa la carga física y se dificulta la concentración. Esta es coherente con estudios sobre teletrabajo docente que reportan deficiencias en la adaptación del puesto, ausencia de formación ergonómica y aparición de molestias musculoesqueléticas asociadas al teletrabajo (Relación entre riesgo ergonómico y síntomas musculoesqueléticos en docentes de la Universidad Católica de Santa María que realizan teletrabajo, Arequipa, 2021, 2023).

La conexión permanente, la presión por responder mensajes y la dificultad para separar la vida personal de la laboral, generan fatiga emocional y sensación de saturación, en relación con el estudio de (Serrano, 2023), que plantea la necesidad de promover prácticas preventivas para favorecer la desconexión digital en la enseñanza universitaria. Adicionalmente, el artículo sobre desconexión digital de Domínguez y colaboradores enfatiza que el uso continuo de dispositivos puede afectar la salud, la desconexión debe entenderse

como una medida preventiva para proteger el bienestar de la comunidad universitaria (Domínguez, 2024). El problema no es la tecnología en sí misma, sino su uso prolongado sin límites claros ni estrategias de autocuidado.

Al no tener reglas institucionales con límites claros los efectos físicos mentales y emocionales tienden a intensificarse. (Serrano, 2023) propone medidas preventivas, concretas para el buen uso de los dispositivos móviles y la desconexión digital, de igual forma se evidencia la necesidad de contar con pausas activas, mejores condiciones del puesto y capacitación en hábitos de uso más saludables, la prevención debe combinar educación, organización del trabajo y límites en la disponibilidad digital.

La sobrexposición a la tecnología y la sobrecarga digital afectan el bienestar y el desempeño, junto con la demanda constante de conectividad, incrementa el malestar y dificulta la recuperación física y mental (Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios, 2021; Tecnoestrés, innovación educativa y bienestar docente. Un estudio cualitativo en México, 2025). Esto sugiere que el problema es estructural y requiere acciones preventivas tanto en instituciones educativas como en políticas de bienestar laboral. No es suficiente con facilitar dispositivos o plataformas, también es necesario asegurar condiciones ergonómicas, promover la desconexión digital y fortalecer la formación para el uso saludable de las tecnologías. De esta forma, la prevención deja de centrarse solo en el riesgo físico y se contempla el cuidado del bienestar general del docente.

6. Conclusiones

A partir de la revisión monográfica se puede concluir que a nivel global la ausencia de desconexión digital se convierte en un factor de riesgo psicosocial que impacta en la salud ocupacional del docente. La hiperconectividad y la extensión de responsabilidades laborales que van más allá de la jornada laboral establecida favorece el surgimiento de efectos psicológicos emocionales, tales como el estrés, ansiedad, agotamiento y el síndrome de burnout; efectos físicos y fisiológicos, como la fatiga crónica, los trastornos del sueño, el deterioro de la energía, los cambios en los hábitos de vida y las alteraciones cognitivas; así como consecuencias sobre el bienestar laboral y social, manifestadas en el desequilibrio entre la vida laboral y personal, así como el conflicto de roles y la sobrecarga en las responsabilidades de cuidado especialmente en las mujeres docentes. Estos hallazgos permiten concluir que la desconexión digital no debe observarse como un derecho laboral sino como una estrategia preventiva para preservar la seguridad y la salud física, mental y social de los docentes.

El tecnoestrés y la hiperconectividad constituyen una problemática crítica para el docente, desencadenada por el desequilibrio entre las exigencias tecnológicas y sus capacidades de adaptación, sumado a la sobrecarga laboral, la falta de capacitación y la escasez de recursos institucionales. En consecuencia, la exposición prolongada a estas exigencias genera afectaciones psicosomáticas y emocionales, tales como fatiga mental, cuadros ansioso-depresivos, manifestaciones físicas (cefalea, problemas digestivos y cardiopatías), síndrome de burnout y pérdida de motivación, lo que reafirma que la falta de desconexión digital no solo disminuye el rendimiento profesional, sino que compromete gravemente la salud integral del profesorado en la modalidad de trabajo remoto

De acuerdo con el propósito de identificar las estrategias de intervención para contrarrestar los efectos de la falta de desconexión digital en docentes, se hallaron: Estrategias de intervención organizacional, grupal o cultural e individual. Posterior a su respectivo análisis se destacan las estrategias de intervención cultural o grupal como la metodología mejor soportada científicamente y más influyente en la búsqueda de mejoras significativas para la población docente.

Se evidencia que la labor docente mediante el uso de pantallas puede afectar de forma importante la salud física, mental y el bienestar general de los trabajadores, teniendo como principales afectaciones la postura sedente por tiempo prolongado, molestias musculoesqueléticas, la sobrecarga digital, el tecnoestrés y la dificultad para desconectarse del trabajo cuando no existen condiciones o límites adecuados de apoyo institucional. La prevención debe enfocarse no solo en el uso correcto de los dispositivos, sino también en la promoción de pausas activas, la adecuación del espacio, la formación en el uso saludable de la tecnología y el establecimiento de límites claros entre la vida laboral y personal. Estas medidas son necesarias para proteger la salud y favorecer un desempeño docente más saludable y sostenible.

7. Bibliografía

Anderson, R. (2025). «Gritar en un cañón» o «Un huevo de oro»: comprender la experiencia emocional de los docentes en el aprendizaje a distancia a través de la metáfora creativa. 17-27. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S259026012500027X

Atanackovic, J. A.-B. (2025). Influencia de la pandemia en la salud mental de los trabajadores profesionales. *BMC Psicología*, 2-14.

Chiu, E. Y. (2025). Enseñar en tiempos de tormenta: El papel de las emociones críticas en la transformación de los docentes durante la pandemia. Alemania: Revista Internacional de Investigación Educativa, 133, Artículo 102687. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883035525001600

De Prosperis, M. (2026). Rediseño de los roles de los bibliotecarios académicos para un mundo poscrisis: una perspectiva de la teoría de roles sobre la equidad en la carga de trabajo y el estrés laboral. *Elsevier Revista de Biblioteconomía Académica*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.acalib.2026.103222

De Souza, J. M. (2023). Asociación del dolor musculoesquelético con el comportamiento sedentario en espacios públicos Profesores de escuela: El papel de la actividad física habitual. *ELSEVIER, Enfermería para el manejo del dolor*, 196-200.

Diaz, N. (2023). Relación entre riesgo ergonómico y síntomas musculoesqueléticos en docentes de la Universidad Católica de Santa María que realizan teletrabajo, Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_005fbd4b8e4b8d31dbeab40a97dfa54f

Domínguez, L. &. -S. (2024). [Desconexión digital, su evaluación y relación con la salud: Un estudio exploratorio en Docentes Universitarios]. Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México, 171–202. https://www.aacademica.org/lucydt07#works

Friesen, D. S. (2023). [El papel de las creencias de autoeficacia y las creencias sobre educación inclusiva en el agotamiento docente]. *Elsevier*, Social Sciences & Humanities Open 8 (2023) 100599. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100599

García, L. (2025). [Perfil de resiliencia, autoestima y hábitos saludables de los futuros docentes: Asociaciones con el bienestar psicológico y la preparación para la enseñanza]. 9-16. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825011126

Goyes, A. C. (2021). [Estrés y bienestar laboral en docentes durante el periodo de confinamiento por COVID-19]. Revista Boletín Redipe, 215–228.

Ho, C. (2025). [De la intuición a la acción: Explorando la conciencia ética de los docentes en el uso de herramientas de IA en la educación]. 14-17. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666920X25001420

Hossein, M., & Lee, D. (2023). [Trabajo consciente y tecnología consciente: Cómo abordar la distracción digital en el trabajo intelectual]. *ELSEVIER Negocios digitales*, 1-9. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024105518

Kesera, H. (2019). [Evaluaciones de los entornos de trabajo informáticos en términos de ergonomía realizadas por los formadores de docentes coordinadores de tecnologías de la información y la comunicación]. 33-41. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042809004194

López, R. (2024). [Riesgos del teletrabajo y derecho a la desconexión digital especial referencia al profesorado de secundaria]. Revista Justicia & Trabajo, 235-269. https://revistas.colex.es/index.php/justiciaytrabajo/article/view/109/167

MacGregor, S. (2026). [Análisis cualitativo de las experiencias negativas y positivas de los educadores que trabajan directamente con clientes durante la pandemia de COVID-19 en una provincia marítima canadiense]. 39-44. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590291126004420?via%3Dihub

Mayer, D. (2023). [Volumen 5: Vida, trabajo y formación profesional de los docentes]. Elsevier Enciclopedia internacional de la educación, 19-25. https://www.sciencedirect.com/science/chapter/referencework/pii/B9780128186305020054

Páez-Cala. (2025). [Estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional y salud mental en el colectivo docente: Factores protectores frente al desgaste laboral]. Revista Electrónica Educare, 1512-1533. Dialnet-Factores Psicosociales Influyen La Salud Mental Del-10118372.pd

Rodríguez, J. (2023). [Desempeño Laboral y Tecnoestrés en la Enseñanza Virtual de inglés]. 17-29. Obtenido de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-02662023000200273&lang=pt

Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & De La Rosa-Díaz, B. E. (2021). [Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19]. Enseñanza E Investigación En Psicología, 3(2), 214-226. https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/122

Rosero, S. (2025). [Fatiga digital en docentes universitarios: Impacto del uso intensivo de plataformas virtuales en la enseñanza y el bienestar laboral]. Revista Caribeña de Investigación Educativa REDIE, 1-20.

Serrano, C. & García, M. (2023). [Prácticas preventivas para fomentar la desconexión digital en la enseñanza universitaria]. Revista Critica de relaciones de trabajo, cap 8, 175-194 https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/85974/Artículo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Shaluhiyah, Z. (2025). [El efecto de la intervención en salud digital en la promoción de comportamientos saludables: una revisión sistemática exploratoria sobre estrategias para prevenir enfermedades no transmisibles]. 22-33. Obtenido de The effect of digital health intervention in promoting healthy behavior: A systematic scoping review on strategies to prevent non-communicable diseases - ScienceDirect

Shankar, S., Pothancheri, G., & Mishra, S. (2024). [Involucrando a los docentes: Explorando perspectivas sobre la integración de la IA generativa en el aprendizaje mejorado por la tecnología]. Sociedad Internacional de Inteligencia Artificial en la Educación, 35:155–180. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1560429226001071

Urukovi, N., & Schraggeova, M. (2025). [Desconexión digital fuera del ámbito laboral: una revisión exploratoria de estrategias de desintoxicación digital fuera del trabajo]. *ELSEVIER*, Articulo Ciencias Sociales y Humanidades Open 12 (2025) 101812.