

recimundo

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

DOI: 10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.625-639

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1892>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de investigación

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 625-639





Factores influyentes de estrés laboral en docentes durante la virtualidad

Influential factors of work stress in teachers during virtuality

Factores influentes do stress no trabalho dos professores durante a virtualidade

Mirian Isabel Hernández Castro¹; Rosy Alexandra Beltrón Cedeño²

RECIBIDO: 12/09/2022 **ACEPTADO:** 15/10/2022 **PUBLICADO:** 22/11/2022

1. Licenciada en Enfermería; Estudiante de Especialización en Orientación Familiar Integral de la Facultad de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador; hmirian882@gmail.com;  <https://orcid.org/0000-0001-5306-871X>
2. Magíster en Administración de Empresas; Ingeniera Comercial; Docente de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador; rosy.beltron@utm.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0002-3738-7881>

CORRESPONDENCIA

Mirian Isabel Hernández Castro

hmirian882@gmail.com

Portoviejo, Ecuador

© **RECIMUNDO; Editorial Saberes del Conocimiento, 2022**

RESUMEN

La investigación se centra en analizar los factores que desencadenan estrés laboral, asociado a la virtualidad, en docentes del Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, en las áreas individuales y colectivas que pueden afectar la calidad de vida de este grupo. Estudiar el estrés abarca un proceso cavilar sobre el rol que este desempeña en el docente y trasciende más allá del entorno socio laboral, lo histórico y la evolución científica vigente, entendiendo que la función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo integral del ser humano, considerándose una problemática de salud pública nacional en aumento debido a la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2020. La metodología utilizada es cuali-cuantitativa y presenta un enfoque descriptivo – analítico, de tipo no experimental, de cohorte transaccional y de revisión bibliográfica. Se destaca finalmente que la exigencia de demanda laboral por el cambio de modalidad generó efectos negativos en los docentes; además, la capacidad de adaptabilidad de los individuos se asocia estrechamente a los factores intra e interpersonales, generando en muchos de ellos incertidumbre sobre la permanencia laboral. Finalmente, se pone de relieve la necesidad de ampliar las investigaciones en el campo de salud emocional, física y psicológica del personal docente y de esta manera direccionar recursos que disminuyan los riesgos en el sector educativo.

Palabras clave: Riesgo, Síntomas, Salud, Pandemia.

ABSTRACT

The research focuses on analyzing the factors that trigger work stress, associated with virtuality, in teachers of the Instituto Superior Tecnológico Portoviejo in individual and collective areas that can affect the quality of life of this group. Studying stress encompasses a pondering process about the role that the teacher plays and transcends beyond the socio-labor environment, the historical and the current scientific evolution, understanding that the teaching function comprises one of the professions with the greatest impact on the integral development of the human being, considering it a national public health problem on the rise due to the pandemic declared by the World Health Organization (WHO) in 2020. The methodology used presents a descriptive - analytical, non-experimental, transactional cohort approach. and bibliographic review. Finally, it is highlighted that the requirement of labor demand due to the change of modality generated negative effects on teachers, in addition, the adaptability capacity of individuals is closely associated with intra- and interpersonal factors, generating in many of them uncertainty about job permanence. Exhorting the need to expand research in the field of emotional, physical and psychological health of teaching staff and in this way direct resources that reduce risks in the educational sector.

Keywords: Risk, Symptoms, Health, Pandemic.

RESUMO

A investigação centra-se na análise dos factores que desencadeiam o stress do trabalho, associado à virtualidade, nos professores do Instituto Superior Tecnológico Portoviejo em áreas individuais e colectivas que podem afectar a qualidade de vida deste grupo. O estudo do stress engloba um processo de reflexão sobre o papel que o professor desempenha e transcende para além do ambiente sócio-laboral, a evolução histórica e científica actual, entendendo que a função docente compreende uma das profissões com maior impacto no desenvolvimento integral do ser humano, considerando-a um problema de saúde pública nacional em ascensão devido à pandemia declarada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2020. A metodologia utilizada apresenta uma abordagem descritiva - analítica, não experimental, de coorte transaccional. e revisão bibliográfica. Finalmente, salienta-se que a exigência da procura de trabalho devido à mudança de modalidade gerou efeitos negativos nos professores, além disso, a capacidade de adaptação dos indivíduos está intimamente associada a factores intra e interpessoais, gerando em muitos deles incerteza sobre a permanência no emprego. Exortando à necessidade de expandir a investigação no campo da saúde emocional, física e psicológica do pessoal docente e, desta forma, dirigir recursos que reduzam os riscos no sector educacional.

Palavras-chave: Risco, Sintomas, Saúde, Pandemia.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversas investigaciones señalan que al menos un tercio de la población expuesta a la pandemia ha presentado manifestaciones físicas como la somatización de diversas enfermedades tales como: cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, musculoesqueléticas, cognitivas, emotivas y conductuales (angustia, ansiedad, depresión o estrés), en respuesta ante una amenaza, ligado a la magnitud del evento y al grado de vulnerabilidad, lo que influye en el comportamiento de las personas y la toma de decisiones, convirtiéndose en un problema social y de salud pública.(1) (2) (3) (4) El estudio del estrés ocupacional ha denotado preocupación en diversos científicos en cuanto a la incidencia en la conducta humana, pues en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, afecta el desempeño e influye en el rendimiento físico-mental y trasciende al campo laboral y académico. Por ello, resulta fundamental que las organizaciones implementen programas de bienestar con la finalidad de mitigar los impactos negativos que los factores de riesgo psicosociales, tienen sobre la salud de los trabajadores.(3) (5) (6)

Lo anteriormente mencionado da paso a destacar la situación de orden mundial por la que atraviesa la sociedad frente a la pandemia generada por la Covid-19, que indujo cambios significativos en la manera en la que se concibe el trabajo y el rol docente; sin embargo, no todas las instituciones abordan desde una perspectiva profesional, sistemática y realista esta problemática, dando pauta a que aumenten las exigencias laborales (rapidez, eficiencia, adaptabilidad inmediata desde casa), en ocasiones sin previa capacitación y sin tener las herramientas adecuadas para ejercer su labor de manera virtual. A esto se

suman las condiciones familiares que afectan de una u otra manera el rendimiento del trabajo docente. (7) (8)

En el 2016, Cardozo ejecuta una investigación a 135 personas, todos profesores normalistas de diferentes ciclos educativos del programa de licenciatura en educación, cuyos datos revelaron que el 48.1% de los participantes presentaron síntomas de estrés de expresión psico-somática como cefalea, pesadez de brazos o piernas; el 33.30% describen síntomas característicos a la depresión como falta de energía, ganas de llorar, dificultad para conciliar el sueño y diversos problemas cognitivos que afectan la capacidad para recordar, concentrarse o en la toma de decisiones, constituyendo riesgo para la salud y desempeño laboral; el 54.80% expresa una importante presencia de ansiedad, mismo que se configura como factor de impacto bio-psico-social de estrés.(9)

Del mismo modo, una encuesta ejecutada por la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), en el 2020, en la cual participaron 5.546 profesores de 67 instituciones confederadas, reveló que el 88% de los docentes creen que su carga laboral durante la virtualidad ha aumentado; específicamente, la salud mental es el escenario que presenta mayores cambios debido a las exigencias laborales, llevando a que el 47% manifiesten sensación de cansancio, resultado de una mayor carga horaria laboral y doméstica. Así mismo, entre el 24-26% reporta un incremento en la sensación de aislamiento, soledad e irritabilidad.(10)

Rivela et al. (2021) defienden la problemática al realizar una investigación, obteniendo como resultado que el 48% de los docentes que participaron presentaba altos índices de insatisfacción, el 36% evidenció disfuncionalidad cognitiva, el 12.3% abandonó sus puestos por Síndrome de Burnout y el 3.7% presentó estrategias de afrontamiento de autocuidado, autocontrol, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo. (11)

A continuación se exponen algunos de los síntomas más comunes de estrés, según las dimensiones de la persona, expresadas por Bautista y Ré (12):

	Síntomas	
<i>Físico</i>	Agotamiento	
	Entumecimiento	
	Temblores, dolores musculares o calambres	
	Cefaleas	
	Colitis, colon irritable	
	Hipertensión arterial	
	Impotencia o infertilidad	
	Pérdida o aumento de apetito	
	Úlceras pépticas	
	Trastornos respiratorios	
	Trastornos cardiovasculares	
	Envejecimiento prematuro	
	Enfermedades endócrinas.	psico-inmuno-neuro
	Diarreas-estreñimiento	
<i>Emocional y cognitivos</i>	Temor, Miedo	
	Inseguridad	
	Dificultades para pensar	
	Pérdida de la memoria	
	Ansiedad	
	Ira, irritabilidad	
	Tristeza	
	Apatía	
	Fatiga	
	Indecisión	
	Perdida de la autoestima	
	Pensamiento negativo	
Culpa, mal humor		
Nerviosismo		
Aumento de la reactividad		

Emocionales fisiológicos

Sudoración
Tensión muscular
Palpitaciones
Risa nerviosa
Dolor en epigastrio
Sequedad de la boca
Mareos, náuseas
Escalofríos

Emocionales a nivel motor u observables

Evitación temor
Conductas adictivas
Llanto
Inhibición-parálisis
Desesperación
Intranquilidad motora-movimientos repetitivos
Acatisia-movimientos angustiosos son fin concreto

Mentales

Propensión a errores y accidentes
Pensamientos irreflexivos
Excitabilidad-reactividad
Trastornos de memoria
Bloqueo mental
Afectación del habla
Hostilidad
Antagonismo
Bloqueo para resolver problemas
Dificultad para concentrarse
Desorganización de las funciones mentales superiores

Sociales

Problemas y ausentismo laboral
Competitividad exagerada
Insatisfacción
Accidentes
Aislamiento social
Desacuerdos familiares
Bajo desarrollo personal
Propensión a conductas antisociales
Ansiedad excesiva
Pobre inclusión organizacional
Expectativa y exigencia exagerada
Agresiones físicas y conductas antagónicas

Valóricos

Incapacidad para decidir
Incapacidad para ser asertivo
Trastornos en el juicio valorativo
Dificultad para valorar un contexto
Falta de sentido vital
Incapacidad para separar lo importante de lo urgente
Incapacidad de autocrítica
Desprecio por la vida
Daño a la salud
Actitudes rígidas
Disminución del apoyo familiar
Ausencia de proyecto vital
Comportamiento socialmente irresponsable
Pérdida de autoconfianza

Fuente: Bautista M, Ré R. Vida sin distres (2013).

Como se puede apreciar, hoy en día la respuesta al estrés se considera multidimensional e incluye síntomas de las esferas físicas, cognitiva-sujativa y conductual. El sujeto bajo condiciones de estrés puede incurrir en errores en su trabajo, mostrar impaciencia con los alumnos o incluso producirse absentismo laboral debido a enfermedades relacionadas al estrés, causando abandono de la profesión o pérdidas tanto a los trabajadores como a las empresas, generando así un impacto laboral y económico. (13) (14)

En situaciones de crisis, las personas hacen uso de distintos tipos de afrontamiento con la finalidad de obtener tranquilidad. Sin embargo, a pesar de que cada individuo intenta sobrellevar según su realidad o personalidad, los efectos negativos surgen de alguna forma y son los que caracterizan en su mayoría esta situación. (15) De acuerdo a Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es una expresión que indica el esmero por resolver los conflictos vinculados al estrés. (16) Sin embargo, el uso de los distintos estilos o estrategias de afrontamiento pueden influir de forma positiva o negativa en el ambiente o relaciones interpersonales. (17)

En general, se podrían destacar tres estilos de afrontamiento: en primer lugar, el afrontamiento *activo o centrado en el problema*, donde la persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. (18) Las estrategias psicológicas concretas utilizadas son la búsqueda de información sobre el problema, visualizar las diferentes opciones de solución que existen evaluando cuál puede ser la más efectiva, planificar la estrategia de acción, organizar cómo llevar a cabo los distintos pasos que conducen a la solución, buscar apoyo en otras personas, consejos, o ayuda económica.

Luego se encuentra el afrontamiento *pasivo o centrado en la emoción*, que pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema, intentando aminorar su

impacto. (18) Las estrategias psicológicas concretas utilizadas en este estilo de afrontamiento son buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, rezar, buscar el lado positivo del problema (*¿Qué puedo aprender?*), aceptación del problema (...).

Finalmente, el afrontamiento de evitación, se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema. (18) Las estrategias psicológicas específicas de este tipo de afrontamiento son la negación (no ha sucedido nada), evitación de actividades que les recuerde al problema, poner excusas, consumo de sustancias, utilizar el humor para intentar quitarle importancia a la situación (...). Este es, en la mayoría de los casos, un estilo de afrontamiento desadaptativo pues impide poner en marcha estrategias (activas y/o pasivas) para hacer frente al problema.(18)

Existen estudios que demuestran que el uso adecuado de los estilos de afrontamiento se relaciona con la satisfacción vital. (19) Un estudio realizado en España por Cantón, Checa y Budzynska (2013) encontró que el uso del estilo enfocado en la tarea acompañado de altos niveles de optimismo genera mayores satisfacciones con la vida, a diferencia del estilo emocional y evitativo que genera menores satisfacciones.(20)

Materiales y métodos

Con la finalidad de analizar los factores que desencadenan estrés laboral asociado a la virtualidad en docentes del Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, se llevó a cabo una investigación de carácter cuali-cuantitativa, descriptivo – analítico, de tipo no experimental, de cohorte transaccional y de revisión bibliográfica, que cuenta con acceso actual en revistas con criterios académicos y científicos que han influido de manera oportuna en el desarrollo; las fuentes se consideradas confiables, con artícu-

los de datos indexados, donde se describe información inherente a las variables de la presente. Además, se aplicó una encuesta en línea a una muestra de 22 docentes, de tiempo completo y tiempo parcial, mayores de 20 años de edad, que laboran en el Instituto Superior Tecnológico Portoviejo; se excluyeron aquellas investigaciones que no se acoplaron con los criterios de selección o no aportaban información relevante y precisa que fundamente los resultados o contaban con bajo contenido científico. No existieron conflictos de interés.

Resultados

El análisis de los datos se realizó mediante la aplicación de encuestas dirigida a los do-

centes del Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, con una muestra de 22 participantes, la cual arrojó como resultados los siguientes:

La tabla N°1 indica que el sexo predominante en la investigación fue el femenino (54.25%), y en menor porcentaje se reportó el masculino, equivalente al 45.5%, siendo importante la concordancia existente entre el sexo y el problema en investigación, ya que las mujeres muestran *mayor nivel de afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo*, mientras que los hombres muestran mayores *niveles de afrontamiento centrado en el significado*, resultados de una investigación ejecutada en el año 2019, por Martínez et al. (21)

Tabla 1

Sexo	Cantidad	%
Masculino	10	45.5
Femenino	12	54.5
Total	22	100%

La tabla N°2 muestra como resultado que existen docentes laborando dentro de la institución con edades que fluctúan entre 30-34 años (36.4%); en mayor número predominan aquellos que son mayores de 40 años, equivalentes al 40.9% y, en menor porcentaje, los docentes cuyas edades oscilan entre 20-24 años y 35-39 años que representan el 4.5% respectivamente. Estos datos guardan

estrecha relación con los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida, resultados arrojados en un estudio no experimental desarrollado por Espinoza et al. en el año 2022, el cual menciona que los participantes más jóvenes hacen uso del estilo evitativo para afrontar el estrés, mientras que el 64.36% utiliza el estilo de afrontamiento de tarea o aproximación. (19)

Tabla 2

Edad	Cantidad	%
20-24 años	1	4.5
25-29 años	3	13.6
30-34 años	8	36.4
35-39 años	1	4.5
Más de 40 años	9	40.9
Total	22	100%

La tabla N°3 describe que el tipo de jornada laboral con más carga docente corresponde al 81.8%, referida a aquellos que se vinculan con la institución a tiempo completo, mientras que en menor rango se encuentran quienes cumplen una jornada laboral de medio tiempo. En investigaciones previas no se ha encontrado una relación directa entre el tipo de jornada laboral desarrollada y los estilos de afrontamiento al estrés adoptados; sin embargo, autores como Lazarus (2000), concluye que las variables ambientales tie-

nen y pueden jugar un papel relevante en el uso de las estrategias de afrontamiento, por lo que se exhorta continuar con investigaciones en este ámbito.(22) Además, es imperativo mencionar que en el 2012 Gismero-González et al., concluyen que los docentes públicos utilizan con más frecuencia las estrategias de afrontamiento al estrés de Pasividad Pesimista y Autorreferencia Obsesiva, a diferencia de los docentes con sostenimiento privado.(23)

Tabla 3

Jornada Laboral	Cantidad	%
Tiempo completo	18	81.8
Medio tiempo	4	18.2
Total	22	100%

La tabla N°4 detalla que el 54.5% de los participantes tiene una experiencia de más de 4 años desarrollándose en el cargo; en referencia a la relación entre el tiempo de desempeño laboral y los síntomas de cansancio o agotamiento laboral en los docentes del Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, se destaca que el 45% de los docentes con más de cuatro años de experiencia laboral a veces se ha sentido cansado o agotado. Frente a esta variable, Pando et al. (2006), sostienen que los docentes

más jóvenes son quienes experimentan niveles superiores de estrés y mayores niveles de cansancio emocional y fatiga, y que los docentes más experimentados, con más de diez años en la profesión, tenían una respuesta de estrés mayor que la de sus alumnos.(24) La afirmación anterior discrepa de los resultados obtenidos en el estudio de Barbosa et al., desarrollado en el 2009, donde se concluye que los docentes con mayor antigüedad en el cargo son más propensos a sufrir cansancio emocional.

Tabla 4

Tiempo de desempeño docente	Cansancio / Agotamiento laboral											
	Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre					
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%
0-6 meses	2	9.1	0	0	0	0	0	0	1	25	1	4.5
1-2 años	6	27	2	50	3	27	1	33	1	25	7	32
3-4 años	2	9.1	1	25	3	27	1	33	1	25	6	27
Más de 4 años	12	54.5	1	25	5	45	1	33	1	25	8	36
Total	22	100	4	100	11	100	3	100	4	100	2	100

La tabla N°5 se centra en analizar la relación entre las interrogantes planteadas: ¿Creo que trabajo demasiado?, ¿Me siento desgastado por mi trabajo?, ¿Me siento frustrado en mi trabajo?, y ¿Me siento fatigado al enfrentar mi trabajo?, obteniendo como resultado que el 45.5% de los participantes percibe que trabaja demasiado, el 50% se siente desgastado por su trabajo, el 22.7% no se ha sentido frustrado en su lugar de trabajo, mientras que el 40.9% se siente fatigado al enfrentar su trabajo. Estos datos concuerdan con los resultados obtenidos en la investigación ejecutada por Gómez et al. (2019), que señalan que el 83.6% de los investigados percibe que la carga laboral es alta, reflejando un riesgo que fluctúa entre medio y alto de sufrir estrés; del mismo modo, el 69.7% menciona que esto se da a causa de las exigencias laborales (en términos de tiempo y número de tareas designadas, exigencias físicas y mentales que las tareas imponen), lo que genera en ocasiones frustración y fatiga al enfrentar la jornada laboral (25)

La tabla N°6 centraliza la relación entre las siguientes interrogantes: ¿Mi trabajo me está endureciendo emocionalmente?, y ¿Trato a los alumnos como objetos impersonales?, obteniendo como resultado que el 77.3% de los docentes no siente que su trabajo influya de manera negativa en sus emociones; por otra parte, el 13,6%, piensa que en ocasiones si ha percibido cambios en sus emociones. En lo que respecta a la segunda interrogante planteada, se obtuvo como resultado que el 95.5% no trata a los alumnos como objetos impersonales,

Tabla 5

	Si		No		A veces		Total	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Creo que trabajo demasiado	10	45.5	8	36.4	4	18.2	22	100
Me siento desgastado por mi trabajo	2	9.09	9	40.9	11	50	22	100
Me siento frustrado/a en mi trabajo	1	4.5	16	72.7	5	22.7	22	100
Me siento fatigado al enfrentar mi trabajo	9	40.9	6	27.3	7	31.8	22	100

dato motivador ya que en ocasiones, y ante la situación, el profesorado suele sentirse frustrado al intentar motivar a su estudiante sin conseguir resultados positivos, provocando en el docente cansancio emocional y generando a su vez un deterioro en las relaciones profesor-alumno, lo que puede llevar muchas veces a la agresión por parte del docente y a tratar a los alumnos impersonalmente, según nos menciona Sánchez Mendías, psicopedagoga, en su artículo de opinión publicado en el año 2013. (26)

La tabla N°6 centraliza la relación entre las siguientes interrogantes: ¿Mi trabajo me está endureciendo emocionalmente?, y ¿Trato a los alumnos como objetos impersonales?, obteniendo como resultado que el 77.3% de los docentes no siente que su trabajo influya de manera negativa en sus emociones; por otra parte, el 13,6%, piensa que en ocasiones si ha percibido cambios en sus emociones. En lo que respecta a la segunda interrogante planteada, se obtuvo como resultado que el 95.5% no trata a los alumnos como objetos impersonales,

Tabla 6

	Si		No		A veces		Total	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Mi trabajo me está endureciendo emocionalmente	2	9.09	17	77.3	3	13.6	22	100
Trato a los alumnos como objetos impersonales	1	4.55	21	95.5	0	0	22	100

La tabla N°7 indica la relación entre las interrogantes, obteniendo como resultado que el 68.2% logra comprender cómo se sienten sus estudiantes; además, el 86.4% de los docentes trata eficientemente los problemas de sus alumnos; el 90.9% piensa que ha influido positivamente en la vida de sus estudiantes y que ha conseguido muchas cosas valiosas dentro del ejercicio de esta

noble profesión. Se logra concluir que, pese al agotamiento y/o desgaste físico y emocional a los que los docentes se encuentran sometidos a causa de las adaptaciones a la virtualidad por la pandemia, la forma en que los docentes se interrelacionan con sus estudiantes no se ha visto afectada, demostrando el profesionalismo y la calidad docente.

Tabla 7

	Si		No		A veces		Total	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Comprendo cómo se sienten mis alumnos	15	68.2	0	0	7	31.8	22	100
Trato con eficiencia los problemas de mis alumnos	19	86.4	0	0	3	13.6	22	100
Influyo positivamente en la vida de mis alumnos	20	90.9	0	0	2	9.09	22	100
He conseguido muchas cosas valiosas en el trabajo	20	90.9	1	4.55	1	4.55	22	100

Discusión

Dávalos et al (2020), en su artículo sobre estrés en docentes en el contexto de la pandemia y la educación, definen al estrés como “la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas – externas y recuperar la homeostasis (...)” (27)

La docencia es una de las ocupaciones con mayores riesgos de sufrir estrés por su condición de mantener interacciones con personas, lo que en la actualidad es considerado uno de los más importantes inconvenientes que está afectando el manejo de sus actividades en el ámbito profesional. La exposición constante y prolongada a estrés se vincula con varias secuelas que son perjudiciales para la salud; el detonante de estrés laboral en docentes en tiempos de pandemia (Covid-19) recae en varios factores, considerando que debe existir un equilibrio entre las necesidades laborales y la capacidad de respuesta en el trabajo. (28,29) El síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) es

una de las complicaciones que surge como respuesta al estrés laboral crónico, el mismo que se caracteriza por un deterioro cognitivo y emocional en el individuo. (30) (31) (32)

El estudio realizado por Robalino y Korner, en coordinación con la oficina regional de educación para América Latina y el Caribe y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, destaca a Ecuador y Perú, revelando que entre el 37% al 48% de los docentes ha sido diagnosticado con estrés en el año 2005 (33)

Cueva et al. (2020), concluyen que la educación superior es uno de los sectores más afectados por la pandemia en el contexto de los cambios abruptos y repentinos que han dado origen al replanteamiento de los modelos de enseñanza-aprendizaje a la virtualidad.(34)

Vargas, en el año 2020, realiza una investigación sobre el impacto de la epidemia del coronavirus en la salud mental; los datos revelaron que el 53.8% de la población se vio afectado psicológicamente entre los niveles



moderados a severos; además, el 16.5% presentó síntomas depresivos, el 28% ansiedad y el 8.1% síntomas de estrés. (35)

Del mismo modo Baque et al. (2021), investigaron sobre el rol docente y el estrés de la modalidad virtual, destacando que el objetivo principal de los procesos educativos al apostar por la modalidad virtual fue una forma de no desvincularse de este ámbito y tratar de minimizar el impacto psicológico en los estudiantes debido a los acontecimientos a nivel mundial; de esta manera, el docente se obliga a innovar para potenciar el nivel académico y reforzar sus conocimientos por medio de la tecnología. Sin embargo, el tiempo invertido en esta modalidad trajo consigo grandes consecuencias en el ámbito laboral (36), a causa del irrespeto a la jornada laboral principalmente, factor que desmotiva al personal en la realización de sus actividades y afecta a la comunidad educativa. (37)

El confinamiento social es otro factor importante, pues se implementó como medida para salvaguardar la salud de la comunidad universitaria, que provocó la falta de interacción alumno-maestro, elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo. Otra faceta habitual que se vio afectada por la pandemia fue la convivencia que se desarrollaba entre compañeros de trabajo, misma que es necesaria para generar relaciones sanas que aligeran las cargas laborales, por lo que el distanciamiento social se asimiló de manera negativa, provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física.

Iguasnia y Saquisel (2022) mencionan que la frustración de no poseer información explícita de los procesos que han sido delegados, y que deben lograrse como meta propuesta por la institución, es también causal de estrés en los docentes. A esto se suma la incertidumbre acerca del futuro laboral y la preocupación sobre la superación de las dificultades tecnológicas y técnicas que incluyen el uso de nuevas herramientas de tra-

bajo, el manejo de plataformas académicas, la accesibilidad a sólidas redes de internet, dificultades que se incrementan cuando no existe el recurso económico para la adquisición de los medios tecnológicos. (38)

La situación expuesta no sólo genera entornos virtuales de aprendizaje que posibilitan mayor acceso a la educación y mejora las oportunidades de obtener información, sino que aumenta y diversifica las posibilidades de aprendizaje, convirtiéndose en un reto para los docentes que se hallan expuestos a enfermedades profesionales, hecho que debe ser controlado de forma directa, considerando los efectos del aislamiento y distanciamiento social.(39) (40)

Conclusión

Luego de haber realizado la investigación, respaldada en artículos científicos y en los resultados de la encuesta aplicada, cuyo propósito es analizar los factores que desencadenan estrés laboral y la relación que guarda con la virtualidad, se concluye que la misma representa una pauta que permite visualizar la temática del estrés en el ámbito nacional, proporcionando un conjunto de información relevante y generadora de iniciativas para ampliar el marco investigativo, en una materia de fundamental importancia social para el desarrollo humano que configura y busca entender a uno de los protagonistas del proceso educativo.

Los resultados obtenidos permiten generar una mayor comprensión de la humanidad del profesor y su vivencia personal del estrés, entendiendo que el rol que desempeña un docente en el ámbito social no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que también contempla una influencia integral en la formación humana. La depresión, el sentimiento constante de malestar emocional, tristeza o la sensibilidad interpersonal, la ansiedad y las expresiones somáticas del estrés son factores que generan un importante impacto en la salud física y emocional de los docentes, disminuyendo su calidad de vida, afectando las relaciones interper-

sonales e impactando negativamente en la de aquel individuo cuya vida y vocación está comprometida con la formación del recurso más precioso que tiene la sociedad: el ser humano.

Bibliografía

- Pérez-Cano, H. J., Moreno-Murguía, M.B., Morales-López, O., Crow-Buchanan, O., English J.A. & Lozano-Alcázar, J. (2020) Anxiety, depression, and stress in response to the coronavirus disease-19 pandemic. *Cir Cir.* 2020;88(5):562-8.
- Organización Panamericana de la Salud (2016) Protección de la salud mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias. Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias, Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) 2016 [Internet]. 2016 p. 19. Disponible en: <https://www.paho.org/disasters/dmdocuments/SM%20en%20epidemias.pdf>
- Marín López, R.C., Molina Posada, L.V. y López Molina, A. (2020) Relación entre riesgo psicosocial y estrés laboral en docentes de educación superior en el año 2020 [Internet] [Thesis]. Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2020 [citado 3 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/15194>
- Riesgos psicosociales | ISTAS [Internet]. [citado 14 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://istas.net/salud-laboral/peligros-y-riesgos-laborales/riesgos-psicosociales>
- Naranjo Pereira, M.L. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Rev Educación.* 31 de diciembre de 2009;33(2):171.
- Resolución No. 2646 de 2008 del Ministerio de la Protección Social | Agencia Presidencial de Cooperación Internacional [Internet]. [citado 14 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.apccolombia.gov.co/normativa/resolucion-no-2646-de-2008-del-ministerio-de-la-proteccion-social>
- Universidad de Chile (2020) Formación docente, un aspecto crítico y olvidado en la pandemia [Internet]. 2020 [citado 14 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.uchile.cl/noticias/163985/formacion-docente-un-aspecto-critico-y-olvidado-en-la-pandemia>
- Fernández, M.B. (2020) Docencia en tiempos de pandemia: un llamado a una mirada sistémica [Internet]. La Tercera. 2020 [citado 14 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/docencia-en-tiempos-de-pandemia-un-llamado-a-una-mirada-sistemica/SSC7IT-GVLNCMTCMKMIEXQ4AV24/>
- Cardozo Gutiérrez, L.A. (2016) El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica.* junio de 2016;(15):75-98.
- Tiempo CEE. El 88 % de los docentes cree que su carga laboral ha aumentado [Internet]. El Tiempo. 2020 [citado 14 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/coronavirus-88-de-los-docentes-cree-que-su-carga-laboral-aumento-516592>
- Selediana De Souza Godinho: selegodinho@gmail.com HO 0003 0686 4654, Lanuque A, Medrado SO, Marmo J, Godinho SDS. Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios, una revisión sistemática. *Perspectivas Metodológicas.* 7 de mayo de 2021;21:19-19.
- Bautista, M. y Ré, R. (2013) Vida sin distrés [Internet]. 1.a ed. Buenos Aires - Argentina: San Pablo; 2013 [citado 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://isbn.cloud/9789870902829/vida-sin-distres/>
- Calvete Zumalde, E. y Villa Sánchez A. (1997) Programa Deusto 14-16 (Vol.II): Evaluación e intervención en el estrés docente [Internet]. Mensajero; 1997 [citado 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=326057>
- RevistaEKA. Estrés laboral: un problema social y económico que hace a la empresa menos competitiva [Internet]. EKA. 2015 [citado 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://ekaenlinea.com/estres-laboral-un-problema-social-y-economico-que-hace-a-la-empresa-menos-competitiva/>
- Masferrer, J. (2020) Coronavirus/COVID-19: Impacto y estrategias de afrontamiento [Internet]. Gabinet Psicològic Mataró. 2020 [citado 21 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://gabinetpsicologicmataro.com/coronavirus-covid-19-impacto-y-estrategias-de-afrontamiento/>
- PhD RSL, PhD SF. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company; 1984. 460 p.
- Castaño, E.F. (2010) Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology.* junio de 2010;10(2):245-57.

- López, M. (2012) Estilos y estrategias de afrontamiento para el estrés [Internet]. Psicólogos PsicoAbreu. 2012 [citado 21 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>
- Espinoza Celis, E.M., Leiva Colos, F.V. y Adriano Rengifo, C.E. (2022) Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *Academio* (Asunción). diciembre de 2022;9(2):139-50.
- Chirivella, E.C. y Checa, I. (2013) Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*. 2013;22(2):337-43.
- Martínez, I.M., Meneghel, I. y Peñalver, J. (2019) ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de Psicodidáctica*. 1 de julio de 2019;24(2):111-9.
- Lazarus, R.S. (2000) Estrés y Emoción Manejo e Implicaciones en Nuestra Salud [Internet]. Bilbao, España: EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2000; 2000 [citado 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/bb9c7ed7d3779dfdf8eb377d37d9734a.pdf>
- Gismero-González, M.E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A.G. y Hernández, V. (2012) Estrategias De Afrontamiento Cognitivo, Auto -Eficacia Y Variables Laborales. *Orientaciones Para Prevenir El Estrés Docente*. *Acción Psicológica*. 2012;9(2):87-96.
- Pando-Moreno, M., Castañeda-Torres, J., Gregoris-Gómez, M., Águila, A., Ocampo-de-Águila, L. y Navarrete, R.M. (2006) Factores psicosociales y síndrome de burnout en docentes de la Universidad del Valle de Atemajac, Guadalajara, México. diciembre de 2006;12(3):523-259.
- Ortiz-Gómez, V., Perilla-Toro, L. y Hermosa, A. (2019) Riesgos para la salud de profesores universitarios derivados de factores psicosociales laborales. *Universitas Psychologica*. 2019;18(3):1-15.
- Sánchez Mendías, C. (2007) El estrés docente, un grave problema para la enseñanza - educaweb.com [Internet]. 2007 [citado 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-docente-grave-problema-ensenanza-2146/>
- Dávalos, N. y Fernández, P.R. (2020) Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, FENOB UNA : Filial Coronel Oviedo. *AcademicDisclosure*. 9 de septiembre de 2020;1(1):216-34.
- Cortés Rojas, J.L. (2022) El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores* [Internet]. 2021 [citado 17 de noviembre de 2022];8(SPE1). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-78902021000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Becerril, A.S. (2015) Salud, burnout y estrés en ámbitos laborales. *Una revisión sistemática*. 2015;25:10.
- Quiceno, J.M. y Alpi, Y. (2007) Burnout: "Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". 2007;10(2):10.
- Ratto Dattoli, A. y otros. (2015) El síndrome de quemarse por el trabajo y factores psicosociales en docentes de primaria de la ciudad de Montevideo. *Ciencias Psicológicas*. noviembre de 2015;9(2):273-81.
- Coduti, P.S., Gattás, Y.B., Sarmiento, S.L. y Schmid, R.A. (2013) Enfermedades laborales [Internet]. Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Económicas; 2013 [citado 17 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://bdigital.uncu.edu.ar/fichas.php?idobjeto=5215>
- Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay - UNESCO Biblioteca Digital. 2005;209.
- Lovón Cueva, M. A. y Cisneros Terrones, S. A. (2020) Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por Covid-19: El caso de la PUCP | *Propósitos y Representaciones*. septiembre de 2020;8(3):588.
- Lozano-Vargas A. (2020) Impacto de la epidemia del Coronavirus (Covid-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. enero de 2020;83(1):51-6.
- Baque-Castro, G.Y., Calderón-Chinga, G.M., Campuzano-López, J.G. y Barcia-Briones, M.F. (2021) El rol docente y el estrés de la modalidad virtual. *Polo del Conocimiento*. 8 de febrero de 2021;6(2):1016-26.
- Iguasnia, S. y Saquisela, M. (2021) Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*. 2021;6(1):18-28.

Silva, L., López, P., Vargas, C. y Zhagñay, J. (2022) Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. PODIUM. 28 de junio de 2022;(41):105-18.

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020) Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. Index de Enfermería. septiembre de 2020;29(3):137-41.

Serrano, A. y Azahuanche, M. (2020) Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional. 2020;5(12):637-53.

CITAR ESTE ARTICULO:

Hernández Castro, M. I., & Beltron Cedeño, R. A. (2022). Factores influyentes de estrés laboral en docentes durante la virtualidad. RECIMUNDO, 6(4), 625-639. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.625-639](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.625-639)



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.