



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

*Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación  
Básica Naciones Unidas*

*Levels of Work Stress and Telecommuting in Teachers of the Center for Basic  
Education United Nations*

*Níveis de Estresse no Trabalho e Teletrabalho em Professores do Centro das  
Nações Unidas para a Educação Básica*

Yomira Jahaira Acosta Santana <sup>I</sup>

[yjahaira.as@gmail.com](mailto:yjahaira.as@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-6627-6462>

Inger Solange Maitta Rosado <sup>II</sup>

[inger.maitta@utm.edu.ec](mailto:inger.maitta@utm.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-8695-5208>

**Correspondencia:** [yjahaira.as@gmail.com](mailto:yjahaira.as@gmail.com)

\***Recibido:** 29 de junio del 2022 \***Aceptado:** 12 de julio de 2022 \* **Publicado:** 05 de agosto de 2022

- I. Investigador Independiente, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, Docente de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Ecuador.

## Resumen

El estudio se desarrolló con el objetivo principal de Identificar los niveles de estrés en los docentes en modalidad virtual del Centro de Educación Básica Naciones Unidas de la Ciudad de Portoviejo. Participaron 28 docentes que desearon ser parte del estudio y que a través de una encuesta se recogieron datos que fueron analizados de forma descriptiva en un estudio cuantitativo. Los instrumentos de diagnósticos aplicados fueron: la Escala General de Satisfacción Laboral fue desarrollada por Warr, Cook y Wall en 1979 que permite cuantificar la satisfacción del trabajador y de las condiciones donde se desenvuelven y el Test de estrés laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993) que permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. Se logró identificar que las exigencias del teletrabajo, pueden desencadenar estrés laboral. El sexo que más manifestaciones de estrés laboral presentó es el Femenino en un 86%, Además que el 79% de todos los docentes participantes presentaron algún nivel de estrés (leve, medio alto, grave. En cuanto a la satisfacción laboral el 46% se encontraban insatisfechos ya que el teletrabajo aumentaba las demandas laborales.

**Palabras Claves:** Estrés laboral; Docentes; Teletrabajo; Satisfacción laboral.

## Abstract

The study was developed with the main objective of identifying stress levels in teachers in virtual mode of the United Nations Basic Education Center of the City of Portoviejo. 28 teachers participated who wanted to be part of the study and who collected data through a survey that were analyzed descriptively in a quantitative study. The diagnostic instruments applied were: the General Job Satisfaction Scale was developed by Warr, Cook and Wall in 1979, which allows to quantify the worker's satisfaction and the conditions in which they work, and the Job Stress Test, adapted from the Psychosomatic Problems Questionnaire. (or CPP) (Hock, 1988, adapted by García et al., 1993) that allows knowing to what degree the worker suffers from the symptoms associated with stress. It was possible to identify that the demands of teleworking can trigger work stress. The sex that presents the most manifestations of work stress is the female in 86%, in addition to the fact that 79% of all the participating teachers presented some level of stress (mild, medium high, serious In terms of job satisfaction, 46% were dissatisfied since teleworking increased job demands.

**Keywords:** Work stress; Teachers; Telecommuting; Work satisfaction.

## Resumo

O estudo foi desenvolvido com o objetivo principal de identificar os níveis de estresse em professores na modalidade virtual do Centro de Educação Básica das Nações Unidas da Cidade de Portoviejo. Participaram 28 professores que queriam fazer parte do estudo e que coletaram dados por meio de uma pesquisa que foram analisados descritivamente em um estudo quantitativo. Os instrumentos diagnósticos aplicados foram: a General Job Satisfaction Scale, desenvolvida por Warr, Cook e Wall em 1979, que permite quantificar a satisfação do trabalhador e as condições em que trabalha, e o Job Stress Test, adaptado do Psychosomatic Problemnaire. (ou CPP) (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993) que permite saber até que ponto o trabalhador sofre dos sintomas associados ao estresse. Foi possível identificar que as demandas do teletrabalho podem desencadear estresse laboral. O sexo que mais apresenta manifestações de estresse laboral é o feminino em 86%, além do fato de 79% de todos os professores participantes apresentarem algum nível de estresse (leve, médio alto, grave. Em termos de satisfação no trabalho, 46% estavam insatisfeitos, uma vez que o teletrabalho aumentou as exigências laborais.

**Palavras-chave:** Estresse no trabalho; Professores; Teletrabalho; Satisfação no trabalho.

## Introducción

La nueva modalidad de enseñanza y lo rápido que ha sido adaptarse a la virtualidad ha desencadenado una serie de factores estresores y de alarma en docentes, aprender nuevas tecnologías, aumentar la carga de trabajo desde casa y tener que compartir el tiempo entre alumnos y familia desde un ordenador es una situación compleja, el proceso de adaptación resulta ser agotador y afecta la salud física y mental de los docentes.

En un escenario educativo, donde se está acostumbrado a seguir un calendario, una planeación y un ritmo que han llevado tiempo de elaboración y que han sido considerados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien conocida, que es la presencial, en este contexto el docente está relacionado sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus estrategias de enseñanza, las modifica con base en la respuesta de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase, muy diferente en el entorno virtual (Cortes, 2021).

Para la (OPS, 2016) Las causas más comunes de estrés en el trabajo son los riesgos psicosociales relacionados con la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las condiciones de mismo, así

## Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

---

como las condiciones externas que pueden tener influencia sobre la salud, el desempeño y la satisfacción laboral.

El estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado sus conocimientos y capacidades por otro el estrés que pone a prueba la capacidad del individuo para afrontar su actividad, y no solo incluye situaciones en que la presión laboral excede la capacidad del trabajador para hacer frente a la misma, sino también los casos en que no se utilizan suficientemente sus conocimientos, y esto supone un problema para el trabajador (OMS, 2004). Además acoplarse a las tics puede ser un riesgo proveniente debido a la mala adaptación emocional, cognitiva y conductual a los medios informáticos.

El teletrabajo ha desafiado a los docentes, la virtualidad y la poca experiencia en tecnologías el tener que regirse a plataformas educativas que en muchos casos es una herramienta con programas nuevos unido al poco compromiso de los estudiantes que afectan la calidad de su propia educación, todo esto más las exigencias del sistema educativo sin dejar de lado el resto de la carga laboral docente sin lugar a duda se ven afectados la calidad de vida del educador y su salud mental.

Con estos cambios momentáneos el docente, alumno y la institución donde los docentes laboran se ven sujetos a cambiar la forma de enseñanza y aprendizaje a trabajar en sus hogares, durante las nuevas adaptaciones los docentes han experimentado desgaste mental, frustración y otras manifestaciones de carácter emocional, pudiendo desencadenar en estrés laboral o en el llamado síndrome del Burnout o del trabajador quemado.

El presente trabajo investigativo pretende aportar de manera científica a la relación que existe entre el teletrabajo y el estrés en docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas, las principales causas y los factores que lo desencadenan y así identificar el nivel o grado de estrés. Para finalizar es importante resaltar que la presente investigación es viable debido a la apertura de la escuela y la predisposición de los y las docente del plantel a proporcionar información mediante los instrumentos aplicados en este estudio.

### **Desarrollo**

#### **Estrés laboral en docentes**

En tiempos actuales el estrés domina el sector laboral como en el caso de los docentes por síndrome de Burnout, las exigencias, presiones, depender o prestar servicios a una entidad demanda de responsabilidad y obligaciones que se deben cumplir.

## Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

---

El término "burnout" fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger. Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, una actitud cínica o distante frente al trabajo (despersonalización), y una sensación de ineficacia y de no hacer adecuadamente las tareas. A ello se suma la pérdida de habilidades para la comunicación. (OMC, 2019)

De tal forma, que las personas se dedican a trabajar con el propósito de obtener mejores ingresos económicos, superarse profesionalmente, de cumplir con sus objetivos laborales, demostrar los capaces que pueden llegar a ser, en su profesión o actividad profesional que realizan. Sin embargo, estas actividades han generado altos niveles de estrés que se manifiestan en nerviosismo tensión física y muscular preocupación, carencia de concentración, estado de ánimo depresivo, tristeza, crisis de llanto, sensación de aislamiento, soledad, desmotivación, carencia de autoestima, dificultad de integración y síntomas físicos que perjudican paulatinamente su calidad de vida. (Gonzales & Alarcon, 2021)

El desgaste mental en los docentes no es nuevo, está presente en la comunidad educativa latinoamericana, debido, entre otros factores, a los bajos sueldos, intensos horarios de trabajo, desgaste cognitivo-afectivo y precario ambiente laboral en el que deben manejarse (Parraga & Escobar, 2020). Lo cual puede conducir a alteraciones mentales surgidas de frecuentes conflictos entre las emociones "requeridas" en su trabajo y las que el trabajador realmente quiere expresar. .

(Cuba, 2019) Menciona que los maestros pueden estar experimentando agotamiento emocional, físico o mental, manifestados por la pérdida de energía, agotamiento físico o psicológico, fatiga, baja autoestima, actitud fría y distante, pesimista o negativa, presionado por el sistema educativo, insatisfecho. Todo ello provocando estrés laboral que puede conducir a enfermedades psíquicas y hasta físicas.

Según la (CIE-11, 2019), el síndrome de desgaste profesional es el "resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito.

### **Se caracteriza por tres dimensiones:**

1. Sentimientos de falta de energía o agotamiento
2. Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo
3. Una sensación de ineficacia y falta de realización.

## **Teletrabajo**

Para (MinEduc, 2021) La aplicación de teletrabajo es una herramienta tecnológica para dar seguimiento a las labores realizadas por el personal de las instituciones educativas, en el cual puedan registrar las funciones y actividades ejecutadas durante la emergencia sanitaria causada por el virus denominado COVID-19, garantizando de esta manera el aprendizaje diario de los estudiantes y el bienestar de los miembros de la comunidad educativa del país.

En tiempos actuales el teletrabajo consiste en dominar las TICS a través de ellas se forma a estudiantes, se mitiga el riesgo al contagio del virus (Covid-19). En algunos casos los docentes con poca experiencia en tecnologías sienten frustración lo que trae consecuencias en el bajo rendimiento laboral.

Según (Perez, 2010) el teletrabajo en ciertas ocasiones resulta favorable, pero en otras ocasiones resulta perjudicial al combinar al teletrabajo con una carga familiar, responsabilidades del hogar y ocupaciones personales desencadenando un gran estrés sobre el teletrabajador. Esta dificultad en la modalidad teletrabajo se dan en el momento que las horas de trabajo al ser ocupadas en otras ocupaciones se intentan recuperar en momentos destinados a la familia. Además la sobrecarga de trabajo conlleva a perturbaciones psíquicas como irritabilidad, trastornos del sueño, problemas de concentración, fatiga mental.

## **Metodología**

La investigación es descriptiva con un enfoque cuantitativa, no experimental, no exploratoria; para el efecto se utilizaron los métodos, analítico y sintético para el análisis de la información que ayudará a determinar los niveles de estrés laboral y teletrabajo en docentes.

## **Instrumentos**

Para el desarrollo del estudio se utilizaron instrumentos de tipo psicológico que permiten evaluar el estrés laboral, signos o síntomas del estrés percibido debido a la modalidad de teletrabajo además se medirá el grado de satisfacción laboral.

- Test de estrés laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (o CPP) (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993) que permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés, y que nivel de estrés laboral.

## Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

---

- La Escala General de Satisfacción, esta se sitúa en la línea de quienes establecen una dicotomía de factores y está diseñada para abordar tanto los aspectos intrínsecos como los extrínsecos de las condiciones de trabajo.
- Encuesta pre-elaborada se investigaran, variables demográficas como sexo, edad y otros aspectos importantes.

### Población y muestra

La población y muestra total de estudio estuvo conformada por 28 maestros de jornada matutina y vespertina del Centro de Educación Básica Naciones Unidas. La investigación se realizó de forma voluntaria bajo los principios de confidencialidad.

### Resultados y Discusión

Tabla #1

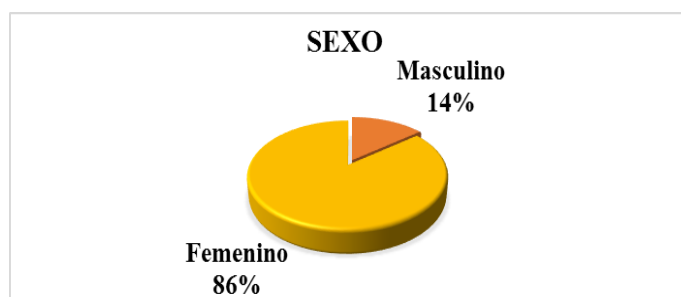
SEXO	Frecuencia	Porcentajes
Masculino	4	14%
Femenino	24	86%
<b>TOTAL:</b>	20	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis e interpretación de los resultados:** se pudo observar que 86% de los docentes es de sexo femenino, el 14 % restante es de sexo Masculino; (Parraga & Escobar, 2020) demuestran en su estudio que el 75% de las participantes son mujeres, por ende es notable que el sexo femenino se ve mayormente afectado por este trastorno; además, laborar desde casa significa equilibrar la vida profesional con la personal y familiar, aprender a coexistir con la familia, las labores del hogar, afectando física y psicológicamente, el estado mental de los docentes.

Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

**Figura #1:** Sexo de los Docentes



Fuente: Docentes Centro de Educación Básica Naciones Unidas

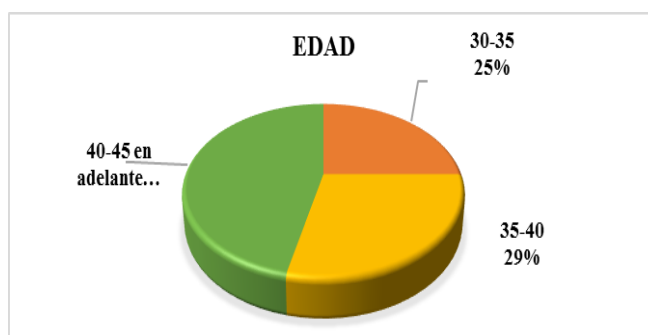
**Tabla #2**

Edad	Frecuencia	Porcentajes
30-35	7	25%
35-40	8	29%
40-45 en adelante	13	46%
TOTAL	28	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis e interpretación de los resultados:** Se observa que el 46% de los docentes tienen edades comprendidas entre los 40 a 45 años, el 29% edades entre los 35-40 años y el 25% restante tienen de 30 a 35 años. Al igual que el estudio realizado por (García, 2020) sus resultados indican que el 38,6% de participantes se encuentra entre 38 y 44 años de edad, siendo la media 41 años.

**Figura #2:** Edad de los docentes participantes



Fuente: Docentes Centro de Educación Básica Naciones Unidas



Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

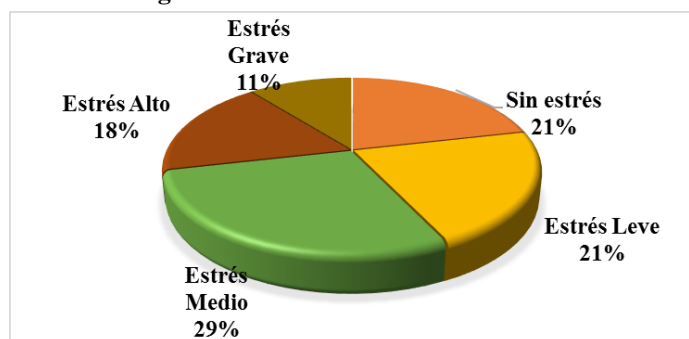
**Tabla #3**

<b>Nivel de Estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes</b>
Sin estrés	6	21%
Estrés Leve	6	21%
Estrés Medio	8	29%
Estrés Alto	5	18%
Estrés Grave	3	11%
<b>TOTAL:</b>	28	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis e interpretación de los resultados:** Observamos que el 29% de los docentes presentan un nivel de estrés medio, el 21% con estrés leve, el 21% de los docentes no presentan estrés, el 18% presenta estrés alto, y un 11% presentan signos y síntomas de estrés grave. (Parraga & Escobar, 2020) En su estudio demuestran que el 90% de los encuestados presentaron estrés en cualquiera de los niveles, lo cual concuerda con nuestro estudio ya que el 79% presentaron algún nivel de estrés (medio, alto y grave) por lo cual se puede deducir que el cambio de modalidad de trabajo afecta la salud mental de docentes.

**Figura#3:** Nivel de estrés en los docentes



Fuente: Docentes Centro de Educación Básica Naciones Unidas

**Tabla#4**

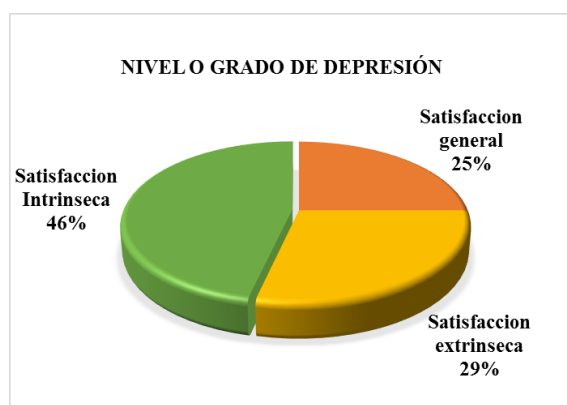
<b>Nivel de Satisfacción Laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes</b>
Satisfacción general	7	25%
Satisfacción extrínseca	8	29%

Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas

Satisfacción Intrínseca	13	46%
<b>TOTAL</b>	28	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis e interpretación de los resultados:** Observamos que el 46% de los docentes no están satisfecho con su trabajo, el 29% están en un nivel medio de insatisfacción y el 25% está completamente satisfecho con su trabajo, queda demostrado que el teletrabajo han influido de manera radical en la satisfacción laboral de los docentes.



Fuente: Docentes Centro de Educación Básica Naciones Unidas

### Conclusiones

El teletrabajo se posicionó durante la pandemia como la nueva metodología de aprendizaje para mitigar el contagio por Covid-19, pero esto condujo a que los docentes modificaran sus estrategias y modalidades de enseñanza haciendo que la virtualidad y la tecnología sean las herramientas que transmitieran los conocimientos, poniendo a prueba a los docentes que trabajarían desde casa. Además de experimentar nuevos retos que desencadenaron estrés en los docentes.

- ✓ Se logró identificar el nivel de estrés en los docentes, del 100% de los docentes el 79% de ellos experimentaron algún nivel o grado de estrés, leve, medio, alto y grave.
- ✓ El sexo femenino es más propenso a padecer estrés además se relaciona con las variables del estado civil y tener hijos.
- ✓ El teletrabajo es una actividad de tipo cognitivo, al estar frente al ordenador puede causar sedentarismo agrava el riesgo de enfermedades físicas y pone en riesgo la salud mental lo cual contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano o simplemente impide el mayor disfrute de las experiencias del diario vivir.

- ✓ Queda demostrado que la satisfacción laboral de los docentes esta enlazada con el estrés laboral, ya que los docentes insatisfechos ya sea por cargas horarias extras, mayores responsabilidades, mala organización en el entorno, remuneración económica atrasada y otros factores incidían al padecimiento de estrés laboral.
- ✓ Se deben desarrollar e implementar estrategias de apoyo psicológico con el objetivo de cuidar la salud mental de los docentes en el ámbito institucional y personal.

## Referencias

1. CIE-11. (14 de Noviembre de 2019). Guia de referencia . Obtenido de [https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20\(version%2014%20nov%202019\).pdf](https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20(version%2014%20nov%202019).pdf)
2. Cortes, J. (26 de Marzo de 2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Scielo, 8. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
3. Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. Universidad Nacional del Centro del Perú- Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5365>
4. Garcia, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. San Gregorio, 43. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2528-79072020000400140](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000400140)
5. Gonzales, K., & Alarcon, B. (2021). EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA Y EL TELETRABAJO EN ECUADOR. Gestar, 4(8). doi:<https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
6. MinEduc. (28 de Julio de 2021). Teletrabajo - aplicaciones educación. Obtenido de <https://educacionecuadorministerio.blogspot.com/2020/06/aplicaciones.educacion.gob.ec-teletrabajo-registro-actividades.html#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20de%20teletrabajo%20es,COVID%2D19%2C%20garantizando%20de%20esta>
7. OMC. (28 de Mayo de 2019). Organizacion Medica Colegial de España. Obtenido de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>

8. OMS. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Obtenido de [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf)
9. OPS. (28 de 04 de 2016). OPS. Obtenido de OPS: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
10. Parraga, K., & Escobar, G. (2020). ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA POR EL CAMBIO DE MODALIDAD DE ESTUDIO PRESENCIAL A VIRTUAL. YACHASUM, 4(7).  
doi:<https://editorialbkn.com/index.php/Yachasun/article/view/74/162>
11. Perez, C. (2010). El teletrabajo: ¿Más libertad o una nueva forma de esclavitud para los trabajadores? Revista de Internet, Deecho y Política.(11), 24-33. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/788/78817024008.pdf>