



El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19

Teleworking and its influence on teachers' emotional well-being in the period of confinement by covid-19

O teletrabalho e sua influência no bem-estar emocional dos professores no período de reclusão por covid-19

Ginger Lisbeth Quiroz-Zambrano ^I
g1ng3rqulroz1996@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1502-6724>

Jisson Oswaldo Vega-Intriago ^{II}
jisson.vega@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5727-8837>

Correspondencia: g1ng3rqulroz1996@gmail.com

Ciencias de la salud
Artículo de investigación

***Recibido:** 15 de noviembre de 2020 ***Aceptado:** 17 de noviembre de 2020 * **Publicado:** 11 de diciembre de 2020

- I. Investigador Independiente, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Magister en Educación y Desarrollo Social, Licenciado en Ciencias de la Educación Esp. psicología y orientación Vocacional, Profesor de Segunda Enseñanza Especialidad psicología y orientación Vocacional, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

Se estima que el teletrabajo es una de los estresores, que puede afectar significativamente el bienestar emocional en los docentes, ya que esta es una nueva metodología de trabajo por el confinamiento del covid-19, así mismo este estudio tiene como objetivo determinar la influencia del teletrabajo en el bienestar emocional de los docentes de la Unidad Educativa Colón de la ciudad de Portoviejo durante el periodo lectivo 2020.

En esta investigación, participaron 20 docentes que laboran en la Unidad Educativa Colón en la modalidad del teletrabajo durante el confinamiento social por el covid-19 en Portoviejo, Manabí. Los instrumentos de diagnóstico que se aplicaron fueron el cuestionario de Maslach burnout Inventory (MBI) y una encuesta semiestructurada.

De acuerdo a los 20 docentes que se evaluaron, 11 de ellos tienen cansancio emocional, 2 de los 11 han padecido de desensibilización y 2 obtuvieron un bajo nivel de realización personal. Dentro de la entrevista semiestructurada se pudo constatar que el teletrabajo influye de manera significativa el bienestar emocional.

Palabras claves: Teletrabajo; bienestar emocional; docentes; COVID-19; estrés.

Abstract

It is estimated that teleworking is one of the stressors, which can significantly affect the emotional well-being of teachers, since this is a new methodology of work by the confinement of covid-19, likewise this study aims to determine the influence of teleworking on the emotional welfare of teachers in the Educational Unit Colon of the city of Portoviejo during the school year 2020.

In this research, 20 teachers who work in the Colón Educational Unit in the telework modality during the social confinement by covid-19 in Portoviejo, Manabí participated. The diagnostic instruments applied were the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire and a semi-structured survey.

According to the 20 teachers who were evaluated, 11 of them have emotional fatigue, 2 of the 11 have suffered from desensibilization and 2 had a low level of personal fulfillment. Within the semi-structured interview it was possible to confirm that teleworking has a significant influence on emotional well-being.

Key words: Teleworking; emotional well; being; teachers; COVID-19; stress.

Resumo

Estima-se que o teletrabalho seja um dos estressores, podendo afetar significativamente o bem-estar emocional em professores, por se tratar de uma nova metodologia de trabalho devido ao confinamento de covid-19, da mesma forma este estudo visa determinar a influência de o teletrabalho no bem-estar emocional dos professores da Unidade Educacional de Colón da cidade de Portoviejo durante o período letivo de 2020.

Nesta pesquisa participaram 20 docentes que atuam na Unidade Educacional Colón na modalidade de teletrabalho durante o confinamento social pela covid-19 em Portoviejo, Manabí. Os instrumentos diagnósticos aplicados foram o questionário Maslach Burnout Inventory (MBI) e questionário semiestruturado.

De acordo com os 20 professores avaliados, 11 deles apresentam fadiga emocional, 2 dos 11 sofreram dessensibilização e 2 obtiveram baixo nível de realização pessoal. Na entrevista semiestruturada, constatou-se que o teletrabalho influencia significativamente o bem-estar emocional.

Palavras-chave: Teletrabalho; bem-estar emocional; professores; COVID-19; estresse.

Introducción

Eventualidades como conflictos, crisis, cataclismo y epidemias en general han sido detonantes para muchos cambios en la sociedad; desde el mes de Marzo del año 2020 en nuestro país se han evidenciado transformaciones en la estructura del campo educativo, la cual ha manifestado cambios radicales a la población, a consecuencia de la emergencia sanitaria que está atravesando el mundo entero por el virus covid-19, también varias empresas e instituciones se han visto obligadas a cambiar la modalidad normal del trabajo y tener que adaptarse a sus obligaciones laborales desde casa a través de plataformas virtuales (Zoom, Microsoft Teams, entre otras) lo cual ha generado cierta incomodidad en el bienestar de los docentes.

Cada vez es más difícil de ignorar que la salud es un concepto muy valioso hoy en día, ya que esta se manifiesta mediante el equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Con el brote de coronavirus COVID-19 en Wuhan-China en diciembre del 2019, y ante la inminente marcha de la pandemia a nivel internacional; “la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaro que el brote es una emergencia de salud pública de importancia internacional”. (ADHANOM, 2020)

Por otra parte, el MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (MSP) del Ecuador expresa que los trabajadores están manifestando distintos factores ambientales y laborales que deterioran la salud y el bienestar. Finalmente es preciso resaltar que el rol del estado a través de la autoridad sanitaria es fortalecer las políticas públicas de salud en el trabajo y la prevención de enfermedades en el ámbito laboral, en una interacción de cooperación entre el estado, la población trabajadora y los empleadores. (MSP, 2019)

Según ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2018)

Desarrollo

A consecuencia de la emergencia sanitaria que atraviesa todo el mundo, nos encontramos frente a una situación inaudita ante esta generación de profesores, padre y alumnos. Los diferentes grupos de maestros han tenido que ajustarse en un periodo record a las solicitudes del sistema educativo propuesto por el Ministerio de Educación Pública (MEP) en las cuales las actividades tradicionales como las clases presenciales, la relación entre alumnos y docentes en el aula, y los trabajos en conjunto han tenido que ser reemplazadas por un ordenador e interacción virtual.

El teletrabajo es una modalidad que implica cambios en la organización que presentan beneficios y riesgo, así como sus propios riesgos para la salud, compartidos o no con el resto de trabajadores. ReasonWhy (2020) sostiene que la primera referencia que se tienen sobre el teletrabajo se produce en Estados Unidos durante la primera gran crisis del petróleo en los años 70, Jack Nilles conocido como el padre del teletrabajo fue el primero en proponer la primera prueba piloto sobre el teletrabajo documentado data de 1973.

No obstante, la ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE TRABAJO (OIT) define “el teletrabajo como una forma de organizar el trabajo a distancia mediante la utilización de las TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACIÓN (TIC) en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador” (OIT, 2012). Del mismo modo los docentes se han adaptado poco a poco a la educación virtual a través del teletrabajo como una alternativa imperativa para continuar con el proceso formativo y de aprendizaje para los estudiantes, sin embargo, esto no ha sido nada fácil para ellos, el acoplarse a la nueva modalidad de estudio, así mismo, muchos

docentes han tenido que adaptarse y aprender a manejar las nuevas tecnologías y plataformas educativas utilizando las TIC.

¿Qué entendemos por emociones?

Vivimos movidos por emociones, estas son en definitiva las que nos acompañan desde nuestros inicios de origen. Están presentes en la construcción de la propia personalidad y van a desempeñar un papel importante en las consecuencias de los resultados de aprendizaje y en el proceso de las relaciones personales.

La OMS expresa que vida el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual las personas se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productivamente y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (OMS, 2013).

Tipos principales de bienestar

- **Bienestar emocional:** la capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resilientes y generar emociones que conduzcan a buenos sentimientos.
- **Bienestar físico:** la capacidad de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo a través de una alimentación saludables y buenos hábitos de ejercicio.
- **Bienestar social:** la capacidad de comunicación, desarrollar relaciones significativas con los demás y mantener una red de apoyo que te ayuda a superar la soledad. (Tchiki, 2020)

El bienestar, lejos de ser un sentimiento objetivo, es en la mayoría de los casos un reflejo de la propia forma de ver las cosas, de nuestro modo de pensar o sentir. A sí mismo es cierto que la salud, el dinero, la posición o el poder tienen la posibilidad de aumentar nuestro grado de bienestar en la vida.

Es esencial que lo cognitivo y afectivo estén estrechamente equilibradas para un correcto desenvolvimiento de la salud mental. “En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental” (GOLEMAN, 1995).

Efectos sintomáticos del estrés docente

Una manifestación del estrés en actividad humana es a través de cuadros sintomáticos, siguiendo la clasificación de Isabel Paula que habla de cuatro más comunes:

- a) Sintomatología psicósomática: están relacionados con problemas para dormir, digestivo, de alimentación, corporales, palpitación cardíaca; manifestaciones físicas, pero de origen psicológico como dolores de cabeza, dolores musculares, gastritis.
- b) Sintomatología conductual: reside en evitar situaciones por temor, caminar por ansiedad ingesta de café, alcohol, pastillas acciones extrema que pueden dañar su integridad física, agresividad y ausentismo e impuntualidad laboral.
- c) Sintomatología emocional: el desempeño de los afectos; distanciamiento con las personas, poca tolerancia a la frustración, cansancio, culpabilidad, problema de autoestima, soledad, desorientación y depresivos, etc.
- d) Sintomatología cognitiva: se caracteriza por contenido en sus pensamientos de tipo negativos, en sí mismo y de los demás, en hábitos de estudio como pensar, concentrarse, ideas irracionales, olvido frecuente (PAULA, 2007).

Una vivencia se considera estresante cuando se percibe cognoscitivamente como retardadora, desafiante, amenazante, nocivo o desagradable para la persona.

Las respuestas del estrés producen un desequilibrio o malestar, entonces la atención del individuo va en camino a estas respuestas, procurando una superación rápida de esta actitud, lo cual conlleva a que se ignoren o se disminuya las variables positivas, protectora y que brinde estabilidad al sujeto. Esto provoca que la percepción de bienestar disminuya y las variables asociadas con sentirse bien, sean subestimadas y de poca atención lo cual hace pensar que todo nuestro estado gira en funcionalidad de la respuesta de estrés.

Metodología (Materiales y métodos):

El estudio fue realizado con un enfoque correlacional debido a la relación de las dos variables, teletrabajo y bienestar emocional de los docentes; no experimental porque los datos fueron tomados en su estado natural sin manipular ni controlar las variables. Se le aplicó un cuestionario a los 20 docentes que fueron parte de la muestra utilizada en esta investigación, los cuales se encontraban

desempeñando su labor mediante el teletrabajo en el periodo académico 2020, durante en confinamiento por el COVID-19 en Portoviejo Ecuador.

El Cuestionario de Maslach Burnout Inventory consta de 22 ítems que se miden desde tres aspectos las cuales son: sub escala de agotamiento emocional, sub escala de despersonalización y sub escala de logro personal. A si mismo se utilizó una encuesta estructurada por el autor.

Resultado

Para la obtención de resultados de la investigación se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) a un total de 20 docentes de la UNIDAD EDUCATIVA “Colon” del cantón Portoviejo, manifestándose así en la tabla 1 características de los resultados demostrando los índices de burnout en los docentes, teniendo en cuenta las tres dimensiones evaluadas en el cuestionario, 11 docentes de los 20 presentaron cansancio emocional, esto corresponde a un 60% ; dentro de estos 11 docentes, 2 manifestaron despersonalización que corresponde a un 14% y 2 con baja realización personal representando a un 14%. Dándonos a conocer que los docentes padecen el síndrome del quemado “burnout” lo cual demuestra la influencia del teletrabajo en el bienestar emocional de los docentes evaluados.

Tabla 1: Total de resultado MBI

| Docentes | Cansancio Emocional | Despersonalización | Realización Personal |
|----------|---------------------|--------------------|----------------------|
| #1 | 6 | 1 | 47 |
| #2 | 35 | 12 | 45 |
| #3 | 14 | 6 | 47 |
| #4 | 10 | 0 | 44 |
| #5 | 27 | 0 | 44 |
| #6 | 31 | 14 | 34 |
| #7 | 18 | 0 | 41 |
| #8 | 29 | 0 | 40 |
| #9 | 16 | 0 | 38 |

| | | | |
|-----|----|---|----|
| #10 | 27 | 0 | 39 |
| #11 | 11 | 0 | 39 |
| #12 | 29 | 5 | 42 |
| #13 | 13 | 0 | 48 |
| #14 | 29 | 6 | 26 |
| #15 | 8 | 5 | 46 |
| #16 | 6 | 0 | 45 |
| #17 | 43 | 6 | 40 |
| #18 | 30 | 0 | 44 |

Fuente: Elaboración propia

A si mismo se les aplicó una encuesta semiestructurada a los docentes de la UNIDAD EDUCATIVA “Colon” la cual consta de 5 preguntas que nos arrojaran resultados para realiza una correlación entre el teletrabajo y bienestar emocional.

Figura 1: Cree usted que su bienestar emocional se ha visto afectado de manera negativa por el teletrabajo

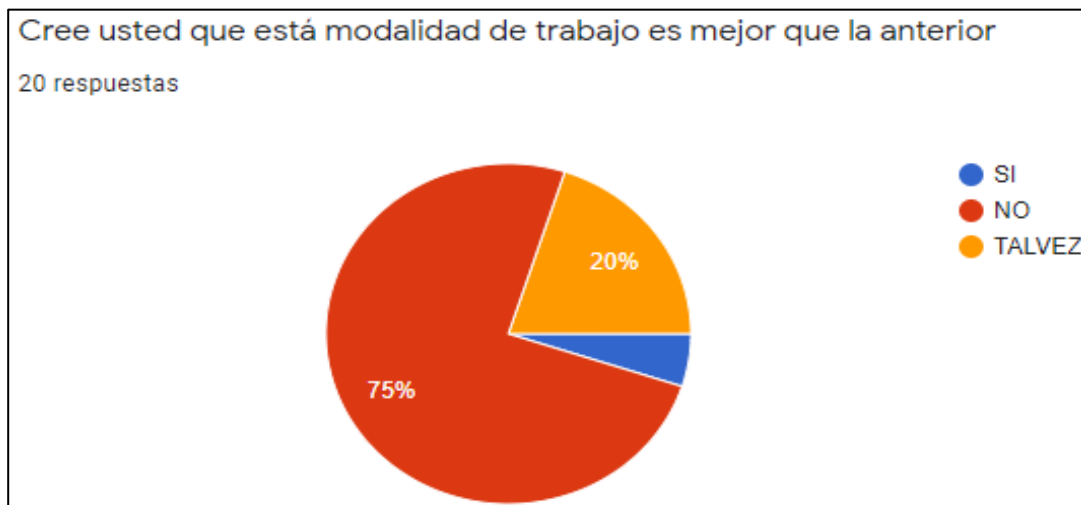


Fuente: Docentes de la Unidad Educativa “Colon”

Análisis e interpretación de los resultados: de acuerdo con el resultado en la pregunta #1; de los 20 docentes de la Unidad Educativa Colon 13 de ellos el cual corresponde a un 65% indicaron que,

si afecta de manera negativa el teletrabajo en el bienestar emocional en cada uno de ellos, mientras que 7 docentes que equivale a un 35% respondieron talvez a la pregunta antes mencionada. De acuerdo a los resultados obtenidos, según la (OMS,2013) nos dice que el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual las personas se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productivamente y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” dándonos a conocer que esta se ha visto afectada por el confinamiento.

Figura 2: Cree usted que esta modalidad de trabajo es mejor que la anterior



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa “Colon”

Análisis e interpretación de los resultados: de acuerdo con el resultado en la pregunta #2; de los 20 docentes el 75% que equivale a 15 docentes de la Unidad Educativa Colon respondieron que no creen que esta modalidad de trabajo es mejor que la anterior, mientras que un 20% igual 4 docentes respondieron que “talvez” y un 5% (1) docente dice que “sí”. Cabe recalcar que el teletrabajo es una modalidad que implica cambios en la organización que presentan beneficios y riesgo, así como sus propios riesgos para la salud, compartidos o no con el resto de trabajadores.

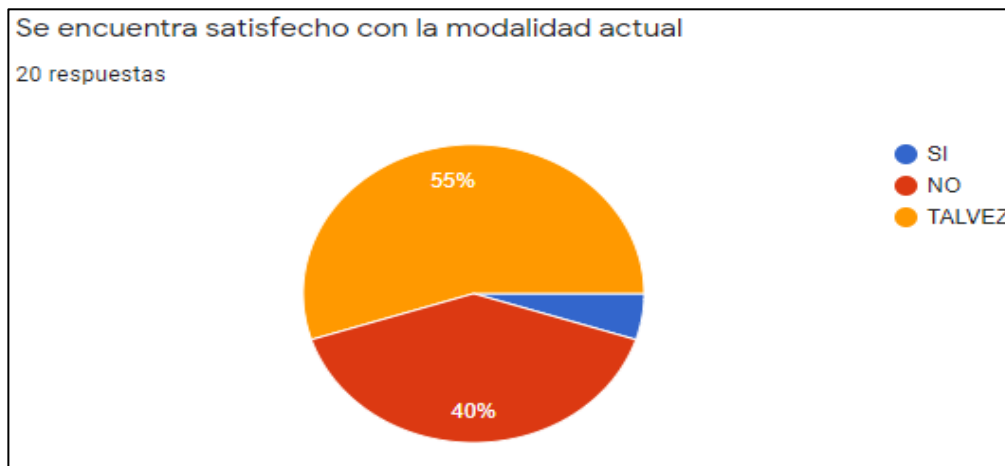
Figura 3: Con qué frecuencia le genera estrés el teletrabajo



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa “Colon”

Análisis e interpretación de los resultados: de acuerdo con el resultado en la pregunta #3; de los 20 docentes el 60% que equivale a 12 docentes de la Unidad Educativa Colon respondieron que el teletrabajo le genera “Mucho” estrés, mientras que un 40% igual 8 docentes respondieron que “Poco”. Esta investigación de muestra que si afecta significativamente el teletrabajo en los docentes así mismo lo manifiesta el Ministerio de Salud Pública del Ecuador expresa que los trabajadores están manifestando distintos factores ambientales y laborales que deterioran la salud y el bienestar.

Figura 4: Se encuentra satisfecho con la modalidad actual



Fuente: Docente de la Unidad Educativa “Colon”

Análisis e interpretación de los resultados: el resultado de la pregunta #4; de los 20 docentes el 55% que equivale a 11 docentes de la Unidad Educativa Colon respondieron que “talvez” se encuentra satisfecho con la modalidad actual, mientras que un 40% igual 8 docentes respondieron que “no” y un 5% (1) docente dice que “sí”. Cabe mencionar que el bienestar social juega un papel importante para las personas ya que este según Tchiki es la capacidad de comunicación, desarrollar relaciones significativas con los demás y mantener una red de apoyo que te ayuda a superar la soledad la cual se ha visto afectada últimamente por el distanciamiento social.

Figura 5: Su jornada laboral le permite alcanzar las actividades programadas



Fuente: Docente Unidad Educativa “Colon”

Análisis e interpretación de los resultados: de acuerdo con el resultado en la pregunta #5; de los 20 docentes el 45% que equivale a 9 docentes de la Unidad Educativa Colon respondieron que su jornada laboral si permite alcanzar a realizar sus actividades programadas, mientras que un 35% igual 7 docentes respondieron que “talvez” y un 20% (4) docente dice que “no”. En esta pregunta se puede evidencia que los docentes se han ido adaptado y aprendiendo a manejar las nuevas tecnologías y plataformas virtuales, para seguir con el proceso formativo de los estudiantes.

Conclusión

Debido al brote de la pandemia la sociedad ha tenido trasformaciones, es bien sabido que el teletrabajo fue introducido por Jack Nilles en los años 70, hoy en día está en pleno auge y es que

como medida de prevención esta es la modalidad de trabajo que han tomado las empresas e instituciones. Cabe destacar que las emocional juega un papel fundamental en nuestro diario vivir es que esta se ha visto afectada por el aislamiento social y por el incremento de horas laborales, para algunos docentes adaptarse a la nueva metodología ha sido un verdadero reto, la cual ha generado estrés afectando la conducta y el estado emocional. El bienestar psicológico de los docentes se ha visto afectado hoy en día y es una realidad preocupante, en esta investigación se ha determinado que el teletrabajo influye negativamente en el bienestar emocional por el confinamiento del covid-19 en los docentes de la unidad educativa Colon.

Referencias

1. ADHANOM, T. (30 de ENERO de 2020). OMS. Obtenido de OPS: paqaho.org/es/noticias/30-1-2020-oms-declara-que-nuevo-brote-coronavirus-es-emergencia-salud-publica-importancia
2. GOLEMAN, D. (1995). INTELIGENCIA EMOCIONAL. En D. GOLEMAN, INTELIGENCIA EMOCIONAL (pág. 16). Bantam Books.
3. MSP. (2019). POLITICA NACIONAL DE SALUD EN EL TRABAJO. QUITO: MINISTERIO DE SALU PUBLICA. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/10/MANUAL-DE-POLITICAS-final.pdf>
4. OIT. (2012). MANUAL DE BUENAS PRACTICAS EN EL TELETRABAJO. ORGANIZACION INTERNACIONAL DEL TRABAJO, 12.
5. OMS. (2013). GAES TE CUIDA. Obtenido de <https://www.gaes.es/gaestecuida/tu-bienestar/bienestar-emocional>
6. OMS. (30 de MARZO de 2018). Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. PAULA, I. (2007). ¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual antesintomatología. España: WoltersKluwer.
8. ReasonWhy. (13 de MARZO de 2020). Obtenido de <https://www.reasonwhy.es/actualidad/teletrabajo-concepto-historia-legislacion-espana>

9. Tchiki, D. (27 de ABRIL de 2020). PSYCHOLOGY TODAY. Obtenido de PSYCHOLOGY TODAY: <https://www.psychologytoday.com/mx/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienesta>.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).