

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**



**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**

Laura Estefanía Rodríguez Gutiérrez

Cindy Viviana Useche Bernal

Rosa Yolanda Camacho Galvis

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el

Trabajo

2021 - II

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**

Laura Estefanía Rodríguez Gutiérrez

Cindy Viviana Useche Bernal

Rosa Yolanda Camacho Galvis

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en
Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesora

Rocío del Pilar Rojas Rocha

Docente

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el
Trabajo

2021 - II

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Dedicatoria

Esta investigación, está dedicada a todos los docentes que de alguna manera han sentido que son mal valorados o poco reconocidos en su labor diaria. El esfuerzo de un docente da como resultado el conocimiento transmitido a sus estudiantes, y eso, debe ser justamente recompensado.

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**

Agradecimientos

A mis compañeras de trabajo, por disponer de su tiempo y de sus conocimientos para esta investigación, por su capacidad de trabajar en equipo, sus enseñanzas y profesionalismo.

A Dios por ser el autor y promotor del cumplimiento de sueños y metas.

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**

CONTENIDO

Resumen ejecutivo	
Introducción	
1. Problema	7
1.1 Descripción del problema	7
1.2 Pregunta de investigación	9
2. Objetivos	9
2.1 Objetivo general	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. Justificación	9
4. Marco de referencia	12
4.1 Marco teórico	12
4.2 Marco legal	19
5. Metodología	22
5.1 Enfoque y alcance de la investigación	22
5.3 Descripción de la estrategia de búsqueda	23
5.4 Instrumentos	25
5.5 Procedimientos.	26
5.6 Consideraciones éticas	27
6. Resultados y discusión	28
7. Conclusiones	35
8. Recomendaciones	36
9. Referencias bibliográficas	38

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Resumen ejecutivo

La vida acelerada del siglo XXI obliga a los docentes a ser productivos y a tener una organizada y eficaz gestión del tiempo para cumplir con las demandas coyunturales que implica el trabajo. Refiriéndonos en este caso a la población de estudio, los docentes latinoamericanos, también deben cumplir en su totalidad con las obligaciones que les imparte su profesión. Por ejemplo, evaluaciones, revisiones, preparación de clases, retroalimentaciones a sus estudiantes, entre otras las cuales en ocasiones implican el aumento de tiempo en las jornadas laborales.

Diversos estudios de investigación ponen en evidencia que existen factores intralaborales que pueden considerarse como factores de riesgo psicosocial, los cuales pueden desencadenar altos niveles de estrés en el trabajador y afectar su salud física y mental. Dado lo anterior en el presente trabajo se buscó dar respuesta a la pregunta ¿Cuál es la relación que existe entre la jornada laboral y el estrés en los docentes en Latinoamérica?, esto por medio del desarrollo de una investigación documental la cual se desarrolló en cuatro fases: planeación; recolección y selección de la información; análisis de la información; y redacción del trabajo de investigación.

Tras el análisis de 42 documentos, se encontró que la cantidad de demandas relacionadas con el cargo, sobrecarga laboral, tipo de jornada, cantidad de horas laboradas y compensación del tiempo laborado fuera del horario laboral tienen una relación importante frente a los niveles de estrés en los docentes. Por último, se generan recomendaciones dirigidas a las

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

instituciones educativas orientadas a la prevención del estrés causado por las características de la jornada laboral.

1. Problema

Descripción del problema

La vida acelerada del siglo XXI nos obliga a ser más productivos y a tener una organizada y eficaz gestión del tiempo para cumplir con las demandas coyunturales que implica el trabajo. Refiriéndonos en este caso a la población de estudio, los docentes, también deben cumplir en su totalidad con las obligaciones que les imparte su profesión. Por ejemplo, evaluaciones, revisiones, preparación de clases y/o retroalimentaciones a sus estudiantes, dan como resultado: el aumento de tiempo en las jornadas laborales.

Blanch (2008b), Citado por Botero, (2012) afirma que las instituciones educativas se ven impactadas por múltiples exigencias derivadas de la implantación del sistema capitalista, como el aumento de la carga laboral, la alta urgencia de la realización rápida de las tareas, los elevados ritmos de trabajo y mayor responsabilidad.

Contextualizando esta situación, Iniesta (2016), citado en Alvites-Huamani (2019), reporta que en Europa el estrés laboral afecta a casi 40 millones de trabajadores produciendo efectos nocivos en la salud de estos y la productividad y competitividad de las empresas, llegando a necesitar una inversión de 20,000 millones de euros al año para combatirlo. Para el sector educativo, esto no resulta ser indiferente, según Gil Monte, (citado por Caballero et al. 2009), encontraron en una muestra de 154 educadores de Valencia, España, que el 13,6% presentaban niveles bajos de ilusión por el trabajo, 22,7% altos niveles de desgaste psíquico y 7,1% altos niveles de indolencia.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Si bien las investigaciones de estrés docente en Europa tienen más de treinta años, es a partir de del año 2000 que el estrés docente comienza a tenerse en cuenta en las costumbres de los latinoamericanos. Lemos et al. (citado en Alvites-Huamani, 2019) en su investigación realizada sobre factores psicosociales asociados al estrés en docentes universitarios colombianos, coincide con este estudio al referir que las desbordantes exigencias en el trabajo académico, la variabilidad y sobrecarga en las tareas son factores de riesgo para la salud física y psicológica del docente, encontrando que hay una presencia alta de niveles de estrés, depresión y ansiedad significativos en los docentes que formaron parte de la investigación.

Teniendo en cuenta estos factores observados en los docentes, esta problemática tiene como resultado, un déficit de horas de sueño, la disminución del tiempo de ocio y la baja cantidad de tiempo en familia, tal como lo menciona Puerto, Y., Guerrero, J. (2007). Por su parte, Solanas, (2010) expone que *“las jornadas laborales extensas ocasionan que los colaboradores posean efectos negativos sobre su salud. Estos asuntos de efectuar trabajos con horarios fuera de lo señalado son habituales dentro de un entorno laboral, afligiendo la productividad del empleado y ocasionando el agotamiento mental y físico del mismo”*.

Garate, (2016) analiza en su trabajo diversas investigaciones de corte descriptivo correlacional que afirman la existencia de la relación estadísticamente significativa entre el estrés y el desempeño laboral.

Partiendo de lo anterior, surge la necesidad de identificar cual es la relación que existe entre la jornada laboral y el estrés, esto con el fin de adelantar un estudio bibliográfico que permita reconocer cómo las características de la jornada laboral influyen en el nivel de estrés de los docentes de Latinoamérica.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

1.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación que existe entre la jornada laboral y el estrés en los docentes en Latinoamérica?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Revisar los elementos que intervienen en la relación que existe entre la jornada laboral y el estrés en docentes en Latinoamérica.

2.2 Objetivos específicos

1. Analizar las características de la jornada laboral que intervienen en la percepción de estrés de los docentes en Latinoamérica.
2. Generar recomendaciones orientadas a la prevención del estrés causado por las características de la jornada laboral en docentes en Latinoamérica.

3 Justificación

La presente investigación, pretende abordar la relación entre la jornada laboral y el estrés en docentes de Latinoamérica, esto con el fin de generar un trabajo que oriente a las organizaciones, sobre el impacto de no prevenir los efectos del estrés a causa de las características de la jornada laboral.

Cladellas, R (2008) expone cómo a lo largo de las últimas décadas, los investigadores han mostrado un *“creciente interés por el estudio del tiempo, considerado tanto como variable independiente como variable moderadora, y en campos relacionados entre sí como*

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

la psicología del trabajo y de las organizaciones, la psicología de los grupos y, en general, en la psicología social”.

La palabra “tiempo”, denota diferentes connotaciones, este concepto va más allá de una métrica, de un reloj o de un número. Los nuevos estilos y ciclos de vida, las nuevas modalidades de consumo, diferencias de género, por nombrar algunas razones por las cuales se despierta a lo largo de los años 60, la curiosidad por estudiar acerca del manejo del tiempo en los países europeos democráticos por generar este tipo de datos (Saralegui, citado por Colom, 2009), y, por ende, es nuestro propósito aportar nueva información al respecto.

En la actualidad la demanda del tiempo no alcanza para lo que exige ahora el modelo social, inevitablemente sucede que, para lograr cumplir con lo importante, se debe dejar de lado otras tareas. Tice & Baumeister, citado por Padilla, Torres, Valerio dos Santos, (2017)

El docente latinoamericano se encuentra expuesto a diversas variables que repercuten en sus niveles de estrés y la forma en la cual lo afronta, por ejemplo, la cultura del país, la edad de los estudiantes y el horario laboral.

De acuerdo a la investigación realizada por Martínez (2003), las fuentes de estrés, por parte de los docentes, son percibidas con intensidad ligera/media destacando los estresores relacionados con la consideración social y problemas de disciplina y motivación por parte de los alumnos, esto puede ser transmitido al docente como factor de estrés.

Teniendo en cuenta la investigación anterior, las manifestaciones de estrés se presentan con moderada frecuencia. Como resultado, arroja que los docentes de primaria presentaron mayor estrés que los de secundaria. Las docentes mujeres presentan mayor estrés

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

que los hombres y los docentes con edades entre los 30-39 años fueron los que presentaron mayores niveles de estrés, Martínez (2003)

A partir del trabajo, es donde vemos reflejada la importancia del manejo del tiempo, como un aliado para cumplir con tareas específicas, ya sean propias o asignadas. Todas las dinámicas de cambio organizacional, incluso las nuevas adquisiciones, fusiones, reubicaciones, innovaciones tecnológicas, despidos masivos, y demás, implican reingenierías en el proceso y generan efectos adversos sobre el bienestar de los docentes (Guerrero, Kalimo, citado por Puerto y Guerrero, 2007). Es aquí, donde aparecen riesgos psicosociales para el docente, y el estrés es el protagonista, dado que de acuerdo a Major, V., K. Klein, & M. Ehrhatt (2002) de la división del trabajo, dependerá la carga laboral y se pondrá a prueba la eficacia a la hora de administrar el tiempo y ser más productivo; cuanto mayor resulta la carga de trabajo, mayor tiempo se requiere para su ejecución y menor tiempo disponible para la reposición y el descanso.

Dado lo anterior, es imperante tener en cuenta todos aquellos elementos de la jornada laboral que se puedan relacionar con los niveles de estrés del docente en Latinoamérica.

(Delgado M.A. 2017), como resultado de su investigación evidencia que los comportamientos que afectan al docente como individuo, se refleja bajo factores de riesgo con características vistas desde lo fisiológico y psicológico, donde el estrés laboral es un resultado que afecta su labor.

El adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas entre su puesto de trabajo y la propia organización son factores diversos de estudios que han mostrado las condiciones de los profesionales, donde González, “demostró”, que el distrés laboral (estrés malo) prevalece

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

en la tercera parte de los docente debido a que las demandas de trabajo son excesivas superando su capacidad de resistencia González, (2008), así mismo, otros autores como, Cleofé y Huamaní, (2019) demuestran que los problemas presentados en la salud de los docentes son debido al medio.

Teniendo en cuenta los autores mencionados, se evidencia que existen variables externas al docente que pueden tener incidencia en los niveles de estrés. Por lo anterior se busca investigar características de la jornada laboral que tengan relación con el estrés.

4 Marco de referencia

4.1 Marco Teórico

El tiempo es la magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo. (RAE, 2020). El tiempo laboral o jornada de trabajo hace referencia al número de horas que el trabajador realiza sus actividades laborales efectivamente en una jornada de un día. Así mismo, puede referirse a la sumatoria semanal, mensual o incluso anual del tiempo trabajado. (Lehndorff, 1997). La jornada laboral debe diferenciarse del horario de trabajo, ya que como se mencionó anteriormente la jornada presenta el número de horas total que el trabajador presta su servicio, mientras que el horario establece las horas de entrada y salida. Las horas de trabajo habituales a nivel mundial son alrededor de cuarenta horas semanales, sin embargo, esta cantidad de horas varía entre países, teniendo un rango entre las 35 y las 48 horas de trabajo semanales. (Bodas, 2002)

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

El origen de los estudios sobre uso del tiempo, según Colom, (2009), los encontramos a principios del siglo XX en la Unión Soviética. Específicamente, se conoce a Stanislav Strumilin, un soviético economista, la autoría de la primera encuesta que utiliza el uso del tiempo para medir la productividad laboral. Tabboni, citado por Colom, (2009) en el año 1989, menciona que distintos países de la Europa Oriental siguen interesados en medir cómo la población en general, y la trabajadora en particular, distribuye su tiempo. Se atribuye a Stanislav Strumilin la autoría de la primera encuesta que utiliza el uso del tiempo para analizar las condiciones de vida de la población trabajadora y el impacto que el socialismo ejerce sobre ellas, posteriormente, durante la depresión económica de los años 30 del mismo siglo, crece el interés norteamericano por conocer cómo las personas desempleadas distribuyen y usan el tiempo sin poder intercambiar jornada por salario. Distintos países de la Europa Oriental siguen interesados en medir cómo la población en general, y la trabajadora en particular, distribuye su tiempo (Tabboni, citado en Colom, 2009). A lo largo de los años 60, la ampliación de las políticas de bienestar y la expansión de la sociedad del consumo despierta la voluntad de los países europeos democráticos por generar este tipo de datos (Saralegui, citado en Colom, 2009).

Dada la necesidad de hacer que el tiempo sea productivo surge el término gestión del tiempo o administración del tiempo el cual hace referencia al proceso de planear, y ejercitar el manejo del tiempo empleado en actividades concretas, especialmente con el fin de aumentar la eficiencia y eficacia. (AEC, 2021). Martinic y Villalta (2015) afirman que la gestión del tiempo y la distribución de este en tareas instruccionales, entre otros, son claves para el logro de resultados de calidad.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

La Organización Internacional del Trabajo OIT (1984) realizó un estudio en donde relaciona la gestión del tiempo con la productividad, así mismo resalta la importancia del medio ambiente psicosocial para mejorar la productividad en los lugares de trabajo. Este estudio, genera el desarrollo de una acción preventiva global, que tiene en cuenta no sólo los riesgos físicos y químicos, sino también los diversos factores psicosociales que pueden presentarse en las empresas, y pueden tener una considerable influencia sobre el bienestar físico y mental de los trabajadores.

Muñoz, Orellano, Hernández (2018) mencionan que la interacción entre los individuos y su medio ambiente de trabajo está determinada por dos aspectos principales, en primer lugar sus condiciones de trabajo: duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, trabajo a turnos y nocturno, cantidad de trabajo, desarrollo de aptitudes, monotonía o repetitividad, ritmo de trabajo, falta de autonomía, canales de comunicación e información, relaciones interpersonales, diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad en el empleo y condiciones físicas. En segundo lugar, por sus capacidades y necesidades humanas: características generales psicológicas y biológicas del individuo, así como en las peculiaridades individuales y en el contexto social. Cuando uno o más factores se encuentran desequilibrados aparece el riesgo psicosocial.

El riesgo psicosocial es definido como *“situaciones laborales que tienen una alta probabilidad de dañar gravemente la salud de los trabajadores, física, social o mentalmente”* (Moreno, 2011, p. 7). El riesgo psicosocial es real y se evidencia a corto, mediano o largo plazo en el trabajador generando un impacto negativo tan importante como

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

los riesgos físicos, los accidentes y las enfermedades derivadas del trabajo (Moreno y Garrosa, 2013).

La Organización Internacional del trabajo OIT define el riesgo psicosocial así: *“los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo”* (OIT, 1986, p. 3).

El Ministerio de Protección Social de la República de Colombia en la Resolución 2646 Julio 2008 afirma que los factores de riesgo psicosociales abarcan aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, los cuales, al interactuar de manera dinámica influyen en la salud física, psicología y desempeño de las personas. (Osorio, 2011).

Camacho, A. Mayorga, D. (2017) afirman en su trabajo que existen dos componentes determinantes en el desarrollo de los riesgos psicosociales, estos están relacionados con los factores laborales y los factores organizacionales. Los factores laborales comprenden: condiciones de empleo como tipo de contrato, salario y proyección laboral; diseño del puesto en relación a la rotación del puesto y forma del trabajo; calidad en el trabajo el cual está relacionado con seguridad física en el trabajo, apoyo social, capacidad de control, horas de trabajo y demandas laborales. Los factores organizacionales comprenden: política y filosofía de la organización, cultura de la organización, relaciones industriales. Todos los factores mencionados tienen influencia en el trabajador e impactan su vida laboral, social y familiar

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

(España, 2010). Osorio (2011) afirma que los principales factores psicosociales generadores de estrés, presentes en el medio ambiente involucran aspectos de gestión organizacional.

La Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (2012) a través de investigaciones logró identificar los riesgos psicosociales más relevantes en relación al efecto negativo que genera en los trabajadores, dentro de ellos cataloga al estrés laboral, la violencia en el trabajo, el mobbing (acoso laboral) y el acoso sexual.

La principal consecuencia del riesgo psicosocial es el estrés, evidenciando síntomas que pueden comprender desde la irritabilidad hasta la depresión, se puede manifestar por agotamiento físico y mental. De esta manera, el estrés incide directamente en el desempeño del trabajador, ocasionando una baja productividad y afectando el confort laboral. Muñoz, et al., (2018). Los trabajadores agobiados tienden a somatizar de diversas maneras el estrés, lo que hace que a menudo presentan síntomas fisiológicos como: tensión muscular, disminución del sistema inmunológico, problemas cardiovasculares, alergias, fibromialgias, dolor lumbar, problemas de la piel, migrañas, dificultades respiratorias, infertilidad transitoria y problemas gastrointestinales.

El estrés laboral es definido por la Organización Mundial de la Salud (2010) como *"la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación"*. El estrés laboral impacta negativamente la salud física y psicológica de los trabajadores.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Los resultados de la investigación realizada por Ravari, Farokhzadian, Nematollahi, Miri, and Foroughameri (2020) arrojan dentro de sus conclusiones que uno de los principales factores de riesgo de mala salud es un alto nivel de estrés laboral, así mismo afirman que las habilidades de gestión del tiempo pueden reducir en gran medida el estrés laboral.

Dada la temática de la presente monografía es pertinente mencionar que el trabajo docente es una profesión que maneja altos niveles de estrés, diversos autores como Graneros, (2018) y Donayre (2016) refieren que aspectos relacionados al ámbito laboral como el entorno físico generan altos niveles de estrés en los docentes lo que puede desencadenar un estrés más agudo llamado síndrome de burnout. Por su parte, Chiang, Heredia y Santamaría, (2017) manifiestan que el estrés es causado por exigencias laborales en el puesto de trabajo.

Aldrete Rodríguez et al (2003) citan la revisión teórica realizada Hiebert y Farber (1984), en esta revisión teórica encontraron que la docencia se considera como una profesión con altos niveles de estrés, aclaran que la prevalencia del estrés y la respuesta a este varía de acuerdo al maestro y las estrategias de afrontamiento que emplee en su día a día.

A partir de un estudio correlacional realizado por la Universidad Autónoma de Barcelona, su autor Ramón Cladellas (2008) afirma que la posibilidad que tenga un trabajador para gestionar su tiempo de trabajo, así como la posibilidad de planificar su tiempo libre y de ocio es importante para la prevención de enfermedades asociadas con el estrés y la salud en general.

Frente al síndrome de Burnout, las múltiples consecuencias van relacionadas entre sí, de las cuales se puede hablar.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Físicas. Puede influir o potenciar aspectos como la caída del cabello, contracturas musculares, problemas dermatológicos, cardiovasculares, digestivos, intestinales, sexuales y respiratorios, entre otros

Consecuencias psicológicas. El síndrome de burnout puede producir problemas emocionales y psicopatológicos, afecta a la autoestima, a la salud, al bienestar y a la calidad de vida de la persona y en general a su entorno

Consecuencias sociales y el síndrome de burnout, los autores Zavala, Zavala (2008), Jerrim J, (2020), coinciden que las actitudes negativas hacia las demás personas, el aislamiento social y aumento de los problemas de pareja y familiares, son también causas del síndrome de burnout, como el ausentismo que se va reflejando mediante problemas Endocrinos, afecciones respiratorias, digestivas, ansiedad, apatía o depresión. Entendiendo que el síndrome de burnout está afectando a todos los individuos de la sociedad actual; pero se analiza con los profesionales que se dedican a la docencia en las regiones de Latinoamérica.

Fernández, Bonilla y Rincón (2019) en su trabajo, describen la concepción de jornada laboral en diferentes países de Latinoamérica.

País Latinoamericano	Concepción de jornada laboral

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Colombia (Sala de Casación Laboral, Corte Suprema de Justicia, 1997).	Jornada de trabajo es el que corresponde al tiempo destinado a la ejecución de la labor contratada dentro de unos parámetros máximos señalados por la ley, que pueden ser reducidos en beneficio del trabajador.
México (Congreso de los Estados Unidos Mexicanos, 1970)	Jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrono para prestar su trabajo.
Argentina (Congreso de la Nación Argentina, 1976)	Se entiende por jornada de trabajo todo el tiempo durante el cual el trabajador esté a disposición del empleador en tanto pueda disponer su actividad en beneficio propio (...), lo cual incluye “los periodos de inactividad a que obligue la prestación contratada, con exclusión de los que produzcan por decisión unilateral del trabajador”
Venezuela (Asamblea Nacional de Venezuela, 2012)	El tiempo durante el cual el trabajador o la trabajadora está a disposición para cumplir con las responsabilidades y tareas a su cargo, en el proceso social de trabajo

Tabla de construcción propia

4.2 Marco legal

Refiriéndonos a la jornada laboral en Latinoamérica, es importante tener en cuenta la monografía de Fernández, Bonilla y Rincón (2019), donde indican la reglamentación de la

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

fijación de la duración máxima de la jornada y de la semana de trabajo, donde se establece la jornada de ocho horas diarias, y a la semana de 48 horas; quedando plasmada en el Preámbulo de la parte XIII, contenido en el Artículo 2 del Convenio No. 1 expedido por la OIT. Dicha monografía expone las concepciones admitidas de la jornada laboral en algunos países de Latinoamérica:

A continuación, se presenta el marco legal vigente en Colombia en relación a la temática del presente trabajo.

En el año 2012 fue promulgada la Ley 1562, en la cual se sustituyó la expresión salud ocupacional por la mucho más gerencial y técnica de “Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo”. Aparentemente se trata de un cambio nominal, pero en realidad puede leerse como una tendencia a instalar el análisis de los riesgos crónicos en los sistemas de gestión propios de la economía y la administración de empresas. Como cualquier sistema de gestión, son los protocolos, los formatos, los elementos técnicos, los que predominan.

Dos años después de la expedición de la Ley 1562, se expidió el Decreto 1443 de 2014, reglamentario de dicho sistema de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo. En él se enfatiza la necesidad de contar con estadísticas más precisas y amplias, en las que se deberán registrar aspectos que no se tenían en cuenta de manera detallada bajo el concepto de salud ocupacional.

En relación a la seguridad y salud en el trabajo, la Resolución 2646 de 2008 obliga a todas las empresas en Colombia a realizar una valoración anual del riesgo psicosocial al que se enfrentan los trabajadores durante la ejecución de sus funciones, para lo cual deberán *“establecer disposiciones y definir responsabilidades para la identificación, evaluación,*

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por estrés ocupacional”.

El artículo 21, de la Resolución 2646 de 2008, indica que el no cumplimiento a la norma trae consecuencias legales, como sanciones con multas de hasta 500 Salarios Mínimos Legales Vigentes para las empresas y de hasta 1.000 Salarios Mínimo-Legales Vigentes SMLV para las ARL, además de las sanciones contempladas en el Decreto 472 de 2015, que van desde multas hasta el cierre temporal o definitivo de la empresa.

En el año 2019 el Ministerio de Trabajo de Colombia publica la Resolución 0312, por medio de la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo aplicables a todos los empleados y empresas. En esta resolución se especifican las normas y requisitos de obligatorio cumplimiento para todas las empresas de Colombia. La Resolución 0312 incluye la identificación de peligros y valoración de riesgos con participación de todos los niveles de la empresa. Así mismo en el mismo año, es publicada la Resolución 2404 en la cual se adopta la Batería de Riesgo de Instrumentos para la Evaluación de Factores de riesgo Psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos.

En relación al tiempo y la jornada laboral colombiana el Código Sustantivo del Trabajo en los capítulos I, II, y III establece la jornada ordinaria de trabajo la cual es un acuerdo o convenio entre el empleador y empleado en donde se disponen los tiempos y horarios en los que el trabajador dará cumplimiento al objetivo de su contrato, así mismo

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

frente a la falta de convenio, se aplicará la jornada máxima legal vigente la cual es 8 horas al día y 48 horas semanales.

Frente a los horarios la Ley 1846 de 2017 modifica los artículos 25 y 51 de la Ley 789 de 2002, así como los artículos 160 y 161 del Código Sustantivo del Trabajo, el cual quedó de la siguiente forma: Trabajo diurno es el que se realiza en el periodo comprendido entre las seis horas (6:00 a.m.) y las veintiún horas (09:00 p.m.); Trabajo nocturno es el que se realiza en el periodo entre las veintiún horas (09:00 p.m.) y las seis horas (6:00 a.m.). (Fernández, Bonilla y Rincón, 2019).

5. Metodología

5.1 Enfoque

Esta revisión se aborda desde una investigación documental (ID), que según Páramo (2011) es un *“estudio metódico, sistemático y ordenado con objetivos bien definidos, de datos, documentos escritos, fuentes de información impresas y referencias bibliográficas, los cuales una vez recopilados, contextualizados, categorizados, y analizados sirven de base para la comprensión de un problema o fenómeno”* (p 196). La presente revisión documental gira en torno a la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la jornada laboral y el estrés en docentes en Latinoamérica? basados en lo anterior el investigador se encarga de leer, revisar los estudios previos y analizar los planteamientos relacionados con su evento, así como generar conclusiones y reflexiones a partir del análisis realizado.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

La presente investigación tiene como finalidad realizar un estudio documental y posterior descripción, en donde a la luz de la bibliografía se logre identificar, codificar información y describir qué relación existe entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica. Se pretende hacer una presentación de resultados por medio de descripciones detalladas y resultados estructurados y ordenados como los denomina Krause (1995) “*tipologías descriptivas*”, como se mencionó con anterioridad a partir de hallazgos encontrados en la bibliografía encontrada en bases de datos académicas.

5.3 Descripción de la estrategia de búsqueda

Para la presente investigación documental, las fuentes de información utilizadas son aquellas que promueven la construcción de conocimiento, mediante documentos escritos en sus diversos tipos. Según Paramo, (2011), el insumo documental, puede consultarse en cualquier momento y lugar, sin cambiar o modificar su naturaleza o sentido, se considera accesible sin que influya la temporalidad en la que se consulte, lo que favorece a la presente investigación.

Así, pues, las fuentes de búsqueda y recolección de información que serán aplicadas a esta investigación son las siguientes bases de datos electrónicas mediante el acceso a la biblioteca virtual de la universidad Uniminuto: Ebsco, Proquest, Scopus y Scielo, dentro de los cuales se tendrán en cuenta libros y artículos científicos.

Se tendrán en cuenta, dos tipos de fuentes de información, según las propuestas por este autor:

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

- Primarios: aquellos documentos originales, que proporcionan datos de primera mano; Libros, publicaciones periódicas, informes científicos y técnicos, actas de congresos y simposio, tesis, monografías, normas.
- Secundarios: los que suministren datos sobre cómo y dónde hallar documentos primarios, es decir dónde encontrar información, boletines o revistas de resúmenes bibliográficos; resúmenes de artículos y otras publicaciones, pies de página de libros o artículos y ensayos o cualquier publicación.

Las frases de búsqueda utilizadas están basadas en los operadores booleanos enunciados por Garrido (2005), conocidos como enlaces lógicos utilizados por la mayoría de los métodos de búsqueda de la información, para establecer relación entre los elementos de dicha búsqueda. El enlace implementado será AND, ya que enlaza dos o más términos que deberán encontrarse en un mismo documento para que éste sea considerado pertinente para la investigación. Además, será utilizado el símbolo “” para buscar bases de datos que presenten los términos únicamente colocados dentro de las comillas.

Las siguientes son las frases de búsqueda adoptadas para la investigación:

- Docentes AND carga laboral
- Education AND flexibilización horaria
- Estres AND docentes
- Efectos psicológicos AND jornada laboral AND docentes
- “riesgo psicosocial” “docentes”
- “condiciones de trabajo” “productividad”

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Las rutas de recolección de información se abordarán desde el año 2000 en adelante, con el fin de conservar la información recopilada actualizada, disminuyendo la brecha de antigüedad en las fuentes utilizadas. Las siguientes serán las palabras clave a utilizar: jornada laboral, estrés, docentes, Latinoamérica.

5.4 Instrumentos

Para la investigación, se hará uso de la técnica del fichaje, mencionada por Rizo, (2015), que consiste en la utilización sistemática de fichas para el registro de la información, las cuales sirven para contrastar con la proporcionada por otras fuentes. Su elaboración consiste en poder localizar rápidamente los materiales en el momento oportuno. Otorga un fácil manejo de datos e ideas, tanto ajenas como propias. Permiten transcribir en ellas la información más importante encontrada en la lectura crítica, conservándola organizada.

Se elabora una matriz de búsqueda como instrumento para organizar y sistematizar la información recolectada establecida en 15 columnas puestas en el siguiente orden: tema, autor, fecha de publicación, título, tipo de documento, palabras claves, ubicación en la web/disponible en, botón de búsqueda, conclusiones/hallazgos, citas en normas APA, observaciones del investigador, variables que relaciona, investigador, país, aplica/no aplica para la investigación. Es necesario aclarar que la columna *tema* se divide en cinco ítems los cuales están conformados con un número determinado de documentos, arrojando un total de 42 documentos finales en la matriz, estos ítems son: revisión teórica sobre el estrés; jornada laboral en Latinoamérica; estrés en docentes latinoamericanos; relación entre jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica y estrés y otras variables. Así mismo se realizará el

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

análisis del contenido de cada documento y se extraen los hallazgos relevantes que orienten al desarrollo de los objetivos específicos planteados.

5.5 Procedimientos

La investigación documental es un procedimiento científico que se lleva a cabo a partir de la indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de los datos encontrados en torno a la pregunta de investigación. (Alfonso, 1995)

R, Maradiaga (2015) propone que el método de investigación documental se desarrolla por medio de cuatro fases generales que permiten el desarrollo ordenado y lógico del ejercicio de la investigación, estas son: planeación; recolección y selección de la información; análisis e interpretación de la información; y por último redacción y presentación del trabajo de investigación. A continuación, se describen las actividades desarrolladas en cada una de las fases de la presente investigación documental:

Planeación: Selección y delimitación del tema estableciendo: objetivos, alcance, métodos, estrategias de búsqueda, recolección, organización y análisis de la información, y establecimiento de la estructura del trabajo escrito.

Recolección y selección de la información: Se llevó a cabo la búsqueda de información de datos primarios y secundarios relacionados con las variables jornada laboral y estrés en docentes en Colombia, se identificaron los documentos que daban respuesta al problema de investigación y posteriormente se registraron y clasificaron los mismos en la matriz hemerográfica.

Análisis e interpretación de la información: Una vez los documentos fueron organizados y clasificados en la matriz hemerográfica se procedió con el análisis en profundidad de los

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

textos, para ello se establecieron dos nuevas columnas en la matriz hemerográfica en las cuales se consignaron los hallazgos principales de cada archivo en función de la relación de las variables y el análisis realizado por cada investigadora.

Redacción y presentación del trabajo de investigación: se utilizaron técnicas de redacción y estructuración del trabajo con el fin de plasmar de manera coherente, concreta, específica y ordenada toda la información que da respuesta a la pregunta de investigación y los objetivos planteados. Se tuvo en cuenta los lineamientos de la universidad para la presentación de monografías.

5.6. Análisis de información.

Una vez los documentos fueron organizados y clasificados en la matriz hemerográfica se procedió con el análisis en profundidad de cada uno de los textos, en donde se realizó un análisis documental el cual consistió en examinar cada documento para encontrar sus elementos esenciales y las relaciones entre ellos. Así mismo se llevó a cabo un análisis de contenido el cual tuvo como principal objetivo facilitar los datos que caracterizan el contenido del documento de una forma clara y concisa.

6. Consideraciones éticas

Como principio de las consideraciones éticas, la Política de Privacidad y el Tratamiento de los Datos Personales de UNIMINUTO; el cumplimiento del Art. 10 del Decreto 1377 de 2013 y el Art. 12 de la Ley 1581 de 2012; con esto se expresa firmemente que el proyecto posee una debida acreditación en la información recolectada en las monografías, ensayos y todos los escritos recopilados para tomar la información y procesarla.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Todo el material recolectado 42 ensayos, de igual forma están en la web como material al público para fines de estudio, esta información relacionada en este Proyecto de Grado es información que alimenta académicamente a los autores

El resultado de esta monografía frente a los autores de los artículos consultados evidencian la relación del estrés entre el docente y su jornada laboral.

Cabe resaltar que, en el desarrollo de la elaboración de este trabajo de grado, se realizó el debido reconocimiento a los autores frente a cada artículo, por lo tanto, se tomaron siempre los datos de la fuente, se citaron las frases o párrafos directamente del original y se acreditó la fuente mediante una cita o referencia, bibliográfica. Todo dado para que se brinde el cumplimiento con las medidas preventivas para evitar un Fraude o Plagio – Denominado FRAPLA de UNIMINUTO.

7. Resultados y discusión

Tras llevar a cabo las fases del proceso metodológico propuesto para la presente investigación, se evidencian los hallazgos expuestos en esta discusión, los cuales dan respuesta a la pregunta de investigación y muestran el desarrollo de los objetivos específicos planteados, los cuales están orientados a identificar las características de la jornada laboral que se relacionan con estrés en docentes de países de Latinoamérica, así como generar recomendaciones para el empleador.

Mientras las investigaciones de estrés en docentes en Europa tienen una antigüedad de más de treinta años, en Latinoamérica el estudio de estas variables empieza a surgir a partir de los

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

años 2000. El trabajo realizado por Zabala, J (2008) consolida algunos indicadores de malestar docente relacionado con estrés laboral basado en el estudio realizado por Robalino y Körner (2006) para la UNESCO en el año 2006. Los principales hallazgos de este estudio son: el estudio realizado a 97 profesores en Buenos Aires Argentina en donde se encontró que el 66% de la población presenta una percepción de estrés elevado. En México, en la ciudad de Guadalajara, analizaron una muestra de 301 profesores de primaria, se encontró que el 25,9% presentaba un elevado índice de Burnout. En Perú, en la ciudad de Lima se realizó un estudio a 264 profesores de primaria, los resultados indicaron que el 43% alcanzaban altos niveles del síndrome de desgaste psíquico. En Montevideo, Uruguay se evidencian dolencias vinculadas a la salud mental manifestadas en preocupación y angustia asociadas a efectos de estrés. En respaldo de lo anterior, un estudio realizado por Cleofé, G y Alvites, H (2019) puso en evidencia los altos niveles de estrés en docentes de Latinoamérica.

A su vez, Díaz, f. et al. (2012), llevaron a cabo una investigación en Colombia en la que los resultados no presentaron relaciones significativas entre variables sociodemográficas y el síndrome de Burnout. Dentro de las conclusiones se evidencia que los niveles de estrés laboral de los docentes no estaba asociado a características personales si no a características propias del trabajo, dentro de estas características del trabajo, se encuentran aquellas dinámicas durante la jornada laboral. En contraposición al postulado de Díaz y sus colaboradores (2019), se encuentra a Novoa, C y Socorro, M (2016) quienes relacionan el estrés en los docentes con las variables depresión, creencias desadaptativas, presiones personales, desmotivación y mal afrontamiento.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

En cuanto a las características de la jornada laboral asociadas a estrés en profesores en Latinoamérica se encontraron los estudios de Cháidez, J (2018), Talis (2018), Moya (2005), Puerto y Guerrero (2007) y Rodríguez, E. et al. (2014) Los cuales concluyen que existe una relación significativa entre tipo de jornada (media o completa) y los niveles de estrés en los profesores, encontrando que la percepción de estrés es mayor en los profesores que trabajan jornada completa, ya que a mayor tiempo de jornada, mayor carga laboral lo cual, a su vez, tiene un impacto potencial en su salud mental.

A su vez, Huaman y Huaman (2019) en su investigación con 117 docentes universitarios de Lima, Perú, de universidades públicas y privadas en la que el objetivo fue conocer la relación entre los factores de riesgos psicosociales y el estrés percibido por los docentes universitarios. Los resultados indicaron que las correlaciones entre los factores de riesgo psicosociales y el estrés son mayores en los docentes de la universidad privada, especialmente las dimensiones exigencias psicológicas las cuales están relacionadas con exigencias emocionales, creativas, sensoriales y cantidad y ritmo de trabajo, y compensaciones las cuales están relacionadas con estabilidad en el empleo y cambios no deseados.

Mientras tanto, Espinosa, Ochoa y Anton (2019) analizaron las condiciones laborales de profesores en universidades mexicanas públicas y privadas, a partir de una metodología cualitativa, intentaron responder a la pregunta de cómo perciben los profesores de tiempo parcial (PTP) sus condiciones de trabajo en México. En cuanto a la carga docente hay una variación considerable en el número de horas y de grupos que atienden, la mayoría imparte

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

en promedio 12 horas a la semana con la atención de, al menos, dos grupos, el rango de horas impartidas oscila entre 6 y 24 semanales, lo cual denota una carga de trabajo considerable. La mayoría de los profesores consideró que sus retribuciones solo reconocen el trabajo en el aula pues el trabajo docente supone al menos una hora adicional de preparación y evaluación en casa, misma que no es retribuida por su empleador.

La investigación desarrollada por Moreno (2009), ejemplifica los hechos que pueden incrementar el estrés durante la jornada laboral, encontrando el volumen de horas de trabajo, el ritmo al que se trabaja, los plazos, las exigencias y las presiones temporales impuestas en la ejecución de las tareas, los horarios que regulan la actividad laboral, los diversos aspectos temporales relacionados con la atención, la distracción y otros factores de riesgo que influyen sobre el rendimiento, o la organización y la gestión del tiempo necesario para llevar a cabo las tareas, conforman en conjunto un poderoso contexto no por intangible menos influyente en relación con la conducta laboral.

Para Barbosa, M, Caldas & Rodríguez, (2018) el estrés en los profesores se encuentra relacionado con las actividades que realizan durante el fin de semana, encontrando que: 0,45% realizan actividad física; un 0,40% están en actividades administrativas y docentes; en el desarrollo científico un 0,29%; en la producción científica 0,18%; ocupación de puestos comisionados 0,15% y trabajo en estudios de posgrado 0,14% con una muestra de 222 profesores en Brasil. En relación con los resultados de esta investigación realizada por Barbosa, los profesores acumulan muchas actividades, como la docencia, la investigación, la extensión y la administración, y el tiempo dedicado al trabajo nunca es suficiente,

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

provocando que se lleven actividades a casa y no dediquen el tiempo necesario al ocio, las actividades físicas y la vida familiar, lo que aumenta sus niveles de estrés y el riesgo de enfermedad.

En síntesis , a lo largo de esta investigación documental se pudo evidenciar que pese a que no se encontró ningún trabajo que tuviera explícitamente como objetivo encontrar características de la jornada laboral en relación a estrés en profesores en Latinoamérica, dentro de las dimensiones revisadas por los autores de los 42 artículos revisados encontramos que las características de la jornada laboral relacionadas con: cantidad de demandas relacionadas con el cargo, sobrecarga laboral, tipo de jornada, cantidad de horas laboradas y compensación del tiempo laborado fuera del horario laboral tienen una relación importante frente a los niveles de estrés en los docentes. Así mismo como se evidencio en esta discusión, la falta de tiempo para el ocio y actividades extralaborales como actividades, deportivas, familiares, entre otras, puede constituir un riesgo psicosocial en los docentes lo cual vale la pena revisar en profundidad en pro de establecer medidas que protejan a los profesionales.

Como resultado del desarrollo del segundo objetivo de la investigación, se generan recomendaciones finales dirigidas a las instituciones educativas orientadas a la prevención del estrés causado por las características de la jornada laboral en docentes en Latinoamérica:

Autor	Recomendación para las instituciones educativas
--------------	--

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Tavares Mafra	Se recomienda identificar que existe un problema en el equilibrio de la vida laboral de los docentes y el desarrollo de sus actividades, independiente del rango de su profesión. Un consenso es promover que los estudiantes vean y escuchen los contenidos que aprenden en casa y reforzar lo visto en clase. Esto coadyuva a fortalecer el proceso de aprendizaje al alumno permitiendo que el docente avance sin mayor estrés dentro de su jornada laboral estipulada.
Marta Silvero Miramón (2016)	Mantener por parte del docente una motivación por su trabajo, genera sentimientos de fortaleza para que el estrés laboral no influya emocionalmente ni presente consecuencias fisiológicas, conductuales y potencialmente patógenas. Es importante entrenar al docente en estrategias de afrontamiento del estrés, enfocándose en tres frentes principales: 1. la percepción de competencia; 2. el sentimiento de autonomía en el trabajo; 3. la percepción de conexión afectiva con el entorno de trabajo.
Quintero Cardona, Sandra Patricia, (2019)	Para evitar el agotamiento emocional y el estrés laboral en el rol de las actividades en los docentes, se considera pertinente implementar programas de intervención frente al manejo del tiempo y ritmo de trabajo, algunas temáticas propuestas para el desarrollo se basan en: 1. auto reconocimiento y fuentes de resiliencia “yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo”. 2. habilidades sociales, creatividad e iniciativa

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

	<p>3. conformación de redes de apoyo social. 4. habilidades para la vida, capacidad de pensamiento crítico y flexible (cooperación, resolución de conflictos, resistencia, comunicación asertiva, resolución de problemas, toma de decisiones, manejo de estrés) lo que podría disminuir las dimensiones del síndrome de burnout registrado en los docentes en Latinoamérica.</p>
<p>Bonilla Cielo del Pilar & Andrés Rondón (2019)</p>	<p>El factor sociodemográfico en el desarrollo de las actividades de los docentes frente al desplazamiento de llegar a dictar una clase, se evidencia en un cansancio mental y fatiga laboral por un largo recorrido. La importancia de una ubicación a una menor distancia coadyuva a evitar el estrés laboral asociado a la angustia de no llegar tarde a sus clases.</p>
<p>José Zavala y Zavala (2008)</p>	<p>Para minimizar y poder llegar a eliminar el síndrome de burnout se recomienda que las instituciones respeten los espacios de los docentes frente a realizar sus pausas activas y mentales donde practiquen respiraciones profundas, meditación, estiramientos, movilidad articular, entre otras que permitan mitigar los efectos del estrés.</p>
<p>Andrea Camila Bernal (2019)</p>	<p>Realizar sesiones de grupos focales promovidas por las instituciones educativas, donde los docentes tengan espacios para la expresión de</p>

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

	situaciones estresantes causadas por la dinámica de la jornada laboral. Esto con el fin de brindar apoyo emocional, empatía y cohesión.
	De acuerdo a la normatividad vigente en cada país, se recomienda hacer mediciones periódicas de los factores de riesgo psicosocial y niveles de estrés en la planta docente. Así mismo, llevar a cabo un programa de vigilancia epidemiológica psicosocial con el fin de evaluar, prevenir e intervenir todas aquellas variables de la jornada laboral que impacten el bienestar de los docentes.

8. Conclusiones

Tras hacer una revisión de 42 artículos de investigaciones hechas en países de Latinoamérica, entre estos Colombia, Brasil, Perú, Argentina, Uruguay, México y Bolivia se evidencia que los profesores manejan altos niveles de estrés.

Dentro de las dimensiones revisadas por los autores de los 42 artículos revisados se encontró comunalidad en la identificación de las siguientes características de la jornada laboral las cuales generan altos niveles de estrés en los profesores de Latinoamérica: altas demandas relacionadas con el cargo, sobrecarga laboral, tipo de jornada, cantidad de horas laboradas fuera de la jornada laboral, cantidad de tiempo de descanso durante la jornada laboral, actividades realizadas en el tiempo libre y compensación del tiempo trabajado fuera

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

del horario laboral. De igual forma se establecen horarios con similitud de ocho horas en Perú, Ecuador, y en Brasil de 8,8 horas donde en la semana de lunes a viernes es de 44 horas

Los profesores que no tienen tiempo de ocio y esparcimiento perciben mayores niveles de estrés y se encuentran más propensos a desarrollar el Síndrome de Burnout.

Es necesario que los gerentes o quien tenga potestad para hacerlo, implementen estrategias que ayuden a minimizar el estrés causado por características de la jornada laboral. Lo anterior con el fin de garantizar los derechos del trabajador, así como para favorecer la productividad de estos y generar un impacto positivo en la institución educativa.

La compensación o remuneración económica de las horas extras laboradas constituyen un factor de prevención al estrés. Si bien, la jornada laboral docente esta sujeta a la jornada escolar, es imperante reconocer que su horario laboral no termina cuando los estudiantes regresan a sus casas. El docente requiere de un tiempo adicional para preparar sus clases, que en ocasiones no es congruente con la carga académica que posee, estas horas adicionales que el docente destina para lograr cumplir con su labor requieren ser remuneradas equitativamente desde el ámbito prestacional, brindando mejores garantías que puedan suplir el tiempo que realmente le invierte a su jornada laboral, reconociendo el esfuerzo impartido.

9. Recomendaciones

Se hace un llamado a los investigadores sobre el tema de bienestar laboral y factores psicosociales, a caracterizar las condiciones que predicen el estrés en el trabajo de los profesores universitarios de la región. Los resultados tendrán una validez externa garantizada

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

si se toman muestras más amplias y con mejores técnicas de muestreo, que aprovechen la presencia de instrumentos validados. (Acosta; Jiménez; Pulido; Redondo, (2019).

Para futuros estudios en este campo, sería muy enriquecedor complementar la fase cuantitativa con una fase cualitativa que incluya entrevistas en profundidad o grupos focales, pues este tipo de instrumentos aportarían datos valiosos. Así mismo, como revisión y diseño de instrumentos que permitan medir, de manera más válida y confiable, variables como la satisfacción laboral o el síndrome de burnout, lo cual aportaría no sólo al campo de la Psicología organizacional y del trabajo sino también a la Psicología de la salud; ello permitiría implementar estrategias claras de intervención, orientadas a un mejoramiento de la calidad de vida de los profesionales de la educación en nuestro país.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

5 Referencias bibliográficas

- Alfonso, I. (1994). Técnicas de investigación bibliográfica. Caracas: Contexto de Ediciones.
- Bodas, R (2002). La Jornada Laboral. Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. P.12. Tomado de <file:///C:/Users/erika.cifuentes.EQUIPO-41/Downloads/W0140238.pdf>
- Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Colombia: Pearson.
- Cuas, D. (2007). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Pg. 6. Tomado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/1-Variables.pdf?1425133203=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dvariables_de_Daniel_Cauas.pdf&Expires=1616040081&Signature=bQK3D2qQ-3kd1hdN5lujSt8Mv7a9FvJIxmftbwndzE5sv35~nCdj1ZxZY4zBl6R0BDpgOOmQM9s6JM4bxbLEB~iBT5g-bW7lCalXNKbXhcfycaW-ZSFA85mg33GiSNrHq2Jv4dtNuTTLpg2CI5bAQTtxwre6EiOpZHCblPPTDHlqm0-gcp5kRp4uXSpyTJCEn1HwI1PEk8dPMX34z3sc-0yDZLGxGLplovJrf0ml~MzW5K1tChscdQpiys~kzF70qpP6OUPfs6KfZvBbeYoG8OZhpQG0So7tqxg2VhI7WaNK0T89LVDDcJ3d0en9qhwOHkcSpttVs662Ce3ILIOPw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Revisado el 17 de marzo de 2021.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Camacho, A. Mayorga, D. (2017). RIESGOS LABORALES PSICOSOCIALES. PERSPECTIVA ORGANIZACIONAL, JURÍDICA Y SOCIAL. Revista Prolegómenos - Derechos y Valores - pp. 159-172, 2017, II. Tomado de <file:///C:/Users/erika.cifuentes.EQUIPO-41/Desktop/RIESGOS%20LABORALES%20PSICOSOCIALES.pdf>. Revisado el 7 de marzo de 2021.

Cladellas, R (2008). La ausencia de gestión de tiempo como factor de riesgo psicosocial en el trabajo. Universidad Autónoma de Barcelona. España. Recuperado de <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/6957/cladellas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Combeller, C. El nuevo escenario: la cultura de calidad y productividad en las empresas. Iteso, 1993.

Garate, A (2017). Nivel de estrés laboral y grado de desempeño de los colaboradores del Hospital II – 2 Tarapoto, 2016. Perú. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16517/G%c3%a1rate_AA_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS, 2017. OMS. Sao Paulo. Tomado de: <http://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>. Revisado el 14 de mayo de 2021.

Diccionario de la lengua española, 2020. 23.^a ed., Tomado de <https://dle.rae.es>. Revisado el 3 de marzo de 2021.

España. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración de España, Universidad

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Autónoma de Madrid. Disponible en:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/PUBLICACIONES%20PROFESIONALES/factores%20riesgos%20psico.pd>. Revisado el 7 de marzo de 2021.

Fernández, A, Bonilla, D y Rincón, C. (2019). LA JORNADA DE TRABAJO EN COLOMBIA Y SU EVOLUCIÓN NORMATIVA FRENTE A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES. Monografía presentada para obtener el título de Abogado. UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. Tomado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8476/1/2019_jornada_trabajo_colombia_evolucion.pdf. Revisado el 6 de marzo de 2021.

Hernández. R. y Mendoza. C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill.

Krause, M. (1995). LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: UN CAMPO DE POSIBILIDADES Y DESAFÍOS. Revista Temas de Educación No. 7, año 1995, pp. 19 - 39. Tomado de <http://files.mytis.webnode.cl/200000020-f1c75f2c42/Krause,%20M.%20La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,%20un%20campo%20de%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos.pdf>. Revisado el 17 de marzo de 2021.

Glass, Gene V; y Hopkins, Kenneth D. 1984. Statistical methods in education and psychology. Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.)

García, M (2011). Problemática multifactorial del absentismo laboral, el presentismo y la procrastinación en las estructuras en que se desenvuelve el trabajador. Universidad

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Complutense. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Madrid. España. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000200004

Garrido, M.,. (2005). Estrategia general de búsqueda de información. *Enfuro*, (93), 30-32. Tomado de

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Estrategia+general+de+b%C3%BA+queda+de+informaci%C3%B3n&btnG= Revisado el 14 de mayo de 2021.

Hafner A, Stock A. (2010) Time management training and perceived control of time at work. *J Psychol.* 2010;144(5):429-447. Tomado de <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.496647> Revisado el 3 de marzo de 2021.

Lehndorff, S. 1997. La reducción de la jornada de trabajo y el empleo. Papeles de economía española, ISSN 0210-9107, N.º 72, 1997, págs. 342-365. Tomado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65216> Revisado el 3 de marzo de 2021.

Major, V., Klein, K., & M. Ehrhatt (2002). Work time, work interference with family and psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, 87, 427-436.

Moreno Colom, S. (2009). Uso del tiempo, desigualdades sociales y ciclo de vida. *Política y Sociedad* (Madrid, Spain), 46(3), 191-202.

Martinic, S. Villalta M (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. Tomado de <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/pii/S0185269815000045>

Revisado el 3 de marzo de 2021.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Ministerio de Empleo y Seguridad Social. (2015). Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial. España. Tomado de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Maqueta+18+4+Angel+lara.pdf/9b38de84-a9e0-4c08-bce4-92b5ff4f0861>. Revisado el 6 de marzo de 2021.

Moreno, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Revista Med Segur Trab*, 57, suplemento 1, pp. 1-262.

Moreno, B. & Garrosa, E. (2013). Salud laboral. En: Salud laboral, riesgos laborales, psicosociales y bienestar laboral. Madrid: Ediciones Pirámide

Muñoz, D., & Orellano, N., & Hernández, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente* 21(40), 532-544. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>.

OIT. (1984). Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. Serie, seguridad, higiene y medicina del trabajo (56)

Osorio, M. (2011). El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan. *Revista CES Salud Pública* 2011; 2(1): 74-79. Tomado de <file:///C:/Users/erika.cifuentes.EQUIPO-41/Desktop/out.pdf>. Revisado el 6 de marzo de 2021.

Padilla Vargas, M. A., Torres Ceballos, C. G., & Valerio dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances En psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. Recuperado de: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>.

Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en docentes en Latinoamérica

Paramo, (2011). La investigación en ciencias sociales: estrategias de investigación. Universidad Piloto de Colombia.

Prokopenko, J. (1989). La gestión de la productividad. Manual práctico. Ginebra, Suiza.

Puerto, Y., & Guerrero, J. (2007). Productividad, trabajo y salud: La perspectiva psicosocial. *Revista Colombiana De Psicología*, (16), 203-234.

Ravari, Farokhzadian, Nematollahi, Miri, and Foroughameri (2020). Job Stress Among Emergency Nurses. *Journal of Emergency Nursing*, Volume 47, Issue 1, January 2021, Pages 19-20. Iran. Tomado de <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/pii/S0099176720300945>. Revisado el 7 de marzo de 2021.

Rizo Maradiaga, J. D. S. (2015). Técnicas de investigación documental. Tomado de <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>. Recuperado el 20 de abril de 2021.

Roberto, M (2005). *Time Management—Increase Your Personal Productivity and Effectiveness*. Harvard Business School Press. Boston, Massachusetts. Recuperado de http://alecoledelavie.com/accueil/vie_uploads/PMP_resources_2016/PMP_resources/6_HR/Effectiveness/Time_management_effectiveness/Time_management_increase_your_personal_productivity_and_effectiveness_by_harvard_business_school_publishing%20.pdf.

Tesaurus de la Unesco, 2021. Unesco. Tomado de <http://id.loc.gov/vocabulary/iso639-2/spa>. Revisado el 14 de mayo de 2021

**Investigación documental sobre la relación entre la jornada laboral y estrés en
docentes en Latinoamérica**