

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.230>

Relación del estrés y el trabajo en casa en docentes de instituciones públicas

Relationship of Stress and Work At Home in Teachers of Public Institutions

Adriana María Castellanos Muñoz

Corporación Universitaria Minuto de Dios –UNIMINUTO, Bogotá Colombia

acastellan9@uniminuto.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-1755-0119>

Bogotá – Colombia

Gloria Nidia Jiménez Buitrago

Corporación Universitaria Minuto de Dios –UNIMINUTO

gloria.jimenez-b@uniminuto.edu.co

Bogotá – Colombia

Artículo recibido: día 22 de noviembre mes 2022. Aceptado para publicación: 14 de enero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito describir la percepción del estrés en docentes de instituciones públicas durante su trabajo en casa producto de la virtualización de la educación como estrategia para continuar con los procesos educativos durante el fenómeno de salud a partir del Sars- Cov 2. En este sentido, se aplicó el cuestionario tercera versión incluido dentro la batería de riesgo psicosocial aprobado por el ministerio de protección social, la muestra consistió con 169 docentes de básica y media; a su vez, se aplicó la prueba de chi cuadrado para identificar la relación del trabajo en casa con la percepción de estrés presente en dicho momento. Dentro de los principales hallazgos se encontró que los resultados indican que el 62,13% de los docentes de la muestra se ubican en niveles de estrés “Muy alto”, y un no despreciable 20,12% en niveles de estrés “Alto”, por ello es pertinente trabajar con estos profesores actividades de promoción y prevención del riesgo psicosocial para abordar estrategias de afrontamiento que les ayuden a fortalecer habilidades esenciales para enfrentar situaciones laborales y personales que generan inestabilidad emocional. Así mismo, se sugiere que las instituciones educativas organicen las actividades laborales, de tal manera que se garanticen espacios de desconexión, minimicen la cantidad de actividades diarias, jerarquizando de acuerdo a la prioridad y por último realizar el seguimiento y vigilancia del riesgo psicosocial a través de la implementación de un sistema de vigilancia epidemiológico en riesgo psicosocial.

Palabras clave: condiciones de trabajo, estrés laboral, psicología ocupacional, seguridad en el trabajo, efectos psicológicos

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Castellanos Muñoz, A. M., & Jiménez Buitrago, G. N. (2023). Relación del estrés y el trabajo en casa en docentes de instituciones públicas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 133–144. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.230>

Abstract

The purpose of this paper is to describe the perception of stress in teachers from public institutions during their work at home as a result of the virtualization of education as a strategy to continue with educational processes during the health phenomenon from Sars-Cov 2. In this sense, the third version questionnaire included in the psychosocial risk battery approved by the Ministry of Social Protection was applied. The sample consisted of 169 elementary and middle school teachers; in turn, the chi-square test was applied to identify the relationship between work at home and the perception of stress present at that time.

Among the main findings, it was found that the results indicate that 62.13% of the teachers in the sample are located at "Very high" stress levels, and a not inconsiderable 20.12% at "High" stress levels. For this reason, it is pertinent to work with these teachers on psychosocial risk promotion and prevention activities to address coping strategies that help them strengthen essential skills for work and personal situations that generate emotional instability.

Likewise, it is suggested that educational institutions organize work activities, in such a way that disconnection spaces are guaranteed, minimize the number of daily activities, prioritizing according to priority and finally monitoring and monitoring psychosocial risk through of the implementation of an epidemiological surveillance system in psychosocial risk.

Keywords: working conditions, work stress, occupational psychology, safety at work, psychological effects

INTRODUCCIÓN

El problema de salud pública que afectó a la humanidad durante el año 2020, forzó a las organizaciones a replantear su sistema de trabajo, el teletrabajo surgió entonces como la mejor alternativa para que las empresas lograran funcionar con las restricciones sanitarias impuestas en los distintos países.

Colombia con la implementación del teletrabajo y el trabajo en casa dos modalidades de trabajo que difieren entre sí por condiciones laborales y prestacionales ampliamente explicadas por el gobierno para que fuesen las modalidades de trabajo que mantuviera la productividad de las empresas sin salir de casa y así evitar la exposición al contagio en los ambientes laborales y que trajera como consecuencia la afectación de la salud. En este sentido, los profesores del sector público incursionaron en la modalidad de trabajo en casa para garantizar la educación de niños, niñas y jóvenes del país. Sin embargo, en discursos generalizados, los profesores han manifestado que el trabajo en casa ha multiplicado su trabajo significativamente, expresando que padecen mayores niveles de estrés.

Lo anterior se basó en que la educación a distancia fue la mejor alternativa para continuar el proceso académico desde sus hogares; pero enfrentarse al uso de la tecnología, la carencia de equipos necesarios y una conexión estable a la red de internet para realizar su labor, se convirtieron en su primer gran desafío. Debido a que normalmente en el aula de clases el profesor conoce sus tiempos, está preparado para implementarlos en el momento justo, modifica sus estrategias de enseñanza de acuerdo a la respuesta de sus alumnos, interactúa con ellos y sabe exactamente que evaluar en cada clase.

Por otro lado, la educación en línea, depende de una buena conexión a internet, de que el alumno cuente con todas las herramientas necesarias, lo que implica un mayor esfuerzo en la comunicación y la comprensión hacia el otro, generando así consecuencias psicológicas que afectan el nivel de estrés en los profesores. Esto es coherente con la investigación realizada por Peña y Jácome, (2020) titulado "Perfil del estrés en docentes de una institución oficial de secundaria de Bucaramanga", en donde pone en evidencia que la población actualmente sufre grandes cambios, entre los cuales resalta, la parte social, condiciones económicas, extensas jornadas y el tiempo para realizar actividades laborales, lo que conlleva a presentar agotamiento y ansiedad.

En esta misma línea se encuentra el trabajo de Urrego y Unda (2021) en su investigación, "Factores de Riesgo Psicosocial que inciden en el Bienestar Psicológico de los Profesores del área de ciencias de la salud de la UCC Campus Villavicencio durante Pandemia Covid 19", en dicho trabajo concluyen en este tiempo el profesorado está sujeto a cargas laborales, adaptación a nuevas metodologías para lo cual las instituciones deben crear una nueva estrategia en el desarrollo de funciones educativas, organizacionales y sociales, para mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de los docentes universitarios.

Desde la perspectiva de la salud laboral, el riesgo psicosocial está presente en los entornos laborales por dificultades durante la planificación, organización y gestión del trabajo, que genera un entorno social deficiente y trae consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas, que puede desencadenar en la manifestación de enfermedades como estrés laboral, agotamiento, depresión o provocar desórdenes cardiovasculares, digestivos y osteomuscular principalmente. (Agencia Europea de la Seguridad y Salud en el trabajo, 2022). Esto es coherente con, Hernández, et al, (2021), quienes expresan que el estrés ha dejado de ser un problema de desgaste personal, para ser un problema de salud nacional que requiere la intervención como enfermedad profesional.

Debido a la modalidad de trabajo en casa que se implementó durante el Covid- 19 es, fue necesario que el trabajador desarrollará sus funciones y actividades en un área diferente a la inicialmente contratada, se hizo necesario el cumplimiento de normatividad asociada con la prevención del riesgo psicosocial, en donde se establecieron reglamentaciones y responsabilidades para los empleadores con respecto a la identificación, evaluación, prevención y seguimiento permanente a los factores de riesgo psicosocial, actualmente la normatividad obliga a las organizaciones a desarrollar en sus entornos laborales, a proponer “acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de los problemas y trastornos mentales en los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria en Colombia” (.Circular 0064 de 2020, Ministerio del trabajo)

Con respecto al estrés laboral, la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2016 indica que el estrés laboral, es un problema de gran significancia dentro de los entornos laborales, ya que afecta la productividad de los trabajadores. (Organización Panamericana de la Salud, 2018). Por ello, dentro de las organizaciones se hace necesario identificar las diversas causas o factores desencadenantes de situaciones particulares de cansancio, insatisfacción laboral, ansiedad, agotamiento físico, entre otras, que afectan la salud de los individuos, quienes deben afrontar cambios en sus entornos laborales que desconocen y abordan sin las herramientas necesarias para mitigar el impacto en su salud emocional y física (García, et al, 2022).

En las instituciones educativas los docentes se ven enfrentados a desarrollar su labor educadora en escenarios académicos donde deben interactuar con estudiantes, padres de familia y pares académicos, en donde se pueden presentar situaciones críticas debido a cambios de temperamento, afrontar a padres conflictivos y por ende esto conlleva a generar cambios de ánimo, irritabilidad ocasionando frustración y depresión en los mismos.

Ahora bien, el término estrés en general se asocia a la respuesta que da el organismo humano a un estímulo que altera su ambiente normal de vida y que se perturba causando incomodidad, irritabilidad, angustia y en ocasiones ansiedad y depresión; esta sintomatología se asocia a cambios abruptos en el desarrollo de las pautas de trabajo de los individuos, causando alteraciones en el sistema nervioso, muscular, entre los más destacados, así como el desarrollo de cefaleas, migraña, fatiga muscular, insomnio y hasta trastornos digestivos. Todo lo anterior, ha permitido determinar al estrés como causante de enfermedades laborales (García Botello, Duarte Rolón, & Pineda Cote, 2022).

Con lo expuesto, se hace importante desarrollar herramientas para identificar los patrones desencadenantes de situaciones que pueden provocar estrés laboral, con el fin de proponer alternativas de solución a través de preparar a los individuos a tomar acciones capaces de enfrentar positivamente el factor al cual se expone, con ello dará una respuesta acertada y evitará sufrir un impacto negativo en su salud física, mental y comportamental. (García Botello, Duarte Rolón, & Pineda Cote, 2022).

El entorno educativo no es la excepción de padecer afectaciones a causa del estrés laboral, por el contrario, están afectados por la carga laboral, los cambios a raíz de la pandemia por el Covid-19 y esta nueva forma de trabajo empleando las TIC, que en algunos casos no eran expertos; por ello, el riesgo psicosocial en el entorno educativo debe ser revisado prestando especial atención a la aplicación de programas de vigilancia y planes de mitigación de este impacto en la salud laboral de los docentes (Velásquez Triviño, 2021).

MÉTODOLÓGICA

El Tipo de Investigación corresponde a un estudio Correlacional- Descriptivo, debido a que se quiso conocer como estaba impactando el trabajo en casa y a su vez encontrar como este podría estar relacionado con la percepción del estrés en los docentes. En este sentido el trabajo corresponde al enfoque cuantitativo, ya que se aplica el cuestionario de estrés tercera versión de la batería de riesgo Psicosocial y preguntas sobre trabajo en casa, dicha información fue procesada y analizada con el Software R y se utilizó la Prueba de Chi cuadrado para encontrar las asociaciones entre la percepción del estrés

Frente al diseño muestral, el tipo de muestra es probabilística con muestreo aleatorio simple, debido a que dentro de las 25 instituciones todos los docentes tienen la misma oportunidad de participar. Para la investigación se logró una muestra total de 169 docentes de instituciones públicas de básica y media quienes aceptaron participar voluntariamente respetando el tratamiento de datos personales de acuerdo con la normatividad vigente.

De acuerdo con el diseño de la investigación, el trabajo se desarrolló en tres fases, la primera consistió en el diseño de las preguntas relacionadas con el trabajo en casa, estas preguntas fueron validadas de tres maneras, en donde inicialmente fueron aplicadas a un grupo de docentes con las mismas características de la muestra, aquí se evalúa la claridad la comprensión de cada constructo, luego las preguntas pasaron a ser evaluada por jueces expertos quienes determinaron la pertinencia y consistencia con respecto a los objetivos de la investigación y por último se colocaron en consideración a un docente de estadística quien finalmente confirmaba la validez de las preguntas frente al proceso estadístico. Esto permitió seleccionar un grupo de preguntas que cumplieran con los requerimientos necesarios para tener una validez interna y una confiabilidad.

La segunda fase del proyecto consistió en la búsqueda de los participantes de la investigación, para ello se realizó contacto telefónico con docentes pertenecientes a instituciones educativas para establecer una base de datos de docentes, luego de conseguir dicha información se aplicaron las reglas del muestreo aleatorio simple en Excel que permitió conocer los docentes de la muestra, seguido de esto se estableció contacto para aplicar los instrumentos.

Luego de aplicados los instrumentos, los datos fueron organizados en Excel de acuerdo con las variables de trabajo en casa y estrés, seguido de esta organización se procedió a utilizar el Software R, el cual se considera un entorno de programación de libre utilización que se emplea para el procesamiento y análisis estadístico de datos, permitiendo crear gráficos estadísticos de manera fácil, en este paso se lograron obtener las frecuencias e identificar los valores de interés de las variables.

Continuando con el tratamiento a los datos, se aplicó la prueba de Chi cuadrado para identificar si existía concordancia o discrepancia entre las frecuencias de las variables, lo cual permite rechazar o aceptar la hipótesis, en este sentido lograr evidenciar si existe relación entre el trabajo en casa y la percepción del nivel de estrés manifestado por los docentes para el periodo de tiempo evaluado.

La última fase se deriva del tratamiento estadístico y es allí donde se hace el análisis de la información con respecto a lo descrito en la batería de riesgo psicosocial y la literatura sobre estrés y trabajo en casa; este análisis se presenta en un documento tipo informe de resultados que presenta los hallazgos en la muestra con respecto a las variables analizadas de estrés y trabajo en casa.

RESULTADOS

De acuerdo con los datos sociodemográficos se identificaron dos rangos de edad, el 47,3% entre los 22 y los 41 años; el 52,7% entre 42 y 70 años. De esta población el 71,6% es de género femenino y el 28,4% de género masculino; la gran mayoría cuenta con pareja sentimental, el 63,91% (casado 43,79 – unión libre 20,12%); el 26,04% corresponde a población soltera y el 10,06% a población separada. Con estos resultados se denota que más del 50% de los docentes tienen un entorno familiar que comparte el espacio de trabajo en casa, lo cual puede afectar de algún modo el desarrollo laboral y familiar.

En cuanto al nivel de escolaridad, la mayoría -65,09%- cuenta con título de magister, el 32,54% título profesional universitario y un 2,37% con título de doctorado; de esta población el 59,17% se encuentra con carga laboral en básica, es decir con cursos de primaria y el 40,83% en media, lo que se conoce como bachillerato.

De acuerdo con esta descripción se puede decir que son un grupo de profesores que cuentan con las habilidades y competencias requeridas para el desarrollo de sus actividades, debido a que más de la mitad cuenta con una educación posgradual que indica que poseen una actualización en temas educativos que les pondría en un mejor acercamiento con las herramientas digitales requeridas para abordar la educación desde ambientes virtuales y desarrollar de mejor manera el quehacer docente.

De acuerdo con Alvites (2019) "la infraestructura, el equipamiento los espacios físicos y la tecnología inciden en la salud emocional y esta a su vez relaciona con la percepción del estrés, en este sentido se quiso indagar por su espacio de trabajo y se encontró que, el 51,48% que representa la mayoría, considera que su espacio de trabajo en casa parcialmente adecuado. Esto es entendible debido a que los docentes habitualmente cuentan con los dispositivos requeridos para uso personal y que a su vez emplean para la preparación de actividades curriculares que desarrollan en casa como lo es la preparación de talleres y actividades pedagógicas, por lo tanto, es evidente el tener un equipo, más no es frecuente contar con un espacio especialmente diseñado para trabajar jornada completa por tiempo indefinido bajo esta modalidad y es allí en donde puede suponerse que tienen los elementos mínimos, más no los realmente requeridos para desarrollar un trabajo eficiente de enseñanza con sus estudiantes.

Con respecto a esto es pertinente decir que, para desarrollar un trabajo en casa de manera adecuada es importante organizar todas las actividades de tal manera que sean distribuidas eficientemente, permitiendo a los profesores tener espacios requeridos para desconectarse y lograr realizar las pausas físicas y mentales requeridas para evitar tener la sensación de sobrecarga de trabajo, esta organización del trabajo implica tener que recurrir a iniciar la jornada más temprano o terminarla más tarde de lo habitual para cumplir satisfactoriamente con las actividades.

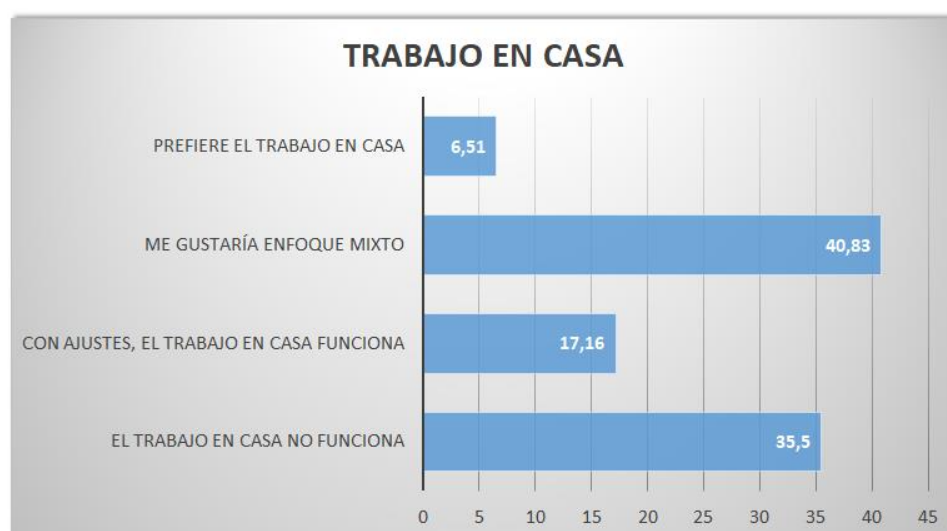
Otro elemento que puede aumentar esa percepción de sobrecarga podría estar relacionado con la carencia de los elementos necesarios con respecto a recursos tecnológicos, conocimientos en herramientas didácticas virtuales y un espacio de trabajo con las condiciones óptimas para desarrollar sus clases, lo que implica invertir mayor tiempo para la preparación de las mismas, debido a que tienen que diseñarlas para la virtualidad que implica un mayor uso de recursos, búsqueda y creación de actividades interactivas para que los estudiantes se mantengan interesados en la modalidad online y se garantice la educación de los estudiantes a cargo.

En relación a la comunicación con el entorno laboral, la gran mayoría manifiesta ser favorable (54,44% buena y 20,12% excelente); el 21,89% considera que es regular. Aquí los docentes en general manifiestan tener una muy buena comunicación con sus pares académicos, esto hace posible tener canales de comunicación efectivos, que ayudan a la interacción entre los diferentes miembros de la comunidad académica, esencial para los procesos académicos en un tiempo coyuntural como el que se vive, sin embargo, es importante identificar cuáles serían los factores que podrían afectar dicho aspecto en el grupo que manifiesta que es regular.

Frente a la apreciación del trabajo en casa, un significativo 35,5% considera que este no funciona, otro porcentaje que muy posiblemente va en línea con el anterior grupo, pero que se muestra optimista frente a sus posibilidades constituyen el 17,16% que indican que, si se pudiese realizar ajustes, la modalidad de trabajo en casa podría ser una buena forma de organización de trabajo, luego el 40,83% de la muestra mencionan que les gustaría trabajar un enfoque mixto, esto quiere decir que estarían dispuestos a manejar una alternancia entre lo presencial y virtual garantizando los procesos educativos.

Figura 1

Trabajo en casa



Realmente, se evidencia que los docentes tienen resistencia a la adaptación del trabajo en casa, por las condiciones de trabajo como: conectividad, horarios más extensos de los habituales que manejaban en la presencialidad, disminución de la participación e interacción con los estudiantes, bajo rendimiento y deserción escolar, asociado al desmejoramiento de la infraestructura física del sitio de trabajo, todo esto conlleva a que se generen situaciones de desanimo y fatiga en los docentes.

Por último aquellos que puntúan este aspecto negativamente, el 6,51%, en donde manifiestan que el trabajo en casa definitivamente no funciona, podrían estar incluidos aquellos que expresan sobre su espacio de trabajo inadecuado, debido a que el no contar con los recursos adecuados para desarrollar las sesiones y actividades pertinentes para sus estudiantes se ven desmotivados por esta forma de trabajo y no la ven conveniente para un futuro, sin embargo, es conveniente pensar a mediano y largo plazo que, dentro de la planeación educativa si se desarrollan acciones de fortalecimiento en habilidades para la educación virtual de estos docentes, visualizaran las bondades de esta forma de trabajo y tendrán mejor eficacia en las sesiones virtuales y preparación del material para las mismas, puedan considerar que el trabajo puede alentar con la presencialidad o se impulse modelos educativos donde se desarrollen ambientes virtuales que fortalezcan la presencialidad.

Después de realizadas las estimaciones para establecer los niveles de percepción de estrés en los 169 docentes, se obtuvo los siguientes resultados (Tabla C1).

Tabla 1

Estrés global

Estrés global	Muy bajo	4	2,37
	Bajo	9	5,33
	Medio	17	10,06
	Alto	34	20,12
	Muy alto	105	62,13
	Total	169	100,01

Los resultados indican que el 62,13% de los docentes de la muestra se ubican en niveles de estrés “Muy alto”, y un no despreciable 20,12% en niveles de estrés “Alto”. Esta información es de suma importancia, ya que de acuerdo a la literatura esta condición persistente puede acarrear dificultades de orden fisiológico, mental, comportamental y relacional para quien la padece, colocándose en riesgo la salud en general de la persona.

De acuerdo con la prueba de Chi cuadrado se encontró que en los niveles de estrés “Muy alto” y “Alto” se asocia estrechamente a un espacio de trabajo considerado parcialmente adecuado (50,48%, y 61,76%, respectivamente); a la cantidad de actividades que consideran mayor al habitual (95,24% y 88,24%, respectivamente); a una finalización de la jornada laboral posterior a la establecida (97,14% y 79, 41%, respectivamente). Los anteriores resultados presentan evidencias sobre la manifestación de estrés en la población abordada y que esta percepción si se encuentra relacionada con el trabajo en casa y esto requiere intervención del equipo de seguridad y salud en el trabajo de las entidades responsables de dichas instituciones, de ahí la importancia en las organizaciones del abordaje de la salud laboral. (Madrid y Moreno, 2019).

El estado físico de los docentes durante el aislamiento por la presencia de Covid-19, afectada las condiciones físicas y ergonómicas de los docentes, quienes han presentado un incremento en las molestias en extremidades inferiores, dolor de espalda, lumbagos, dolores musculares en brazos y manos, cefalea y cansancio visual. Estas patologías se han intensificado por las largas jornadas frente al computador en un espacio de trabajo inadecuado ergonómicamente y con ausencia de pausas en la jornada. (Cervantes, 2021).

DISCUSIÓN

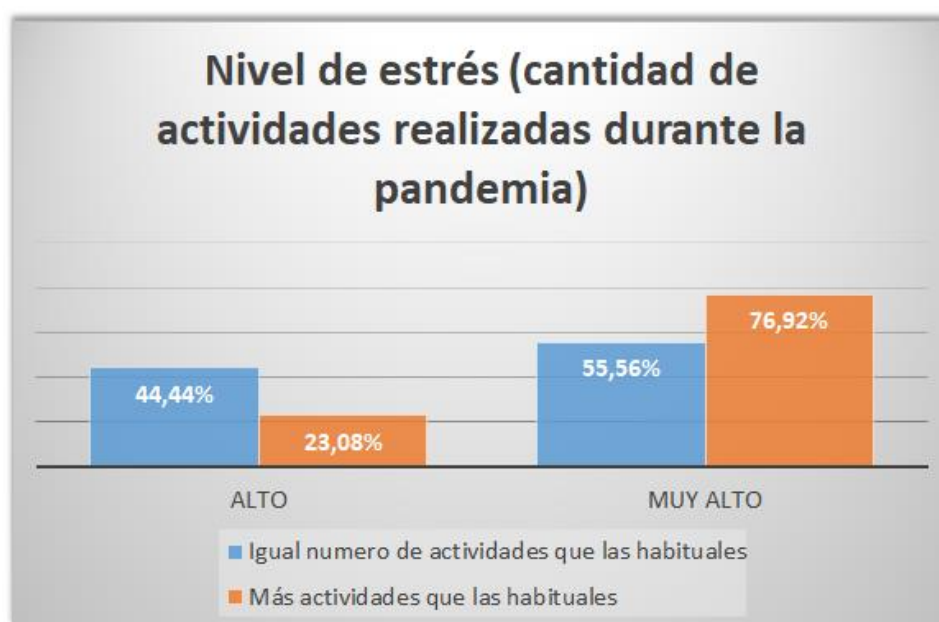
Con respecto a la dinámica de trabajo desarrollada en casa en tiempos de pandemia, la gran mayoría de los docentes se encuentran viviendo con igual número de personas -86,39%; tienen entre 1 y dos hijos (34,91% y 43,79%, respectivamente), de los cuales el 81,48% se encuentran estudiando en casa. De acuerdo con esto, se puede decir que no hubo una variación significativa en la composición familiar derivada del confinamiento obligatorio producto del fenómeno de salud emergente, sin embargo el que sus hijos estén estudiando en casa bajo la modalidad virtual implica que el núcleo familiar debe utilizar más herramienta tecnológicas de las habituales o que se dé un mayor uso de los dispositivos dispuestos en el hogar y que en algunos caso sean escaso para suplir las necesidades laborales y académicas, con lo resulta una situación difícil de manejar, más cuando en algunos hogares hay más de un hijo en casa lo que implica que los docentes deben desarrollar actividades laborales y paralelamente el cuidado parental que implica apoyar a sus hijos en la virtualidad académica, esto es coherente con lo que plantea

Trujillo(2020), en donde menciona que el aislamiento ha generado gran impacto en algunos docentes debido a que reduce el tiempo dedicado a su familia.

Robinet y Pérez- (2020), indican que hubo un incremento del estrés en docentes durante la pandemia y que dentro de los factores que incidieron se encuentran “el exceso de tareas puestas por las instituciones que denotaban falta de organización”, esto es coherente con los puntajes obtenidos en la presente investigación porque se halló un porcentaje muy significativo y el 92,31%, considera que desarrolló mayor número de actividades durante la pandemia; esto se correlaciona con el 90,53% para quienes la jornada laboral finaliza más tarde de lo habitual, pese a que el 39,64% inicia su jornada laboral a la hora reglamentaria y el 34,91% antes de dicha hora. Lo anterior es de gran importancia al momento de evaluar la percepción que tienen los docentes sobre su productividad laboral, ya que las frecuencias de distribución no son significativamente diferentes, encontrándose sus mayores valores en los extremos, el 33,14% considera que ha desmejorado y el 37,28% que ha mejorado. En este sentido, sería importante establecer la relación de trabajo desarrollado, calidad del mismo e insumos utilizados dentro de una unidad de tiempo, para así establecer si los valores se relacionan a cambios de productividad o a sobre carga laboral. Estos resultados son coherentes las afirmaciones de Ruíz (2020) que las jornadas de trabajo largas o fuera de lo normal influyen en el estrés laboral.

Figura 2

Nivel de estrés (actividades realizadas)



Teniendo en cuenta que el incremento en el número de actividades que desarrollan los docentes diariamente para cumplir con la planeación de la labor de enseñanza y el impacto que esto genera en ellos, elevando el nivel de estrés ocasionado por la intensificación de su trabajo al realizar nuevas actividades que requieren más tiempo y dedicación, que si estuvieran presencialmente, hace que se reduzca el tiempo dedicado a descansar, compartir con sus familiares o simplemente realizar otras actividades, produce sensación de cansancio, fatiga y sobre carga laboral. (Villa, Sepulveda & Burgos, 2020).

Por otro lado, a pesar de los resultados de estrés evidenciados en los niveles de “Muy alto” y “Alto”, este subgrupo de la muestra mantiene una percepción favorable de la comunicación con el entorno laboral 55,24% y 55,88%, respectivamente, en esta comunicación están presentes estudiantes, docentes y jefes, esto es contrario a lo que encontró Ruiz (2020), debido a que en su trabajo “las autoridades educativas son motivo de agobios y enfado para los docentes ante las exigencias abundantes e irrelevantes”, lo que impide canales de comunicación asertivos convirtiéndose en un factor estresor determinante.; por ello es importante trabajar el clima organizacional mejorando las relaciones interpersonales y de esta manera se contribuye a disminuir los niveles de estrés.(García, et al., 2021);(Peña y Jacome,2020).

Figura 3

Nivel de estrés finalizada la Jornada Laboral



Por último, en relación con la percepción de los niveles de estrés evidenciados en los docentes se puede destacar que la categoría “A veces”, contiene la mayor frecuencia de distribución de síntomas de estrés, entre los que vale destacar: dolor de cabeza (57,4%), trastornos del sueño (52,07%), dificultad en las relaciones familiares (68,05%), dificultad para estar quieto o iniciar actividades (59,76%), dificultad en la relación con otras personas (55,03%), sensación de aislamiento o desinterés (52,07%), dificultad para concentrarse y olvidos frecuentes (56,8%); cansancio, tedio o desgano (69,82%); disminución en el rendimiento de trabajo (60,36%), deseo de no asistir al trabajo (64,5%), sentimientos de irritabilidad y pensamientos negativos (62,13%); sentimientos de angustia, preocupación o tristeza (71,01%). Dolor en el cuello, espalda y tensión muscular en 121 docentes (41,42% a veces y 30,18% siempre). Estas respuestas fisiológicas son similares a las mencionadas por Oros, Vargas y Chemisquy (2020) ; (Valadez, Bravo-y Vaquero 2014).

CONCLUSIONES

Es pertinente trabajar con los profesores que se encuentran con percepción de niveles de estrés “Muy alto” y “Alto” pautas para mejorar la organización de las actividades laborales, de tal manera que, se garanticen espacios de desconexión, minimicen la cantidad de actividades diarias, jerarquizando de acuerdo a la prioridad y a su vez, que puedan ir paulatinamente separando lo laboral de lo personal.

Es necesario elegir un sitio de trabajo adecuado, con buena iluminación y ventilación adecuada, donde cuente con un escritorio o mesa y una silla confortable, de ser posible ergonómica y donde pueda tener privacidad, alejado de todo lo que pueda generarle ruido o distracción. Por ningún motivo se quede trabajando en la cama o recostado en el sofá, pues esto lo llevará a adoptar posturas inadecuadas que le pueden ocasionar lesiones físicas.

Por otra parte, es importante revisar el nivel de conocimiento del manejo acertado de tecnologías de información, enfocadas en plataformas amigables y de fácil acceso, navegación e interacción para el docente y el estudiante, con ello, se lograría mejorar las condiciones de trabajo en casa por ende la mitigación del impacto de la sobrecarga laboral en el docente.

En este mismo sentido, la batería de Riesgo Psicosocial aprobada por el Ministerio del trabajo propone que cuando se encuentran índices altos y muy alto, estas poblaciones requieren intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica y paralelamente sugieren identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados. En este aspecto, se enfatiza en la aplicación de la batería de riesgo psicosocial en el entorno educativo teniendo en cuenta los cambios de sitio, modalidad, infraestructura tecnológica y física del entorno laboral de los docentes, así como, la organización de actividades, horarios y todo lo relacionado con su distribución de cargas curriculares y demás; que afectan el desarrollo normal de la actividad de formación educativa que imparte en el aula de clase que se ha trasladado a la vivienda del profesor.

Las investigaciones sobre la identificación y evaluación de factores asociados a los riesgos psicosociales son de gran importancia en la actualidad, debido a que las personas a nivel global no habían estado expuestas a un fenómeno de salud que obliga repentinamente a modificar las condiciones sociales y laborales de las personas, fenómeno que pueden generar inestabilidad física y mental en las poblaciones humanas, por ello las organizaciones internacionales, actualmente orientan políticas públicas encaminadas al cuidado de la salud mental y pronostican que de no vigilarse se puede convertir en problema de salud pública global. De acuerdo con esto, este tipo de trabajos son pertinentes, debido a que describen circunstancias particulares de poblaciones vulnerables y evidencian situaciones que deben controlarse desde la visión de la protección de la salud desde los entornos laborales.

A raíz de los cambios generados por el trabajo en casa para la actividad educativa, el Gobierno Nacional tiene la obligación de generar espacios de participación de los actores involucrados en este proceso de formación (docentes, directivos, estudiantes, padres) para mancomunadamente establecer estrategias de mejora de los procesos de aprendizaje maximizando el uso de la TIC, garantizando la conectividad en los lugares de difícil acceso y por otra parte, brindando herramientas a los docentes para llevar su labor educadora basados en pautas de vida saludable.

REFERENCIAS

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159.
- García, C. E. C., Rosales, E. M. A., Saavedra, E. F. C., Sánchez, R. M. S., & Quispe, O. F. B. (2020). Work stress and organizational climate in Peruvian teachers. *MediSur*, 18(6), 1138-1144.
- García Botello, G. A., Duarte Rolón, M. A., & Pineda Cote, E. K. (2022). Repositorio Uniminuto Efectos del estrés por causas laborales en docentes.
- Hernández, L. F. G., Castro, S. C. F., y García, J. V. (2021). CAPÍTULO IV. MALESTAR DOCENTE Y FACTORES DE ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DEL SISTEMA EDUCATIVO PÚBLICO. Consultoría de Prácticas Educativas Innovadoras, SC, 56.
- Holguín, E. C. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Temas sociológicos*, (28), 113-142.
- Madrid, S. D. P. C., & Moreno, M. P. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013–2017. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554.
- Ministerio del trabajo. Circular 0041 de 2020. Lineamientos respecto del trabajo en casa.
- Ministerio del trabajo. Circular 0064 de 2020. Evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria por SARS-COV-2 (COVID-19)
- Oros, L., Rubilar, N. V., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), e1421-e1421.
- Peña Pinzón, L. A., & Jacome Barrero, A. J. (2020). Perfil del estrés en docentes de una institución oficial de secundaria de Bucaramanga.
- Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653.
- Ruiz, R. J. A. (2020) El estrés de los maestros durante la pandemia.
- Trujillo Tamayo, C. (2021). Manifestaciones del Estrés en los Docentes Rurales en el Contexto de la Pandemia Por el COVID-19.
- Urrego Campos, A. M., & Unda Toloza, M. A. (2021). Factores de riesgo psicosocial que inciden en el bienestar psicológico de los profesores del área de ciencias de la salud de la UCC Campus Villavicencio durante Pandemia Covid 19.
- Valadez-Ramírez, A., Bravo-González, M. C., & Vaquero-Cázares, J. E. (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual/Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 21-30.
- Velásquez Triviño, V. P. (2021). Repositorio ECCI, Fuentes desencadenantes de estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital el Salitre de Suba. Obtenido de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1056/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villa, N. B., Sepúlveda, J. G. M., & Burgos, A. V. (2020). Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. *Medisur*, 18(5), 998-1008.