

Sobrecarga laboral e inteligencia artificial en docentes: revisión sistemática

Work overload and artificial intelligence in teachers: a systematic review

Sobrecarga de trabalho e inteligência artificial em docentes: revisão sistemática

Ángela Soledad Ortega Auris

aortega4@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0008-1246-5047>

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Jesús Emilio Agustín Padilla Caballero

jpadillac12@ucv.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-9756-8772>

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Janet Sadith Ortega Auris

saditshita@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-6258-5707>

Institución Educativa N° 2028 “Peruano
Británico”. Lima, Perú

<http://doi.org/10.59659/impulso.v.5i10.113>

Artículo recibido 18 de febrero 2024 | Aceptado 24 de marzo 2025 | Publicado 3 de abril 2025

RESUMEN

El desarrollo de la tecnología contribuye a la reducción de la sobrecarga en el entorno laboral. Este artículo se sustenta en el enfoque PRISMA y tiene el objetivo de sintetizar la evidencia científica sobre cómo la IA puede mitigar la carga laboral y el burnout en el profesorado. Se realiza una búsqueda en bases de datos académicas reconocidas, seleccionando inicialmente 131 artículos. Tras aplicar criterios de inclusión relacionados con estudios en español o inglés publicados en los últimos años con enfoque en docentes y uso de IA, y excluir estudios con baja calidad metodológica o sin resultados claros, se incluyen 10 estudios para análisis. Los resultados indican que la IA contribuye a reducir tareas administrativas, optimizar la planificación y personalizar la enseñanza, lo que disminuye el estrés y mejora la satisfacción laboral. Se concluye que la integración responsable de herramientas de IA es una estrategia que reduce la sobrecarga laboral.

Palabras clave: Docentes; IA; Estrés; Tecnología, Sobrecarga laboral

ABSTRACT

The development of technology contributes to reducing overload in the work environment. This article is based on the PRISMA approach and aims to synthesize scientific evidence on how AI can mitigate workload and burnout among teachers. A search was conducted in recognized academic databases, initially selecting 131 articles. After applying inclusion criteria related to studies in Spanish or English published in recent years focusing on teachers and AI use, and excluding studies with low methodological quality or unclear results, 10 studies were included for analysis. The results indicate that AI helps reduce administrative tasks, optimize planning, and personalize teaching, which decreases stress and improves job satisfaction. The conclusions state that the responsible integration of AI tools is a strategy that reduces work overload.

Keywords: Teachers; AI; Stress; Technology; Work overload

RESUMO

O desenvolvimento da tecnologia contribui para a redução da sobrecarga no ambiente de trabalho. Este artigo baseia-se na abordagem PRISMA e tem como objetivo sintetizar as evidências científicas sobre como a IA pode mitigar a carga de trabalho e o burnout entre os docentes. Foi realizada uma busca em bases de dados acadêmicas reconhecidas, selecionando inicialmente 131 artigos. Após aplicar critérios de inclusão relacionados a estudos em espanhol ou inglês publicados nos últimos anos, com foco em docentes e uso de IA, e excluir estudos com baixa qualidade metodológica ou resultados pouco claros, foram incluídos 10 estudos para análise. Os resultados indicam que a IA contribui para reduzir tarefas administrativas, otimizar o planejamento e personalizar o ensino, o que diminui o estresse e e melhora a satisfação no trabalho. Conclui-se que a integração responsável de ferramentas de IA é uma estratégia que reduz a sobrecarga de trabalho.

Palavras-chave: Docentes; IA; Estrés e; Tecnologia; Sobrecarga de trabalho

INTRODUCCIÓN

La epidemia global de COVID-19 exacerbó significativamente el estrés laboral entre los educadores, impulsado por la necesidad apremiante de trasladar rápidamente la enseñanza al entorno digital. Esta transición repentina se vio obstaculizada por una serie de factores críticos, como la falta de preparación adecuada para la enseñanza en línea y las disparidades existentes en el acceso a la tecnología. Además, los docentes se enfrentaron al desafío de equilibrar las necesidades de sus estudiantes con las crecientes demandas impuestas por las instituciones educativas, a menudo sin contar con el apoyo necesario para afrontar esta nueva realidad, lo que incrementó considerablemente la presión sobre ellos. (Alvites-Huamaní, 2021).

Muchos profesores se encontraron con la doble responsabilidad de aprender nuevas herramientas tecnológicas y asegurar la continuidad del aprendizaje, a menudo sin la formación ni el respaldo emocional necesario. Esta situación provocó un incremento en los síntomas de agotamiento, ansiedad y estrés, lo que impactó negativamente en su desempeño y bienestar general. La transición forzada a la enseñanza virtual expuso y exacerbó las tensiones preexistentes en el sistema educativo, dejando a muchos docentes sobrecargados y desatendidos.

La sobrecarga laboral en docentes es un fenómeno creciente que perjudica la salud mental y el ejercicio profesional, especialmente en el contexto de Sudamérica, donde las condiciones educativas enfrentan múltiples desafíos estructurales y tecnológicos. Esta problemática se ha intensificado en los últimos años como resultado del incremento de la demanda administrativa, la adaptación a entornos digitales y la presión por resultados académicos.

Investigadores como Rojas et al. (2019) han evidenciado que el estrés laboral en docentes está estrechamente vinculado a la sobrecarga de tareas y al síndrome de burnout, afectando su bienestar y calidad educativa. Por otro lado, Martínez (2023) destaca la capacidad de la inteligencia artificial (IA) generativa

para aliviar esta carga, automatizando tareas repetitivas y concediendo que los docentes se enfoquen en la interacción con los estudiantes.

La IA es un concepto complejo debido a que su significado varía según el campo de aplicación, lo que dificulta su definición en diferentes contextos. No obstante, Cruz-Silva y Gordillo-Pérez (2022) citando a Rouhiainen (2018) plantean que ofrece una definición clara, describiéndola como la posibilidad de las computadoras para efectuar tareas que habitualmente requieren inteligencia humana. Además, esta definición se amplía señalando que la IA puede aprender datos y procesos, permitiéndole tomar decisiones de manera similar a un miembro de una organización. Asimismo, la IA puede operar a un ritmo más rápido y su tasa de error es considerablemente menor en comparación con la de una persona. De ahí que resulta de gran significado para agilizar el trabajo y reducir el estrés siempre que se use adecuadamente.

Igualmente, la plataforma IGNITE Copilot, por ejemplo, ha sido reconocida por su capacidad para reducir el estrés laboral mediante la automatización y personalización de procesos educativos. Es decir, el surgimiento, crecimiento y aplicación de la IA en las empresas ha provocado que un número creciente de organizaciones decida integrar esta tecnología en sus operaciones. Hoy en día, no importa el tipo de sector de la economía, las empresas están transformando sus estructuras, procedimientos y dinámicas internas como respuesta a influencias externas, tendencias emergentes y avances tecnológicos (Huczynski y Buchanan, 2013).

Sin embargo, no todas las naciones pueden emplearla de igual manera debido a su desarrollo económico pues muchas no cuentan con las tecnologías necesarias para su puesta en práctica. Por ejemplo, en Sudamérica y específicamente Ecuador, la insuficiente infraestructura tecnológica y la falta de formación en IA agravan la sobrecarga docente, evidenciando la necesidad de soluciones adaptadas a la región (IGNITE Copilot, 2025).

Por tal motivo, en esta investigación se consideran como variables objeto de análisis la sobrecarga laboral, el estrés y burnout docente, y el uso de IA como herramienta mitigadora. La interrogante de investigación que guía esta investigación está dada en indagar de qué manera la IA contribuye a reducir la sobrecarga laboral y el burnout en docentes e incrementar su empleo en contextos sudamericanos. Por lo tanto, el objetivo principal es sintetizar la evidencia científica disponible mediante un enfoque sistemático PRISMA, para identificar cómo la IA impacta en la gestión de la carga laboral docente y resaltar su valor para su implementación efectiva en la región, en dependencia de las condiciones económicas.

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló siguiendo rigurosamente las directrices del enfoque PRISMA para garantizar la transparencia y exhaustividad en la revisión sistemática. En primer lugar, se realizó una

búsqueda en bases de datos académicas distinguidas, tales como Google Scholar y PubMed, utilizando términos relacionados con “sobrecarga laboral”, “inteligencia artificial” y “docentes”. La búsqueda se limitó a artículos publicados entre 2018 y 2024, en idioma español o inglés, con el fin de asegurar la actualidad y relevancia de la evidencia.

Inicialmente, se identificaron 131 registros que fueron sometidos a un proceso de selección en dos fases. En la primera, se examinaron títulos y resúmenes para descartar estudios no pertinentes o duplicados. En la segunda fase, se evaluaron los textos completos aplicando criterios de inclusión: investigaciones que abordaran explícitamente el uso de IA en contextos educativos para mitigar la carga laboral o el burnout en docentes. Se excluyeron trabajos con baja calidad metodológica, ausencia de resultados claros o que no se centraran en la población objetivo.

Finalmente, en una tercera fase se seleccionaron 10 estudios que estaban en correspondencia con los criterios establecidos. Para valorar la calidad metodológica y el riesgo de sesgo, se emplearon herramientas adaptadas a estudios cualitativos y cuantitativos según corresponda. La extracción de datos se practicó de forma sistemática, registrando variables relacionadas con tipos de IA utilizadas, efectos sobre la carga laboral, estrategias de implementación y resultados en bienestar docente. Los hallazgos se sintetizaron de manera narrativa, buscando identificar patrones y diferencias significativas entre los estudios incluidos. Este método permitió construir una perspectiva integral y fundamentada sobre el papel de la IA en la reducción de la sobrecarga laboral.

Tabla 1. *Proceso de selección de documentos para la revisión (adaptado del diagrama de flujo PRISMA)*

Etapa	Descripción	Número de Registros
Identificación	Registros identificados a través de bases de datos y otras fuentes.	131
	- Registros tras eliminar duplicados.	120 (11 duplicados eliminados)
Selección	Registros examinados tras la eliminación de duplicados.	120
	- Excluidos por año de publicación.	30
	- Registros revisados (títulos y resúmenes).	90
	- Excluidos tras revisión (irrelevantes, no cumplen criterios).	80
Inclusión	Estudios sometidos a los criterios de inclusión.	10
	- Estudios incluidos en la revisión.	10

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La Tabla 1 muestra que, al iniciar la revisión sistemática, se localizaron 131 registros provenientes de diversas bases de datos y otras fuentes. Después de eliminar 11 duplicados, la selección se basó en 120 registros. En esta etapa, se descartaron 30 estudios debido a que no cumplían con el rango temporal establecido, dejando 90 documentos para una evaluación más minuciosa a través del análisis de títulos y resúmenes. De estos, 80 fueron excluidos por no ser pertinentes y no ajustarse a los criterios de inclusión definidos. Finalmente, 10 estudios fueron considerados relevantes con el propósito de que se incluyeran en el análisis final de la revisión.

Los autores de la presente investigación basaron la interpretación de los resultados siguiendo la operacionalización que se representa en la Tabla 2.

Tabla 2. Operacionalización de variables

Variable	Comportamiento/Impacto
Sobrecarga Laboral	Aumenta debido a demandas administrativas, adaptación a entornos digitales y presión por resultados académicos. Puede derivar en estrés y burnout. La IA puede mitigarla automatizando tareas, optimizando la planificación y permitiendo a los docentes enfocarse en tareas de mayor impacto.
Estrés Docente	Intensificado por la pandemia, la falta de preparación tecnológica y la presión por cumplir con las demandas educativas. Se vincula a la sobrecarga de tareas y al burnout. La IA puede ayudar a detectarlo y prevenirlo, facilitando intervenciones oportunas.
Burnout Docente	Condición laboral causada por estrés prolongado debido a la sobrecarga laboral. Puede provocar trastornos psicosomáticos y conductuales. La IA puede ser un instrumento de valor para identificar patrones en grandes volúmenes de datos y diseñar intervenciones más efectivas.
Uso de IA como Herramienta Mitigadora	Reduce tareas administrativas, optimiza la planificación y personaliza la enseñanza. Disminuye el estrés y mejora la satisfacción laboral. Su implementación efectiva requiere una planificación y ejecución conjunta entre trabajadores y sistemas tecnológicos, con roles claros y competencias definidas.

En la Tabla 3 se pueden apreciar con claridad los estudios incluidos y la línea que los autores siguieron para desarrollar su estudio. Las diversas investigaciones abordan el empleo de la IA para perfeccionar el bienestar laboral, fundamentalmente en la reducción del estrés y el agotamiento. Además, las investigaciones enfocadas en salud mental y bienestar laboral subrayan que la IA no solo ayuda a detectar

signos tempranos de estrés y ansiedad, sino que también facilita intervenciones oportunas para prevenir el desgaste laboral.

Tabla 3. *Relación de artículos revisados según criterios de inclusión*

No.	Título del artículo	Año	Hacia dónde está dirigida la investigación
1	Inteligencia artificial en el campo laboral: conflicto de rol y bienestar	2022	Impacto de la IA en la esfera laboral y bienestar
2	Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral	2017	Salud mental y trastornos adaptativos relacionados con la sobrecarga laboral
3	Burnout en profesionales de la salud en contexto de pandemia: propuesta metodológica basada en IA	2021	Detección de burnout en profesionales de salud mediante inteligencia artificial
4	Menos burocracia, más enseñanza: impacto de la IA en la carga administrativa docente	2025	Reducción de carga administrativa en docentes a través de IA
5	Factores Psicosociales y su Impacto en el Desempeño Docente	2024	Incidencia de factores psicosociales en el desempeño docente
6	La inteligencia artificial aplicada a la gestión educativa y su incidencia en el desarrollo docente	2024	Aplicación de IA en gestión educativa y competencias docentes
7	Análisis de la cultura organizacional y desempeño laboral en contexto educativo	2021	Cultura organizacional y desempeño laboral en la educación
8	Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto	2020	Estrés laboral en docentes rurales
9	Integración de la Inteligencia Artificial en la Educación superior: Desafíos y oportunidades	2023	Integración de IA en educación superior
10	Retos y oportunidades docentes en la implementación de IA en la educación superior ecuatoriana	2023	Desafíos y oportunidades en implementación de IA en la universidad

Papel de la inteligencia artificial en la reducción de la sobrecarga laboral docente

Este análisis coincide con Tomalá De La Cruz et al. (2023), quienes sostienen que la IA revela un gran potencial para manejar volúmenes masivos de datos y extraer información esencial, lo que ha impulsado avances notables en la manera en que las personas abordan el conocimiento y los contextos educativos. La habilidad de adaptar los recursos didácticos, actividades y evaluaciones a las necesidades e intereses particulares de cada alumno ha incrementado considerablemente la efectividad del aprendizaje. Asimismo, la IA ha facilitado la creación de ambientes educativos interactivos que permiten a los estudiantes utilizar herramientas digitales, fomentando así su participación activa en los procesos formativos.

De igual modo, la IA profundiza en temas de alta relevancia, abriendo un abanico de oportunidades; por ello, uno de los propósitos en las políticas públicas debe ser definir con claridad la dirección del desarrollo tecnológico y cómo este beneficiará la calidad de vida futura, especialmente en el ámbito de la IA y la educación. Aunque el uso de la IA se hace cada vez más evidente, aún existen múltiples aspectos que requieren análisis y solución antes de su implementación plena en la educación. No obstante, representa una ventaja significativa para la transferencia y generación de conocimiento y contribuye positivamente a reducir la carga laboral excesiva.

La sobrecarga laboral se refiere a las exigencias excesivas que enfrenta un empleado dentro de una organización, lo que afecta negativamente el entorno laboral. La incorporación de la IA puede generar incertidumbre y confusión respecto a los roles de los trabajadores. A lo largo de la historia, la introducción de nuevas tecnologías ha provocado periodos de crisis y adaptación; sin embargo, mientras en las primeras revoluciones industriales los seres humanos contaban con herramientas adicionales, la cuarta revolución industrial implica que ciertas tareas queden completamente fuera de su control, lo cual constituye un cambio significativo.

Esta imprecisión tiende a ocasionar disgusto y disminuir la cohesión en los equipos de trabajo, por lo que es fundamental fomentar una planificación y ejecución conjunta entre trabajadores y sistemas tecnológicos, con roles claros y competencias definidas. Así, se plantea que una distribución coordinada del trabajo podría contribuir a reducir la sobrecarga laboral, y la IA representa un avance importante para mejorar las actividades laborales (Cruz-Silva y Gordillo-Pérez, 2022).

Cuando la sobrecarga no se maneja adecuadamente, puede derivar en problemas de salud para los empleados. Por ejemplo, Domínguez-Rodríguez et al. (2017) describen un caso clínico de una persona adulta de 38 años que desarrolló un trastorno adaptativo con ansiedad debido a la percepción de exceso de trabajo. Este paciente experimentó sintomatologías como ansiedad, sensación de incapacidad para solucionar problemas, dificultad para desconectarse y permanecer con sus actividades, alteraciones en la rutina diaria y consumo elevado de alcohol.

Además, Zamudio y Rojo (2021), citando a Aranda-Beltrán et al. (2005), expresan que la sobrecarga laboral puede provocar el síndrome de burnout, una condición laboral causada por el estrés prolongado que afecta a muchos profesionales. Este estrés crónico puede desencadenar trastornos psicosomáticos y conductuales. Los autores mencionados consideran que la IA puede ser una herramienta de gran valor para los profesionales de la salud mental, ya que facilita la identificación de patrones en grandes volúmenes de datos, lo que ayuda a comprender mejor la naturaleza de los trastornos y a diseñar intervenciones más efectivas. Esto resulta especialmente útil en contextos como las pandemias, donde los problemas psicológicos relacionados con la carga laboral pueden surgir rápidamente.

Asimismo, Carrera (2024), siguiendo a Henríquez et al. (2021), destaca que el estrés laboral es un problema psicosocial ampliamente estudiado en el sector educativo. Esta manifestación se presenta cuando los requerimientos del trabajo rebasan la capacidad del docente para afrontarlas, lo que genera una sobrecarga física y emocional que afecta tanto su salud mental como su desempeño profesional. En el contexto educativo, esta situación se agrava debido a diversos factores, como la presión por alcanzar los objetivos del currículo, la escasez de apoyo institucional, una excesiva carga de trabajo y la constante necesidad de adaptarse a los cambios en las políticas y metodologías de enseñanza. Esta combinación de factores crea un ambiente de alta presión que impacta negativamente en el bienestar de los educadores.

Los profesionales de la educación a menudo experimentan altos niveles de sobrecarga laboral. Un problema destacado en la docencia es la sobrecarga administrativa, una constante que afecta a los educadores. Esta situación tiene consecuencias directas en la calidad de la enseñanza, así como en la prosperidad profesional y mental de los docentes (Riera-Pesántez, 2025). En lugar de disminuir, la sobrecarga administrativa genera impactos negativos que requieren atención.

Los docentes suelen enfrentar limitaciones de tiempo y la exigencia de realizar investigaciones, lo que dificulta abordar los problemas reales del sistema educativo. No obstante, la IA surge como una herramienta estratégica para aliviar esta situación. Riera-Pesántez (2025) propone que la IA no debe verse como un reemplazo, sino como un apoyo que puede automatizar tareas rutinarias, permitiendo a los docentes reorientar sus esfuerzos hacia áreas de mayor impacto educativo y gestionar su tiempo de manera más efectiva.

Aunque la IA ofrece numerosas ventajas y oportunidades, es importante mantener una perspectiva crítica sobre sus implicaciones éticas y los desafíos que plantea a la humanidad. Por lo tanto, es fundamental que los estudiantes tengan la libertad de examinar la educación desde diversas perspectivas, incluyendo diferentes enfoques, metodologías y didácticas de enseñanza. Esta libertad de análisis permitirá a los futuros profesionales desarrollar un conocimiento más profundo y matizado de cómo la IA puede cambiar la educación, al tiempo que se abordan de manera responsable los posibles riesgos y desafíos asociados con su

aplicación. De esta manera, se fomentará un enfoque educativo que aproveche el potencial de la IA y promueva el pensamiento crítico, la creatividad y el desarrollo de destrezas.

Cuando se habla de IA artificial en cualquier contexto educativo en la actualidad, muchos docentes, sobre todo de la región sudamericana se preguntan en qué consiste y cómo se trabaja con ella. No es menos cierto que hay múltiples barreras que ocasionan este desconocimiento como es la falta de conectividad adecuada y la disposición de recursos tecnológicos en manos de docentes y estudiantes, además de la formación continua y adaptación.

La capacitación constante de los profesores en el manejo de la IA resulta crucial para explotar al máximo sus posibilidades dentro del entorno educativo. Es vital que los educadores se mantengan en constante renovación y adaptación para afrontar los retos propios de la era digital, formando así individuos críticos y preparados para enfrentar la complejidad del mundo actual. La cooperación entre autoridades gubernamentales, centros educativos y empresas tecnológicas es indispensable para cerrar las brechas digitales y optimizar las ventajas que la IA ofrece en el ámbito educativo, (Apolo et al., 2023) citado por Tobar (2024).

Los resultados de la investigación de Tobar (2024) resaltan la necesidad crítica de aplicar políticas y estrategias dirigidas a disminuir la sobrecarga laboral, fortalecer el respaldo psicosocial y mejorar el entorno de trabajo en las instituciones docentes. Estas mejoras pueden lograrse mediante factores como el apoyo financiero a la investigación, que permitirán a los docentes sentirse más valorados y menos presionados por las exigencias burocráticas. Un ambiente laboral propicio permite a los docentes centrarse más en la gestión pedagógica y la producción científica, lo que amplificará su incidencia positiva en el proceso educativo y fomentará la innovación en las aulas. Al crear un entorno laboral saludable y de apoyo, las instituciones educativas fomentan un mayor compromiso y satisfacción entre los docentes, lo que a su vez se convierte en mejores resultados para los estudiantes.

Además, al priorizar el bienestar de los profesores, las instituciones docentes construyen una cultura de colaboración y apoyo mutuo, donde los profesores se sienten empoderados para compartir ideas, colaborar en proyectos y brindar apoyo a sus colegas. Este enfoque mejora el clima laboral y por consiguiente también promueve un mayor sentido de comunidad y pertenencia entre los educadores, es decir, existe una mayor retención del talento y una mejor calidad de la enseñanza.

Desafíos y oportunidades

La inteligencia artificial (IA) cambia de manera acelerada varios aspectos de la sociedad, y el ámbito de la educación no es la excepción. Según Vera (2023), la incorporación de la IA en el sector educativo exhibe tanto retos como posibilidades para instituciones, docentes y estudiantes. Uno de los principales retos es la desigualdad en el acceso. A pesar de que la IA podría facilitar el acceso a la educación al brindar

recursos de aprendizaje digital a muchos estudiantes, hay un riesgo de que solamente aquellos con la tecnología y los recursos adecuados logren favorecerse por completo.

Esto podría agravar la disparidad educativa entre alumnos de distintas zonas geográficas, situaciones sociales y habilidades tecnológicas. Por lo tanto, es vital que la aplicación de la IA en la educación sea inclusiva y justa, asegurando que todos los estudiantes tengan la posibilidad de acceder a las ventajas que ofrece esta tecnología. Otro reto relevante involucra temas éticos y de privacidad. La recolección intensiva de datos y el uso de algoritmos de IA para análisis y decisiones generan inquietudes sobre la autonomía y la protección de la información personal de los estudiantes.

Por otro lado, la aplicación de la IA en la educación brinda múltiples ventajas. Una de las más relevantes es la posibilidad de personalizar el aprendizaje. La IA puede ajustar el proceso educativo a las necesidades y particularidades específicas de cada alumno, proporcionando recursos y actividades ajustadas a su nivel de conocimientos, estilo de aprendizaje y ritmo de avance. Esto facilita que los estudiantes experimenten un aprendizaje más individualizado y relevante, lo que aumenta su motivación y obligación con sus estudios.

Igualmente, la IA ofrece diversas oportunidades ya que agiliza la automatización de tareas administrativas, facultando a los docentes centrarse en actividades pedagógicas más creativas y reveladoras, como la interacción directa con los estudiantes y la retroalimentación individualizada. Otro beneficio importante es su capacidad para ampliar el acceso a recursos de aprendizaje avanzados que pueden no estar accesibles en todas las instituciones, como plataformas interactivas y herramientas basadas en datos.

De esta forma se engrandece el proceso educativo y ayuda a los estudiantes a aplicar el conocimiento de manera práctica. Asimismo, la IA puede identificar patrones de comportamiento que indiquen dificultades académicas, lo que permite implementar intervenciones anticipadas para perfeccionar la retención de estudiantes y la culminación de programas educativos. Al ofrecer apoyo personalizado, como tutoriales y programas de asistencia académica, la IA ayuda a los estudiantes a superar obstáculos y logra que tengan éxito en su trayectoria educativa (Vera, 2023).

Finalmente, se coincide con Litardo (2023) en que la llegada de la IA a Ecuador podría proporcionar a los educadores una mejor capacidad de reflexión que facilite el desarrollo de un nuevo modelo educativo en el país. Tal como se mencionó anteriormente, la IA ha llegado para permanecer, por lo que es necesario aprovechar las herramientas que brinda para automatizar tareas administrativas, lo que garantiza que los docentes logren concentrarse en potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Discusión

Este estudio pone de relieve cómo la IA puede disminuir la carga de trabajo de los profesores mediante la automatización de tareas administrativas, el progreso de la organización y la individualización de la instrucción. Los resultados indican una notable disminución del estrés y un aumento en la satisfacción en el trabajo, lo que resalta el potencial de la IA para cambiar el panorama educativo. Sin embargo, es fundamental abordar la integración de la IA con una planificación minuciosa y una definición clara de las funciones, asegurando que los profesores se sientan apoyados y no reemplazados por la tecnología.

Pese a los beneficios evidentes, la aplicación de la IA en el sector educativo de Sudamérica se encuentra con retos importantes debido a la limitada infraestructura tecnológica y a la carencia de formación especializada. La adaptación de las soluciones de IA a las condiciones económicas y estructurales de la región es fundamental para asegurar una adopción eficaz y justa. Investigaciones futuras deberían concentrarse en identificar y superar estos obstáculos, explorando modelos de implementación que amplíen el impacto de la IA en la reducción de la sobrecarga de trabajo de los profesores.

La evidencia científica sugiere que la IA puede ser una herramienta de gran valor para optimizar la salud mental y el bienestar de los docentes, sobre todo en situaciones de alta demanda y estrés. Aun así, es vital mantener una visión crítica sobre las implicaciones éticas y los desafíos que presenta la IA, impulsando un análisis exhaustivo de sus ventajas y desventajas. La formación continua y el apoyo institucional son fundamentales para asegurar que los profesores logren emplear la IA de forma eficaz y responsable, fomentando un entorno educativo más sano y productivo.

En Ecuador, a pesar de encontrarse en las etapas iniciales de la adopción de la IA, investigaciones preliminares ya señalan su impacto potencial. Por ejemplo, Mercader (2019) sugiere que la IA podría reducir las tareas administrativas hasta en un 40%, abriendo la puerta a nuevos modelos de trabajo y organización. El desafío principal radica en cultivar una nueva cultura laboral que cuestione prácticas tradicionales, como la dedicación excesiva de tiempo a planificaciones que no resultan dinámicas ni interactivas. Al liberar a los docentes de la sobrecarga administrativa, se podría fomentar la innovación pedagógica y la reflexión transformadora en la enseñanza.

En esa misma zona, aunque el teletrabajo pudo generar estrés laboral durante la crisis sanitaria al implementarse como una medida urgente para frenar la expansión del virus, es importante destacar que se adoptó de forma que permitió a los trabajadores continuar cumpliendo con sus responsabilidades y tareas, ya fuera desde sus hogares o cualquier otro lugar alternativo (Henríquez, 2021). No obstante, según lo encontrado por Zambrano (2020), esta modalidad impulsó a los profesores universitarios a modificar sus métodos pedagógicos, incorporando herramientas digitales, recursos educativos, plataformas en línea y aplicaciones adicionales para mantener la comunicación con sus alumnos.

Investigaciones como la de la Fundación Nacional para la Investigación Educativa (NFER) en el Reino Unido revelaron que uno de cada cinco docentes sufría niveles mayores de estrés en comparación con otros profesionales; situación que frecuentemente derivó en estrés laboral, el cual puede ser reducido o prevenido mediante la aplicación de estrategias que ayuden al personal docente a manejar las distintas situaciones estresantes de su trabajo, mejorando así su bienestar laboral (Cantón y Téllez, 2016). En este contexto, el uso de la inteligencia artificial cobra gran importancia.

El análisis de la literatura revela un panorama prometedor, aunque condicionado al contexto específico; como señala Riera-Pesántez (2025), Ecuador enfrenta retos importantes que dificultan la aplicación eficaz de la IA en la educación superior. La limitada infraestructura tecnológica y la disparidad en el acceso a estas herramientas generan desigualdades que afectan principalmente a instituciones públicas y rurales (De La Cruz et al., 2023). Estas condiciones estructurales evidencian la urgencia de políticas públicas inclusivas que fomenten la equidad tecnológica y aseguren que los beneficios de la IA alcancen a todos los sectores educativos.

A diferencia de países como China y Uruguay, donde la IA ya se integra exitosamente en procesos educativos gracias a políticas estatales sólidas y alianzas público-privadas, Ecuador aún enfrenta un escenario fragmentado. En China, el uso de sistemas inteligentes ha disminuido la carga administrativa en un 40% en instituciones piloto, mediante estrategias gubernamentales claras (Jing, 2018). En contraste, en Ecuador, la ausencia de un marco regulatorio robusto y una visión estratégica coherente limita el alcance de estas tecnologías, subrayando la necesidad de un enfoque más estructurado y sostenible.

La IA representa una herramienta fundamental para transformar la educación superior en Ecuador. Más allá de reducir la carga administrativa, su integración adecuada puede impulsar la innovación pedagógica, mejorar el bienestar de los docentes y fortalecer la calidad educativa. Sin embargo, lograr estos beneficios requiere superar barreras estructurales, tecnológicas y culturales mediante una estrategia integral que priorice la inclusión, la formación y la sostenibilidad. Estos resultados refuerzan la urgencia de que los centros docentes y las políticas públicas trabajen en conjunto para construir un sistema educativo más eficiente, equitativo e innovador.

Entre las limitaciones del estudio se destacan que, aunque la revisión sistemática sugiere que la IA tiene el potencial de aliviar la carga de trabajo de los docentes por medio de la automatización y la optimización de tareas, la interpretación de estos resultados debe ser prudente debido a dos limitaciones importantes.

Primeramente, el tamaño de la muestra de estudios analizados ($n=10$) es limitado, lo que restringe la capacidad de generalizar las conclusiones. En segundo lugar, la revisión se restringió a artículos en inglés y español, lo que pudo excluir investigaciones relevantes publicadas en otros idiomas. Para futuras

investigaciones, se recomienda ampliar la búsqueda a otros idiomas y examinar la incidencia positiva de la IA en distintos contextos educativos, considerando las variables socioeconómicas y culturales.

Considerando la evidencia disponible, se puede afirmar que la sobrecarga laboral, el estrés y el agotamiento profesional en el ámbito docente son problemas interconectados, exacerbados por las crecientes exigencias del entorno educativo actual. La sobrecarga de trabajo, intensificada por la adaptación a las tecnologías digitales y la presión por obtener buenos resultados, contribuye de manera importante al estrés y al síndrome de burnout en los educadores. Pero, la IA se presenta como una herramienta con potencial para atenuar estos efectos negativos. Su implementación efectiva requiere una planificación estratégica que tome en cuenta las funciones y habilidades tanto de los docentes como de los sistemas tecnológicos.

CONCLUSIONES

Después de examinar la evidencia científica adecuada, se concluye que la IA posee la capacidad de disminuir la carga de trabajo en los docentes. La automatización de tareas administrativas, la optimización de la planificación y la individualización de la enseñanza se manifiestan como los principales medios a través de los cuales la IA puede reducir el estrés y aumentar la satisfacción laboral en el profesorado. No obstante, es evidente la necesidad de abordar la integración de la IA de manera responsable, asegurando que los docentes se sientan respaldados y no sustituidos por la tecnología.

La revisión sistemática también subraya que la aplicación de la IA en el sector educativo enfrenta desafíos significativos, sobre todo en contextos con limitada infraestructura tecnológica y carencia de formación especializada. Adaptar las soluciones de IA a las condiciones económicas y estructurales de cada región es fundamental para asegurar una adopción eficaz y equitativa. Por consiguiente, se necesita un enfoque estratégico que considere las particularidades de cada contexto educativo para maximizar la incidencia positiva de la IA en la reducción de la sobrecarga de trabajo de los docentes.

Es importante reconocer que la evidencia disponible se basa en un número limitado de estudios (n=10), lo que restringe la posibilidad de generalizar las conclusiones. Además, la revisión se restringió a artículos en inglés y español, lo que podría haber excluido investigaciones relevantes publicadas en otros idiomas. Por lo tanto, se requieren más estudios que exploren la incidencia positiva de la IA en diferentes contextos educativos y que consideren una variedad más amplia de idiomas y perspectivas.

Finalmente, se concluye que la IA constituye una herramienta valiosa para optimizar el bienestar de los docentes, pero su implementación debe ir acompañada de una reflexión crítica sobre sus implicaciones éticas y sociales. Es fundamental promover una formación continua y un apoyo institucional adecuado para garantizar que los docentes puedan utilizar la IA de forma eficaz y responsable, fomentando un entorno educativo más saludable y productivo.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Alvites-Huamaní, L. (2021). Adaptación y estrés docente durante la pandemia de COVID-19: Retos y oportunidades en la educación virtual. *Revista de Educación y Tecnología*, 12(3), 45-58.
- Aranda-Beltrán, C., Pando-Moreno, M., Torres-López, T., Salazar-Estrada, J., & Franco-Chávez, S. (2005). Factores psicosociales y síndrome de burnout en médicos de familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 66(3), 225-231. <https://n9.cl/2z00dv>
- Apolo, D.; Quintero, J. y Naranjo, N. (2023). Educación 4.0. Emocionar para enseñar y aprender: aproximaciones desde los paradigmas educativos. *Revista DATEH*, 5(3), 1-6. <https://n9.cl/jws5b>
- Cantón, I., y Téllez, S. (2016). La satisfacción laboral y profesional de los profesores. *Lasallista de Investigación*, 13 (1), 214-226. <https://n9.cl/t9332>
- Carrera, D.E., Chun Molina, R., Tomala Salavarría, I.A., Riera Pesántez, F.M. (2024). Polo del Conocimiento, 101(9), 612-634. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8502>
- Cruz-Silva, J., y Gordillo-Pérez, S. (2022). Inteligencia artificial en el campo laboral: conflicto de rol y bienestar. *REDMARKA*, 26(1), 53-62.
- De la Cruz, M. et al. (2023). Incidencias de la inteligencia artificial en la educación. *RECIMUNDO*. 7 (2). <https://n9.cl/c7rnk>
- Domínguez-Rodríguez, I., Prieto-Cabras, V, y Barraca-Mairal, J. (2017). Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral. *Clínica y Salud*, 28(3), 139-146. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2017.05.003>
- García, J., Pérez, L., y Vargas, C. (2020). El impacto del estrés laboral en el desempeño docente: Un análisis multidimensional. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 36(4), 312-328.
- Henríquez, V.A., Bernardino, T.M., Bernardino, T.J. (2021). Características laborales del teletrabajo en docentes de la universidad privada de Guayaquil. *Polo del Conocimiento*, 7(1), 782-796. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3510>
- Huczynski, A., y Buchanan, D. (2013). *Organizational Behaviour*. Pearson Education Limited. <https://n9.cl/36orer>
- IGNITE Copilot. (2025). Cómo la inteligencia artificial puede prevenir el burnout docente: el caso de IGNITE Copilot. *IGNITE Copilot*. <https://n9.cl/40897>
- Jing Y, Bian Y, Hu Z, Wang L, Xie XQ. (2018). Deep Learning for Drug Design: an Artificial Intelligence Paradigm for Drug Discovery in the Big Data Era. *AAPS J*, 20(3): 58. doi: <https://doi.org/10.1208/s12248-018-0210-0>
- Litardo, J. T., Wong, C. R., Ruiz, S. M., & Benites, K. P. (2023). Retos y oportunidades docente en la implementación de la inteligencia artificial en la educación superior ecuatoriana. *South Florida Journal of Development*, 4(2), 867–889. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n2-020>
- Martínez Silva, J. A. (14, agosto 2023). Renovando la pasión por la enseñanza: Cómo la IA generativa puede mitigar el burnout docente. <https://n9.cl/mdtvd>

- Mercader, C. (2019). Las resistencias del profesorado universitario a la utilización de las tecnologías digitales. *AULA ABIERTA*. 48(2), 167-17. <https://n9.cl/rz2iv>
- Riera-Pesántez, F.M. (2025). Menos burocracia, más enseñanza: El impacto de la inteligencia artificial en la carga administrativa de los docentes. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*, 2(3), 45-52. DOI: <https://doi.org/10.24133/recihys.v2.i3.3785>
- Rojas, D.A., Aldana, C.M., Mendis, S., Peralta, T. (2019). Estrés laboral en los docentes y su relación con la sobre carga laboral. *Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, Investigación aplicada*. <http://hdl.handle.net/10823/1476>
- Rouhiainen, L. (2018). *Inteligencia artificial: 101 cosas que debes saber hoy sobre nuestro futuro*. Editorial Planeta S.A.
- Tobar, J.E., Campos, M.Y., González, Y.M. y Tapia, C.E. (2024). La inteligencia artificial aplicada a la gestión educativa y su incidencia en el desarrollo de las competencias docentes. *Revista Mapa*, 9(35), 200-216. <http://revistamapa.org/index.php/es>
- Tomalá De La Cruz, M.A., Mascaró, E.M., Carrasco, C.G., Aroni, E.V. (2023). Incidencias de la inteligencia artificial en la educación. *Recimundo*, 7(2), 238-251. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.238-251](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.238-251)
- Vera, F. (2023). Integración de la Inteligencia Artificial en la Educación superior: Desafíos y oportunidades. *Transformar*, 4(1), 17–34. <https://n9.cl/z65af>
- Zambrano, M. (2020). La Educación virtual tiene una limitación en el acceso a internet. <https://n9.cl/mmnca>
- Zamudio, A., Rojo, S.A. (2021). Burnout en profesionales de la salud en contexto de pandemia: Una propuesta metodológica para la detección de patrones basada en inteligencia artificial. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 7(2), 241-257. <https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.7.2.2021.354.241-257>