

Revisión bibliográfica

## Estrés laboral y teletrabajo durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática en Latinoamérica

Occupational stress and telework during COVID-19 pandemics: a systematic review in Latin America

Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0001-6094-3014>

Fiorella Yennifer Gallegos Mamani<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0006-4528-3691>

Walter Lizandro Arias Gallegos<sup>2\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-4183-5093>

Alejandro Jesús Morey Vargas<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-0303-4620>

<sup>1</sup>Universidad Tecnológica del Perú. Arequipa, Perú

<sup>2</sup>Universidad Católica San Pablo. Arequipa, Perú

\*Correspondencia: [warias@ucsp.edu.pe](mailto:warias@ucsp.edu.pe)

### RESUMEN

**Introducción:** La implementación del teletrabajo durante la pandemia de COVID-19, ha generado diversos desafíos y problemas, aumentando así la carga laboral, por ende, el estrés laboral.

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés laboral y el teletrabajo en base a un análisis de la literatura científica publicada entre 2020 y 2023.

**Métodos:** El presente estudio es de naturaleza teórico-documental, la cual consiste en el análisis de la información escrita respecto de un determinado tema. Mediante la revisión de una variedad de artículos de investigación.

**Resultados:** Se encontró que existe un incremento significativo entre el estrés laboral y el teletrabajo, siendo los docentes la población más afectada. Asimismo, la edad, el sexo, el estado civil y las condiciones laborales son variables que influyen en gran medida.

**Conclusión:** La cantidad de estudios examinados demuestran una relación significativa con tendencia mayor hacia el incremento de estrés laboral en trabajadores. Lo cual nos ha permitido identificar patrones en común, tendencias y determinadas diferencias en la percepción de estrés laboral.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

**Palabras clave:** estrés laboral; teletrabajo; pandemia; salud ocupacional

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The implementation of telecommuting during COVID-19 pandemics has presented various challenges and issues, thereby increasing workloads and consequently, work-related stress.

**Objective:** To determine the relationship between work-related stress and telecommuting based on an analysis of scientific literature published between 2020 and 2023.

**Methods:** This study is of a theoretical-documentary nature, involving the analysis of written information on a specific topic through the review of a variety of research articles.

**Results:** It was found that there is a significant increase in work-related stress associated with telecommuting, with teachers being the most affected population. Additionally, age, gender, marital status, and working conditions are variables that greatly influence this relationship.

**Conclusion:** The quantity of studies examined demonstrates a significant relationship with a tendency towards increased work-related stress in employees. This has allowed us to identify common patterns, trends, and certain differences in the perception of work-related stress.

**Keywords:** occupational stress; teleworking; pandemics; occupational health

**Recibido:** 4 de marzo de 2025

**Aceptado:** 3 de abril de 2025

**Editor a cargo:** MSc. Belkis L. Fernández Lafargue.

## **Introducción**

Hacia los últimos años, la tendencia organizacional predominante se ha enfocado en minimizar o mitigar los efectos adversos que ocasionan determinados fenómenos en los colaboradores. Dentro de ellos, y quizás el que se erige como un desafío latente es el estrés laboral; pues se ha comprobado el impacto directo que genera sobre el desempeño laboral, las relaciones sociales entre los colaboradores de la empresa, y su salud física y mental. El estrés surge como una respuesta adversa y negativa que tiene el trabajador hacia su centro de trabajo, generando no sólo un malestar emocional o físico sino también, en casos extremos, adquirir lo que se conoce



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

como el síndrome de *burnout*.<sup>(1)</sup> Es relevante tener en consideración que, por contrario que parezca, el uso de herramientas digitales o aplicación de la tecnología al centro de trabajo, en Latinoamérica y en específico Perú, no ha hecho más que incrementar los niveles de estrés en los colaboradores.<sup>(2)</sup>

Es significativo saber que, frente a nuevas adversidades, se originan nuevas necesidades, y en efecto, debido al evento sanitario más importante de los últimos años, la pandemia de COVID-19, muchos colaboradores se vieron inmersos en una realidad, en muchos casos hostil y ajena a ellos: el confinamiento o aislamiento social. Disposición dada por casi todos los gobiernos del mundo que conllevó al teletrabajo o trabajo remoto. Sin embargo, si bien el teletrabajo no era nuevo, era poco común en la práctica;<sup>(3)</sup> y esto representó para muchos colaboradores una transición imprevista y repentina; generando para la mayoría, una serie de retos y desafíos; los cuales tendrían como consecuencia inevitable el incremento de estrés laboral.<sup>(4)</sup>

En ese sentido, la incertidumbre por el contexto de salud mundial, aunado a llevar las responsabilidades laborales del entorno físico de la empresa hacia el hogar, conllevaron a una separación difusa entre la vida personal/familiar con la vida profesional del colaborador,<sup>(5)</sup> aumentando en muchas ocasiones la sobrecarga de tareas, afectando así, el desempeño laboral. Conforme a lo expuesto, se hace imperante realizar el presente trabajo de revisión sistemática en torno a investigaciones respecto del estrés laboral y su incremento por la implementación del teletrabajo como disposición de los gobiernos para mitigar los contagios masivos. Así, se tendrá en consideración factores asociados que hayan podido coadyuvar negativamente al incremento del estrés, así como el análisis de las consecuencias que se hayan documentado sobre este fenómeno durante el teletrabajo, que alcanzó especial relevancia durante el contexto de la pandemia de la COVID-19.

## Métodos

### Diseño del estudio

El presente estudio es de naturaleza teórico-documental, la cual consiste en el análisis de la información escrita respecto de un determinado tema,<sup>(6)</sup> mediante la revisión de una variedad de artículos de estudio que satisfagan los criterios que se especifican a continuación.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

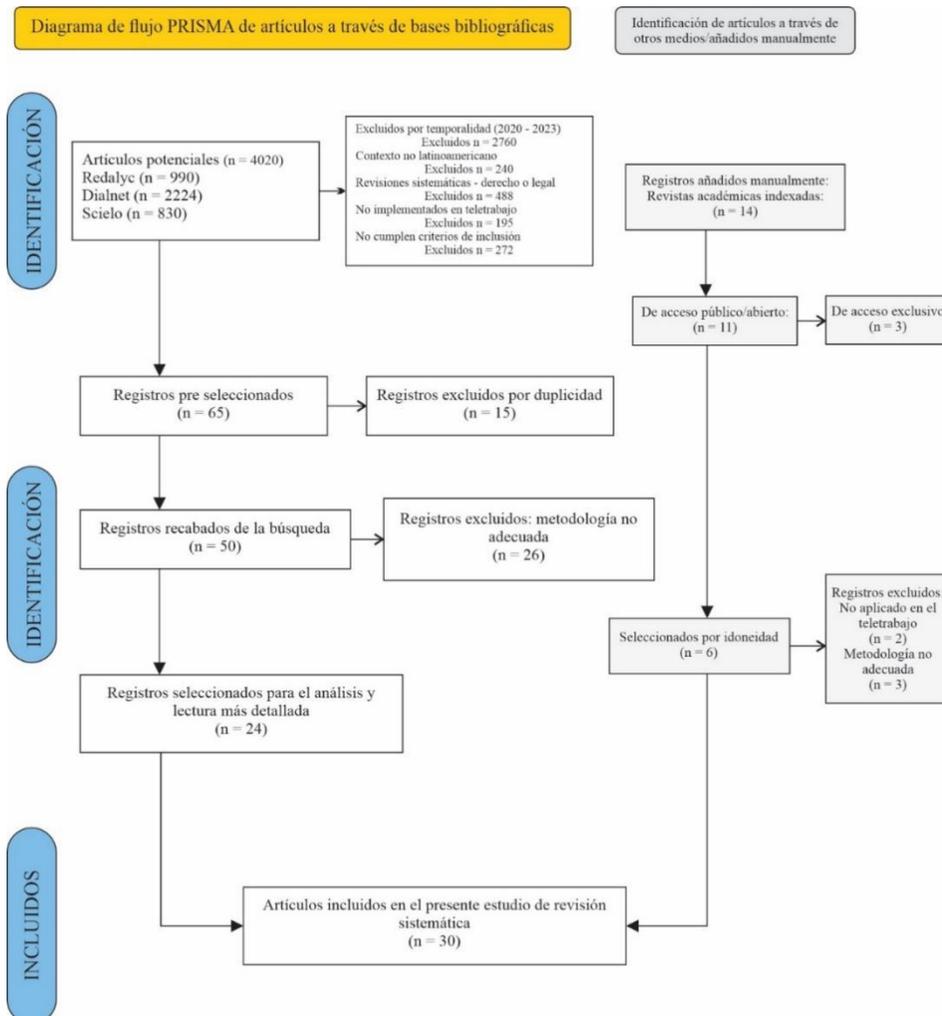


Fig. 1. Flujograma de la revisión sistemática del estrés laboral y el teletrabajo.

Fuente: Elaboración propia

### Unidades de análisis

Las investigaciones que conformaron las unidades de análisis, se ubicaron en un lapso de tres años de antigüedad, es decir, investigaciones que oscilan entre los años 2020 y 2023. Se tomó en consideración, aquellos artículos de investigación que figuran en revistas indexadas en Latinoamérica. Siempre teniendo como criterio imprescindible que la variable de análisis o estudio contemple al estrés laboral, así como sus causas o consecuencias en relación a la implementación del teletrabajo.

### Instrumentos



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Se utilizó una ficha de datos en formato *Excel*, versión 2023, en la que se recabó la información general de los artículos, así como los datos metodológicos y los resultados obtenidos, para hacer el análisis correspondiente de la información.

### Procedimientos

Para poder llevar a cabo el presente trabajo de investigación, se tomaron en cuenta las siguientes bases de datos: *SciELO*, *Dialnet* y *Redalyc*; encontrándose diversos artículos con diversas temáticas relacionadas al estrés laboral. Este procedimiento fue realizado durante los meses de julio y agosto del 2024. Las palabras clave que se utilizaron para la búsqueda fueron: “estrés laboral”, “teletrabajo”, “*burnout*”, “*work stress*”, “trabajo remoto” y “COVID-19”; seleccionando 30 artículos que cumplieron con los criterios de selección. Estos criterios de selección fueron: Artículos publicados en el periodo temporal de 2020 a 2023, idioma original de publicación español, la población de estudios debe ser proveniente de Latinoamérica.

Se trabajó con el modelo *PRISMA*, que supone tres etapas: identificación, filtrado y selección. En primera instancia se identificaron 4020 artículos, sin embargo, 2760 artículos fueron eliminados porque su fecha de publicación estaba fuera del rango temporal establecido. Asimismo, 240 artículos no fueron considerados por realizarse en regiones diferentes a Latinoamérica, 488 artículos se eliminaron por tratarse de revisiones sistemáticas o vinculadas al derecho laboral, 195 artículos no se tomaron en cuenta porque las investigaciones no tenían relación directa entre el estrés laboral y el teletrabajo, 272 artículos fueron excluidos por tratarse de elaboración o validación de instrumentos psicométricos, 15 artículos se excluyeron por duplicidad, y 26 por no cumplir los criterios poblacionales, resultando en 30 artículos incluidos para su análisis.

### Resultados

Respondiendo al objetivo general, es posible afirmar que, durante la pandemia de COVID-19, el estrés laboral, sería una de las variables más estudiadas por su incremento en los contextos del teletrabajo;<sup>(5,7)</sup> pues, a forma de fomentar el distanciamiento social, el teletrabajo fue una medida adoptada mundialmente que tuvo un impacto significativo en la transición de muchos profesionales de los ambientes convencionales de trabajo hacia el trabajo remoto.<sup>(8,9)</sup> Esto representó en muchos países, desafíos en términos de salud mental y bienestar laboral. Conforme a los resultados de la tabla 1, y como una característica notable, se observa una amplia variedad de artículos que abordan la relación entre el estrés laboral y el teletrabajo en la población docente. Los docentes



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

serían así, la población de atención más destacable durante la transición hacia el teletrabajo,<sup>(5,10,11)</sup> en lo que se conoció en muchos países de Latinoamérica como educación remota de emergencia. Los resultados aquí propuestos, ofrecen un panorama importante sobre cómo la adaptación al teletrabajo por parte de este grupo poblacional ha sido de los desafíos específicos más comunes en diversos países de la región. Por lo que, no sería de extrañar, la notable necesidad de investigar las implicancias del teletrabajo en su bienestar psicológico y emocional.<sup>(12)</sup>

Por ello, y según lo demostrado en la presente revisión sistemática, es válido afirmar que existe un incremento significativo en el estrés laboral y la relación al teletrabajo. Pues, son varias las investigaciones que reportaron niveles altos de estrés, como lo encontrado en profesionales de la salud de Ecuador,<sup>(13)</sup> en trabajadores de una empresa petrolera también de Ecuador<sup>(2)</sup> y trabajadores sometidos al teletrabajo en Costa Rica.<sup>(14)</sup> Lo que nos permite afirmar que esta relación o incremento fue consistente en diversos sectores laborales, poblaciones y países. Pudiendo identificar la relación del teletrabajo en el bienestar psicológico de los trabajadores.<sup>(15)</sup>

Aquellos factores que influyeron en los niveles de estrés laboral durante el teletrabajo fueron diversos. Por ejemplo, la edad y el sexo, para varios autores, significaron variables relevantes en diversos estudios, como ejemplo, la investigación donde se encontró que el sexo femenino se mostró más propenso a presentar niveles altos de estrés entre los docentes.<sup>(16)</sup>

Factores como el estado civil y la presencia o no de hijos, también mostraron tener una relación con niveles más altos de estrés, como lo encontrado en una empresa petrolera de Ecuador<sup>(2)</sup>. Así, factores relacionados a las condiciones laborales, como la percepción en el aumento de horas de trabajo, la difusa línea entre la vida laboral y la vida de hogar, el aumento en la carga de trabajo y la adaptabilidad a las tecnologías de información y comunicación fueron factores asociados al incremento de estrés por parte de los trabajadores.<sup>(15,17)</sup>

No obstante, también se observaron resultados distintos de estrés percibido según la profesión y el sector laboral,<sup>(18)</sup> como los encontrados en los estudios en trabajadores del sector salud de Ecuador y en trabajadores de una institución financiera de Chile;<sup>(19)</sup> haciendo de la presencia de estrés, un fenómeno asociado también a condiciones específicas y a contextos particulares.

Tabla 1. Estrés laboral y teletrabajo: relación e incremento

Autor/año	Título	Estrés laboral y teletrabajo	Población de estudio/Lugar	Incremento estrés laboral/teletrabajo
(Acosta y Maitta, 2022)	Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas	<p>El 79 % de los docentes participantes experimentaron algún nivel o grado de estrés (leve, medio, alto o grave) debido a las demandas del teletrabajo</p> <p>El sexo femenino mostró ser más propenso a padecer estrés, además de que se relaciona con otras variables como el estado civil y tener hijos</p>	Docentes Ecuador	<b>ALTO</b>
(Carranco Madrid <i>et al.</i> 2021)	Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19	Proporción importante de encuestados que muestran niveles altos o muy altos de malestar psicológico (estrés), especialmente entre las mujeres (27,5 % alto, 37,5 % muy alto) y las personas menores de 30 años (42,9 % muy alto).	Profesionales de salud Ecuador	
(Céspedes Hernández <i>et al.</i> , 2021)	Percepciones que tienen trabajadores chilenos sobre el impacto del teletrabajo en el entorno de COVID-19	<p>Los trabajadores manifiestan percibir incremento de actividades laborales, asociadas al exceso de trabajo/plazos ajustados, horas laborales, lo que repercute en un incremento significativo en el estrés percibido.</p> <p>Mejores balances entre vida y trabajo repercuten en una menor percepción de estrés</p>	Trabajadores en general Chile	
(Cortez Silva <i>et al.</i> , 2021)	Satisfacción laboral y síndrome de <i>Burnout</i> en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19	Se muestra una relación significativa entre la satisfacción laboral y los componentes del síndrome de <i>burnout</i> . La insatisfacción laboral se asocia con un mayor agotamiento emocional.	Docentes a tiempo completo Perú	

(Guayasamín y Ramos, 2020)	Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador	La cantidad de docentes que manifestaron percibir “mucho estrés” representa el 61 % de la muestra estudiada, donde la mayor cantidad, tenía más de 45 años, y las mujeres presentaban mayor propensión al estrés.	Docentes Ecuador	<b>ALTO</b>
(Jorquera Gutiérrez y Herrera Gallardo, 2020)	Salud mental en funcionarios de una universidad chilena desafíos en el contexto de la COVID-19	Incremento del estrés a raíz de las nuevas condiciones del trabajo remoto/teletrabajo. Relacionado a diversas características presentes en cada docente. Como la edad, sexo y vínculo laboral.	Funcionarios universitarios Chile	
(Legña Proaño y Flores Legña, 2022)	Enfermedades laborales relacionadas al teletrabajo en empresa de servicios petroleros	Se identificaron niveles altos de estrés y ansiedad en los colaboradores a raíz de la implementación del teletrabajo, principalmente, por la duplicidad de funciones percibida por muchos colaboradores. Se propone que, en el marco de la salud ocupacional, se tome en consideración la presencia de afecciones psicológicas	Trabajadores de una empresa petrolera Ecuador	
(Lizano y Sánchez, 2021)	Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sed	Un 84 % de la población docente presenta niveles de estrés medio a alto. Mediante un análisis de comparación de grupos, se encontró que no existe diferencias significativas en relación al departamento que pertenece cada docente. Se encontró, como dato relevante que, mediante menor sea la edad del docente, mayor es el estrés que presenta.	Docentes universitarios Costa Rica	
(Miranda Benavides <i>et al.</i> , 2021)	El Teletrabajo, valoraciones de las personas trabajadoras en relación con las ventajas y desventajas, percepción de	Se elabora un estudio comparativo en personas teletrabajadoras entre el año 2019 y 2020. El nivel de estrés percibido al año 2020 es mucho mayor respecto del año pasado.	Teletrabajadores Costa Rica	

	estrés y calidad	<p>Los factores que producen mayor estrés en los colaboradores son las relaciones familiares, distracciones, jornadas excesivas y ruidos.</p> <p>Consecuencia directa la aparición de síntomas como ansiedad y cansancio.</p>		
(Moirano <i>et al.</i> , 2021)	Impacto del teletrabajo y el aislamiento social en el estrés laboral un diagnóstico preliminar para la Argentina	<p>De los trabajadores que formaron parte del estudio, 80.5 % afirman sentirse más cansados en comparación de la modalidad presencial.</p> <p>14 % de los participantes, afirma sentir dolores musculares.</p> <p>El 30% de los pacientes afirma sentir incertidumbre respecto de la estabilidad laboral</p> <p>Los síntomas físicos asociados al estrés, son más frecuentes que los síntomas psicológicos.</p>	Trabajadores Argentinos sometidos al teletrabajo	
(Montealegre y Ramón <i>et al.</i> , 2022)	Repercusiones del Teletrabajo durante la Pandemia del COVID-19 en el Ámbito Educativo. Caso de la Universidad Técnica de Machala	<p>El 60 % de los participantes, afirma no sentirse motivados trabajado desde la casa.</p> <p>57 % de ellos, afirma que el mayor reto es poder llevar un horario regular.</p> <p>El 65 % de los docentes, ha afirmado sentirse abrumado y agotado emocionalmente con el teletrabajo.</p> <p>El 86 % ha afirmado un incremento del estrés laboral a raíz del teletrabajo.</p> <p>Las afecciones más comunes son las físicas, comprendidas por dolores de espalda y lumbares</p>	Docentes universitarios Ecuador	
(Ortega y Barzola, 2021)	Estrés psicosocial en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19 casos de estudios en Guayaquil	<p>Se presentaron diferencias significativas respecto del nivel de malestar psicológico percibido y el sexo del personal. Siendo, los más afectados, los hombres jóvenes.</p> <p>Así también, se encontraron resultados importantes relacionados</p>	Trabajadores del sector salud Ecuador	<b>ALTO</b>

	y Salitre	a las características familiares de los encuestados Los diversos malestares psicológicos asociados a la carga mental son el nerviosismo, la impaciencia y el cansancio.		
(Párraga y Escobar, 2020)	Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual	Se encontró que el 90 % de la población percibe haber tenido algún incremento en el nivel de estrés laboral a raíz de la educación a distancia. El 20 % de la población presentó niveles graves de estrés, 35% manifestó percibir un estrés medio. Los resultados se explican por factores sociodemográficos como la condición civil de los encuestados, contar con hijos, etc.	Docentes Ecuador	
(Quiñónez Portocarrero, 2023)	Estrés laboral en actividades de teletrabajo por COVID-19, en docentes de la Unidad Educativa Particular Evangélica Luz y Libertad de la ciudad de Esmeraldas	Condiciones negativas generadas por el Covid19 han impactado en los docentes, representando un nivel alto de estrés en el 85 % de los docentes evaluados. Teniendo una repercusión negativa en su desempeño laboral. Algunas condiciones como el no contar con espacios adecuados o el incremento de actividades laborales demostraron tener un efecto en el estrés percibido.	Docentes Ecuador	
(Quiroz y Vega, 2020)	El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el COVID-19	65 % de la población percibe que su nivel de bienestar emocional se ha visto afectado a raíz del teletrabajo. 75 % percibe la nueva modalidad de trabajo como peor que la anterior. 60 % de la población manifiestar haberse sentido estresado por el teletrabajo.	Docentes Ecuador	<b>ALTO</b>
(Roldán y Díaz, 2021)	Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero	35.5 % de la población presenta estrés laboral leve, 29 % presentó estrés laboral medio, 25.8 % no presentó estrés laboral y 9.7 % presentó estrés laboral alto. Existen diferencias en las técnicas de afrontamiento al estrés	Docentes Ecuador	<b>MEDIO</b>



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

		según sexo.		
(Hernández Tenorio, 2021)	Estrés laboral y trastornos adictivos en empleados en trabajo desde casa Una aproximación mediante el modelo JD-R	Existe la presencia o incremento de estrés laboral a raíz del trabajo en casa. La presencia de este incremento de estrés puede incidir en el desarrollo de comportamientos adictivos.	Oficinistas México	
(Llagua y Gamboa, 2023)	El <i>Burnout</i> Post Pandemia COVID-19 en el Desempeño Laboral de las Instituciones de Educación Superior	Se encontró incrementos considerables de estrés en el personal profesionales de las Universidades. Como estrategia, se buscó fomentar técnicas de relajación, yoga, con el fin de buscar promover o mejorar el ambiente laboral a raíz del agotamiento emocional/estrés.	Personal universitario Ecuador	
(Meo y Dabenigno, 2021)	Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y toma de decisiones	La mitad de docentes que conformaron la muestra de estudio mostró niveles medio altos de preocupación, malestar psicológico y estrés. Se destaca la relación inversa que existe entre condiciones favorables, a nivel de infraestructura y económicos y el incremento de estrés por parte de docentes. También es relevante la percepción generalizada presente en la mayoría de docentes respecto de la jornada laboral y su incremento a raíz del trabajo a distancia.	Docentes de educación secundaria Argentina	<b>MEDIO</b>
(Ponce Alencastro <i>et al.</i> , 2022)	<i>SARS-CoV-2</i> y teletrabajo Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios	Se evidenció niveles de estrés asociados a los diferentes estilos de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento guardan una relación inversa respecto del nivel de estrés percibido	Docentes universitarios Ecuador	
(Sucupuca Quispe <i>et al.</i> , 2022)	Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes	Se demostró, a través de un modelo SEM, el impacto que tuvo el estrés laboral y la carga de trabajo percibido por la población. Reducir los niveles de carga laboral pueden significar efectos	Docentes Perú	<b>BAJO</b>



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

	peruanos rol mediador de satisfacción laboral	positivos en la satisfacción laboral y la percepción hacia el teletrabajo.		
(Toro Toro, 2022)	Incidencia del teletrabajo en docentes universitarios durante la pandemia COVID-19	11 % de la población presenta ansiedad y 7.2 % presenta fatiga hacia el teletrabajo. Sólo se registró la presencia de riesgo elevado de presentar estrés en un 17,39 % de los docentes.	Docentes universitarios Ecuador	
(Soriano Zuasnabar <i>et al.</i> , 2023)	Impacto del teletrabajo por la pandemia de la COVID-19 en el cansancio laboral de los docentes universitarios	Se encontraron relaciones significativas entre el teletrabajo y la autorrealización personal. Se encontró niveles bajos de fatigas y de cansancio emocional. El balance vida trabajo demuestra ser un indicador importante para la presencia o ausencia de estrés laboral.	Docentes universitarios Chile	<b>BAJO</b>
(Salazar Botello <i>et al.</i> , 2021)	Satisfacción laboral y síndrome de <i>burnout</i> en pandemia COVID-19 el caso de una institución financiera de la zona central de Chile	En relación al estrés laboral, se encontraron porcentajes significativos en la presencia de rasgos de agotamiento emocional o despersonalización. Sin embargo, no se encontró presencia de síntomas importantes de estrés laboral. Se encontraron porcentajes importantes de satisfacción laboral.	Colaboradores de una institución financiera Chile	
(Robles Ojeda <i>et al.</i> , 2023)	Satisfacción y estrés en docentes por las actividades a distancia ante la contingencia por COVID-19	30% de los docentes encuestados manifiesta haber sentido un incremento ligero de estrés al llevar sus actividades a distancia. Un importante sector muestra alta satisfacción en el desarrollo de sus actividades. Hay diferencias según el nivel de enseñanza	Docentes de nivel primario, secundario y superior México	
(Perez Correa <i>et al.</i> , 2021)	Factores estresantes en profesores de las instituciones educativas de la ciudad de Santa Marta, en la modalidad de trabajo remoto	No se encontró la presencia de síndrome de <i>Burnout</i> en docentes. Sin embargo, un porcentaje relevante manifestó sentirse exhausto emocionalmente por las demandas del teletrabajo (44.2 %)	Docentes Colombia	
(Ossa	Salud mental y carga mental de	Se encontraron niveles medios en estrés y bajos en depresión y	Funcionarios	



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Cornejo <i>et al.</i> , 2023)	trabajo en trabajadores de establecimientos educativos chilenos en contexto de COVID-19	ansiedad. Diferencias significativas en el estrés percibido según factores sociodemográficos como el género. Niveles más altos de estrés han relacionado con mayores niveles de ansiedad y depresión. Sin embargo, los participantes no asocian al estrés con consecuencias negativas a la salud	docentes y no docentes Chile
(Madero Gómez <i>et al.</i> , 2021)	Efectos del estrés y el bienestar laboral con el trabajo a distancia en el entorno del COVID-19 México, Perú y Chile	Niveles bajos de estrés a raíz de llevar a cabo el trabajo a distancia. Se describen aspectos positivos, como mejor control de horarios y flexibilidades para realizar otras actividades. Se realiza la importancia de contar con la infraestructura y medios necesarios como componentes aliados para evitar niveles altos de estrés. Mayor estrés se presentó en trabajadores de Chile.	Profesionales desarrollando actividades a distancia México Perú Chile
(López de la Cruz y Zacarias, 2020)	Síndrome de <i>Burnout</i> en docentes universitarios durante de clases virtuales	Porcentaje importante de docentes, demostró bajos niveles de cansancio emocional (46.3 %) En general, se observa que el impacto del dictado de clases a través de la nueva plataforma virtual no ha sido significativo. Niveles bajos de estrés	Docentes universitarios Perú
(Benítez y Glavinich, 2022)	El desafío de la virtualidad vs el síndrome de <i>burnout</i> en profesionales de la educación	No se establece una relación directa entre el síndrome de <i>burnout</i> y el uso de TIC. Se encontraron niveles bajos de cansancio emocional.	Docentes Paraguay

Fuente: Base de datos de la investigación.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

En la comparación de resultados descritos, y según las poblaciones de diversos países, es posible notar diferencias evidentes. Por ejemplo, en países como Ecuador y Perú, <sup>(13,19,20)</sup> se han evidenciado niveles altos de estrés consistentes entre los docentes, mientras que en general, en los trabajadores de países como México y Chile <sup>(9,17,22)</sup>, se han encontrado niveles bajos de estrés en ciertos grupos de ocupacionales, <sup>(22,23)</sup> lo que nos permite afirmar que el estrés también podría estar asociado a factores económicos y sociales.

Los resultados mostrados, relieván que la disponibilidad de recursos y políticas empresariales puede variar de país a país, lo que tendrá un impacto significativo en la cantidad y en la capacidad de los trabajadores para hacerle frente al estrés laboral. Por tanto, la presencia de estrés laboral entre sectores poblacionales, países y profesionales, pueden explicarse por la interacción compleja entre factores económicos, culturales y sociales <sup>(25)</sup>. Comprender y entender mejor estas diferencias y aprender de países vecinos que hayan tenido un mejor estilo de afrontamiento a esta problemática es fundamental para desarrollar planes de intervención efectivos y políticas organizacionales que velen por el bienestar emocional de los trabajadores que se encuentran desarrollando sus actividades profesionales bajo el teletrabajo. <sup>(26)</sup>

Respondiendo a nuestra categoría de análisis y buscando un mejor entendimiento del presente trabajo de revisión sistemática, se procedió a agrupar a aquellas investigaciones cuyas variables asociadas fueron las mismas o guardaron estrecha relación. Esto con el propósito de facilitar un mejor orden de presentación. Conforme al criterio de agrupación mostrado en la tabla 2, se describe a continuación los resultados obtenidos en relación a diversos factores asociados.

Tabla 2. Variables asociadas y recategorización

Autor/año	Variable Asociada (estrés laboral +)	Recategorización
Carranco Madrid <i>et al.</i> , 2021	-	Características sociodemográficas/Factores psicosociales Edad Sexo Condición civil Modalidad de contrato Nivel socioeconómico
Moirano <i>et al.</i> , 2021	-	
Céspedes Hernández <i>et al.</i> , 2021	-	
Ortega y Barzola, 2021	-	
Toro Toro, 2022	-	
Párraga y Escobar, 2020	-	
Lopez y Zacarias, 2020	-	



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Guayasamín y Ramos, 2020	-	
Benítez y Glavinich, 2022	-	
Lizano y Sánchez, 2021	-	
Quiñónez Portocarrero, 2023	-	
Perez <i>et al.</i> , 2021	-	
Meo y Dabenigno, 2021	-	
Acosta y Maitta, 2022	Problemas psicossomáticos	Problemas psicoemocionales Que tiene un impacto negativo en el bienestar emocional o psicológico del trabajador
Soriano Zuasnarbar <i>et al.</i> , 2023	Cansancio emocional	
Cornejo <i>et al.</i> , 2023	Carga mental de trabajo	
Legña y Flores, 2022	Enfermedades laborales	
Jorquera y Herrera, 2020	Salud psicológica, agotamiento laboral, carga laboral	
Hernández Tenorio, 2021	Trastornos adictivos	
Roldán y Díaz, 2021	Estilos de afrontamiento	Competencias psicolaborales Aquellas variables que abarquen competencias o habilidades del trabajador que tengan un impacto directo en la productividad de la empresa
Ponce Alencastro <i>et al.</i> , 2022	Estilos de afrontamiento	
Llagua y Gamboa, 2023	Desempeño laboral	
Quiroz y Vega, 2020	Bienestar emocional	
Sucapuca <i>et al.</i> , 2022	Satisfacción laboral	
Madero <i>et al.</i> , 2021	Bienestar laboral	
Cortez <i>et al.</i> , 2021	Satisfacción laboral	
Benavides <i>et al.</i> , 2021	Calidad de vida	
Salazar <i>et al.</i> , 2021	Satisfacción laboral	
Montealegre <i>et al.</i> , 2022	Bienestar laboral	
Robles <i>et al.</i> , 2023	Satisfacción laboral	

Fuente: Base de datos de la investigación.

### Variables sociodemográficas

Los resultados encontrados en los artículos que relacionen el estrés laboral a variables sociodemográficas muestran la complejidad de la implementación del teletrabajo por el contexto de la pandemia. En base a la información recopilada, se puede evidenciar que el sector más afectado, en sin lugar a duda, el sector educativo.<sup>(17,25,27)</sup>



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

El personal que se encuentra desarrollando sus actividades laborales a través del teletrabajo muestra un mayor nivel de estrés laboral en función del sexo,<sup>(13,18)</sup> evidenciando la predominancia de síntomas altos de estrés en mujeres cabezas de familia. Así, la sobrecarga o el difuso vínculo entre las actividades laborales y hogareñas, se entrelaza con malestares psicológicos produciendo agotamiento físico y emocional.<sup>(28)</sup>

Además, se muestra una aparente relación entre el estrés laboral y las necesidades económicas. Las condiciones laborales asociadas al tipo de contrato o la estabilidad laboral surgen como factores clave en la experiencia del estrés debido a la incertidumbre por pandemia.<sup>(29)</sup>

Se encontró una mayor predominancia de docentes de sexo femenino,<sup>(30)</sup> lo cual representa un reto sociodemográfico importante, pues, como se manifestó anteriormente, se ha comprobado el incremento de estrés debido a la sobrecarga laboral que afecta negativamente el equilibrio de la vida y el trabajo. Teniendo en cuenta que, la transición al modelo de enseñanza virtual, también ha generado niveles de estrés por demandar mayor capacitación por parte de los docentes y el poco o nulo contacto social con los alumnos.<sup>(10)</sup>

Respecto de la presencia del síndrome de *burnout*, se ha podido comprobar información contradictoria,<sup>(31)</sup> ya que se reportaron niveles bajos de *burnout*, mientras que para otro estudio se comprobó la presencia de niveles altos del síndrome.<sup>(32)</sup> Algo similar sucede respecto de la edad,<sup>(33)</sup> pues se destacan un mayor nivel de estrés en docentes mayores de 45 años, mientras que los demás estudios, no han encontrado una correlación aparente entre el estrés y la edad.

Finalmente, lo que corresponde al uso de las TICs,<sup>(4)</sup> indican no ser un factor estresante significativo en contraste con lo hallado por otros autores,<sup>(32)</sup> donde se comprueba que el poco conocimiento o capacidad para aplicar estas herramientas digitales en lo que se denomina como educación remota de emergencia genera sentimientos de incompetencia afectando la productividad laboral.

### **Problemas psicoemocionales**

Respecto de la totalidad de artículos recolectados para la presente revisión sistemática, uno de los criterios respecto de las variables asociadas fue el de problemas psicoemocionales, que hacen referencia a variables como carga emocional, agotamiento emocional, enfermedades mentales laborales, etc.; que comprueban el impacto del estrés laboral en términos de bienestar psicológico.

Los problemas psicosomáticos emergen como una consecuencia principal del teletrabajo.<sup>(17)</sup> Se observa un incremento de estrés laboral y malestar emocional en mujeres, en concordancia a lo descrito anteriormente, sugiriendo que el impacto del estrés laboral no es uniforme entre los géneros. Teniendo en cuenta además, que



los niveles de insatisfacción laboral se evidenciaron en más de la mitad de docentes encuestados.<sup>(34)</sup> Aunado a ello, se suman problemas de sedentarismo, mala organización en el entorno y excesiva carga laboral.

El cansancio emocional figura como producto de las condiciones técnicas o tecnológicas y el equilibrio vida-trabajo de los trabajadores,<sup>(5)</sup> estando en muchos casos, en un nivel crítico. Aunque se reconocen ciertos beneficios como el ahorro de dinero y tiempo por condición de trabajar desde el hogar, la despersonalización del trabajo y la fatiga emocional surgen como aspectos negativos, que afectan la percepción del docente respecto de la realización personal.<sup>(35)</sup>

La presencia de estrés laboral responde a condiciones de una alta percepción de demandas cognitivas y escasez de tiempo.<sup>(23)</sup> Existen relaciones significativas entre el estrés, la ansiedad, la depresión y la carga mental del trabajador demostrando el impacto negativo en el bienestar emocional del trabajador.<sup>(36)</sup>

Varios estudios revelan altos niveles de estrés y ansiedad generados por la falta de delimitación de actividades y la sobrecarga laboral<sup>(2)</sup>. Se aborda la presencia de problemas físicos como dolores de cuello y espalda a raíz de la gran cantidad de horas frente a un dispositivo o computadora como consecuencia del exceso de trabajo.<sup>(5)</sup>

Además, nos permite analizar la relación entre factores psicoemocionales y la carga laboral<sup>(9)</sup>. Guardando relación con lo manifestando en el apartado de variables sociodemográficas debido a que, aunque se confirma la presencia de estrés laboral en más de la mitad de los trabajadores, los factores desencadenantes están en función del género e incluso el tipo de contrato de los trabajadores.

Finalmente, las investigaciones abordan la posible presencia de trastornos adictivos a raíz de la implementación del teletrabajo.<sup>(37)</sup> La falta de supervisión y la percepción de la carga laboral pueden llevar a comportamientos no permitidos en entornos físicos, como el uso del internet para compras en línea, jugar videojuegos o incluso, el consumo de bebidas alcohólicas durante la jornada laboral.<sup>(28)</sup> Aun cuando la correlación entre ambos fenómenos no haya sido significativa, el aumento de estrés, representa una señal alarmante en este contexto.

### **Competencias psicolaborales**

Lo que corresponde al análisis de resultados de competencias laborales, y al ser todos los artículos de un nivel de investigación correlacional a explicativo, se presentan los siguientes resultados conforme a las variables de estudio asociadas.

### **Estilos de afrontamiento**

Se encontró que el 35,5 % de los docentes experimentan estrés laboral leve y se evidenciaron diferencias de género respecto de los estilos de afrontamiento;<sup>(30)</sup> mientras que las mujeres optan por estilos de afrontamiento



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

orientados a la solución del problema y la reevaluación positiva, los hombres optaron por la expresión abierta y la evitación. Esta perspectiva coincide con que la implementación del teletrabajo ha generado una carga importante de estrés laboral.<sup>(26)</sup> Sin embargo, muchos docentes asumen estilos de afrontamiento que podrían no ser idóneos para afrontar las nuevas realidades laborales.

### **Desempeño laboral**

Se encontró que el 45 % de docentes percibe un aumento en su jornada laboral, y que el estrés está relacionado con la falta de apoyo emocional por parte del empleador como de su grupo o compañeros de trabajo.<sup>(38)</sup> Destacó también la importancia de estrategias centradas en el bienestar emocional.

### **Bienestar emocional**

El teletrabajo tiene una relación inversa y significativa en el bienestar emocional de los trabajadores, evidenciado por el cansancio emocional y sus consecuencias al bienestar general.<sup>(28)</sup> El 85 % de los profesionales encuestados experimenta un aumento significativo en los niveles de estrés atribuidos a las responsabilidades compartidas entre las labores profesionales y las labores del hogar, afectando el bienestar personal y familiar del trabajador.<sup>(22,36)</sup> Se destaca la importancia de actividades extralaborales y el efecto negativo del teletrabajo en las relaciones sociales. Una mayoría de la población docente manifiestan altos niveles de estrés laboral, aunado a resistencias en la adquisición o aprendizaje de herramientas digitales, así como bajos niveles de satisfacción, además de presentar diversas afecciones físicas asociadas al teletrabajo.<sup>(35)</sup>

### **Satisfacción laboral**

Resultados concordantes demuestran que niveles de estrés laboral guardan relación inversa o influyen negativamente en el nivel de satisfacción laboral por parte de los trabajadores. Resultados que se comprobaron a través de modelos predictivos como correlacionales.<sup>(7)</sup> El teletrabajo puede representar ciertas ventajas como el ahorro de dinero, la falta o nula comunicación entre compañeros puede afectar negativamente la calidad de vida, contribuir al aumento del estrés y perjudicar la satisfacción laboral.<sup>(15)</sup> No obstante, un alto porcentaje de trabajadores no presenta síntomas de alerta que puedan indicar la presencia del síndrome de *burnout*, por lo que su incidencia aún puede ser baja en determinados contextos.<sup>(19)</sup>

Finalmente, los resultados aquí expuestos, clarifican la complejidad del impacto del estrés en diversas áreas de los trabajadores sometidos al teletrabajo. Es importante no sólo considerar los impactos negativos que tienen una repercusión directa en el bienestar físico y emocional, sino también considerar estrategias de apoyo y



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

promoción del equilibrio entre la vida personal y la vida laboral para mitigar o disminuir los efectos negativos de esta reciente y aún vigente modalidad laboral.

Respondiendo a nuestra categoría de análisis instrumento de recolección de datos, que tiene importantes implicancias metodológicas, se agruparon los artículos que han utilizado el mismo instrumento para la recolección de datos y hacer las comparaciones correspondientes (Tabla 3).



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Tabla 3. Instrumentos utilizados

Autor(es)/año	Instrumentos en específico	Instrumento en común	
Quiroz y Vega, 2020	-	Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI)	
López y Zacarias, 2020	-		
Benítez y Glavinich, 2022	-		
Cortez <i>et al.</i> , 2021	-		
Perez <i>et al.</i> , 2021	-		
Salazar <i>et al.</i> , 2021	-		
Carranco <i>et al.</i> , 2021	Escala de control y autonomía		
Ortega y Barzola, 2021	Escala de control y apoyo social		
Quiñónez Portocarrero, 2023	Encuesta de estresores laborales Teletrabajo/COVID-19	-	
Roldán y Díaz, 2021	-	Cuestionario de afrontamiento al estrés CAE	Test de estrés laboral CPP
Ponce <i>et al.</i> , 2022	-		-
Acosta y Maitta, 2022	Escala de satisfacción general de <i>Warr</i>	-	Test de estrés laboral CPP
Lizano y Sánchez, 2021	-	Escala de estrés percibido Cohen, Kamarck y Merlmestein	
Hernández Tenorio, 2021	-		
Ossa <i>et al.</i> , 2023	Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	Escala de Depresión, Ansiedad, Estrés Dass21	



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Jorquera y Herrera, 2020	Cuestionario General de <i>Burnout</i> Escala de trabajo de Moore	
Soriano <i>et al.</i> , 2023	Cuestionario de 13 preguntas para teletrabajo y 9 preguntas para cansancio laboral	Cuestionario elaborado/Cuestionario adaptado
Céspedes <i>et al.</i> , 2021	Cuestionario de 18 preguntas para 4 constructos: Trabajo a distancia, Balance vida-trabajo, Teletrabajo y Satisfacción por el trabajo	
Llagua y Gamboa, 2023	No específica – Instrumento tipo Likert	
Toro Toro, 2022	Adaptación de la Batería de Riesgo Psicosocial del Ministerio de Colombia	
Madero <i>et al.</i> , 2021	Cuestionario en Línea dividido en 4 constructos: Trabajo a distancia, equilibrio vida trabajo y trabajo a distancia adaptados en formato tipo Likert	
Meo y Dabenigno, 2021	Instrumento elaborado de 56 preguntas, combinando preguntas abiertas y cerradas y áreas como la vida familiar, laboral, uso de la computadora, jornada laboral, clima de trabajo, etc.	
Miranda <i>et al.</i> , 2021	Instrumento elaborado con 5 dimensiones: datos generales de la persona, contrato de trabajo, preguntas enfocadas a la organización, condiciones de trabajo y estrés y calidad de vida	
Montealegre <i>et al.</i> , 2022	Instrumento elaborado con preguntas cerradas que abarca: contexto de los docentes según funciones, salud ocupacional en el teletrabajo, satisfacción frente al teletrabajo, retos de la enseñanza en línea	
Robles <i>et al.</i> , 2023	Cuestionario elaborado con 39 ítems agrupados en 7	



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

	secciones, cuya tercera y quinta sección explora: estrés por el trabajo a distancia y uso de la tecnología, disposición de realizar actividades a distancia y satisfacción por el trabajo a distancia y uso de tecnología	
Sucapuca <i>et al.</i> , 2022	Escala de Carga de Trabajo (ECT) Escala de estrés Relacionado a la Pandemia (EEP-10-C) Escala de Percepción del Teletrabajo TeleCov19 Escala de Satisfacción Laboral (ESL)	Otros instrumentos psicométricos
Párraga y Escobar, 2020	Cuestionario de Problemas Psicosomáticos Hock Escala de Satisfacción Laboral de <i>Warr, Cook y Wall</i>	
Guayasamín y Ramos, 2020	Escala sintomática de estrés de <i>Seppo Aro</i> Inventario de estrés para maestros REF	
Moirano <i>et al.</i> , 2021	Escala de auto eficiencia general	
Legña y Flores, 2022	Test Yoshitake	

*Fuente:* Base de datos de la investigación.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Respecto del análisis propuesto, se puede evidenciar que varios de los artículos analizados, utilizan como instrumento el *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que se caracteriza por medir el síndrome de *burnout* en tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.<sup>(39)</sup>

Respecto de la Escala de Karasek, se comprueba que dicho instrumento resalta factores estresantes en docentes y en profesionales de la salud. La complejidad del estrés laboral, influenciado por condiciones técnicas, digitales, materiales y señalando el equilibrio vida – trabajo.<sup>(13,18,27)</sup> En relación al test de Estrés Laboral CPP, se encontró que las exigencias del teletrabajo aumentan el estrés laboral,<sup>(16)</sup> siendo más predominante en profesionales mujeres.<sup>(30)</sup>

Respecto de la Escala de Estrés Percibido, destacaron los niveles de estrés percibido, evidenciando correlaciones entre género, edad y adaptabilidad a las herramientas digitales por la educación virtual. Se concluyó que la falta de contacto físico y la sobrecarga laboral percibida impactan de manera negativa en el bienestar emocional.<sup>(37)</sup>

También se comprobó una gran cantidad de autores que optaron por emplear cuestionarios adaptados o elaborados,<sup>(40)</sup> revelando una amplia diversidad en los resultados reportados, así como la necesidad de desarrollar investigaciones relacionadas a la validación o creación de instrumentos confiables para medir el estrés laboral en el contexto específico del teletrabajo. Varios autores, optaron por desarrollar los cuestionarios por segmentos, orientados a conocer condiciones sociodemográficas o condiciones laborales asociadas. Esto resalta la complejidad y multidimensionalidad que es requerida para analizar o medir el estrés laboral en el contexto de la pandemia de COVID-19.

## Discusión

En la presente investigación teórica, se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre el estrés laboral y el teletrabajo, entre los años 2020 y 2023. Nuestros resultados revelan una clara tendencia hacia el aumento del teletrabajo en el transcurso de la pandemia, conllevando muchos desafíos a nivel mental y laboral.<sup>(41)</sup> Un hallazgo importante es que se destacó a los docentes como la población más afectada, enfrentando mayores desafíos en cuanto a la adaptación de estos cambios, pero concentrándose en docentes de nivel escolar, y dejando de lado a los docentes universitarios.<sup>(42,43)</sup> También podemos ver que el aumento del estrés laboral no es exclusivo de un solo sector laboral, sino que fue un fenómeno generalizado que afectó a



trabajadores de diversas profesiones,<sup>(44,45)</sup> y muy severamente al personal de salud por su contacto directo con los pacientes afectados.<sup>(46)</sup>

Asimismo, es interesante observar que hay factores comunes que generan el aumento del estrés laboral en relación al teletrabajo como diversas variables sociodemográficas (edad, sexo, presencia de hijos), condiciones laborales, conflicto con la familia ya que ambos espacios se superpolaron durante la pandemia, además de los factores económicos, culturales y sociales. En ese sentido, la diversidad de los hallazgos y aparentes contradicciones en los resultados reportados, en base a las características sociodemográficas, económicas, laborales, familiares, etc., anteriormente comentadas; pueden atribuirse a diferencias en las muestras estudiadas, los países de procedencia, las condiciones específicas de trabajo y factores culturales.

Existen también una diversidad de instrumentos utilizados para medir el estrés laboral en el trabajo, teniendo entre los más usados la Escala de Estrés Laboral de Karasek, el Test de Estrés Laboral CPP, la Escala de Estrés Percibido y el Inventario de *Burnout* de Maslach. Sin embargo, hay que aclarar que aunque el síndrome de *burnout* es una consecuencia el estrés crónico en el trabajo y también se asocia con el teletrabajo,<sup>(47)</sup> no puede confundirse con el estrés laboral.<sup>(46)</sup>

Con estos hallazgos podemos resaltar la importancia de desarrollar intervenciones efectivas que puedan abordar la salud mental y el bienestar de los trabajadores que realizan teletrabajo, sin embargo, casi no existen estudios que pongan a prueba la efectividad de tales intervenciones, lo que supone la necesidad de llenar ese vacío con base en la evidencia empírica.<sup>(48)</sup> También puede decirse que las diferencias reportadas entre los países, pueden guardar relación con los avances en la legislación referida al teletrabajo, que por lo general, es reciente y no cubre diversos aspectos de la salud ocupacional.<sup>(49)</sup>

## Conclusiones

Nuestra investigación ha revelado que, los resultados de las investigaciones revisadas presentan información heterogénea con respecto al estrés y el teletrabajo, pues mientras en algunos estudios señalan que el teletrabajo favorece el rendimiento laboral y la salud ocupacional debido a la flexibilidad temporal y a la reducción de tiempo en el traslado al trabajo así como el contar con el apoyo de la familia; en otros estudios se señala que el teletrabajo se asocia con el estrés laboral debido a la falta de interacción personal en el ambiente laboral, debilitamiento de la cultura organizacional, la sobrecarga laboral, y la falta de separación entre el trabajo y la familia puede conllevar conflictos familiares que repercuten en la salud mental del trabajador. Sin embargo, una posición intermedia parece indicar que los beneficios del teletrabajo dependen de factores sociodemográficos



como el género, la edad o el nivel educativo, así como de la capacidad de autorregulación emocional y gestión de tiempo del propio trabajador y de forma muy importante, cómo la organización implemente el teletrabajo. Estos resultados han sido similares a otros estudios de revisión sistemática que han abordado la misma temática.<sup>(50)</sup>

## Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud OMS. Occupational health: Stress at the workplace; 2020 [acceso 20/12/2024]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>
2. Legña G, Flores EJ. Enfermedades laborales relacionadas al teletrabajo en empresa de servicios petroleros. Revista Enfoques. 2022;6(24):391-403. DOI: <https://doi.org/10.33996/revistaenfoques.v6i24.150>
3. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Perspectiva empresarial sobre la legislación del teletrabajo en América Latina; 2022 [acceso 20/12/2024]. Disponible en: [https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS\\_873973/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_873973/lang--es/index.htm)
4. Benítez-González MC, Glavinich N. El desafío de la virtualidad vs el síndrome de *burnout* en profesionales de la educación. Revista Científica de la UCSA. 2022;9(3):46-58. DOI: <https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2022.009.03.046>
5. Soriano JL, Quiñonez EC, Verde PR, Vicente W, Soto LC. Impacto del teletrabajo por la pandemia de la COVID-19 en el cansancio laboral de los docentes universitarios. Revista Perspectiva Empresarial. 2022;9(2):87-103. DOI: <https://doi.org/10.16967/23898186.796>
6. Bernal C, Urdaneta A, Silva GA, Duitama CF. Metodología de la investigación: Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Colombia: Pearson Educación; 2016. (Archivo digital)
7. Cortez DM, Campana N, Huayama N, Aranda J. Satisfacción laboral y síndrome de *burnout* en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Propósitos y Representaciones. 2021;9(3). DOI: <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
8. Decreto de Urgencia N° 026-2020 Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales para prevenir la propagación del Coronavirus (Covid19) en el territorio nacional, Pub. L. No. 026-2020, Diario Oficial El Peruano 2020 [acceso 20/12/2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/presidencia/normas-legales/460471-026-2020>



9. Jorquera, R, Herrera F. Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 2020;14(2):e1310. DOI: <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1310>
10. Toro J. Incidencia del teletrabajo en docentes universitarios durante la pandemia COVID-19. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*. 2022 [acceso 20/12/2024];2(4):1-3. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/503/5034598002/>
11. Sucapuca EJ, Yapu L, Mamani OJ, Turpo JE. Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de satisfacción laboral. *Rev. Asoc. Esp. Espec. Med. Trab.* 2022 [acceso 20/12/2024];31(1):70-8. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/5281>
12. Salazar A. Salud, *burnout* y estrés en ámbitos laborales. Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*; 2015;25(2):147-55. DOI: <https://doi.org/10.25009/pys.v25i2.1815>
13. Carranco SP, Vera HJ, Vera CA. Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020-2021. *RECIMUNDO*. 2021 [acceso 20/12/2024];2:4-18. Disponible en: <https://biblioteca.ararteko.eus/Record/dialnet-ar-18-ART0001489936/Description>
14. Lizano L, Sánchez R. Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu. Rev. Estud. de Psicología*. 2022;17(1),7-22. DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v17i1.49498>
15. Miranda K, Prendas G, Miranda Y. El Teletrabajo, valoraciones de las personas trabajadoras en relación con las ventajas y desventajas, percepción de estrés y calidad de vida. *Revista Nuevo Humanismo*. 2021;9(1):20. DOI: <https://doi.org/10.15359/rnh.9-1.1>
16. Acosta YJ, Maitta IS. Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas. *Dominio de las Ciencias*. 2022 [acceso 20/12/2024];8(3):107-18. Disponible en: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2916>
17. Céspedes F, Fuentes C, Molina V, Rebolledo C, Luengo C, Madero S. Percepciones que tienen trabajadores chilenos sobre el impacto del teletrabajo en el entorno de Covid19. *Ciencia y Enfermería*. 2021;27. DOI: <https://doi.org/10.29393/ce27-19ptfs60019>
18. Ortega MG, Barzola AL. Estrés psicosocial en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre. *RECIMUNDO*. 2021 [acceso 20/12/2024];5(4):239-53. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=8129369>



19. Salazar CM, Ganga F, Mendoza R, Muñoz Y, Jara MV. Satisfacción laboral y síndrome de *burnout* en pandemia COVID-19: el caso de una institución financiera de la zona central de Chile. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2021;8. DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2770>
20. Ruiz YM. Teletrabajo durante la pandemia Covid-19 y estrés ocupacional en trabajadores administrativos de Lima metropolitana, 2020 [Tesis de Posgrado]; Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú. 2021 [acceso 20/12/2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14095/1083>
21. Alva A, Valdivia D. Representación de Estrés Laboral del Trabajo Remoto en trabajadores de una empresa privada en Lima durante el Coronavirus [Tesis de Pregrado]; Universidad de Lima, Lima, Perú. 2023 [acceso 20/12/2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/19004>
22. Madero S, Luengo CE, Alvarado L. Efectos del estrés y el bienestar laboral con el trabajo a distancia en el entorno del COVID-19: México, Perú y Chile. Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. 2021;6(27):84-9. DOI: <https://doi.org/10.46652/rngn.v6i27.765>
23. Hernández BM. Estrés laboral y trastornos adictivos en empleados en trabajo desde casa: Una aproximación mediante el modelo JD-R. Revista de Estudios en Contaduría, Administración e Informática. 2021;10(29):1-22. DOI: <https://doi.org/10.36677/recai.v10i29.16664>
24. Ossa C, Jiménez A, Gómez V. Salud mental y carga mental de trabajo en trabajadores de establecimientos educativos chilenos en contexto de Covid-19. Revista Portuguesa de Educacao. 2023;36(1). DOI: <https://doi.org/10.21814/RPE.24855>
25. Párraga KL, Escobar GR. Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada «YACHASUN». 2020;4(7):14255. DOI: <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
26. Ponce JA, Zambrano RO, Rodríguez LA. SARS–Cov–2 y teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. 2022;5(9):153-6. DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0060>
27. Quiñónez DK. Estrés laboral en actividades de teletrabajo por Covid-19, en docentes de la Unidad Educativa Particular Evangélica Luz y Libertad de la ciudad de Esmeraldas. Ibero-American Journal of Education & Society Research. 2023;3(1):173-89. DOI: <https://doi.org/10.56183/iberoeds.v3i1.613>
28. Quiroz GL, Vega JO. El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el Covid19. Polo del Conocimiento. 2020 [acceso 20/12/2024];5:361-73. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042545>



29. Moirano R, Ibarra L, Riera V, Baritoli F. Impacto del teletrabajo y el aislamiento social en el estrés laboral: un diagnóstico preliminar para la Argentina. *Escritos Contables y de Administración*. 2021;12:72-102. DOI: <https://doi.org/10.52292/j.eca.2021.2109>
30. Roldán MA, Díaz TM. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Ciencias de la Educación Artículo de Investigación*. 2021 [acceso 20/12/2024];7:133-46. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695>
31. López de la Cruz E, Zacarias H. Síndrome de *Burnout* en docentes universitarios durante de clases virtuales. *Desafíos*. 2020;11(2). DOI: <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
32. Guayasamín YT, Ramos Y. Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador. *Polo del Conocimiento*. 2020 [acceso 20/12/2024];47(5). Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1527>
33. Perez KL, Campo CI, Mendoza AE., Silva GJ, Saumeth YP. Factores estresantes en profesores de las instituciones educativas de la ciudad de Santa Marta, en la modalidad de trabajo remoto durante el covid-19. *LOGINN Investigación Científica y Tecnológica*. 2021;5(2). DOI: <https://doi.org/10.23850/25907441.4351>
34. Song Y, Gao J. Does Telework Stress Employees Out? A Study on Working at Home and Subjective Well-Being for Wage/Salary Workers. *Journal of Happiness Studies*. 2020; 21(7):2649-68. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00196-6>
35. Robles FJ, Galicia IX, Sánchez A. Satisfacción y estrés en docentes por las actividades a distancia ante la contingencia por COVID-19. *Revista Electrónica Educare*. 2023;27(1). DOI: <https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>
36. Montealegre GN, Mendoza YF, Jaya II. Repercusiones del Teletrabajo durante la Pandemia del Covid-19 en el Ámbito Educativo. Caso de la Universidad Técnica de Machala. *Economía y Negocios*. 2022; 13(2):145-63. DOI: <https://doi.org/10.29019/eyn.v13i2.1078>
37. Hernández BM. Estrés laboral y trastornos adictivos en empleados en trabajo desde casa: Una aproximación mediante el modelo JD-R. *RECAI. Revista de Estudios de Contaduría, Administración e Informática*. 2021;10(29). DOI: <https://doi.org/10.36677/recai.v10i29.16664>
38. Llagua P, Gamboa J. El *Burnout* Post Pandemia COVID-19 en el desempeño laboral de las instituciones de educación superior. *CEIT*, 2023;8(4):443-60. DOI: <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.4.1849>
39. Meo AI, Dabenigno V. Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 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. 2021;14(1):103. DOI:

<https://doi.org/10.7203/rase.14.1.18221>

40. Letelier LM, Manríquez JJ, Rada G. Revisiones sistemáticas y metaanálisis: ¿son la mejor evidencia? Revista médica de Chile. 2005;133(2):246-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872005000200015>

41. Gallegos M, Martino P, Quiroga V, Bonantini C, Razumovskiy A, Arias WL, Cervigni M. Trabajo, teletrabajo y salud mental en el contexto COVID-19. Ciência & Saúde Coletiva. 2023;28(10):3015-22. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320232810.11752023>

42. Valdez D, Romero AC. Satisfacción laboral de los docentes universitarios hondureños en la modalidad de teledocencia durante emergencia sanitaria. Universidad y Sociedad. 2022 [acceso 20/12/2024];14(6):681-9. Disponible en: <https://rus.ucf.edu/index.php/article/view/3418>

43. Padilha MC, Gomes-Souza R, Pantoja MJ. Teletrabalho compulsório de professores universitários: Qualidade de vida, suporte organizacional e saúde mental. Revista Psicologia: Organizações & Trabalho. 2024;24:e25266. DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2024.25266>

44. Santhanam G, Balaji KD. The relationship between stress and remote working in Indian information technology companies. International Journal of Professional Business Review. 2023 [acceso 20/12/2024];8(12):1-12. DOI: <https://doi.org/10.26668/bussinesreview/2023,v8i12.3994>

45. Bourscheid DP, Jaruzo ME, Tocchetto R, da Rosa S, Silva R. Percepção de suporte e habilidades para teletrabalho compulsório de servidores públicos. Revista Psicologia: Organizações & Trabalho. 2024;24:e25092. DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2024.25092>

46. Muñoz del Carpio A, Zevallos JM, Arias WL, Jara J, Chuquipalla M, Alarcón X, Velazco J, Salazar MM. Síndrome de *burnout* en trabajadores de salud del Hospital de Arequipa (Perú) durante la pandemia. Rev. Chil Neuro-Psiquiat. 2022;60(3):262-72. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272022000300262>

47. Silva MA, Oliveira L, Morais AC, Xavier GF, de Oliveira VC, Laerte T, Bezerra R, Feres DB, Azevedo EA. Burnout syndrome in the era of electronic health records: a scoping review. Rev. Cub Inf. Cien. Salud. 2024 [acceso 20/12/2024];35:2413. Disponible en: <https://acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/view/2413>

48. Rojas-Jara C, Polanco-Carrasco R, Caycho-Rodríguez T, Muñoz-Vega C, Muñoz-Marabolí M, Luna-Gómez T, Muñoz-Torres T. Telepsicología para psicoterapeutas: lecciones aprendidas en tiempos del Covid-19. Rev. Interam. Psicol. 2022;56(2):e1733. DOI: <https://doi.org/10.30849/ripijp.v56i2.1733>

49. Aranibar ER, Patiño AJ. El teletrabajo como medio para la construcción de un Perú resiliente: legislación regional comparada. Innova G. 2021 [acceso 20/12/2024];7:25-30. Disponible en:

<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/185156>



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

50. Rojas KM, Huanca EE, Carbajal CR, Rivera VL. Más allá de la oficina: cómo el trabajo a distancia está transformando las organizaciones. 360. Revista de Ciencias de la Gestión. 2024;9:1-25. DOI:

<https://doi.org/10.18800/360gestion.202409.006>

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## Contribución de los autores

*Curación de datos:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani.

*Análisis formal:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani, Walter Lizandro Arias Gallegos.

*Administración del proyecto:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani.

*Investigación:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani.

*Metodología:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani, Walter Lizandro Arias Gallegos.

*Redacción del borrador original:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani, Walter Lizandro Arias Gallegos, Alejandro Jesús Morey Vargas.

*Redacción, revisión y edición:* Sheyla Celeste Marie Cuellar Cueva, Fiorella Yennifer Gallegos Mamani, Walter Lizandro Arias Gallegos, Alejandro Jesús Morey Vargas.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)