

EFFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL PRODUCIDO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19
EN UN GRUPO DE DOCENTES DE UN COLEGIO DEL MUNICIPIO DE GUACARI-
VALLE DEL CAUCA.

ISABELLA MONTENEGRO RAMÍREZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

PROGRAMA ACADÉMICO DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL

GUADALAJARA DE BUGA

2020

EFFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL PRODUCIDO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19
EN UN GRUPO DE DOCENTES DE UN COLEGIO DEL MUNICIPIO DE GUACARI-
VALLE DEL CAUCA

ISABELLA MONTENEGRO RAMÍREZ

Trabajo de grado para optar por el título de Administrador en Salud Ocupacional

Director

ESP. ÁNGEL ALBERTO TRIANA PÉREZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

PROGRAMA ACADÉMICO DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL

GUADALAJARA DE BUGA

2020

Dedicatoria

Dedico la culminación de este trabajo inicialmente a mis padres Luz Edilma Ramírez y Hernando Montenegro, y a mi hermano Carlos Andrés Montenegro, a ese gran motor que ha sido mi hija Juanita Ruge Montenegro durante estos cinco años, ya que han sido un apoyo incondicional en la perseverancia de este objetivo que tengo tan importante como lo es la carrera universitaria que estoy finalizando, además a mi compañero de vida Sergio Ruge quien a estado en diferentes momentos significativos, y en todo este proceso de crecimiento personal y profesional, además a los diferentes compañeros de estudio con los cuales hice equipo y una buena amistad en el transcurso de la vida universitaria.

Agradecimientos

Principalmente le doy gracias a Dios por ser mi guía espiritual, mi protector, y por haberme regalado tantas bendiciones en este tiempo de carrera universitaria, visto de esta forma puedo manifestar que, por más momentos de angustia, de pensar interrumpir mi carrera, comprendí que todo se hace bajo su voluntad y que es el quien nos lleva por el camino de la victoria.

Agradezco a los diferentes docentes que brindaron todo el conocimiento, asesoría y disposición para formar el profesional en Administración en Salud Ocupacional, que hoy soy; en especial los Docentes Carlos Alberto Martínez, Ángel Alberto Triana y otros que han brindado un gran apoyo y que hoy los siento como unos amigos más para mi vida personal y profesional.

Contenido

Introducción	11
1. Problema	13
1.1 Árbol de problema	13
1.2 Descripción del problema	14
1.3 Pregunta problema	18
2. Objetivos	19
2.1 Objetivo general.....	19
2.2 Objetivos Específicos.....	19
3. Justificación	20
4. Hipótesis	22
5. Marco Referencial.....	22
5.1 Marco legal	22
5.2 Marco investigativo	24
5.3 Marco teórico conceptual.....	28
5.3.1 El trabajo.....	28
5.3.2 Las condiciones de trabajo.....	29
• Riesgos físicos	30
• Riesgo locativo.....	30
• Riesgo químico	30
• Factor de riesgo mecánico	31
• Riesgo biológico	32
• Riesgo ergonómico	32
• Riesgo psicosocial.....	33
• Riesgo tecnológico.....	33
5.3.3 Métodos para evaluar las condiciones de trabajo	34
5.3.4 Estrés laboral.....	36
6. Metodología	39
6.1 Enfoque y alcance.....	39
6.2 Cuadro resumen de objetivos.....	39
6.3 Población y muestra	41
6.4 Descripción del diseño metodológico	41

7. Resultados	43
7.1 Características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio.....	43
7.2 Factores de riesgo de las condiciones de trabajo de los docentes durante la pandemia del covid-19	51
7.3 Efectos físicos producidos por el estrés laboral en los docentes	55
7.4 Relación entre variables y propuestas de mejora	59
8. Conclusiones.....	66
9. Recomendaciones	68
10. Referencias.....	69
11. Anexos	72

Lista de tablas

<i>Tabla 1. Metodos para evaluar las condiciones de trabajo</i>	34
<i>Tabla 2. Efectos del estrés laboral</i>	38
Tabla 3. Cuadro resumen de objetivos.....	39
Tabla 4. Sexo Masculino o femenino	43
Tabla 5. Edad	44
Tabla 6. Estado civil	45
Tabla 7. Personas a cargo.....	46
Tabla 8. Nivel de educación.....	47
Tabla 9. Uso del tiempo	48
Tabla 10. Antigüedad en la labor docente	49
Tabla 11. Tipo de contratación	50
Tabla 12. Riesgos físicos	51
Tabla 13. Riesgos locativos	52
Tabla 14. Riesgo ergonómico	53
Tabla 15. Riesgo psicosocial.....	54
Tabla 16. Relación de variables del diagnóstico.....	59
Tabla 17. Relación de variables del diagnóstico.....	61
Tabla 18. Relación de variables del diagnóstico.....	62
Tabla 19. Relación de variables del diagnóstico.....	63
Tabla 20. Relación de variables del diagnóstico.....	65

Lista de gráficas

Gráfica 1. Árbol de problemas.....	13
Gráfica 2. Sexo Masculino o femenino.....	43
Gráfica 3. Edad	44
Gráfica 4. Estado civil.....	45
Gráfica 5. Personas a cargo.....	46
Gráfica 6. Nivel de educación.....	47
Gráfica 7. Uso del tiempo libre.....	48
Gráfica 8. Antigüedad en la labor docente.....	49
Gráfica 9. Tipo de contrato	50
Gráfica 10. Riesgos físicos	51
Gráfica 11. Riesgos locativos	52
Gráfica 12. Riesgo ergonómico	53
Gráfica 13. Riesgo psicosocial.....	54
Gráfica 14. Diagnóstico de enfermedad.....	55
Gráfica 15. Dolores físicos	56
Gráfica 16. Alteraciones físicas	57
Gráfica 17. Dificultades físicas y mentales.....	57
Gráfica 18. Sensaciones	58

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del municipio de Guacari-Valle del Cauca. En ese sentido, se plantearon objetivos específicos, para conocer las características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio, establecer los factores de riesgo de los docentes durante la pandemia del covid-19, determinar los efectos físicos producidos por el estrés laboral en el grupo de docentes estudiados y plantear una propuesta de mejora en las condiciones de trabajo para disminuir el estrés laboral en los docentes. Metodológicamente, se desarrolló como diseño con enfoque cuantitativo y tipo descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 8 docentes de la institución educativa. Los instrumentos de recolección de la información la encuesta y la lista de chequeo. Dentro de los principales resultados se tuvo que el estrés laboral en las condiciones de trabajo está dado por las condiciones locativas y psicosociales. Igualmente, se encontró que los factores físicos y mentales que están generando estrés laboral están asociados a las características sociodemográficas de las docentes.

Palabras clave: condiciones de trabajo, covid-19, docente, estrés laboral, trabajo virtual

Abstract

The general objective of this research work was to determine the effects of work stress produced by the Covid 19 pandemic in a group of teachers from a school in the municipality of Guacari-Valle del Cauca. In this sense, specific objectives were proposed, to know the sociodemographic characteristics of the group of teachers under study, establish the risk factors of teachers during the COVID-19 pandemic, determine the physical effects produced by work stress in the group of teachers studied and propose a proposal for improvement in working conditions to reduce work stress in teachers. Methodologically, it was developed as a design with a qualitative and descriptive approach, the sample was composed of 8 teachers from the educational institution. The instruments for collecting the information the survey and the checklist. Among the main results, work stress in working conditions is given by locative and psychosocial conditions. Likewise, it was found that the physical and mental factors that are generating work stress are associated with the sociodemographic characteristics of the teachers.

Keywords: working conditions, covid-19, teacher, work stress, virtual work

Introducción

El trabajo de investigación que se presenta tuvo como objetivo general determinar los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del municipio de Guacari-Valle del Cauca.

La decisión de desarrollar este tema de estudio, parte del interés de conocer desde la Salud Ocupacional cuál ha sido el efecto del cambio en las condiciones de trabajo presencial, a la virtualidad desde sus hogares, toda vez, que se hizo necesario adaptar el hogar como espacio laboral, lo que aunado a compartir todo el tiempo con la familia y adaptarse a la realidad virtual, posibilitaban la aparición de estrés laboral entre estos profesionales.

En ese sentido, se plantearon objetivos específicos, tendientes a conocer las características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio, establecer los factores de riesgo de los docentes durante la pandemia del covid-19, determinar los efectos físicos producidos por el estrés laboral en el grupo de docentes estudiados y plantear una propuesta de mejora en las condiciones de trabajo para disminuir el estrés laboral en los docentes.

De acuerdo con estos objetivos, como también desde el marco teórico elaborado, se hizo un diseño metodológico con enfoque cualitativo y tipo descriptivo, del cual participaron como muestra representativa 8 docentes de la institución educativa. Los objetivos específicos se cumplieron de acuerdo a unas fases en correspondencia con los instrumentos de evaluación idóneos, como fueron: la encuesta sociodemográfica, el análisis de las condiciones de trabajo según los riesgos mediante listas de chequeo, el análisis de los efectos físicos producidos por el

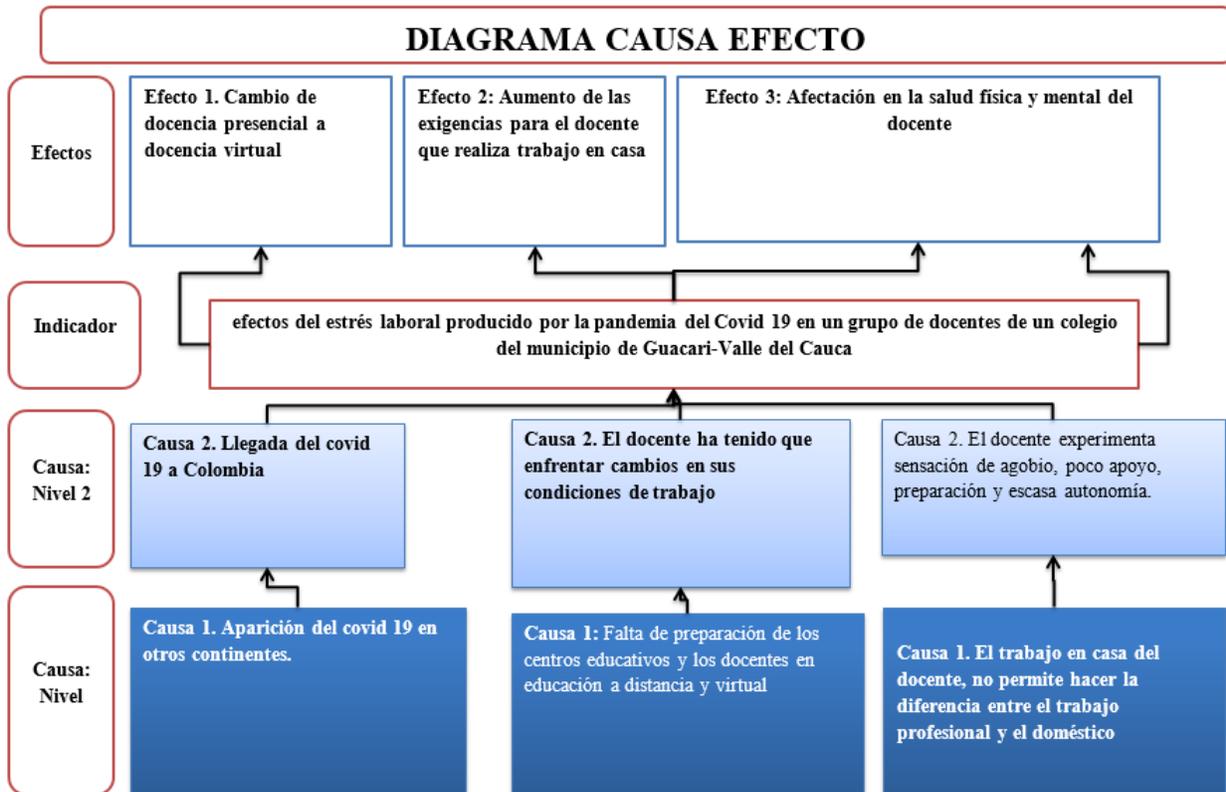
estrés laboral en los docentes por medio de una encuesta y se finalizó, haciendo propuestas de mejora a partir de los hallazgos.

Las limitaciones más representativas para el desarrollo de la investigación, tuvieron que ver con la disponibilidad del tiempo de los docentes debido a su carga laboral, sin embargo, se cumplió con el objetivo general, ya que se lograron determinar factores de importancia que están actuando como estresores en la población objeto de estudio y que están incidiendo en la salud física y mental de los docentes, es decir, la pandemia del covid-19 para los docentes ha significado el aumento del estrés laboral.

1. Problema

1.1 Árbol de problema

Gráfica 1. Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia

1.2 Descripción del problema

El covid 19, es una enfermedad perteneciente a una extensa familia de virus que causas en los humanos infecciones respiratorias que van desde un simple resfriado, hasta llegar a patologías más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS), siendo el coronavirus que se ha descubierto en 2019 el más recientemente y que se ha propagado a nivel mundial (OMS, 2020).

Una de las características principales de esta enfermedad, es su capacidad de contagio, ya que, una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus, a través, de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Por esta razón, las autoridades sanitarias en el mundo han recomendado mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. De igual forma, ante el hecho que la gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, lo que también conlleva al contagio, es importante el permanente lavado de manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Es así, que, desde su aparición en Wuhan China en noviembre de 2019 se esparció, dejando hasta agosto de 2020 cerca de 20,6 millones de contagiados y más de 750.000 fallecidos (El Plural , 2020). En el caso de Colombia, en el mes de agosto se tienen registrados 456.689 contagios confirmados y 14.810 muertes. En el Valle del Cauca, se tienen 36.847 casos de contagios, 23,906 recuperados y 1374 fallecidos (Revista Dinero , 2020).

A estas cifras se han llegado a Colombia desde la llegada del virus en el mes de marzo, mes en el cual los gobiernos nacionales, regionales y locales empezaron a tomar medidas drásticas con el fin de prevenir el mayor número de contagios, como también, el colapso del sistema de salud.

Dentro de las medidas iniciales más importantes se tuvo: cancelación de eventos, cierre de fronteras, medidas económicas para ayudar a las poblaciones más vulnerables, sin embargo, la decisión más importante y la que ha tenido mayor impacto en la población fue el aislamiento preventivo obligatorio nacional que comenzó el pasado 25 de marzo y que incluyó a todos los establecimientos de educación del país, al igual, que todos los centros productivos.

Esta decisión tomó por sorpresa a los centros educativos, debido a la falta de preparación para hacer frente a un tipo de educación a distancia y virtual, ya que, eran pocos los centros que contaban con un programa de aprendizaje remoto que estuviera listo para ser implementado. La mayor problemática giró en torno a implementar rápidamente soluciones o haberse tomado el tiempo para analizar en profundidad las necesidades de los estudiantes (Forbes, 2020). Hasta el momento se desconoce cuándo volverá la normalidad a la educación, no solo en Colombia, sino, en todo el mundo.

Para el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2020) en términos de la educación, la pandemia “tendrá repercusiones negativas sobre los aprendizajes alcanzados, la escolarización a tiempo, la deserción y la promoción. Esto afectará aún más a aquellos

estudiantes pobres y de clase media vulnerable, así como a los estudiantes indígenas, migrantes y con necesidades especiales” (p. 3).

Igualmente, hace la salvedad que esta situación se agrava más en aquellos sistemas educativos que no cuentan con mecanismos efectivos de educación a distancia acordes a las características de los hogares, lo que amplía las brechas que existen entre estudiantes con más o menos acceso a los mismos.

A nivel mundial, ante este panorama se trató de implementar la modalidad de enseñanza remota en un lapso y velocidad sin precedentes, como lo dice el BID (2020), generando una combinación de soluciones y medios en los cuales se incluyen materiales impresos, radio, televisión, plataformas virtuales y sistemas de gestión de aprendizaje.

De todos estos actores del sistema, el docente siendo su parte más esencial por ser la guía de los estudiantes, son los que han tenido que enfrentar los mayores cambios en sus condiciones de trabajo, los cuales se han dado debido a que aumentaron las exigencias de su trabajo, tuvieron que pasar de clases planificadas para ser dadas a nivel presencial, a una interacción completamente virtual y a distancia, sin considerar sus condiciones en cuanto al manejo de las herramientas virtuales y los aspectos familiares que afectan su trabajo en casa. En ese sentido, Fernández (2020) argumenta que “estando en un mismo espacio, la diferencia entre el trabajo profesional y doméstico se difumina y la carga de este último afecta más directamente a las mujeres, quienes conforman el 75% de la planta docente del país” (Párr. 3).

Igualmente, considera que tampoco se ha tenido en cuenta la salud mental de los docentes, los cuales según una encuesta realizada por Red Autónoma de Profesores y Profesoras de Magallanes (REPROMAG), están percibiendo una gran sensación de agobio, poco apoyo, preparación y escasa autonomía (Fernández, 2020). Todo esto se debe, principalmente a que aunque el docente sea un experto en Tics que no es el caso de muchos, lo que se está viviendo no es una enseñanza online, sino una enseñanza remota de emergencia.

Según esto, los cambios en las condiciones de trabajo de los docentes, están afectando la salud mental de los mismos. Para Ortiz (2020) docente de psicología de la Universidad del Rosario, el docente se encuentra en la primera línea asumiendo todo el estrés del impacto negativo de estos tiempos de crisis, ya que, les toca pensar en soluciones para los estudiantes que tienen dificultad para conectarse a las clases, las limitaciones de las plataformas, que conllevan a vivir con el miedo a que se pierda la información, tratar que el distanciamiento con el estudiante sea físico y no afectivo. Preocupan los relatos de padres de familia y estudiantes sobre sus situaciones particulares para enfrentar la crisis, principalmente en su realidad financiera, es decir, el docente también se encuentra en la primera línea de procesos emocionales de los estudiantes y sus familias.

Todo esto lleva a intuir, que el docente en la actualidad está viviendo los efectos del cambio en sus condiciones de trabajo, que le está provocando un mayor estrés laboral del que venía soportando antes de la pandemia. Es así, que se tiene la necesidad de pasar de estas intuiciones a estudiar su realidad a partir de un estudio formal de investigación.

En ese sentido, se analiza la situación actual de un colegio en el Municipio de Guacari, en el cual, a partir del cierre de las instituciones educativas, los docentes pasaron de trabajar 6 horas, a duplicar este horario a 12 horas realizando el trabajo en casa. De otra parte, se ha generado mayor presión por parte de las directivas, ya que, el docente no debe solo responder al horario académico; también debe asistir y participar en reuniones, talleres y capacitaciones que generalmente están programadas a diferente horario escolar.

Es así, que después de 5 meses de trabajar en estas condiciones los docentes han tenido que incrementar la carga laboral, además de atender las labores domésticas. Enfrentarse a métodos de virtualidad que para muchos era desconocido y el hecho de no disponer de mobiliario ergonómico adecuado, les está generando no solo problemas de estrés, sino también físicos como dolor de espalda, cuello y problemas circulatorios.

Acorde con todo lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.3 Pregunta problema

¿Cuáles son los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del municipio de Guacari-Valle del Cauca?

Sistematización del problema

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio?

- ¿Cuáles son los factores de riesgo de las condiciones de trabajo de los docentes durante la pandemia del covid-19?
- ¿Cuáles son los efectos físicos producidos por el estrés laboral en el grupo de docentes estudiados?
- ¿Qué propuesta de mejora en las condiciones de trabajo puede disminuir el estrés laboral en los docentes?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Determinar los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del Municipio de Guacari-Valle del Cauca.

2.2 Objetivos Específicos

- Conocer las características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio.
- Establecer los factores de riesgo de los docentes durante la pandemia del covid-19.
- Determinar los efectos físicos producidos por el estrés laboral en el grupo de docentes estudiados.
- Plantear una propuesta de mejora en las condiciones de trabajo para disminuir el estrés laboral en los docentes.

3. Justificación

El estrés laboral, es aquel producido por el trabajo definido como las respuestas físicas y emocionales que resultan dañinas para el individuo y que aparecen cuando las características del trabajo, no guardan correspondencia a la capacidad, recursos y necesidades de los trabajadores (Palacio & Paz, 2014). También se caracteriza, porque a mayor estrés, se da el incremento de sus consecuencias en la salud física y mental del trabajador desencadenando enfermedades cardiovasculares, mentales, depresión o burnout.

La Unión General de los Trabajadores (UGT, s.f), define las condiciones de trabajo como “el conjunto de variables que definen la realización de una tarea en un entorno determinando la salud del trabajador en función de tres variables: física, psicológica y social” (p.2).

De acuerdo con estas definiciones las condiciones de trabajo, son las variables que determinan el entorno en el cual el trabajador realiza su trabajo, por lo cual, en el momento en que estas condiciones no corresponden con las demandas físicas, psicológicas y sociales del individuo se produce el estrés laboral.

En el tema de investigación que se pretende desarrollar, se plantea el hecho que las condiciones de trabajo de los docentes antes de la crisis causada por el covid-19, que genero los cierres de las IE eran diferentes a las que actualmente están viviendo, debido al cambio de espacio de trabajo, se pasó de la presencialidad a la virtualidad, del contacto físico diario con el estudiante al contacto virtual, que puede desmejorar la relación docente-estudiante, además de tener la influencia más directa del padre de familia en las labores que se están realizando.

Permanecer todo el tiempo en casa, haciéndose cargo de su trabajo, como también de las labores del hogar. Igualmente, el tener que instalar el lugar de trabajo en la casa conlleva a que los espacios no sean los adecuados, los escritorios y sillas no sean ergonómico y termine por afectarse en las tres variables de las condiciones de trabajo que son físicas, psicológicas y sociales.

Sin embargo, dado que esta situación es reciente, todavía no se han alcanzado a desarrollar investigaciones que ayuden a determinar, el impacto que estas condiciones de trabajo están teniendo en los docentes, de ahí, que a partir de la indagación preliminar sobre los aspectos teóricos de las condiciones de trabajo y del estrés laboral, se logren hacer las relaciones necesarias, que conlleven a través de un diseño metodológico adecuado, a obtener los datos que permitan determinar objetivamente el impacto que el cierre de las IE ha tenido en las condiciones de trabajo del docente y como estas se están viendo reflejadas en el riesgo de aparición del estrés laboral.

En ese sentido, hacer visibles estas problemáticas conllevan a que desde la óptica de la salud ocupacional, se logren hacer recomendaciones conducentes a disminuir estos riesgos, lo que impacta positivamente a la población de docentes, al estudiante, los padres de familia y al sistema educativo en general, ya que, si el docente mejora sus condiciones de trabajo, se mostrará más tranquilo, tendrá tiempo para mejorar su competencia tecnológica, va a tener mejor relación con su familia y podrá llevar de la mejor manera el confinamiento voluntario que en estos momentos está viviendo el país.

4. Hipótesis

Según el objetivo general de investigación “Determinar los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del Municipio de Guacari-Valle del Cauca”, la hipótesis planteada es la siguiente:

“El grupo de docentes de un colegio del Municipio de Guacari-Valle del Cauca está sufriendo los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19”

5. Marco Referencial

5.1 Marco legal

El marco legal sobre el estrés como parte del ámbito laboral de las personas en Colombia, se incluyó en 1950 en el Código Sustantivo del Trabajo en sus artículos 201 y 202, adoptando las tablas para 18 enfermedades profesionales (Código Sustantivo del Trabajo , 1950).

Seguido a este, con el Decreto 614 de 1984 se determinaron los objetos de la Salud Ocupacional en el artículo 2, literal C, estableciendo los objetivos de propender por el mejoramiento de la calidad de vida del trabajador, prevenir toda daño a su salud, proteger al trabajador de riesgos de tipo físico, químico, biológico, psicosocial, mecánico, eléctrico entre otros (Presidencia de la República de Colombia , 1984). Este Decreto resulta de importancia para el estudio, ya que, en el momento en que se determina el riesgo psicosocial se incluye el estrés laboral.

Con el Decreto 778 de 1987, se modificaron las tablas de enfermedades profesionales que inicialmente eran 18 dictaminadas en 1950 a 40 en 1987.

Con la Resolución 1016 de 1989, se estableció que las empresas estaban obligadas a diseñar Programas de Prevención y Control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales, puntualmente en el Art 12- Diseñar y ejecutar programas para la prevención y control de enfermedades generales por los riesgos psicosociales” (Ministerio del Trabajo y la Seguridad Social , 1989).

Decreto 1832 de 1994, en este decreto se establecen las patologías causadas por el estrés en el trabajo, relacionándolo con la carga en el trabajo, el tiempo de ejecución, el trabajo repetitivo y combinado, etc. (Presidencia de la República de Colombia , 1994).

Resolución 2646 de 2008, se hace una conceptualización del estrés laboral como “la respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extra laborales” (Ministerio de la Protección Social , 2008).

En 2004, el Ministerio de la Protección Social publicó el Protocolo para la determinación del origen de las patologías derivadas del estrés (Presidencia de la República de Colombia , 2009). Este último es el que rige actualmente.

Decreto 2566 de 2009, en el cual se establece la tabla vigente de enfermedades profesionales causadas por el estrés. Adicionalmente, el Ministerio de la Protección Social publicó en el año 2004 el Protocolo para la determinación del origen de las patologías derivadas del estrés (Presidencia de la República de Colombia , 2009). Este último es el que rige actualmente.

5.2 Marco investigativo

Los antecedentes de investigación que se presentan, tiene como objetivo revisar cómo se han estado estudiando las variables centrales de investigación que son las condiciones de trabajo, el estrés laboral y la labor docente. De acuerdo con esto se presentan las siguientes investigaciones:

1. Revista de investigación: Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. Llevada a cabo por Millán, Calvanese & D'Aubeturre (2017). Su objetivo general fue identificar el efecto de la dependencia universitaria sobre la percepción de las fuentes de estrés laboral, la valoración de las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico en una muestra de docentes universitarios en Venezuela, por medio de la contrastación y comparación del grado de ajuste que poseen dos modelos diferentes a contrastar (principal y alternativo), en función del orden de influencia causal. Estos modelos sirven para comparar el orden de aparición dentro de una cadena causal la valoración de las condiciones de trabajo y la percepción de las fuentes de estrés laboral.

Metodológicamente, se desarrolló como una investigación no experimental de tipo explicativo, a través de un análisis causal ex post facto. El proceso de registro de información se

llevó a cabo mediante la aplicación de un cuadernillo digital disponible en línea y enviado a través de un enlace por correo electrónico, conformado por la Escala de Bienestar Psicológico. La muestra estuvo compuesta por muestra 903 docentes adscritos a 32 instituciones universitarias en Venezuela de dependencia oficial o privada.

En relación a sus hallazgos, se tuvo que el docente desarrolla mayor estrés laboral debido a factores psicológicos como la preocupación por el nivel académico de los estudiantes, como también por su propia actualización profesional. Las condiciones de trabajo se convierten en una fuente de estrés laboral, cuando no se aseguran los recursos materiales que le permitan soportar las exigencias de la docencia, sin embargo, hay docentes que convierten esta fuente de estrés laboral en algo positivo (eustress), por lo cual, requiere de una estructura organizativa que asegure el cumplimiento de los beneficios laborales y de los compromisos administrativos que soportan la labor del docente.

La investigación de Millán, Calvanese & D'Aubeturre (2017), corrobora la relación entre las condiciones de trabajo y el estrés laboral y pone de manifiesto la necesidad de estudiar la estructura organizativa, como factor de mejoramiento del estrés laboral.

2. Estrés laboral en los docentes y estresores psicosociales prevalentes. Autores (Martínez, Rodríguez, & Cobeña , 2019). Su objetivo general fue dentificar el nivel de estrés laboral de los docentes del Circuito 03 de Educación del Distrito 13D11 de la zona 4 de Educación y los estresores psicosociales que impactan su desempeño. El estudio tuvo un enfoque descriptivo y correlacional, se llevó a cabo en Manabi Ecuador y la muestra estuvo

compuesta por 153 docentes pertenecientes a 17 planteles educativos. El instrumento de recolección de datos, se adaptó al cuestionario de Estrés Laboral publicado por la OIT-OMS que consta de veinticinco ítems distribuidos en siete indicadores: estructura organizacional, clima organizacional, territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo del grupo de trabajo, mide el grado de afectación que presentan los docentes. Igualmente utilizaron el Test de Clima Laboral de UWES, validado por la OIT y que consta de 30 ítems y permite evaluar la productividad, que contempla el compromiso y la motivación; el trabajo decente, que considera aprendizaje, comunicación, participación, seguridad y salud en el trabajo, compensación, bienestar, género y relación laboral.

Las principales conclusiones de la investigación, fueron que el estrés que evidencian los docentes siendo de nivel medio y alto, estaba influyendo en su desempeño laboral cotidiano, lo que se ve reflejado en la calidad de la educación. En cuanto al estado de salud física y psicológica, producto del estrés, se encontró que los docentes mostraban síntomas de ansiedad, apatía, resistencia al cambio, escaso compromiso, estancamiento, desinterés, desconfianza, conflictos de intereses, poco crecimiento personal, grupal y organizacional; aspectos que se Denotan a través de los resultados de esta investigación. El principal aporte de esta investigación a la que se desea realizar, se da en relación al diseño metodológico, siendo de importancia la revisión del cuestionario de Estrés Laboral publicado por la OIT-OMS, para adaptarlo a las necesidades del estudio, en caso de utilizarlo como instrumento de recolección de la información.

3. Intervención en los factores de riesgo psicosociales intralaborales, que generan niveles altos de estrés laboral, en los trabajadores de una institución educativa de básica y media vocacional, de la ciudad de Bogotá D.C. Autores (Ferro , Gutiérrez, & López , 2018). Su objetivo general fue plantear estrategias de intervención a los factores de Riesgos Psicosociales Intralaborales, generadores de altos niveles de estrés en los trabajadores de la institución educativa de educación básica y media vocacional, de la ciudad de Bogotá, para lo cual, se analizaron los resultados arrojados en el cuestionario Intralaboral, Individuales, niveles de Estrés y datos sociodemográficos, se realizó el diagnóstico de los factores de riesgo Psicosocial Intralaborales y por último se elaboró un cuadro síntesis donde se evidenciaron los criterios de inclusión y seguimiento de los factores de riesgo psicosocial Intralaboral y nivel de estrés que debían ser incluidos en el programa de vigilancia epidemiológica.

Metodológicamente, se desarrolló como descriptiva, la muestra estuvo compuesta por 83 personas y el instrumento de recolección de la información fue la Batería de Riesgos Psicosociales diseñada por el Ministerio de Protección Social y la Universidad Javeriana. Dentro de sus principales conclusiones, se tuvo que los docentes presentaban “altos” y “muy altos” niveles de estrés, dependiendo de la dimensión estudiada, siendo los aspectos administrativos los más estresantes. Otro factor de estrés en niveles altos, fueron las altas demandas laborales, como también las emocionales. Los espacios físicos y los tiempos de trabajo, estuvieron también representados con altas fuentes de estrés. Todas estas variables guardan relación con el trabajo que se pretende realizar.

5.3 Marco teórico conceptual

5.3.1 El trabajo

Para entender el significado de las condiciones de trabajo, en primer lugar, es necesario detenerse también a buscar explicaciones acerca del tema central, que, en sí, es el trabajo ya que esta es la fuente para que se den dichas condiciones.

A nivel filosófico, el concepto de trabajo se utiliza de manera universal para expresar la idea que en éste se incluyen toda gama de actividades, a las que propia o impropia se llaman trabajos, los cuales realiza el hombre dependiendo de su intelecto o la energía de sus músculos para obtener un bien económico, es decir, el concepto de trabajo se asocia a la economía (Pérez, 1948). Según este mismo autor, el trabajo fue estudiado por filósofos como Platón, Aristóteles, Kant, Hegel, los que le dieron un sentido metafísico, ya que consideran que el trabajo es un reflejo de la dignidad intrínseca del hombre en cuanto a sus facultades de razón, voluntad y sentimiento.

En la edad media, tenía una inclinación hacia su justificación, pero no era percibido como algo valioso, sino como un castigo, percepción que adquirió fuerza a partir de connotaciones religiosas, de ahí han sobrevivido expresiones como “quien no trabaja, no debe comer” (Álvarez, s.f).

En la época moderna, nació una nueva concepción acerca del trabajo, ya que, se pasó de ver esta actividad como algo servil, a algo indiferenciado y como tal cualquiera puede ser acreedor a

un trabajo. Esta concepción a su vez fue cambiando a medida que se le fueron agregando nuevas visiones y componentes, dentro de estas se tienen: (a) Sentido cósmico. El trabajo es una bendición; (b) Sentido personal. Para el que nace pobre, el trabajo es un medio que perfecciona al débil y al necesitado; (c) Sentido social. El trabajo como factor decisivo para la creación de una sociedad y el impulso de su progreso. Se logra advertir que a pesar de la evolución del concepto en el tiempo estas percepciones todavía se mantienen.

5.3.2 Las condiciones de trabajo

“Las condiciones de trabajo son concebidas como el conjunto de circunstancias y características materiales, ecológicas, económicas, políticas, organizacionales, entre otras, a través de las cuales se efectúan las relaciones laborales” (Martínez, Oviedo & Luna, 2013, p.543).

De acuerdo con esta definición, la configuración de un ambiente de trabajo adecuado incide sobre la calidad misma del trabajo, el bienestar, la salud, la seguridad, la motivación, el compromiso, la satisfacción y el rendimiento laboral del trabajador. De igual forma, un ambiente de trabajo inadecuado repercute en gran medida en disfunciones como el absentismo, rotación laboral, accidentalidad y enfermedades laborales (Martínez, Oviedo & Luna, 2013)

5.3.2.1 Factores de riesgo de las condiciones de trabajo

- **Riesgos físicos**

Los riesgos físicos más comunes en el lugar de trabajo son ruido, vibración, radiación, temperatura y humedad. Todos estos factores generan problemas de comunicación, disminución de la capacidad para concentrarse, somnolencia, alteraciones en el rendimiento, sordera, taquicardia, aumentos de la tensión arterial etc. (Salud Castilla y León, 2020)

- **Riesgo locativo**

El riesgo locativo se relaciona con las instalaciones del lugar de trabajo, que en muchas no ofrece la seguridad necesaria y pone en peligro la integridad del trabajador. Esta normatividad se encuentra en la Resolución 2400 de 1979 en los artículos del 17 al 38 y 158 al 167 que incluye una clasificación de riesgo locativo, piso y techos, escaleras y barandas, orden, aseo y prácticas de trabajo seguro en el ambiente laboral (Prevencionar.com, 2016). De acuerdo con esto, se realizó la siguiente lista de chequeo:

- **Riesgo químico**

Se considera un Factor de Riesgo Químico a “toda sustancia orgánica o inorgánica, de procedencia natural o sintética, en estado sólido, líquido, gaseoso o vapor; que puedan dañar directa o indirectamente a personas, bienes y/o medio ambiente” (Alcaldía de Santiago de Cali, 2020). Los factores de riesgo los determina la composición química de la sustancia, la forma

material del producto, y la vía de penetración al organismo. Los agentes químicos pueden afectarnos a través de cuatro maneras: inhalación, ingestión, contacto y exposición ocular

- **Factor de riesgo mecánico**

Se entiende por riesgo mecánico el conjunto de factores físicos que pueden dar lugar a una lesión por la acción mecánica de elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar o materiales proyectados, sólidos o fluidos (Universidad Carlos III de Madrid , 2020). Las formas de riesgos mecánicos se clasifican en:

- Peligro de cizallamiento. Producido por filos de objetos, que trabajan suficientemente juntos.
- Peligro de atrapamientos o de arrastres: Es debido por zonas formadas por dos objetos que se mueven juntos, de los cuales al menos uno, rota como es el caso de los cilindros de alimentación.
- Peligro de aplastamiento: Las zonas de peligro de aplastamiento se presentan principalmente cuando dos objetos se mueven uno sobre otro, o cuando uno se mueve y el otro está estático.
- De sólidos: Muchas máquinas en funcionamiento normal expulsan partículas, pero entre estos materiales se pueden introducir objetos extraños como piedras, ramas y otros, que son lanzados a gran velocidad y que podrían golpear a los operarios.
- De líquidos: Las máquinas también pueden proyectar líquidos como los contenidos en los diferentes sistemas hidráulicos, que son capaces de producir quemaduras y alcanzar los ojos.

- **Riesgo biológico**

Se define como aquel que surge de la exposición laboral a micro y macro organismos que puedan causar daños al trabajador. Estos en general pueden ser transmitidos a través del aire, de la sangre y de los fluidos corporales (ARL Sura, 2020). A estos riesgos están expuesto principalmente el personal de la salud, laboratorio etc. Su peligrosidad depende del nivel patógeno, transmisibilidad, virulencia etc.

- **Riesgo ergonómico**

Es el riesgo probable de desarrollar un trastorno musculo esquelético debido (o incrementada) por el tipo e intensidad de actividad física que se realiza en el trabajo (Cenea, 2020). Los factores de riesgo ergonómico son:

- La generación de fuerzas. La generación de fuerzas internas en segmentos articulares de gran intensidad o con una frecuencia significativa.
- La alta frecuencia de movimientos. La repetitividad puede afectar las características mecánicas de los tejidos.
- La duración larga de la exposición. Cuanto más tiempo se esté exigiendo al cuerpo a lo largo de la jornada laboral, más riesgo habrá
- La ausencia de periodos de recuperación. Es necesario el reposo fisiológico para recuperar las capacidades funcionales del cuerpo en condiciones óptimas.
- El estatismo postural. Permanecer inmóvil, ya sea de pie o sentado.

- **Riesgo psicosocial**

El riesgo psicosocial “hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo” (Factores psicosociales , 2020). Los riesgos psicosociales son:

- Estrés
- Carga mental
- Fatiga mental
- Insatisfacción laboral
- Problemas de relación
- Desmotivación laboral

- **Riesgo tecnológico**

El riesgo tecnológico, se define por los daños o pérdidas que pueden presentarse debido a eventos asociados con el almacenamiento, producción, transformación o transporte de sustancias y/o residuos químicos peligrosos, radiactivos, biológicos, líquidos inflamables, materiales combustibles, electricidad y/o hidrocarburos, así como con las actividades que operen altas presiones, altas temperaturas o con posibilidades de impacto mecánico (Idiger , 2020). Para el caso de estudio, este tipo de riesgo no aplica.

5.3.3 Métodos para evaluar las condiciones de trabajo

Los métodos para evaluar las condiciones de trabajo, se encuentran presentes en la norma de buenas prácticas NTP 451, la cual se utiliza para identificar las condiciones de trabajo, para Valorar su grado de adecuación, lo que permite “identificar situaciones muy desfavorables que se tienen que modificar con urgencia, a situaciones donde las condiciones de trabajo, en principio, son adecuadas” (NTP 451, 2019). Estos métodos se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1. Metodos para evaluar las condiciones de trabajo

Método	Objetivo	Aplicabilidad
Método LEST	Recoger algunos datos de manera tan objetiva como sea posible, sobre los diversos elementos de las condiciones de un puesto de trabajo, para establecer un diagnóstico.	Aplicable a puestos del sector industrial
Régie Nationale Des Usines Renault	Mejorar los puestos priorizando sus aspectos más inadecuados, actuando sobre la concepción de las instalaciones y del producto.	Aplicable a puestos del sector industrial
Método perfil del puesto	Aplicar un método sencillo, gráfico, con posibilidad de un fácil manejo y una fácil	Aplicable a puestos del sector industrial

	comprensión y con miras a un posible tratamiento informático	
Método Ergonomic workplace analysis (EWA) Análisis ergonómico del puesto de trabajo	Diseñar puestos de trabajo y tareas seguras, saludables y productivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades manuales de la industria • manipulación de materiales. • puestos de trabajo más o menos independientes
Método ANACT	Analizar las condiciones de trabajo, con el objetivo de comprender y actuar sobre ellas, evaluando una situación e identificar las causas que han conducido a esta situación.	Aplicable a muchos tipos de empresa, ya que, es uno de los únicos métodos en que primero se realiza un análisis global, de toda la empresa, y entonces se pasa al análisis de un puesto de trabajo concreto.

Fuente: (NTP 451, 2019).

Para el desarrollo de la investigación no se utilizará ningún método en particular para evaluar las condiciones de trabajo, sino, los factores de riesgo que actualmente tienen los docentes trabajando desde casa.

5.3.4 Estrés laboral

El estrés a nivel general es conceptualizado como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas" (Del Hoyo , 2018, p. 7). En cuanto al estrés laboral, lo define esta misma autora como el desajuste que surge en el lugar de trabajo entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. En ese sentido, la persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés.

Estas respuestas pueden darse en relaciona a respuestas fisiológicas, como:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea
- Aumento de la respiración, tensión muscular, aumento de la transpiración.
- Secreción de glúcidos y lípidos al torrente sanguíneo, digestión más lenta, etc.

Respuestas mentales:

- percepción y evaluación de la situación y toma de decisiones

Respuestas conductuales:

- Enfrentamiento, huida o pasividad

Los agentes que generan la respuesta del individuo frente al estrés, son denominados estresores.

Los factores de estrés identificados en el sitio de trabajo se clasifican en tres grupos, así:

1. Estresores del ambiente físico
 - Iluminación
 - Ruido

- Temperatura
- Ambientes contaminados
- 2. Estresores relativos al contenido de la tarea
 - Carga mental
 - Control sobre la tarea
- 3. Estresores relativos a la organización
 - Conflicto y ambigüedad del rol
 - Jornada de trabajo
 - Relaciones interpersonales
 - Promoción y desarrollo de la carrera

Del Hoyo (2018) recomienda a toda persona u organización, que está realizando una investigación sobre el estrés laboral, las siguientes pautas:

- No estudiar el estrés de manera aislada al propio sujeto de investigación
- Estudiar la percepción de los estresores a los que puede estar expuesto el trabajador
- Analizar aquellos aspectos que puedan estar actuando como elementos moduladores de la reacción de estrés
- Analizar la respuesta de estrés en sí misma, a través de indicadores electrofisiológicos y bioquímicos que notifican los cambios orgánicos que se producen, y las medidas psicológicas que informan del estado de ánimo, la percepción somática y el nivel de activación
- Constatar los posibles efectos de la respuesta de estrés a nivel de la conducta de los sujetos

5.3.4.1 Efectos del estrés sobre las personas

Según la OMS (2004), los efectos del estrés laboral se dan en dos sentidos, primero sobre el individuo y segundo sobre la entidad para la cual trabaja, como se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 2. Efectos del estrés laboral

Efectos del estrés laboral en el individuo	Efectos del estrés laboral en las entidades
<ul style="list-style-type: none"> • Estar cada vez más angustiado e irritable • Ser incapaz de relajarse o concentrarse • Tener dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones • Disfrutar cada vez menos de su trabajo y sentirse cada vez menos comprometido con este • Sentirse cansado, deprimido e intranquilo • Tener dificultades para dormir • Sufrir problemas físicos graves como: • Cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza. Trastornos músculo-esqueléticos (como lumbalgias y trastornos de los miembros superiores). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del absentismo • Menor dedicación al trabajo • Aumento de la rotación del personal • Deterioro del rendimiento y la productividad • Aumento de las prácticas laborales poco seguras y de las tasas de accidentes • Aumento de las quejas de usuarios y clientes • Efectos negativos en el reclutamiento de personal • Aumento de los problemas legales ante las demandas presentadas y las acciones legales emprendidas por trabajadores que sufren estrés • Deterioro de la imagen institucional tanto entre sus empleados como de cara al exterior.

Fuente: (OMS, 2004, p. 8)

6. Metodología

6.1 Enfoque y alcance

La investigación que se desea desarrollar tiene un enfoque cuantitativo, ya que, los instrumentos de evaluación que se utilizaran para hacer el diagnóstico arrojaron datos de tipo estadísticos. Para el caso de estudio, aunque por la situación que están viviendo los docentes, debido al cambio del trabajo presencial a la virtualidad, se intuye la presencia del estrés laboral, es necesario generar instrumentos de evaluación que permita evidenciarlo, de manera que al corroborarlo y hacerlo visible, se busquen las formas de mejorar la situación, lo que beneficiaría no solo al docente, sino también a su familia que está compartiendo todo el tiempo con éste, al igual que a sus estudiantes.

El alcance de la investigación es descriptivo, debido a que se recogerá la información tal como está sucediendo y se presentará en forma de informe, es decir, no existe ningún tipo de manipulación de variables, como lo anota Sampieri (2014) ante este tipo de investigaciones.

6.2 Cuadro resumen de objetivos

Tabla 3. Cuadro resumen de objetivos

Objetivo	VARIABLES	Técnica de investigación
Conocer las características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio.	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo • Edad • Estado civil • Personas a cargo • Nivel de educación • Uso del tiempo libre • Antigüedad en la labor docente • Tipo de contratación 	Encuesta aplicada a 8 docentes (ver anexo A)
Establecer los factores de riesgo de los docentes durante la pandemia del covid-19.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos físicos • Riesgos locativos • Riesgos ergonómicos 	Listas de chequeo (Ver tablas 12 a 15)

<p>Determinar los efectos físicos producidos por el estrés laboral en el grupo de docentes estudiados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo psicosocial • Diagnóstico de enfermedad • Dolores que ha sentido en los últimos 6 meses • Alteraciones que ha sufrido en los últimos seis meses • Dificultades físicas y mentales que ha sufrido en los últimos 6 meses • Sensaciones que ha sentido en los últimos seis meses 	<p>Encuesta aplicada a 8 docentes (Ver anexo B)</p>
<p>Plantear una propuesta de mejora en las condiciones de trabajo para disminuir el estrés laboral en los docentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relación estado civil y presencia de dolores en los últimos seis meses • Relación estado civil y alteraciones que ha sufrido en los últimos seis meses • Relación estado civil-dificultades físicas y mentales • Relación estado civil-sensaciones • Relación personas a cargo presencia de dolores en los últimos seis meses • Relación uso del tiempo libre presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses • Relación antigüedad en la labor docente/ presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses • Relación tipo de contratación/ presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses 	<p>Relación entre variables y propuestas de mejora (Ver tablas 16 a 20)</p>

Fuente: Elaboración propia

6.3 Población y muestra

La población corresponde a 8 docentes de la IE ubicada en el municipio de Guacari, que atienden

- Jardín
- Pre-jardín
- Transición
- De primero a quinto

Se toma la decisión de tomar como muestra a la totalidad de la población, debido al número limitado de docentes para llevar a cabo la investigación, pues, como lo dice Serrano (2017) a medida que se aumenta el tamaño de la muestra se tienen errores menores.

6.4 Descripción del diseño metodológico

La investigación será de tipo descriptivo, porque, este tipo de estudios como lo dice Méndez, (2012) “permiten identificar las características del universo de investigación, señalan sus formas de conducta y las actitudes del total de la población investigada, estableciendo comportamientos concretos comprobando la asociación entre variables de investigación” (p. 230).

En cuanto a los instrumentos de recolección de la información, se escogerán de acuerdo con los objetivos planteados, y según el análisis y síntesis de los documentos de apoyo.

La población está compuesta por 8 docentes de la IE, este muestreo se tomó a conveniencia, debido a que la muestra está disponible en el tiempo o periodo de realización de la investigación, como lo dice Espinoza (2016).

De acuerdo con los objetivos, se establecieron las siguientes fases:

Primera fase – Recolección y análisis de datos: En esta fase se aplicará una encuesta para medir las características sociodemográficas de la población objeto de estudio, todo de manera virtual (Ver Anexo A).

Segunda fase –Análisis de las condiciones de trabajo según los riesgos: Esta fase consiste en aplicar listas de chequeo, con el fin de medir los riesgos a que están expuestos los docentes en la actualidad debido del cambio de trabajo de manera presencial a la completa virtualidad (Ver anexo B).

Tercera fase-Análisis de los efectos físicos producidos por el estrés laboral en los docentes. En esta fase se utilizará la encuesta (Ver anexo C).

Cuarta fase- Según los hallazgos de todas las fases anteriores, se hará la propuesta de mejoramiento en las condiciones de trabajo, para mejorar el estrés laboral en los docentes objeto de estudio.

7. Resultados

7.1 Características sociodemográficas del grupo de docentes objeto de estudio

A continuación, se presentan las tablas de frecuencia, las gráficas y su respectiva interpretación:

Tabla 4. Sexo Masculino o femenino

		¿Cuál es su sexo?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	8	100,0	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 2. Sexo Masculino o femenino



Fuente: Elaboración propia

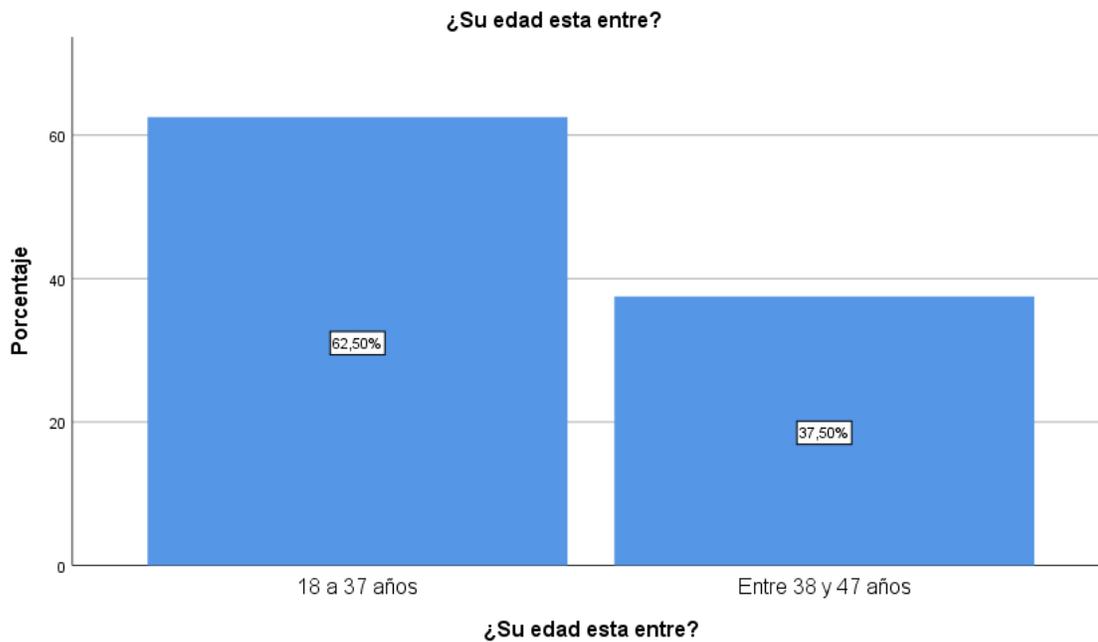
De los docentes encuestados el 100% corresponden al sexo femenino.

Tabla 5. Edad

		¿Su edad esta entre?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18 a 37 años	5	62,5	62,5	62,5
	Entre 38 y 47 años	3	37,5	37,5	100,0
Total		8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 3.Edad



Fuente: Elaboración propia

De los 8 docentes de la institución objeto de estudio el 82.3% se encuentran en edades de entre 18 a 37 años. El restante 37.50% se ubican en edad de entre 38 y 47 años, lo que quiere decir que las docentes se encuentran en una edad de adulto temprano.

Tabla 6. Estado civil

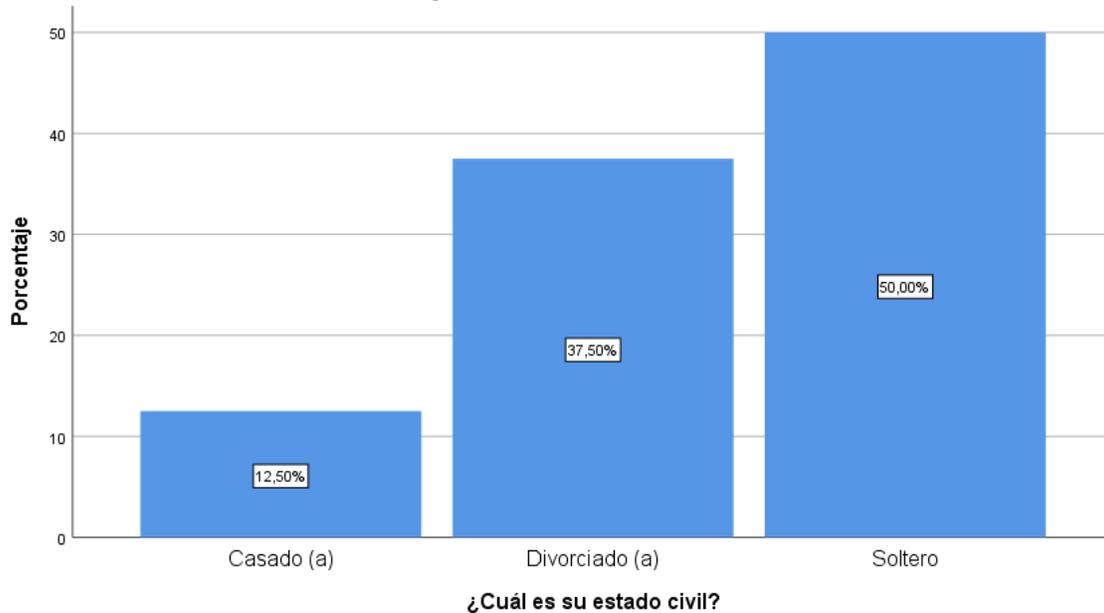
¿Cuál es su estado civil?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casado (a)	1	12,5	12,5	12,5
	Divorciado (a)	3	37,5	37,5	50,0
	Soltero	4	50,0	50,0	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4. Estado civil

¿Cuál es su estado civil?



Fuente: Elaboración propia

Al preguntarles sobre su estado civil, se encontró que el 50% de las docentes están solteras, el 37.5% divorciadas y el 25.5% casadas. Este resultado puede incidir en el aumento del estrés en los docentes, toda vez que siendo divorciadas o casadas, tienen mayores responsabilidades en sus hogares, lo que incrementa el trabajo en casa.

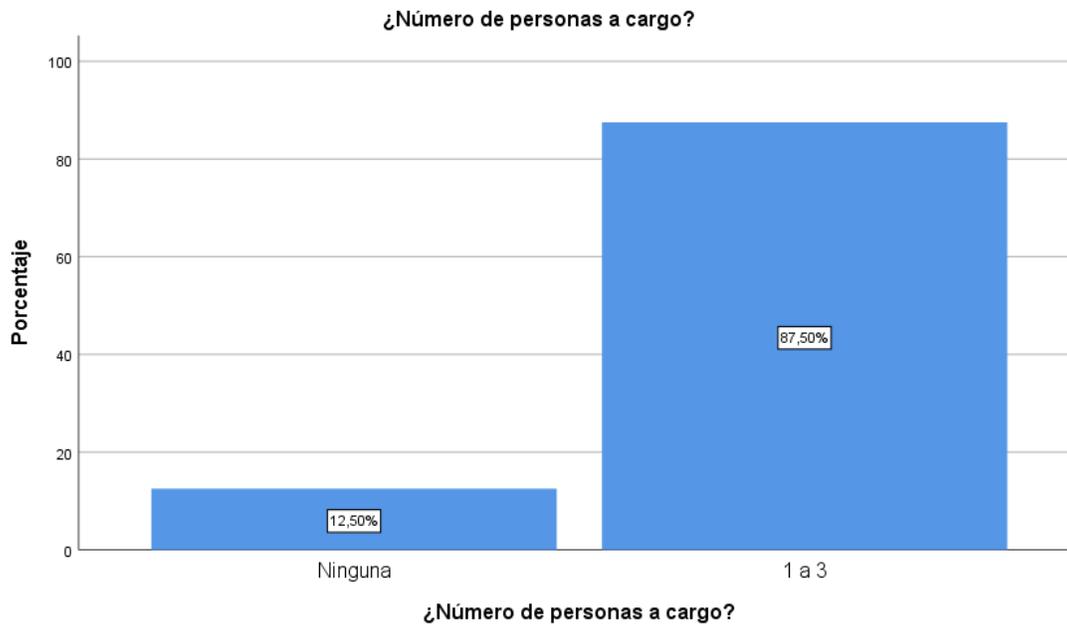
Tabla 7. Personas a cargo

¿Número de personas a cargo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguna	1	12,5	12,5	12,5
	1 a 3	7	87,5	87,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 5. Personas a cargo



Fuente: Elaboración propia

El 87.5% de las docentes encuestadas tiene a cargo entre 1 a 3 personas, mientras que el 12.5% no tienen ninguna persona a cargo. Este dato resulta revelador, ya que, si las personas que tienen a cargo viven en la misma casa, es posible que el trabajo en casa resulte más dispendioso.

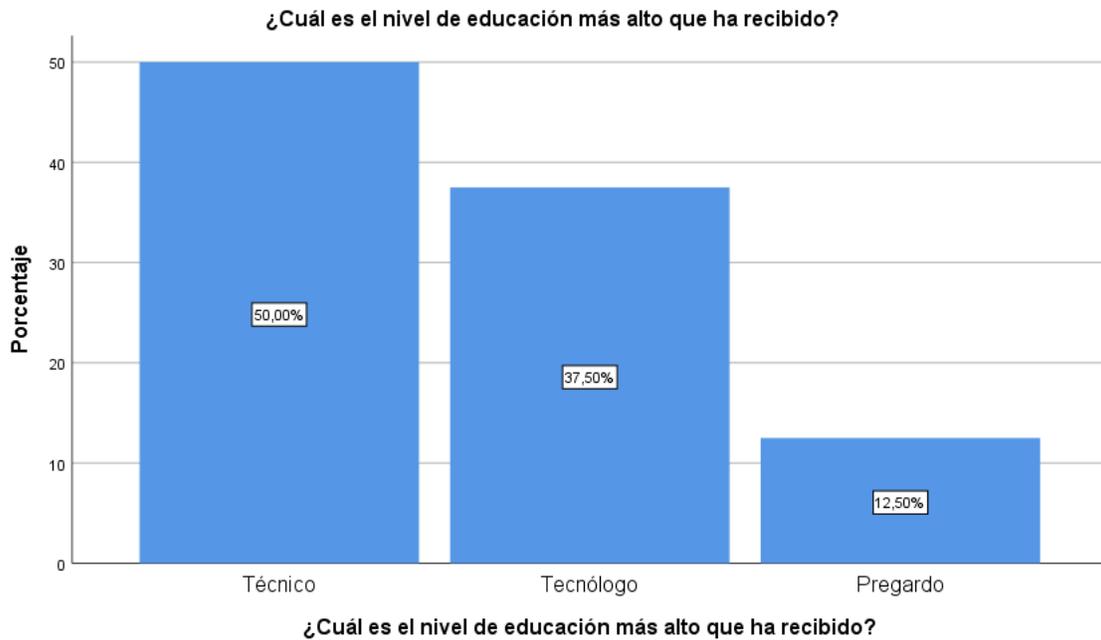
Tabla 8. Nivel de educación

¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Técnico	4	50,0	50,0	50,0
	Tecnólogo	3	37,5	37,5	87,5
	Pregrado	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 6. Nivel de educación



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al nivel de educación que tienen las docentes, se tiene que el 50% corresponde a un nivel de educación técnico, el 37.5% son tecnólogas y el 12.5% son de pregrado.

Tabla 9. Uso del tiempo

¿En qué actividades hace uso de su tiempo libre?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Labores domésticas	2	25,0	25,0	25,0
	Recreación y deporte	2	25,0	25,0	50,0
	Estudio	4	50,0	50,0	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 7. Uso del tiempo libre



Fuente: Elaboración propia

El uso del tiempo libre es importante, dependiendo de cómo se use para evitar mayores factores de estrés. En la población objeto de estudio, se encontró que el 50% de los docentes, utilizan su tiempo libre para estudiar, el 25% para recreación y deporte y el 25% restante para la realización de labores domésticas. Lo que quiere decir que aquellas que se dedican al deporte pueden ser las menos estresadas, mientras que quienes dedican su tiempo a labores domésticas y estudio, pueden presentar mayores niveles de estrés.

Tabla 10. Antigüedad en la labor docente

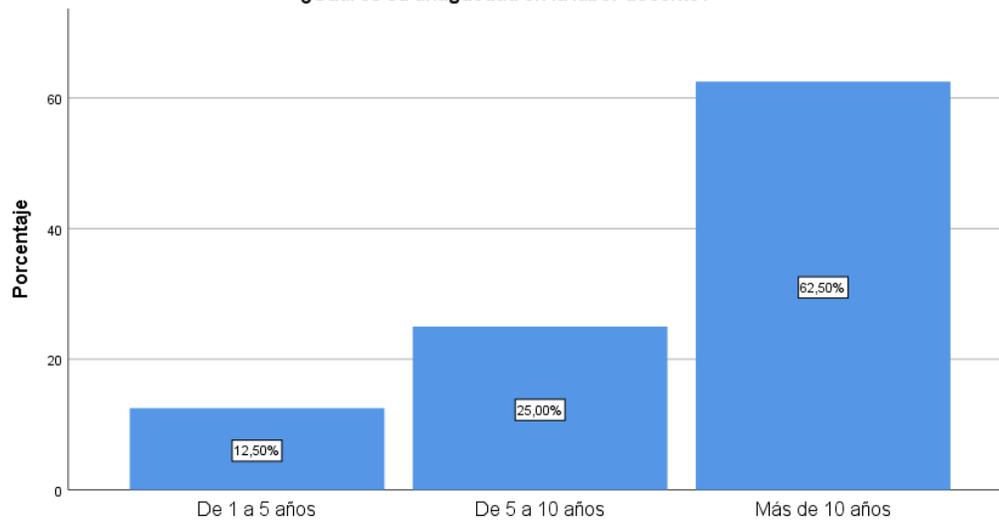
¿Cuál es su antigüedad en la labor docente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De 1 a 5 años	1	12,5	12,5	12,5
	De 5 a 10 años	2	25,0	25,0	37,5
	Más de 10 años	5	62,5	62,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 8. Antigüedad en la labor docente

¿Cuál es su antigüedad en la labor docente?



¿Cuál es su antigüedad en la labor docente?

Fuente: Elaboración propia

De las 8 docentes encuestadas, el 62.5% tienen una antigüedad en el cargo de más de 10 años, el 25% entre 5 y 10 años y el 12.5% entre 1 a 5 años. Esto quiere decir, que el mayor porcentaje de los docentes que llevan más de 10 años en su labor, que regularmente es presencial, pueden estar experimentando mayores niveles de estrés debido al paso de la educación presencial a la virtual. En esto también puede incidir la edad y el nivel de educación.

Tabla 11. Tipo de contratación

¿Cuál es su tipo de contratación como docente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Contrato de prestación de servicios	7	87,5	87,5	87,5
	Tiempo completo	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 9. Tipo de contrato



Fuente: Elaboración propia

Al preguntar sobre el tipo de contratación, mediante la cual ejecutan sus labores las docentes, se tiene que el 87.5% están trabajando por contrato de prestación de servicios, mientras que el 12.5% que corresponde a uno sola de las docentes, tiene un contrato de tiempo completo con la institución educativa. Este puede considerarse un factor de estrés bastante importante, toda vez, que un contrato por prestación de servicios, no ofrece la seguridad suficiente a un trabajador que sus necesidades básicas pueden estar satisfechas, ya que en cualquier momento puede darse por terminado.

7.2 Factores de riesgo de las condiciones de trabajo de los docentes durante la pandemia del covid-19

De acuerdo con los factores de riesgo de las condiciones de trabajo, presentadas en el marco teórico, se diseñaron listas de chequeo. Los hallazgos se presentan a continuación:

Tabla 12. Riesgos físicos

Riesgo	Si	No
1. Ruido		
En el lugar de estudio se presenta ruido frecuente de fábricas, vecinos, automóviles	5	3
2. Vibración		
Alguno de sus elementos de trabajo le generan vibración		8
3. Luz		
Es suficiente la luz con la cual realiza el trabajo en la noche	7	1
4. Temperatura y humedad		
En el sitio que realiza el trabajo tiene buena circulación de aire	7	1
Totales	19	13
Porcentajes	60%	40%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 10. Riesgos físicos



Fuente: Elaboración propia

La lista de chequeo correspondiente a los riesgos físicos, demostró que el 60% de las docentes enfrentan riesgos físicos en su trabajo de docente en casa, principalmente a causa de ruidos alrededor del sitio de trabajo e insuficiencia de luz para trabajar. Estos factores pueden incidir en que el aumento del estrés del docente a la hora de realizar sus labores de tipo virtual.

Tabla 13. Riesgos locativos

Riesgo	Si	No
1. Estructura		
La estructura del lugar de trabajo se encuentra en buen estado	8	
2. Distribución de espacios		
La distribución de la casa favorece su lugar de trabajo	5	3
3. Techos		
Los techos evitan el estancamiento de líquido que pueda afectar su equipo de trabajo	4	4
4. Escaleras y barandas		
Las escaleras y barandas permanecen limpias de obstáculos	8	
5. Orden y aseo		
El orden y aseo en el lugar de trabajo favorece su concentración	8	
Totales	33	7
	82%	18%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 11. Riesgos locativos



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los riesgos locativos, se encontró que el 82% de los docentes está trabajando en estructuras en buen estado, sin embargo, en la mitad de los casos se tienen problemas con la posibilidad de que caiga agua del techo cuando llueve, por lo tanto, hay una incidencia de riesgo locativo del 18%.

Tabla 14. Riesgo ergonómico

Riesgo	Si	No
En su trabajo debe realizar labores de fuerza corporal	1	7
En el trabajo que realiza debe hacer movimientos repetitivos	3	5
La jornada laboral es larga	4	4
Se le imposibilita hacer pausas activas	1	7
Permanece por mucho tiempo en la misma postura	2	6
Totales	11	29
	28%	72%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 12. Riesgo ergonómico



Fuente: Elaboración propia

Al investigar sobre el riesgo ergonómico, se encontró que de las docentes objeto de estudio el 72% dicen no estar enfrentando este tipo de riesgo, mientras que el 28% dicen que sí, toda vez que deben realizar movimientos repetitivos, la jornada laboral les resulta muy larga y que deben permanecer por mucho tiempo sentados.

Tabla 15. Riesgo psicosocial

Riesgo	Si	No
Al realizar su trabajo, se siente estresado	4	4
Cree que realizar su trabajo le genera carga mental	6	2
Siente insatisfacción al realizar su trabajo	4	4
Realizar este tipo de trabajo en casa le genera problemas de relación	5	3
Se siente desmotivado al realizar este tipo de trabajo	1	7
Totales	20	20
Porcentaje	50%	50%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 13. Riesgo psicosocial



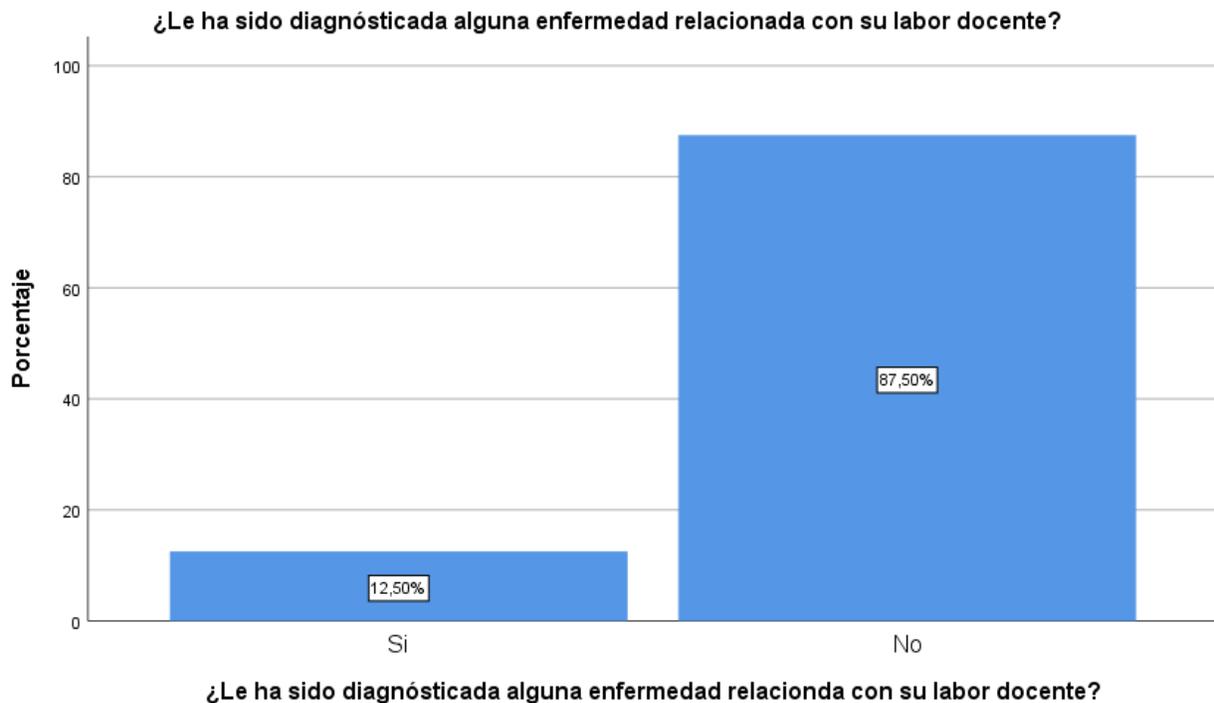
Fuente: Elaboración propia

Uno de los riesgos más importantes, porque guarda relación con los objetivos del estudio es el psicosocial, al investigar este riesgo con la lista de chequeo se encontró que el 50% de los docentes están experimentando algunos de los factores presentes en este riesgo, y el otro 50% dice que no, sin embargo, hay factores más representativos de riesgo como es la carga mental, problemas generados en las relaciones provenientes del trabajo en casa, estrés general e insatisfacción.

De acuerdo con estos resultados, la mitad de la población objeto de estudio están enfrentando riesgos de tipo psicosocial que se relacionan con el estrés, lo que puede ser aumentado por otros como el riesgo físico y en menor medida los riesgos locativos y ergonómicos.

7.3 Efectos físicos producidos por el estrés laboral en los docentes

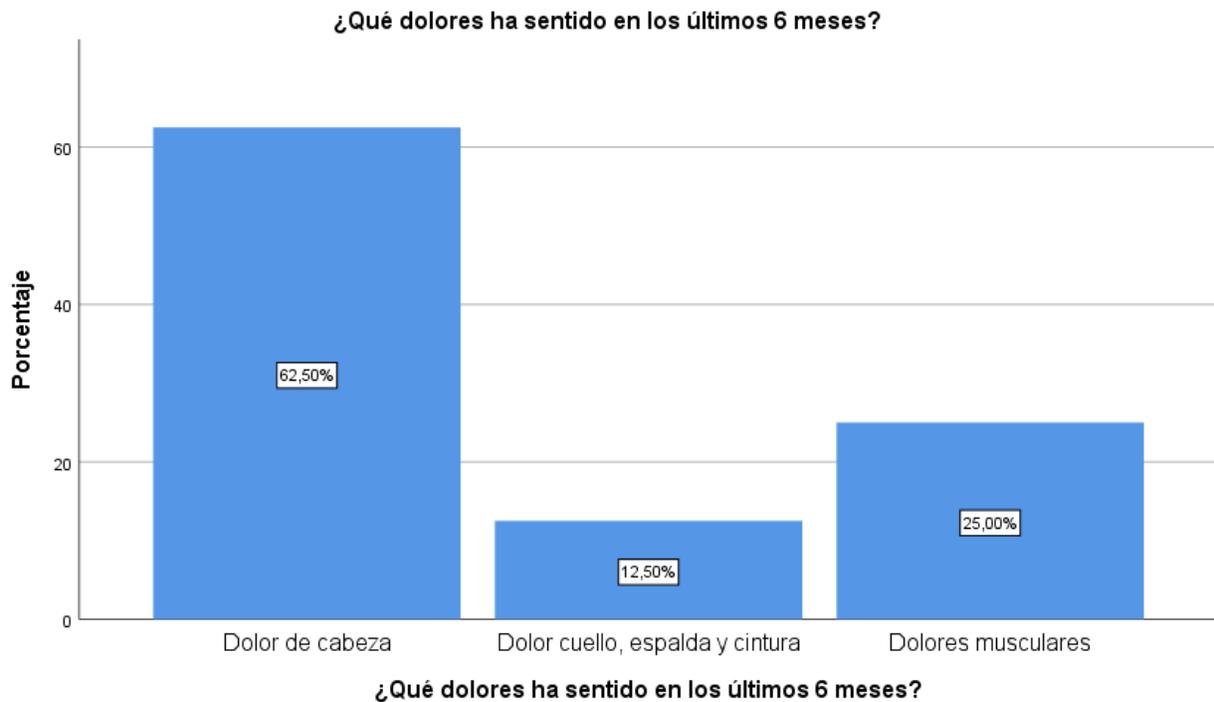
Gráfica 14. Diagnóstico de enfermedad



Fuente: Elaboración propia

Al preguntarles a las docentes objeto de estudio, sobre si les han llegado a diagnosticar alguna enfermedad relacionada a su labor docente, se encontró que al 87.5% no se les ha diagnosticado ninguna enfermedad, mientras que al 12.5% si le ha sido diagnosticada, lo que quiere decir que sería importante trabajar en la prevención de este tipo de enfermedades en la institución educativa, para evitar este tipo de diagnósticos.

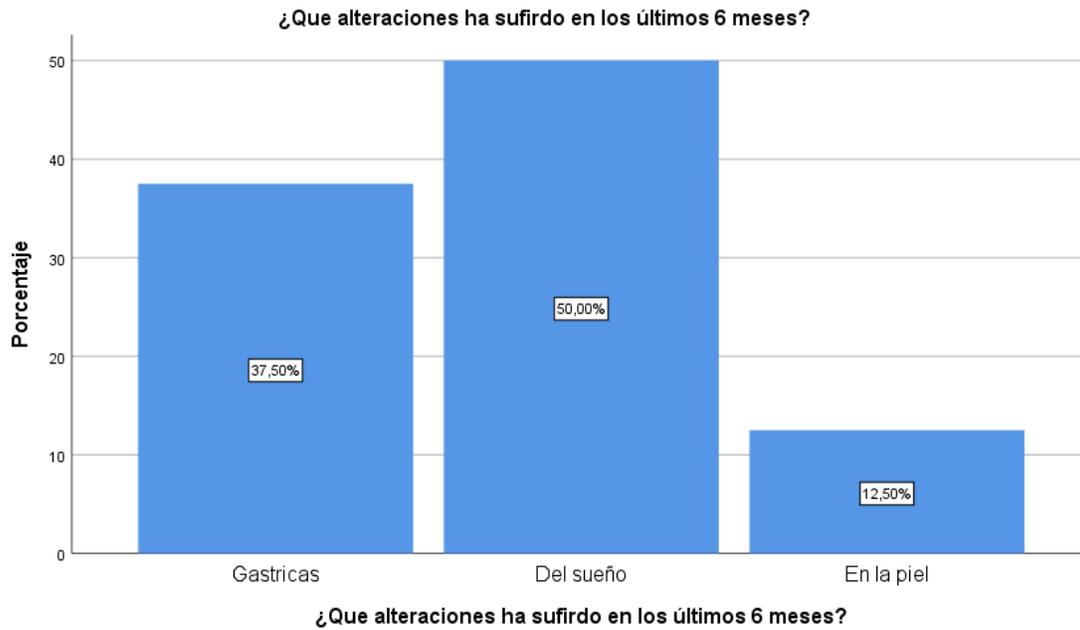
Gráfica 15. Dolores físicos



Fuente: Elaboración propia

Las docentes objeto de estudio, respondieron al preguntar sobre los dolores físicos que han sentido en los últimos seis meses, que el dolor de cabeza es el que se presenta con mayor frecuencia con un 62.5%, seguido de los dolores musculares en 25% y el dolor de cuello, espalda y cintura en 12.5%. Es importante anotar que el dolor de cabeza es representativo de altos niveles de estrés laboral.

Gráfica 16. Alteraciones físicas



Fuente: Elaboración propia

Al preguntar a las docentes sobre las alteraciones físicas que han sufrido en los últimos seis meses, se encontró que son de tipo gástrico en 37.5%, alteraciones del sueño en 50% y en la piel 12.5%. Todas estas alteraciones también son propias del estrés laboral.

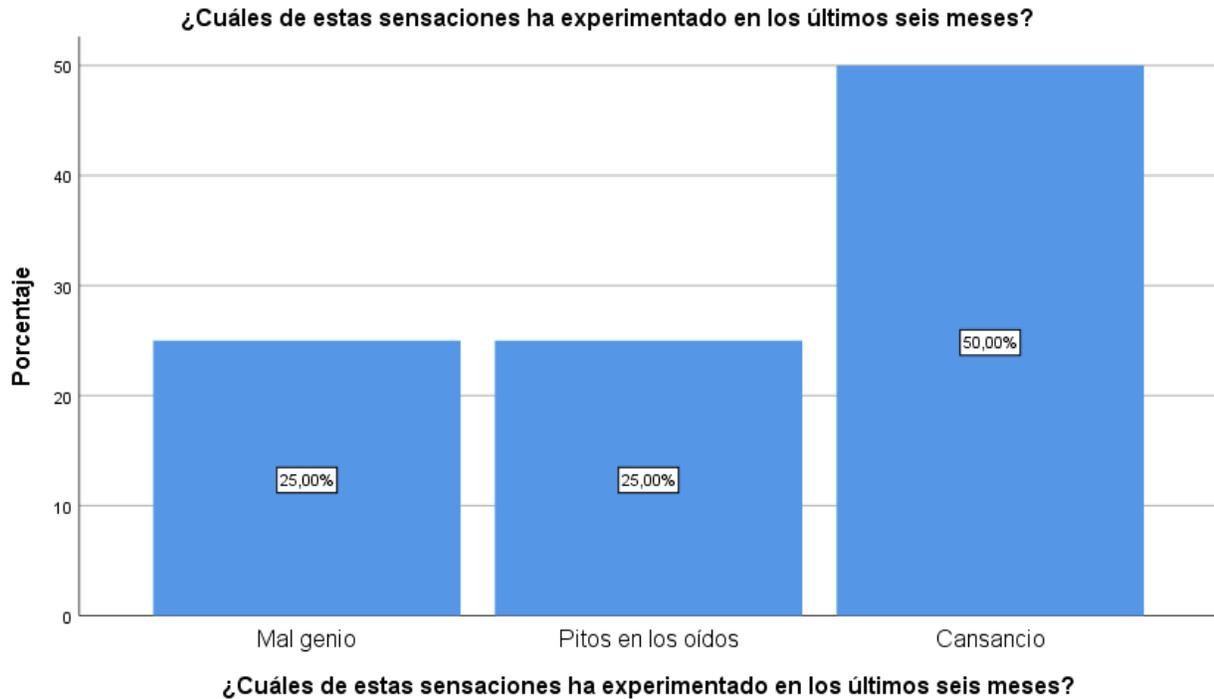
Gráfica 17. Dificultades físicas y mentales



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a dificultades con la salud física y mental en los docentes, se encontró que en un 87.5% las docentes han presentado en los últimos seis meses dificultad para concentrarse, mientras que el 12.5% presentaron dificultad respiratoria, siendo la dificultad de concentración una muestra de estrés laboral.

Gráfica 18. Sensaciones



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las sensaciones que han experimentado las docentes y que afectan su salud física y mental, se encuentran en 50% cansancio, 25% pitos en los oídos y 25% mal genio, siendo los más representativos de los factores de estrés el cansancio y el mal genio.

7.4 Relación entre variables y propuestas de mejora

Tabla 16. Relación de variables del diagnóstico

Relación de los aspectos sociodemográficos con los efectos físicos producidos por el estrés	Factores de riesgo de las condiciones de trabajo	Análisis	Propuesta de mejora	
Relación estado civil y presencia de dolores en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Casadas: ha sentido dolores musculares. • Divorciadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores de cabeza ○ Dolores musculares • Solteros <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza ○ Dolor cuello, espalda y cintura 	Mayor riesgo: locativo 82% Riesgo mediano: físico 60% Riesgo mediano: psicosocial 50%	<ul style="list-style-type: none"> • Haber trasladado el trabajo a casa, debido al covid 19, ha significado para estas docentes hacer adecuaciones locativas y físicas de equipos y herramientas de trabajo, de allí, que es principalmente el factor de riesgo locativo, un factor de aparición de estrés representado en dolores, alteraciones, dificultades físicas y mentales y sensaciones estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar nuevamente los espacios de la casa, donde se pueda reubicar el puesto de trabajo. • Hacer pausas activas • Buscar apoyo de personas externas como empleadas domésticas o familiares que les puedan ayudar con las labores del hogar mientras realizan su trabajo docente.
Relación estado civil y alteraciones que ha sufrido en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Casadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Trastornos en la piel • Divorciadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Alteraciones gástricas y del sueño • Solteras <ul style="list-style-type: none"> ○ Alteraciones gástricas y del sueño 		<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la relación del estado civil con los efectos físicos producidos por el estrés, se encontró, que es mayor en las docentes divorciadas y en la solteras que en las casadas, esto probablemente porque las casadas cuentan con el apoyo de sus parejas para realizar todas las labores que hacen parte del entorno, como la atención de los hijos o personas a cargo. 	
Relación estado civil-dificultades	<ul style="list-style-type: none"> • Casadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultad para concentrarse 		<ul style="list-style-type: none"> • Lo más representativo del estrés en este punto de análisis 	

físicas y mentales	<ul style="list-style-type: none"> • Divorciadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultad para concentrarse • Solteras <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultad respiratoria ○ Dificultad para concentrarse 		son las alteraciones del sueño y la dificultad para concentrarse.	
Relación estado civil-sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Casadas <ul style="list-style-type: none"> ○ Cansancio • Divorciados <ul style="list-style-type: none"> ○ Cansancio ○ Pitos en los oídos ○ Mal genio 			

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17. Relación de variables del diagnóstico

Relación de los aspectos sociodemográficos con los efectos físicos producidos por el estrés		Factores de riesgo de las condiciones de trabajo	Análisis	Propuesta de mejora
Relación personas a cargo presencia de dolores en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna persona a cargo <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores de cabeza • Con 1 a 3 personas a cargo <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza ○ Dolor de cuello, espalda y cintura ○ Dolores musculares 	Mayor riesgo: locativo 82% Riesgo mediano: físico 60% Riesgo mediano: psicosocial 50%	<ul style="list-style-type: none"> • Haber trasladado el trabajo a casa, debido al covid 19, ha significado para estas docentes hacer adecuaciones locativas y físicas de equipos y herramientas de trabajo, de allí, que es principalmente el factor de riesgo locativo, un factor de aparición de estrés representado en dolores, alteraciones, dificultades físicas y mentales y sensaciones estresantes. • En la relación de las personas que tienen a cargo las docentes, con la presencia de efectos físicos, se encuentra que aquellas que tienen menos personas a cargo tienen menos impactos de estrés a nivel físico y mental, mientras que las que tienen entre 1 a 3 personas a cargo, presentan síntomas propios del estrés en mayor medida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer pausas activas • Hacer algún tipo de actividad física • Escoger un día a la semana, donde pueda ocuparse de sí misma • Buscar apoyo entre familiares y amigos

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18. Relación de variables del diagnóstico

Relación de los aspectos sociodemográficos con los efectos físicos producidos por el estrés	Factores de riesgo de las condiciones de trabajo	Análisis	Propuesta de mejora	
Relación uso del tiempo libre presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Las docentes que usan su tiempo libre para labores domésticas, presentan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores cuello, espalda. ○ Dolores musculares ○ Alteraciones gástricas y de la piel ○ Dificultades respiratorias y para concentrarse ○ Sensación de pitos en los odios y cansancio • Las docentes que en su tiempo libre hacen recreación y deporte <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores de cabeza ○ Alteraciones gástricas y del sueño ○ Dificultad para concentrarse ○ Mal genio 	Mayor riesgo: locativo 82% Riesgo mediano: físico 60% Riesgo mediano: psicosocial 50%	<ul style="list-style-type: none"> • Haber trasladado el trabajo a casa, debido al covid 19, ha significado para estas docentes hacer adecuaciones locativas y físicas de equipos y herramientas de trabajo, de allí, que es principalmente el factor de riesgo locativo, un factor de aparición de estrés representado en dolores, alteraciones, dificultades físicas y mentales y sensaciones estresantes. • En la relación del uso del tiempo libre con los efectos físicos del estrés se tiene que las docentes que usan su tiempo libre para labores domésticas, sienten más molestias físicas. Las que lo usan para hacer deporte, sienten molestias mentales y las que estudian, tienen acentuados presentan gran incidencia de efectos físicos y mentales, de ahí, que sean las más afectadas por el estrés laboral en tiempo de pandemia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer pausas activas • Integrar al cronograma diario la práctica de deporte mínimo 20 minutos. • A las docentes que estudian y trabajan en casa y que son las más afectadas por el estrés se recomienda mejorar su alimentación. • Buscar el apoyo de la institución educativa, con una línea de atención con una psicóloga en caso que las docentes se sientan desbordadas por sus obligaciones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Las docentes que en su tiempo libre estudian <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores de cabeza y musculares ○ Alteraciones del sueño ○ Dificultad para concentrarse ○ Mal genio, pitos en los oídos y cansancio 			
--	---	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19. Relación de variables del diagnóstico

Relación de los aspectos sociodemográficos con los efectos físicos producidos por el estrés	Factores de riesgo de las condiciones de trabajo	Análisis	Propuesta de mejora
Relación antigüedad en la labor docente/ presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes antigüedad de 1 a 5 años <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza ○ Alteraciones del sueño ○ Dificultad para concentrarse ○ Cansancio • Docentes antigüedad de 5 a 10 años <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores de cabeza 	Mayor riesgo: locativo 82% Riesgo mediano: físico 60% Riesgo mediano: psicosocial 50%	<ul style="list-style-type: none"> • Haber trasladado el trabajo a casa, debido al covid 19, ha significado para estas docentes hacer adecuaciones locativas y físicas de equipos y herramientas de trabajo, de allí, que es principalmente el factor de riesgo locativo, un factor de aparición de estrés representado en dolores, alteraciones, dificultades físicas y mentales y sensaciones estresantes.
			<ul style="list-style-type: none"> • Se requiere que la institución educativa, preste asesoría y haga cursos de capacitación en el manejo de las plataformas virtuales a los docentes que lo requieran.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dolores musculares ○ Alteraciones gástricas y del sueño ○ Dificultad para concentrarse ○ Mal genio y cansancio • Docentes con antigüedad de más de 10 años <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza, cuello, espalda, cintura, dolores musculares ○ Alteraciones gástricas, del sueño y piel ○ Dificultad respiratoria y dificultad para concentrarse ○ Malgenio, pitos en los oídos y cansancio 		<ul style="list-style-type: none"> • En la relación antigüedad en el cargo y presencia de factores físicos de estrés, se obtuvo que, a mayor antigüedad en el cargo, mayores son los efectos físicos y mentales del estrés en esta población docente. • Uno de los factores que puede potenciar en los docentes con más de 10 años de experiencia es el manejo de las plataformas virtuales. 	
--	---	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla 20. Relación de variables del diagnóstico

Relación de los aspectos sociodemográficos con los efectos físicos producidos por el estrés	Factores de riesgo de las condiciones de trabajo	Análisis	Propuesta de mejora	
Relación tipo de contratación/ presencia de dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones en los últimos seis meses	<ul style="list-style-type: none"> • Contrato de prestación de servicios <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza ○ Alteraciones gástricas, del sueño y la piel ○ Dificultad para concentrarse ○ Mal genio, pitos en los oídos y cansancio • Contrato tiempo completo <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza ○ Alteración gástrica ○ Dificultad para concentrarse ○ Cansancio 	Mayor riesgo: locativo 82% Riesgo mediano: físico 60% Riesgo mediano: psicosocial 50%	<ul style="list-style-type: none"> • Haber trasladado el trabajo a casa, debido al covid 19, ha significado para estas docentes hacer adecuaciones locativas y físicas de equipos y herramientas de trabajo, de allí, que es principalmente el factor de riesgo locativo, un factor de aparición de estrés representado en dolores, alteraciones, dificultades físicas y mentales y sensaciones estresantes. • El tipo de contrato laboral que tienen los docentes es un factor importante de estrés, toda vez, que aquellos docentes que tienen este tipo de contrato presentan mayores efectos físicos y mentales de estrés, que los que presenta el docente de tiempo completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se requiere que la institución mejore las condiciones de contratación de los docentes.

Fuente: Elaboración propia

8. Conclusiones

Haber caracterizado la población docente socio demográficamente, tuvo gran significado para el estudio llevado a cabo, debido a que aspectos de su vida como el estado civil, el número de personas a cargo, el uso que hacen de su tiempo libre, la antigüedad en la labor docente y el tipo de contratación que tienen en la institución, fueron factores que al ser relacionados con las otras variables de estudio, como fueron los factores de riesgo de las condiciones de trabajo y los efectos físicos producidos por el estrés, condujeron a cumplir el objetivo de determinar los efectos del estrés laboral producido por la pandemia del Covid 19 en un grupo de docentes de un colegio del municipio de Guacari-Valle del Cauca.

Los factores de riesgo de los docentes, cambiaron de un momento a otro al pasar de las clases presenciales en la institución educativa y en contacto con los estudiantes, lo que requería dividir sus vidas en dos o más ámbitos, como eran el laboral y el familiar. Sin embargo, por efecto de la pandemia del covid 19, tuvieron que adaptar su labor docente a la virtualidad, convirtiendo sus hogares en un solo ámbito (laboral y familiar), esto generó que los riesgos de las condiciones de su trabajo también cambiaran, y se expusieran principalmente al riesgo locativo, debido a que la infraestructura de las casas en cuanto a espacio, luz y comodidad no son las mejores, lo que se corroboró con haber encontrado un riesgo locativo del 82% y psicosocial del 50%.

Al analizar los efectos físicos producidos por el estrés laboral que están sufriendo los docentes, particularmente provenientes de los riesgos físico y psicosocial y al cruzar estos datos con los resultados de la encuesta sociodemográfica, se obtuvieron datos representativos, tales como que la población docente está compuesta 100% por mujeres.

Paradójicamente las docentes casadas que parecía tuvieran la mayor carga laboral y familiar, presentaron menos dolores, alteraciones, dificultades y sensaciones físicas provenientes del estrés, mientras que las divorciadas y solteras presentan mayor afectación por estrés que se refleja en su salud física y mental.

Resulta también de importancia, que la población que ocupa su tiempo libre en hacer deporte, tiene menor estrés laboral, que aquellas docentes que ocupan su tiempo libre en labores domésticas y en estudiar, siendo estas últimas las que presentan preocupantes signos de llegar en algún momento al colapso por el estrés laboral y el estudio.

Pasar a la virtualidad también ha tenido impacto principalmente en los docentes más antiguos, debido a que estos, también muestran signos preocupantes físicos y mentales de estrés laboral, sumado a esto el tipo de contratación por prestación de servicios es un factor de estrés, ya que, ante la coyuntura de la pandemia por covid-19, la situación económica resulta incierta para muchos sectores de la economía, incluidas las instituciones de educación de carácter privado.

Las propuestas de mejora que se hicieron, van más encaminadas, a un nivel personal que institucional, ya que cada una de estas docentes esta presentado diferentes signos de alto estrés laboral, de ahí, que sea importante el cuidado físico y mental, las pausas activas durante la jornada laboral, poder dedicar tiempo a sí mismas, así tengan personas a cargo y estar pendientes de signos alarmantes de su cuerpo y mente para evitar colapsos, por lo cual, también se propone a la institución educativa, proporcionar formas de ayuda a las docentes en cuanto a la disponibilidad de un psicólogo y la posibilidad de mejorar el tipo de contratación.

9. Recomendaciones

Se recomienda a las docentes ampliar su círculo de apoyo familiar y social, de manera tal que puedan afrontar la situación de la labor docente en casa.

Ante el riesgo locativo, es importante que las docentes se documenten sobre las condiciones que debe cumplir una oficina en casa, para tratar de minimizar riesgos y adecuar las herramientas y equipos de la manera más ergonómica posible.

Ante los efectos que está teniendo el trabajo virtual para estas docentes, se recomienda a la institución educativa mejorar los lazos personales, de comunicación y de ayuda que puedan brindarles, ya que, ante los altos niveles de estrés que están manejando pueden llegar a presentar problemas físicos y mentales de gravedad.

10. Referencias

- Alcaldía de Santiago de Cali. (2020). *En qué estamos*. Obtenido de http://calisaludable.cali.gov.co/planeacion/SGC_MECI/2012_Calidad/En_que_estamos/buletin_en_que_estamos_capacitacion_brigada_emergencias.pdf
- Álvarez , J. (s.f). *El trabajo a través de la historia* . Obtenido de <http://www.filosofia.net/materiales/num/numero9a.htm>
- BID. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. BID.
- Blanco, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Universidad Católica Boliviana*, 71-78.
- Cenea. (2020). *¿ Qué son los riesgos ergonómicos laborales*. Obtenido de <https://www.cenea.eu/riesgos-ergonomicos/>
- Del Hoyo , M. (2018). *Estrés Laboral* . Madrid-España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Espinoza, I. (2016). *Tipos de muestreo*. Obtenido de <http://www.bvs.hn/Honduras/Embarazo/Tipos.de.Muestreo.Marzo.2016.pdf>
- Factores psicosociales . (2020). *Factores psicosociales* . Obtenido de [https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/factores-psicosociales/#:~:text=El%20concepto%20de%20factores%20psicosociales,bienestar%20o%20a%20la%20salud%20\(f%C3%ADsica%2C](https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/factores-psicosociales/#:~:text=El%20concepto%20de%20factores%20psicosociales,bienestar%20o%20a%20la%20salud%20(f%C3%ADsica%2C)
- Fernández, S., Marbán, E., Pajín, L., Saavedra, B., & Soto , S. (2020). *¿Qué sabemos del impacto de género en la pandemia de la COVID-19?* Barcelona España: IS Global .

- Ferro , M., Gutiérrez, C., & López , J. (2018). *Intervención en los factores de riesgo psicosociales intralaborales, que generan niveles altos de estrés laboral en los trabajadores de una institución educativa de básica y media vocacional de la ciudad de Bogotá D.C (Tesis de grado)*. Bogotá D.C: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Forbes. (30 de abril de 2020). *Así ha afectado el Covid-19 la educación en Colombia*. Obtenido de <https://forbes.co/2020/04/30/actualidad/asi-ha-afectado-el-covid-19-la-educacion-en-colombia/>
- González , M. (2014). *Estrés y desempeño laboral (estudio realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango) (Tesis de Licenciatura)*. Quetzaltenango: Univesidad Rafael Landivar .
- López, L. (Dirección). (2016). *Bateria de factores psicosociales* [Película].
- Martínez, H., Rodríguez, L., & Cobeña , K. (2019). Estrés laboral en los docentes y estresores psicosociales prevalentes . *Revista de Filosofía, letras y Ciencias de la Educación Vol. IV.*, 83-98.
- Martínez, L., Oviedo , O., & Luna, C. (2013). Condiciones de trabajo que impactan en la vida laboral. *Salud Uninorte*, 542-560.
- Méndez, C. (2011). *Metodología y diseño del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales*. Limusa.
- Millán, A., Calvanese, N., & D'Aubeturre, M. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *Revista de Docencia Universitaria REDU*, 195-218.
- Moreno, B. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Madrid.

- NTP 451. (2019). *Evaluación de las condiciones de trabajo: métodos generales*. Obtenido de <https://saludlaboralydiscapacidad.org/wp-content/uploads/2019/05/NTP-451-Evaluaci%C3%B3n-de-las-condiciones-de-trabajo-m%C3%A9todos-generales.pdf>
- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Leka, Stavroula: OMS.
- OMS. (2020). *¿Qué es una pandemia?* Obtenido de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Organización Internacional del Trabajo . (2016). *Estrés laboral* . Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf4
- Palacio , M., & Paz, M. (2014). Condiciones de trabajo, estrés y manifestaciones psicósomáticas en médicos de hospitales de la ciudad de México. *Med Segur Trab*, 322-334.
- Prevencionar.com. (9 de junio de 2016). *¿Sabe usted que es el riesgo locativo?* Obtenido de <https://prevencionar.com.co/2016/09/06/sabe-usted-riesgo-locativo/>
- Revista Dinero . (29 de agosto de 2020). *Más de 838.000 muertos por coronavirus en el mundo*. Obtenido de <https://www.dinero.com/internacional/articulo/cuantos-muertos-van-en-el-mundo-por-coronavirus-a-agosto/297315>
- Salud Castilla y León. (2020). *Riesgos físicos*. Obtenido de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/salud-laboral/1-riesgos-puedo-encontrar-trabajo/1-2-riesgos-fisicos#:~:text=1.2.-,Riesgos%20f%C3%ADsicos,radiaci%C3%B3n%2C%20y%20temperatura%20y%20humedad.&text=Las%20fuentes%20de%20ruido%20en,%2C%20sector%2>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México : Mc Graw Hill.

Senado de la República de Colombia. (1950). *Código Sustantivo del Trabajo*. Obtenido de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo.html

Serrano , J. (2017). Sobre la población y muestra en investigaciones empíricas . *Aula Magna 2.0*, 1-1.

UGT. (s.f). *Riesgos En El Trabajo* . Obtenido de http://portal.ugt.org/juventud/guia/cap4_2.htm

Anexo A. Encuesta sociodemográfica

Encuesta Sociodemográfico para docentes de un colegio del municipio de Guacari-Valle del Cauca

Perfil sociodemográfico

Marque con un X la respuesta que considere apropiada

1. Sexo

- Femenino 
- Masculino 

2. ¿Su edad esta entre?

- 18 y 37 años _____
- Entre 38 y 47 años _____
- 48 años en adelante _____

3. ¿Cuál es su estado civil actual?

- Casado/a _____
- Viudo/a _____
- Divorciado/a _____

4. Número de personas a cargo

- Ninguna _____
- 1 a 3 _____
- 4 a 6 _____
- Más de 6 _____

5. ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?

- Técnico _____
- Tecnólogo _____
- Pregrado _____

- Post-grado _____
- Especialización _____
- Magister _____
- ¿Otro? ¿Cuál? _____

6. Uso del tiempo libre

- Otro trabajo _____
- Labores domesticas _____
- Recreación y deporte _____
- Estudio _____
- Ninguno _____

7. Antigüedad en la labor docente

- Menos de 1 año _____
- De 1 a 5 años _____
- De 5 a 10 años _____
- Más de 10 años _____

8. Tipo de contratación

- Carrera administrativa _____
- Provisionalidad _____
- Libre nombramiento y remoción _____
- Contrato de prestación de servicios _____
- Honorarios / Servicios profesionales _____
- Tiempo Completo _____
- Medio Tiempo _____
- Hora Catedra _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La Ley 1581 de 2012: De protección de datos personales. Es una Ley que complementa la regulación vigente para la protección de derecho fundamental que tiene todas las personas naturales a autorizar la información personal que es almacenada en bases de datos o archivos, así como su posterior actualización y rectificación.

NO

SI

Anexo B. Listas de chequeo

Listas de chequeo
Factores de riesgo
Trabajo docente en casa

RIESGOS FÍSICOS

Riesgo	Si	No
1. Ruido		
En el lugar de estudio se presenta ruido frecuente de fábricas, vecinos, automóviles		
2. Vibración		
Alguno de sus elementos de trabajo le generan vibración		
3. Radiación no ionizante		
Es suficiente la luz con la cual realiza el trabajo en la noche		
4. Temperatura y humedad		
En el sitio que realiza el trabajo tiene buena circulación de aire		

RIESGOS LOCATIVOS

Riesgo	Si	No
1. Estructura		
La estructura del lugar de trabajo se encuentra en buen estado		
2. Distribución de espacios		
La distribución de la casa favorece su lugar de trabajo		
3. Techos		
Los techos evitan el estancamiento de líquido que pueda afectar su equipo de trabajo		
4. Escaleras y barandas		
Las escaleras y barandas permanecen limpias de obstáculos		
5. Orden y aseo		
El orden y aseo en el lugar de trabajo favorece su concentración		

RIESGO QUÍMICO

Riesgo	Si	No
1. Inhalación		
En el ambiente donde tiene su oficina le llegan olores fuertes de productos químicos		
2. Ingestión		
Se manejan sustancias químicas peligrosas que puedan ser ingeridas en el lugar de trabajo		
3. Contacto		
En el lugar de trabajo está expuesto al contacto con sustancias químicas		
4. Exposición ocular		
Ha tenido efecto visuales por entrar en contacto con gases, polvos o vapores en el lugar de trabajo		

RIESGO ERGONÓMICO

Riesgo	Si	No
En su trabajo debe realizar labores de fuerza corporal		
En el trabajo que realiza debe hacer movimientos repetitivos		
La jornada laboral es larga		
Se le imposibilita hacer pausas activas		
Permanece por mucho tiempo en la misma postura		

RIESGO PSICOSOCIAL

Riesgo	Si	No
Al realizar su trabajo, se siente estresado		
Cree que realizar su trabajo le genera carga mental		
Siente insatisfacción al realizar su trabajo		
Realizar este tipo de trabajo en casa le genera problemas de relación		
Se siente desmotivado al realizar este tipo de trabajo		

Anexo C. Encuesta efectos físicos del estrés

1. Le ha sido diagnosticada alguna enfermedad relacionada con su labor docente

- Si _____
- No _____

10. ¿Cuáles de las siguientes molestias ha sentido en los últimos 6 meses?

Dolores

- Dolor de cabeza
- Dolor de cuello, espalda y cintura
- Dolores musculares
- Dolor en el pecho

Alteraciones

- Del funcionamiento digestivo
- Del sueño
- En la piel
- Tos frecuente

Dificultades

- Dificultad para algún movimiento
- Dificultad respiratoria
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para oír
- Sensación permanente de cansancio

Sensaciones

- Mal genio
- Nerviosismo
- Cansancio Mental



	Enfermedad	M1	M2	M3	M4	var	var	var
1	Si	Dolor de c...	Del sueño	Dificultad p...	Cansancio			
2	No	Dolor de c...	Gastricas	Dificultad p...	Mal genio			
3	No	Dolor cuell...	Gastricas	Dificultad r...	Pitos en lo...			
4	No	Dolores m...	Del sueño	Dificultad p...	Mal genio			
5	No	Dolor de c...	Del sueño	Dificultad p...	Cansancio			
6	No	Dolores m...	En la piel	Dificultad p...	Cansancio			
7	No	Dolor de c...	Del sueño	Dificultad p...	Pitos en lo...			
8	No	Dolor de c...	Gastricas	Dificultad p...	Cansancio			
9								

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Enfermedad	Nominal	8	0	¿Le ha sido dia... {1, Si}...	Ninguno		8	Derecha	Nominal	Entrada
2	M1	Numérico	8	0	¿Qué dolores h... {1, Dolor de ...	Ninguno		8	Derecha	Nominal	Entrada
3	M2	Numérico	8	0	¿Que alteracio... {1, Tos frec...	Ninguno		8	Derecha	Nominal	Entrada
4	M3	Numérico	8	0	¿Qué dificultad... {1, Dificulta...	Ninguno		8	Derecha	Nominal	Entrada
5	M4	Numérico	8	0	¿Cuáles de est... {1, Mal geni...	Ninguno		8	Derecha	Nominal	Entrada
6											

Anexo E. Tablas cruzadas

		¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?				
		Dolor de cabeza	Dolor cuello, espalda y cintura	Dolores musculares	Total	
¿Cuál es su estado civil?	Casado (a)	Recuento	0	0	1	1
		% dentro de ¿Cuál es su estado civil?	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	0,0%	0,0%	50,0%	12,5%
		% del total	0,0%	0,0%	12,5%	12,5%
	Divorciado (a)	Recuento	2	0	1	3
		% dentro de ¿Cuál es su estado civil?	66,7%	0,0%	33,3%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	40,0%	0,0%	50,0%	37,5%
		% del total	25,0%	0,0%	12,5%	37,5%
	Soltero	Recuento	3	1	0	4
		% dentro de ¿Cuál es su estado civil?	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	60,0%	100,0%	0,0%	50,0%
		% del total	37,5%	12,5%	0,0%	50,0%
Total	Recuento	5	1	2	8	
	% dentro de ¿Cuál es su estado civil?	62,5%	12,5%	25,0%	100,0%	
	% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	62,5%	12,5%	25,0%	100,0%	

Tabla cruzada ¿Número de personas a cargo?* ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?

			¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?			Total
			Dolor de cabeza	Dolor cuello, espalda y cintura	Dolores musculares	
¿Número de personas a cargo?	Ninguna	Recuento	1	0	0	1
		% dentro de ¿Número de personas a cargo?	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	20,0%	0,0%	0,0%	12,5%
		% del total	12,5%	0,0%	0,0%	12,5%
	1 a 3	Recuento	4	1	2	7
		% dentro de ¿Número de personas a cargo?	57,1%	14,3%	28,6%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	80,0%	100,0%	100,0%	87,5%
		% del total	50,0%	12,5%	25,0%	87,5%
	Total	Recuento	5	1	2	8
% dentro de ¿Número de personas a cargo?		62,5%	12,5%	25,0%	100,0%	
% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% del total		62,5%	12,5%	25,0%	100,0%	

			¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?			Total
			Dolor de cabeza	Dolor cuello, espalda y cintura	Dolores musculares	
¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?	Técnico	Recuento	3	0	1	4
		% dentro de ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?	75,0%	0,0%	25,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	60,0%	0,0%	50,0%	50,0%
		% del total	37,5%	0,0%	12,5%	50,0%
	Tecnólogo	Recuento	1	1	1	3
		% dentro de ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	20,0%	100,0%	50,0%	37,5%
		% del total	12,5%	12,5%	12,5%	37,5%
	Pregado	Recuento	1	0	0	1
		% dentro de ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	20,0%	0,0%	0,0%	12,5%
		% del total	12,5%	0,0%	0,0%	12,5%
	Total	Recuento	5	1	2	8
		% dentro de ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha recibido?	62,5%	12,5%	25,0%	100,0%
		% dentro de ¿Qué dolores ha sentido en los últimos 6 meses?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
% del total		62,5%	12,5%	25,0%	100,0%	