

## La relación del estrés y el teletrabajo en el ámbito docente de la educación superior

*The relationship of stress and teleworking in the teaching field of higher education*

M. Alcívar<sup>1</sup> , J. Jaramillo<sup>1</sup> , M. Alava<sup>1</sup> y David. Argoti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Tecnológico Superior Quito Metropolitano. Carán N3-195 y Calle B (Nueva Tola 2) Quito, Ecuador.

[malcivar@itsqmet.edu.ec](mailto:malcivar@itsqmet.edu.ec), [jljaramillo@itsqmet.edu.ec](mailto:jljaramillo@itsqmet.edu.ec), & [malava@itsqmet.edu.ec](mailto:malava@itsqmet.edu.ec)

<sup>2</sup> La Universidad Internacional de La Rioja en Ecuador. Edificio PUCARA, Av. De la República E7-123 y pasaje Martín Carrión, PB local L1, Quito 170518. [davicos83@gmail.com](mailto:davicos83@gmail.com)

### RESUMEN:

Actualmente el teletrabajo se ha manifestado como una auténtica revolución en el ámbito laboral, siendo una de sus consecuencias el aumento del estrés laboral. El presente documento presenta una revisión sobre La relación del estrés y el teletrabajo en el ámbito docente de la educación superior, la falta de interés en el ámbito psicosocial ha sido determinante para poder entender ciertos trastornos de tipo psicológico-emocional sobre todo durante la pandemia, la inexistencia de condiciones favorables y un ambiente adecuado de trabajo pueden ser el punto de partida para poder entender ciertos niveles de productividad en los trabajadores. En el contexto de COVID-19 se deben identificar las posibles fuentes estresores en el ámbito laboral, hay que tomar en cuenta las áreas de trabajo y las tareas realizadas por los trabajadores. Las características individuales del trabajador son importantes y deben ser consideradas para una evaluación. Los Factores de riesgo psicosocial son determinantes, ya que todos pueden estar expuestos a diferentes niveles, por ejemplo, largas jornadas de trabajo, reducido tiempo de descanso, carga de trabajo y estrés, violencia y acoso), ergonomía y riesgos industria química, etc. La falta de interés en el ámbito psicosocial ha sido determinante para poder entender ciertos trastornos de tipo psicológico-emocional durante la pandemia, la inexistencia de condiciones favorables y un ambiente adecuado de trabajo pueden ser el punto de partida para poder entender ciertos niveles de productividad en los trabajadores.

**Palabras Clave:** Teletrabajo, ámbito laboral, estrés laboral, docente, Ecuador

ÉLITE 2021, VOL. (3). NÚM. (2)  
ISSN: 2600-5875

Recibido: 01/06/2021  
Revisado: 05/07/2021  
Aceptado: 01/08/2021  
Publicado: 01/09/2021

**ABSTRACT:**

Nowadays, teleworking has shown as an authentic revolution in the workspace. This document shows a revision about the relationship between stress and teleworking in the teacher field of high education, the lack of interest in psychosocial field has been decisive to comprehend certain psychological-emotional disorders, especially during pandemic. The inexistence of favorable conditions, and an adequate workspace can be the starting point to understand certain productivity levels in workers. In COVID-19 context, the possible stress' sources must be identified in the workspace, work areas and tasks performed by workers must be considered. Workers' individual characteristics are important, and they must be considered for an evaluation. Psychosocial risk factors are decisive since everyone can be exposed to different levels, for example, long working hours, reduced rest time, workload and stress, violence and harassment, ergonomic and chemical industry risks, among others. The lack of interest in the psychosocial field has been decisive to comprehend certain psychological-emotional disorders during pandemic, the inexistence of favorable condition and an adequate workspace can be the starting point to understand certain productivity levels in workers.

**Keywords:** telecommuting, workspace, work stress, professor, Ecuador.

**INTRODUCCIÓN:**

El trabajo se considera como la actividad de carácter ya sea manual o intelectual, que permite la adaptación de las personas a la sociedad, en pro de un beneficio y compensación personal e incluso familiar.

El acoplarnos como seres humanos a nuestros sitios de trabajo es un requisito necesario para la conservación de la salud, ya que esta puede verse afectada, produciendo enfermedades.

Al hablar de enfermedades laborales en el mundo actual, ya no solo nos referimos a las causadas por los distintos tipos de riesgos, como biológicos, químicos, mecánicos, y ergonómicos, ya que dado el cambiante entorno en el que vivimos los riesgos psicosociales, han pasado a ocupar un papel preponderante en la salud de los trabajadores.

El ya famoso y conocido término “estrés”, es uno de los factores de riesgo psicosocial, que más ha aumentado en los últimos tiempos.

De acuerdo con la definición global de salud en el trabajo adoptada por el Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su primera reunión en 1950, y revisada en su duodécima reunión en 1995, ella tiene como objetivo principal lograr la promoción y mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las labores y funciones; protegiendo contra los riesgos resultantes de agentes perjudiciales a su salud; vinculando al individuo en un puesto de trabajo adecuado para sus aptitudes fisiológicas y psicológicas (OIT, 2003).

Ahora bien, cuando hablamos de riesgos psicosociales algunos competen al trabajador individualmente, mientras otros están ligados a las condiciones, al medioambiente de to a las influencias sociales y económicas. Mansilla (2007) considera que los factores de riesgo psicosociales en el trabajo tienen que ver con el medio laboral y con

su organización y gestión, que son potencialmente adversos para la salud del trabajador.

Los riesgos psicosociales surgen de la relación entre el trabajo y el entorno y tienen influencia en la salud y el desempeño laboral de los trabajadores, tomando en cuenta que este último pasa en su entorno laboral un mínimo de 8 horas esta exposición a diferentes situaciones inevitablemente puede desencadenar en factores de estrés.

Una intervención que se base en la evaluación de riesgos psicosociales debe estar orientada a reducir los efectos adversos que se puedan producir en la salud física y psicológica del trabajador.

Los riesgos psicosociales y el estrés laboral en el ámbito de seguridad y la salud en el trabajo, afectan de manera notable en el desempeño de los trabajadores, y por ende esto repercute en la productividad para la organización. Conforme a estudios que se han realizado el agotamiento personal está asociado con la salud y el rendimiento laboral, en donde intervienen factores tales como el agotamiento, los conflictos de trabajo o de roles, la inseguridad laboral, etc.

En la presente investigación, se determinará si los factores de riesgo psicosocial generan un impacto, en el nivel de estrés laboral de los docentes del ITSQMET, y si estos desencadenan en algún efecto sobre su salud, ya que el no contar con una identificación de factores de riesgo psicosocial no permitirá el identificarlos, para así generar planes de intervención adecuados.

También es importante el distinguir entre riesgos psicosociales, y una excesiva carga de trabajo, es innegable que un entorno psicosocial agradable va a favorecer el buen rendimiento y el bienestar

físico y mental de los trabajadores, sin embargo, estos también pueden sentir estrés si las exigencias del trabajo superan a su capacidad de hacerles frente.

### **METODOLOGÍA:**

El método utilizado en esta investigación es el método comparativo, que es una forma de generar o refutar teorías e hipótesis que utiliza comparaciones basadas en procedimientos análogos a los del método científico.

Este método lo que persigue es probar la validez de argumentos utilizando la ciencia y el estudio de semejanzas y diferencias.

Luego se aplicó el método analítico para conocer a profundidad problemas, situaciones o factores que han afectado a los docentes mediante su descomposición para determinar las causas, naturaleza y sus efectos.

Este estudio corresponde a una investigación de tipo no experimental, que tiene un alcance descriptivo puesto que, se centrará en buscar características del fenómeno a investigar.

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS:**

Al reducir la afluencia de trabajadores en los espacios físicos laborales se han podido aplicar las medidas higiénico-sanitarias orientadas para prevenir el COVID-19.

Debido a lo indicado en el párrafo anterior, el estrés laboral se ha visto aún más incrementado ya que muchas profesiones u ocupaciones pasaron de la presencialidad a la virtualidad ocasionando así un gran impacto psicológico en los trabajadores, como también enormes desafíos laborales para poder cumplir las obligaciones, cotidianas generando en las personas diferentes afecciones

psicológicas tales como la ansiedad y el estrés ya que el aislamiento y distanciamiento físico cambió la usual forma de vivir de la humanidad en general.

Según la Organización Mundial de la Salud (2011) las causas del estrés laboral están relacionadas con dos factores: el primer factor son las características del trabajo, la cual hace referencia al puesto que la persona ocupa en la empresa, y horarios, y el segundo factor es el contexto laboral, donde se puede identificar que las causas de estrés son las siguientes: desvalorización social del trabajo, poca remuneración, mala relación con compañeros, mala comunicación, falta de comprensión en el trabajo por problemas familiares y acoso laboral.

Según la revista Eurostat en 2018, el teletrabajo ha ido creciendo gradualmente, la pandemia sin dudas fue un detonante que obligó a las personas a recurrir a las nuevas tecnologías y plataformas para asegurar la parte operativa de la sociedad y así no estancarse en un declive económico.

Como ventajas del teletrabajo podemos destacar:

- Mayor flexibilidad de horarios.
- Transporte.
- Autonomía profesional.
- Diminución del ausentismo laboral.
- Pero, así como existen ventajas, también existen desventajas tales como:
- Dificultad para separar el tiempo de trabajo del tiempo libre.
- Necesidad autodisciplina y automotivación.
- Problemas de adaptación a esta nueva forma de trabajo.

- Dificulta de aprendizaje y destreza para el uso de herramientas tecnológicas.

Los factores de estrés laboral que los docentes consideran más resaltantes son:

- El exceso de trabajo de trabajo, y el tiempo insuficiente para realizarlo.
- Problemas de índole emocional.
- La falta de convivencia con los demás, por medio de la interacción, (compañeros, estudiantes, etc).

El teletrabajo si ha repercutido a través de problemas psicosociales principalmente en los docentes ya que son ellos los encargados de instruir, formar y evaluar a los estudiantes lo que hace que deban estar conectados digitalmente gran parte del día, así como también debido a la falta de contacto con otras personas.

Al reducir la afluencia de trabajadores en los espacios físicos laborales se han podido aplicar las medidas higiénico-sanitarias orientadas para prevenir el COVID-19.

En la investigación de Santillán (2020), con el tema “El Teletrabajo en el Covid 2019”, manifiesta que, la nueva pandemia produjo cambios drásticos en el diario vivir, principalmente el aislamiento de las personas lo que obligó a quedarse en sus hogares y realizar su trabajo y estudios por medio de plataformas digitales para así evitar el contagio de esta enfermedad, el aislamiento influyó principalmente en la estructura social, familiar, sentimental y laboral ya que así las familias se pudieron interrelacionar más profundamente fomentando valores como la responsabilidad, honestidad, empatía y sensibilidad en unos casos y en otros la presencia de crisis psicosociales por la presión y los cargos

que ocupan en sus trabajos. En síntesis, se puede evidenciar que el teletrabajo influye en las personas de forma positiva y negativa dependiendo en el medio social en el cual se encuentran establecidos.

En la investigación de Páez, Chávez, Apunte y Rosales (2020), con el título “El teletrabajo en el Distrito Metropolitano de Quito (Ecuador): Normativa y características sustanciales” afirman que, en la actualidad con el desarrollo de los trabajos y estudios, fabricas, empresas, instituciones y unidades educativas ha cambiado su modo operacional y productivo por la pandemia. Uno de los principales motivos por los que el teletrabajo tiene que ser considerado como una nueva tendencia en el desarrollo de las jornadas laborales es el hecho por el cual potencia de manera objetiva la función operativa y productiva de los trabajadores con capacidades especiales, la inserción que se forma con la peripécia que existan teletrabajadores fomenta las oportunidades y elimina la discriminación que por mucho tiempo se ha visto como un obstáculo.

Según, Torres (2020), con el tema “Covid-19: Teletrabajo en tiempos de pandemia” manifiesta que, la pandemia ocasionada por el COVID 19 es la penúltima que ha atravesado el mundo en el paso de su historia, esta enfermedad afectó de una manera feroz todos los estratos sociales y económicos influyendo directamente el sistema tradicional de trabajo y educación. De otra manera se ha evidenciado la propagación de información falsa o negativa desatando debates sobre la divulgación de información oficial, en España se ha desarrollado un plan piloto organizativo de trabajo priorizando el tema productivo

antes que el confinamiento, transformando de esta manera el pensamiento al elevar la productividad y reducción de los costes. En España se ha regulado el teletrabajo y la normativa se encuentra en manos de la negociación colectiva por lo cual es necesario evaluar los elementos susceptibles y plantear modelos que aprueben la negociación que haga que el teletrabajo sea de calidad.

En la investigación de Molina (2020), con el tema “Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores”, revela que, después de realizar un análisis previo de muchos artículos definidos se concluye que el teletrabajo no tiene una definición clara pero su principal característica es la flexibilidad horaria en el cual desempeñar el cargo y el uso intensivo de las tecnologías y la comunicación.

El teletrabajo se integra en el mercado empresarial como una iniciativa que contiene una gama de posibilidades que puede ser la elevación de producción, operaciones, competencia y reducción de costes.

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS:**

El teletrabajo ha tenido un gran auge en los últimos tiempos a causa de la emergencia sanitaria provocada por el COVID 19. Dado a esto, varios sectores tales como: instituciones educativas, empresas, entidades públicas y privadas, se han visto obligadas a incorporar esta nueva metodología para el cumplimiento y realización de las actividades laborales por parte de sus trabajadores, lo que ha ocasionado que los trabajadores de las distintas empresas presenten diferentes situaciones al momento de adaptarse a esta nueva forma de trabajo.

La declaración de esta emergencia, obligó a que los gobiernos a tomaran medidas estrictas de aislamiento, lo cual, al haber sido algo imprevisto, no dio tiempo a las empresas y a sus empleados de crear un plan de acción o para determinar cómo se aplicaría el teletrabajo, llegando así esta nueva modalidad de trabajo de virtualidad de manera súbita e inesperada.

(Sánchez, 2020) manifiesta que la modalidad de teletrabajo puede ocasionar que los trabajadores no tengan una privacidad adecuada en su hogar, ni tampoco permite crear relaciones interpersonales con los compañeros de la empresa, lo cual genera varios aspectos negativos en los colaboradores, lo mismo que dificultan el crecimiento personal y profesional de las personas, desencadenando una inconformidad laboral.

(Castellanos, 2018) en ciertas ocasiones el teletrabajo resulta favorable, pero en otras ocasiones puede ser perjudicial la combinación del teletrabajo, la familia y los ámbitos personales, ya que, puede ocasionar la aparición de situaciones y aspectos estresantes en la persona. Ocasionando problemas en el tiempo destinado a la familia y la división para realizar las tareas laborales.

(Pantoja, 2020) señala que el estrés vinculado con el trabajo es conocido como estrés laboral u ocupacional; el trabajo puede ser tanto una fuente de satisfacción de diversas necesidades humanas, como la autorrealización, el sostenimiento de relaciones interpersonales o la subsistencia, o, por otro lado, una fuente de enfermedad para los trabajadores.

Para que el teletrabajo se desarrolle de manera

óptima son necesarios elementos tecnológicos y metodológicos.

Por lo cual, para algunos docentes esto puede generar una amenaza, dado que existen personas que no se encuentran adaptadas al uso de la tecnología, lo cual puede dificultar su labor como docente.

El rol de ser docente en la actualidad, es retador, y estresante al mismo tiempo ya que se espera de este profesional que forme y eduque a los estudiantes en diferentes aspectos, muchas veces ejerciendo roles que no le competen lo que también origina el estrés laboral, cuando se asumen como propios y con cierto nivel de paternalismo las afecciones de sus educandos, así como también cuando las demandas laborales, familiares y sociales exceden la capacidad, tiempo y recursos del profesional, quien debe ser capaz de llevar y sobrellevar los diferentes roles que le corresponde vivir y por ende asumir.

Aunque son evidentes los beneficios del teletrabajo, resulta importante el análisis de las condiciones laborales en que se implementa esta forma de organización del trabajo, por su considerable influencia en la salud laboral y el rendimiento profesional.

Teniendo en cuenta los riesgos a la salud a los que están expuestos los trabajadores en general, todas las personas tienen el derecho a teletrabajar, cuando existan etapas de crisis como la de la pandemia por el COVID 19.

Existe un estudio realizado sobre los factores de riesgo psicosociales en Latinoamérica a docentes universitarios por Monroy & Juárez, (2019) afirman “los factores que contribuyen al desarrollo de enfermedad son: la edad, sexo, el estilo de

vida, las enfermedades heredofamiliares, además de la interacción con un medio ambiente laboral precario”. En el contexto que el planeta entero atraviesa desde el inicio de la Pandemia por Covid-19 y el confinamiento experimentado, las actividades de cada persona han sufrido un cambio drástico en la manera en cómo ejecutaban tradicionalmente su trabajo, convirtiendo a la tecnología y plataformas virtuales en el nuevo instrumento de productividad. Esto ha traído aspectos positivos y negativos para cada individuo que tuvo que adaptarse a la nueva normalidad, ya que, al verse toda la vida en una zona de confort con la presencialidad, el proceso de adaptación conllevó a la aparición de riesgos psicosociales, ya que muchos de los docentes, no habían tenido la necesidad de adaptarse a la era digital, y en un giro radical por motivos pandémicos, el adjudicarse nuevos conocimientos, antes visto como innecesarios han provocado situaciones estresantes para un porcentaje de los profesionales de la educación.

Los riesgos psicosociales en el ambiente laboral, son un factor latente y propenso a hacer su aparición, como Cortés citado por Guamán, Bejarano & Gaibor, (2017) comentan “los riesgos laborales más encontrados en el sector de servicio sin lugar a duda son: mecánicos, ergonómico y psicosociales. Al hacer hincapié en estos los últimos se encontró el síndrome del quemado”. Dejando entrever de esta manera que el trabajo estresante y que conlleva un esfuerzo extra para los profesionales genera problemas que afectan la productividad y bienestar personal del trabajador, en este caso del trabajador docente.

Las nuevas tecnologías han resaltado en la actualidad para ejercer muchos trabajos, entre ellos el campo educativo ha sido uno de los que más se ha acogido al teletrabajo, en la búsqueda de reducir los contagios por la pandemia, y tratando así de esta manera salvaguardar la salud de estudiantes y profesores, pero al mismo tiempo, se ha convertido en un factor contraproducente para prevenir la aparición de enfermedades psicosomáticas como la ansiedad, estrés, depresión y otras variantes producto de la presión de la nueva modalidad de trabajo.

En un estudio realizado en España por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P: (2018) afirman “todos los puestos de trabajo existe cierto nivel de exposición psicosocial y, aunque sea bajo, supone una amenaza para la salud debido a la falta de reconocimiento de dichos riesgos”.

En base a estos datos verificados se puede comprobar que todos los cargos sin excepción demandan niveles de estrés que, a largo plazo pueden generar problemas personales y sociales que interfieren con el óptimo desempeño laboral del personal.

### **CONCLUSIONES:**

El estrés según las bases teóricas, es una afección que perjudica sistemáticamente la vida de los individuos, ya que desencadena una serie de efectos en el organismo, que lleva a la persona al desajuste de su vida diaria, y nadie está exento de presentar estrés en su vida, ya que el mismo presenta en situaciones que pueden ocurrir en cualquier momento y ámbito, ya sea personal o profesional.

El teletrabajo no solamente permite enfrentar situaciones de emergencia como la que sé que se vive actualmente a nivel internacional, sino que trae consigo beneficios, tanto para los teletrabajadores, como para las empresas

También podemos decir que la modalidad de teletrabajo para los trabajadores aporta beneficios tales como combinar las labores del hogar con las labores profesionales, en este caso la docencia, el ahorro de tiempo en movilización, alimentación, entre otros.

Así como también la modalidad de teletrabajo trajo consigo beneficios para las empresas, sobre todo en lo referente a reducción de costos en temas tales como servicios básicos, internet, material de oficina, etc.

Ahora bien, para los docentes esta modalidad de teletrabajo ha sido en cierta parte perjudicial, puesto que han tenido que mezclar sus labores diarias con actividades cotidianas realizadas en el trabajo.

Ha sido un reto el cumplir con sus tareas laborales diarias, así como las tareas del hogar, lo cual expuso a los docentes a múltiples factores estresantes, que a la larga perjudican su desarrollo personal, social, familiar y laboral.

El teletrabajo en algunos casos ha sido visto como una carga laboral debido al cambio del método de enseñanza presencial, ya sea por falta de conocimientos en las nuevas tecnologías y plataformas digitales, o por el estrés que genera una nueva forma de estudio diferente a la convencional y romper un esquema tradicional ha generado problemas de adaptación a las nuevas enseñanzas.

La adaptación a las metodologías actuales de trabajo, han generado niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional, denotando así que esta nueva forma de educación ha causado un malestar para los docentes, sobre todo para quienes no estaban preparados en función de la tecnología.

Pese a que el teletrabajo es un tema relativamente nuevo y se vio forzado por la pandemia por el COVID-19 existen diversos estudios que relacionan al mismo con la aparición de factores de estrés, ansiedad, agotamiento emocional,

despersonalización y diversos factores que componen los riesgos psicosociales.

#### **AGRADECIMIENTOS:**

Nuestro profundo agradecimiento, a las autoridades del ITSQMET, por su apoyo para la realización de esta investigación, de no haber contado con el mismo, no habría sido posible el desarrollo de la misma.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Alves, R. L. (2020). El bienestar de los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *International Journal of Educational Research and Innovation*.
- Castellanos, P. A. (2020). Relación de estrés y el trabajo mediante sistemas durante el periodo de confinamiento en docentes y personal Administrativo de una Institución de Educación Superior. *Risti Revista Ibérica de sistemas y tecnologías de información*.

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O. M. (noviembre de 2018). EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO. INSST, 1(1), 1-114. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf/7b79def3-88be-4653-8b0e-7518ef66f518>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2011). Estrés laboral. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Coronavirus. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). OMS Obtenido de Organización Mundial de la Salud:  
[https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019?gclid=CjwKCAjwgviIBhBkEiwA10D2j6JZMy7TnBLHO2d0-9JpMvspHNlAyWjFsNjhphjiEPEujwtzM-mABoCXj8QAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019?gclid=CjwKCAjwgviIBhBkEiwA10D2j6JZMy7TnBLHO2d0-9JpMvspHNlAyWjFsNjhphjiEPEujwtzM-mABoCXj8QAvD_BwE)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). OMS Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/photo-story/photo-storydetail/selfcare-during-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2020). SARS COVID.19. OMS.
- Pantoja, M. V. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios. Revista Espacios.