

## **Factores intralaborales y extralaborales que inciden en el estrés laboral en docentes en la modalidad de teletrabajo**

Diana Carolina Rengifo Cruz <sup>1</sup> - Nathalia Valencia Alzate <sup>2</sup>

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium  
Facultad de Salud - Programa de Psicología

### **Resumen**

El presente artículo trabaja en torno al tema de interés, factores intralaborales y extralaborales que inciden en el estrés laboral en docentes en la modalidad de teletrabajo. Su objetivo principal es describir los factores intralaborales y extralaborales y su incidencia en el estrés laboral de docentes, para esto fue fundamental una metodología de tipo documental, análisis de artículos científicos, investigaciones e indagación de organizaciones que brindan un soporte nacional. Por ello, en los resultados se puede evidenciar que el estrés laboral es generado por factores internos y externos de las diferentes organizaciones en que los docentes se pueden ver inmersos. Dentro de los factores internos más comunes, se encuentran: aumento significativo de las jornadas laborales, carga laboral y emocional, sentimientos de frustración, cefalea, dolores musculares, necesidad excesiva de vacaciones, entre otras. En cuanto a los factores externos se encuentran los siguientes: relación trabajo-familia, ausentismo, no contar con las herramientas adecuadas, poca organización en cuanto al tiempo, insatisfacción frente a las relaciones interpersonales, etc. Esto, con una perspectiva desde el campo de la psicología organizacional.

**Palabras clave:** Estrés laboral, teletrabajo, factores intralaborales, factores extralaborales

### **Abstract**

This article works around the topic of interest, intra- and extra-labor factors that affect work stress in teachers in the teleworking modality. Its main objective is to describe the intra- and extra-labor factors and their incidence on the work stress of teachers, for this a documentary-type methodology, analysis of scientific articles, research and investigation of organizations that provide national support was fundamental. Therefore, the results show that work stress is generated by internal and external factors of the different organizations in which teachers may be immersed. Among the most common internal factors are: significant increase in working hours, work and emotional load, feelings of frustration, headache, muscle pain, excessive need for vacations, among others. Regarding the external factors, the following are found: work-family relationship, absenteeism, not having the right tools, there

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

is not a correct distribution of time, dissatisfaction with interpersonal relationships, etc. This, with a perspective from the field of organizational psychology.

**Keywords:** Work stress, telecommuting, intra-labour factors, extra-labour factors.

## Introducción

Tras la pandemia del COVID-19, el mundo entero se vio obligado a adaptarse a una nueva normalidad en donde se modificaron las diversas prácticas que hacían parte del diario vivir. Esta emergencia sanitaria trajo consigo el distanciamiento social, pues, de esta manera, se lograban reducir los riesgos de contagios y por ende, se evitaba la propagación del virus, es por esto que muchas empresas e instituciones optaron por reformar su modalidad de trabajo presencial al teletrabajo.

De acuerdo a lo anterior, la Organización Internacional del Trabajo (2020) concluyó que el teletrabajo era una de las herramientas más adecuadas para darle continuidad a los diferentes espacios laborales, estructurando dichos espacios desde un “nuevo” sitio de práctica en el transcurso del contexto pandémico, el cual corresponde al lugar de residencia de los empleados. Dicho esto, la OIT enmarca múltiples ventajas que traerían consigo el implemento del teletrabajo, entre ellas se encuentran: la reducción de los tiempos al desplazarse de casa-trabajo y trabajo-casa, tener horarios más flexibles y lograr en los empleados un equilibrio entre la vida personal y lo laboral.

Ahora bien, estos factores comprenden los aspectos individuales, intralaborales, los extralaborales o externos de la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, se interrelacionan mediante percepciones y experiencias, influyendo en la salud y el desempeño de las personas (Ministerio de la Protección Social, 2008), todo esto aplica desde una concepción psicosocial a la importancia del contexto en que este se desempeña.

Para contextualizar, es importante definir a qué se hace referencia cuando se habla de teletrabajo, pues este se entiende como “una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación (TIC) para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo”. (Artículo 2, Ley 1221 de 2008)

Así pues, se resaltan tres tipos de modalidades en las que se puede llevar a cabo el teletrabajo, estas se comprenden en: (a) teletrabajo autónomo, (b) teletrabajo suplementario y (c) teletrabajo móvil. Estas pueden variar dependiendo la necesidad de la organización y del perfil del teletrabajador teniendo en cuenta las tareas a desempeñar.

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

Esta modalidad laboral, que ya era utilizada en algunos campos profesionales, comenzó a tomar fuerza y a posicionarse como una posible forma de mitigar los efectos de la pandemia en cuestiones de producción. En un sistema mundo capitalista donde la productividad y el tiempo son factores determinantes para el éxito tanto personal como social, era preponderante responder a las exigencias de la llamada nueva normalidad.

Sin embargo, resulta necesario analizar cuales fueron las consecuencias de la implementación prematura de estas nuevas modalidades al campo laboral, ya que pusieron a prueba las competencias digitales de al menos tres generaciones; modificando prácticas, reeducando sujetos y resignificando espacios cotidianos. Es por lo anterior, que el siguiente artículo tendrá como finalidad examinar el llamado teletrabajo y su impacto específico en los docentes universitarios, más precisamente en las variaciones de sus niveles de estrés.

Para conseguir el objetivo trazado, se hará una revisión concienzuda de fuentes secundarias, las cuales darán luz sobre la pregunta central de esta investigación: ¿qué factores intralaborales y extralaborales inciden en el estrés laboral en docentes universitarios en la modalidad de teletrabajo, según la literatura reportada?

Será también imprescindible hacer algunas aclaraciones teóricas que se refieren a las fuentes abordadas, y las cuales son precisas para una mayor comprensión de las temáticas mencionadas. Por ejemplo, el factor intralaboral que se entiende como aquel que “implica largas jornadas

laborales y múltiples responsabilidades académicas y administrativas” (Rodríguez, et al., 2014, p.12) y el factor extralaboral, que está relacionado con la vida personal del trabajador en donde se incluyen aspectos como su vida social, familiar y económica (Diago et al., 2020).

Se señalará también, como dichos factores, son los que pueden incidir en el estrés laboral en los docentes universitarios. No obstante, Ornek (2020) afirma que el estrés laboral tiene efectos perjudiciales para la salud, tales como: enfermedades físicas (cefalea, taquicardia, dolores musculares, etc) y psicológicas (depresión, ansiedad, angustia, inapetencia, bajo rendimiento, colapso); comportamientos pocos saludables entre los trabajadores.

Desde una perspectiva teórica; Martínez (2017) menciona el Síndrome de Adaptación General del autor Hens Selye, que se basa en aquellas respuestas psicofisiológicas ante situaciones que generan estrés. Este se caracteriza por tres fases: (a) fase de alarma, (b) fase de adaptación, y (c) fase de resistencia.

Se podrá asegurar también que coexisten otros factores directamente relacionados con el estrés laboral, como la edad de los docentes y el teletrabajo, pues en la investigación de Burbano et al. (2020), se concluye que “en los docentes más jóvenes se observa una mayor competencia digital y la presencia de más habilidades para impartir sus asignaturas mediante estrategias de educación virtual (EV)” (p. 345).

El aporte que pretende hacer este artículo de revisión desde el ámbito psicológico, es informar acerca de los factores intralaborales y extralaborales que inciden

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

en el estrés laboral de docentes universitarios. Pues, de este modo, se busca concientizar tanto a universidades, docentes y población estudiantil de la sobrecarga que se puede generar en los docentes debido a la modalidad de teletrabajo, y por ende, esto le permitirá al lector identificar los posibles factores de riesgo psicosocial. Como recomendación a futuras investigaciones que aborden esta misma temática, es de gran importancia la creación de estrategias que favorezcan la salud mental de los docentes que efectúan el teletrabajo.

Aunque dicha práctica ya era una práctica que se ejercía en menor medida; con la actual contingencia sanitaria muchos profesionales tuvieron que someterse a esta forma de trabajo. Por tal motivo, la pregunta que se genera a partir de la problemática ya planteada anteriormente. Esto, con el objetivo de describir los factores intralaborales y extralaborales y su incidencia en el estrés laboral de docentes; para su cumplimiento, se realizará por medio de la identificación de los factores que potencian el estrés laboral y por consiguiente, se hará una descripción del impacto que puede llegar a generar el estrés laboral en docentes a nivel tanto físico como mental.

### **Metodología**

En el presente artículo se realizó una investigación teórico descriptiva de carácter documental, el cual implicó una búsqueda profunda y minuciosa, basada en una temática central, en este caso el estrés laboral. Para esta revisión se llevó a cabo diversas investigaciones, en bases de datos

como: Scielo, Dialnet y Google académico. Además se obtuvo información del Ministerio de Salud y la Organización Internacional del Trabajo, donde se expone de manera directa algunas ventajas o beneficios que las personas que se encuentran bajo la modalidad de teletrabajo pueden considerar. De esta manera la búsqueda se realizó a través de palabras clave como: el teletrabajo, estrés laboral en docentes, factores intralaborales y extralaborales.

Como criterio de inclusión la búsqueda de investigaciones y artículos se añade que sean del 2015 en adelante, en idioma castellano. En cuanto a los criterios de exclusión se descartaron los estudios que estuvieran fuera del campo organizacional, específicamente el tema del estrés laboral. Para el análisis de la información se aplica una matriz donde se organizan las referencias según las que más se ajustan y podrían dar cumplimiento a los objetivos planteados teniendo en cuenta el tema en estudio, para ello se hizo una revisión de 40 referencias, entre ellas artículos y trabajos de grado, las cuales aportaron información valiosa acerca de los factores intralaborales y extralaborales que inciden en el estrés laboral.

Por último se realiza clasificación y sistematización de la información, posteriormente se analiza que cumplan con los criterios necesarios para la investigación, según la relevancia y exigencia de los mismos. Para los resultados se seleccionaron 15 artículos de las 40 referencias que cumplen con los criterios de inclusión para dar cumplimiento a los objetivos y pregunta problema.

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

## Resultados

Entre las investigaciones encontradas, se evidenciaron factores extralaborales e intralaborales que pueden generar una afectación a nivel psicofisiológico causado por el estrés laboral en docentes universitarios.

### Factores extralaborales y su incidencia en el estrés laboral

En los factores extralaborales, Puerta et al. (2021) menciona en su investigación que las madres que practican el teletrabajo pasan muy poco tiempo de calidad con su círculo tanto familiar como social, esto debido a las tareas domésticas que ejecutan en sus tiempos libres. Lo cual, es un factor relevante puesto que permite visibilizar el rol de género que se le tiene impuesto a las mujeres, en especial, cuando se tiene hijos menores de edad, pues las labores del hogar y el cuidado de terceros las ejercen en gran medida ellas, lo que origina conflictos en el ámbito laboral y su tiempo de ocio puesto que se reduce en cumplir con otros tipos de tareas.

Con relación a lo anterior, se evidencia que el género femenino tiene una mayor incidencia en cuanto a la aparición de factores de riesgo que pueden ser determinantes al momento de incurrir en el estrés laboral, ya que como lo menciona Russo (2020) en el caso de las docentes que son madres, se tiende a presentar dificultades en cuanto a su rol profesional y su rol maternal, a causa de que este último requiere una mayor demanda de tiempo de acuerdo a las necesidades que exigen sus hijos. En cuanto a los docentes

de género masculino se establece que en sus relaciones sociales no encuentran un apoyo en el desarrollo de sus actividades laborales, dificultando así, una comunicación necesaria siendo este un factor de riesgo .

Por otro lado, Silva (2021) demostró en su estudio que existe una relación directa entre las diferentes preocupaciones que pueden sentir los docentes y el estrés laboral, dado que los docentes que manifiestan mayores dificultades en el ámbito personal, desencadenan algunos síntomas fisiológicos vinculados con el estrés laboral como: no poder conciliar el sueño, sentirse continuamente tensos, a menudo presentar dolor de cabeza y un aumento en la irritabilidad y/o impaciencia.

Pues bien, entre las preocupaciones que pueden presentar los docentes se pueden encontrar particularmente: problemas en el núcleo familiar y/o social, problemas económicos, dificultades a nivel de salud, pensamientos negativos con índole laboral, entre otros. En estos casos, se considera pertinente el acompañamiento de un profesional de la salud ya sea por parte de la institución o por fuera de ella, para que no se genere una problemática en donde sea vea afectado el/la docente que atraviesa por un momento de crisis, ni tampoco el plantel educativo y el resto de colaboradores y estudiantes.

Con esto, Bustos et. al (2021) llega a una conclusión importante y es que los docentes no logran una separación de roles entre el ámbito laboral y su vida personal al desempeñar el teletrabajo desde casa. Es por esto que algunos docentes presentan un alto nivel de estrés, ya que no se tiene

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

un buen manejo en la distribución del tiempo y esto se ve reflejado en aspectos de su vida privada como por ejemplo, en sus relaciones intrapersonales.

Cabe resaltar que en el estudio realizado por Ramirez y Vargas (2020), el factor extralaboral se evaluó como un factor de alto riesgo debido a la sintomatología presentada por los docentes y la frecuencia con la que esta se da. Dentro de las dimensiones que se evaluaron, se encuentran las demandas emocionales pues coexisten situaciones a nivel emocional dentro de las tareas de índole laboral que repercuten en las emociones y/o sentimientos de los docentes que las llevan a cabo. Bajo ese mismo orden, se encuentra la dimensión de influencia del contexto laboral sobre el extralaboral, pues, como se mencionaba anteriormente en otras investigaciones, el teletrabajo requiere de unas exigencias tanto a nivel de tiempo como de esfuerzo, por lo cual esto afecta no solamente en el ámbito laboral del docente sino que también tiene consecuencias en su vida personal, familiar y social. Al hablarse de exigencias de tiempo y esfuerzo se hace referencia a que los docentes en muchas ocasiones deben sacrificar su tiempo de ocio e incluso, tiempo familiar por cumplir con actividades laborales las cuales sobrepasan sus respectivos horarios de trabajo dando paso a sentimientos de insatisfacción.

Asimismo, Orjuela (2017), menciona que existen factores físicos que pueden afectar el bienestar del docente, que pueden estar relacionados con la temperatura, ruido y características propias del diseño del lugar de trabajo, iluminación y ventilación. De la misma manera, se puede evidenciar factores extralaborales como: las

demandas laborales que implican sobrepasarse el tiempo destinado para labores que ocupan un tiempo de descanso, realizar actividades personales, compartir en familia, practicar un hobby o tener interacción social; actividades que se ven interrumpidas los factores ya mencionados.

Ahora bien, Chaparro et al. (2021) menciona en su investigación que los factores extralaborales se ven influenciados en gran medida por los factores intralaborales dado que al emplearse el teletrabajo desde el hogar, se pueden desatar problemáticas a nivel económico como consecuencia del incremento en gastos al permanecer más tiempo en su lugar de residencia y se tiene como consideración el aumento en servicios públicos. Por otra parte, también se muestran otros factores de riesgo psicosocial como el entorno, específicamente con el estrato socioeconómico, lugar donde reside y con quién reside, puesto que se pueden generar conflictos por la convivencia, si tienen un uso compartido de las herramientas TIC, entre otras.

### **Factores intralaborales que inciden en el estrés laboral**

Para comenzar, se trae a colación la investigación realizada por Acosta et al. (2021). Teniendo en consideración el estudio realizado, se logró recolectar información valiosa para determinar cómo a causa del virus COVID-19, se desencadenó unas consecuencias a nivel psicológico, especialmente en el ámbito laboral, entendiéndose como factores de riesgo psicosocial, basado en las

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

condiciones intra y extralaborales relacionadas al teletrabajo.

A propósito, es fundamental aclarar que se entiende por factor de riesgo psicosocial a todo aquello que complejiza el buen funcionamiento y desarrollo de las actividades dentro del contexto laboral, creando una afectación a nivel físico, mental y/o social en los docentes. Con mayor precisión, se infiere que entre los factores de riesgo psicosocial se pueden encontrar: las arduas jornadas laborales que se entiende como el prolongamiento en los horarios, el contenido implícito que requiere cada tarea, como por ejemplo las tareas que se le asignan a cada docente de manera que pueden volverse monótonas e irracionales al ejecutarse. También, estos factores de riesgo psicosocial se ven permeados por la cultura organizacional al no tenerse un acompañamiento adecuado con los docentes velando por su bienestar para el cumplimiento de sus obligaciones en óptimas condiciones, la falta de comunicación entre directivos-docentes, y por último, el componente de relaciones interpersonales que puede generar un clima laboral negativo que como consecuencia a este, se pueden presentar entre rivalidades y choques entre compañeros.

Así pues, mediante esta investigación se pudo considerar diversos factores de riesgo psicosocial a los que están expuestos continuamente el personal de la organización que se encontraba bajo la modalidad de teletrabajo, donde se detecta algunas afecciones, como: el entorno familiar, comunicación entre compañeros y superiores, aumento del estrés al desarrollar labores bajo la modalidad en mención y aumento significativo de las

jornadas laborales a comparación de las jornadas que se realizaban de forma presencial.

Esto, comprendiendo que los factores psicosociales mencionados anteriormente, se encargan de aumentar los niveles de cortisol (hormona del estrés), por lo que es necesario realizar acciones que ayuden a reducir estos niveles, como por ejemplo: la hidratación, puesto que la deshidratación hace que el cuerpo se ponga en tensión, disminuir la cafeína, ya que el no hacerlo puede provocar que los niveles de cortisol se eleven, realizar ejercicio hace que se liberen hormonas como la serotonina y dopamina que contribuyen al bienestar emocional y por último practicar algún ejercicio de relajación puede ayudar a regresar al equilibrio y reducir la ansiedad ocasionada por el estrés.

De acuerdo con Gómez et al. (2020), los factores psicosociales tienen un impacto negativo en el bienestar laboral de los colaboradores, afectando así la salud física y mental de los mismos. Cabe resaltar que en las distintas organizaciones hay un impacto fuerte en los colaboradores, según el Ministerio de Trabajo la probabilidad de que los trabajadores se vean expuestos a factores de riesgos psicosociales es alta. De esta manera se puede decir que, el equilibrio entre la vida personal y la vida laboral, según la modalidad de teletrabajo, en gran medida depende de los factores externos e internos que se experimenten en cada persona, esto entendiendo que no todos los teletrabajadores manifiestan incomodidad o malestar ante la modalidad en que desarrollan sus labores.

Por otro lado, Herrera et al. (2021), manifiesta que la salud mental abarca una

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

serie de aspectos, que están estrechamente relacionados con la carga laboral y emocional, propias de las actividades que desarrollan los instructores bajo la modalidad de teletrabajo. Lo cual representa un alto riesgo para los colaboradores, por tal motivo, se requiere un plan de intervención con el fin de disminuir posibles riesgos que comprometan la salud mental del trabajador, a corto, mediano y largo plazo.

De hecho, en muchos casos los docentes pueden manifestar diferentes afecciones que se estén presentando a nivel físico o emocional a sus superiores, pero si no existe un plan de intervención que vaya en pro del bienestar de los docentes y que ayude a mitigar los síntomas generados por el estrés a causa de las múltiples responsabilidades que puede tener un docente, es altamente probable que la problemática se siga presentando y los síntomas aumenten con el paso del tiempo, lo cual originaría un déficit en el desempeño de las actividades académicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, la población que está más propensa a experimentar altos niveles de estrés son los docentes, puesto que se ha evidenciado unos cambios drásticos al pasar de la presencialidad a la modalidad de teletrabajo, dónde se halla un bajo conocimiento de las herramientas TIC, lo cual implica un tiempo para capacitarse y aprender a darles un manejo adecuado con el fin de desarrollar sus actividades académicas. Dicho esto, Ceballos (2021) menciona que los síntomas más frecuentes que se presentan son: dolores de cabeza, espalda, estómago, dolores musculares a causa de la carga laboral y el malestar que se genera a partir de ello, otros síntomas

asociados que se pueden generar en función de los factores de riesgo psicosocial son: la desmotivación, bajo rendimiento, ansiedad, depresión, ausentismo, necesidad recurrente de tener vacaciones, aislamiento, enfermedades autoinmunes, entre otras.

Siguiendo esta idea, estas manifestaciones suelen aparecer luego de que la persona comienza a acumular situaciones o momentos estresores, lo cual genera una preocupación excesiva acerca de diversos temas (manejo de las TIC, relaciones dentro de la organización, etc), que competen al ámbito laboral y que se ven reflejadas en alteraciones orgánicas.

Según el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud los riesgos psicosociales son considerados como aquellos factores de riesgo para la salud que se originan en la organización del trabajo y que generan respuestas de tipo fisiológico (reacciones neuroendocrinas), emocional (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.), cognitivo (restricción de la percepción, de la habilidad para la concentración, la creatividad o la toma de decisiones, etc.) y conductual (abuso de alcohol, tabaco, drogas, violencia, asunción de riesgos innecesarios, etc.) que son conocidas popularmente como “estrés” y que pueden ser precursoras de enfermedad en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración.

En efecto, se considera que los docentes no se encuentran en condiciones adecuadas para cumplir con sus responsabilidades académicas, dado que en ello se evidencia la presencia de factores intralaborales que afecta la salud mental de los docentes. Entre tanto, Gómez et al. (2021) hace

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)



alusión a las demandas de las jornadas de trabajo, carga mental, influencia en el clima laboral, esfuerzo físico, etc. Se ha hecho evidente que existen diversos incidentes que engloba la salud mental, relacionados directamente con la problemática del estrés, donde se han presentado síntomas como la ansiedad, dolor de espalda, ausentismo, deserción laboral, cefalea, depresión, dificultades con las herramientas TIC e hipertensión. No obstante, Moreno (2021) hace alusión a otros factores que representan un nivel de riesgo mayor como lo es la exigencia a nivel cognitivo que se requiere para llevar a cabo diversas funciones, la presión del tiempo, capacidad atencional, esto entendiendo que muchos de los docentes ocupan su tiempo libre, fines de semana o de descanso para cumplir con los procesos de calificación o preparación de las clases.

Además, el estrés también se puede relacionar con la combinación de exigencias personales, hijos, parejas o incluso el ingreso a un nivel de mercado laboral donde es altamente competitivo, por lo que se requiere de una mayor rigurosidad en el desempeño de los cargos asignados, capacidad atencional elevado, para así llegar a tener mayor productividad y obtener los resultados propuestos por la organización.

En definitiva, los factores intralaborales no constituyen un alto riesgo para todos los docentes, puesto que esto va depender de las responsabilidades y las estrategias de afrontamiento con las que cuente cada docente para darle un manejo adecuado al fenómeno del estrés laboral en los distintos escenarios en que se puedan presentar Pinzón y Moya (2021). Por otra parte se identifican algunos factores protectores

que favorecen la salud y el bienestar de los colaboradores como: la estabilidad laboral, conservación de los mismos empleados a lo largo del tiempo, perfil educativo, exigencias de acuerdo al cargo, la comunicación asertiva entre empleados, relaciones equitativas entre los compañeros y superiores, lo cual favorece las relaciones interpersonales, un ambiente laboral agradable y positivo dentro de la organización, condiciones sanas, fomenta el trabajo en equipo y le brinda la posibilidad al colaborador de establecer redes de apoyo importantes Arguello et al. (2020).

Bedoya et al. (2015), afirma que los factores de riesgo psicosocial hoy día se han convertido en un problema significativo, en las diferentes organizaciones, empresas o instituciones, generando problemas a nivel corporal, así como alteraciones emocionales (elevación del niveles de ansiedad, tristeza, apatía, baja autoestima, etc), además de alteraciones a nivel del pensamiento (dificultad para concentrarse o tomar decisiones, bloqueo mental), y cambios en el comportamiento (incremento de sustancias estimulantes como la cafeína, tabaco, azúcar, entre otras). Cabe resaltar que los síntomas anteriormente mencionados no son los únicos que tienen un impacto en las diferentes áreas de la vida de los docentes, sino que también se pueden evidenciar otros síntomas como: alteraciones digestivas, distorsión en los patrones de sueño, aumento del ritmo cardiaco, cefaleas, dolores musculares y de espalda a causa de permanecer en la misma posición o tensión.

### **Impacto del estrés laboral en el estado físico y mental de docentes**

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

De acuerdo a la revisión que se realizó anteriormente, se evidencia que, tanto factores extralaborales como intralaborales, pueden traer consigo dificultades a nivel físico y mental, todo esto inducido por el teletrabajo. Sin embargo, Uribe et al. (2020) menciona que también se deben tener en cuenta las características propias dentro de la población en el contexto laboral, dado que se maneja una diversidad amplia en el personal, considerando factores determinantes como: la edad, su estado civil, si tiene hijos o no y sus responsabilidades económicas.

Lo cual se muestra como un indicador importante, ya que queda evidenciado que el estrés laboral tiene muchas variaciones, pues, aunque en el contexto laboral es donde emerge la gran mayoría de factores estresores, también puede originarse por asuntos personales de los cuales no se tiene un control o un manejo adecuado de estas situaciones problema y por tal razón, se ve afectado el campo laboral del colaborador. Es por esto que se debe dimensionar qué factores por fuera de la institución interrumpen con el bienestar físico y mental de los docentes y con base a ello, crear estrategias de intervención psicológica, en donde se pueda esclarecer la raíz del problema y asimismo, se puedan establecer pautas para reducir y/o combatir agentes estresores trabajando de manera individual y grupal con los docentes.

Por su parte, Millán et al. (2017) argumenta que el impacto que genera el estrés laboral en docentes puede aumentarse cuando no se tienen las herramientas suficientes para el buen

ejercicio de su profesión, al igual que las dificultades que pueden presentarse con respecto a las relaciones interpersonales. Así pues, García et al. (2020) también hace énfasis en los factores de riesgo que se presentan al ejercer esta modalidad, ya que se evidencian factores estresores como lo son el no tener horarios fijos y la presión de tiempo lo cual puede impactar a nivel de salud mental, provocando estrés en los docentes, y por ende, agotamiento emocional y mental.

Así, Narváez (2019) afirma que el impacto que se puede tener de acuerdo a este tipo de falencias no solo se ven reflejadas en el cumplimiento de los deberes de los docentes y su productividad, sino que también se verá reflejado en el desempeño en general de las organizaciones. En ese mismo sentido, Minda (2019) menciona que en los factores estresores dentro de las organizaciones también se debe evaluar la estructura organizacional debido a que esta abarca aspectos como la jerarquía y las responsabilidades que se le asignan a cada colaborador en el contexto laboral y que son estos, aquellos que pueden lograr un equilibrio en el desarrollo de las ocupaciones diarias.

Con respecto a lo anterior, se deduce que el estrés laboral no solamente afecta a los trabajadores, sino también a las organizaciones. En ese sentido, la productividad se ve disminuida ya que al presentarse casos de depresión y/o ansiedad en docentes, se ocasiona un desinterés por sus labores, así como dificultad para concentrarse, y cambios de humor. Por otro lado, también se ha demostrado que esto suele ser un causante de deserción laboral, lo cual implica gastos e inversión de tiempo al requerir nuevo

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

personal en las organizaciones. Así, la importancia de mantener un buen clima laboral dado que es este el encargado de proporcionar un ambiente agradable en el que se puedan desarrollar las tareas individuales y grupales de manera eficaz, fomentando espacios saludables y disminuyendo así, los posibles casos de estrés laboral. Esto trae consigo implicaciones positivas tanto para los colaboradores como para las organizaciones ya que esta última se ve beneficiada en cuanto a costos y en su distribución organizacional.

Igualmente, García (2020) respalda esta idea, ya que en su investigación los resultados arrojaron que una de las fuentes estresoras son inducidas por parte de la estructura jerárquica y por el poco acompañamiento que se tiene de los directivos. Sumándole a esto, la presión a la cual son sometidos en función de su trabajo y la supervisión de este.

Según la OMS (2004), afirma que el estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo por un lado, sus conocimientos y habilidades por otro. El estrés laboral puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y así contribuir a la mala salud física y mental del individuo.

Por tanto, los factores psicosociales en la organización se refieren a un gran conjunto de aspectos relacionados con la gestión y organización del trabajo. Pueden tener objetivos: la mejora de la salud laboral, la eficacia del desempeño (Blanch, 2008), en el trabajo, el clima laboral y la satisfacción laboral (Llaneza, 2009). Esto entendiendo que para algunos docentes no representa

ningún beneficio, por el contrario, genera algún tipo de malestar, según los factores que puedan influir respecto a las actividades o cargo que cada docente desempeñe.

Es importante recalcar que, la sobrecarga laboral puede generar somnolencia, disminución de la capacidad de concentración, depresión, ansiedad y problemas cardíacos, afectando su capacidad de respuesta ante las situaciones y la ocurrencia de errores y, para Martínez (2007), baja satisfacción en el trabajo.

Purwanto et al. (2020) por su parte, menciona que el impacto que tiene la dinámica del teletrabajo puede ser efectiva mientras ambas partes (docentes e instituciones) se apropien de la correcta ejecución de esta modalidad y la realicen de una forma responsable, teniendo en cuenta todos los posibles factores que puede llegar a afectar el buen desarrollo de su praxis.

Por su parte, Tabares et al. (2019), refiere que existen diferentes variables que pueden influir en la forma en como se presenta el estrés en docentes, por ejemplo: la edad, sexo, estado civil, nivel de estudios, composición familiar, habilidades sociales y lo más importante, las estrategias de afrontamiento frente al estrés, tolerancia a la frustración, entre otras.

En este sentido, Escudero y Pérez (2019), apoyan la idea de que es importante generar planes de intervención, que vayan encaminados a prevenir futuras consecuencias a causa de la carga mental y emocional en los docentes. De esta manera se puede contribuir al mejoramiento de la

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

gestión y fortalecimiento en los sistemas de seguridad y salud en el trabajo de las instituciones.

Iguasnia y Saquisela (2021) por su parte, manifiestan que el estrés laboral puede impactar en gran medida en el ámbito laboral y personal de los docentes, producto del desgaste profesional que se da por el nivel de exigencia que se requiere en esta profesión. Pues, los anhelos individuales de cada docente se pueden ver obstaculizados por la alta demanda de inversión en cuanto al tiempo, dedicación y compromiso que se espera por parte de los docentes.

Bajo esa misma línea, Sosa (2022) asegura que hay una relación directa entre el estrés laboral y las exigencias psicológicas. Esto, dado que los docentes no suelen tener un acompañamiento por parte de los directivos y/o superiores, y tampoco un reconocimiento, lo que origina un descontento en el ambiente de trabajo y en consecuencia, esto se ve reflejado en la labor profesional del docente. Incluso, en algunos casos, se pueden evidenciar sentimientos de transferencia con respecto a la imagen de autoridad en el plantel educativo al percibir el poco o nulo apoyo por parte de la institución.

Con respecto a la investigación de Calla (2022) se evidencia que los docentes, a diferencia de otros estudios, tienen más conocimiento y uso de las herramientas tecnológicas. Sin embargo, se constata que la utilidad que se le da a estas herramientas bajo el contexto educativo es baja y no se toma como un recurso que pueda ofrecer algún tipo de ventaja en el ejercicio profesional y de aprendizaje bidireccional. Por el contrario, a pesar de tener buen

conocimiento sobre las TIC, se presentan falencias en cuanto a saberes prácticos como: la realización de videoconferencias.

No obstante, los docentes optan por tomar una actitud positiva frente al querer adquirir conocimiento sobre estas nuevas tecnologías, que incluso, pueden de alguna manera facilitarle estrategias para el desarrollo de sus clases. Dicho esto, se concluye que hay un vínculo directo y de impacto positivo, entre la alfabetización a docentes sobre las TIC y el estrés laboral o burnout, puesto que entre los docentes cuentan con más conocimiento y acompañamiento por medio de capacitaciones, menor será el índice de maestros con estrés laboral, logrando resultados eficaces tanto para ellos mismos como profesionales, como para el estudiantado.

Sin más, es relevante mencionar que entre los síntomas que más suelen presentarse, de acuerdo a Rodríguez et al. (2018), se encuentran: la negatividad, ansiedad, agotamiento físico y mental, y cambios repentinos en el humor. Asimismo, se presentan: dolores de cabeza, aumento de enfermedades virales, trastornos del sueño y sentimientos de profunda tristeza. Con esto, se refleja el fuerte impacto que induce el estrés laboral en los docentes, causando no solamente una sintomatología a nivel físico sino también emocional en cada teletrabajador. Adicional a esto, se debe resaltar que lo mencionado anteriormente, puede ser contraproducente para el rol profesional de los maestros, dado que afecta múltiples dimensiones de su vida, como: la dimensión social, física, emocional e incluso, espiritual.

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

## Discusión

De acuerdo a la revisión realizada, hay un factor repetitivo en gran parte de las investigaciones y es el rol de la mujer en el ejercicio de su profesión, en este caso, como docente. Pues en el género femenino se presenta una alta tendencia a sufrir de estrés laboral por diferentes razones las cuales pueden ir desde la carga laboral en conjunto con las tareas domésticas, hasta la no separación de roles en el caso de las docentes que son madres y la interferencia en su rol profesional, dado que se estima que no se establece una adecuada distribución de las labores domésticas así como de la responsabilidad parental compartida, pues se le adjudica esta obligación casi que, exclusivamente, a la madre y en consecuencia, se ve reflejado en su desempeño dentro de la organización así como en la poca o nula participación en otros espacios que involucran actividades por fuera del contexto laboral.

Esto, como producto de una cultura patriarcal en donde se ha normalizado, tanto en hombres como mujeres, los comportamientos machistas los cuales durante décadas le han ofrecido un sinnúmero de beneficios al género masculino así como un protagonismo imperante, mientras que a la mujer, por su parte, se le establecen ciertos roles como lo son la maternidad y las labores domésticas, minimizando así participación en otros espacios dentro de la sociedad.

Sin embargo, es así como la mujer ha logrado posicionarse en un contexto estructurado patriarcalmente, y ha conseguido un reconocimiento de sus derechos desde los diversos roles que puede llegar a desempeñar en ámbitos a

nivel profesional sin incurrir a los limitantes por su género. De modo que dentro de los hogares, en el caso de las docentes que practican la modalidad de teletrabajo, debe existir una distribución de labores para que haya un equilibrio en función de los roles que hacen parte del núcleo familiar y que así, la mujer no se siga viendo como un figura la cual debe suplir todas tareas domésticas y maternas en el hogar, sino que se vea como un individuo autónomo e independiente.

Con relación a esto, cabe mencionar que es importante el equilibrio que se debe mantener entre las esferas de la vida íntima, familiar y social de los y las docentes, considerando que dichas esferas pueden resultar siendo detonantes para el estrés laboral debido a que se puede generar un conflicto entre estas al no contar con las herramientas necesarias para la resolución de conflictos presentes en alguna de estas dimensiones, causando así, un malestar en el ámbito laboral.

Ahora bien, con base a lo que concluía Silva se propone realizar planes de intervención que favorezcan el bienestar psicológico, emocional y social de los docentes, permitiendo así ser personas completamente funcionales en los diferentes aspectos de la vida. Entendiendo que cuando la salud mental se ve afectada, esto puede influir en la toma de decisiones, la forma de relacionarse con los demás, manejo del estrés, entre otras.

Por otro lado, autores como Ceballos & Gómez (2021), están de acuerdo en que ante la presencia de factores intralaborales como la carga laboral, largas jornadas de trabajo, clima laboral, carga mental, entre otras, ocasionan un sinnúmero de afectaciones a nivel físico y mental que

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

origina una pausa en los diferentes aspectos de la vida del docente, es decir, que la persona no va a tener un funcionamiento adecuado en cuanto a lo que comprende el desarrollo de las funciones superiores, como lo son: la atención, memoria, motivación, lenguaje, etc, lo cual no permitiría desempeñar su labor como docente correctamente.

Por ende, surge una incógnita la cual es: “¿el teletrabajo funciona como una desventaja o como un beneficio para las personas?” puesto que en la revisión de las diversas investigaciones se ha encontrado que hay un desacuerdo en algunas de estas, ya que en unos estudios se afirman aumento en el estrés laboral y la fatiga, mientras que en otras, se reafirman los beneficios del teletrabajo.

Dando respuesta a la pregunta planteada y concordancia con lo que se encontró en el desarrollo del trabajo, se deduce que el teletrabajo funciona como una desventaja, ya que en la mayoría de las investigaciones realizadas se encuentra que el estrés se presenta a partir de diversos factores, los cuales se dividen en factores intralaborales y factores extralaborales, de los cuales se ha comprobado que generan un sinnúmero de afectaciones a nivel psicofisiológico, que detienen y alteran los procesos de concentración y atención de los docentes en el ejercicio profesional.

Por otra parte, puede entenderse que encontrarse bajo esta modalidad puede funcionar como un desencadenante generando síntomas tanto físicos (cefalea, mareos, taquicardia, presión en el pecho, dolores musculares, etc), como psicológicos (frustración, desmotivación, agotamiento mental, desánimo, excesiva

necesidad de vacaciones, entre otras) en los docentes. En muchos casos los síntomas tienden a aumentar, debido a que los colaboradores no tienen suficiente tiempo por la demanda de su trabajo, para dedicar espacios donde puedan descansar, compartir con su familia o pares, realizar actividades que no tengan que ver con su trabajo, sino por el contrario generar acciones que les ayude a disminuir la carga laboral, como meditar, expresar las emociones, realizar actividad física, conectar con la naturaleza, practicar ejercicios de relajación, entre otras.

Al practicarse la modalidad del teletrabajo hay muchos factores que no se tuvieron en cuenta y que quizás, hasta el momento, siguen sin evaluarse, de acuerdo a lo que se concluyen en los estudios más recientes. Esto, teniendo en cuenta que el teletrabajo requiere de una exigencia mucho más alta al necesitar de más recursos tanto materiales como propios de cada individuo. Por ejemplo, no se tiene en cuenta las particularidades en las que residen tanto docentes como estudiantes, pues en ambos casos si se presenta interferencia con respecto a la conectividad de internet o con el ruido, se puede afectar la armonía de las clases, provocando así, malestar en el docente y en los asistentes de esta.

Entre tanto, otro factor repetitivo que es desencadenante del estrés laboral es el de las relaciones interpersonales, pues debido a la alta carga laboral que tienen los teletrabajadores, estos no cuentan con los espacios de ocio para poder llevar a cabo otro tipo de actividades las cuales son vitales para el bienestar de cada individuo. Sus relaciones interpersonales suelen verse limitadas por el ámbito laboral y muchas

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

veces las relaciones entre los mismos compañeros y/o directivos no es la mejor. Esto depende de varios factores, no exclusivamente por el rol que desempeña cada uno en la institución, sino también por la falta de acompañamiento que se tiene hacia los colaboradores en momentos de crisis.

Con relación a esto, es importante entrar a evaluar el ambiente laboral y las estrategias que se deben implementar para crear un ambiente más ameno entre compañeros y entre todos los colaboradores dentro de la institución. Esto con el fin de crear espacios de integración para que se establezcan relaciones más sólidas en el lugar de trabajo y se reafirmen las relaciones interpersonales dentro del plantel educativo. Pues, como es de conocimiento, es importante establecer redes de apoyo no solamente con amigos y familia, sino también en el contexto en el que se ve inmerso cada día, es decir, en el lugar de trabajo, a las que se pueda recurrir en caso de ser necesarias. Así, las relaciones interpersonales mejorarán y por ende, el desempeño de las labores profesionales se darán de manera óptima al crearse un ambiente agradable.

Dicho esto, se debe velar por el equilibrio entre todas las dimensiones del ser humano para no generar un conflicto entre alguna de estas, pues se evidenció en múltiples investigaciones que las instituciones y organizaciones no se preocupan por el bienestar de todas estas esferas que componen el buen desarrollo de la persona y que, por el contrario, los limitan a cumplir con sus deberes dentro del plantel sin importar lo que esto pueda abarcar y de los sentires de cada

colaborador, restando así, la importancia al goce de una buena salud mental.

Un aspecto que no se tiene mucho en cuenta son las repercusiones que pueden acarrear el que los docentes no cuenten con una buena salud mental, pues al estar en constante interacción con los estudiantes y con el resto de la comunidad estudiantil, se pueden presentar situaciones desfavorables para ambas partes lo cual crearía un contexto poco productivo, tensionante y por ende, no se crea un espacio de enseñanza-aprendizaje provechoso para los estudiantes.

### **Conclusiones**

Con respecto a la temática del estrés laboral se evidencian múltiples investigaciones en donde se logran identificar los factores extralaborales e intralaborales que pueden llegar a incidir en el estrés laboral en docentes. Esto permite ampliar la visión que se tiene en torno a las ventajas y desventajas que se experimentan al trabajar bajo esta modalidad.

En este sentido, los resultados arrojados muestran que entre los determinantes que aparecen con más frecuencia son las altas demandas de trabajo, la no distribución del tiempo a lo cual se le agrega la inexistente separación de roles (vida personal y profesional) y las condiciones ambientales en las que se desarrollan sus funciones laborales. Asimismo, se enfatiza la importancia de las redes sociales o redes de apoyo a las que puedan recurrir los docentes en caso de presentar algún tipo de problemática en vista de que se constata un poco acompañamiento por parte de las

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

instituciones, y del entorno familiar y social en dichos casos.

Por otra parte, en cuanto a la eficacia que se expresa al ejercer el teletrabajo, es de gran valor que las organizaciones, instituciones y demás entidades que requieran emplear esta práctica evalúen con qué herramientas y capacidades cuenta el teletrabajador para que este pueda desarrollar de manera óptima sus labores, por ejemplo si tiene un uso adecuado de las TIC.

En segunda instancia, se debe considerar el lugar en el que desempeñan sus quehaceres profesionales ya que, como se evidenció anteriormente, este factor es el que más dificultades presenta debido a aspectos como conectividad estable a una red de internet, las características propias de la vivienda, y los dispositivos que se utilizan para la ejecución de sus ocupaciones.

En tercer lugar, se considera pertinente la implementación de campañas de prevención, que contengan espacios que provean el bienestar de la salud física y mental del docente, dado que es necesario mantener una estabilidad en estas áreas que permitan desarrollar adecuadamente las labores que les hayan sido asignadas, puesto que si hay una alteración en algunas de estas áreas, esto puede generar repercusiones a la hora de ejecutar ciertas actividades académicas, debido a que se da lugar a la aparición de diversas manifestaciones, como lo son: falta de concentración, ausencia laboral, indisposición frente a las responsabilidades académicas, etc.

Lo cual representaría una desventaja para los estudiantes, puesto que no habría

suficiente disposición y eficiencia en los procesos de revisión-calificación y en el desarrollo de las clases en los horarios establecidos, posiblemente por dificultades a la hora de manejar las herramientas TIC.

Sin embargo, es imperante mencionar que en cuanto a las respuestas psicofisiológicas, es algo que ha afectado significativamente a los docentes, ya que esto deriva de situaciones que se han venido presentando a lo largo del tiempo o acumulando y que no han sido expresadas, lo cual se ve reflejado en alteraciones orgánicas.

Por ello se concluye que aunque la salud mental no se puede ver, si tiene grandes afectaciones en el accionar de las personas, por lo cual es importante saber identificar cuál es la base de estas manifestaciones que se presentan a nivel psicológico, físico, conductual y emocional, así como se evidencia en el desarrollo del trabajo.

En cuanto a la modalidad de teletrabajo, se debe destacar que, aunque es una forma de trabajo que ha facilitado muchas cuestiones en el mundo laboral y a nivel personal, también se deben reevaluar las estrategias implementadas para que su ejecución sea de una manera más humana y que todo aquel que vaya a desempeñar este rol, tenga los conocimientos adecuados para que no se presenten situaciones de crisis en sus colaboradores y que se pueda mantener un equilibrio entre su vida profesional y privada, pues asimismo, el proceso de enseñanza-aprendizaje será significativo y valioso para docentes y estudiantes.

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)



## Referencias

- Acosta, M., Parra, L., Burbano, C., Aguilera, M. D. L. Á., y Pozos, B. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Revista Salud Uninorte*, 35(3), 328-342. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n3/2011-7531-sun-35-03-328.pdf>
- Bedoya, E., Oquendo, S. y Gallego, M. (2015). Diagnóstico de los factores de riesgos psicosociales intralaborales a los que están expuestos los docentes de tiempo completo y de cátedra en la Universidad Autónoma Latinoamericana (UNAULA). *Uni-Pluriversidad*, 14 (3), 102-113. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/unip/article/view/21344>
- Burbano, V., Valdivieso, M., y Burbano, Á. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios. *Espacios*, 41(42), 335-48. <http://w.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p29.pdf>
- Bustos, D., Galindo, D., Gaviria, Y., y Rosas, V. (2021). *La relación entre el teletrabajo y los factores del estrés presentes en los docentes*. [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano] Alejandría Repositorio Institucional. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/3019/3%20E%20NTREGA%20PRACTICA%202.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Calla, S. (2022). Alfabetismo Mediático Informativo (AMI) y Síndrome de Burnout en docentes de una universidad privada de La Paz Bolivia. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 23(23), 69-96. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v23n23/v23n23\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v23n23/v23n23_a05.pdf)
- Ceballos, L. (2021). *Riesgos psicosociales que enfrentan los profesores de primaria de los colegios Nuevo Chile sede B y Brasilia Bosa sede B, derivados de la modalidad de trabajo virtual como medio de enseñanza debido a la pandemia COVID-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás] CRAI-USTA. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38205/2021laura-ceballos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chaparro, D., de la Rosa, S., Hincapié, M., Montoya, H., y Ramos, A. (2021). *Impacto psicosocial del trabajo en casa, en docentes del Colegio República Bolivariana de Venezuela sede B de Bogotá, de marzo a diciembre de 2020*. [Tesis de doctorado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Colecciones Digitales. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12510/7/TE.RLA\\_HincapieMaria-MontoyaHugo-Chapa](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12510/7/TE.RLA_HincapieMaria-MontoyaHugo-Chapa)

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

[roDiana-RamosAndres\\_DelaRosa\\_Silene2021.pdf](#)

- Crissien, J., y Silvera, L. (2014). *Factores de riesgo psicosocial y niveles de estrés en los docentes de la Corporación Universidad de la Costa "CUC"*. [Tesis de doctorado, Corporación Universidad de la Costa CUC] Repositorio CUC. <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/4170/FACTOR%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20NIVELES%20DE%20ESTRES%20EN%20LOS%20DOCENTES%20DE%20LA%20CORPORACION%20UNIVERSIDAD%20DE%20LA%20COSTA%20CUC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diago, V., Redondo, S., Umaña, J., & Turbay, R. (2020). Análisis de los factores de riesgo psicosocial extralaboral en personal administrativo y docente universitario. *Revista ESPACIOS*. ISSN, 798, 1015. <http://w.revistaespacios.com/a20v41n20/a20v41n20p16.pdf>
- Escudero, I. y Pérez, L. (2019). Factor de riesgo psicosocial de carga mental en el docente universitario. *Libre Empresa*, 16(2), 165–170. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/libreempresa/article/view/6625/5936>
- García, M., Torrano, F., & García, G. (2020). Analysis of stress factors for female professors at online universities. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2958. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2958>
- García, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n43/2528-7907-rsan-43-00140.pdf>
- Gomez, A., Trujillo, M., Patiño, J. (2020). *El Teletrabajo y los Factores de Riesgo Psicosociales en los Trabajadores de la Empresa Logística y Control de Seguridad Ltda.* [Tesis de doctorado, Universidad Ean] Biblioteca Digital Minerva. <https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/10209/PinzonJahaira2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, B. (2016). *Identificación de los factores de riesgo psicosocial y evaluación del estrés en la red de docentes orientadores de la ciudad de Villavicencio (REDOV)*. [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Colecciones Digitales. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5767/1/UVD-TSO\\_HernandezTorresBrayan\\_2017.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5767/1/UVD-TSO_HernandezTorresBrayan_2017.pdf)
- Herrera, A., Delgado, K., y Jaramillo, L. (2021). *Factores de riesgo psicosocial en instructores del Sena Regional Norte de Santander CEDRUM bajo la modalidad de*

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

- trabajo en casa y teletrabajo*. [Tesis de doctorado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Colecciones Digitales. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13564/1/TE.RLA\\_HerreraAstrid\\_DelgradoKeyla\\_JaramilloLaura\\_2021.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13564/1/TE.RLA_HerreraAstrid_DelgradoKeyla_JaramilloLaura_2021.pdf)
- 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*, 6(1), 18-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7897544>
- Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud*. (s.f) ISTAS. <https://istas.net/salud-laboral>
- Martínez, J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces SA. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BEPUDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=Trata+el+estr%C3%A9s+con+PNL&ots=gqxSOhU\\_3L&sig=IuohepgkMfCUSq-c4Eepab8g1sk#v=onepage&q=Trata%20el%20estr%C3%A9s%20con%20PNL&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BEPUDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=Trata+el+estr%C3%A9s+con+PNL&ots=gqxSOhU_3L&sig=IuohepgkMfCUSq-c4Eepab8g1sk#v=onepage&q=Trata%20el%20estr%C3%A9s%20con%20PNL&f=false)
- Millán, A., Calvanese, N., y D'Aubeterre, M. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218. <http://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009/7935>
- Minda, H, Álava, L, & Ostaiza, K. (2019). Estrés laboral en los docentes del circuito 03 distrito 13d11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 4(1), 83-98. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1822/2017>
- Mite, M. (2021). Factores Psicosociales en Docentes que realizan Teletrabajo en la Unidad Educativa Teodoro Kelly - Durán - Ecuador. Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56257/Moreno\\_MMDLA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56257/Moreno_MMDLA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Montoya, S, Acosta, G, & Careño, V. (Ed.). (2019). *Percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público: Vol. 40 (No 2)*. <http://es.revistaespacios.com/a19v40n02/a19v40n02p26.pdf>
- Narváez, O. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 15-24. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103/2322>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2020). El teletrabajo

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

durante la pandemia de COVID-19 y después de ella.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/group/s/public/---ed\\_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms\\_758007.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/group/s/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf)

Orjuela, I. D (2017). *Estudio de riesgo psicosocial en docentes de tiempo completo de los programas de psicología y de administración en salud ocupacional de la Vicerrectoría regional llanos, sede Villavicencio de la Corporación Universitaria Minuto De Dios*.  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6468/1/Ponencia\\_Estudio%20de%20riesgo\\_2017.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6468/1/Ponencia_Estudio%20de%20riesgo_2017.pdf)

Pabón, D, Martínez, K & Montero, C, (2021). Análisis de factores psicosociales relacionados con las condiciones extra e intra laborales derivados del teletrabajo, como consecuencia del aislamiento por el virus Sars- Cov-2, en una empresa privada de servicios tecnológicos para universidades. Escuela colombiana de carreras industriales- ECCI.  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1130/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pinzón Garzón, L, & Moya B., (2021). Factores Psicosociales en Profesores del Colegio Naval Santafé de Bogotá, por trabajo en casa durante la Pandemia por Covid-19.  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1636/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/2183/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Puerta, B, Ruge, A., & Meneses, B., (2021). Factores Psicosociales que están afectando a las mujeres trabajadoras con hijos entre cero a cinco años en la modalidad de teletrabajo, con el fin de diseñar una guía de intervención para mejorar su bienestar.  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/2183/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Purwanto et al. (2020) Impact of work from home (WFH) on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235-6244.  
[http://viduketha.nsf.gov.lk:8585/COVID19\\_Articles/GRA/Impact%20of%20Work%20From%20Home.pdf](http://viduketha.nsf.gov.lk:8585/COVID19_Articles/GRA/Impact%20of%20Work%20From%20Home.pdf)

Quintero, S., (2018). *DIAGNÓSTICO DE FACTORES PSICOSOCIALES INTRALABORALES EN LOS DOCENTES DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UNIMINUTO SEDE FRESNO*. UNIMINUTO.  
[https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/8311/1/UVDTSO\\_QuinteroCardonaSandraPatricia\\_2018](https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/8311/1/UVDTSO_QuinteroCardonaSandraPatricia_2018)

Ramírez, M., & Vargas, N., (2020). Factores de riesgo psicosocial que pueden influir en la aparición de Sintomatología asociada al estrés

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

- laboral en el personal docente, administrativo y directivo del Colegio La Inmaculada. <https://repositorio.unitec.edu.co/bitstream/handle/20.500.12962/644/FactoRiesgPsicosocStreslaboralColegLaInmaculada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- República de Colombia. Ley 1221 del 2008. Congreso de la República. <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8098.html#:~:text=Ley%201221%20de%202008%3A%20Establece,teletrabajo%20para%20la%20poblaci%C3%B3n%20vulnerable>.
- Rodríguez, E., Sánchez, J., Dorado, H., & Alvarado, J. (2014). Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(2), 12-17. [https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/4908/4192](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4908/4192)
- Rodríguez, L., Bermello, I., Pinargote, E., y Durán, U. (2018). El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 3. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>
- Roldan, M, & Diaz, T. (2021). *Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero*. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695/3327>
- Russo, S. (2020). Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo de una universidad privada de la ciudad de Quito, en el período académico 2020-3, en el marco del Covid-19. Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3956/1/Stephanie%20Nicole%20Russo%20Rodr%C3%adguez.pdf>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>
- Silva, M. L. (2021). Factores de estrés influyentes en rendimiento laboral modalidad teletrabajo en los docentes del centro Pokes-House (Doctoral dissertation). <http://181.39.139.68:8080/bitstream/handle/123456789/1597/Factores%20de%20estr%C3%a9s%20influyentes%20en%20rendimiento%20laboral%20modalidad%20teletrabajo%20en%20los%20docentes%20del%20centro%20Pokes-House.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosa, J. (2022). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral dentro del marco del COVID-19 en los docentes de la carrera de enfermería que laboran en el Hospital Nacional Hipólito Unanue, 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1597/Factores%20de%20riesgo%20psicosocial%20y%20estr%C3%A9s%20laboral%20dentro%20del%20marco%20del%20COVID-19%20en%20los%20docentes%20de%20la%20carrera%20de%20enfermer%C3%ADa%20que%20laboran%20en%20el%20Hospital%20Nacional%20Hip%C3%B3lito%20Unanue%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)

[eam/handle/20.500.12692/77401/Sosa\\_MJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://eam.handle/20.500.12692/77401/Sosa_MJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tabares, Y, Martínez, V, & Matabochoy, S,. (2019). *Burnout syndrome in teachers from Latin America: A systematic review*. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v22n3/2389-7066-reus-22-03-265.pdf>

Terán, A,. & Botero, C,. (2012). *RIESGOS PSICOSOCIALES INTRALABORALES EN DOCENCIA*. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5210/218>

Uribe, L, Aguirre, N., & Beltrán, C,. (2020). Estrategia para la prevención del riesgo psicosocial asociado al estrés laboral en la modalidad de teletrabajo. <https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/3095/1/Laura%20Carolina%20Uribe%20Gonz%C3%A1lez.pdf>

<sup>1</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [diana.rengifo01@unicatolica.edu.co](mailto:diana.rengifo01@unicatolica.edu.co)

<sup>2</sup> Estudiante décimo semestre. Contacto: [nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co](mailto:nathaliavalencia02@unicatolica.edu.co)