

Efectos del Estrés por Causas Laborales en los Docentes

Gloria Amparo García Botello Id 634620

Miguel Ángel Duarte Rolón Id 615015

Eddy Katherine Pineda Cote Id 633370

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Santanderes

Sede Cúcuta (Nortde de Santander)

Programa Psicología

Cúcuta, 2022

Efectos del Estrés por causas laborales en los Docentes

Gloria Amparo García Botello Id 634620

Miguel Ángel Duarte Rolón Id 615015

Eddy Katherine Pineda Cote Id 633370

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Luis Alberto Martínez Ducuara

Esp. Psicología Jurídica Forense

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Santanderes

Sede Cúcuta (Nortde de Santander)

Programa Psicología

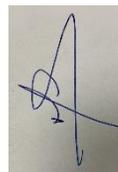
Cúcuta, 2022

Nota de aceptación:

De acuerdo con las actividades de acompañamiento, revisión y evaluación del presente documento, lo encontramos acorde a los para metros establecidos para su presentación y sustentación.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a wavy line, positioned above a horizontal line.

Firma del Jurado

A handwritten signature in blue ink, consisting of a loop and a vertical line, positioned above a horizontal line.

Firma del Jurado

Resumen

La presente monografía se desarrolló con la finalidad de identificar los factores que incrementan las afectaciones psicológicas en un ambiente laboral, los cuales desencadenan problemas de salud física y emocional en los educadores. Para ello se lleva a cabo una revisión documental de referentes relacionada con la labor docente, en un lapso comprendido entre los años 2020 y 2022. Este trabajo se efectuó una recolección de información, con un método descriptivo, con la finalidad de analizar investigaciones a nivel nacional. Asimismo, se consideran pertinentes con la temática central del presente trabajo aquellas investigaciones que contribuyan con la explicación de las palabras claves. Entre los resultados se demostró que el estrés laboral desencadena el síndrome de burnout; por otra parte, entre las conclusiones obtenidas se destaca el incremento de estrés como resultado del confinamiento en los hogares por la aparición del Covid-19.

Palabras clave: Docentes, Estrés, Estrés laboral, Factores estresores, síndrome de Burnout.

Abstract

This monograph was developed with the purpose of identifying the factors that increase the psychological affectations in a work environment, which trigger physical and emotional health problems in educators. For this purpose, a documentary review of references related to the teaching work is carried out, in a period between the years 2020 and 2022. This work was carried out a collection of information, with a descriptive method, with the purpose of analyzing research at national level. Likewise, research that contributes to the explanation of key words is considered relevant to the central theme of this work. Among the results, it was demonstrated that work stress triggers burnout syndrome; on the other hand, among the conclusions obtained, the increase of stress because of confinement in homes due to the appearance of Covid-19 stands out.

Keywords: Teachers, Stress, Job stress, Stressors, Burnout syndrome.

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Abstract.....	5
Lista de Figuras.....	8
1. Introducción.....	9
2. Desarrollo del tema.....	11
2.1 Características del área de la disciplina que se abordó.....	11
2.2 Problemas que se abordan.....	12
3. Fundamento teórico.....	16
3.1 El estrés.....	16
3.2 El Estrés Laboral.....	17
3.3 Concepto síndrome de Burnout.....	19
3.4 Factores que causan el estrés laboral.....	20
3.5 Efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes.....	22
4. procedimiento de actividades realizadas.....	27
4.1 Contextualización.....	27
4.2 Criterios de búsqueda.....	27
4.2.1 Criterios de inclusión.....	28
5. Análisis de la información.....	30

5.1 Presentación del análisis	30
5.2 Resultados	31
6. Conclusiones	34
7. Recomendaciones	35
8. Referencias bibliográficas.....	36

Lista de Figuras

Figura 1 Proceso desencadenante del estrés laboral	22
Figura 2 Análisis documental del estrés laboral en docentes	30
Figura 3 Efectos psicosociales del estrés en docentes	31

1. Introducción

El estrés laboral es una problemática actual que se ha venido observando en distintos ámbitos laborales causado por múltiples situaciones como respuesta a las complejas estructuras de las organizaciones; según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), es necesario identificar los factores que lo causan, con el fin de dirigir su atención a la mejora de intervenciones en función a una comunicación asertiva, ocupaciones claras de trabajo, ambiente físico, horarios laborales y proceso en la toma de decisiones para prevenir la problemática de desencadenantes estresores según la OMS se identifican en reacciones emocionales que se manifiestan en problemas psicológicos y físicos como respuesta a las exigencias profesionales.

Considerando lo anterior, los efectos del estrés pueden reflejarse en dificultades familiares, de salud, relaciones sociales y laboral; es por esto por lo que de manera holística se abordan las dimensiones que desencadenan el estrés en las instituciones educativas teniendo en cuenta los cambios de las exigencias laborales como respuesta a las nuevas tendencias de ritmos de trabajo confrontados a esfuerzos físicos y emocionales que se evidencian en la profesión docente.

Cabe mencionar que, no solamente dentro de las instituciones educativas, sino también al interior de las sociedades, ocurren situaciones que desencadenan depresión, estrés, ansiedad y agotamiento físico, los cuales se han convertido en situaciones de conflicto en la convivencia misma y reflejados en el ambiente familiar y laboral. Ozamiz et al. (2020) Por lo tanto, se hace necesario una respuesta eficaz en el interior del clima organizacional de las instituciones educativas, para identificar los factores psicosociales y gestionar de manera adecuada espacios que favorezcan las acciones encausadas al manejo de la inteligencia emocional y el razonamiento

de los comportamientos dentro de un clima organizacional bajo la reflexión de la empatía y convivencia pacífica.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020), considera que:

Los docentes deben tener libertad para atender a sus propias necesidades, cuidar de sí mismos y controlar su propio estrés. Los dirigentes escolares pueden ayudar a desarrollar la capacidad de gestión del estrés y los mecanismos de afrontamiento de los docentes” (p.5).

Asimismo, García (2014) considera que la salud de los profesores depende en gran medida de las realidades y problemáticas psicosociales que la función laboral pueda determinar cómo acciones correctivas y así garantizar que los docentes se desempeñen de manera efectiva para también acompañar y enseñar a sus alumnos. Aunado a lo anterior, Cortés (2021) considera que la docencia enfrentó cambios en la organización y estructura del trabajo mismo desde la didáctica y metodologías para poder ejercer su labor formativa. Considerando lo anterior, es necesario en este apartado, realizar una revisión bibliográfica de los detonantes estresores en el ámbito laboral en los docentes, que inciden en el desempeño de sus funciones de manera apropiada.

2. Desarrollo del tema

2.1 Características del área de la disciplina que se abordó

Una de las disciplinas que hacen parte de las humanidades es la docencia, la cual se desarrolla en medio de un proceso de enseñanza-aprendizaje dirigido a estudiantes; esto a su vez crea un vínculo que permite la interacción entre educadores y educandos. En paralelo, Cornejo y Redondo (2001) mencionan: “la percepción que tienen los sujetos acerca de las relaciones interpersonales que establecen en el contexto escolar, a nivel de aula o de centro, y el contexto o marco en el cual estas interacciones se dan” (p.16). En efecto, estas interacciones se nutren de los lazos afectivos que se forman en una sociedad o en un contexto determinado. En tal sentido, es necesario fortalecer en la convivencia misma y atender los comportamientos psicosociales que se generan alrededor de factores estresores como conductas derivadas de su elevada implicación emocional dentro de la misma vocación docente (Álvarez, 2020).

Dentro de ese contexto, Oviedo y Pastrana (2014) expresan lo siguiente:

El estrés docente, hoy por hoy, se considera como una enfermedad profesional por ser uno de los problemas que afectan cada vez más a los educadores en su medio laboral. Es innegable el número creciente de estudios que muestran que los educadores están sujetos a agotamiento mental y físico, provocado por las exigencias psicológicas y físicas de la enseñanza. Estas exigencias no solo son perjudiciales para la salud de los educadores, sino que también constituyen un motivo importante de deserción o abandono de la profesión. (p.146)

Esto quiere decir que la labor de los docentes está expuesta a múltiples factores que pueden desencadenar condiciones adversas para su salud. De acuerdo con esto, Rodríguez et al

(2017) mencionan: “Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al docente distanciarse más y más de sus alumnos” (p.47). Por ende, la manera en que un docente labora está condicionado directamente por el ambiente en que éste se desarrolla, razón por la cual es menester considerar un entorno óptimo y agradable para que de esta forma se pueda realizar satisfactoriamente el proceso educativo. Ahondando un poco más con este tema, Goleman (1996) menciona que "las respuestas emocionales del cerebro se manifiestan en función del bienestar humano en los sentimientos, los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que los caracterizan” (p.182). Razón por la cual es necesario que los docentes conozcan y dominen su propia emocionalidad.

Al respecto, la inteligencia emocional juega un papel fundamental, considerando que el desarrollo de las habilidades sociales tan indispensables en el proceso educativo son necesarias en el docente como orientador y formador de sus estudiantes y por consiguiente en el dominio propio de sus emociones de manera controlada y más armónica teniendo en cuenta que "la escuela es una entidad en la que se aprende y se necesita aprender de la propia experiencia para poder crecer y mejorar pedagógicamente" (Palos, 2018). Es decir que se debe tener presente que es allí donde el estudiante aprende de la interacción con sus pares y con los adultos responsables de su formación.

2.2 Problemas que se abordan

La globalización ha marcado ritmos acelerados de trabajo y competitividad que se ven reflejados en resultados de calidad y demanda; lo que ha llevado a modificar las exigencias laborales para cumplir con grados de eficiencia de las diferentes empresas. En concordancia con

lo anterior, Andrade et al. (2019) enfatiza que “la productividad se mide por el grado de eficiencia con que se emplean los recursos humanos y otros para alcanzar los objetivos empresariales”. Con respecto a lo anterior, es importante recalcar que Andrade et al (2019) mencionan la productividad laboral dentro de una empresa, la cual se refiere a la eficiencia dentro del proceso de producción, viendo reflejado ello en diversas anomalías, entre las cuales se encuentra el ausentismo o también la mala ejecución de las labores del trabajador, entre otras.

Desde esta perspectiva La Organización Mundial de la Salud (OMS), también ha puesto en manifiesto que la productividad ha generado un impacto del estrés laboral en la salud que se muestran en “disfunciones físicas, sociales y mentales incluso dañar nuestra salud, mermar nuestra productividad y afectar nuestros círculos familiares y sociales” (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Por consiguiente, en Colombia, los últimos años ha presentado niveles de enfermedades causados por el estrés en forma alarmante. En este orden de ideas, según la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales (2020) citado por Rojas (2020), determinó que entre 20% y 33% de los trabajadores manifestaban un alto nivel de estrés, siendo avalado a través de diagnóstico de las diferentes entidades prestadoras de la salud (EPS) del país. Sólo después de esta revisión se puede considerar el nexo entre uno y otro caso, para que las ARL puedan hacer seguimiento del proceso correspondiente ante esta enfermedad.

Ahora bien, para comprender de dónde se deriva el incremento del estrés en los docentes, es importante contextualizar los sucesos, razón por la cual se alude al causante de éste, la aparición de la pandemia del Covid-19; esta alteró indiscutiblemente el orden normal de las actividades de vida diaria y básicas cotidianas del planeta entero, ya que, debido al confinamiento cambió abruptamente el modus vivendi de las personas, modificando la manera

de trabajar y estudiar, razón por la cual se agudizaron los problemas del estrés laboral causante de diferentes estresores psicosociales afectando directamente las emociones y salud física, como la depresión y la ansiedad. Es menester hacer una salvedad, por considerar que, aunque ya existía la educación virtual y a distancia, la gran mayoría de profesores no hacían parte de esta forma de enseñanza, viéndose obligados a “reinventarse” laboralmente, lo cual los enfrentó a un mundo nuevo para muchos de ellos.

Con relación a la aparición del Covid-19, surgió el miedo, la preocupación y el estrés como respuestas a los momentos que la humanidad enfrenta la incertidumbre a lo desconocido (Organización Panamericana de Salud, 2021)

Por su parte, es una realidad que esta nueva situación obligó a millones de personas a “reinventarse” para tratar de sobrellevar la pandemia. Entre ellos se encuentran los docentes, quienes modificaron la manera de enseñar, pasando de la presencialidad a la virtualidad, utilizando para ellos nuevas estrategias metodológicas, didácticas y manejo de las TIC, para poder llegar a sus estudiantes que también estaban afrontando difíciles momentos por el aislamiento. Las recomendaciones para evitar el contagio del Covid-19 aceleró los diferentes cambios en el estado de ánimo de las personas y sus entornos familiares; el encierro implicó limitaciones en la locomoción y retos de nuevas condiciones de ambiente, como producto de ver interrumpida su cotidianeidad (Gallegos et al. 2020).

El trabajo y los riesgos psicosociales se presentan para el caso de los profesionales de la enseñanza, causantes del estrés, desde los componentes económico, social y familiar, hasta los recursos disponibles y el mismo clima laboral, manifiestos en las emociones que detonan en enfermedades físicas y mentales como la irritabilidad, el enojo, la ansiedad, el miedo, el cansancio e incluso el aburrimiento (Tacca & Tacca, 2019).

Puntualizando en los cambios que se han venido presentando con respecto a los últimos años en la labor docente, se ha observado que, además del estrés provocado por la carga laboral e intensidad horaria, se suma la falta de insumos físicos para trabajar de manera adecuada, también la poca capacitación por parte de las instituciones con respecto al manejo de aparatos electrónicos, como es el caso de los programas del computador, los cuales son esenciales para presentar reportes y hacer llegar el material de trabajo a sus estudiantes (Rodríguez, et. Al. 2017).

Actualmente, con referencia a los equipos tecnológicos que los docentes de educación básica primaria y secundaria utilizan de manera regular antes de la pandemia, Bordón (2021) realizó una investigación, la cual consistió en determinar que:

Todos los docentes tuvieron que esforzarse para aprender a utilizar aparatos tecnológicos o herramientas de dichos aparatos que no conocían con anterioridad. Tal es así que 41 docentes debieron aprender a usar su celular para el desarrollo de sus clases, ya sea para enviar tareas, realizar explicaciones o enviar pequeños videos explicativos de la clase, mientras que 32 personas debieron aprender a utilizar computadoras o equipos informáticos, una persona Tablet y solo 9 docentes ya utilizaban algún tipo de equipos con anterioridad. (p.7)

De acuerdo con lo anterior descrito, es evidente que la práctica de los docentes de primaria y secundaria tuvieron un rotundo impacto con el confinamiento, ocasionando en los docentes situaciones complejas para muchos de ellos, como el manejo de la tecnología para darle continuidad a las clases.

3. Fundamento teórico

La finalidad de realizar este capítulo es definir algunos conceptos importantes que se encuentran dentro de la presente monografía, los cuales, a su vez, facilitarán la comprensión y el desarrollo de este. La información presentada es producto del análisis bibliográfico y contempla: El estrés, el estrés laboral, Concepto de síndrome de burnout, Factores que causan el estrés laboral, Efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes

3.1 El estrés

Con respecto a este tema, es necesario mencionar lo que dicen Moreno y Báez (2010), quienes expresan que desde finales del siglo pasado ya se tenía un amplio estudio sobre el estrés relacionado como barrera fisiológica y ligado a la reacción específica de una situación problema. Aunado a lo anterior, Selye (1974, p.137), definió el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”.

Por otra parte, el estrés se conoce como aquel estado emocional adaptado a respuestas fisiológicas que surge como respuesta a estímulos o situaciones externas a las que una persona está expuesta (Corredor et al, 2009, p.111). Esto permite interpretar que el término de estrés se sigue asociando con el malestar físico y psicológico como parte de las reacciones que el cuerpo manifiesta cuando se siente amenazado. Paralelamente, la relación que se establece entre el estrés y las actividades laborales que representan efectos psicosociales, repercuten de manera sustancial en el individuo, lo cual lo expone ante los factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales (Cárdenas y Osorio, 2017, p.82).

Referido a este contexto, Pando et al. (2016) afirman que: “el concepto factores psicosociales se ha utilizado para señalar aquellas condiciones que se encuentran presentes en

una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido de trabajo y la realización de la tarea” (p.365). Esto quiere decir que según las condiciones de efectos estresores pueden afectar la salud física, psíquica y social.

Considerando en este orden de ideas, el estrés es actualmente un síndrome presente en el mundo laboral, lo que implica la pérdida de potencial en el capital humano y social dentro de las organizaciones (García y Gil, 2016); por su parte, Iriarte, (2020) considera que el estrés es más frecuente de lo que se cree en diferentes entornos de la humanidad especialmente en el mundo laboral debido a que las personas se sobrecargan física y emocionalmente, asociado a las exigencias y demandas del ambiente que desencadena afectaciones en la salud.

Por su parte la OIT (2016), considera que el estrés está ligado a las relaciones laborales y se presenta cuando se exceden de las capacidades y recursos de las personas en el plano laboral, desconociendo las habilidades del trabajador y sus afectaciones individuales desencadenados en el ámbito social o familiar, por lo que no corresponden a las expectativas de las organizaciones y se manifiesta negativamente en elementos de amenazas psicosociales.

3.2 El Estrés Laboral

El estrés laboral es preocupación desde los ámbitos de la salud por las afectaciones psicológicas debido a los efectos negativos que puede llegar a desencadenar en las personas y afectar las organizaciones provocando baja tolerancia a la adaptación siendo recurrente desde hace algún tiempo Moreno y Báez (2010); de ahí, la importancia de realizar un análisis de las variables que se suscitan como respuesta a las amenazas externas causadas por exceso de trabajo y climas laborales de ambientes desfavorables.

En consideración a lo expresado anteriormente Tatamuez, et. al (2019), piensa que los efectos estresores perturban no sólo la salud de las personas y la calidad de vida, sino que también acarrear problemas a las organizaciones por el ausentismo y bajo desempeño en las funciones asignadas. De la misma manera, la OIT (2016), considera el estrés, una amenaza a la salud física y emocional generando como respuesta a un desequilibrio entre los requerimientos de su rol, los recursos y capacidades de un individuo para hacer cumplir con esas exigencias, por lo que es un reto para gestión humana de las empresas, en el tema de seguridad y salud en el trabajo. Mientras tanto, el Ministerio de Trabajo de Colombia, por medio del Decreto 1377 de 2014, considera el estrés como una enfermedad laboral clasificada en el grupo de trastornos mentales y de comportamiento, que puede acarrear desenlaces fatales.

En tal sentido, Sarsosa y Charria (2018), afirman que el estrés laboral tiene que ver con el grupo de reacciones de tipo emocional, comportamental y psicológico causadas por las exigencias propias de un ambiente de trabajo para el que el individuo cree tener las habilidades. Como complemento a lo anterior, García y Gil (2016), afirman que la presión de resultados, horarios extenuantes, ausencia de comunicación eficaz hacen que la capacidad de afrontamiento de dicho individuo reaccione negativamente en el desarrollo de sus funciones generándose dificultades en el compromiso y forma de actuar frente a las tareas asignadas.

Debe quedar bastante claro que el estrés tiene dos componentes; primero está la situación estresante que lo provoca y depende de la novedad de adaptarse a nuevas exigencias y la duración de causa el efecto estresor, por lo que puede causar mayor daño a la persona; en consecuencia, se tiene la respuesta del estrés que prepara o pone en alerta las emociones de la persona para enfrentar las posibles reacciones que son el producto de una nueva situación (López et al., 2015).

Ahora bien, es necesario decir que dependiendo como se susciten los hechos, se pueden conseguir respuestas positivas o negativas a diversos acontecimientos en la vida; esto queda de manifiesto con la manera en que el estrés toma un curso dependiendo de los hechos que lo preceden, lo que quiere decir que cuando éste surge por una circunstancia que genera preocupación al límite de un problema que tiene solución, la respuesta no alcanza a afectar suficientemente, y se puede hablar de un estrés positivo. Es así como Muñoz (2022) dice al respecto:

El estrés positivo se conoce como eustrés. Se toma como positivo ya que nos estimula para afrontar determinados problemas. Saca nuestro lado más creativo, hace que demos un paso adelante y respondamos de una forma eficaz y eficiente a las situaciones que nos someten a estrés. (p.1)

Pero si por el contrario se siente la presión y angustia porque no se visualiza una solución, se acumula aún más los factores estresores, lo que puede llevar a las manifestaciones de salud, falta de sueño, síntomas de depresión ente otros, entonces se puede decir que es un estrés negativo (Reyna (2019)). Es decir que la capacidad de afrontamiento y de resiliencia hace que la afectación del estrés sea de mayor o menor proporción.

3.3 Concepto síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout se le atribuye al estadounidense Freudenberger, cuando realiza un estudio sobre el problema de agotamiento que se observaba en los profesionales de la salud mental; en palabras del autor ("quemarse", "consumir", "apagar"), es un estado de agotamiento físico y emocional resultante de las condiciones de trabajo o la sobrecarga profesional.

Es así como Freudenberger (1974) citado en Bosqued (2008) lo definió como: “Un conjunto de síntomas médico-biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía” (p.19)

Por otro lado, este término de “agotamiento” convirtió en estudio para muchos investigadores, siendo de gran aporte desde la aspecto emocional y físico lo expresado por Malash y Jackson (1981), considerando una perspectiva clínica para hacer referencia al estrés laboral y un segundo aspecto de tipo psicosocial, que puede desencadenar en estrés crónico. Esta condición es evidente cuando en un individuo se presenta una pérdida progresiva de energía, igualmente desmotivación por llevar a cabo ciertas labores, cambios repentinos en su comportamiento, acompañados de síntomas de depresión y ansiedad.

De manera que el síndrome de burnout parece ser una respuesta a los estresores interpersonales en el ambiente laboral, donde el exceso de contacto con los individuos receptores de servicios produce cambios negativos en las actitudes y en las conductas hacia estas personas (Olivares, 2017). En consideración a las enfermedades laborales, frecuentemente se han relacionado en la mayoría de los estudios sobre el estrés con profesionales de la salud y la educación por considerar que tienen una gran desgaste en su profesión; sin embargo, hoy día se han venido realizando estudios en otras profesiones como lo declara la OMS (2022), que declara el desgaste ocupacional como enfermedad laboral siendo el “resultado del estrés crónico en el lugar del trabajo” y no relacionado en otro ámbito.

3.4 Factores que causan el estrés laboral

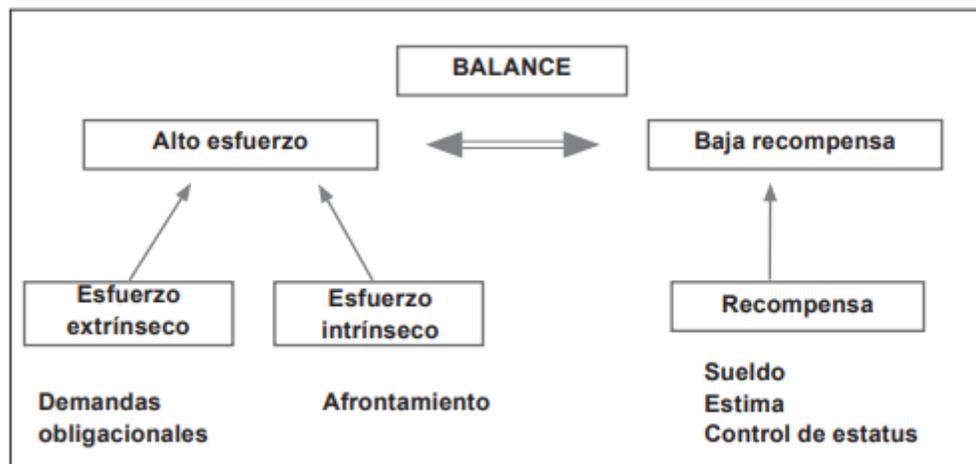
Las organizaciones han venido atendiendo los lineamientos para mejorar el clima organizacional, abordando los factores que desde las relaciones laborales son objeto de la

psicología organizacional como gestión estratégica (Gómez, 2016). Sin embargo, los factores internos y externos del ambiente familiar, social y laboral se pueden compilar de tal modo que aceleran los estresores del entorno laboral, por lo que conviene tener presente su relación. González (2012) citado en Verduzco (2018), considera que, los aspectos internos pueden ser manifestados en enfermedades físicas o psicológicos y los aspectos externos como el clima, el ruido y el mismo lugar de trabajo, influyen de igual manera en el ambiente familiar que se confronta muchas veces en la poca atención y escaso tiempo para compartir en familia. Un análisis hecho por el Magisterio (2018), aseguran que existen causas personales que afectan el ámbito laboral ocasionado por el trabajo que se lleva a casa en momentos de descanso, manifestado en problemas de cansancio, desórdenes alimenticios y enfermedades virales, además de mal genio y agresividad.

Como reflexión a lo anterior, los factores del puesto de trabajo se pueden encontrar las condiciones estrés laboral, motivados por la inseguridad en el desempeño de su rol por no controlar las tareas que debe realizar, o en ocasiones por el esfuerzo mental por largo tiempo en una labor de impacto intelectual, así como las relaciones en el entorno laboral con jefes y compañeros por exceso autoridad o falta de comunicación asertiva, turnos de trabajo con horarios excesivos y falta de vacaciones o tiempos de descanso y el impacto negativo de una remuneración escasa; es así como García-Moran (2016), expresan lo siguiente:

La recompensa laboral relacionada con tres tipos de reconocimiento: dinero, estima y control del estatus; sin embargo, es precisamente cuando en las organizaciones no se da este complemento, aparece el estrés laboral porque “se da una falta de balance (equilibrio) entre el esfuerzo y la recompensa. (p.16)

Para comprender mejor este proceso, es importante revisar la figura 1.

Figura 1*Proceso desencadenante del estrés laboral*

Fuente: Mansilla & Favieres, 2011.

Por otra parte, Morales (2020) plantea en su tesis que la relación del estrés y el ambiente laboral son producto del desinterés que presenta un individuo con respecto a alguna tarea o actividad; desencadenando a su vez apatía y falta de automotivación personal en las actividades que realiza, sumado a la falta de disciplina en la alimentación, el sueño y poco descanso, lo que conlleva al agotamiento físico reflejado en la pérdida de equilibrio en el control emocional y falta de empatía social causante de la despersonalización que lleva a la desmotivación, hasta llegar a límites que conducen a la depresión. Es así como Peñafiel-León, et al. (2021), afirman que los episodios recurrentes de desinterés, alta de autoestima culpa y tristeza conlleven a la depresión que puede causar estragos a nivel personal y laboral desencadenado frustración y desesperanza.

3.5 Efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes

La idea de desarrollo en la actualidad trajo cambios dentro de las políticas nacionales; a su vez, desde la educación se plantean lineamientos que van en concordancia con las políticas de internacionalización en la educación de inclusión, cambios de paradigmas en la enseñanza y

desarrollo de competencias (OCDE, 2019); esto quiere decir que es necesario que la educación vaya a la vanguardia con respecto a los cambios en la manera de enseñar, razón por la cual se crea una exigencia para que los docentes hagan uso de las diversas estrategias que permiten conseguir resultados favorables en el proceso de aprendizaje de los educandos.

Entre otros aspectos laborales está la falta de un condicionamiento físico del lugar de trabajo y la remuneración que en algunos casos no se considera suficiente, los pocos recursos para trabajar en el aula y ejercer el rol de enseñanza se quedan cortos. Además de todo esto, las actividades que se relacionan con el trabajo que se lleva a casa para preparar clase y calificar, limita el tiempo de descanso y el compartir en familiar.

Para continuar con la disertación bibliográfica del tema relacionado con el estrés docente, se encontraron publicaciones de los meses marzo, abril, mayo y junio del, año 2020, que revelan niveles de estrés en docente durante la pandemia Covid-19; en tal sentido, se consideró la información de dos años atrás (2018 – 2019), en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente Medio, encontrándose niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar. En otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidencia que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes. Se suma falta de liderazgo transformacional, factores psicosociales, y probabilidad de presentar alta despersonalización y baja realización personal por el aumento de estrés (Robinet y Pérez, 2020).

Ante este panorama, actualmente en Colombia los problemas de estrés y ansiedad en los docentes se ha convertido en síntoma de alarma relacionados con problemas de la salud mental, como lo plantea la (OMS) se ha pronunciado en los últimos años para determinar que “La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el

componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2019).

Al respecto, Salazar, et al. (2019), afirma que los efectos estresores en los docentes tienen incidencia directa con la forma de contratación, la remuneración, la presión interna por evidencia de resultados, sumado a condiciones de salud, edad. Lo cual quiere decir que son varios factores los que se ven afectados por la aparición del estrés. Asimismo, otra investigación realizada por Martínez, et al. (2017) en docentes de primaria del departamento de Sincelejo en Colombia, se evidenció las manifestaciones del síndrome de burnout, asociado a la falta de apoyo y supervisión y condiciones organizacionales, alumnos poco productivos, falta de apoyo recibido y la falta de reconocimiento a su labor, proporcionando altos niveles de agotamiento personal y desmotivación.

Ahora bien, con anterioridad se mencionó el impacto que ocasionó en docentes de primaria y secundaria el manejo de la tecnología, producto de la pandemia. Por su parte, Lemos, et al. (2018), realizaron un estudio de los profesores de una Universidad Privada de Colombia, mediante convocatoria a través de correo en una muestra aleatoria de profesores en edades entre 25 a 63 años, de los cuales el 34,4% eran mujeres y 65,6% hombres; el 63,9% eran casados y el 27,4 % solteros casados; el 3,8% contrato de planta y el 21,3% eran profesores de cátedra. En este trabajo, al analizar los factores estresores se obtuvo como respuesta que el 21,3% presentan niveles de estrés, el 6,6% con puntuaciones de depresión y el 9,8% presentan ansiedad, seguidos de enfermedades de presión arterial en un 62,3%. Según los resultados obtenidos por Lemos, et al. (2018), los factores psicosociales con puntuaciones moderadas tenían que ver con tareas excesivas que no se desconectaban el fin de semana por llevar trabajo a casa.

A continuación, Velásquez (2021), en su tesis de seguridad y salud en el trabajo, realizó un estudio con 51 docentes del Colegio Salitre en Bogotá, y se obtuvo que el 47% de ellos se encuentra en un nivel preocupante de estrés y requieren atención para que no se convierta en grave, mientras que el 6 % de ellos están en un estado grave de estrés laboral a causa de factores psicosociales como es la indisciplina de los estudiantes en las clases, el número elevado de alumnos, falta de apoyo del equipo directivo, conflictos entre el clima institucional del personal.

En el Departamento Norte de Santander se encontró un estudio realizado por Hernández, et al (2020), en relación con el síndrome de burnout en docentes de básica y media en donde la muestra del (55.2%) ha tenido una gran carga en su trabajo durante el aislamiento causado por el encerramiento y sobrecarga laboral sumado al teletrabajo durante la pandemia del Covid-19. En este sentido, se ha presentado situaciones estresantes por diversas situaciones como el entorno cambiante y la metodología virtual como causa de los nuevos retos de enseñanza asistida virtualmente como única alternativa alrededor del mundo (Galván 2021).

Navarro (2021), realizó en su tesis de psicología para determinar los niveles de estrés laboral y ansiedad en los docentes objeto de estudio de la Institución Educativa Colegio Agustina Ferro, Ocaña Norte de Santander, encontró que, en una población de 27 docentes, el 50% presenta indicios de burnout en las subescalas correspondientes para Cansancio Emocional y Realización Personal; con mayor prevalencia en hombres que mujeres con edades entre 30 a 50 años. En cuanto a los valores de ansiedad el 46.2% de la muestra se encuentra en un estado grave de ansiedad, con mayor presencia de ansiedad en Mujeres que Hombres.

Atendiendo a estas especificaciones, Espinoza, et al. (2018), mediante el método de revisión bibliográfica encontró por un lado la evolución del concepto de estrés para poder

entender si se trata de estrés positivo o negativo, de acuerdo con el manejo que cada individuo lo opera, ya sea para que contribuya como crecimiento personal o se manifieste como enfermedad.

Como se puede evidenciar la semejanza en los estudios realizados en contexto nacional e internacional, se centra en el síndrome de burnout, ansiedad y cansancio emocional, causados por exceso de trabajo y poco tiempo libre que desencadenan además problemas de salud física y mental.

4. Procedimiento de actividades realizadas

4.1 Contextualización

Para explicar el procedimiento de las actividades realizadas, se llevó a cabo un procedimiento conceptual, los cuales se refieren a los diferentes hechos, conceptos y principios que brindan diversos autores.

4.2 Criterios de búsqueda

En la presente monografía se realizó una recolección de información mediante un análisis de diferentes estudios, considerando una metodología cualitativa; este enfoque es definido por Hernández et al (2010), de la siguiente manera:

Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, contextos o situaciones en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno de ellos. Al tratarse de seres humanos los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. (pp.408-409)

De igual manera, se dio una mirada a los efectos psicosociales del Estrés laboral en los docentes para identificar las causas y consecuencias, teniendo como método de recolección de la información el análisis documental.

En cuanto a la recolección de la información, se realizó una búsqueda documental descriptivo con el fin de analizar varias exploraciones que se han elaborado a nivel del ámbito nacional sobre el estrés laboral y se centró en la literatura en los factores psicosociales y el clima laboral e institucional de los docentes en Colombia. Es así como el análisis documental tiene como fundamento el estudio de libros, anuarios, diarios, monografías, textos de artículos, videografías, para el análisis de datos, identificar la selección y articulación con el objeto de estudio (Guerrero y Dávila, 2015).

La revisión bibliográfica tiene como criterio de exploración los motores de búsquedas seleccionadas como Redalyc, Scielo, Dialnet y documentos oficiales de organizaciones internacionales como la OMS y OIT; además de la información brindada por las revistas nacionales del Magisterio. La consolidación y clasificación de los resultados encontrados en estas investigaciones son la fuente para el discurso que explica cómo afecta el estrés laboral a los docentes a nivel nacional durante un periodo de tres años.

4.2.1 Criterios de inclusión

Para el análisis de los documentos se recopilan los resultados como fuentes secundarias con un tiempo de publicación no mayor a cinco años de antigüedad, los cuales sirven como fundamento en la definición de las palabras claves como estrés, estrés laboral, síndrome de burnout y causas de los efectos estresores en docentes encontradas en tesis e investigaciones que se han realizado en los últimos años y que se han acentuado durante la pandemia del Covid-19, en consideración de la presente monografía que no es de intervención de los autores, sino de interpretación de datos emergentes después de analizar la realidad que se vive en diferentes contextos educativos a nivel nacional.

En cuanto a los estudios realizados sobre el estrés laboral, sólo se tuvo en cuenta la información relacionada con las causas de los efectos estresores en los docentes, excluyendo otras profesiones.

Finalmente y siguiendo la estrategia de analizar las investigaciones sobre los efectos estresores en los docentes, se presenta en este trabajo una serie de registros que puedan hacer una comparación de los estudios tomados como referentes que admitan obtener la información para expresar desde una óptica psicológica y perspectiva subjetiva para identificar los desajustes emocionales a nivel individual y laboral, causantes del síndrome de burnout o agotamiento como parte de los efecto estresores.

5. Análisis de la información

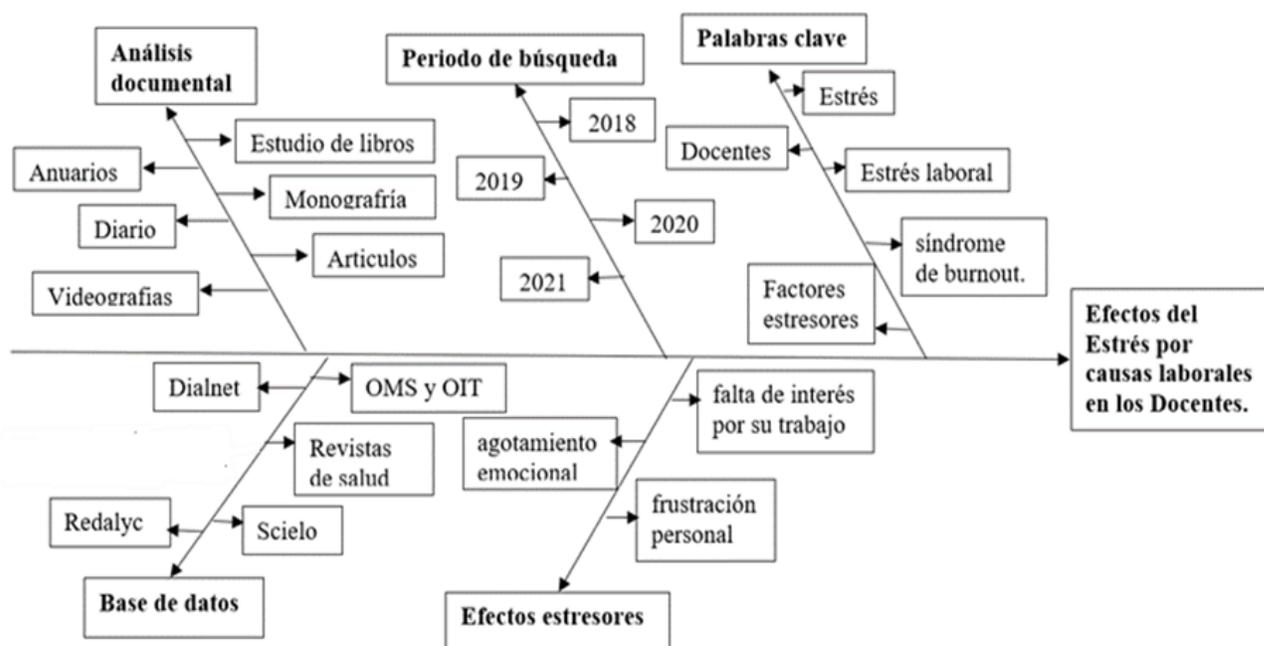
5.1 Presentación del análisis

Mediante la interpretación de la información sobre problema del estrés laboral en docentes se hace hincapié en los efectos estresores que conlleva a los problemas de salud física y mental, como consecuencia de varios aspectos mediante diferentes instrumentos utilizadas por los autores que se tomaron como referencia para confrontar sus resultados que se identificaron en las causas y consecuencias de los efectos psicosociales del estrés en docentes.

Se realiza el diagrama Ishikawa para ordenar la información obtenida mediante las palabras claves del tema y factores asociados que serán objeto de la búsqueda y análisis.

Figura 2

Análisis documental del estrés laboral en docentes



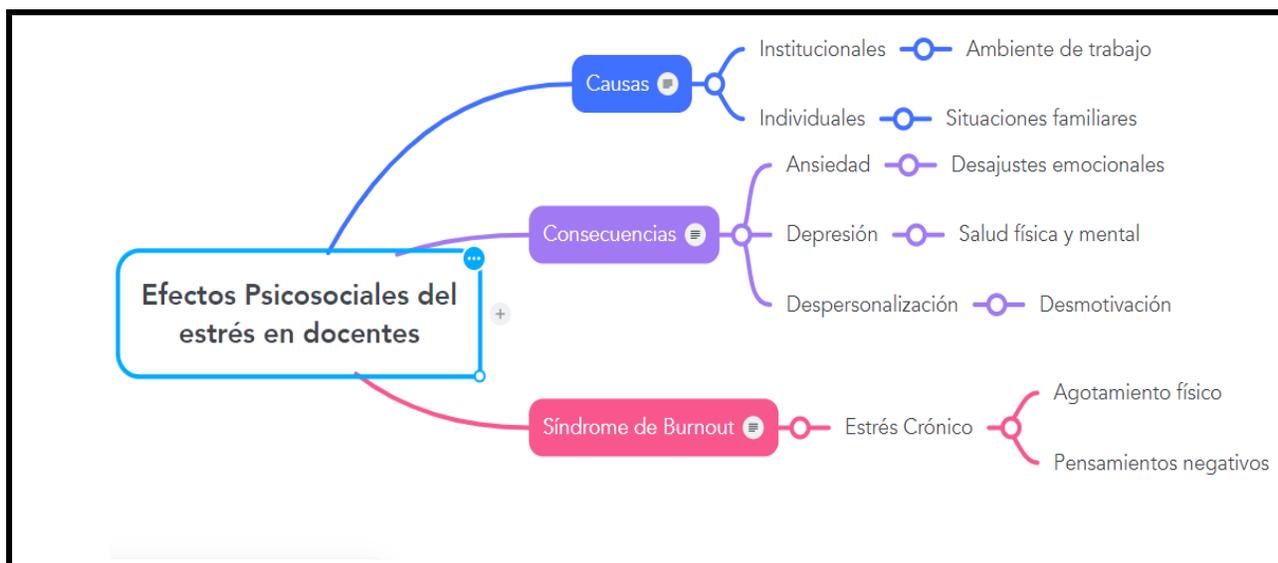
Nota: De acuerdo con la figura 2, se observa la manera en que se desarrolló la monografía, con base en las fuentes consultadas, palabras claves y periodicidad. Fuente: Elaboración propia.

5.2 Resultados

Por consiguiente, se relaciona el análisis de la labor docente en su rol y su interacción de exigencia según los lineamientos institucionales, los retos de una educación que requiere nuevas metodologías por diferentes demandas de acuerdo con el tiempo y espacio, se puede establecer dentro de las causas del estrés, los efectos estresores que son la consecuencia del agotamiento o síndrome de burnout, como se presenta en el gráfico 2.

Figura 3

Efectos psicosociales del estrés en docentes



Nota: Con respecto a la figura 3 se observa la manera en que los episodios de estrés en un individuo afectan su salud e integridad, al igual que su *modus vivendi*. Fuente: Elaboración propia

En cuanto al análisis de los resultados obtenidos en los diferentes estudios consultados sobre el estrés laboral en docentes, se puede confrontar que éste, es una enfermedad que amenaza la salud física y emocional de las personas, como lo consigna la OIT (2016) en el reporte que presentó sobre el tema de seguridad y salud en el trabajo, donde aduce que el reto para la gestión humana de las diferentes instituciones es estudiar y dar respuesta a las necesidades que favorezcan un mejor condicionamiento en ambientes de trabajo;

Con respecto al estrés durante la pandemia este representó en muchos hogares situaciones de tensión, desmotivación, ansiedad e incertidumbre por las situaciones nuevas a las que la humanidad entera se estaba enfrentando. Sin embargo, el estrés está siempre en la vida de las personas, y que se presenta desde temprana edad, causando graves consecuencias, por lo que debe ser estudiado de forma holística para una temprana atención de cómo se debe tener distinción entre el estrés y el eutrés para no presentar ambigüedades.

Por otro lado, el clima organizacional relacionado con cantidad de estudiantes, además de la carga de trabajo y el endeudamiento personal, como otras preocupaciones particulares les ha generado inestabilidad laboral y que se han manifestado en los efectos de salud mental, causando así desmotivación en su trabajo.

Los resultados de los estudios consultados, la situación de agotamiento y demás problemas de ansiedad presente en los docentes, demuestran que pasaron por niveles altos de estrés, ocasionados por la responsabilidad que tienen de orientar y enseñar a los estudiantes

como parte de su formación para la vida; sin embargo, es importante mencionar que, si los docentes no están en un nivel de equilibrio emocional, difícilmente pueden realizar una labor eficiente.

En consecuencia, se puede decir que el estrés no es una enfermedad reciente, solamente que, en la actualidad, y de acuerdo con los sucesos explicados anteriormente, se han exacerbado por el mal manejo del síndrome de Burnout, lo que, a su vez, se agudiza en gran medida por las diferentes dificultades que se han presentado en el plano educativo, siendo preocupación dentro de las enfermedades mentales que se deben tratar como parte de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales.

6. Conclusiones

Es importante conocer los aspectos que causan el estrés en el ámbito laboral y los efectos estresores que se generan como consecuencia de un ambiente de trabajo inapropiado; es así como la OIT y OMS, se muestran preocupados ante este fenómeno que ha ido en aumento en las diferentes países. Debido a este interés que requiere especial atención en la salud mental, los fenómenos recurrentes en relación con el tema central de este recorrido bibliográfico, busca interpretar los hechos, acciones y sensaciones que se causan el agotamiento físico y problemas de ansiedad y estrés crónico o síndrome de burnout.

El síndrome del Burnout se va gestando de acuerdo con la suma de elementos que se combinan desde el ambiente laboral, la desmotivación y pensamientos negativos, y las respuestas que físicamente se presentan en los sujetos como manifestaciones de ansiedad y cansancio.

En cuanto a los resultados analizados en los diferentes estudios, se tuvo en cuenta los cambios en la enseñanza en el rol de los docentes durante la pandemia del Covid 19, estos se vieron afectados debido al incremento de trabajo y actividades extra-clase que interfiere con su tiempo libre y el ambiente familiar de estos profesionales de la educación, siendo causa de disgustos familiares, ansiedad y depresión.

En consecuencia, el estrés está presente en la vida de las personas desde hace muchos años; sin embargo es necesario hacer una interpretación conceptual de los efectos estresores y como se refleja en el ambiente laboral y familiar, por lo que se estima de gran valor estos estudios realizados en Colombia sobre los problemas de salud mental de los docentes, se manifiesta en una mayor cantidad de citas médicas para consultar sobre este fenómeno y el ausentismo a sus trabajos; por tanto, es necesario también abordar desde las instituciones

conocer los riesgos psicosociales de seguridad y salud en el trabajo para la realización de planes preventivos coordinados con las entidades prestadoras de salud.

Finalmente, los efectos estresores en los docentes tienen su causa en un ambiente de trabajo con recarga laboral, falta de organización de actividades por parte de directivos, seguido de un ambiente físico deficiente y un clima de trabajo carente de diálogo asertivo. Sumado a lo anterior, los problemas de carácter familiar, de salud y monetario generan desmotivación y desajustes emocionales como ansiedad, depresión y estrés crónico.

7. Recomendaciones

El estrés se considera una enfermedad laboral como lo expone la OIT, por lo tanto, es recomendable que se haga seguimiento de este fenómeno en aumento, para poder determinar las causas y actuar oportunamente junto con las empresas e instituciones y las entidades prestadoras de riesgos profesionales y de la salud, y si se requiere del apoyo psicológico.

La organización de funciones de trabajo es necesaria para determinar responsabilidades y tiempos; así se evita la sobrecarga laboral, a su vez que se respeta el tiempo libre de los docentes. Por lo tanto, las capacitaciones a los maestros en tiempo laboral son oportunos para que abran canales de diálogo y de concertación con las directivas mejorando el ambiente de trabajo.

Desde psicología, se pueden realizar espacios para aplicar pruebas psicosociales y hacer intervención oportuna, liderado por talento humano que contribuya con el mejoramiento del clima organizacional. y mejorando la salud mental de los docentes, recordando que a través de ellos los alumnos adquieren conocimientos, permitiendo estimular en los estudiantes actitudes positivas hacia la vida y sus problemas.

8. Referencias bibliográficas

- Álvarez, E. (2020). *Educación socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*. Asociación Latinoamericana de Sociología, 11(20), 388-408.
- Andrade, M., Del Río, C., & Alvear, D. (2019). *Estudio de Tiempos y Movimientos para Incrementar la Eficiencia en una Empresa de Producción de Calzado*. Información tecnológica, 30(3), 83-94. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000300083>
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, J., López, T. (2019). *Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima*. Propósitos y Representaciones, 7(3), 231. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
- Álvarez, E. (2020). *Educación socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, vol. 11, núm. 20, pp. 388-408, 2020.
<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Bedoya, E., Vega, N., Severiche, C., Meza, M. (2017). *Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano*. Formación Universitaria, 10 (6),51-58.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=373554030006>
- Bordón, M. (2021). Manejo de la tecnología por parte de los docentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 4879-4891.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/664/881>
- Cárdenas, N., & Osorio, J. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1),81-90. ISSN: 1794-9998.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67952833006>
- Corredor, M., & Monroy, J. (2009). *Descripción Y Comparación De Patrones De Conducta, Estrés Laboral Y Burnout En Personal Sanitario*. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 14(1),109-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126691008>

- Cornejo, R., & Redondo, J. (2001). *El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media. Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana*. Chile: Última década.
- Cortés, J. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Scielo, 8, 1-11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Durkheim, E. (1980). *La Evolución Pedagógica en Francia*. En: Gras, A. *Sociología de la educación*. Narcea S. A. de Ediciones.
- Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). *Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés*. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Narcea S. A. de Ediciones. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tlng=es.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
 doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Galván-Jara, I. (2021). *Las clases virtuales durante la pandemia de COVID-19*. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 159. Epub 19 de julio de 2021.
<https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1129>
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo-Zea, R., Ortíz, B., Penagos, J., . . . Flórez, A. L. (s.f.). *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*. Universidad Nacional del Rosario.
<https://rephip.unr.edu.ar/handle/2133/18298>
- García, M. y Gil, M. (2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. 19(1), 11-30. *Revista Facultad de Psicología, Universidad de Lima*.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/968>
- García, A., Reyes, J., & García-Rangel, E. (2014). *RELACIÓN MAESTRO ALUMNO Y SUS IMPLICACIONES EN EL APRENDIZAJE*. *Ra Ximhai*, 10 (5),279-290.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132134019>

- Guerrero, G. (2015). *Metodología de la investigación*. México D.F, México: Grupo Editorial Patria. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/40363?page=20>.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Gómez, M. (enero-junio, 2016). *Sobre la psicología organizacional y del trabajo en Colombia*. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 7(1), 131-153
- Hernández, C., Aloiso, A. & Prada, R. (2021). *Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis*. Boletín Redipe. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1455/1374>
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., & Román-Calderón, J. P. (2019). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 15(1), 59-70. DOI: <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (2015). *Estrés, el “gran depredador”*. Revista Información Científica, 84(2),375-384. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
- Iriarte-Pupo, A.J., Barreto, C., Campo-Landinez, K. & Domínguez De La Ossa, E. (2021). *La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 24(1), 101-113. <https://revistas.um.es/reifop>
- Martínez, J., Berthel, Y., Vergara, M. (2017), *Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia)*, 2017 Salud Uninorte, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2017, pp. 118-128.Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189006.pdf>
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981), *MBI: Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981. Universidad de California, Consulting Psychologists Press.

- Ministerio de Educación Nacional (2019). *Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Diagnóstico de las condiciones de salud de la población del MEN*.
https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-362792_recurso_63.pdf
- Ministerio del Trabajo de Colombia. (2014) *Decreto número 1477 de 2014*. Bogotá: Mintrabajo.
- Morales, D. (2020). *Relación entre el estrés y la motivación en el ámbito laboral, con hincapié en el personal sanitario durante la declaración de alerta sanitaria por COVID 19*.
Universidad La Laguna. Cmno de La Hornera, s/n. C. 38071. La Laguna. Tenerife
- Moreno, B., & Báez, L. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Universidad Autónoma de Madrid
- Navarro, M. (2021). *Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD Escuela de Ciencias Sociales Artes y humanidades-ECSAH Programa de Psicología. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/42655>
- OCDE (2019). *Educación y competencias*. <https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>
- OIT (2016), *Estrés en el trabajo: un reto colectivo. servicio de administración del trabajo, inspección del trabajo y seguridad y salud en el trabajo - LABADMIN/OSH*. Ginebra: OIT, 2016. 62 p.) https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
- Olivares, V. (2017). *Comprendiendo el Burnout*. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59-63.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Organización Mundial de la Salud (2016) *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Organización Mundial de la Salud, (OMS 2019), *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

- Organización Mundial de la Salud, (OMS 2022), *Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo*. <https://medicinaysaludpublica.com/tags/organizacion-mundial-de-la-salud/12254>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Apoyar a los docentes en los esfuerzos para facilitar la vuelta a la escuela. Orientaciones para los responsables de la formulación de políticas*. UNESCO.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373479_spa
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Organización Internacional del Trabajo (2020). *La COVID 19 y el mundo del trabajo*. Quinta edición Estimaciones actualizadas y análisis. Observatorios de la OIT.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/dgreports/comm/documents/briefingnote/wcms_749470.pdf
- Oviedo, P., & Pastrana, L. (2014). *Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI*. CLACSO.
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, M. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en una muestra recogida en el norte de España*. Cad. Saúde Pública.
<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?format=pdf&lang=es>
- Palos, J. (2018). *La escuela es una comunidad de aprendizaje que educa de forma global*. Fundación Periodismo Plural.
<https://eldiariodelaeducacion.com/convivenciayeducacionenvalores/2018/05/21/la-escuela-es-una-comunidad-de-aprendizaje-que-educa-de-forma-global/>
- Pando, M., Varillas, W., Aranda, C., & Elizalde Núñez, F. (2016). *Exploratory and factorial analysis of the 'Questionnaire of psychosocial factors at work' in Peru*. Anales de la Facultad de Medicina, 77(4), 365-371.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400008&lng=es&tlng=en.

Peñañiel-León, J. (2021). *Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 40, núm. 3, pp. 202-211, 2021.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55969712001/html/>

Reyna et al. (2019). *Perceived Stress Scale: psychometric analysis from CTT and IRT*. Anxiety Stress 2019;25(2):138-147

Revista Magisterio N. 90 (2018). *Salud y Bienestar docente*. Editorial Magisterio.

Revista Magisterio (2021). *Factores psicosociales en los docentes*

<https://www.magisterio.com.co/articulo/factores-deriesgo-psicosocial-de-los-docentes-de-colombia>.

Robinet-Serrano, A., Pérez, M. *Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19*. Polo del Conocimiento, [S.l.], v. 5, n. 12, p. 637-653, dic. 2020. ISSN 2550-682X.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>

Rojas, D. (2020). *Estrés laboral, una enfermedad común que sufre 33% de los trabajadores en Colombia*. <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedad-comun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia-2995082>

Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de le Reich*, 8(14), 45-67.

https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/39/22

Salazar, Á., Romaña, F., García, L. & Caraballo de Luque, K. (2019). *Factores de Riesgo Psicosocial que afectan la Salud Mental en docentes del Oriente Antioqueño*. Universidad Minuto de Dios. <https://hdl.handle.net/10656/11770>

Sarsosa-Prowesk, K., & Charria-Ortiz, V. (2018). *Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia*. Universidad y Salud, 20 (1), 44-52. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.108>

Tacca, D., & Tacca, A. (2019). *Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios*. Propósitos y Representaciones, 7(3), 323- 353.

<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Tatamuez-Tarapues RA, Domínguez AM, Matabanchoy-Tulcán SM. Revisión sistemática: Factores asociados al ausentismo laboral en países de América Latina. Univ. Salud.

2019;21(1):100-112. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.192101.143>

Universidad del Rosario (2014). *Investigación déficit de atención. Noticias investigación*, Universidad del Rosario. Revista de investigación.

<https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/noticias/Investigacion/Mencion-de-Honor-en-los-Premios-Nacionales-de-Cien/>

Velásquez, P. (2021), *Fuentes desencadenantes de estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital el Salitre De Suba*. Escuela Colombiana de Carreras Industriales – ECCI.

Verduzco, f., García Hernández, C., & Mercado Ibarra, S. M. (2018). *El estrés en el entorno laboral* Revisión genérica desde la teoría. Cultura Científica Y Tecnológica, (64).

<http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>