

## *Experiences of university teachers on work stress due ergonomic work risks*

### *Experiencias de docentes universitarios sobre estrés laboral por riesgos ergonómicos laborales*

**Ramón Emmanuel Rocha López<sup>1</sup>, y Cecilia Colunga Rodríguez<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> Universidad de Guadalajara

Correo electrónico de contacto: [ramon.rocha1382@alumnos.udg.mx](mailto:ramon.rocha1382@alumnos.udg.mx)

Palabras clave: Estrés laboral, teletrabajo, riesgos ergonómicos, fenomenología.

#### **Introducción**

Existe un nivel de relación entre estrés y cuestiones ergonómicas, y se deben generar planes preventivos con recomendaciones ergonómicas para prevenir patologías que puedan afecten la esfera mental (Medina, 2021).

El objetivo del trabajo es comprender las experiencias de los docentes que practican la modalidad de teletrabajo sobre la relación entre el estrés laboral y los riesgos ergonómicos derivados del teletrabajo, describir las variables sociolaborales que pueden estar implicadas en la investigación, identificar y contrastar diferencias y similitudes de dichas experiencias.

#### **Método o Procedimiento**

Se trató de una investigación descriptiva con enfoque cualitativo, utilizando como método la fenomenología social; Se aplicó una entrevista fenomenológica a 6 informantes clave seleccionados por conveniencia para profundizar en sus experiencias y vivencias. Los criterios de inclusión son que el informante de clases en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (UDG) y que haya realizado teletrabajo, siendo criterios de exclusión que el informante no hizo teletrabajo y no dan clases en el Centro Universitario.

#### **Resultados**

Los resultados obtenidos refieren que el teletrabajo implementado durante la pandemia por COVID-19 trajo

cambios en la forma de dar las clases a distancia, estos cambios implican cargas laborales y horarios extendidos, demandas de trabajo más arduas, haciendo que los docentes estuvieran presionados tras sufrir de todo tipo de presiones.

Los docentes mencionan que todo esto conlleva a que sufran síntomas que van desde lo psicosomático hasta lo fisiológico, existiendo una relación entre el estrés laboral y los riesgos ergonómicos.

#### **Discusión y conclusiones**

Los resultados obtenidos encontraron similitudes con categorías como el cambio súbito y la carga laboral incrementada en la implementación del teletrabajo. Esto es similar a lo que encontró Martínez, López y Rojas (2022) quienes encontraron que la invasión y sobrecarga tecnológica fueron las categorías más referidas en su trabajo.

El presente trabajo encontró similitudes con Osorio (2021) y Medina (2021), quienes encontraron que las causas de estrés laboral y molestias músculo esqueléticas son causadas tanto por factores internos (capacidades, habilidades y conocimientos), exteriores (desempeño de los alumnos, carga laboral incrementada, administración, doble empleo, etc.) y cuestiones ergonómicas (posturas, entorno físico, temperaturas, iluminación, ruido exterior, interrupciones, etc.).

## Resumen en extenso

### Conclusiones

Los resultados recolectados indican que existe una compleja relación entre el estrés laboral y los riesgos ergonómicos que implica conocimientos, capacidades, habilidades y problemáticas tanto internas como externas.

La implementación súbita del teletrabajo significó una manera de no cesar la actividad docente, pero implicó cambios importantes en el trabajo: la carga laboral se intensificó y en relación con el conocimiento, capacidades y habilidades de cada docente, varió la manera de adaptarse y por lo tanto, las dificultades y complicaciones a las que se enfrentó. Estas complicaciones fueron autopercebidas (conocimiento de TICs, habilidades, administración del tiempo, adaptabilidad, etc.) y exteriores (disposición de los alumnos, internet estable, lugar de trabajo, horarios inflexibles o variables, factores ambientales, etc.).

### Referencias

Martínez Álvarez, L., López Laverde, J., & Rojas Peña, O. (2022). Capítulo 3: Ergonomía y tecnoestrés en el trabajo remoto en casa. En "Tecnoestrés y trabajo remoto: Aportes multidisciplinares. Uniminuto. pp-67-90.  
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/15290>

Medina, Ordóñez, S. (2021) *Estrés laboral y síntomas musculoesqueléticos en teletrabajadores de una empresa pública de la ciudad de Riobamba, durante la pandemia por COVID-19. Requisito para obtener el título de Máster en ergonomía laboral. Universidad Internacional SEK, Ecuador.*  
<http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4155>

Osorio Herencia, J. (2021). *Prevalencia de disfunciones musculoesqueléticas en docentes que realizan teletrabajo de la universidad privada de Tacna, 2020. Trabajo para obtener el grado de bachiller en tecnología médica. Universidad Privada de Tacna. Perú* <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1798>

### Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no hay ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

### Obra protegida con una licencia Creative Commons

