



Estrategias de afrontamiento a los factores de riesgo psicosociales en mujeres docentes

Luz Mildreth Córdoba Manco

July Andrea Arias Gutiérrez

Jenny Reina Castellanos

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

Abril 2022

Estrategias de afrontamiento a los factores de riesgo psicosociales en mujeres docentes

Luz Mildreth Córdoba Manco

July Andrea Arias Gutiérrez

Jenny Reina Castellanos

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

Asesor(a)

Luisa Fernanda Becerra Ostos/asesoró la Monografía
Fisioterapeuta, Especialista en Gerencia en Salud Ocupacional,
Magister en Salud Pública y Desarrollo Social

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

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

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

Abril 25 de 2022

Dedicatoria

Dedicamos esta monografía primero a Dios y a nuestra tutora Lic. Luisa Fernanda, quien nos mantuvo enfocadas y en el camino correcto para la finalización exitosa de la monografía. Agradecemos su valiosa orientación.

Como también dedicamos esta monografía a nosotras mismas, tres valiosas mujeres “July, Jenny y Mildreth” que hicieron de este proyecto una realidad, a pesar de las dificultades.

Agradecimientos

“Agradecemos a la Corporación Universitaria MINUTO DE DIOS por incentivar a los alumnos a investigar, colocando así su granito de arena a la ciencia”.

De igual manera, mis agradecimientos a la Licenciada Luisa Fernanda, quien, con la enseñanza de sus valiosos conocimientos y su tiempo dedicado, fortaleció en nosotros el deseo por investigar y seguir creciendo cada día más, como profesionales.

Gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema	11
1.1 Descripción del problema	11
1.2 Pregunta de investigación	17
2. Objetivos	17
2.1 Objetivo general	17
2.2 Objetivos específicos	17
3. Justificación	19
4. Marco de referencia	22
4.1 Marco teórico	22
4.2 Marco legal	23
5. Metodología	30
5.1 Enfoque y alcance de la investigación	30
5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda	30
5.3 Instrumentos	32
5.4 Procedimientos.	33
5.5 Análisis de información.	31
5.6 Consideraciones éticas	31
6. Cronograma	35
7. Resultados y discusión	¡Error! Marcador no definido.
8. Conclusiones	41
9. Recomendaciones	40
10. Referencias bibliográficas	43

Lista de Tablas

Tabla N° 1

Base de Datos/Estrategia

Tabla N°2

Base de datos/Año/País

Tabla N° 3

Año/Metodología/País

Tabla N° 4

País/Total

Lista de Gráficos

Gráfica N° 1

Sector Ocupacional

RESUMEN EJECUTIVO

Los factores de riesgo psicosociales en los entornos donde se lleva a cabo el ejercicio laboral y profesional, se convierte cada vez en un aspecto de gran relevancia; es por esto que nuestro objetivo es identificar las estrategias de afrontamiento para los factores psicosociales en mujeres docentes.

Bajo una metodología descriptiva con estudio observacional, con enfoque cualitativo basado en la recolección de datos y análisis de los mismos, utilizando como palabras claves: Psicosocial, estrés laboral, Salud Mental, docentes y mujeres, se

consideran distintas problemáticas y se examina la forma como los docentes pueden afrontar los riesgos psicosociales.

Gracias a esta investigación se evidencia que en la mayoría de las bases de datos consultadas los autores refieren que algunas estrategias para el afrontamiento de estos riesgos se dan mediante acciones de promoción y prevención, fomento de hábitos de vida saludable, autoeficacia y regulación emocional que conduzca a la persona a tener cambios adaptativos, logrando su bienestar.

Se hace importante promover en la población docente incentivos económicos y/o compensaciones representadas en tiempo, servicios, atención social e integral, con base en la creación de escalafones de cumplimiento de metas acordes al contexto real, fomentando así el reconocimiento como forma de reconocer el mérito por la labor prestada por parte del docente.

Finalmente se hace necesario para posteriores investigaciones profundizar en estudios cualitativos como: Encuestas, aplicación de diferentes instrumentos para recoger datos del sector educativo nacional, sobre estrategias de apoyo psicológico, para velar por la salud mental de los docentes y confrontar lo investigado en esta Monografía con los resultados y revisión de la literatura.

INTRODUCCIÓN

Cuando se refiere a los factores de riesgo psicosocial en los diversos entornos laborales donde se ejerce la docencia, se considera un aspecto de gran relevancia, puesto que analizarlos supone dar un paso fundamental para luego llegar a aportar precisamente con estrategias, acciones, dinámicas, proyectos, favoreciendo el bienestar integral del recurso humano, los maestros de las instituciones educativas de nuestro país.

El ejercicio profesional y laboral es un aspecto fundamental en la sociedad actual, y precisa tener en cuenta no sólo a los hombres, quienes desde siempre se han caracterizado por llevar a cabo las labores empresariales, sino también y precisamente a las mujeres, quienes llevan a cabo también una puesta de gran interés y valor a nivel de las organizaciones.

Teniendo en cuenta estos presupuestos, se debe prestar particular atención a los riesgos que pueden afectar a las personas en los entornos laborales, educativos, empresariales; particularmente los psicosociales, puesto que éstos inciden significativamente en los entornos.

Si no se evalúan y gestionan adecuadamente, los riesgos psicosociales pueden aumentar los niveles de estrés y provocar problemas tanto de salud física como mental. “Las reacciones psicológicas pueden incluir un estado de ánimo bajo, poca motivación, agotamiento, ansiedad, depresión, agotamiento y pensamientos suicidas” (Organización Internacional del Trabajo OIT, 2020).

Así mismo, toda afección a la salud mental, repercute también a la salud física, puesto que de acuerdo a estudios efectuados por la (OIT, 2020) “También pueden producirse diversas reacciones físicas, como problemas digestivos, cambios en el apetito y

el peso, reacciones dermatológicas, fatiga, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, dolores de cabeza y otros dolores inexplicables".

Es así, como en el presente proyecto se quiere indagar el afrontamiento de las mujeres, principalmente en entornos académicos/educativos, frente a los riesgos psicosociales que han vivenciado con los diversos cambios, lineamientos a nivel institucional/organizacional, entre estos cambios se destacan por su impacto mundial, los que surgieron desde el año 2020 con la llegada de la pandemia del Covid 19, relacionados principalmente como consecuencia del confinamiento, la crisis emocional y económica, estabilidad laboral frente a la posibilidad de perder sus empleos, el cambio de las tecnologías y la adaptación en el uso de las mismas, afectando de esta manera su entorno y a la vez su núcleo familiar.

Es por esto que el presente proyecto, enfocado desde una revisión documental que apunta al reconocimiento de elementos fundamentales para los Gerentes en Riesgos Laborales en Seguridad y Salud en el trabajo, con el fin posterior de otras investigaciones que puedan poner por obra estrategias que favorezcan la calidad de vida integral, con el fin de responder a la siguiente pregunta: ¿Qué estrategias de afrontamiento para los factores psicosociales, se han utilizado en las mujeres docentes en Colombia?

Lo anterior precisamente aporta a la identificación de estrategias de afrontamiento para los factores psicosociales, posterior a la revisión de información; se utilizará la metodología de tipo descriptiva en un estudio observacional, con un enfoque cualitativo basado en la recolección de datos y análisis de los mismos, luego se pretende desarrollar el marco referencial y legal sobre el tema de los riesgos psicosociales que, de modo concreto, tiene que ver con los docentes en los diferentes niveles educativos, permite distinguir

aspectos fundamentales, que, no solo para Colombia, en el mundo entero, deberían tenerse en cuenta, para trasegar en la relación de los factores de riesgo con sus consecuencias en los entornos, visibilizando así, que para los docentes es importante un bienestar integral que luego redunda en sus instituciones y territorios.

Entre tanto, gracias a este proyecto investigativo se pudo evidenciar que en la mayoría de las bases de datos consultadas los autores refieren que algunas estrategias clave para el afrontamiento de los riesgos psicosociales se den mediante acciones de promoción y prevención, así como el fomento de hábitos de vida saludable, autoeficacia y regulación emocional que conduzca a la persona a tener cambios adaptativos, logrando su bienestar y autosuficiencia.

De igual manera, señalan que es importante para el docente el reconocimiento de sus méritos, como también que lo hagan partícipe en decisiones que realice la empresa. Sin embargo, de todas las estrategias mencionadas por distintos autores, la que más llamó la atención y que puede abordar en conjunto las diferentes estrategias anteriormente mencionadas, es el artículo realizado por Raúl Carretero Bermejo, en Madrid España en el año 2010, quien describe la resiliencia como un proceso y aprendizaje de cada individuo en la interacción entre persona y entorno, siendo una capacidad de enfrentar o resolver de manera adecuada situaciones adversas de riesgo o de exclusión.

Finalmente, teniendo presente la matriz investigativa, la base de datos con mayor número de investigaciones realizadas sobre el tema objeto de estudio fué Proquest Central y en uno de estos artículos llama la atención que al estudiar las estrategias para mitigar el riesgo psicosocial, se debe tener en cuenta los rangos de edad ya que en mujeres docentes entre 45 y 54 años son las más afectadas y así mismo, teniendo en cuenta el sector

económico, se observa que el sector educativo es uno de los menos estudiados, evidenciando que en docentes del sector privado y en condición de contratadas, tienen una mayor exigencia psicológica, emocional y sensorial lo cual genera deterioro de su estabilidad física, emocional y laboral.

1. Problema

1.1 Descripción del problema

Referirse a los factores de riesgo psicosocial en los diversos entornos donde las personas llevan a cabo su ejercicio laboral y profesional, se convierte cada vez en un aspecto de gran relevancia, puesto que develarlos supone dar un paso fundamental para luego llegar a aportar precisamente con estrategias, acciones, dinámicas, proyectos, a un afrontamiento que favorezca el bienestar integral del recurso humano de las organizaciones y de modo particular de las instituciones educativas.

En primer lugar, es importante reconocer, por ejemplo, que el estrés del trabajo se ha convertido en una de las principales causas de incapacidad laboral en Norteamérica y Europa. El 13% del total de casos de incapacidad de trabajadores, según la aseguradora estadounidense de accidentes de trabajo, National Council on Compensation Insurance (NCCI) (1990) reconoció que se debían a trastornos relacionados con estrés laboral.

En un estudio realizado por el National Council on Compensation Insurance (NCCI, 1985), se comprobó que la incapacidad psicológica obedecía a estrés mental progresivo el cual llegó a representar el 11% del total de indemnizaciones por enfermedad profesional.

(Sauter, Murphy, Hurrell & Levi, 2001, citado en Gómez, 2017).

Denotar que estos factores siguen siendo evidentes y reconocibles en los entornos laborales y educativos actuales, es un aspecto de gran importancia para la presente investigación, puesto que se precisa reflexionar y atender a esta realidad, para poder posteriormente generar y regenerar propuestas y acciones que tengan en cuenta el afrontamiento de los riesgos psicosociales, para lograr comunidades sinérgicas, dinámicas, vitales y con bienestar.

Además, existen condiciones de salud que se provocan por el estrés, el cansancio, la depresión y la ansiedad, tales como enfermedades cardiovasculares, inmunitarias, gastrointestinales, mentales, musculoesqueléticas, endocrinológicas las cuales se han convertido en “el pan de cada día” en las diversas instituciones, concretamente en el sector educativo, y si bien no siempre se revelan estas situaciones, la afectación que se provoca para los diferentes entornos educativos debe ser un aspecto a reflexionar, con el fin de favorecer el bienestar organizacional, social, cultural, académico; con el fin de evitar el deterioro de la integridad de las personas.

Con referencia a lo anterior, de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo- OIT (2000), se puede observar que países como Finlandia, Alemania, Reino Unido y Estados Unidos, se ven afectados frente al riesgo psicosocial; tal es el punto que, “la depresión clínica se ha convertido en una de las enfermedades más comunes, que llega a afectar cada año a una décima parte de los adultos en edad de trabajar, con el resultado de una pérdida de aproximadamente 200 millones de días de trabajo anuales” que para las empresas es una pérdida alta en costos y dinero, como también para las personas que están en esas cifras.

Otra cifra importante que revela este informe, que deja en evidencia la realidad a investigar, es que en los países de la Unión Europea, entre el 3 y el 4% del Producto Interno Bruto (PIB), se invierte en problemas de salud mental, además en Norte América, el gasto nacional que se invierte a tratamientos de la depresión se sitúa entre 30.000 y 44.000 millones de dólares por año. Así mismo se puede detallar que en muchos países crece la jubilación prematura debido a problemas mentales, hasta el punto de convertirse hoy por hoy en el motivo más común de la población al momento de que se le asigne una pensión por incapacidad. (OIT, 2000).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) también presenta información relevante dentro de la investigación de esta problemática, “Se ha detectado que un 8 % de la tasa global de trastornos depresivos en la actualidad, se relaciona con riesgos ocupacionales”. Esta cifra es preocupante al ver como se presenta a nivel mundial, sin importar las diversas estrategias que pueden o no llevar a cabo las diferentes organizaciones y culturas a nivel internacional. Por tanto, es un tema que requiere mayor atención e intervención.

Por otra parte, una investigación realizada en España en relación con la desigualdad de condiciones laborales por género, muestra estadísticamente como “las prevalencias más altas coinciden de hecho con las exigencias emocionales, un 45,6% de prevalencia entre las mujeres, y en esconder emociones un 42,76%. Entre los hombres la dimensión psicosocial más prevalente, con un 40% es la claridad de rol, seguida por la confianza vertical con un 37,32%.” A partir de ello se puede denotar que las mujeres están más expuestas a estos riesgos que los hombres, debido a que las demandas emocionales, la necesidad de esconder emociones y el conflicto de rol, son por tanto, el grupo de dimensiones psicosociales en el

que es más frecuente la desigualdad de género. En los tres casos, son las exigencias psicológicas más relevantes. (Ministerio de trabajo, Migraciones y Seguridad Social, 2017).

De igual manera, un informe presentado desde la encuesta nacional de seguridad y salud en el trabajo de 2013 en Colombia, frente a los trastornos mentales se presentó un incremento del 43% entre 2009 y 2012 del reconocimiento de eventos derivados principalmente ansiedad y depresión. Poca representatividad tiene el diagnóstico de estrés laboral, el cual se aclara no es una enfermedad sino una consecuencia. Muchos de los diagnósticos aquí referidos son secundarios a diagnósticos de base, generalmente los osteomusculares o derivados de accidentes de trabajo, debido a las limitaciones que genera para el desempeño en las actividades de la vida diaria, básicas cotidianas y por ende conlleva a tener restricciones en la participación en los diferentes roles de la persona, por lo que generalmente aparecen Trastornos adaptativos y del comportamiento.”(Fasecolda, 2013).

De acuerdo con los resultados de las Encuestas de Pulso Social - EPS que se han desarrollado (julio 2020 - junio 2021) en Colombia se identifica que para el total de las 23 ciudades encuestadas la opción de respuesta que tiene un mayor porcentaje de reporte (a excepción de “ninguno de los anteriores”) es haber sentido “preocupación o nerviosismo” en los últimos siete días, sentimiento que además presenta una disminución de 1,3 puntos porcentuales (p.p.) entre julio de 2020 y junio de 2021, al pasar de 40,4% a 39,01%; en segundo lugar se encuentra provocando así aumentos en los números de casos de ansiedad, depresión y pánico, por nombrar algunos. (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2021).

Así mismo, se puede afirmar que, durante todos los meses analizados han sido las mujeres jefas de hogar quienes más han experimentado sentimientos de “preocupación o nerviosismo” en comparación con los hombres, como también se resalta la percepción de sobrecarga en tareas del hogar, indicando que ha sido mayor el aumento en las mujeres que en los hombres, mostrando así una brecha entre ambos sexos (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2021).

Según los resultados de la EPS del mes de junio de 2021 el 39,1% de los jefes de hogar reportaron haber sentido “preocupación o nerviosismo” en la última semana, así mismo, se resalta que el 41,5% de las mujeres reportaron haber tenido este tipo de estado de ánimo, siendo 6,5 p.p. mayor a lo reportado por los hombres, para ese mismo periodo de tiempo. (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2021).

Según el tipo de ocupación se observa un aumento en el porcentaje de personas tanto ocupadas como desocupadas e inactivas que reportaron haberse sentido solas, estresadas, preocupadas o deprimidas a raíz de la pandemia para el periodo de tiempo de julio de 2020 a junio 2021, siendo las personas inactivas quienes registraron el mayor aumento (2,9 puntos porcentuales) al pasar de 20,5% a 23,4%, respectivamente, seguido por la población desocupada con un aumento de 2,8 puntos porcentuales y por último por la población ocupada con un aumento de 2,9 p.p.2021) (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2021).

Es así, como se evidencia que es de gran relevancia atender a los factores psicosociales en todos los entornos, de modo concreto en el educativo; puesto que, en la afectación de la salud mental de diferentes situaciones cotidianas que atañen al trabajador es de suma importancia reconocer, la influencia de la realidad cotidiana de los trabajadores,

en este caso docentes de los diferentes niveles educativos, y una fehaciente muestra de esta influencia la encontramos en que, a raíz de la pandemia por el COVID 19 que generó un confinamiento, a partir de marzo del 2020 en Colombia, se presentaron casos de afectación en la salud mental y en el campo de la educación, las mujeres docentes se vieron obligadas a cambiar sus herramientas de enseñanza, adaptándose a la globalización de una manera forzada. Esta situación se presenta como un desafío al llevar dos roles al mismo tiempo, el rol de ama de casa, incluyendo la atención al hogar, a sus hijos y esposo, junto con el rol de maestra. (Ribeiro, Scorsolini, Dalrí, 2020).

Debido a lo anterior, el Gobierno Nacional de Colombia, desde el inicio de la cuarentena dispuso la línea telefónica de emergencia como medida de contención a esta situación, con el fin que el ciudadano encontrara la atención en salud mental que le brindara apoyo y orientación, dando cuenta por ejemplo, que para el 5 de mayo del año 2020 se habían realizado 1.635 intervenciones de la siguiente manera: “60% a mujeres, 46% proceden de Bogotá, Antioquia y Valle; 45% por síntomas de ansiedad y estrés, seguidos de distintas formas de violencias al interior del hogar”, dijo el viceministro de Salud Pública. Estas líneas de atención mostraron también un aumento de hasta el 30% en consultas por depresión, ansiedad y violencias, estas como los motivos de consulta más frecuentes. (Ministerio de Salud, 2020).

Debido a la pandemia del COVID -19, casi 1.600 millones de alumnos, esto es, más del 90% de la población escolar matriculada en el mundo, se vieron afectados por el cierre de los establecimientos educativos. La crisis de la pandemia antes mencionada, también afectó a más de 63 millones de docentes, poniendo de manifiesto las persistentes

deficiencias de muchos sistemas educativos y ha exacerbado las desigualdades, con consecuencias devastadoras para los menos favorecidos. (Unitec, 2021).

En definitiva, los factores psicosociales no pueden ser desatendidos en los diversos escenarios y desde la seguridad y salud en el trabajo es fundamental atender a estos aspectos que favorecen la calidad integral de las personas en sus ambientes laborales y de manera intrínseca en su cotidianidad.

1.2 Pregunta de investigación

¿Qué estrategias de afrontamiento para los factores de riesgos psicosociales, se han utilizado en las mujeres docentes en Colombia?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Identificar las estrategias de afrontamiento para los factores de riesgo psicosociales en mujeres docentes.

2.2 Objetivos específicos

Revisar información pertinente en las distintas bases de datos las cuales registren información relevante sobre las estrategias de afrontamiento.

3. Justificación

Es importante destacar en primer lugar que esta investigación surge como una oportunidad de develar la importancia que comprende atender a los factores de riesgo psicosociales, en entornos educativos, y que precisamente una revisión documental descriptiva apunta significativamente a este propósito puesto que la aproximación es un

paso fundamental para posteriormente llevar a cabo acciones que mitiguen los riesgos reconocidos y sus variables.

Según la Organización Mundial de la Salud un trabajo saludable es aquel en que la presión sobre un empleado se corresponde con sus capacidades y recursos, el grado de control que ejerce sobre su actividad y el apoyo que recibe de las personas importantes para él. La salud se define como un bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; un entorno laboral saludable no es únicamente aquel en que hay ausencia de circunstancias perjudiciales, sino abundancia de factores que promueven y mejoran la salud (OMS, 2004).

Según (la Organización Internacional del Trabajo,2000) presenta esta investigación a partir de lo destacado por Phyllis Gabriel, donde menciona que "El lugar de trabajo es un ambiente adecuado para educar a los individuos y concientizarlos de las dificultades a que se enfrenta la salud mental, con el fin de identificar los problemas e impedir que se desarrollen". De tal manera que, reconocer las dificultades que pueden darse con relación a uno de los elementos más importantes de ver en una organización corresponde al recurso humano.

En las actividades diarias de la docencia se observa que cada alumno es un mundo diferente, con situaciones y/o problemas distintos los cuales se pueden reflejar en las aulas de clase y en su rendimiento académico y disciplinario; por tal razón el docente debe tener conocimientos mínimos para orientar de la mejor manera a sus alumnos, brindándoles herramientas que proporcionen seguridad para el afrontamiento de las mismas.

Analizando los riesgos psicosociales de la población docente, como especialistas en Gerencia en Riesgos Laborales en Colombia, se asume la obligación de darles a conocer a

esta población, herramientas para que mejoren su calidad de vida como docentes en su ejercicio profesional en los diversos escenarios educativos a nivel nacional; empoderando en su rol, aspectos que tienen que ver con el hecho, que así como tienen unas obligaciones dentro del sistema de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo, también tienen unos derechos que apuntan precisamente a velar por sí mismos trabajos íntegros, donde se tengan en cuenta los aspectos organizacionales, físicos, ergonómicos, mentales y todos aquellos que generen comodidad en la población docente, y que vaya en pro de estilos de vida saludables, y en consecuencia se revele el bienestar integral con los diversos entornos donde se desempeñen.

Desde el punto de vista como Gerentes en Riesgos Laborales, se debe velar por la integridad de los ámbitos laborales, propiciando que efectivamente (expresado de modo alegórico), se respete al trabajador como a la máquina, porque somos un sistema donde no podemos dejar ninguna pieza por fuera, y sosteniendo el engranaje porque si se cometen errores, pueden llegar a ser irreversibles; por tal razón, cabe resaltar que como salubristas ocupacionales, nuestro principal objetivo es fomentar la prevención; atendiendo al propósito de controlar todos los riesgos, en este caso el riesgo psicosocial, que según lo que revelan estudios a nivel mundial, es la problemática que más afecta a esta población. Por lo tanto desde el área de SST se deben crear protocolos, para la prevención de los mismos y generar controles para que estos riesgos no se materialicen. De acuerdo a Huamán Tacca, el clima laboral hoy en día es primordial para la productividad y calidad del trabajo, puesto que el trabajador logra satisfacer sus necesidades económicas, así mismo su desarrollo integral como persona y profesional en el ámbito social y familiar.

Pero dado a que todas las condiciones de trabajo en docentes son diferentes, de acuerdo al clima, la región, la metodología, costumbres y choques e impactos entre cultura, se puede evidenciar que el sometimiento de todas estas condiciones para realizar su labor, pueden ocasionar cambios en su personalidad, afectando su salud mental. (Tacca, 2019)

También es importante hablar sobre el ausentismo educativo, pues es una problemática que muestra una incidencia continua en todas las instituciones educativas del país. Este inconveniente termina afectando no sólo a los alumnos, también perturba de manera directa a las familias porque sus hijos o familiares no terminan con su educación, lo que conlleva a que no posean herramientas, ni una adecuada formación que les facilite la posibilidad de conseguir un empleo digno, con un buen sueldo con el cual alcance para cubrir tanto con sus propias necesidades económicas, como las de su familia. (Mena, Flórez y Gutiérrez, 2015).

4. Marco Referencia

4.1 Marco teórico

Con el recorrido llevado a cabo en la presente investigación, se destaca de manera importante la necesidad de atender a los factores psicosociales en los diversos entornos profesionales y laborales, y de manera particular, en los entornos educativos, en los cuales los docentes se encuentran avocados a diversas situaciones y riesgos y en ellos las comunidades educativas, puesto que el bienestar integral y la calidad de vida se denota como un aspecto dinámico, no estático, respecto de los participantes en el acto educativo. Ahora bien, entrever las condiciones laborales óptimas, se convierte en un escenario que primero, tiene que ser reflexionado, investigado, atendido asiduamente para poder lograr

posteriormente escudriñar en acciones que precisamente atiendan a estos factores psicosociales.

De acuerdo con la Guía Técnica Colombiana GTC 45/2012 donde se clasifican y describen los riesgos asociados a la actividad que se realiza, como también dando cumplimiento a la legislación vigente en seguridad y salud en el trabajo, se clasifican los riesgos asociados a las actividades de los docentes en Colombia donde se tiene en cuenta el riesgo psicosocial asociado a modelos de mando, gestión organizacional y condiciones de la tarea. A continuación, se describen diferentes modelos para evaluar riesgos psicosociales como:

Modelo Demanda-Control (Demand-Control Model) Según (Luceño et al., 2005) citado por El Modelo Johnson y Johansson, 1991, demanda-control (Karasek, 1979; Karasek y Theorell, 1990; postula que las principales fuentes de estrés se encuentran en dos características básicas del trabajo: (1) las demandas laborales y (2) el control que se tiene sobre las mismas. La dimensión demandas (job demand), hace referencia a las exigencias psicológicas del trabajo (exceso de trabajo, falta de tiempo, ritmo e intensidad del trabajo y conflictividad en las demandas). En la dimensión control (job decision latitude) es importante tanto el control sobre las tareas (decision authority), como el control de las capacidades (skill discretion).

El control sobre la tarea determina la autonomía que tiene el trabajador a la hora de tomar decisiones, la posibilidad de elegir cómo hacer el trabajo y el nivel de influencia sobre éste; el control sobre las capacidades determina la posibilidad de nuevos aprendizajes, el desarrollo de habilidades, así como la creatividad en el trabajo.

Modelo del desequilibrio Esfuerzo-Recompensa: El modelo de Siegrist se presenta como una metodología que permite prever la presencia de situaciones poco satisfactorias, ya que se pueden conocer valores como el esfuerzo que realizan los trabajadores, la recompensa que obtienen y su grado de implicación con la empresa (Luceño et al., 2005). Aunque hay estudios que han demostrado que el estrés (eustrés) puede mejorar el rendimiento del trabajador al aumentar, entre otros aspectos, la atención y la memoria, si el proceso es muy intenso, o continuado en el tiempo, los recursos de la persona se agotan y se produce una disminución del rendimiento (distrés).

Metodología Lest: Según (Obregón, 2016), el método LEST se desarrolló en 1978 por F. Guélaud, M.N. Beauchesne, J. Gautrat y G. Roustang, miembros del Laboratoire d'Economie et Sociologie du Travail (L.E.S.T). Provence, Francia. Evalúa las condiciones de trabajo de la manera más objetiva y global posible, por medio de un diagnóstico final que indica si las situaciones consideradas en el puesto de trabajo son satisfactorias, molestas o nocivas. Para este método, se consideran 16 variables agrupadas en 5 dimensiones: entorno físico, carga física, carga mental, aspectos psicosociales y tiempos de trabajo. La evaluación se fundamenta en las calificaciones asignadas a cada una de las 16 variables consideradas.

Según los datos recolectados en la observación del puesto de trabajo y el uso de las tablas de puntuaciones se obtienen las evaluaciones de cada variable y dimensión. La posible puntuación que se puede asignar se encuentra entre 0 y 10.

La Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial Consiste en una Escala de riesgos intralaborales forma A (para jefaturas, profesionales y técnicos) y forma B (operarios y auxiliares), escala de riesgos extra

laborales y una Escala de estrés. Estas tres escalas se sometieron al análisis de sus propiedades psicométricas. Además, la batería incluye una ficha de datos generales o sociodemográficos que se utilizaron de forma conjunta para la evaluación integral de los factores de riesgo psicosocial.

Se realizó un primer análisis de la validez de contenido mediante el criterio de jueces, luego se les aplicó la batería a los trabajadores evaluados por la Clínica del Trabajador durante los meses de marzo a septiembre del 2014. Los análisis de validez y confiabilidad se determinaron mediante procedimientos estadísticos realizados con el software SPSS 20 según (Ibarrán, Geldres, Paredes, Ramirez, Ruiz y Palomino 2018).

Istas 21: Uno de los instrumentos más empleados en Iberoamérica en la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo (García, Iglesias, Saleta & Romay, 2016) citado por (Pujol & Arraigada, 2017) ha sido específicamente diseñado para relevar el nivel de exposición de los empleados a seis factores de riesgo (tres demandas y tres recursos laborales) con fuertes implicaciones para su bienestar psicosocial: las exigencias psicológicas del trabajo, el control sobre el trabajo, el apoyo social y calidad del liderazgo, la inseguridad sobre el futuro, la doble presencia y la estima. Para la edición 1.5 del mismo se presenta en tres extensiones: corta (de 38 ítems), media (de 99 ítems) y larga (de 133 ítems) y ha sido aplicada en distintos países de Latinoamérica, incluyendo a México (García et al., 2016), Chile (Alvarado et al., 2009; Alvarado et al., 2012) y Argentina (Acevedo, Sánchez, Farías y Fernández, 2013).

4.2 Marco legal

A continuación, se hace mención a la normatividad actual referente al tema de riesgo psicosocial.

Ley 1616 de 2013:

Política Nacional de Salud Mental en Colombia: Tiene como objetivo promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades, entendidos como sujetos individuales y colectivos, para el desarrollo integral y la reducción de riesgos asociados a los problemas y trastornos mentales, el suicidio, las violencias interpersonales y la epilepsia. Propone la búsqueda de óptimas condiciones de equilibrio y bienestar humano en términos de logros de desarrollo integral desde una perspectiva de capacidades y derechos humanos. (14) Artículos importantes 3, 9 ,21 y el 40.

Decreto 1072 de 2015:

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST): Debe ser implementado por todos los empleadores y consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua, lo cual incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en los espacios laborales.

Ley 1010 de 2006:

Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones laborales.

Resolución 2404 de 2019:

Por lo cual se adopta la Batería 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.

Circular 0064 de 2020:

Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en la actual emergencia sanitaria por SARS-COV-2 (COVID 19) en Colombia.

Resolución 2646/2008:

Por lo cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Ley 1562/2012:

Por lo cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional como son: mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Así mismo se encarga de ampliar y modernizar el sistema de riesgos laborales y les brinda a todas las personas, con diferentes tipos de contrato y afiliación, el programa de prevención y promoción a los afiliados al sistema de riesgos laborales.

Artículo 3°. Accidente de trabajo. Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

Artículo 8°. Reporte de información de actividades y resultados de promoción y prevención. La Entidad Administradora de Riesgos Laborales deberá presentar al Ministerio de Trabajo un reporte de actividades que se desarrollen en sus empresas afiliadas durante el año y de los resultados logrados en términos del control de los riesgos más prevalentes en promoción.

Decreto 1477 de 2014:

Mediante el cual se establece la nueva tabla de enfermedades laborales, que evidencia cinco factores de riesgo ocupacional: los químicos, físicos, biológicos, psicosociales y agentes ergonómicos. Nos centramos en los agentes psicosociales, ubicado en la sección 1 parte 4:

Agentes Psicosociales: En los agentes psicosociales encontramos los siguientes agentes etiológicos y/o factores de riesgo ocupacional.

Gestión organizacional: (Deficiencias en la administración del recurso humano, Que incluyen el estilo de mando, las modalidades de pago y de contratación, la participación, el acceso a actividades de inducción y capacitación, los servicios de bienestar social, los mecanismos de evaluación del desempeño y las estrategias para el manejo de los cambios que afecten a las personas, entre otros).

Carga física: (Demandas de carga mental (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo)

Condiciones del medio ambiente de trabajo: (Demandas de carga mental (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo); el tenido mismo de la tarea que se define a través del nivel de responsabilidad directo (por bienes, por la seguridad de otros, por información confidencial, por vida y salud de otros).

Jornada de trabajo: (Horarios y jornadas laborales extenuantes) trabajos por turnos, trabajo nocturno, trabajadores que laboran en campamentos en regiones diferentes a su domicilio. Deficiencia sobre la organización y duración de la jornada laboral; existencia o ausencia de pausas durante la jornada, diferentes al tiempo para las comidas

5. METODOLOGÍA

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

El presente estudio se hace mediante una metodología de tipo documental descriptiva, con un enfoque cualitativo basado en la recolección de datos y análisis de los mismos, considerando problemáticas de los docentes de género femenino y masculino en la ciudad de Bogotá, proceso mediante el cual se consideran problemáticas y se examina la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Lindlof y Taylor, 2018; Punch, 2014, Lichtman, 2013, Mose, 2021) a partir de los retos encontrados en otros estudios, se pretende conocer diferentes maneras de abordar la temática, dando mayor comprensión a los datos y resultados de las interpretaciones que desde allí surjan.

Según (Alfonso, 1995, citado por Morales 2003), la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización,

análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema. Al igual que otros tipos de investigación, éste es conducente a la construcción de conocimientos.

Se orienta a aprender de experiencias y puntos de vista de los individuos, valorar procesos y generar teorías fundamentadas en las perspectivas de los participantes implicados en los estudios de base para nuestra investigación. (Sampieri, 2016)

5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda

Para la siguiente investigación se inicia la búsqueda de la literatura utilizando palabras clave como: Psicosocial, Estrés Laboral, Salud Mental, Docentes, mujeres y género. Paso seguido se consultaron las siguientes páginas para la definición de estos términos:

- Tesaurus de la UNESCO
- Descriptores en ciencias de la salud DeCS

Una vez seleccionadas las palabras clave, se utilizaron frases como riesgo psicosocial, estrés laboral en docentes, salud mental en mujeres y/o género aplicadas en idioma inglés y español en las bases de datos para facilitar su búsqueda. De igual manera, fue necesario aplicar los operadores booleanos como AND, OR y O.

Sumado a lo anterior, estas frases de búsqueda son aplicadas en diferentes bases de datos como: Proquest, EBSCOhost, Scielo, Sciencedirect, Dialnet y la que se encuentra disponible de la Institución a través de su página web, relacionadas directamente con temas de medicina laboral del trabajo, desempeño laboral, personal y afección en población docente.

Finalmente, para la selección de los documentos pertinentes para este estudio, fue necesario consultar artículos originales, revisiones sistemáticas; Como criterios de inclusión

se tuvieron en cuenta aquellos que: 1) su enfoque temático incluyera Riesgo psicosocial, 2) Sector educativo (docentes), 3) en idioma original español, inglés y portugués; y, 4) se incluyeran aspectos del impacto en la salud mental y estrategias de afrontamiento.

Como artículos de exclusión no se tuvieron en cuenta los que su enfoque temático tratara temas económicos, políticos y deportivos. Así mismo, artículos con más de 12 años de antigüedad.

5.3 Instrumentos

Para la presente monografía, se realizó la búsqueda documental enfocada en artículos, libros y documentos históricos, de fundamentación y de desarrollo profesional de los riesgos psicosociales en docentes. El principal elemento de estudio fue la base de datos de Office-Excel, denominada “Matriz artículos de investigación”, que permite la revisión de artículos investigados. La matriz está conformada por 17 ítems, dentro de los más destacados encontramos:

- Autores
- Año
- Nombre del artículo
- Idioma
- Procedencia
- Revista
- Base de datos
- Universidad
- Sector Ocupacional
- Palabras clave

- Objetivo
- Enfoque metodológico
- Muestra
- Población
- Tipo de Estudio
- Instrumento de Evaluación
- Resultados

Teniendo presente lo anterior se tuvieron en cuenta 34 artículos, para abordar la temática de estudio.

5.4 Procedimientos.

Teniendo presente el instrumento: “matriz de artículos de investigación”, se empieza a diligenciar en orden consecutivo todos los artículos, después se hace un backup de la matriz donde teniendo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión anteriormente mencionados, se tuvieron en cuenta sólo 12 artículos para la presente investigación, como también se hizo una excepción con uno de los instrumentos usados para la medición del riesgo social y es la consulta de ISTAS21 que a pesar de haber sido publicado en el año 2005, es un instrumento que actualmente se utiliza en España para poder realizar la medición a la identificación de los riesgos psicosociales. Así mismo un artículo que trata sobre la autoeficacia percibida en el afrontamiento de riesgos laborales psicosociales publicado en el año 2006, el cual su contenido es de vital importancia.

5.5 Análisis de información.

Para analizar la información obtenida de la “matriz de artículos de investigación” se realizó por medio de una tabla dinámica donde se contó con variables como año, población, metodología, estrategia, país, idioma, base de datos, rango de edad y revista. De estas variables, las más relevantes para comparar los resultados fueron; el año, la metodología, estrategia, país y base de datos.

5.6 Consideraciones éticas

En este trabajo de investigación “*Monografía*” se hace énfasis en el respeto y reconocimiento por los derechos de autor, por tal razón es de suma importancia resaltar que en el Artículo 87 del Título IX del Reglamento Estudiantil de Uniminuto se hace énfasis en los Derechos de Autor y en la Propiedad Intelectual, donde la Institución garantizará los derechos de autor a los estudiantes que realicen en forma individual, colectiva, en coedición, coautoría o cualquier producción intelectual del dominio científico, literario o artístico que pueda reproducirse, o definirse por cualquier medio conocido o por conocer. Así mismo su Titularidad contemplada en el Artículo 88. Se entenderá como coautoría u obra colectiva aquella participación de un profesor, estudiante u otra persona en la construcción directa de una producción académica, en los términos que se describen en el Reglamento de Propiedad Intelectual de UNIMINUTO vigente y en la normatividad nacional (Reglamento Estudiantil Uniminuto, 2021).

De igual manera para el caso de Originalidad y paternidad contemplada en el Artículo 89 toda creación intelectual deberá ser original e inédita y respetará los derechos de propiedad intelectual de otros autores, de conformidad con lo establecido en la normatividad

colombiana, y según lo señalado en el Reglamento de Propiedad Intelectual vigente en la Institución y la responsabilidad ante terceros contemplada en el Artículo 90, señala que para la creación de cualquier Producción Intelectual, los estudiantes deberán contar con los permisos, licencias o autorizaciones de terceros para uso de su información, obras o imagen (Reglamento Estudiantil Uniminuto, 2021).

6. Cronograma

No.	Actividad	Tiempo (meses)		Producto
		Desde	Hasta	
1	Búsqueda y Definición de la temática	31/01/2022	07/02/2022	Tema de Investigación
2	Búsqueda de artículos y literatura	07/02/2022	14/02/2022	Artículos seleccionados
3	Dililgenciamiento de la matriz	15/ 02/2022	21/02/2022	Matriz de Artículos
4	Anteproyecto: Elaboración de: <ul style="list-style-type: none"> - Descripción del Problema - Pregunta de investigación - Objetivos - Justificación - Marco de Referencia - Metodología - Cronograma 	22/02/2022	31/03/2022	Anteproyecto
5	Resultados y discusión	01/04/2022	05/04/2022	Proyecto de Investigación
6	Conclusiones y recomendaciones	06/04/2022	09/04/2022	Proyecto de Investigación
7	Entrega del informe final	18/04/2022	30/04/2022	Sustentación y entrega del proyecto final

7. Resultados y discusión

De acuerdo a la literatura encontrada en los diferentes artículos de la “matriz de artículos de investigación” fue importante la comparación de diferentes variables para determinar las estrategias de afrontamiento para los factores de riesgo psicosociales en mujeres docentes.

A continuación, se relacionan y analizan algunas variables de acuerdo con las siguientes tablas:

Tabla N° 1

Base de Datos/Estrategia

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA
Dialnet	Promoción y prevención. Acrecentamiento de sus fortalezas, creación de programas y políticas institucionales. Programas de medición del factor de riesgo psicosocial con énfasis en los costos de accidentes de trabajo.
Ebsco Host	Potenciar competencias emocionales de autoconocimiento y autogestión que aumenten la autoeficacia profesional.
Medigraphic	Cambio de hábitos de vida, promoción de la salud en el trabajo, relajación y estrategias de afrontamiento.
Organización Internacional del Trabajo (OIT)	Estrategias adaptativas de prevención, oportunidades de aprendizaje permanente, trabajo en plataformas digitales.
Proquest Central	Adaptación, resolución de problemas, análisis de puesto de trabajo, regulación emocional, hábitos y rutinas Incentivo económico, apoyo social Prevención e intervención en situaciones de adversidad riesgo y exclusión por medio de la resiliencia.
Redalyc	Satisfacción en el trabajo y mejoramiento del ambiente laboral.
Riunne	Estrategias defensivas, de protección, empresariales, de afrontamiento, de control de estrés, de resistencia y adaptación.
Scielo	Apoyo psicológico a nivel individual e institucional, gestión adecuada del tiempo y separación entre vida profesional y personal
Scencedirect	Reconocimiento de la labor docente en los sistemas de promoción y valoración de méritos.

Con respecto a la revisión de los artículos objeto de análisis, se pudo identificar lo siguiente:

En la mayoría de las bases de datos consultadas los autores refieren que algunas estrategias clave para el afrontamiento de los riesgos psicosociales se den mediante acciones de promoción y prevención, así como el fomento de hábitos de vida saludable, autoeficacia y regulación emocional que conduzca a la persona a tener cambios adaptativos, logrando su bienestar y autosuficiencia. Así mismo, señalan que es importante para el docente el reconocimiento de sus méritos, como también que lo hagan partícipe en decisiones que realice la empresa. Sin embargo, de todas las estrategias mencionadas por distintos autores, la que más llamó la atención y que puede abordar en conjunto las

diferentes estrategias anteriormente mencionadas, es el artículo realizado por Raúl Carretero Bermejo, en Madrid España en el año 2010, quien describe la resiliencia como un proceso y aprendizaje de cada individuo en la interacción entre persona y entorno, siendo una capacidad de enfrentar o resolver de manera adecuada situaciones adversas de riesgo o de exclusión.

Tabla N° 2
Base de datos/Año/País

	BASE DE DATOS	AÑO	PAÍS
Se puede identificar que bases de datos	<input type="checkbox"/> Dialnet	<input type="checkbox"/> 2015	Colombia
		<input type="checkbox"/> 2016	Colombia
	<input type="checkbox"/> Ebsco Host	<input type="checkbox"/> 2006	España
	<input type="checkbox"/> Medigraphic	<input type="checkbox"/> 2012	México
	<input type="checkbox"/> Organización Internacional del Trabajo (OIT)	<input type="checkbox"/> 2019	Suíza
	<input type="checkbox"/> Proquest Central	<input type="checkbox"/> 2010	España
		<input type="checkbox"/> 2019	Perú
		<input type="checkbox"/> 2020	Brasil
	<input type="checkbox"/> Redalyc	<input type="checkbox"/> 2017	Colombia
	<input type="checkbox"/> Riunne	<input type="checkbox"/> 2015	Argentina
	<input type="checkbox"/> 2021	Brasil	
	<input type="checkbox"/> 2013	España	

las que cuentan con más artículos relacionados con las estrategias de afrontamiento para los riesgos psicosociales en la población docente son: Proquest Central, con 3 artículos de estudios realizados en los años 2010, 2019 y 2020 en países como España, Perú y Brasil respectivamente. Cabe resaltar que el artículo publicado en Brasil, fue realizado por personal de la Universidad Nacional de Colombia y la población de estudio se llevó a cabo con terapeutas ocupacionales colombianos.

Por otra parte, la base de datos Dialnet cuenta con estudios realizados en el año 2015 y 2016 en Colombia.

Tabla N° 3
Año/Methodología/País

AÑO	METODOLOGÍA	PAÍS
2006	Descriptiva	España
2010	Descriptiva	España
2012	Cualitativo	México
2013	Cualitativa	España
2015	Descriptiva, exploratoria y transversal	Colombia
	Descriptivo	Argentina
2016	Cualitativo - Descriptivo	Colombia
2017	Cualitativo - Descriptivo	Colombia
2019	Cuantitativa	Perú
	Descriptivo	Suiza
2020	Cualitativa	Brasil
2021	Cualitativo	Brasil

De acuerdo con esta tabla, se puede observar que, de acuerdo a los artículos consultados, los años donde más publicaciones se realizaron sobre el tema de afrontamiento de riesgos psicosociales fueron 2015 y 2019 cuyos estudios se realizaron en países como Colombia, Argentina, Perú y Suiza. De igual manera se puede detallar que la metodología que más prevalece en los estudios es la descriptiva, la cual tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, logrando una adecuada comparación.

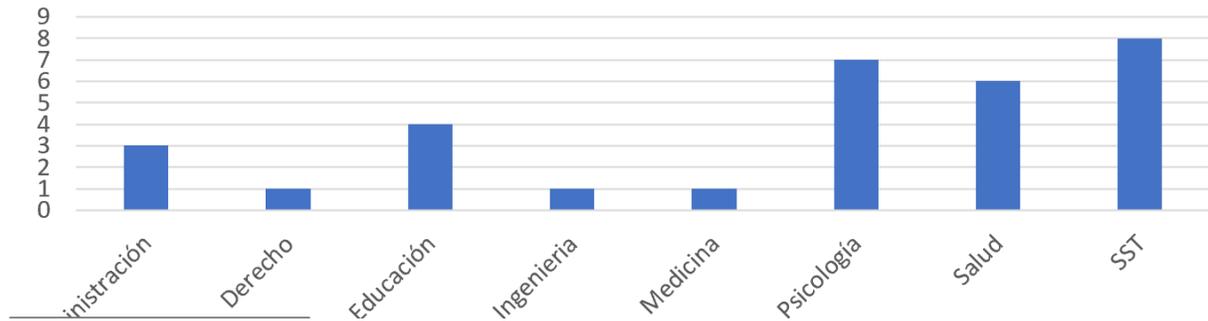
Tabla N° 4

País/Total

Cuenta de REVISTA	
PAÍS	Total
Argentina	1
Brasil	2
Colombia	3
España	3
México	1
Perú	1
Suiza	1
Total general	12

Conforme a esta tabla, se puede analizar que los países con más publicaciones sobre el tema tratado en esta monografía son Colombia y España, seguido de Brasil. Así mismo, se puede apreciar que la zona continental con más estudios e investigaciones realizadas es Sudamérica, donde intervienen países como Colombia, Brasil, Argentina y Perú. En Centroamérica se destaca la participación de México, mientras que en el continente Europeo se encuentra la participación de España y Suiza.

Figura 1

Sector Ocupacional

Con base en los 34 artículos utilizados para esta investigación, se logra determinar en esta figura, que de acuerdo al Sector Ocupacional los estudios en el campo de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), Psicología y Salud son los de mayor cantidad de artículos publicados, comparado con el sector educativo que presenta una menor cantidad de publicaciones, denotando que en este campo falta abordar más investigación, dado que es un sector que ha sido uno de los más golpeados en los últimos años ya que su exposición a riesgos laborales ya era significativa antes de la pandemia. Después de ello se ha visto que el trabajo remoto y la educación a distancia ha sido un desencadenante que ha afectado la salud mental, por tal razón se debe ampliar su investigación, realizando un seguimiento directo y crítico por parte de la literatura en el campo de la salud mental del trabajador.

Finalmente, se puede encontrar en un artículo publicado en Lima Perú en el año 2019, con 117 docentes universitarios del sector público y privado, que las mujeres en comparación con los hombres, han experimentado problemas para dormir, dolores de cabeza, falta de concentración, variaciones en el apetito, irritabilidad y ansiedad y entre los rangos de 45 y 54 años experimentan esta sintomatología (Tacca y Tacca, 2019).

En el caso de las mujeres, según Duval, González y Rabia (2010) citado por (Tacca y Tacca, 2019), esta condición se presenta por las diferencias neurobiológicas y en el papel que juega la hormona corticotropina (CRF). En el caso de los docentes mayores, estos se podrían ver afectados por las “nuevas” exigencias emocionales y la nueva era digital que requiere el proceso de enseñanza en las universidades (Tacca y Tacca, 2019).

Este estudio también evidencia que los factores de riesgo psicosociales y el estrés son mayores en los docentes de las universidades privadas, que, en las públicas, y aquellos que tienen la condición de contratados, especialmente cuando se trata de mayor exigencia psicológica (exigencias emocionales, creativas, sensoriales, cantidad y ritmo de trabajo) y compensaciones (estabilidad en el empleo y cambios no deseados), (Tacca y Tacca, 2019). Por tal razón en la presente monografía se hace referencia a diversos incentivos que se pueden utilizar como, por ejemplo, un salario, compensación en tiempo o en dinero, que motive de manera emocional, para que los docentes no perciban estas exigencias académicas, sino que por el contrario puedan brindar un servicio de calidad (Tacca y Tacca, 2019).

También se debe reforzar el apoyo social a los docentes universitarios; en pro de que las áreas involucradas ofrezcan un entorno emocional y socialmente agradable que permita desarrollar saludablemente todas las actividades ligadas a la profesión docente y, de esta forma, evitar posibles cuadros de estrés. (Tacca y Tacca, 2019).

De igual manera, al comparar un estudio realizado a 192 profesores universitarios del área de Contabilidad y Economía Financiera a los que se accedió a través de la Asociación Española de Profesores Universitarios de Contabilidad (ASEPUC) donde la distribución por género fue (50% mujeres y 50% hombres) y porcentaje en edades de: joven

47% menores de 35 años, 36% entre 36 y 45 años y 17% mayor de 46 años, concluyó que en general, las profesoras muestran niveles significativamente más altos de cansancio emocional y peores medidas en realización personal que sus compañeros. Así mismo se determinó como estrategia el reconocimiento de la labor docente en los sistemas de promoción y valoración de méritos (Arquero y Donoso, 2013).

Si bien es cierto que las estrategias antes mencionadas persiguen un objetivo común que en este caso es el bienestar docente, cada estudio aborda de una perspectiva diferente la manera de lograr este objetivo, siendo para nuestro criterio el más favorable y el que reúne de forma consolidada la prevención de los riesgos psicosociales, el artículo realizado en Perú por Taca y Taca en el 2019, donde se toma en cuenta para incentivar el entorno emocional del docente un reconocimiento salarial en tiempo o dinero, como también un apoyo social por parte de alumnos, administrativos y demás personal universitario.

8. CONCLUSIÓN

En la presente monografía, se hizo una revisión de la literatura relacionada con los riesgos psicosociales en docentes, principalmente mujeres y en sus posibles estrategias de afrontamiento, como estilo de prevención y promoción de la salud mental de los trabajadores. De igual manera, a partir de la matriz investigativa, una de las base de datos con mayor número de investigaciones realizadas sobre el tema objeto de estudio fué Proquest Central y en uno de estos artículos llama la atención que al estudiar las estrategias para mitigar el riesgo psicosocial, se debe tener en cuenta los rangos de edad ya que las mujeres docentes más afectadas están entre 45 y 54 años; teniendo en cuenta el sector económico, se observa que el sector educativo es uno de los que menos estudios presenta,

evidenciando que en docentes del sector privado y en condición de contratadas, tienen una mayor exigencia psicológica, emocional y sensorial, lo cual genera deterioro de su estabilidad física, mental y laboral.

9. RECOMENDACIONES

Se hace necesario para posteriores investigaciones profundizar más en el sector educativo sobre diferentes estrategias de apoyo psicológico a nivel individual como institucional, con el fin de velar por la salud mental de los docentes, puesto que su exposición a riesgos psicosociales ya era significativa antes de la pandemia por Covid 19 anteriormente mencionado en diferentes artículos; hoy en día y después de más de 2 años en los cuales el mundo ha venido adaptándose a distintos cambios y aprendizajes, se sigue observando que continúa siendo uno de los sectores menos favorecidos en temas de estudio, por tal razón, se requiere un seguimiento continuo por parte de los actores involucrados en el entorno académico e investigativo para mitigar los riesgos psicosociales de los docentes.

Se recomienda promover en la población docente incentivos de tipo económico y/o compensaciones representadas en tiempo, servicios, atención social e integral, con base en la creación de escalafones de cumplimiento de metas que estén acordes al contexto real, fomentando así el reconocimiento como forma de reconocer el mérito por la labor prestada por parte del personal docente.

Otra recomendación importante es profundizar o realizar estudios cualitativos como: Encuestas, aplicación de diferentes instrumentos con el fin de recoger datos, los cuales sirvan como alternativa para fortalecer el campo de investigación sobre los riesgos psicosociales de la población docente en Colombia. Así mismo, una propuesta para estudios posteriores, sería explorar el campo de las distintas instituciones a nivel nacional para

confrontar lo investigado en esta Monografía con la revisión de la literatura, colocando en práctica los resultados encontrados en las distintas investigaciones.

10. Referencias bibliográficas

Albarrán, V., Geldres, V., Paredes, P., Ramirez, O., Ruiz, F., y Palomino, J. C. (2018).

Validación de la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(1), 59-67.

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000..>

Arquero, J. L., & Donoso, J. A. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de contabilidad*, 16(2), 94-105.

Bobadilla Rubio D.D (2021) riesgos psicosociales por covid-19 en docentes del área básica primaria y pregrado [Monografía de Enfermería, Universidad De Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A de Colombia]

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4405/MONOGRAF%C3%8DA%20DEEBY%20BOBADILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Condo Sánchez, A. S., y Martínez Yacelga A. (2020). Análisis comparativo del síndrome de burnout en profesores de estudiantes con y sin discapacidad intelectual que laboran en Unidades Educativas del Distrito 18D05. *Uniandes EPISTEME*, 7(4), 560-572.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE (2021). Una guía para combatir el acoso escolar [Archivo PDF].

<https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>

Gómez Rincón, L. M. (2017) Análisis del estrés laboral en las instituciones financieras.

[Tesis de Especialista en Alta Gerencia, Universidad Militar Nueva Granada de Colombia].

<https://www.academia.edu/download/57545618/GomezRinconLinaMarcela2017.pdf>

Luceño Moreno, L., Martín García, J., Jaén Díaz, M., & Díaz Ramiro, E. M. (2005).

Evaluación de factores psicosociales en el entorno laboral.

Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Manual

para la elaboración y presentación de la monografía. Mérida, Venezuela

Universidad de Los Andes.

Organización Internacional del Trabajo, OIT (10 de octubre de 2000). Un informe de la

OIT estudia la salud mental en el trabajo en Alemania, Estados Unidos, Finlandia,

Polonia y Reino Unido Comunicado de prensa. [https://www.ilo.org/global/about-](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_008592/lang--es/index.htm)

[the-ilo/newsroom/news/WCMS_008592/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_008592/lang--es/index.htm)

Organización Mundial de la Salud. OMS (2004). La organización del trabajo y el estrés.

Serie protección de la salud de los trabajadores No. 3. Instituto de Trabajo, Salud y

Organizaciones [Internet]. Disponible en: Disponible en: <http://bit.ly/36eEzT6>.

Consultado en Enero del 2018..

Polanco Martínez , A. L. y García-Solarte, M. (2016).Revisión conceptual de los factores

de riesgo psicosocial laboral y algunas herramientas utilizadas para su medición en

Colombia. Revista Libre empresa, 14(1)..

<https://doi.org/10.22201/ceiich.24485691e.2014.12.49710>

- Pujol-Cols, L., & Arrigada, M. (2017). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Riesgos Psicosociales Copsoq-Istas 21 y aplicación en docentes universitarios argentinos. *Cuadernos de Administración*, 30(55).
- Sánchez D. C. Ausentismo laboral: una visión desde la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo. *Revista salud bosque*, 2015, vol. 5, no 1, p. 43-53.
- Sánchez, M. G. O. (2016). El método lest, su aplicación y evaluación en las prácticas ergonómicas.
- Steven L. Sauter, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell y Lennart Levi (20). *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Cap 34 Factores psicosociales y de organización..
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 323-338.

Anexos

- 1) Artículos de investigación:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1prOCZAYQ2OF9q3SqQ47ST1BZ1pan36YM/edit#gid=1790308844>

- 2) Resultados: [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Dg5DUT-](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Dg5DUT-j0LT8_MLzB06epjeW18B-j5q2/edit#gid=707403788)

[j0LT8_MLzB06epjeW18B-j5q2/edit#gid=707403788](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Dg5DUT-j0LT8_MLzB06epjeW18B-j5q2/edit#gid=707403788)

- 3) Autorización publicación de documentos en el Repositorio Institucional -

Colecciones Digitales: [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-MzcliTRDGs1GTUy4EHCGPpB0XP6OqOn/edit#gid=2140187188)

[MzcliTRDGs1GTUy4EHCGPpB0XP6OqOn/edit#gid=2140187188](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-MzcliTRDGs1GTUy4EHCGPpB0XP6OqOn/edit#gid=2140187188)