

Carga mental en docentes mexicanos con teletrabajo durante la pandemia por covid-19

Mental workload in Mexican teachers teleworking during covid-19 pandemic

*Alejandra Godínez-Tovar¹, Blanca Elizabeth Pozos-Radillo², María de Lourdes Preciado-Serrano³

¹ Doctorado en Ciencias de la Salud Ocupacional, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. C. P. 44340. Tel. 3331919242. alejandra.godinez4412@alumnos.udg.mx

² y ³ Departamento de Salud Pública, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

*Autor de correspondencia

Resumen

La pandemia por la covid-19 modificó las condiciones de trabajo de los docentes que tuvieron que trasladar su enseñanza al teletrabajo. Con ello se incrementó la carga mental de trabajo (CMT) debido a las demandas de su actividad y a los recursos para hacerle frente a esta nueva condición. El objetivo de la investigación fue comparar, según el nivel educativo en que imparten clases, la CMT de docentes mexicanos que laboraron en la modalidad de teletrabajo durante la pandemia covid-19. Participaron 112 docentes que respondieron un cuestionario de datos sociolaborales y la escala de CMT-53 Godínez-Preciado. Los resultados reportaron niveles altos de sobrecarga mental, demanda de la actividad, competencia laboral e inadecuada resolución de problemas planificados. Además, en esta última dimensión, se determinó diferencia significativa ($F_{2, 111} = 5.492, p = 0.005$) entre los docentes que imparten clases en licenciatura respecto a los que imparten clases en secundaria.

Palabras clave: Carga mental; docentes; teletrabajo; covid-19.

Abstract

Covid-19 pandemic modified the working conditions of teachers who had to transfer their instruction to teleworking. This increased their mental workload (CMT) due to the demands of their activity and the resources to deal with this new condition. The objective of this research was to compare, according to the educational level taught, the CMT of Mexican teachers who worked in a telework modality during the covid-19 pandemic. A total of 112 teachers answered a socio-labor data questionnaire and the CMT-53 Godínez-Preciado scale. Results reported high levels of mental overload, demand for the activity, labor competence, and inadequate resolution of planned problems. In addition, in this last dimension, a significant difference was determined ($F_{2, 111} = 5.492, p = 0.005$) between teachers in undergraduate programs compared to those teachers in secondary school.

Keywords: Mental workload; teachers; teleworking; covid-19.

Recibido: 10 de noviembre de 2022

Aceptado: 24 de febrero de 2023

Publicado: XXXX

Cómo citar: Godínez-Tovar, A., Pozos-Radillo, B. E., & Preciado-Serrano, M. L. (2023). Carga mental en docentes mexicanos con teletrabajo durante la pandemia por covid-19. *Acta Universitaria* 33, e3734. doi: <http://doi.org/10.15174/au.2023.3734>

Introducción

La pandemia por el SARS-CoV-2, presente desde 2019, modificó las condiciones de trabajo en quienes no realizaban actividades esenciales. Particularmente, en México se estipuló para los docentes llevar a cabo el teletrabajo (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2020; Rodríguez *et al.*, 2022). Lo anterior implicó que las clases se impartieran a través de plataformas digitales para continuar con los programas de estudio (Gómez & Rodríguez, 2020).

La acepción de teletrabajo se refiere a las actividades remuneradas que se desarrollan fuera de las instalaciones designadas por el empleador con el uso de herramientas digitales, como son computadoras, laptops o celulares, entre otros (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020).

Bajo esta nueva modalidad, los docentes se expusieron, además de los riesgos físicos, químicos o biológicos, a otras condiciones de índole psicosocial como la sobrecarga mental, de competencia laboral y a nuevas formas de afrontarlos (Chap *et al.*, 2022).

La normatividad mexicana establece que los factores de riesgo psicosocial “pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación”, como se establece en la NOM-035-STPS-2018, en el numeral 4.7 (DOF, 2018). Estos factores de riesgo pueden producir alteraciones emocionales o psicosomáticas como estrés, fatiga o dificultades en la interacción con los compañeros (Allande-Cussó *et al.*, 2021), que en términos generales se concibe como efecto de la carga mental de trabajo (CMT).

Generalmente, la CMT se conceptúa como la actividad intelectual requerida para llevar a cabo el trabajo remunerado; por lo tanto, involucra aspectos psicofísicos, cognitivos y comportamentales de las personas, así como la interacción con las condiciones y exigencias de la tarea (Rubio-Valdehita *et al.*, 2017).

Bajo la perspectiva de la teoría interaccionista de Lazarus & Folkman (1986), se sustenta la CMT como la respuesta individual a los factores psicosociales ante sus funciones en la organización y que es valorada como un riesgo para la salud, en la medida que se perciba sobrecarga o subcarga de exigencias ante la capacidad de afrontamiento adaptativo de cada persona (Pacheco, 2017).

Estudios realizados en docentes bajo la modalidad de teletrabajo reportaron la presencia de depresión en el 11% de los participantes, ansiedad en el 19%, insomnio y agotamiento en el 12% (Colín, 2021).

Por su parte, MacIntyre *et al.* (2020) realizaron un estudio en 634 docentes de idiomas que laboraban en instituciones públicas, privadas o de diferente contexto ubicados en Europa, en América del norte y sur, así como en Asia, entre otros. Del total de los docentes, el 95% realizó su labor en la modalidad de teletrabajo. Los resultados establecieron relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento ($r = 0.13$, $p < 0.01$) o de evitación ($r = 0.52$, $p < 0.001$), así como entre las estrategias evitativas y las emociones como ansiedad ($r = .52$, $p < 0.001$), enojo ($r = .42$, $p < 0.001$), tristeza ($r = .54$, $p < 0.001$) y soledad ($r = .45$, $p < 0.001$). También se encontró relación entre las estrategias de afrontamiento y la salud ($r = .13$, $p < 0.01$), el bienestar ($r = .20$, $p < 0.001$), la resiliencia ($r = .18$, $p < 0.001$) y el crecimiento en la adversidad ($r = .30$, $p < 0.001$).

Durante la pandemia por la covid-19, Russo et al. (2022) investigaron los riesgos psicosociales y la carga de trabajo en docentes universitarios de Ecuador. Con el instrumento FPSICO 3.1 de 44 ítems identificaron como factores psicosociales al tiempo de trabajo, la autonomía, la carga de trabajo, las demandas psicológicas, la variedad y contenido de trabajo, la supervisión y participación, el interés por el trabajador y compensación, el desempeño del rol y las relaciones y apoyo social. Respecto a la carga mental, se valoró en tres rubros: tiempo (42% suficiente), atención (58% nivel muy alto) y exigencias de la actividad (63% complicado).

Cabe señalar que son escasas las investigaciones respecto a la CMT en docentes de teletrabajo llevadas a cabo durante la pandemia por covid-19. Sin embargo, Terán et al. (2021) analizaron en 103 docentes de Ecuador la relación entre CMT y fatiga. Mediante el instrumento NASA- Task Load Index (TLX), los autores valoraron seis factores: carga física, carga mental, tiempo, esfuerzo, rendimiento y frustración; y para la fatiga, utilizaron el cuestionario de Barbado (2006) con ocho preguntas de respuestas dicotómicas: bajo rendimiento, síntomas de cansancio, ansiedad, insomnio, mareo, irritabilidad y pérdida de atención. Sus resultados identificaron relación entre la carga y fatiga mental en docentes con más de 39 años de edad.

Por lo anterior, el objetivo de la investigación fue comparar, según el nivel educativo en que imparten clases, la CMT de docentes mexicanos que laboraron en la modalidad de teletrabajo durante la pandemia covid-19.

Materiales y métodos

Diseño y participantes

Se trata de un estudio cuantitativo, transversal y comparativo. La muestra fue no probabilística con 112 docentes mexicanos de escuelas públicas y privadas que laboran en los niveles de secundaria (41%), bachillerato (46%) y licenciatura (13%) de los estados de Jalisco, Michoacán, Guanajuato y Querétaro, durante el periodo 2020-2021.

Instrumentos

Para la recolección de información se utilizaron el cuestionario de datos socio-laborales exprofeso para esta investigación y la escala de carga mental de trabajo CMT-53 Godínez-Preciado, con estructura factorial constituida en dos subescalas (Tabla 1).

Tabla 1. Estructura factorial de la Escala de Carga Mental de Trabajo CMT-53 Godínez-Preciado.

Subescalas	Dimensiones	Indicadores	Tipo de medición	Confiabilidad y Validez
Carga Mental de Trabajo con 34 ítems	Demanda de la actividad laboral (DAL-16)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16,	Escala de respuesta tipo Likert de 1 a 7 puntos: 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = esporádicamente, 4 = continuamente, 5 = frecuentemente, 6 = casi siempre, 7 = siempre	$\alpha = 0.873$ y $vr = 0.624$
	Contextos organizacionales (CO-13)	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 32, 33		$\alpha = 0.887$ y $vr = 0.696$
	Sobrecarga mental laboral (SML-5)	27, 29, 30, 31, 34		$\alpha = 0.797$ y $vr = 0.627$
Afrontamiento ante la Carga Mental de Trabajo, con 19 ítems	Competencia laboral (CL-9)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		$\alpha = 0.725$ y $vr = 0.702$
	Valoración positiva (VP-6)	10, 11, 12, 13, 14, 15		$\alpha = 0.762$ y $vr = 0.691$
	Inadecuada resolución de problemas planificados (IRPP-4)	16, 17, 18, 19		$\alpha = 0.488$ y $vr = 0.640$

Nota: vr = validez relevante.

Fuente: Elaboración propia a partir de Godínez-Tovar *et al.* (2019).

Los puntajes obtenidos por la sumatoria de cada subescala se transformaron con puntajes estandarizados de las regresiones con el análisis factorial exploratorio para clasificar los niveles de bajo, medio y alto (que representa el riesgo) (Godínez-Tovar *et al.*, 2019).

Procedimiento y análisis de datos

Se contó con la aprobación del protocolo por el comité de ética del Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde, con número de registro 127/21. Posteriormente, se solicitó la participación voluntaria de los docentes cuya actividad fundamental fue el teletrabajo por la condición de la pandemia por covid-19 durante los años 2020 y 2021.

Los instrumentos se distribuyeron por correo electrónico mediante enlace de Google Forms, que ofrece una base de datos. Quienes contestaron, otorgaron el consentimiento informado una vez que se indicaba que sus datos serían resguardados por el investigador responsable, cumpliendo con la normatividad vigente en México en materia de investigación con seres humanos (Reglamento de la Ley General de Salud) (DOF,1983) y preservando el anonimato en conformidad con la Declaración de Helsinki de 2008 (Mazzanti Di Ruggiero, 2011).

El análisis de los datos se realizó con estadísticos descriptivos de frecuencia y medidas de tendencia central. Para comparar las diferencias del nivel de carga mental de trabajo entre los participantes, se utilizó el estadístico análisis de varianza (Anova) al nivel significativo $p < 0.05$. La información se procesó con el software IBM-SPSS versión 26, con licencia universitaria.

Resultados

Participaron 112 docentes que realizaban teletrabajo. El 44% fueron hombres y el 56% mujeres, con una edad promedio de 44 años ($SD = 12.608$). La antigüedad media de trabajo como docente fue 15 años ($SD = 12.05$), y la antigüedad promedio de trabajo en la institución fue 12.67 años ($SD = 11.14$). Los docentes reportaron trabajar en promedio 34 horas a la semana ($SD = 14.30$) y atender a aproximadamente 183 alumnos en sus cursos.

Respecto a la CMT en la primera subescala, se encontraron niveles altos en demanda de la actividad laboral (DAL-16, 25%), en contextos organizacionales (CO-13, 4%) y en sobrecarga mental (SML-5, 29%); en la segunda subescala, es decir Afrontamiento ante la CMT, los niveles altos fueron en competencia laboral (CL-9, 47%), valoración positiva (VP-6, 38%) e Inadecuada Resolución de Problemas Planificados (IRPP-4, 29%). Lo anterior indicó que los docentes consideran que sus tareas requieren de habilidades y competencias que sobrepasan sus capacidades adaptativas, por lo que se ven obligados a continuar sus funciones laborales en su horario personal. El resto de los resultados se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2. Nivel de riesgo de carga mental de trabajo presente en los docentes mexicanos participantes.

Subdimensión carga mental de trabajo	Nivel de riesgo		
	Bajo	Medio	Alto
Demanda de la Actividad Laboral	9%	66%	25%
Contextos Organizacionales	61%	35%	4%
Sobrecarga Mental Laboral	23%	48%	29%
Subdimensión afrontamiento ante la carga mental de trabajo			
Competencia Laboral	6%	47%	47%
Valoración Positiva	3%	59%	38%
Inadecuada Resolución de Problemas Planificados	13%	58%	29%

Fuente: Elaboración propia.

Para determinar las diferencias en la carga mental de trabajo de los participantes según el nivel educativo en el que imparten sus clases: secundaria ($n = 46$), bachillerato ($n = 51$) y licenciatura ($n = 15$), se llevó a cabo un Anova que determinó diferencia significativa en la dimensión IRPP-4 ($F_{2, 111} = 5.492, p = 0.005$) (Figura 1).

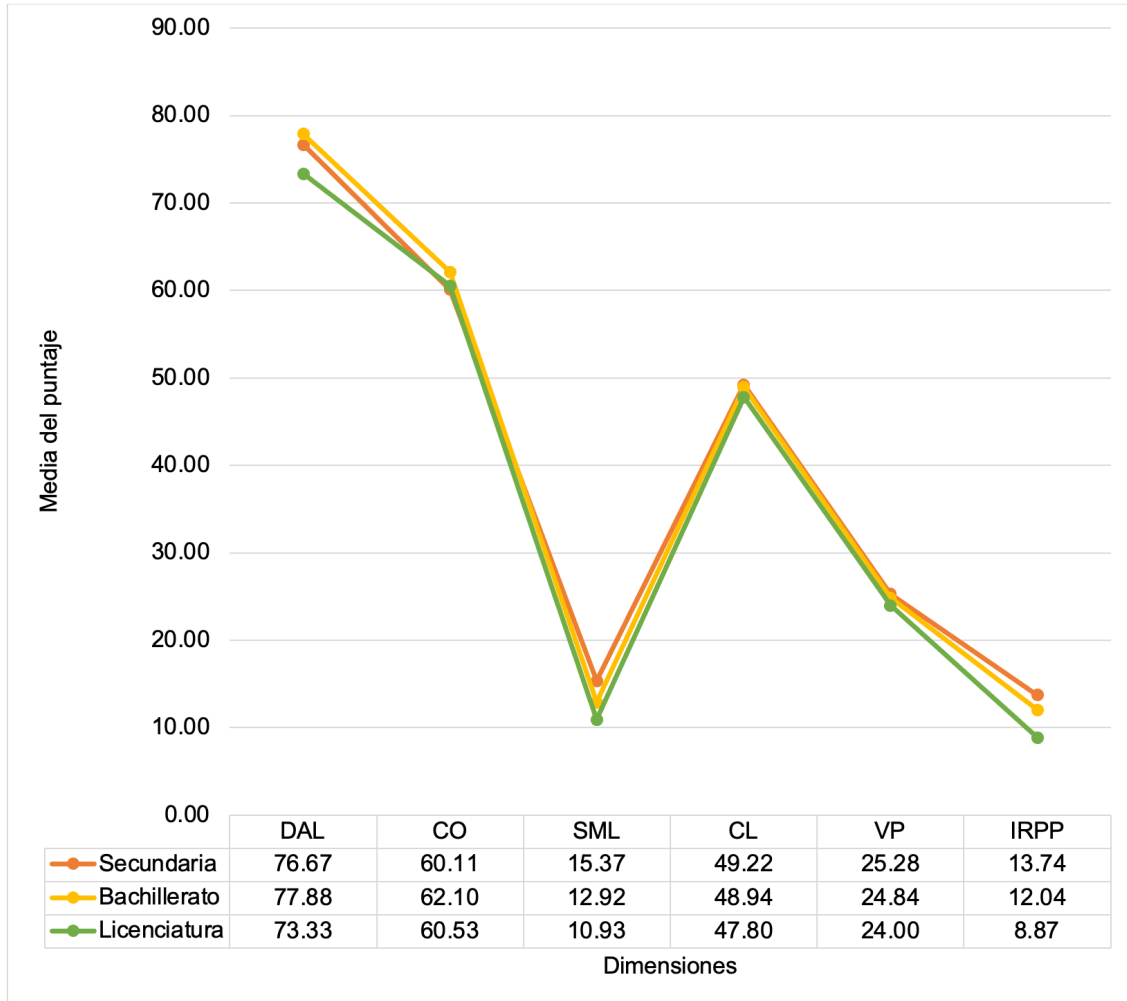


Figura 1. Diferencia de medias de los puntajes de carga mental de trabajo por dimensión y por nivel en que imparten clase los docentes.

Nota: DAL = Demanda de la actividad laboral; CO = Contextos organizacionales; SML = Sobrecarga mental laboral; CL = Competencia laboral; VP = Valoración positiva; IRPP = Inadecuada resolución de problemas planificados.

Fuente: Elaboración propia.

Con la prueba post hoc de Sheffé se identificó la diferencia significativa entre los docentes que imparten clases en licenciatura respecto a los que imparten clase en secundaria ($p = 0.006$) (Tabla 3).

Tabla 3. Prueba Post hoc de Sheffé entre los docentes de secundaria, bachillerato y licenciatura.

Dimensión	(I) Nivel	(J) Nivel	p
DAL	Secundaria	Bachillerato	0.898
		Licenciatura	0.681
	Bachillerato	Secundaria	0.898
		Licenciatura	0.483
	Licenciatura	Secundaria	0.681
		Bachillerato	0.483
CO	Secundaria	Bachillerato	0.711
		Licenciatura	0.993
	Bachillerato	Secundaria	0.711
		Licenciatura	0.904
	Licenciatura	Secundaria	0.993
		Bachillerato	0.904
SML	Secundaria	Bachillerato	0.227
		Licenciatura	0.104
	Bachillerato	Secundaria	0.227
		Licenciatura	0.623
	Licenciatura	Secundaria	0.104
		Bachillerato	0.623
CL	Secundaria	Bachillerato	0.966
		Licenciatura	0.656
	Bachillerato	Secundaria	0.966
		Licenciatura	0.756
	Licenciatura	Secundaria	0.656
		Bachillerato	0.756
VP	Secundaria	Bachillerato	0.943
		Licenciatura	0.793
	Bachillerato	Secundaria	0.943
		Licenciatura	0.902
	Licenciatura	Secundaria	0.793
		Bachillerato	0.902
IRPP	Secundaria	Bachillerato	0.253
		Licenciatura	0.006*
	Bachillerato	Secundaria	0.253
		Licenciatura	0.103
	Licenciatura	Secundaria	0.006*
		Bachillerato	0.103

Nota: p = significancia estadística; DAL = Demanda de la actividad laboral; CO = Contextos organizacionales; SML = Sobrecarga mental laboral; CL = Competencia laboral; VP = Valoración positiva; IRPP = Inadecuada resolución de problemas planificados; * = La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.

Fuente: Elaboración propia.

Además, se comparó el promedio de horas de trabajo según el nivel educativo: secundaria (30 h), bachillerato (36 h) y licenciatura (37 h), y no se obtuvo diferencia significativa ($F_{2, 111} = 2.430$, $p = 0.093$). El número de alumnos que atienden los docentes por nivel: secundaria (196), bachillerato (190) y licenciatura (119), no obtuvo diferencia significativa ($F_{2, 111} = 1.430$, $p = 0.244$).

Discusión

De acuerdo con el objetivo de esta investigación, se encontraron niveles altos de CMT en docentes con teletrabajo durante la pandemia covid-19, principalmente asociada a la demanda de su actividad, por el contexto organizativo y por sobrecarga mental.

Se encontró que existe diferencia significativa en la dimensión de IRPP-4, con un riesgo más alto para los docentes que imparten clases en nivel secundaria respecto a los de licenciatura, lo que significa que hay mayor dificultad para dejar de pensar en el trabajo y para solucionar los problemas que surgen debido al contexto de teletrabajo, además de que existe un incremento en la carga horaria. Aunado a lo anterior, los docentes de secundaria trabajan con adolescentes que requieren mayor control en la disciplina con buen trato y colaboran con los padres de familia, aspectos que pudieron verse obstaculizados por la modalidad de teletrabajo.

No se encontraron diferencias significativas en la CMT para la antigüedad como docente ni en la institución, así como tampoco para las horas de trabajo a la semana o el número de alumnos que atienden los docentes de los tres niveles (secundaria, bachillerato y licenciatura), resultados semejantes a los reportados por Palacios & Montes de Oca (2017).

Por ser la escala de CMT-53 de reciente validación, no se pudo hacer comparación con otras investigaciones. Sin embargo, se analizó este constructo en diversas investigaciones que utilizaron otros instrumentos. Por ejemplo, MacIntyre *et al.* (2010) en su estudio también encuentran que si el docente tiene estrategia de afrontamiento inadecuada (IRPP), puede ser condicionante a presentar niveles elevados de CMT.

En el estudio se encontraron niveles altos en la mayoría de las dimensiones que conforman las dos subescalas, todas por arriba del 25%. Esto debe ser una llamada de atención a las condiciones de esta forma de trabajo, ya que puede ser generadora de daño en los docentes que imparten clase en los tres niveles.

Esta sobrecarga mental laboral representa el incremento de la cantidad de tareas que tienen que realizar en la jornada laboral y en su tiempo personal. Se pone en evidencia la falta de capacitación que tuvieron los docentes al tener que realizar teletrabajo con todas las modificaciones a los planes de estudio que tuvieron que emplear. Datos similares se encuentran en los estudios de Russo *et al.* (2022), quienes encuentran que el 47% de los docentes presentan carga de trabajo muy elevada, y de Terán *et al.* (2021), donde los docentes se encuentran con elevada CMT en el grupo de edad de 55 a 59 años y el 100% con fatiga laboral.

Con estos resultados se propone realizar intervenciones en los docentes que continúan realizando sus actividades en el contexto del teletrabajo conforme a lo que postulan Lazarus & Folkman (1986). Esto es para generar el desarrollo de afrontamientos adecuados que ayuden a mediar las elevadas cargas de trabajo o de tareas y que, tal como menciona en la guía la OIT (2020), se respete el espacio y el tiempo personal de los trabajadores para evitar la sobrecarga mental laboral y el requerir invertir horas extras de clase para realizar actividades laborales.

Además, es necesario realizar investigaciones que indaguen en las consecuencias de la elevada CMT (como la fatiga laboral) que han presentado los docentes mexicanos durante esta pandemia, a fin de identificar, dar el tratamiento adecuado y prevenir enfermedades o accidentes de trabajo, como lo reporta Colín (2021), quien identificó trastornos como depresión, ansiedad, del ciclo sueño-vigilia y agotamiento en los docentes de su estudio.

Conclusiones

Se encontraron niveles de riesgo alto en las dimensiones que integran la escala CMT-53 Godínez-Preciado, ante lo cual se deben identificar las causas y buscar modificar las condiciones que los generan a fin de evitar consecuencias como la fatiga laboral.

Se estableció que existe diferencia en el nivel de carga mental de trabajo entre los docentes de secundaria respecto a los de licenciatura, en la dimensión de inadecuada resolución de problemas planificados, lo que significa que hay mayor dificultad para dejar de pensar en el trabajo y para solucionar los problemas que surgen debido al contexto de teletrabajo, además de que existe un incremento en la carga horaria.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- Allande-Cussó, R., García-Iglesias, J. J., Fagundo-Rivera, J., Navarro-Abal, Y.,
Climent-Rodríguez, J. A., & Gómez-Salgado, J. (2022). Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, 2-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8620589>
- Barbado, F. J., Gómez, J., López, M., & Vázquez, J. J. (2006). El síndrome de fatiga crónica y su diagnóstico en Medicina Interna. *Anales de Medicina Interna*, 23(5), 239-244. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992006000500009&lng=es&tlng=es
- Chap, K. C., Vázquez, S. M., Acuña, I. G., Ramírez, V. A., & Duarte, D. D. (2022). Elección de modalidades de trabajo, presencial u home office, en trabajadores residentes en Paraguay durante la pandemia del covid-19, 2022. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(3), 1873-1892. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2335
- Colín, C. G. (2021). Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 14(55), 81-102. doi: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i55.2773>
- Mazzanti Di Ruggiero, M. D. (2011). Declaración de Helsinki, principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(1), 125-144. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189219032009>
- Diario Oficial de Federación (DOF). (03 de febrero de 1983). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. Cámara de Diputados del H. Congreso de La Unión. www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/rlgsmis.html
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (23 de octubre de 2018). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, *Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-identificación, análisis y prevención*. Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (31 de marzo de 2020). *Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2*. Secretaría de Salud (Salud). https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020&print=true
- Godínez-Tovar, A., Preciado-Serrano, M. L., González-Muñoz, E. L., Orozco-Solís, M. G., Velázquez-Torre de la, J., Vázquez-Colunga, J. L., & Figueroa-Campos, J. (2019). *Diseño y validación de una escala de carga mental de trabajo para docentes universitarios en Guadalajara* (Tesis de maestría). Universidad de Guadalajara.

- Gómez, N. R., & Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación, FENOB UNA: Filial Coronel Oviedo. *Academic Disclosure*, 1(1), 216-234. <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing, and negative emotions. *System*, 94(2020), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella: guía práctica*. Ilo.org. https://www.ilo.org/global/publications/WCMS_758007/lang-es/index.htm
- Pacheco, A. (2017). Ambiente de trabajo: una evaluación de riesgos psicosociales y carga de trabajo mental en agentes de tránsito. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*, 50(1), 567-576. doi: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v49n4-2017006>
- Palacios, M. E., & Montes de Oca, V. (2017). Condiciones de trabajo y estrés en académicos universitarios. *Ciencia y Trabajo*, 19(58), 49-53. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100049>
- Rodríguez, A. I., Suasnavas, P. R., Villalobos, G. H., & Varela, C. F. (2022). Efectos de la emergencia Covid-19 en la salud mental de los trabajadores: una revisión de alcance. *INVESTIGATIO*, (18), 122-142. doi: <https://doi.org/10.31095/investigatio.2022.18.7>
- Rubio-Valdehita, S., López-Núñez, M. I., López-Higes, R., & Díaz-Ramiro, E. M. (2017). Development of the CarMen-Q Questionnaire for mental workload assessment. *PSICOTHEMA*, 29(4), 570-576. doi: <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.151>
- Russo, S. N., Russo, A. M., Vilaret, A., & Rodríguez, A. I. (2022). Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo en el ámbito del COVID-19. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 6(1), 1-14. <https://revistaitsl.itlibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/256>
- Terán, D. A., Córdova, M. A., Muquinche, J. P., & Gordón, P. R. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Ciencia Digital*, 5(1), 6-14. doi: <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1515>