

Estrés Laboral al trabajar en Home Office

Work Stress by home office

Jhonathan Cuellar Celestino^{1*}, Carolina Solís Peña², Juan Manuel Hernández Ramos³,
Valentín Lara Jiménez⁴

^{1,2,3,4} Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Químicas, Nuevo León, México.

* Jhonathan.cuellarcls@uanl.edu.mx

Abstract

The pandemic came and changed the way of working and performing labor activities. During the confinement time, the labor activities were limited or modified. Instead of working in a traditional office, now the activities were carried out at home. This brought physical and mental changes, and the adapting process has not been easy. The workers can become stressed and affected their physical performance and productivity. The purpose of this research was to evaluate the stress level of the workers, when they are working in the home office modality. The research was quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional. 433 people were surveyed, and 27% had considerable stress level, being the female sex with a higher level than the male.

Keyword

Work Stress, COVID19, physical wear, mental wear.

Resumen

La pandemia vino a cambiar la manera de trabajar y desempeñar actividades laborales. Durante este tiempo de confinamiento, las actividades laborales fueron limitadas y en otros casos solamente fueron modificadas, en lugar de desempeñarse en una oficina tradicional, estas actividades ahora se realizan desde casa. Esto sin lugar a duda, trajo cambios tanto físicos como mentales y el proceso de adaptación a la nueva manera de trabajar no fue fácil. En otros casos los trabajadores pueden llevar a estresarse y a la postre afectar su desempeño físico y la productividad laboral. El presente trabajo de investigación tuvo como propósito evaluar el nivel de estrés que los trabajadores al momento de estar trabajando en la modalidad de trabajo en casa. Dicha investigación fue del tipo cuantitativa, descriptiva, no experimental y de corte transversal. De 433 personas el 27% resultaron con niveles de estrés considerables siendo el sexo femenino con un mayor nivel que el masculino.

Palabras clave

Estrés laboral, COVID19, desgaste físico, desgaste mental.

1. Introducción

En diciembre del 2019, se detectaron los primeros casos de enfermedad respiratoria causada por coronavirus. Este virus estuvo presente en muchos países del mundo por lo que el termino pandemia en el año 2020 se hizo presente en nuestras vidas, afectando a familias y trabajos en todo el mundo.

Debido a esta pandemia la manera de desempeñar actividades cambio de manera presencial a forma virtual, siendo esta última realizada desde casa. El trabajo en casa se le conoce como home office, o también teletrabajo, telework o e-work, y la característica de este tipo de trabajo es la flexibilidad de los horarios, por lo que cada vez este modo de trabajar a generado una mayor confianza entre las empresas (Sánchez, 2019).

Actividades principalmente administrativas tuvieron que realizarse desde el hogar debido a las medidas de distanciamiento establecidas por los gobiernos. Gallardo (2020) considera que la pandemia producto del

COVID19 ha traído la peor crisis sanitaria desde la Segunda Guerra Mundial. De igual manera, menciona que el tipo de trabajo virtual o en casa en otros países como en Estados Unidos se había estado realizando con bastante regularidad a tal grado de tener cada vez más auge inclusive a nivel mundial, ahora con la llegada del virus esto ha sido constante y habitual. En este sentido Usma (2020) comenta que debido a la rapidez con la que el virus se propaga, las personas que ahora trabajan en su casa, han tenido que redoblar esfuerzos para realizar eficazmente su dinámica de trabajo, por lo cual debido a esto, el estrés se ha presentado de manera latente en sus vidas.

Posada (2011) comenta que una vez trabajando en casa donde habitualmente era en una oficina, es difícil establecer la prioridad del trabajo con las actividades propias de la familia. Así mismo, dice que el estrés se va presentando cuando uno hace actividades que normalmente no conoce o cuando tiene que decidir cuál de esas actividades es prioridad. Concluye que sentirse nervioso o irritado, el aumento del ritmo cardiaco, o la disminución en la atención o percepción, reacciones agresivas y esta la falta de memoria, son síntomas de que el estrés está presente en la persona.

Pero según Hernández (2021) la clave para eliminar este estrés es la buena y efectiva gestión del tiempo que a la postre permita controlar el estrés, si no, el trabajo en casa o home office no ofrecerá las múltiples y significantes ventajas para las organizaciones. Así mismo argumenta, que el trabajo en casa puede ser nocivo para el bienestar emocional y físico, por la falta de interacción con otras personas, ya que esto es muy común en el home office, y esto causa estrés en los trabajadores. Además, Muldong (2021) menciona que el e-work tiene sus propias desventajas ya que ocasiona reacciones psicológicas y emocionales importantes, lo cual posteriormente afecta la salud física y mental de las personas. Así mismo, Ben (2021) menciona que debido a las condiciones en las cuales se desempeña una persona estando en su casa, el estrés se hace presente, y que este se potencializa debido a la falta de información y recursos que la persona necesita y que no tiene en su casa. Y aclara que cada vez más los hombres participan en las obligaciones de la casa, como la crianza y la educación, y algunas cuestiones domésticas, lo cual enfatiza la presencia de estrés.

Selye (1956) señala que si existen una gran cantidad de actividades por hacer el equilibrio mental se altera y esto provoca y produce estrés, que posteriormente se manifiesta en reacciones psicológicas y físicas como parte de una respuesta inespecífica del cuerpo. Por eso Leka et al. (2016) mencionan que para el cuerpo le es difícil adaptarse cuando se le presiona y exige como actividades ya que el estrés es una acción que prepara el organismo producto de reacciones fisiológicas. Para Martínez (2016), el estrés laboral es una respuesta que va desde la parte fisiológica, psicológica y conductual, poniendo a prueba habilidades y capacidades en las personas para que puedan adaptarse de una manera rápida al entorno y así poder resolver las exigencias de la actividad humana. De acuerdo con Pachiri et al. (2020) cuando se mezcla lo familiar con lo laboral eso inmediatamente provoca estrés, lo cual conlleva a que la persona en su casa este intranquila y molesta, provocando posteriormente trastornos físicos. Ellos además aclaran que el medio ambiente crea estrés cuando interactúa en él.

Archita et al. (2020) citan que en medio de esta pandemia, en donde las personas están trabajando en home office principalmente, el objetivo es encontrar un equilibrio entre lo laboral y lo personal, y así adaptarse rápidamente y con facilidad al entorno. Además, mencionan que existen estrategias para manejar el estrés pero siempre existirán factores externos que no se pueden controlar. Por otro lado, Garrote et al. (2021) aclaran que es importante que en esta modalidad de trabajo en casa, manera nueva de trabajar debido a la pandemia, sea combinado con actividades al aire libre, con actividades recreativas y físicas, y que además sea siempre en conjunto con otras personas.

Kerr et al. (2021) mencionan que las personas adultas, fueron los que percibieron un mayor impacto psicológico debido al virus, y por lo tanto mayores niveles de estrés y agotamiento. De igual forma Perman et al. (2020) comenta que los adultos mayores son más propensos al estrés que los jóvenes, razón por la cual buscan el contacto con otras personas de manera proactiva con la finalidad de manejar el estrés. Así mismo mencionan que las personas mayores cometen más errores para evitar cosas que les ocasionen estrés.

Por otro lado, Palmer et al. (2021) recuerda que el virus puede causar consecuencias negativas como interrupción del sueño de manera directa. De igual forma, Kang et al. (2020) aclara que el personal de salud durante la epidemia presentó importantes tasas de depresión, ansiedad, insomnio y estrés. Así mismo Sim et al. (2010) señala, que los trabajadores de la salud tienen miedo de contagiar a sus familiares, y esto ocasiona y provoca síntomas de estrés, ansiedad y depresión con complicaciones psicológicas a largo plazo.

El aislamiento social a causa de la pandemia, ha provocado malestares físicos, sensaciones y emociones de enojo, cansancio, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento y miedo (Barbosa et al., 2020). De igual forma Lait et al. (2020) aclara que el virus y el aislamiento social ha ocasionado un miedo generalizado y por lo tanto un estrés al saber de la muerte de personas a consecuencia de la infección. Por lo tanto Atalaya (2021) cita que las personas estresadas pueden ser víctimas de enfermedades crónicas y de una profunda ansiedad, incitando a que el alcohol se consuma de manera excesiva. De igual forma Monterrosa et al. (2020) comentan que debido a la gran cantidad de muertes a causa del virus la gente tiene un miedo lo cual ha provocado que las personas se aislen.

Por otro lado, Barbosa et al. (2020) comenta que en Perú, la ansiedad en los estudiantes debido al confinamiento se ha incrementado el 37.8% de los estudiantes sufrieron de reacciones físicas, psicológicas, así como el cansancio y la fatiga incluso después de dormir con un 10.8%; trastornos de sueño y pesadillas con un 10.5%; motivación escasa con un 9.5%; cefalea y dolores de cabeza 7.4%. Las mujeres fueron las que tuvieron los síntomas más significativos como fatiga e insomnio. El sexo femenino tiene una mayor prevalencia de riesgo psicosocial, ya que mientras mayores son las demandas familiares, los recursos personales comienzan a agotarse (Nathan, 2012). Efectos devastadores tendrán las mujeres debido a la pandemia, fue lo que comentó la Organización de Naciones Unidas, por lo cual también alertó y dio hincapié en la necesidad de proteger y prevenir en cuestiones sanitarias a las mujeres ya que esto puede ocasionar una mayor ansiedad debido al trabajo en casa que ellas mayormente desempeñan (Ahumada, 2020).

Del mismo modo, García (2013) menciona que generalmente la mujer tiene un enfoque más familiar, al estar mayormente con los niños, lo cual provoca que los horarios de las mujeres trabajadoras sean más extendidos de trabajo, ya que constantemente tiene que suspender su trabajo por realizar actividades domésticas. Agregan Mamini et al. (2021) que el exceso de carga laboral, la falta muchas veces de capacitación, el mal servicio de internet o artefactos tecnológicos aumenta al final del día el estrés laboral.

Sin lugar a dudas el estrés es algo presente en la vida cotidiana de las personas, pero debido a la pandemia, que provocó un aislamiento social, los niveles de estrés son más latentes a causa de que las personas tienen que saber combinar el trabajo laboral y el doméstico en casa de una mejor manera. El presente trabajo de investigación surgió de la necesidad de prevenir los diferentes niveles de estrés en las personas debido al virus y al trabajo que ahora se tiene que realizar en casa. El objetivo es identificar el nivel de estrés y en que personas se está presentando para posteriormente plantear algunas guías que ayuden a reducir estos niveles.

Esta investigación tuvo como beneficio identificar los niveles de estrés que se presentan al estar trabajando en una modalidad de trabajo en caso para posteriormente plantear algunas guías que se deben de conocer sobre temas de salud ocupacional.

2. Metodología

Primero se selecciona el tipo de personas a la cual se aplicaría el estudio, posteriormente seleccionamos la técnica de encuesta cuyo instrumento fue un cuestionario de Test de Estrés Laboral con la finalidad de ir recabando los datos. Después los datos fueron analizados utilizando un programa estadístico SPSS. Esta investigación fue del tipo cuantitativa, descriptiva, no experimental y de corte transversal. El instrumento de recolección de datos fue una encuesta también denominada Test de Estrés Laboral elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es una herramienta sencilla, poco conocida, que permite analizar la presencia y severidad de este en el puesto de trabajo. Es aplicada en varios ambientes laborales, incluidos profesionales de la salud. Consta de 12 ítems que abarca la medición del estrés y la carga mental, desarrollado con base en la escala tipo Likert con 6 opciones de respuestas: Ninguno = 1 punto, Casi ninguno = 2, Pocas veces = 3, Algunas veces = 4, Relativamente frecuente = 5 y Muy frecuente = 6. La sumatoria establece la presencia de estrés laboral: 0-12 puntos = sin síntomas de estrés; 13-24 puntos estrés leve en fase de alarma; 25-26 = Estrés leve; 34-48 = estrés moderado, 49-60 = estrés alto; y más de 61 = estrés grave. Puntuación igual o superior a 25 indican mayor respuesta psicosomática, que se corresponde a mayor nivel de estrés.

Desde la plataforma de Google se descargó la base de datos que se genera automáticamente en Microsoft Excel y se realizó la depuración de datos. Los aspectos relacionados con la medición del estrés se desarrollaron con base al cuestionario de problemas psicosomáticos el cual plantea variables que permiten la identificación de situaciones físicas y conductuales que son derivadas del estrés. El estudio de campo se realizó a diversas personas todas ellas trabajan en empresas de la localidad del ramo, comercial, manufactura o servicio. La muestra aplicada fue el tipo probabilístico en donde 433 personas fueron encuestas; hombres y mujeres en un rango de 20 a 65 años, casados y solteros, con diversas ocupaciones y diversos familiares. Las personas encuestadas todas tienen una actividad administrativa que realizar en su trabajo. Su trabajo principal es estar interactuando con una computadora y su principal función es analizar la información o capturar la información en un ordenador. Se delimito este tipo de trabajo con la finalizar de asegurarnos que las personas están realizando trabajo en casa.

Para el estudio se aplicó el cuestionario a personas que trabajan de forma virtual en distintos puestos, todos ellos administrativos. Todos los participantes colaboraron en esta investigación de forma completamente voluntaria y anónima. Se realizó la aplicación del instrumento por medio de internet. La encuesta se capturó de manera online a través de la aplicación de Google Forms, de tal manera se difundió a través de redes sociales y correos electrónicos. Se eligió porque es de uso frecuente en ámbitos educativos, laborales y sociales, permite coordinar virtualmente y es de fácil diligenciamiento. Se solicitó a los participantes aplicar las respuestas en el periodo comprendido mientras se encontraban en cuarentena obligatoria relacionada con el COVID-19.

3. Resultados

Usando el software SPSS se encontró el Alfa de Cronbach en .862. Más del 70% reporta tener un nivel de estrés laboral en pandemia. De los cuales el 43% representa tener un nivel leve de estrés laboral, un 20% nivel medio de estrés y un 7% nivel alto de estrés. Realizando un Diagrama de Pareto se pudo observar que las principales causas que denotan estrés laboral en esta pandemia son: En un 49% de los encuestados mencionaron sentirse cansados y agotados, el 47% menciono tener tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana; 35% de los votantes mencionaron tener imposibilidad para conciliar el sueño, y otro 35% comento tener una tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.

De los resultados mostrados en la Tabla 1, las personas que no presentaron estrés fueron: 8 (1.9%) (IC 95%: 0.58-3.13), casi ningún estrés: 116 (26.9%) (IC 95%: 23.3-28.5), pocas veces presentaron estrés:

190 (44%) (IC 95%: 31.94-46.04), algunas veces presentaron estrés: 87 (20.1%) (IC 95%: 17.5-23.2), relativamente frecuente: 28 (6.5%) (IC 95% 3.2-7.8), y muy frecuente estrés: 3 (0.7%) (IC 95% 0.01-2.2)

Tabla 1 Nivel de Estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguna	8	1.9	1.9	1.9
Casi ninguna	116	26.9	26.9	28.7
Pocas veces	190	44.0	44.0	72.7
Válidos Algunas veces	87	20.1	20.1	92.8
Relativamente frecuente	28	6.5	6.5	99.3
Muy frecuente	3	.7	.7	100.0
Total	432	100.0	100.0	

En la Tabla 2 se puede observar que existe un estrés laboral en las personas que se encuentra laborando en modalidad home office 294 personas reportaron tener estrés laboral 191 son mujeres y 103 son hombres. Así mismo podemos observar que 0 casillas tienen una frecuencia esperada inferior a 5 por lo que la prueba Chi Cuadrada es eficiente en el presente estudio. $P < 0.05$.

Tabla 2 de contingencia Presencia de Estrés Laboral * Sexo

			Sexo		Total
			Mujer	Hombre	
Presencia de Estrés Laboral	No	Recuento	51	87	138
		Frecuencia esperada	77.3	60.7	138.0
	Si	Recuento	191	103	294
		Frecuencia esperada	164.7	129.3	294.0
Total		Recuento	242	190	432
		Frecuencia esperada	242.0	190.0	432.0

0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

En la Tabla 3 se puede observar que los empleados fueron los que más se estresaron. $P = .155 > 0.05$.

Tabla 3 de contingencia Presencia de Estrés Laboral * Trabajo Ocupación

			Trabajo Ocupación				Total
			Estudiante	Practicante	Empleado	Profesionista	
Presencia de Estrés Laboral	No	Recuento	17	19	85	17	138
		Frecuencia esperada	12.5	25.9	83.7	16.0	138.0
	Si	Recuento	22	62	177	33	294
		Frecuencia esperada	26.5	55.1	178.3	34.0	294.0
Total		Recuento	39	81	262	50	432
		Frecuencia esperada	39.0	81.0	262.0	50.0	432.0

0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

En la Tabla 4 se puede observar que las personas solteras son las que más se estresaron durante la pandemia 100. $P = 0.096 > 0.05$.

Tabla 4 de contingencia Estado Civil & Presencia de Estrés Laboral

			Presencia de Estrés Laboral		Total
			No	Si	
Estado Civil	Soltero	Recuento	37	100	137
		Frecuencia esperada	43.8	93.2	137.0
	Relación	Recuento	40	95	135
		Frecuencia esperada	43.1	91.9	135.0
Casado	Recuento	61	99	160	
	Frecuencia esperada	51.1	108.9	160.0	
Total		Recuento	138	294	432
		Frecuencia esperada	138.0	294.0	432.0

0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

4. Conclusión

Existe la presencia de estrés laboral en las personas que están realizando home office. Los principales síntomas que las personas están experimentando son: agotamiento extremo, les cuesta trabajo levantarse por la mañana, tienen imposibilidad para conciliar el sueño y durante su día tienen la tendencia de comer,

beber o fumar más de lo habitual. Las personas tienen un nivel de estrés independientemente si son estudiantes, practicantes, o empleados. De igual manera su estado civil o situación sentimental no indica una relación en la presencia de estrés laboral al estar realizando home office. El presente estudio de investigación nos da pie a seguir investigando cual es la razón principal del incremento de los niveles de estrés al estar trabajando en casa.

5. Referencias

- Ahumada PC. (2020). *Mujeres en cuarentena : cuidadoras de tiempo completo y sobrecarga de trabajo*.
- Archila Santamaría, S. C., Fernández Correa, G. P., Martínez Pineda, L. M., Pinzón Ortiz, H. M., & Urrutia Cifuentes, C. A. (2020). Cambios y estrés laboral en empleados que realizan trabajo en casa. *Politencio Gran Colombiano*.
- Atalaya, M. (2011). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data* 200. <http://hdl.handle.net/123456789/1963>.
- Barbosa Izquierdo, A. G., García Palacio, E., Medina Vanegas, J. A., & Peña Ortiz, H. A. (2020). Factores de riesgo generadores de estrés laboral en trabajadores de la Armada Nacional durante la emergencia por Covid-19.
- Ben-Ezra, M., & Hamama-Raz, Y. (2021). Social workers during COVID-19: Do coping strategies differentially mediate the relationship between job demand and psychological distress?. *The British Journal of Social Work*, 51(5), 1551-1567.
- Gallardo PS. (2020). COVID-19: la vulnerabilidad en el ojo del huracán. *Enfermería Clínica*:19–20. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.020>.
- García BR, Maldonado SE, Ramírez MC, Lozano M. (2013). Diagnóstico del nivel de estrés laboral y su relación en el apoyo social percibido en trabajadores de la salud mexicanos. *Glob Conf Bus Financ Proc*; 8(1):1350–8. <http://promep.sep.gob.mx/archivospdf/MEMORIAS/Producto1797983.PDF>
- Garrote Sanchez, D., Gomez Parra, N., Ozden, C., Rijkers, B., Viollaz, M., & Winkler, H. (2020). Who on earth can work from home?. *The World Bank Research Observer*, 36,(1),67–100
- Hernández Tenorio, B. M.(2021). Estrés laboral y trastornos adictivos en empleados en trabajo desde casa (Home office): Análisis y propuestas. *Repertorio Institucional*. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/110422>.
- Kabir, H., Maple, M., & Usher, K. (2021). The impact of COVID-19 on Bangladeshi readymade garment (RMG) workers. *Journal of Public Health*, 43(1), 47-52.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ... & Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 11-17.
- Kerr, M. L., Fanning, K. A., Huynh, T., Botto, I., & Kim, C. N. (2021). Parents' self-reported psychological impacts of COVID-19: Associations with parental burnout, child behavior, and income. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(10), 1162-1171.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976.
- Leka, S., Griffiths, A., Cox, t., (2016). La organización del trabajo y el estrés. Organización Mundial de la Salud, n°3, 1 – 37 https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/.
- Mamani Zapana, C. D., & Choquehuanca Vargas, A. J.(2020). Estrés Laboral en tiempos de pandemia en los trabajadores de las IES.
- Martínez Suárez, S. M., Manjarrés Moyano, E., Pulido Casallas, M. T., Rivera Tolosa, E. M., & Trujillo Hernández, M. (2020). Estrés laboral y carga mental desencadenado por el trabajo remoto.
- Monterrosa-Castro, A., Dávila-Ruiz, R., Mejía-Mantilla, A., Contreras-Saldarriaga, J., Mercado-Lara, M. y Flores-Monterrosa, C. (2020). Occupational Stress, Anxiety and Fear of COVID-19 in Colombian Physicians. *Revista de la facultad de ciencias de la salud (Artículo original) MedUNAB*. 2020;23(2): 195-213. DOI: <https://doi.org/10.29375/01237047.3890>.
- Muldong, V. M., Garcia Jr, A. E., & Gozum, I. E. A. (2021). Providing psychosocial support for work-from-home educators during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*, 43(2), e334-e335.
- Nathan AJ, Scobell A. (2012). How China sees America. *Foreign Aff.* ;91(5):1.

- Sánchez Paredes GA, Montenegro Ramírez AF (2019). Teletrabajo una propuesta de innovación en productividad empresarial. *Digit Publ CEIT*, 5- 1(4):91-107.
- Selye, H. (1956). New York: McGraw-Hill. The stress of life. <http://www.repositorio.cenpatconicet.gob.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1>
- Sim, K., Chan, Y. H., Chong, P. N., Chua, H. C., & Soon, S. W. (2010). Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *Journal of psychosomatic research*, 68(2), 195-202.
- Pachari Cordova, L. K., Pacori Zapana, B. M., & Quispe Quilca, N. N. (2020). Estrés y desempeño laboral en tiempos de emergencia sanitaria por COVID-19. *SUNEDU*.
- Palmer, C., & Oosterhoff, B. (2021). 701 Daily Associations Between Adolescent Sleep and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Sleep*, 44(Suppl 2), A274.
- Pearman, A., Hughes, M. L., Smith, E. L., & Neupert, S. D. (2021). Age differences in risk and resilience factors in COVID-19-related stress. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e38-e44.
- Posada, E. (2011). La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 66-73. Recuperado de: http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1449/913.
- Usma Flórez, Y. Y. (2020). El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento.