

<https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1781>

*Artículos científicos*

## **Impacto del teletrabajo en el estrés laboral de docentes universitarios por el covid-19**

***Impact of teleworking on the work stress of university teachers by covid-19***

***Impacto do teletrabalho no stress laboral de docentes universitarios debido à covid-19***

**Denia Benítez Salinas**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

[dbenitez@uaemex.mx](mailto:dbenitez@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-5128-2827>

### **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el impacto del teletrabajo en el estrés laboral de los docentes universitarios por la pandemia del covid-19, así como establecer la relación entre agotamiento laboral y estrés laboral. Para ello, se utilizó una metodología cuantitativa, de tipo descriptiva y correlacional. El diseño de investigación fue no experimental de forma transversal debido a que solo se recolectaron datos durante el periodo de confinamiento, en los meses de agosto y septiembre de 2021. La población de estudio fueron los docentes de la Universidad Autónoma del Estado de México. Los resultados revelan que el teletrabajo a causa de la pandemia del covid-19 provocó en una proporción mayoritaria de docentes universitarios un nivel leve de estrés laboral y un nivel medio de agotamiento laboral. Los principales síntomas asociados al estrés laboral que manifestaron los docentes fueron molestias gastrointestinales y dolores de cabeza. Además, las mujeres docentes presentaron mayores niveles de estrés, en comparación con los hombres. En definitiva, según los resultados, el estrés laboral se correlaciona de forma significativa, positiva y alta con el agotamiento laboral.

**Palabras clave:** agotamiento laboral, *home-office*, pandemia, profesores, trabajo a distancia.

## Abstract

The objective of this research was to analyze the impact of teleworking on the work stress of university teachers due to the covid-19 pandemic, it also sought to establish the relationship between work exhaustion and work stress. A quantitative, descriptive and correlational methodology was used. The research design was non-experimental in a cross-sectional way, since data was only collected during the confinement period, in the months of August and September 2021. The study population was the teachers of the Universidad Autónoma del Estado de México. The results reveal that teleworking due to the covid-19 pandemic caused a mild level of job stress and a medium level of job burnout in a majority of university professors. The main symptoms associated with work stress that teachers manifested were gastrointestinal discomfort and headaches. In addition, female teachers presented higher levels of stress, compared to men. However, according to the results job stress correlates significantly, positively and highly with job burnout.

**Keywords:** burnout, home-office, pandemic, teachers, remote work.

## Resumo

O objetivo desta investigação foi analisar o impacto do teletrabalho no stress laboral dos docentes universitários devido à pandemia de covid-19, procurou também estabelecer a relação entre o esgotamento laboral e o stress laboral. Foi utilizada uma metodologia quantitativa, descritiva e correlacional. O desenho da pesquisa foi não experimental de forma transversal, pois os dados foram coletados apenas durante o período de confinamento, nos meses de agosto e setembro de 2021. A população do estudo foram os professores da Universidad Autónoma del Estado de México. Os resultados revelam que o teletrabalho devido à pandemia de covid-19 provocou um nível ligeiro de stress laboral e um nível médio de burnout laboral na maioria dos docentes universitários. Os principais sintomas associados ao estresse laboral que os professores manifestaram foram desconforto gastrointestinal e dores de cabeça. Além disso, as professoras apresentaram maiores níveis de estresse, em comparação aos homens. No entanto, de acordo com os resultados, o estresse no trabalho se correlaciona significativamente, positivamente e altamente com o esgotamento profissional.

**Palabras-chave:** esgotamiento profesional, home-office, profesores, trabajo remoto.

**Fecha Recepción:** Abril 2023

**Fecha Aceptación:** Enero 2024

## Introducción

La emergencia sanitaria provocada por el covid-19 condujo al cierre masivo de actividades presenciales en instituciones educativas de todos los niveles. A nivel global, más de 190 países implementaron el cierre de centros educativos, lo que impactó a más de 1600 millones de estudiantes y más de 100 millones de docentes (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco], 2023). Solo en México, más de 32 millones de estudiantes de niveles preescolar, primaria y secundaria se vieron afectados (Unesco, 2022). Ante esta situación, las escuelas se vieron obligadas a suspender todas las actividades de enseñanza-aprendizaje presenciales para dar paso a la modalidad virtual con el fin de contener y mitigar los contagios entre alumnos y docentes, lo cual representó un cambio radical y abrupto.

Así, durante la pandemia de covid-19, el teletrabajo se convirtió en una herramienta crucial para garantizar la continuidad operativa (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020), gracias a lo cual se pudo mitigar el impacto de las medidas de contención en el funcionamiento de empresas, instituciones y escuelas (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] *et al.*, 2020).

En México, durante la pandemia del covid-19, el 23.5 % de la población ocupada trabajó desde casa, lo que equivale a aproximadamente 7.7 millones de empleados; las principales dificultades a las que se enfrentaron fueron la falta de equipo necesario para desarrollar sus labores, así como la carencia de capacitación adecuada (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [Inegi], 2020).

En las instituciones educativas, el teletrabajo se convirtió en la modalidad más adoptada durante la pandemia de covid-19 (Ribeiro *et al.*, 2020). No obstante, esto obligó a los docentes a abandonar los salones de clase, a los cuales estaban acostumbrados durante años, para continuar en un entorno virtual sin estar preparados o contar con poca experiencia (Sánchez *et al.*, 2020). En consecuencia, tuvieron que transformar los espacios de sus hogares en improvisadas aulas, y adentrarse en el mundo de las tecnologías educativas debido a las circunstancias (Pérez *et al.*, 2021). Esta transición generó inseguridades e incertidumbres en el personal docente, lo que les generó principalmente ansiedad y estrés por la nueva modalidad de trabajo debido a que, con la enseñanza a distancia, tuvieron que duplicar las

horas de trabajo para adaptar los contenidos de las clases presenciales a la modalidad virtual. Además, tuvieron que aprender a usar plataformas virtuales, lo que incrementó el tiempo destinado a la asignación y evaluación de tareas (Cortés, 2021). En estas condiciones de trabajo, los docentes se expusieron a riesgos asociados al teletrabajo como el estrés laboral (Costa *et al.*, 2020). Según la OIT (2016), el estrés laboral se define como la respuesta física y emocional a un daño que puede sufrir un trabajador cuando las exigencias y presiones laborales no se ajustan a sus conocimientos y habilidades, o superan sus capacidades, recursos o necesidades, lo cual pone a prueba su capacidad para enfrentar las situaciones de trabajo. En tal sentido, es importante destacar que cuando el estrés laboral persiste y se vuelve crónico, puede dar lugar al desarrollo del llamado *síndrome de burnout* (Cirera *et al.*, 2012).

El estrés laboral se ha identificado como un riesgo latente para los trabajadores de la educación, ya que su labor diaria implica interactuar con personas (Rodríguez *et al.*, 2017). De hecho, es relevante señalar que, incluso antes de la pandemia del covid-19, en México se reportaron cada vez más casos de estrés laboral derivado de las arduas jornadas de trabajo y las agotadoras demandas impuestas por los empleadores (Maldonado, 21 de mayo de 2019), y con la llegada del covid-19, se han observado niveles significativamente más altos de estrés, ansiedad y depresión en la población en general (Brooks *et al.*, 2020). Por tanto, es plausible suponer que durante la pandemia del covid-19 el problema del estrés laboral se agrave aún más, por lo que el objetivo de la presente investigación es analizar el impacto del teletrabajo en el estrés laboral de los docentes universitarios por la pandemia del covid-19.

## Revisión de literatura

El teletrabajo no es una modalidad laboral nueva, ya que se ha implementado desde hace varios años. No obstante, con la pandemia, su prevalencia se incrementó y se convirtió en la principal fuente para resguardar el derecho constitucional al trabajo. Esto se hizo con el objetivo de mantener la economía de muchas empresas y garantizar el funcionamiento del Estado y todas sus obligaciones frente a la sociedad (Ramírez-Velásquez *et al.*, 2022).

El término *teletrabajo* o *home office* se refiere a una actividad laboral no presencial en la cual los empleados y empleadores cumplen con sus obligaciones y responsabilidades laborales desde sus hogares mediante el uso de ciertos requisitos tecnológicos (Buitrago, 2020; Meo y Dabenigno, 2020). Aunque el teletrabajo no demanda la presencia física del empleado en su lugar de trabajo ni la supervisión física de un supervisor, sí requiere que se realicen las tareas encomendadas y se respeten las condiciones establecidas por el empleador

(Espinoza, 2020). En términos prácticos, el teletrabajo separa al empleado del contacto personal con los colegas de trabajo, pero las tecnologías de la información facilitan la comunicación entre ellos (Camacho, 2020).

Los efectos positivos del teletrabajo, según Messenger *et al.* (2019) es que se reduce el tiempo de traslado de los trabajadores, permite compaginar las tareas laborales con las tareas domésticas del hogar y les otorga cierto grado de autonomía o libertad a los empleados, además da la oportunidad de incluir trabajadores con alguna discapacidad.

Por otro lado, los factores de riesgo para la salud de las personas que trabajan bajo esta modalidad, se encuentran factores de riesgo psicosociales y ergonómicos (Buomprisco *et al.*, 2021). Además, los trabajadores que trabajan desde casa tienen una menor actividad física, un mayor consumo de comida chatarra, menos comunicación con los compañeros de trabajo, mayor carga de trabajo, más horas de trabajo y más distracciones, especialmente cuando hay niños en casa, desencadenando problemas de salud física y una disminución en el bienestar mental de los trabajadores (Xiao *et al.*, 2021). El teletrabajo por el covid-19, genero implicaciones emocionales y de salud en los trabajadores, debido al conflicto entre la familia y el trabajo y el aislamiento social durante la pandemia, causando en los empleados estrés laboral desde casa (Galanti *et al.*, 2021).

El estrés se manifiesta como una reacción del organismo ante diversos estímulos, lo que ocasiona tensión mental, física y/o emocional que provoca una respuesta adaptativa por parte del organismo (Robles Medina, 2023). El estrés, por tanto, está asociado a variables como fatiga, depresión, ansiedad y otras enfermedades que pueden limitar la capacidad del individuo para llevar a cabo sus actividades diarias (Dolores *et al.*, 2023). Por consiguiente, los altos niveles de estrés conllevan a una mala calidad de vida de las personas, sobre todo en lo que a su salud se refiere (Lipp, Costa y Nunes, 2017).

El estrés laboral, por su parte, se define como la reacción negativa que surge cuando las demandas laborales superan la capacidad del individuo para hacerles frente (Suárez *et al.*, 2020). Es importante destacar que el estrés laboral puede manifestarse en cualquier entorno de trabajo y afectar a cualquier trabajador (Chiang *et al.*, 2018). Según Palacios y Montes de Oca (2017), el estrés contribuye al deterioro de la salud y desencadena síntomas de enfermedad y agotamiento. El síndrome de burnout surge en el trabajador como una respuesta al estrés laboral crónico, que surge bajo condiciones difíciles, caracterizándose por un estado de desgaste físico, emocional y cognitivo, teniendo consecuencias muy negativas para el individuo y para la organización (Rodríguez y Rivas, 2011).

Por lo tanto, el estrés representa un significativo problema para la salud y es una preocupación importante para las organizaciones, debido a que el estrés laboral afecta significativamente el desempeño laboral de los trabajadores (Dolores *et al.*, 2023).

## Objetivos

El objetivo general de esta investigación es analizar el impacto del teletrabajo en el estrés laboral de los docentes universitarios por la pandemia del covid-19. En cuanto a los objetivos específicos, son los siguientes:

- Determinar el nivel de estrés laboral y el nivel de agotamiento laboral de los docentes universitarios por trabajar a distancia durante la pandemia del covid-19.
- Identificar los principales síntomas asociados al estrés laboral que presentaron los docentes a causa del teletrabajo por el confinamiento de la pandemia del covid-19.
- Establecer el grado de relación entre agotamiento laboral y estrés laboral en los docentes universitarios por el teletrabajo.

## Metodología

Se empleó una metodología cuantitativa de tipo descriptiva y correlacional en esta investigación. El diseño de investigación fue no experimental, ya que no se manipularon las variables de estudio, sino que se analizaron de manera observacional. Además, la investigación se clasifica como transversal, ya que se recopilaban datos en un solo momento específico, durante el periodo de confinamiento de la pandemia por el covid-19, en los meses de agosto y septiembre de 2021.

## Instrumentos

Para evaluar el nivel de estrés laboral en docentes universitarios debido al teletrabajo, se empleó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) desarrollado por Maslach y Jackson en 1993. Sin embargo, como en este caso se midió específicamente el aspecto de agotamiento laboral, se adaptaron las preguntas a la modalidad de trabajo a distancia. La subescala de agotamiento laboral evalúa la vivencia de estar exhausto emocionalmente debido a las demandas del trabajo y consta de nueve preguntas identificadas como 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Los valores de referencia para la evaluación son los siguientes (tabla 1):



**Tabla 1.** Valores de referencia para nivel de agotamiento laboral

	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento laboral	0 – 18	19 – 26	27 – 54

Fuente: Elaboración propia con base en Maslach y Jackson (1993)

Adicionalmente, se aplicó el test de estrés laboral del IMSS, el cual se adaptó del cuestionario de problemas psicosomáticos. Este test consta de 12 ítems, y en cada uno de ellos se debía seleccionar el grado del síntoma experimentado durante los últimos tres meses, según las siguientes opciones: nunca, casi nunca, pocas veces, algunas veces, relativamente frecuente y muy frecuentemente. A continuación, se presentan los valores de referencia para determinar el nivel de estrés (tabla 2):

**Tabla 2.** Valores de referencia para nivel de estrés laboral

	Sin estrés	Estrés leve	Estrés medio	Estrés alto	Estrés grave
Estrés laboral	0-12	13-24	25-36	37-48	49-60

Fuente: Elaboración propia

El cuestionario que evaluó el agotamiento laboral por el teletrabajo arrojó un alfa de Cronbach de 0.969, lo cual indica que, a pesar de la adaptación en la redacción de las preguntas para la modalidad de trabajo remoto, presenta una excelente interrelación entre las nueve preguntas. Del mismo modo, el test de estrés laboral obtuvo un alfa de Cronbach de 0.947, lo que significa que las 12 preguntas mantienen una excelente consistencia interna.

## Participantes

La población objeto de estudio en la investigación incluyó a 46 docentes de la Universidad Autónoma del Estado de México, campus Unidad Académica Profesional Tejupilco. Es importante destacar que participaron tanto profesores de tiempo completo como profesores de asignatura. El único criterio de inclusión considerado fue que los docentes estuvieran impartiendo clases de manera remota o a distancia durante el periodo de confinamiento por el covid-19. Para calcular la muestra, se aplicó la fórmula de poblaciones finitas, lo que arrojó un resultado de 42 docentes universitarios. Esta muestra se seleccionó con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %. Cabe señalar que se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional.

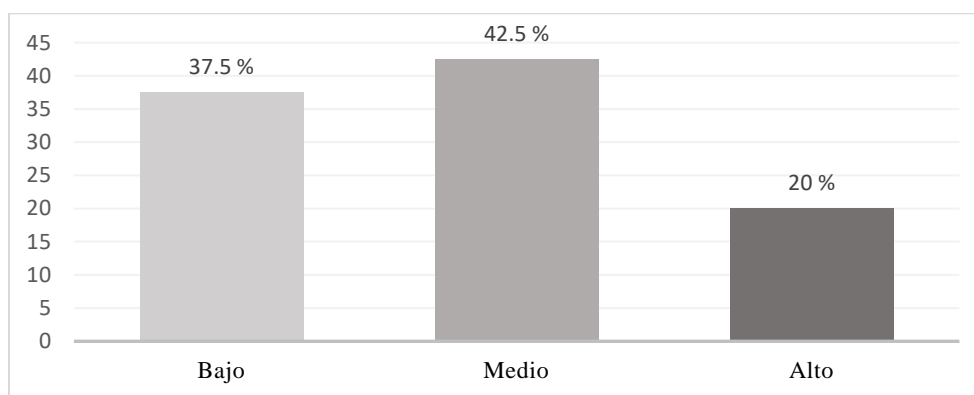
## Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron analizados a través de la estadística descriptiva mediante el cálculo de porcentajes. La correlación se realizó a través del coeficiente de correlación de Pearson, dichos cálculos se efectuaron con el *software* SPSS versión 23.

## Resultados

Los resultados muestran que el 42.5 % de los docentes universitarios experimentaron un nivel medio de agotamiento o cansancio emocional debido al teletrabajo durante la pandemia del covid-19. Por otro lado, el 37.5 % presentó un nivel bajo, mientras que el 20 % manifestó un nivel alto (figura 1).

**Figura 1.** Nivel de agotamiento laboral

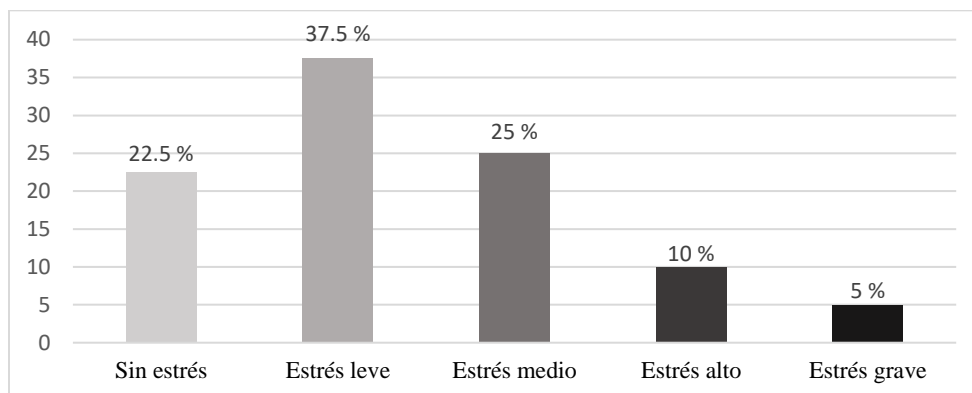


Fuente: Elaboración propia

Al examinar los niveles de estrés, se destaca que el 37.5 % de los docentes experimentó un nivel de estrés leve en los últimos tres meses en los que trabajaron a distancia debido al covid-19. En contraste, el 25 % manifestó un nivel de estrés medio. No obstante, el 10 % de los docentes experimentó un nivel de estrés alto, y el 5 % reportó un nivel de estrés grave por el teletrabajo (figura 2).



**Figura 2.** Nivel de estrés laboral



Fuente: Elaboración propia

En relación con los síntomas asociados al estrés laboral que más experimentaron los docentes debido al teletrabajo durante la pandemia del covid-19, se observa en la tabla 3 que las indigestiones y molestias gastrointestinales fueron las más prevalentes, pues afectaron al 20.8 % de los docentes. En segundo lugar, el 16.6 % presentó jaquecas y dolores de cabeza, y otro 16.6 % manifestó sensación de cansancio extremo o agotamiento.

**Tabla 3.** Síntomas asociados al estrés laboral

Descripción	Porcentaje
Imposibilidad de conciliar el sueño	0.0
Jaquecas y dolores de cabeza	16.6
Indigestiones y molestias gastrointestinales	20.8
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	16.6
Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual	4.2
Disminución del interés sexual	0.0
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	8.3
Disminución del apetito	4.2
Temblores musculares	0.0
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	8.3
Tentaciones fuertes de no levantarse en la mañana	12.7
Tendencias a sudar o palpitaciones	8.3

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, en la tabla 4 se observa que las mujeres fueron las más afectadas por el estrés laboral debido al trabajo a distancia durante la pandemia del covid-19. Los resultados

indican que el 11 % de las docentes de sexo femenino experimentaron un nivel alto de estrés, y otro 11 % padeció estrés grave. En contraste, el 46 % de los docentes de sexo masculino no experimentó estrés significativo por el teletrabajo.

**Tabla 4.** Nivel de estrés laboral según el sexo

Descripción	Sin estrés	Estrés leve	Estrés medio	Estrés alto	Estrés grave
Femenino	11.0 %	41.0 %	26.0 %	11.0 %	11.0 %
Masculino	46.0 %	31.0 %	23.0 %	0 %	0 %

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, los resultados de la tabla 5 indican que existe una correlación positiva alta entre el agotamiento laboral y el estrés laboral, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.770, y esta correlación fue significativa a un nivel del 0.01 (significación bilateral). Por lo tanto, se puede concluir que un aumento en el estrés laboral se asocia con un incremento en los niveles de agotamiento laboral de los docentes.

**Tabla 5.** Correlación de Pearson entre agotamiento laboral y estrés laboral

		Agotamiento laboral	Estrés laboral
Agotamiento laboral	Correlación de Pearson	1	.770**
	Sig. (bilateral)		.000
Estrés laboral	Correlación de Pearson	.770**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Fuente: Elaboración propia

## Discusión

Los principales hallazgos de esta investigación revelan que una proporción mayoritaria de docentes universitarios experimentaron un nivel medio de agotamiento laboral debido al teletrabajo durante la pandemia del covid-19. Estos docentes manifestaron sentirse emocionalmente cansados, fatigados antes de iniciar la jornada laboral, experimentar sobrecarga de trabajo y cansancio al final de la jornada, así como enfrentar un excesivo esfuerzo y carga laboral. Estos resultados indican que el teletrabajo generó agotamiento laboral en los docentes universitarios, posiblemente debido al aumento en la carga de trabajo

y las responsabilidades del hogar. De acuerdo con Maslach (2003), el agotamiento laboral es una respuesta básica al estrés.

Los resultados también evidencian que la mayoría de los docentes universitarios experimentaron un nivel de estrés leve o medio debido al teletrabajo durante la pandemia del covid-19. Estudios anteriores sugieren que el teletrabajo generó un nivel de estrés medio en los docentes, especialmente por el uso de plataformas digitales y la tensión asociada a la pandemia del covid-19 (González-Palma y Alarcón-Chávez, 2021). Sin embargo, algunos docentes experimentaron niveles de estrés alto o grave al trabajar a distancia. Según Losada *et al.* (2021), la pandemia del covid-19 generó niveles elevados de estrés que afectaron significativamente la salud de las personas, ya que no estaban preparadas para la modalidad de teletrabajo. Para muchos docentes universitarios, el teletrabajo resultó en mayores niveles de estrés, ya que debían cumplir con las actividades laborales a distancia y, al mismo tiempo, atender las responsabilidades del hogar. Además, enfrentaron el desafío de asegurar que los alumnos aprendieran de manera remota, lo cual implicaba la implementación de nuevas estrategias de enseñanza.

Los principales síntomas asociados al estrés laboral que más experimentaron los docentes debido al teletrabajo durante la pandemia del covid-19 fueron las indigestiones, los dolores de cabeza y la sensación de cansancio extremo o agotamiento al trabajar a distancia con los alumnos. Estos hallazgos están en línea con los de Olga y Terry (1997), quienes sugieren que el estrés puede generar dolores de cabeza e indigestión. Además, Leal (2006) menciona que el estrés excesivamente frecuente puede provocar dolores de cabeza, dolor abdominal, colitis, síndrome del intestino irritable, entre otros. De manera similar, Rodríguez *et al.* (2017) sostienen que el estrés laboral no solo afecta al docente en su ámbito de trabajo, sino también en su salud, y señalan que algunas manifestaciones de esta patología incluyen síntomas de fatiga, problemas gastrointestinales, desórdenes alimenticios, entre otros. Los resultados de esta investigación respaldan la idea de que los docentes universitarios experimentaron algunos de estos síntomas físicos como respuesta a la presión generada por el trabajo a distancia durante la pandemia del covid-19.

Los datos también indican que las mujeres docentes experimentaron niveles más elevados de estrés debido al teletrabajo en comparación con los hombres. Esta observación ya había sido destacada por Jorquera y Herrera (2020), quienes señalan que durante el aislamiento social por la pandemia del covid-19, las mujeres enfrentaron mayores niveles de estrés debido a la necesidad de equilibrar el trabajo con las responsabilidades del hogar y la

crianza de los hijos. De manera similar, Qiu *et al.* (2020) evidenciaron que, durante la pandemia, las mujeres experimentaron niveles más altos de estrés. Esto se debe a que, durante el confinamiento por la pandemia del covid-19, las mujeres asumieron principalmente la carga del cuidado de los niños, personas enfermas y el mantenimiento de los hogares, incluida la prevención del contagio del virus (ONU Mujeres, 2020). Además, las mujeres docentes tuvieron que adaptarse a la nueva modalidad de trabajo a distancia utilizando la tecnología, lo cual representó un desafío significativo al tener que redoblar las horas de trabajo y continuar atendiendo las labores del hogar.

Otro hallazgo relevante de esta investigación es la relación positiva alta y estadísticamente significativa entre el agotamiento laboral y el estrés laboral, lo cual concuerda con lo expuesto por Jorquera y Herrera (2020), quienes indican que el estrés se asocia significativamente con mayores niveles de agotamiento laboral.

## Conclusiones

Los resultados demuestran que el teletrabajo durante la pandemia del covid-19 generó, en una proporción mayoritaria de docentes universitarios, un nivel leve de estrés laboral y un nivel medio de agotamiento emocional por el trabajo a distancia. Los síntomas principales asociados al estrés laboral que manifestaron los docentes incluyeron indigestiones o molestias gastrointestinales, así como jaquecas o dolores de cabeza. Asimismo, las mujeres docentes fueron más afectadas por el estrés laboral debido al teletrabajo en comparación con los hombres. Además, los resultados evidenciaron que el estrés laboral influye en los niveles de agotamiento laboral de los docentes, y se demostró estadísticamente la existencia de una estrecha correlación entre ambas variables.

Ante estos hallazgos, se sugiere que las instituciones educativas de nivel superior implementen medidas preventivas para evitar que el estrés laboral se vuelva crónico en los docentes y conduzca al síndrome de *burnout*. En tal sentido, es crucial adoptar estrategias que promuevan el bienestar emocional y la salud mental de los docentes, así como brindar apoyo en la adaptación a nuevas modalidades de trabajo para mitigar los impactos negativos asociados al teletrabajo durante situaciones de emergencia como la pandemia. Por esta razón, es crucial que las instituciones educativas implementen estrategias destinadas a prevenir y gestionar el estrés laboral. Identificar los factores que lo desencadenan permitirá un abordaje más efectivo, de ahí que sea fundamental seguir la NOM-035-STPS, la cual tiene como

objetivo promover un entorno favorable en los centros de trabajo, incluyendo aquellos de índole educativa.

### Futuras líneas de investigación

Dado que el estrés laboral se está volviendo cada vez más común y afecta no solo al bienestar físico y psicológico de los trabajadores, sino también al buen funcionamiento de las organizaciones, es imperativo seguir investigando sobre el impacto socioeconómico del estrés laboral en el ámbito académico universitario. En este contexto, la educación híbrida, que combina la enseñanza presencial con la educación en línea, está siendo cada vez más utilizada en la educación superior. Por lo tanto, resulta relevante estudiar los efectos del estrés laboral docente en el modelo educativo híbrido.

### Referencias

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland. L., Wessely, S., Greenberg, N. and Gideon, J. R. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buitrago, D. M. (2020). Teletrabajo: una oportunidad en tiempos de crisis. *Revista CES Derecho*, 11(1), 1–2. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/derecho/article/view/5620>
- Buomprisco, G., Ricci, S., Perri, R. and De Sio, S. (2021). Health and Telework: New Challenges after COVID-19 Pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*, 5(2), em0073. <https://doi.org/10.21601/ejeph/9705>
- Camacho, J. I. (2021). El teletrabajo, la utilidad digital por la pandemia del COVID19. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, (32), 125-155. <https://doi.org/10.22201/ijj.24487899e.2021.32.15312>
- Chiang, M. M., Riquelme, G. R. y Rivas, P. A. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una Institución de beneficencia de la Provincia de Concepción. *Revista Ciencia y Trabajo*, 20(63), 178-186. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Cirera, O., Aparecida, E., Rueda, E., V. y Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones: análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf>

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], Banco de Desarrollo de América Latina [CAF], Consulting y Telecom Advisory Services [DPL]. (2020). *Las oportunidades de la digitalización en América Latina frente al COVID-19*. [http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/OportDigitalizaCovid-19\\_es.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/OportDigitalizaCovid-19_es.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Costa, R., Lino, M. M., Souza, A. I. J., Lorenzini, E., Fernandes, G. C. M., Brehmer, L. C. F., Olivira Vargas, M., Honorio, M. y Goncalves, N. (2020). Enseñanza de enfermería en tiempos de COVID-19: ¿cómo reinventarla en este contexto? *Texto & Contexto Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0002-0002>
- Dolores, E., Salazar, J. F., Valdivia, M. de J., Hernández, M. y Huerta, I. R. (2023). Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *RAN - Revista Academia & Negocios*, 9(2), 169-182. <https://doi.org/10.29393/RAN9-13ELEI50013>
- Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres [ONU MUJERES]. (2020). *Cuidados en América Latina y el Caribe en tiempos de covid-19. Hacia sistemas integrales para fortalecer la respuesta y la recuperación*. [http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45916/190829\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45916/190829_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinoza, J. (2020). El Sistema Peruano de Información Jurídica: un aporte eficiente a la revolución digital y el trabajo en un contexto de sistematización jurídica. *Revista IUS*, 14(45), 27-53. <https://www.redalyc.org/journal/2932/293264642003/>
- Galanti, T., Guidetti, G., Mazzei, E., Zappalà, S., and Toscano, F. (2021). Work From Home During the COVID-19 Outbreak: The Impact on Employees' Remote Work Productivity, Engagement, and Stress. *Journal of occupational and environmental medicine*, 63(7), e426–e432. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002236>
- González-Palma, K. y Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 4(8). <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). *Encuesta telefónica sobre covid-19 y mercado laboral*.



[https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/ecovidml/2020/doc/ecovid\\_ml\\_presentacion.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/ecovidml/2020/doc/ecovid_ml_presentacion.pdf)

- Jorquera, R. y Herrera, F. (2020). Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1310>
- Leal, I. Y., (2006). El estrés: cómo nos afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067015>
- Lipp, M. E. N., Costa, K. R. S. N., and Nunes, V. O. (2017). Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 17(1), 46-53. DOI: 10.17652/rpot/2017.1.12490
- Losada, C. X., Forero, W. C., Caicedo, A. L. y Perozo, L. M. (2021). *Estrés producido a causa de la modalidad de teletrabajo por el COVID 19. Convicciones*, 8(16), 39-48.
- Maldonado, A. (21 de mayo de 2019). Estrés laboral y por qué ahora la STPS norma a las empresas atenderlo. *Forbes*. <https://www.forbes.com.mx/estres-laboral-y-porque-es-normativo-atenderlo/>
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Maslach, C. and Jackson, S. F. (1993). Maslach Burnout Inventory manual (2.<sup>a</sup> ed.). *Consulting Psychologists Press*.
- Meo, A. I. y Dabenigno, V. (2020). Teletrabajo docente durante el confinamiento por covid-19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(1), 103-127. <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.14.1.18221>
- Messenger, J., Vargas-Llave, O., Gschwind, L., Boehmer, S., Vermeylen, G., Wilkens M. (2019). Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. *Luxemburgo: Eurofound*. [https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS\\_712531/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_712531/lang--es/index.htm)
- Olga, G. y Terry, L. (1997). *Superar el estrés*. Ediciones Pirámide.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2023). *Un año de educación perturbada por la COVID-19: ¿Cómo está la situación?* <https://www.unesco.org/es/articles/un-ano-de-educacion-perturbada-por-la-covid-19-como-esta-la-situacion>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2022). *Seguimiento mundial de los cierres de escuelas causados por el covid-19*. <https://web.archive.org/web/20220626172228/https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de covid-19 y después de ella*. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms\\_758007.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf)
- Palacios, M. E. y Montes de Oca, V. (2017). Condiciones de trabajo y estrés en académicos universitarios. *Ciencia y Trabajo*, 19(58), 49-53. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100049>
- Pérez, E., Vázquez, A. y Cambero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 331-350. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.24.1.27855Resum>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. y Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr*, 33(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Ramírez-Velásquez, J. C., Vega, C. R. y Villagómez, M. N. (2022). Ventajas y desventajas del teletrabajo en Sudamérica frente a la pandemia covid-19. *Civilizar*, 22(42), e20220107. <https://doi.org/10.22518/jour.cesh/20220107>
- Ribeiro, B. M., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3). [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es).
- Robles Medina, R. E. (2023). El estrés laboral y el teletrabajo en México con la pandemia. *Estudios de Derecho*, 80(176). <https://doi.org/10.17533/udea.esde.v80n176a02>
- Rodríguez, J. A., Guevara, A. y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14). <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

- Rodríguez, R., y Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(Supl. 1), 72-88. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>
- Sánchez, M., Martínez, A. M., Torres, R., De Agüero, M. Hernández, A. K., Benavides, M. A., Rendón, V. J. y Jaimes, C. A. (2020). Retos educativos durante la pandemia de covid-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- Suárez, R. J., Campos, L. Y, Villanueva, J del S. y Mendoza, C. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 3(1), 104-119. <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9794>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B. D., Lucas, G. and Rollo, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 63(3): p 181-190. DOI: 10.1097/JOM.0000000000002097