

IMPACTO DEL ESTRÉS POR LA PRÁCTICA DEL TRABAJO EN CASA EN
TODO EL PERSONAL DEL COLEGIO COOPERATIVO JOSE ANTONIO GALAN
EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19

ANGELA MARCELA JOSEFINA RENGIFO ZAMBRANO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SANTIAGO DE CALI

2021

IMPACTO DEL ESTRÉS POR LA PRÁCTICA DEL TRABAJO EN CASA EN
TODO EL PERSONAL DEL COLEGIO COOPERATIVO JOSE ANTONIO GALAN
EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19

ANGELA MARCELA JOSEFINA RENGIFO ZAMBRANO

Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Seguridad y Salud en el
Trabajo.

Tutora

Patricia Andrea Martos

Magister en Desarrollo Sustentable

Especialista en Higiene y Seguridad Industrial

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SANTIAGO DE CALI
2021

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Santiago de Cali, 21 de Junio de 2021.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación, primero a Dios por su infinita bondad y misericordia para conmigo, por permitirme alcanzar esta meta soñada, a mi familia que siempre ha sido incondicional y me apoyan en todos mis proyectos, a la Cooperativa de Educación José Antonio Galán por permitirme trabajar en ella para consolidar mis aprendizajes y aportar en su beneficio.

Gracias, gracias, gracias!!!

CONTENIDO

	Pág.
1. ANTECEDENTES / ESTADO DEL ARTE.....	10
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
2.2 FORMULACIÓN DE PREGUNTA.....	14
3. OBJETIVOS.....	15
3.1 Objetivo General:.....	15
3.2 Objetivos Específicos:.....	15
4. JUSTIFICACIÓN.....	16
5. MARCO REFERENCIAL.....	20
5.1 MARCO TEÓRICO:.....	20
5.1.1 Estrés.....	20
5.1.2 Trabajo en Casa.....	22
5.2 MARCO CONCEPTUAL.....	25
5.2.1 Teletrabajo y trabajo en casa, dos conceptos muy distintos.....	25
5.2.2 Coronavirus - Covid-19.....	25
5.2.3 Estrés.....	26
5.3 MARCO LEGAL.....	26
5.4 MARCO CONTEXTUAL.....	30
5.4.1 GENERALIDADES DE LA EMPRESA.....	30
5.4.1.1 Actividad Económica:.....	30
5.4.1.2 Misión.....	31
5.4.1.3 Visión.....	31
5.4.1.3 Número de Trabajadores:.....	32
5.4.1.5 Sede y Ubicación:.....	32
5.4.1.6 Organigrama.....	32
6. METODOLOGÍA.....	34
6.1 TIPO DE ESTUDIO.....	34

6.2 ENFOQUE	34
6.3 FUENTES DE INFORMACIÓN Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN.....	35
6.3.1 Fuentes Primarias	35
6.3.1.1 Técnicas de Recolección de Información	35
6.3.1.2 Población y muestra:	35
6.3.2 Fuentes Secundarias	36
6.4 PROCEDIMIENTO	36
9. RESULTADOS	39
9.1 Análisis y Discusión:.....	67
10. CONCLUSIONES	70
11. RECOMENDACIONES.....	73
BIBLIOGRAFÍA.....	75
ANEXOS.....	79

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1. Cuadro del Marco Legal	29
Ilustración 2. Organigrama de la Cooperativa de Educación José Antonio Galán .	33
Ilustración 3. Cuadro de fases de la metodología	¡Error! Marcador no definido.
Ilustración 4. Sexo de los encuestados	40
Ilustración 5. Estado civil	40
Ilustración 6. Estrato Socioeconómico	41
Ilustración 7. Número de hijos	41
Ilustración 8. Cuántas personas viven con Ud.	42
Ilustración 9. EPS	42
Ilustración 10. ARL	43
Ilustración 11. Nivel Educativo	43
Ilustración 12. Personas que dependen económicamente	44
Ilustración 13. Cargo desempeñado	44
Ilustración 14. Antigüedad en la Institución	45
Ilustración 15. Antecedentes Familiares de salud	46
Ilustración 16. Antecedentes personales	47
Ilustración 17. Autovaloración de la salud	48
Ilustración 18. Última visita al médico	48
Ilustración 19. Sufre de alguna enfermedad	49
Ilustración 20. Toma algún medicamento	49
Ilustración 21. Realización de actividad física	50
Ilustración 22. Ejecuta movimientos repetitivos	50
Ilustración 23. Jornada laboral	51
Ilustración 24. Ha presentado accidente de trabajo	51

Ilustración 25. ¿Bajo cuáles de las siguientes condiciones cree Ud. que se encuentra laborando en casa?	52
Ilustración 26. Conserva la misma postura durante su horario de trabajo	53
Ilustración 27. Su puesto de trabajo cumple con el espacio adecuado para realizar las tareas requeridas	53
Ilustración 28. Conoce los riesgos a los que se expone en su lugar de trabajo.....	54
Ilustración 29. Como cree Ud. que realiza mejor su trabajo actualmente	54
Ilustración 30. Realiza estiramientos o pausas activas durante la jornada de trabajo	55
Ilustración 31. Realiza actividades que le permiten el disfrute y entrar en estado de relajación?	55
Ilustración 32. Interpretación Observación participante.....	65

RESUMEN

Con este trabajo de investigación, se buscó conocer el impacto del estrés que ha generado la Pandemia a causa del Covid-19, en este caso en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán del Municipio de Bugalagrande, Valle del Cauca, quienes laboran bajo la modalidad virtual con la metodología de trabajo en casa, debido a las medidas preventivas que ha instaurado el gobierno nacional gracias a la declaración de emergencia sanitaria. Se llevó a cabo esta investigación a través de una metodología no experimental de tipo descriptivo, con enfoque cualitativo, tomando como muestra todo el universo de trabajadores de la Institución (20 personas), a través de los métodos: Encuesta de condiciones de salud y de trabajo, Observación participante en su lugar de trabajo (casa) y se propone finalmente realizar grupos focales para continuar estudiando el comportamiento del impacto del estrés debido al vaivén del contexto actual por el Covid-19 tanto a nivel intralaboral como extralaboral. Dentro de los Resultados que se han logrado obtener se encuentran afectaciones en el estado de salud a nivel físico y mental, falta de conocimiento en el manejo de las TIC's, ausencia de un lugar adecuado para el desarrollo eficiente de su trabajo en casa lo que genera fatiga física, adopción de malas posturas en su sitio de trabajo, conjugación de actividades domésticas y laborales al tiempo en mayor proporción en las mujeres, un alto temor al contagio del Covid-19, frustración por no obtener logros académicos en los estudiantes sin tener las herramientas adecuadas para conseguirlo, exposición permanente al celular y/o computador, lo que genera fatiga visual, incertidumbre por el comportamiento del Covid-19 y las medidas preventivas adoptadas por el gobierno nacional.

Lo mencionado anteriormente se suma y asocia con la inestabilidad emocional causada por el aislamiento obligatorio, la cuarentena y el distanciamiento social, fracturando las relaciones sociales y limitando el contacto directo con los estudiantes, familiares y amigos.

1. ANTECEDENTES / ESTADO DEL ARTE

En el artículo Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador, se expone la evaluación realizada a causa de la fatiga laboral por teletrabajo a una muestra de 18 docentes, donde a través de este estudio de tipo descriptivo – transversal, se ha podido evidenciar como resultado, los factores que inciden en dicha fatiga laboral tales como la tensión y ansiedad causada por la emergencia sanitaria, agotamiento general, fatiga visual por la exposición permanente al ordenador para realizar el teletrabajo, sobrecarga por las actividades propias del hogar así como también la incidencia en el género femenino como mayor impacto (1).

Por otro lado, el artículo Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador, tuvo como objetivo evaluar el estrés laboral en el marco de las condiciones del teletrabajo a través de otros instrumentos de medición donde encontró que los docentes manifiestan tener “mucho estrés” con la relación de síntomas como dificultades para conciliar el sueño, pesadillas, irritabilidad, con mayor incidencia en personas mayores de 45 años, destacando como aspectos relevantes el salario inadecuado, la sobrecarga laboral, acompañado de los cambios en el sistema de enseñanza (2).

Así mismo Revista CienciAmerica, Vol. 9 Núm. 2 (2020): ESPECIAL “Desafíos Humanos ante el COVID-19” en su artículo Percepción Docente Respecto Al Trabajo Pedagógico Durante La Covid-19, plantea el estudio de tipo cualitativo-conveniencia donde el objetivo principal es conocer la percepción de los docentes en su rol de enseñanza frente a la situación actual por el Covid-19, con una muestra de 10 docentes de educación secundaria, donde se arrojó como resultado la

identificación de emociones relacionadas con estrés, angustia y pena, debido a lo que se enfrentan con los estudiantes de acuerdo a su contexto en la accesibilidad a los medios tecnológicos que le permiten continuar con su educación virtual lo cual les genera carga laboral más alta de lo normal (3).

Apoyando lo anterior, se explora el artículo Ruta De Atención Psicosocial Para Docentes Con Síndrome De Burnout A Causa De La Cuarentena Generada Por El Covid-19, el cuál expone la revisión de las situaciones actuales del tema para generar una ruta de atención Psicosocial a Docentes donde como su nombre lo indica, se buscó proponer dicha ruta para los docentes que puedan generar síndrome de Burnout como consecuencia de la situación actual por el Covid, dicha revisión documental ha evidenciado que no existen investigaciones frente al síndrome de burnout en docentes, así como tampoco en el momento actual por la pandemia que se vive a nivel mundial y solo en Cali, Medellín y Bogotá se han tomado la problemática como fuente de investigación para poder generar estrategias de mitigación en relación a esta enfermedad (4).

De igual manera, el trabajo de investigación Revisión sistémica aplicada en la articulación de la psicología positiva con el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo en tiempos de Pandemia, a través de dicha revisión ha evidenciado la importancia de la articulación del aporte de la psicología positiva con la implementación del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo en las empresas beneficiando en términos de bienestar, la satisfacción laboral, el fortalecimiento de habilidades propias y los hábitos de vida saludables dentro de las organizaciones aumentando el desempeño, disminución en el ausentismo laboral y en la rotación de personal (5).

Paralelo a lo expuesto anteriormente, en el trabajo de investigación Diseño de un instrumento de verificación de la mejora del clima organizacional de las universidades a través de la modalidad del teletrabajo: un caso comparativo de dos universidades en la ciudad de Bogotá, Colombia, ha tenido como objetivo proponer un diseño de un instrumento que permita medir el Clima Organizacional para encontrar la relación entre éste y el teletrabajo donde se obtuvo como resultado que puede de manera fuerte, incidir la relación directa entre el teletrabajo y la mejora del clima organizacional y generan una apertura para que posteriores estudios encuentren la forma en cómo se construye dicha relación y de esta manera avanzar en el desarrollo de programas que fortalezcan el teletrabajo para que su impacto sea positivo (6).

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación actual vivida desde la pandemia por el Covid-19, ha generado nuevos planteamientos en el proceso de enseñanza de los docentes y los procesos administrativos en los colegios desde su inicio en Colombia - Marzo de 2020 cuando se propuso la educación por a través de las TIC's en medio virtual como una estrategia para que los estudiantes tuvieran alcance a sus procesos académicos, es así como en el Colegio Cooperativo José Antonio Galán existe un desconocimiento de los efectos en términos de impacto del estrés que el trabajo en casa ha generado en todo el personal, dentro de las hipótesis por las causas, encontramos la falta de control y seguimiento que desde el SGSST se debería llevar a cabo, de autocuidado del personal docente, los peligros y riesgos asociados a esta modalidad de trabajo, así mismo ausencia de capacitación frente al manejo adecuado de las TIC's para enfrentar dicha situación y de las medidas de prevención de los riesgos psicosociales.

En consecuencia, se ha generado un supuesto de impacto negativo en la salud de los docentes de la Institución, en términos de la sobrecarga laboral, estrés, insatisfacción laboral, impacto negativo en las relaciones familiares y un impacto significativo en su salud mental. Es así como se pretende por medio de este trabajo de investigación, conocer ese impacto de primera fuente a través de la aplicación de técnicas que permitan evidenciar el estrés por los riesgos psicosociales a los que se están exponiendo todo el personal del Colegio en su ejercicio laboral por medio del trabajo en casa y así permitir a la Institución Educativa, la adopción de medidas de mitigación de los efectos causados por dicha problemática.

Por otro lado, es imperativo conocer, de igual manera, el impacto que ha generado el aislamiento, la cuarentena y el distanciamiento social, como factores también desencadenantes de estrés, ansiedad y afectaciones a nivel emocional. Estas medidas implementadas por las autoridades sanitarias, son las necesarias para adoptar medidas preventivas y favorecer cambios en las dinámicas cotidianas de las personas dentro de sus actividades diarias, sin embargo han sido causantes de distintas afectaciones mencionadas anteriormente y a las cuales se les puede incluir la duración, el miedo de las personas a infectarse, la sobreinformación o información inadecuada sobre la situación por el Covid-19, frustración, el temor a perder sus empleos, entre otras.

2.2 FORMULACIÓN DE PREGUNTA

¿Cuál es el impacto del estrés que se ha generado en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán de Bugalagrande, Valle del Cauca, por la práctica del trabajo en casa en tiempos de pandemia por Covid-19?

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

Identificar el impacto del estrés que se ha generado en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán de Bugalagrande, Valle del Cauca, por la práctica del trabajo en casa en tiempos de pandemia por Covid-19.

3.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Analizar las condiciones de salud y trabajo de todo el personal del colegio Cooperativo José Antonio Galán, en el periodo 2021.
- ✓ Identificar los comportamientos que favorecen el estrés de todo el personal en su labor, desde la práctica del trabajo en casa por el Covid-19, a través de técnica de observación participante.
- ✓ Proponer la guía de grupos focales para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, con el fin de reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente.

4. JUSTIFICACIÓN

En Colombia, el teletrabajo ha sido una modalidad asumida por diferentes empresas y trabajadores como una medida de contingencia para mitigar el contagio del Covid-19, ya que su rápida expansión y el impacto que esta enfermedad infecciosa tiene en todo el mundo, condujo a la OMS a declararla como pandemia desde marzo de este año. Desde ese momento y hasta la fecha, múltiples gobiernos han impuesto restricciones de viajes, cuarentenas, confinamientos, aislamiento social, cancelación de eventos y cierre de establecimientos (7).

La coyuntura llevó a que intempestivamente el teletrabajo irrumpiera en el entorno familiar de millones de personas, convirtiendo en áreas de trabajo sus espacios personales, obligando a sobrellevar simultáneamente labores domésticas y roles laborales y exponiéndolos a horarios de trabajo desbordados. De acuerdo con la Academia Internacional de Transformación del Trabajo, una de las equivocaciones en estas transiciones es trasladar sin gradualidad dinámicas de la presencialidad a la virtualidad, desconociendo que son entornos diferentes. Las reuniones sincrónicas en exceso y la operación desenfrenada y simultánea de canales de comunicación —chats, correos electrónicos y llamadas telefónicas—, están abrumando el día a día de las personas. Incorporar improvisadamente esta modalidad laboral puede terminar en la materialización de riesgos psicosociales, en la vulneración de la seguridad informática, en litigios jurídicos entre empleados y empleadores y en que las personas no quieran adoptarlo (7).

Por otro lado, el síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste ocupacional o profesional, es un padecimiento que se produce como respuesta a presiones prolongadas que una persona sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionados con el trabajo. A nivel psicosocial, genera deterioro en las relaciones interpersonales, depresión, cinismo, ansiedad,

irritabilidad y dificultad de concentración. Como un primer agente de riesgo, el síndrome de burnout está relacionado con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes, en condiciones en las cuales el contacto con estos es parte de la naturaleza del trabajo. Esto no significa que no pueda presentarse en otro tipo de labores, pero en general doctores, enfermeras, consultores, trabajadores sociales, maestros, vendedores puerta a puerta, encuestadores, oficiales de cobro y otros muchos oficios y profesiones tienen mayor riesgo de desarrollar, con el tiempo, la condición (8).

Se busca pues, tener un alcance a corto, mediano y largo plazo que permita darle la importancia que se requiere, al tema del impacto que el estrés ha causado en todo el personal administrativo y docente del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, siendo éste un desencadenante de diversos riesgos a nivel psicosocial que afectan su salud física y mental.

A corto plazo será conocer el nivel de estrés y sus desencadenantes, dar una mirada desde la perspectiva psicológica, combinada con la perspectiva desde la seguridad y salud en el trabajo, como el mecanismo que permite prevenir las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo.

A mediano plazo y de acuerdo a los resultados, permitir que la institución se empodere de la gestión de los riesgos a través de la entrega de un diseño de grupo focal dirigido a todo el personal para que puedan proponer unas medidas de promoción, prevención y mitigación del nivel de estrés y sus efectos en el entorno laboral actual, favoreciendo el control de la salud de los trabajadores.

A largo plazo, se pretende contribuir no solo en la Institución educativa donde se realizará la investigación, sino también a nivel Nacional y por qué no, internacional, para que desde la psicología, a través de los programas que abarcan las empresas y por medio de sus sistemas de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se permitan la creación y/o adopción de programas de intervención especializados que

tengan como objetivo no solo realizar promoción y prevención de los riesgos psicosociales, sino también, acciones favorecedoras para la asimilación de cambios repentinos creados por situaciones de salud que generan epidemias, pandemias; la mitigación del impacto psicológico que acarrea y que ha venido siendo subestimada socialmente, potenciando así la recuperación y el bienestar de la población trabajadora. De igual manera es importante tener en cuenta que se debe profundizar en cada particularidad psicológica y social de la comprensión de la pandemia por el Covid-19 y lo que ésta conlleva a través del distanciamiento social, cuarentena y aislamiento como medidas de protección y prevención impuestas por las autoridades sanitarias.

A partir del planteamiento de esta investigación y la exploración de los resultados se torna importante e innovador dentro del panorama de la Seguridad y Salud en el trabajo ya que se aporta desde un nivel descriptivo y cualitativo a la investigación de factores que influyen directamente en la salud de población trabajadora administrativa y docente, donde a su vez, aportan al análisis y comparación de contextos relacionados con el tema abordado para lograr y continuar estructurando procesos y acciones tendientes a la prevención de enfermedades laborales causadas por riesgos psicosociales dentro de los peligros a los que están expuestos los trabajadores en contextos de pandemias.

A partir de esta investigación, es importante mencionar que por parte de la Institución Educativa, cabe el interés de poder conocer cuál es el nivel de estrés que tienen los administrativos y docentes en esta práctica, así como qué tan conforme está todo el personal con el trabajo que realiza desde casa, ya que puede haber sentimientos y pensamientos que no expresan sobre sus intereses personales y esto puede influir en la calidad y el interés que le impregnan a las actividades académicas con los estudiantes. Ahora bien, por parte de la Institución, se puede

identificar si las exigencias que hacen hacia los docentes dentro de la práctica, repercuten en el buen desarrollo de sus actividades diarias.

En consecuencia, se busca favorecer el planteamiento de estrategias para que el trabajo en casa sea más cordial, teniendo en cuenta no solo a todo el personal sino también a los estudiantes y padres de familia.

Es así como se determina que es sumamente importante llevar a cabo esta investigación, la cual busca identificar el nivel de estrés que ha afectado la salud mental en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán de Bugalagrande, Valle del Cauca, a raíz de la práctica del trabajo en casa desde su rol de enseñanza en el contexto actual de la pandemia por el Covid-19 que se vive actualmente en nuestro país. Lo anterior con el fin de conocer el impacto que ha tenido los factores psicosociales en la salud mental de los docentes y proponer medidas de promoción y prevención en torno a la exposición que pueden tener en diferentes contextos en relación con estos factores psicosociales.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 MARCO TEÓRICO:

5.1.1 Estrés

Dentro del artículo de “Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy”, donde cita a Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca; 1986. (9), Se menciona que “el estrés se ha definido casi siempre o bien como un estímulo o bien como una respuesta. Como estímulo se centra en acontecimientos del entorno, tales como enfermedad, problema laboral, etc. desde este punto de vista, se acepta la consideración que existen ciertas situaciones que son de forma universal estresantes y no tienen en cuenta las diferencias individuales ante dichas situaciones”.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado y con base en lo que se expresa en la revista Educación: “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo” (10).” En cuanto a la tradición psicosocial del estudio del estrés, en esta se da énfasis a las reacciones psicológicas y conductuales de las personas ante las situaciones estresantes que éstas enfrentan en su ambiente. Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitiva y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante”.

Por otro lado, la revista Médico científica presenta a través de su referencia “Estrés. 63 maneras de aliviar el estrés y mantenerse saludable” presenta los Síntomas de estrés (distrés) y relaciona que los síntomas de estrés que indican que el organismo no está manejando el estrés debidamente, los dividió Selye en tres categorías dentro de las cuáles se encuentra:

Síntomas de comportamiento y emocionales: aprehensión, cambios de estado anímico, consumo excesivo de alcohol , depresión, desconfianza, disminución de la iniciativa, falta de satisfacción con las experiencias gratas, indecisión, inquietud, ira y hostilidad, irritabilidad, negación, pánico, retraimiento, crítico de uno mismo o de los demás , tendencia a comer a la carrera , tendencia a comerse las uñas, comportarse siempre a la defensiva, fumar en exceso, tendencia a culpar a otros, tendencia a llorar, tendencias suicidas , deterioro de la memoria.

Síntomas intelectuales: falta de atención a los detalles, falta de concentración, falta de conciencia de los estímulos externos, olvido, preocupación, reducción de la creatividad, tendencia a enfocar el pasado en vez del futuro . (11)

Sin embargo, y teniendo en cuenta el enfoque que se quiere dar por medio de esta investigación al tema en mención, en el artículo de Legis Ambito Jurídico, Gutiérrez Carmen, 2019 (14), menciona que “En el ambiente laboral existen retos y cambios que en ocasiones se traducen en mayor exigencia y presión para los trabajadores, lo cual puede derivar fácilmente en riesgos psicosociales y estrés laboral”; De igual manera, más adelante expresa en su artículo que “En un documento publicado por la Organización Mundial de la Salud - OMS sobre salud ocupacional titulado Protección de la salud de los trabajadores, la organización recomendó que puede reducirse el estrés de diferentes formas:

- I. Prevención primaria. Reducción del estrés a través de: Ergonomía, definición del puesto de trabajo y diseño ambiental, perfeccionamiento de la organización y de la gestión.
- II. Prevención secundaria. Reducción del estrés a través de: educación y capacitación de los trabajadores.
- III. Prevención terciaria. Reducción de los efectos del estrés a través de: desarrollo de sistemas de gestión más sensibles y con mayor capacidad de respuesta y mejora de la prestación de servicios de salud ocupacional”.

Así, podemos explorar, las diferentes manifestaciones del estrés, de manera individual de acuerdo a cada funcionamiento intelectual y las diferentes alternativas a las que podemos acudir para mitigar el estrés laboral.

5.1.2 Trabajo en Casa

De acuerdo al artículo de Segura H y Hernández D. Teletrabajo, prioridad más allá de la pandemia (7), exponen que de acuerdo con la Academia Internacional de Transformación del Trabajo, una de las equivocaciones en estas transiciones es trasladar sin gradualidad dinámicas de la presencialidad a la virtualidad, desconociendo que son entornos diferentes. En ese sentido, se han presentado cambios intempestivos que han desencadenado una serie de afectaciones a nivel físico y emocional, ya que el ambiente laboral se ha combinado con el familiar y las personas, en este caso los docentes, no estaban preparados para asumir este rol de trabajo en casa. Por su lado en el mismo artículo (7), Las reuniones sincrónicas en exceso y la operación desenfrenada y simultánea de canales de comunicación —chats, correos electrónicos y llamadas telefónicas—, están abrumando el día a día de las personas. Incorporar improvisadamente esta modalidad laboral puede terminar en la materialización de riesgos psicosociales, en la vulneración de la seguridad informática, en litigios jurídicos entre empleados y empleadores y en que las personas no quieran adoptarlo.

Por otro lado, se observa como en la guía práctica de la OIT “El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella” (18), mencionan que “Trabajar desde el hogar durante la pandemia de COVID-19 es diferente al teletrabajo en condiciones normales, ya que los trabajadores trabajan desde el hogar durante un período prolongado, en circunstancias externas difíciles. Esta situación en sí misma está provocando niveles de ansiedad más altos que los habituales en los trabajadores, debido a las consecuencias sanitarias, sociales y económicas de la

crisis”. Así pues, se exploran muchas de las consecuencias que a causa de la práctica del trabajo en casa y bajo las condiciones de Pandemia por Covid-19, se han generado éstas afectaciones.

5.1.3 Virtualidad para docentes en Pandemia

La virtualidad no ha sido un cause fácil de asumir por los docentes frente a la Pandemia generada por el Covid-19, en consecuencia De Luca M. (2020) (19). en su artículo: las aulas virtuales en la formación docente como estrategia de continuidad pedagógica en tiempos de pandemia. Usos y paradojas, menciona que “Situados en el campo de la educación formal, con el aislamiento social preventivo, el teletrabajo es la estrategia para la continuidad pedagógica”. Con relación a lo citado en la frase anterior, no se visualizó frente a la pandemia, otra opción que la de teletrabajo o en este caso, trabajo en casa para atender los cambios surgidos por la emergencia sanitaria, de esta manera se observa lo que manifiesta Ligarretto R. en su artículo Educación virtual: Realidad o ficción en tiempos de pandemia. “La tecnología no debe cumplir una función instrumental para el ejercicio de la práctica docente; la didáctica en la virtualidad implica concebir ritmos de aprendizaje, modificar el rol docente, trabajar tendencias educativas para la mediación tecnológica, flexibilizar la evaluación, entre otros aspectos. (20). Planteando así que no es fácil para los docentes, asumir este cambio tan drástico que incluye la adaptación a la evolución tecnológica.

De la misma forma, el tema de la conectividad ha sido un reto que genera tensión en los docentes dentro de su práctica de trabajo en casa durante la pandemia y es que en el mismo artículo de Ligarretto R (20), expone que “al revisar las cifras de conectividad en la educación básica y superior se encuentran brechas que requieren fuertes inversiones para su reducción. El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) indica que solo alrededor de un 26% de los estudiantes en

zonas rurales tienen conectividad frente a un 89% en zonas urbanas”. Este fenómeno, no permite llegar como se quisiera, al 100% de la población estudiantil y en muchos casos la falta de conectividad ha llevado a que los docentes implementen guías físicas para entregar casa a casa y lograr así el acceso a la educación de forma asincrónica con sus estudiantes.

5.1.4 Riesgos psicosociales

Tal como lo plantea Mansilla F. en el Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica (21) “Muchas veces, para paliar la sobrecarga de trabajo, se alarga la jornada laboral dedicando mayor tiempo al trabajo. Este exceso de horas de trabajo no sólo va a aumentar la fatiga del trabajador, sino que también pueden verse perjudicadas las relaciones sociales y la vida familiar, reduciéndose por tanto las oportunidades de apoyo social”. Con base en lo anteriormente planteado, se deduce que gracias al exceso de tiempo que se invierte en las clases sincrónicas y especialmente las asincrónicas de los docentes con los estudiantes, se genera una sobrecarga laboral que desencadena factores de riesgo psicosocial y que involucra no solo al trabajador, sino también a sus familiares y su círculo social. De igual manera, el mismo autor más adelante (21), expone que “Cuando las condiciones de trabajo no son las adecuadas, se favorecen los riesgos psicosociales y aparecen alteraciones que podemos encuadrar en estrés laboral, síndrome de burnout o síndrome de quemarse por el trabajo y acoso laboral o mobbing”.

Sumado a lo anterior, Neffa J. en su libro: Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. Presenta dentro de los determinantes individuales de los riesgos psicosociales “el impacto de ciertos riesgos puede afectar de diferente manera a los trabajadores, según sus características individuales pero esto es aún más difícil y costoso de medir. El impacto de los riesgos va a depender del tiempo de exposición a los mismos, si este es ocasional o si se repite con cierta frecuencia

y si el trabajador puede disponer de recursos extra-profesionales compensatorios para procesarlos y hacerles frente”. Éstos determinantes nos dibujan un panorama probable y causal de las consecuencias del tiempo dedicado de los docentes frente a lo que implica la virtualidad para lograr las clases y los objetivos de la Institución Educativa en relación con la educación de los estudiantes.

5.2 MARCO CONCEPTUAL

5.2.1 Teletrabajo y trabajo en casa, dos conceptos muy distintos

Diana Jiménez, jefe del Área de Derecho Laboral y docente de la Universidad Libre, afirma que lo primero que hay que tener en cuenta es que el teletrabajo y el trabajo en casa o remoto son dos conceptos muy distintos. Inicialmente porque, en efecto, el teletrabajo tiene una regulación en la legislación colombiana desde el 2008 a través de la Ley 1221 y en el 2012 por el Decreto 884, mientras que el trabajo en casa no tiene una regulación legal dentro de la normatividad. Así las cosas - sostiene- en el teletrabajo hay un contrato laboral en el que se estipula que esa modalidad va a ser efectivamente teletrabajo y las herramientas de trabajo son brindadas por el empleador y se definen las normas la afiliación y manejo por parte de la ARL. (9).

5.2.2 Coronavirus - Covid-19

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recién descubierto. La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin necesidad de un tratamiento especial. Las personas mayores y

aquellas con problemas médicos subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves. (13)

5.2.3 Estrés

La Organización Mundial de la Salud, define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. (17).

5.2.4 Riesgos psicosociales

De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los riesgos psicosociales son “aquellas características de las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, a los que se llama estrés”.

5.3 MARCO LEGAL

En la siguiente tabla, se recopila las normas legales vigentes sobre el tema abordar, en el caso de esta investigación el estrés por Trabajo en Casa en Docentes.

NORMA	CONSIDERANDO	RELACIÓN CON EL ESTUDIO
-------	--------------	-------------------------

Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.	La identificación que se realizará sobre la exposición que tienen los docentes del Colegio Cooperativo José Antonio Galán a factores de riesgo psicosocial por la práctica del trabajo en casa en contexto de pandemia por Covid-19
Ley 1581 de 2012	Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.	Nos amplía el panorama para la solicitud de autorización de tratamiento de datos en la metodología a emplear en la investigación.
Ley 1616 de 2013	Ley de salud mental	Nos permite visualizar en su artículo 9, lo que reglamenta para la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral.
Decreto 1072 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.	Nos presenta que hay un sistema (SG-SST) encargado de vigilar y supervisar los aspectos relacionados con la

		seguridad y salud en el trabajo siguiendo el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar)
Resolución 2404 de 2019	Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.	Nos aporta a las posibles recomendaciones que surjan en el resultado del estudio a realizar para que la empresa trabaje en conjunto con los colaboradores en la prevención de los factores de riesgo psicosocial a los que se exponen.
Resolución 385 de 2020	Declaración de emergencia sanitaria por 2 meses.	Nos muestra los inicios de la emergencia y cómo se empezó a dar el aislamiento obligatorio.
Decreto 457 de 2020	Por la cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del coronavirus Covid-19 y el mantenimiento del orden público.	Nos presenta el primer ordenamiento de aislamiento obligatorio en el país, por lo que las clases no pudieron darse presenciales.

Circular 0041 de 2020	Lineamientos respecto del trabajo en casa.	Presenta los lineamientos básicos sobre el trabajo en casa para el correcto desarrollo de éste en el marco de la duración de la emergencia sanitaria por el Covid-19.
Circular 0064 de 2020	Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores, en el marco actual de la emergencia por el SARS - COV-2 (Covid19) en Colombia	Presenta las medidas que deben tomar las empresas en promoción y prevención de la salud mental por la situación de la pandemia.
Ley 2088 de 2021	Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones.	Presenta el trabajo en casa como una nueva forma de prestación de servicios laborales en situaciones ocasionales o especiales, que se ocasionen en el marco de una Relación laboral.

Ilustración 1. Cuadro del Marco Legal

5.4 MARCO CONTEXTUAL

5.4.1 GENERALIDADES DE LA EMPRESA

Identificación de la Institución en la que se pretende llevar a cabo la Investigación.

Razón Social:	COLEGIO COOPERATIVO JOSE ANTONIO GALAN
Nit.:	891902868-1
Personería Jurídica:	041985 de 1982
Propietario:	Cooperativa de Educación José Antonio Galán
Municipio:	Bugalagrande – Valle del Cauca
Dirección:	Carrera 6 Calle 9 esquina
Barrio:	Antonio Nariño
Teléfonos:	3122599418 - 3207365936
Representante Legal:	ALEJANDRO RENGIFO PEREA

5.4.1.1 Actividad Económica:

Formar seres integrales artífices de su propia educación y formación, que tengan como prioridad el compromiso de trabajar por la conservación de su entorno, convirtiéndose en generadores de alternativas que dignifiquen la labor Empresarial en función de mejores condiciones de vida para la comunidad y la nación.

5.4.1.2 Misión

El compromiso central de la Cooperativa de Educación JOSÉ ANTONIO GALÁN, es el de ofrecer a los adultos una Educación Formal, en los programas de Educación Básica y Media, no Formal e Informal en programas especiales para consolidarse como una Cooperativa de Educación líder en el Departamento del Valle del Cauca; cimentando valores de responsabilidad y cooperación, creando una cultura Empresarial, para llegar a construir una Educación de Calidad.

5.4.1.3 Visión

Nuestra visión, es la de ser una Institución de formación de líderes comunitarios, que consoliden la filosofía de la Cooperativa, que estará enmarcada en altos niveles de expresión (Interpretación, Argumentación y Proposición) creatividad, autonomía, libertad y eticidad; con egresados exitosos en el desempeño de sus empresas.

Llevará servicios de educación de adultos a sectores urbanos y rurales con elementos fundamentales en los avances tecnológicos.

Los profesionales al servicio de la cooperativa serán de óptima preparación en el conocimiento científico, cultural y tecnológico, con excelente autoestima y amor a su profesión.

5.4.1.3 Número de Trabajadores:

Área	Subtotal
Administración	2
Docentes	18
Total	20

5.4.1.5 Sede y Ubicación:

La sede de la institución Colegio Cooperativo José Antonio Galán, ubicada en el sector centro de la ciudad de Bugalagrande departamento del Valle del Cauca, en el barrio Antonio Nariño, en la Carrera 6 calle 9 esquina.

5.4.1.6 Organigrama

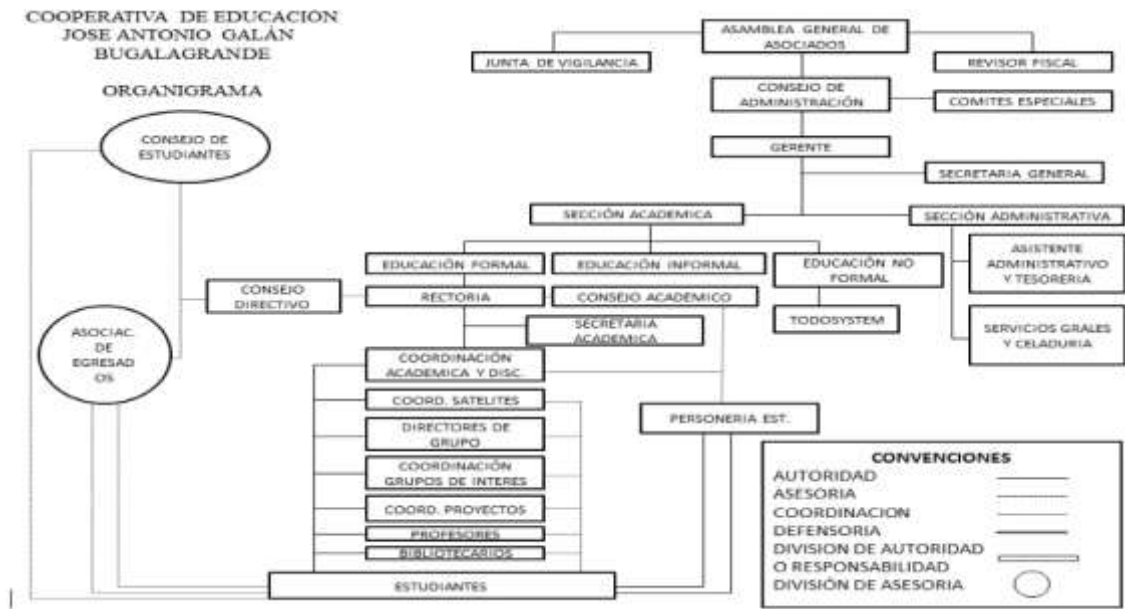


Ilustración 2. Organigrama de la Cooperativa de Educación José Antonio Galán

6. METODOLOGÍA

6.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio que se plantea para fundamentar la investigación es el no experimental, de alcance Descriptivo, teniendo en cuenta el concepto planteado por Tamayo M. (14) “Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente.”. De esta manera es importante para esta investigación porque se considera la observación del estado natural del fenómeno, objeto de estudio, sin tener ninguna influencia del investigador para su modificación y se realiza teniendo en cuenta los datos en tiempo presente.

6.2 ENFOQUE

Para esta investigación se propone un enfoque de estudio Cualitativo, por medio del cual se responderá a la pregunta problematizadora “¿Cuál es el impacto del estrés que se ha generado en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán de Bugalagrande, Valle del Cauca, por la práctica del trabajo en casa en tiempos de pandemia por Covid-19?”.

6.3 FUENTES DE INFORMACIÓN Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN

6.3.1 Fuentes Primarias

Las fuentes de información primarias que se utilizan para el desarrollo de esta investigación están basadas en las técnicas de recolección de información, la población de administrativos y docentes objeto de investigación, incluido el rector de la Institución quien es la persona que brinda la información contextual de la empresa.

6.3.1.1 Técnicas de Recolección de Información

La recolección de información se realizará con base en la técnica de observación participante, donde se ha analizado que con base en lo mencionado por Taylor S. Bogdan R. (16) es “la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu (escenario social, ambiente o contexto) de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo”.

6.3.1.2 Población y muestra:

La población objeto de investigación, está conformada por todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán de Bugalagrande, Valle del Cauca, quienes darán cuenta de la contextualización de la razón del estudio, en este caso no hay muestra, pues se tomará todo el universo, el cual corresponde a todo el personal del Colegio.

6.3.2 Fuentes Secundarias

Las fuentes secundarias utilizadas para esta investigación corresponden a toda la literatura abordada para analizar información elaborada como referencia para la conceptualización, la base teórica y los resultados obtenidos de otros estudios realizados. De igual manera se aborda cronológicamente la normatividad relacionada con los temas ejes del estudio.

6.4 PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo de la metodología en la presente investigación, se trabajará con base en las siguientes fases presentadas mediante esta tabla, en las cuales se desarrollarán una serie de actividades para cumplir con los objetivos específicos:

FASES DE LA METODOLOGÍA

FASE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	INSTRUMENTO/MÉTODO
1. Descriptiva	Analizar las condiciones de salud de todo el personal del colegio Cooperativo José Antonio Galán, en el periodo 2020 – 2021	1. Preparar el campo	Solicitud de autorización para entrar en campo
		2. Solicitud autorización de tratamiento de datos	Documento escrito de autorización
		3. Implementar encuesta de condiciones de salud y técnica de observación participante	Encuesta de condiciones de salud, Observación Participante, Diario de campo
2. Analítica	Identificar los comportamientos que favorecen el estrés de todo el personal en su labor, desde la práctica del trabajo en casa	1. Realizar el análisis de los datos recogidos a través de la observación participante	Realizar análisis de la información
		2. Formular Hipótesis	

	por el Covid-19, a través de técnica de observación participante.	3. Relacionar hallazgos con la Pandemia.	
3. Propositiva y cierre	Proponer la guía de grupos focales para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, con el fin de reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente.	1. Presentar resultados a la Institución Educativa	A través de documento resultado y exposición.
		2. Realizar recomendaciones	
		3. Proponer la realización de grupo focal, para continuar estudiando el comportamiento del impacto del estrés debido al vaivén del contexto actual por el Covid-19 tanto a nivel intralaboral como extralaboral.	A través de grupos focales que permitan la interacción de la población y el moderador.

Ilustración 3. Cuadro de fases de la metodología

9. RESULTADOS

El trabajo de campo de esta investigación fue realizado en el mes de Abril y Mayo del 2021 con un universo de 20 trabajadores del Colegio Cooperativo José Antonio Galán.

Esta encuesta de condiciones de salud y trabajo tuvo un proceso de validación y ajuste a través del análisis del instrumento que realizó la Dra. Sandra Jimena Carvajal Merino, Psicóloga, Especialista en Salud Ocupacional de la Universidad del Valle, lugar donde se realizó una prueba piloto para dicha validación a 5 personas de acuerdo a la muestra que se aplicaría para ésta investigación y sus resultados son custodia directamente de la Universidad del Valle.

Los resultados que se han encontrado son los que se presentan a continuación y van dando respuesta a cada uno de los objetivos que se plantearon, inicialmente la encuesta de condiciones de salud y de trabajo para analizar las condiciones de salud y trabajo de todo el personal del colegio Cooperativo José Antonio Galán, en el periodo 2021, la cual arrojó los resultados evidenciados a través de las siguientes gráficas:

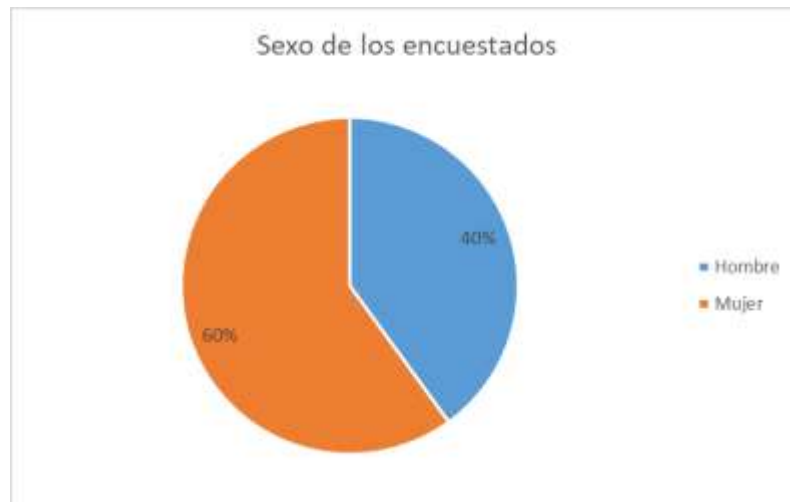


Ilustración 3. Sexo de los encuestados

En el personal del Colegio, se encuentra que el 60% corresponde mujeres para una cantidad de 12 y el 40% a hombres para un total de 8.

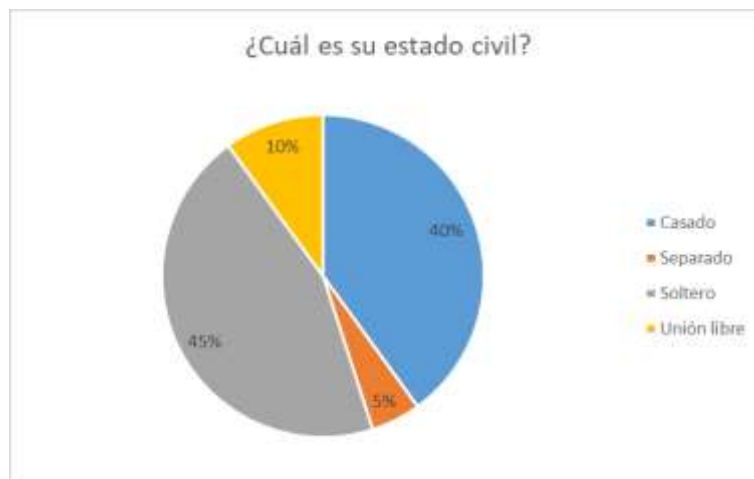


Ilustración 4. Estado civil

Como vemos en la gráfica No. 2 el estado civil de los trabajadores corresponde en un 45% a solteros, un 40% a personas casadas, un 10% a personas en unión libre y un 5% a 1 persona separada.

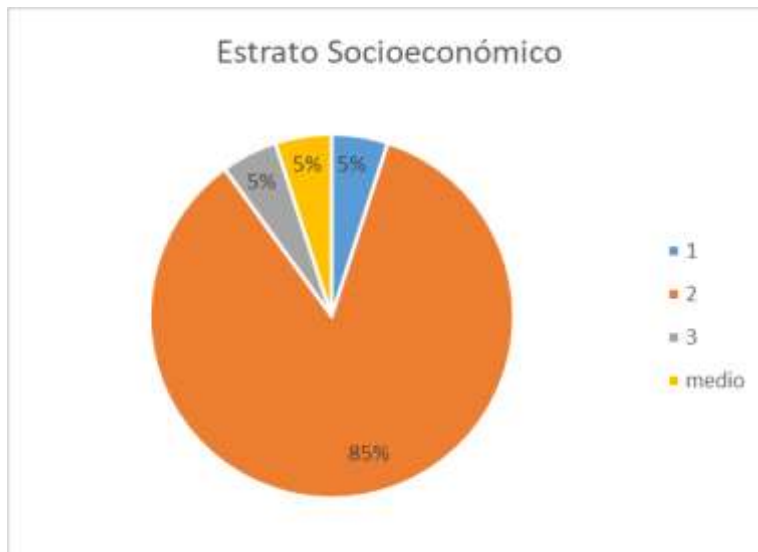


Ilustración 5. Estrato Socioeconómico

En la gráfica 3 se observa que el estrato socioeconómico de los encuestados está liderado por el 2 con un 85%, mientras que en un porcentaje de 5% cada uno se encuentra el estrato 1, 3.

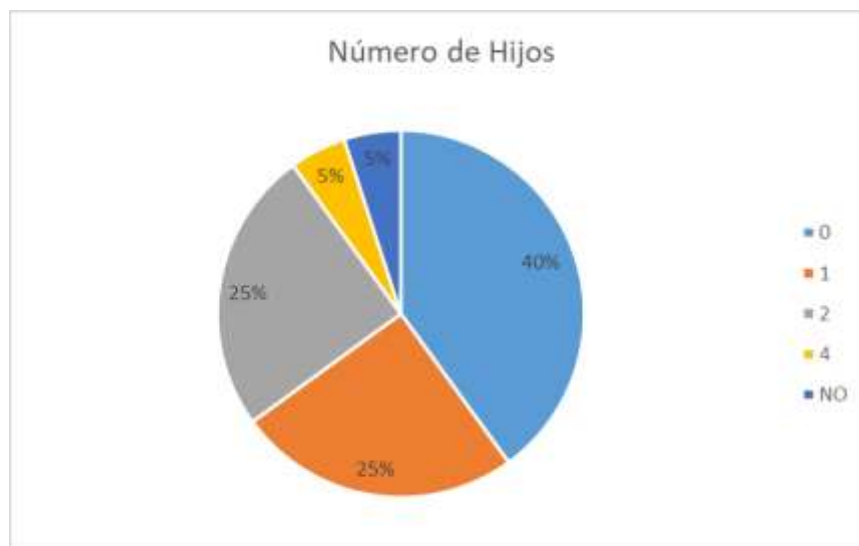


Ilustración 6. Número de hijos

En cuanto al número de hijos, la gráfica muestra que el 45% de los encuestados no tiene hijos, seguido de dos porcentajes iguales de un 25% con 1 y 2 hijos y solo un 5% con 4 hijos.



Ilustración 7. Cuántas personas viven con Ud.

En relación con el número de personas que viven con los encuestados, relacionan un 40% que conviven con 2 personas, seguido de un 25% que convive 3 personas, así también un 20% que convive con 4 personas y solo un 15% convive con 1 sola persona.



Ilustración 8. EPS

En relación a la EPS de los encuestados, se encuentra que el 45% relaciona que está afiliado a la Nueva EPS, seguido de un 20% que expresa que está afiliado a S.O.S., un 15% está afiliado a Cosmitet, se observa que un 10% está afiliado a Emssanar y en igual proporción del 5% a Sanitas y Sura.



Ilustración 9.ARL

Con referencia de la ARL, se observa que el 30% de los encuestados no está afiliado a ninguna ARL, Seguido de un 25% que refieren estar afiliados a Sura, así mismo, en proporciones de un 10% refieren estar afiliados a Cosmitet y Colmena, finalmente en proporciones iguales del 5% relacionan estar afiliados a Bolívar, Protección.

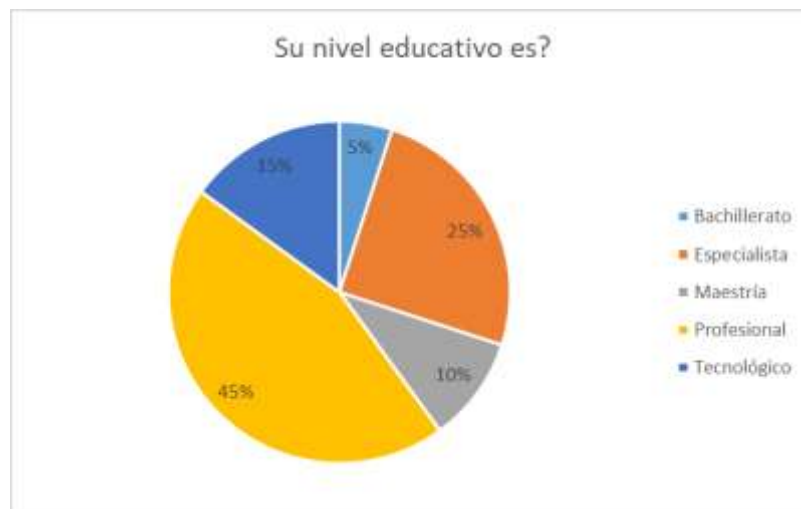


Ilustración 10.Nivel Educativo

En cuanto al nivel educativo, se encuentra que el 45% corresponde al nivel profesional, mientras que el 25% refiere tener un nivel especialista, seguido de un 15% que refiere tener una tecnología, un 10% afirma tener maestría y un 5% el bachillerato.

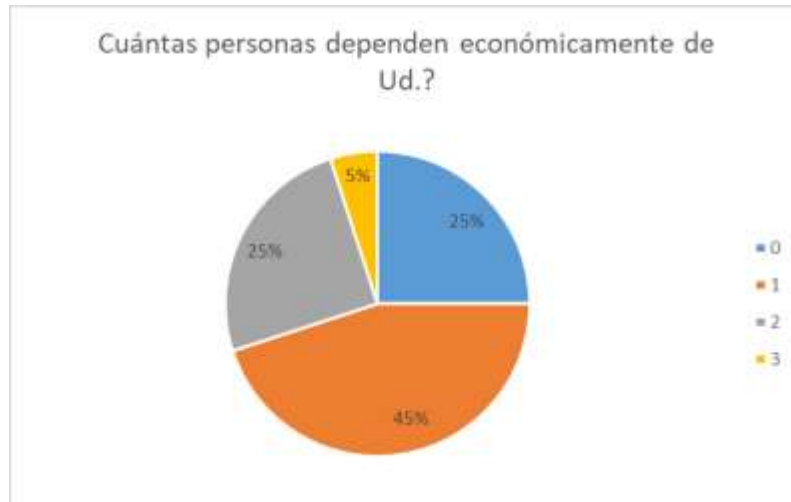


Ilustración 11. Personas que dependen económicamente

Se puede observar en el gráfico que el 45% de los encuestados afirman que solo 1 persona depende económicamente de ellos, seguido de un 25% en doble proporción 1. Que afirman que no tienen personas que dependan de ellos y 2. Que afirman que 2 personas dependen de ellos, en una proporción del 5% expresa que 3 personas dependen de ellos económicamente.



Ilustración 12. Cargo desempeñado

Con relación al cargo desempeñado en la Institución, los encuestados relacionan en un 90% que son docentes y en dos proporciones iguales del 5% que son administrativo y que desempeñan ambos cargos.



Ilustración 13. Antigüedad en la Institución

El personal de la Institución relaciona en un 45% que tiene una antigüedad de más de 10 años, seguido de un 30% que afirma que tiene una antigüedad de 2 a 5 años, así mismo un 10% en doble proporción relacionando 6 a 10 años de antigüedad y menos de 1 año, por último un porcentaje del 5% que refiere tener 1 año de antigüedad en la Institución.

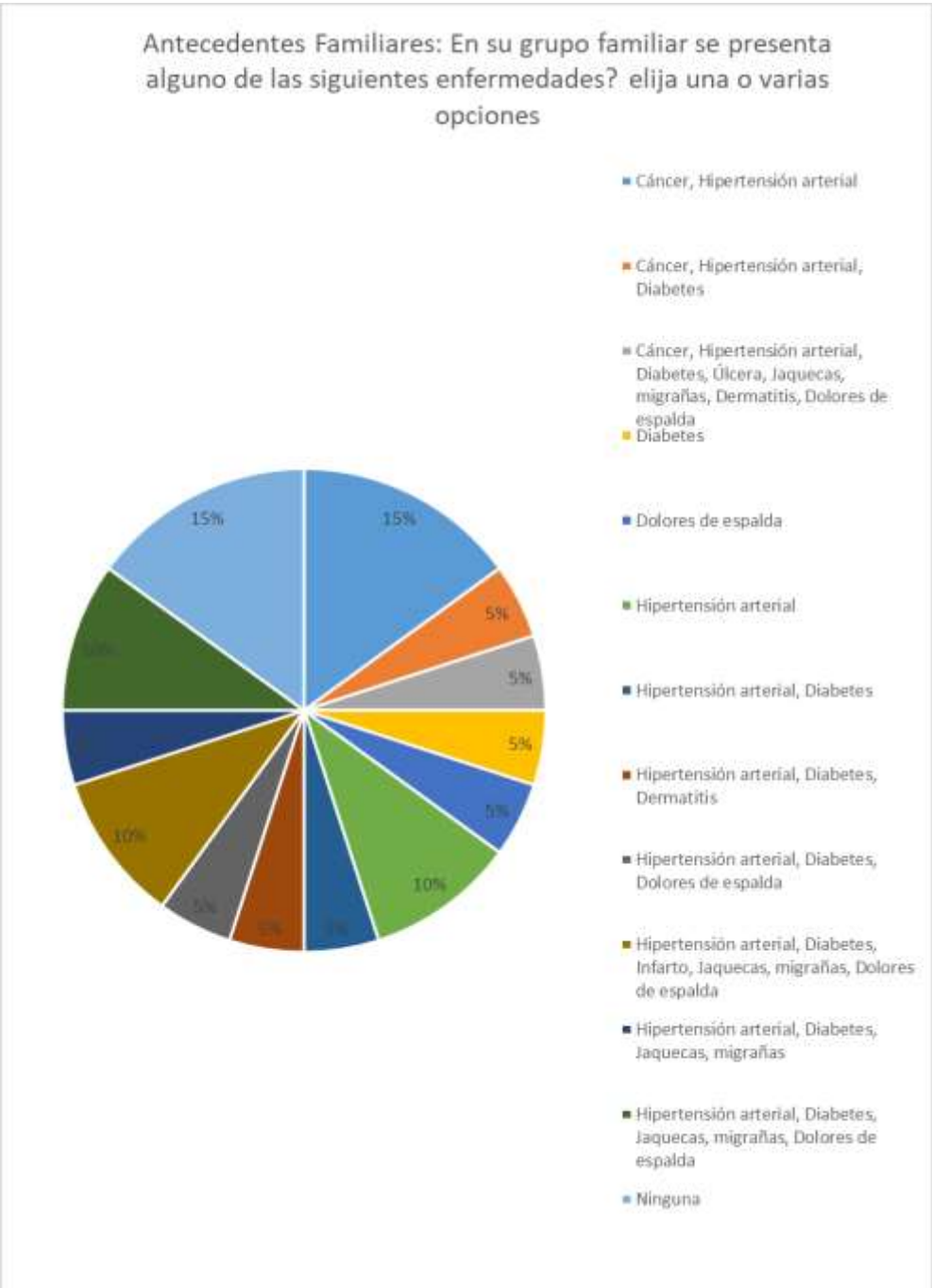


Ilustración 14. Antecedentes Familiares de salud

En el gráfico se observan los antecedentes familiares de salud y se encuentra una relación muy variada y proporcionada, donde un 15% relaciona que no tiene antecedentes familiares, seguido de un 15% que relaciona el cáncer e hipertensión arterial, así mismo existe un 10% en tripe proporción que relacionan: 1. Hipertensión arterial, 2. Hipertensión arterial, Diabetes, Infarto, Jaquecas, migrañas, Dolores de

espalda y 3. Hipertensión arterial, diabetes, Jaquecas, migrañas, Dolores de espalda.

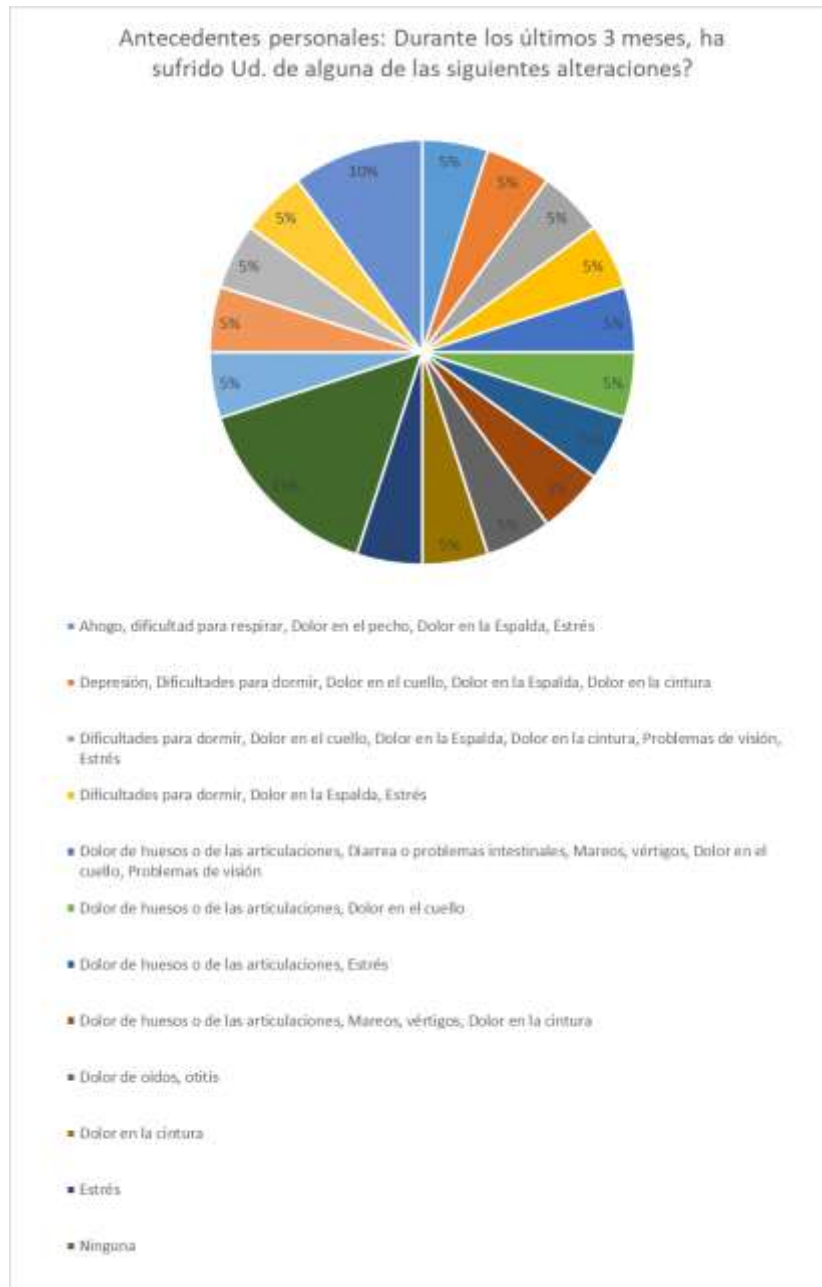


Ilustración 15. Antecedentes personales

En relación a los antecedentes personales en los últimos 3 meses, el 15% afirma que no ha tenido ninguna molestia, seguido de un 10% que relaciona Dolor de huesos o de las articulaciones, Diarrea o problemas intestinales, Mareos, vértigos, Dolor en el cuello, Problemas de visión, así mismo, se evidencian otras molestias en proporciones iguales de un 5% donde predomina con un número de 10 docentes, las molestias combinadas con el estrés.

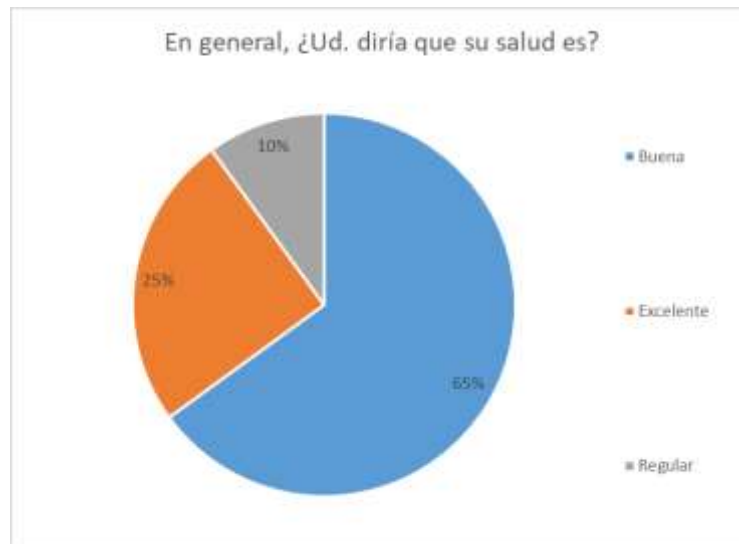


Ilustración 16. Autovaloración de la salud

En relación a la autovaloración que los encuestados tienen de su salud, se encuentra que un 65% afirma que su salud es buena, seguido de un 25% que afirma que es excelente y un 10% que expresa que su salud es regular.



Ilustración 17. Última visita al médico

En relación a la última visita que los encuestados hicieron al médico, se encuentra que el 45% afirma que fue en las últimas 4 semanas, seguido de un 25% que afirma que fue hace más de 1 año, un 20% que expresa que los últimos 5 meses y un 10% que afirma que fue los últimos 3 meses.

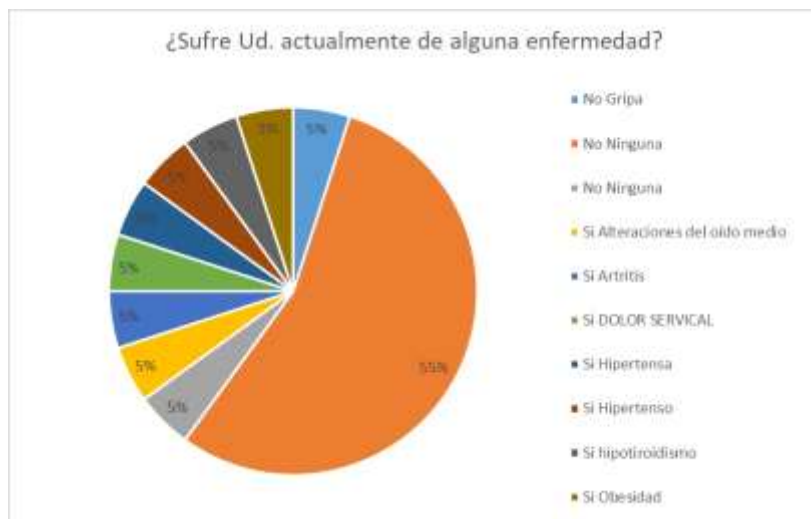


Ilustración 18. Sufre de alguna enfermedad

Los encuestados afirman en un 60% que no sufren de ninguna enfermedad actualmente, seguido de un 10% que afirma que sufre de hipertensión arterial y en pocas proporciones con enfermedades como artritis, hipotiroidismo, alteración de oído medio, dolor cervical.



Ilustración 19. Toma algún medicamento

En relación a la toma de medicamentos, los encuestados en un 70% afirman que no toman ningún medicamento, mientras que el 30% que afirma que, si toma medicamentos, expresa entre otros que toman: Loratadina, pregabalina, levotiroxina, valsartan, cardioaspirina y meloxicam.



Ilustración 20. Realización de actividad física

El 45% de los encuestados afirman que realizan actividad física 1 vez por semana, seguido de un 20% en doble proporción que afirman realizar actividad física más de 3 veces por semana y que nunca la realizan, finalizando con un 15% que afirma que realiza actividad física 3 veces por semana.

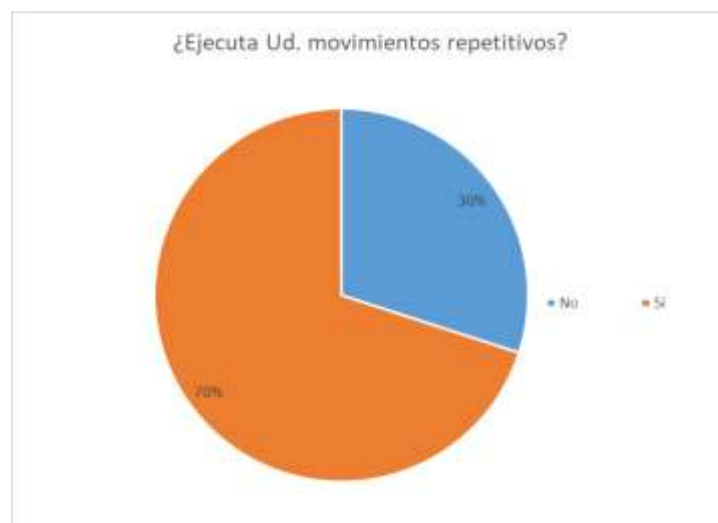


Ilustración 21. Ejecuta movimientos repetitivos

En esta gráfica y con la previa explicación de lo que significa un movimiento repetitivo, el 70% de los encuestados afirma que si realiza estos movimientos y un 30% que afirman que no los realizan en su labor.

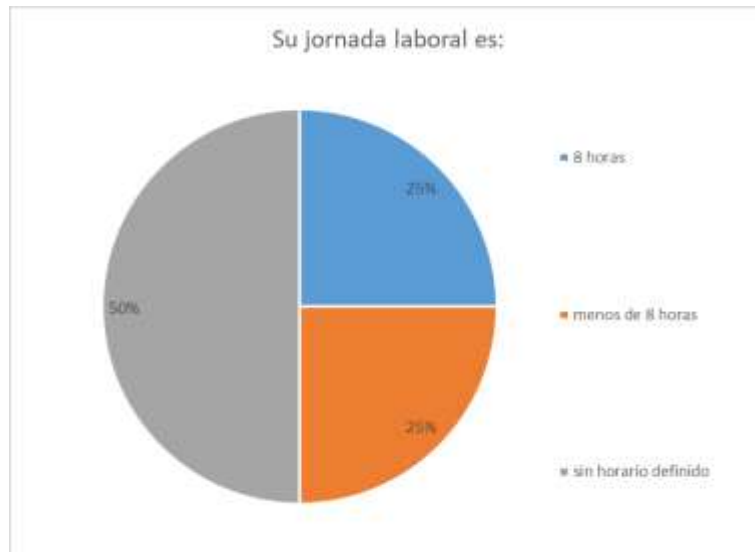


Ilustración 22. Jornada laboral

En relación a la jornada laboral, se encuentra que el 50% afirma tener una jornada sin horario definido, un 25% de los encuestados afirma que su jornada es de 8 horas y el otro 25% expresa que su jornada es de menos de 8 horas diarias.

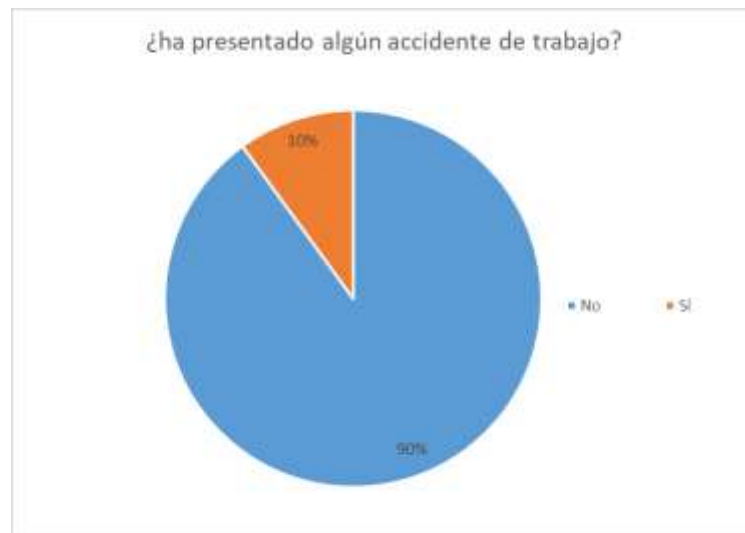


Ilustración 23. Ha presentado accidente de trabajo

En relación a los accidentes de trabajo, el 90% de los encuestados afirman que no los han tenido, mientras un 10% que corresponde a 2 personas.

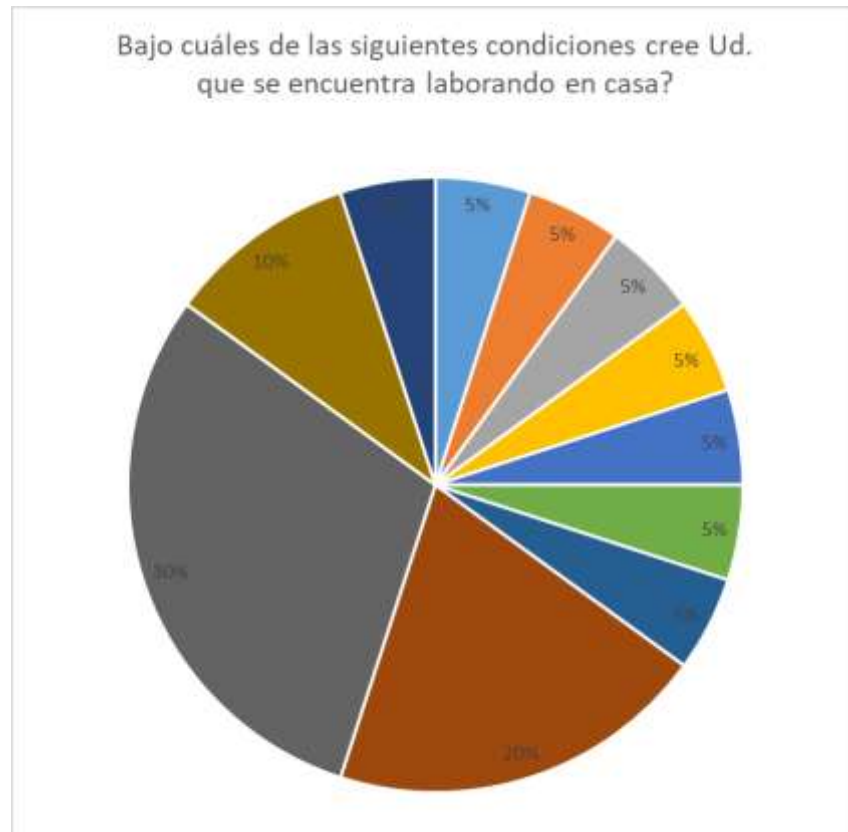


Ilustración 24. ¿Bajo cuáles de las siguientes condiciones cree Ud. que se encuentra laborando en casa?

En relación a las condiciones laborales con las que los encuestados creen que laboran en casa, el 30% afirma que se encuentran laborando con posturas incómodas, un 20% afirma que Otros, relacionados con la conexión débil de internet y el estrés sobre el tiempo de pandemia, un 10% expresa que trabaja con ruido excesivo y en menores proporciones, predomina la fatiga visual, mental, posturas incómodas, ritmo de trabajo excesivo y los cambios de temperatura.

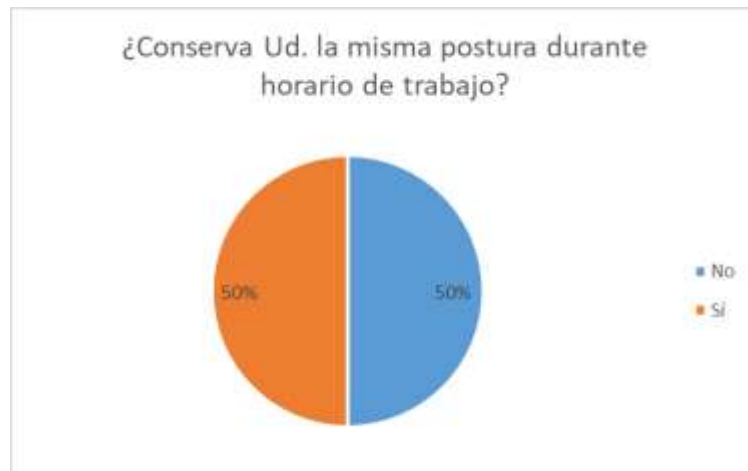


Ilustración 25. Conserva la misma postura durante su horario de trabajo

El 50% de los encuestados afirma que conserva la misma postura, mientras que el otro 50% expresa que no la conserva.

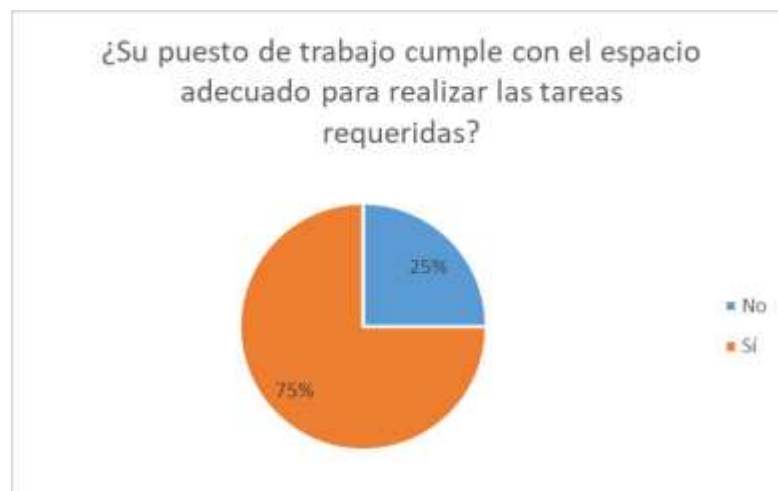


Ilustración 26. Su puesto de trabajo cumple con el espacio adecuado para realizar las tareas requeridas

En relación al espacio adecuado para la realización de las tareas requeridas, el 75% de los encuestados afirma que su espacio si cumple con lo requerido mientras que el 25% afirma que no cumple.

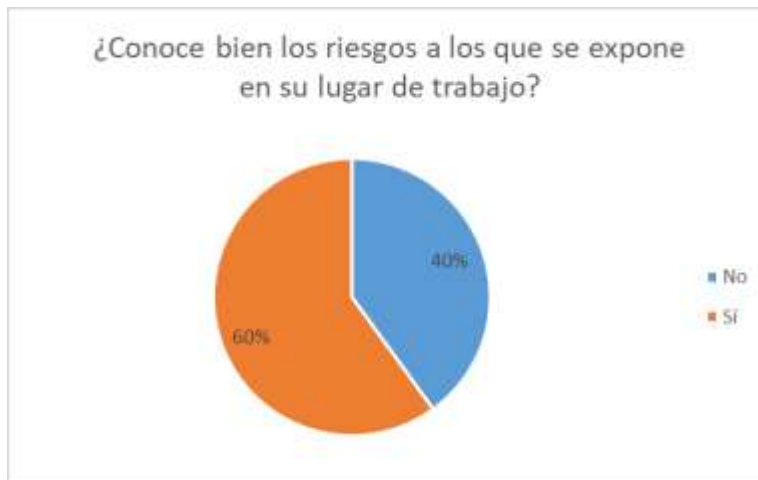


Ilustración 27. Conoce los riesgos a los que se expone en su lugar de trabajo

El 60% de los encuestados afirman que conoce bien los riesgos a los que se expone en su lugar de trabajo, por otro lado, el 40% expresa que no los conoce.



Ilustración 28. Como cree Ud. que realiza mejor su trabajo actualmente

El 75% de los encuestados afirma que cree realizar mejor su trabajo en la planta física de la Institución, por otro lado el 25% expresa que en su casa de manera virtual.

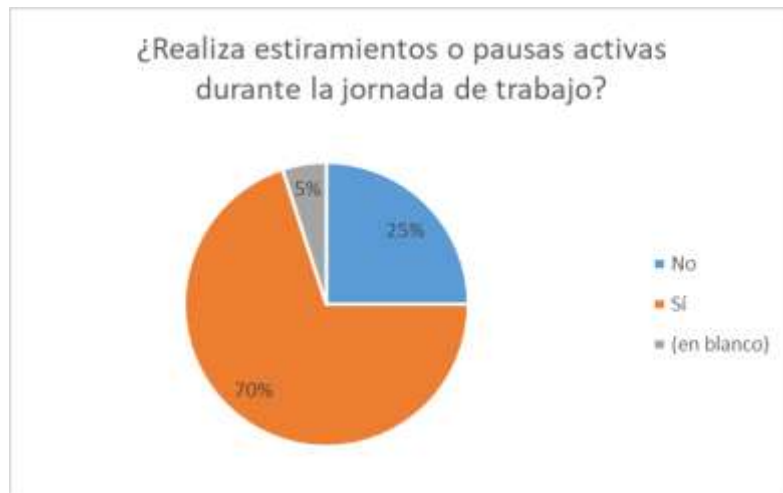


Ilustración 29. Realiza estiramientos o pausas activas durante la jornada de trabajo

De los encuestados, el 70% afirma que, si realiza estiramientos y/o pausas activas durante su jornada de trabajo, mientras que un 25% expresa que no las realiza y un 5% no responde.



Ilustración 30. Realiza actividades que le permiten el disfrute y entrar en estado de relajación?

En cuanto a las actividades que realizan y que les permiten el disfrute y entrar en estado de relajación, El 60% de los encuestados afirma que, si las realiza, un 35% expresa que no las lleva a cabo y un 5% no responde.

Así mismo, los resultados relacionados con el segundo objetivo: identificar el nivel de estrés de todo el personal en su labor, desde la práctica del trabajo en casa por el Covid-19, a través de técnica de observación participante, la cual se realizó a través de un diario de campo que permitió consignar las actitudes y comportamientos en tiempo real de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán en jornadas de trabajo en casa de 2 horas por persona y nos arrojan lo consignado en la siguiente tabla:

#	NOMBRE DEL DOCENTE Y/O ADMINISTRATIVO	INTERPRETACIÓN DIARIO DE CAMPO
1	Elvira Padilla Saavedra	La Docente Elvira lleva a cabo el área de Ciencias Naturales, es muy organizada con la estructura de sus clases, al iniciarlas siempre lo hace con todo debidamente preparado, su lugar de trabajo es medianamente adecuado para el ejercicio de su labor en cuanto a la ergonomía, se perciben factores familiares que influyen en la pérdida de la concentración dentro la fluidez de su jornada de clases, a su vez se percibe que presenta una elevada angustia frente a la pandemia y lleva a cabo los protocolos de bioseguridad de una forma estricta, acompañado del poco manejo de las Tic's para llevar a cabo las clases virtuales por lo anterior y a pesar de sus dificultades, se siente mejor dictando las clases de forma virtual en casa ya que su teoría es que no se contagia ni contagia a su familia, esto también puede deberse a que tiene aún a sus padres y le genera temor llegarlos a contagiar con el virus . A pesar de su estricto autocuidado, se observa tranquila en los momentos de impartir las clases y transmite esa tranquilidad a sus estudiantes.
2	Beatriz Padilla Saavedra	La docente Beatriz tiene a cargo el área de Matemáticas de ciclos inferiores, lleva a cabo sus actividades de una forma organizada, en relación con la situación actual por el Covid-19 se percibe con una actitud igualmente tranquila siguiendo los protocolos de bioseguridad y mencionando siempre a sus

		<p>estudiantes a través de las clases, a pesar de ello ha manifestado situaciones de estrés por la situación actual de la pandemia en cuanto al temor al contagio la importancia del autocuidado. Su lugar de trabajo es adecuado ergonómicamente para la realización de sus labores, en este sentido no hay una influencia negativa sobre su estado de ánimo, sin embargo existen otros factores como la baja visión que padece, lo cual genera dificultades en cuánto a la fatiga visual al terminar sus clases ya que éstas las realiza a través de un computador o en ocasiones desde el celular y el área que maneja es Matemática lo cual requiere mayor concentración tanto de ella y atención hacia la comprensión de los estudiantes. En su horario de clases no realiza estiramientos o pausas activas lo que puede generar dificultades físicas</p>
3	Oscar Eduardo Velasco	<p>El Docente Oscar Velasco, dicta las clases relacionadas con la Danza, se ha empoderado de las herramientas tecnológicas para el manejo de sus clases, ya que utiliza videos para enviárselos a sus estudiantes y/o videollamadas por plataformas virtuales para llevar a cabo dichas clases, en relación con la situación generada por la pandemia, se percibe que existe un grado moderado de miedo al contagio, sin embargo se observa resiliente ante la situación de no poder salir de casa y dar sus clases acostumbradas en la Institución Educativa. Los protocolos de bioseguridad los lleva a cabo de forma adecuada, así mismo lo transmite a sus estudiantes en el momento de sus clases. Se percibe que ha tomado la situación actual referente al virus Covid 19 como una oportunidad para reinventarse en las estrategias pedagógicas para llevar a cabo su labor como docente.</p>
4	Edinson Franco Lozano	<p>El docente Edinson lleva a cabo el área de Filosofía en la Institución, el trabajo que</p>

		realiza en casa a través de la virtualidad, lo lleva a cabo con una actitud tensa, se percibe incomodidad al dictar sus clases, probablemente porque no tiene a sus estudiantes en contacto físico y de manera personal, en lo que les refiere mientras está en el curso de su labor, parece que el estrés que manifiesta en su actitud está influenciado por la falta del contacto personal ya que considera que es muy importante a la hora de dictar una clase y más sobre el área que maneja, así mismo se percibió el poco interés que muestran los estudiantes en los momentos donde se llevó a cabo la observación, motivo por el cuál su paciencia se desborda y se manifiesta el estrés. El manejo de las herramientas tecnológicas lo tiene muy claro y se maneja de forma adecuada para su labor, con pleno conocimiento de las mismas.
5	Juan David Salcedo Granja	El docente Juan David, tiene a cargo el área de Física por lo que debe trabajar con base en números y formulas, ésta labor aunque la realiza de manera virtual, está pre elaborada a través de videos que graba antes de la hora de clase, lo que puede generar menos tensión en el momento de dictar su clase, sin embargo demanda más tiempo ya que debe dedicar horario extra para la realización de dichos videos, aun así es una estrategia que tiene buenos resultados en relación con el tiempo que dedica a sus estudiantes. El docente, a pesar de no expresar verbalmente su frustración a la hora de ejercer su labor, se percibe de ésta manera, ya que al no tener la oportunidad de utilizar el tablero con sus estudiantes al frente lo limita para llevar a cabo sus labores de forma directa y buscando la comprensión de los estudiantes y la verificación de los aprendizajes.
6	Karent Oliveros	La docente Karent, tiene a cargo el área de Ciencias sociales, el lugar donde lleva a cabo las clases virtuales es su casa, la cuál por estar ubicada en un lugar muy concurrido, se

		<p>produce mucho ruido y no le ha permitido la concentración a la hora de dictar sus clases, generando molestias auditivas y estrés, es una docente muy dedicada a su horario y estricta con el cumplimiento del inicio y el final de dichas clases, se percibe que el no tener un lugar adecuado ergonómicamente para llevar a cabo las clases, puede producir anticipadamente agotamiento, dolores de espalda y por ende surge el estrés, los protocolos de bioseguridad los lleva de forma adecuada y se percata siempre de practicar pedagogía con sus estudiantes, de igual forma a pesar de sus dificultades anteriormente mencionadas, se percibe tranquila en el ejercicio de su labor .</p>
7	Yasmine Teresa Salgado González	<p>La Docente Yasmine Teresa, tiene a cargo el área de Cátedra de Paz, su lugar de trabajo es adecuado ergonómicamente para llevar a cabo su labor virtual desde casa, al iniciar sus clases se percibe un tanto ansiosa ya que considera siempre que el no tener en frente a sus estudiantes puede fracturar el aprendizaje de su área y probablemente esto le genere frustración tanto a ella como a sus estudiantes. En relación con la pandemia se percibe angustiada constantemente por lo exageradamente estricto que lleva a cabo los protocolos de bioseguridad en su casa, de igual manera al observar finalizar el horario de su clase, se muestra inquieta ya que deja abierta la posibilidad a sus estudiantes para que le puedan escribir y preguntar sobre dudas que surjan para los trabajos que ella deja como tareas, esto significa estar disponible en un horario indefinido para atender las necesidades de sus estudiantes, lo que en la medida que pasa el tiempo, le genera estrés además del ya existente por la situación actual relacionado con el Covid-19.</p>
8	Santiago Ardila	<p>El Docente Santiago tiene a cargo el área de Matemáticas de ciclos superiores, en la observación realizada dentro de sus horarios laborales, se percibe un tanto inquieto en</p>

		<p>relación con la actividad pedagógica ya que por lo que expresa en su actitud, siente que los estudiantes tienen vacíos constantemente por el método de enseñanza, además constantemente expresa el deseo de que la oportunidad con el método de alternancia pueda adoptarse por la Institución para volver a las aulas. En cuanto a su lugar de trabajo, se observa que tiene dificultades para que esté acorde en su ergonomía, lo que puede generar dolores de espalda, fatiga visual a corto plazo y a su vez problemas de estrés combinado con la situación actual por el trabajo en casa obligado gracias a la Pandemia.</p>
9	Héctor Iván Morales	<p>El Docente Héctor Iván, tiene a cargo el área de Inglés de todos los ciclos, su lugar de trabajo es su casa en donde lleva a cabo sus actividades pedagógicas a través de su computador por medio de la virtualidad, convive con su esposa e hija la cuál tiene 2 años de edad y permanentemente le reclama tiempo y a su vez, en sus horarios de clases interrumpe de forma constante su labor y en lo que se percibe, esta situación genera una dualidad al no poder atender como quisiera su hija (quien al tener a su padre en casa, considera que puede jugar con ella) y tampoco llevar a cabo sus clases de forma eficiente sin interrumpir su secuencia, lo cual le puede generar una fatiga mental, desencadenado en estrés. En cuanto a los protocolos de bioseguridad se observa que son adoptados de forma adecuada en su familia y con los visitantes.</p>
10	Isabel Cristina González Cruz	<p>La Docente Isabel Cristina, tiene a cargo el área de Lenguaje de los ciclos inferiores, lleva a cabo sus labores de docencia en su casa de manera virtual, para esto utiliza su celular ya que no cuenta con computador lo que de entrada puede generar a corto plazo problemas de fatiga visual, dificultades con el túnel del carpo, problemas en cuello por la posición de inclinación de su cabeza para</p>

		<p>observar y mantener su atención en el celular. Al no tener un lugar adecuado para la realización de sus labores se presume, pueden llegar problemas de salud. Al realizar el ejercicio de observación dentro de su horario de clases su familia (esposo e hijo mayor de edad) le interrumpieron en varias ocasiones para actividades propias del hogar lo que no le permite tener una adecuada atención centrada en su clase, sumado a esto, se percibe una angustia constante por lo incierto del rumbo de sus clases en casa ya que en algunas ocasiones expresa que es mucho mejor realizarlas desde la Institución que desde su casa por todo lo que implica mezclar las actividades familiares con las laborales.</p>
11	Álvaro Javier Obonaga González	<p>El Docente Álvaro Javier, tiene a cargo el área de Ética y Valores, lleva a cabo sus labores desde su casa a través de la virtualidad, su lugar de trabajo se observa adecuado ergonómicamente para realizar sus labores pedagógicas, sin embargo, existen otros factores como la creencia de que los estudiantes no siempre están 100% atentos a sus clases, lo que le genera una actitud pesimista, esto a su vez ha venido desencadenando un nivel alto de estrés, considerando que el mejor lugar para dar sus clases es el aula, en sus expresiones durante la realización de las clases, a pesar de mostrarse con sus estudiantes como una persona motivadora para continuar la virtualidad, se percibe una frustración latente por la imposibilidad de acceder a los materiales pedagógicos que la planta Institucional le brindaba y con la que se apoyaba para dinamizar sus clases con los estudiantes. Los protocolos de bioseguridad son poco regulares, lo que genera un riesgo para el contagio de él y su familia.</p>
12	Adriana del Pilar Zapata Piñeros	<p>La docente Adriana del Pilar, tiene a cargo el área artística, lleva a cabo sus clases desde su casa por medio de la virtualidad a través</p>

		<p>de su teléfono celular, desde la perspectiva de los videos que envía a sus estudiantes para el paso a paso de las artes manuales que tienen como proyectos en las clases, se torna menos complejo realizarlo por este medio, sin embargo es un método que ha venido generando fatiga visual, dolores de espalda, sumado a que el lugar donde desarrolla sus clases no cuenta con la iluminación adecuada, en general los aspectos ergonómicos no se cumplen para que sea el lugar idóneo teniendo en cuenta las actividades que realiza con las artes manuales y con las que transmite a sus estudiantes las enseñanzas. Sumado a lo anterior, las labores del hogar en relación con su esposo (única persona con la que vive actualmente), genera desconcentración y se percibe poca comprensión por parte de él para con ella, así mismo los protocolos de bioseguridad son llevados de manera irregular, poniendo en riesgo su salud y la de su familia.</p>
13	Alejandro Rengifo Perea	<p>El señor Alejandro Rengifo, tiene el cargo de Rector de la Institución Educativa, actualmente realiza labores administrativas y docentes en el área de Economía Solidaria con los estudiantes, su lugar de trabajo le permite desenvolverse en su labor, sin embargo no es el más adecuado ergonómicamente para realizarlas, sus actividades administrativas y académicas las lleva a cabo desde su casa a través de su teléfono celular porque no conoce adecuadamente el manejo de un computador, lo que a corto plazo le puede generar problemas de fatiga visual, dolores de espalda, entre otros. En relación con el tema de la Pandemia por el Covid-19, sostiene una angustia permanente y un miedo al contagio, sin embargo, los protocolos de bioseguridad son llevados de forma irregular lo que le puede generar riesgo de contagio del virus. Sumado a lo anterior,</p>

		las labores administrativas se llevan a cabo sin horario definido y la atención al público la lleva a cabo desde su casa, factor que ha venido desencadenando episodios de estrés por la carga mental, física que lleva desde que inició la emergencia sanitaria, además del confinamiento y la angustia que genera lo incierto de la situación actual por el Covid-19.
14	Sandra Zambrano Rojas	La Docente Sandra, tiene a cargo el área de Gestión empresarial, lleva a cabo las labores pedagógicas desde su casa a través de la virtualidad por medio de su computador y en algunas ocasiones de su teléfono celular para poder enviar audios de forma fluida a sus estudiantes, convive actualmente solo con su hija de 10 años de edad quién está acompañándola en los momentos donde dicta sus clases nocturnas, el lugar donde lleva a cabo sus actividades tiene poca iluminación y en general ergonómicamente no es el adecuado para el tipo de trabajo, en este sentido se percibe incomodidad siempre al revisar las actividades enviadas por sus estudiantes, sumado al poco conocimiento que tiene en el manejo de las Tic's como herramienta principal para el contacto enseñanza aprendizaje con los estudiantes, situación que le genera frustración y momentos de enojo al sentirse imposibilitada para llevar a cabo movimientos que le podrían permitir llevar a cabo sus labores de forma fluida y eficiente. De igual manera, por varios momentos le angustia el pensar que debe acompañar a su hija a la cama para poder conciliar el sueño, todos estos factores, al terminar la jornada laboral, le generan estrés, fatiga física, mental, visual, dolores de espalda, entre otros. Los protocolos de bioseguridad los lleva a cabo de una manera estricta ya que su temor al contagio es muy alto.
15	Mireya Marmolejo Labrada	La Docente Mireya, tiene a cargo el área de Sistemas y tecnología, sus actividades académicas las realiza desde la casa de una

		<p>amiga suya que le facilita las herramientas necesarias para llevar a cabo sus labores de forma adecuada, se observa un lugar inadecuado en términos ergonómicos, lo que genera posturas incómodas, fatiga visual al tener una escasa iluminación, se percibe muy rígida impartiendo las clases a sus estudiantes, pues es muy pendiente de los tiempos en las diferentes actividades académicas. En relación con la Pandemia por el Covid-19 se observa que se siente cómoda realizando sus labores de manera virtual, aunque la frustra no tener el contacto permanente con los estudiantes, los cuáles considera que son los más afectados por la situación ya que le angustia saber que no todos tienen la capacidad de comprender las actividades a través del método virtual. Los protocolos de bioseguridad los lleva a cabo de forma estricta en lo visualizado.</p>
16	Jackeline Tamayo Guerra	<p>La docente Jakeline tiene a cargo el área de Lengua Castellana de Ciclos superiores, sus actividades académicas las lleva a cabo desde su casa a través de la virtualidad por medio de un computador portátil, su lugar de trabajo no es el más adecuado en términos ergonómicos, éste factor ha desencadenado signos de estrés gracias a la fatiga física, visual y mental que le genera dichos factores. Se percibe por lo riguroso de la adopción de los protocolos de seguridad, que existe un alto temor al contagio a pesar de llevar a cabo un confinamiento estricto para cuidar de ella y su familia. Las actividades académicas que lleva a cabo en los horarios de clase son llevadas a cabo con una actitud positiva, la cual transmite a sus estudiantes, sin embargo tiene momentos de la clase donde expresa incomodidad en la postura y no se observa la realización de pausas activas para evitar la fatiga en todos sus aspectos. Se observó un ruido excesivo en casa mientras ella lleva a cabo sus actividades, lo que da a pensar que su familia y/o visitantes no ha considerado su</p>

		situación de trabajo en casa para apoyarla y brindarle un ambiente adecuado. En relación con los protocolos de bioseguridad, éstos son llevados de forma estricta por todos los miembros de su familia debido al temor que tienen al contagio, lo que también influye en el nivel de carga mental que puede tener en relación a la situación actual generada por la pandemia.
--	--	---

Ilustración 31. Interpretación Observación participante

Así pues, dando continuidad a los resultados relacionados con el tercer objetivo, se presenta la razón de ser de la guía de grupos focales para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, con el fin de reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente, a fin de intervenir y mitigar el estrés y sus efectos en el entorno laboral de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, dicha metodología se realizará con base en la batería de instrumentos de evaluación de factores de riesgo psicosocial para cumplir con el tercer objetivo planteado el cuál se refiere a proponer la guía de grupos focales para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, con el fin de reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente.

Para la propuesta de acuerdo al estudio realizado en este trabajo de investigación, la aplicación del grupo focal se realizará en el dominio liderazgo y relaciones sociales en el trabajo y en la dimensión de características de liderazgo, para conocer la percepción de los trabajadores frente a dicha dimensión teniendo en cuenta las actividades que el líder debería encaminar para garantizar la dignidad humana de su equipo de trabajo.

Grupo Focal

Fecha: La definida en acuerdo con la Institución Educativa

Objetivo: Entrevistar a las personas afectadas por el nivel de estrés que ha generado el trabajo en casa durante la pandemia por el Covid-19 para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, con el fin de reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente, para intervenir y mitigar el estrés y sus efectos en el entorno laboral actual de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán.

Número de personas: 18 Docentes, 2 Administrativos

Ventajas:

- Los datos recolectados son cualitativos
- La interacción de los participantes genera influencia entre sí, lo que favorece una visión múltiple de cada situación en particular.
- Permite escuchar y observar el lenguaje corporal de las personas que participan y así comprender el sentir dentro de su rol en medio de la situación que ha desencadenado la investigación.

9.1 Análisis y Discusión:

La presente investigación está centrada en el tema del estrés por la práctica del trabajo en casa de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, teniendo en cuenta el contexto actual de la Pandemia a nivel mundial generada por el Covid-19 que obligó a llevar un confinamiento obligatorio, de lo cual se han derivado consecuencias en relación a la salud mental de la población y por ende, para conocerlas se aplicaron unos instrumentos para conocer tanto el estado de las condiciones de salud, así como el nivel de estrés como respuesta a dicho contexto que se ha generado en su labor diaria como docentes y administrativos.

Es así como se ha podido encontrar a través de los resultados, que la Pandemia generada por el Covid-19 ha generado diversos factores estresores dentro de su labor docente y administrativo y a su vez dentro de su entorno familiar, concibiendo otros desencadenantes como enfermedades físicas ligadas a dichos factores estresores favoreciendo situaciones negativas en su estado de salud en donde se pudo evidenciar las jaquecas, dolores de espalda, fatiga visual, problemas de garganta, física y mental, alteraciones del sueño, en una mayor proporción en las mujeres, presumiendo que se debe a las labores propias del hogar, ya que al permanecer más tiempo en casa, dichas labores aumentaron y combinadas actualmente con el trabajo en casa tal como lo evidencia Torres R, en el artículo Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador, donde encuentra que “los factores que inciden en dicha fatiga laboral tales como la tensión y ansiedad causada por la emergencia sanitaria, agotamiento general, fatiga visual por la exposición permanente al ordenador para realizar el teletrabajo, sobrecarga por las actividades propias del hogar así como también la incidencia en el género femenino como mayor impacto” (1). A pesar de

ello, consideran la mayoría que su estado de salud actualmente es bueno o excelente.

En algunas investigaciones realizadas anteriormente, se ha podido evidenciar como se ha encontrado en la presente, que el estrés de las personas que trabajan en Instituciones educativas, especialmente en la docencia se ha generado especialmente por el tiempo que deben emplear en las actividades propiamente pedagógicas tales como: recepción de trabajos, calificaciones, atención de dudas de estudiantes, de padres de familia, en muchos casos reclamaciones que no siempre son asertivas, atender las responsabilidades de sus hogares, como lo menciona Segura H y Hernández D. Teletrabajo, prioridad más allá de la pandemia (2020) “La coyuntura llevó a que intempestivamente el teletrabajo irrumpiera en el entorno familiar de millones de personas, convirtiendo en áreas de trabajo sus espacios personales, obligando a sobrellevar simultáneamente labores domésticas y roles laborales y exponiéndolos a horarios de trabajo desbordados”.(7).

Se destaca además que el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, afirma en su mayoría que no poseen un horario laboral definido, ya que precisamente no hay una capacidad para la separación de las actividades laborales con los espacios familiares y derivado de estas situaciones aparece la fatiga en los tipos físico, visual y mental que a su vez desencadenan o activan otro tipo de enfermedades y/o molestias de tipo orgánico. Por lo anteriormente mencionado y como lo menciona Forbes A. El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa “Dentro de los daños físicos que pueden padecerse debido al síndrome, se incluyen: insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdida de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma, fatiga crónica, problemas con los ciclos menstruales o incluso daños a nivel cerebral”(8).

Es importante reconocer entonces que no solo se puede estar viendo afectado el personal que labora en la Institución, además de esto, la propia Institución puede verse afectada en términos de calidad de la prestación del servicio educativo, ya

que puede existir una disminución en la eficiencia con la que realizan las actividades académicas y administrativas todos los trabajadores, derivadas de los efectos del impacto del estrés por la Pandemia generada por el Covid-19.

10. CONCLUSIONES

De acuerdo a lo desarrollado en todo este trabajo de investigación, se permite llegar a las siguientes conclusiones:

Se ha realizado una observación y un análisis en cuanto al impacto del estrés generado durante la pandemia por el Covid-19, con base en un supuesto de impacto negativo en la salud de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, visualizando así mismo la sobrecarga laboral, impacto negativo en las relaciones familiares y un impacto significativo en su salud mental en relación con el estrés. *Así mismo, la coyuntura en relación con la Pandemia por el Covid-19, llevó a que intempestivamente el teletrabajo irrumpiera en el entorno familiar de millones de personas, convirtiendo en áreas de trabajo sus espacios personales, obligando a sobrellevar simultáneamente labores domésticas y roles laborales y exponiéndolos a horarios de trabajo desbordados(7).* Por otra parte, es importante reconocer que se debía tener en cuenta la profundización en cada particularidad psicológica y social en las personas, de la comprensión que tiene cada uno de la pandemia por el Covid-19 y lo que ésta implica asimilarla tras tener la experiencia del distanciamiento social, cuarentena y aislamiento como medidas de protección y prevención impuestas por las autoridades sanitarias.

Por tanto, al analizar las condiciones de salud y trabajo de todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán, se encuentra un desequilibrio tanto en la salud física como mental, con relación predominantemente a la fatiga física causada por la carga laboral que se combina con las labores del hogar en mayor proporción para las mujeres, quienes atienden los oficios propios de su casa y el tiempo con su familia en general, sumado a las posturas incómodas que han adoptado ya que no se cuenta con puestos de trabajo ergonómicamente adecuados, la fatiga visual dada la exposición permanente al celular y/o Computador que debe tener por la

interacción permanente y sin horario definido que sostiene el docente con sus estudiantes de manera remota; la fatiga mental que se deriva de la frustración por no tener contacto presencial con los estudiantes y sostener la creencia de que la metodología virtual no facilita el aprendizaje de los mismos, dolores de espalda, jaquecas, tensión por lo que significa la Pandemia por el Covid-19 y temor al contagio, el estrés, interrupción en los espacios familiares, la presión por el trabajo virtual sumado a la falta de conocimiento en el manejo de las TIC's para realizar sus actividades académicas, entre otras condiciones de tipo orgánico que ha desencadenado el trabajo en casa.

En relación al impacto de estrés, concepto macro que se planteó analizar teniendo en cuenta el trabajo en casa y, después de implementar las técnicas propuestas para observarlo, se retoma la pregunta de investigación para observar cuál ha sido el impacto del estrés que se ha generado en todo el personal del Colegio Cooperativo José Antonio Galán por la práctica del trabajo en casa y se puede concluir un gran impacto y un nivel profundo de consecuencias a nivel personal, familiar y social, ya que las actividades cotidianas se han venido interrumpiendo gracias a que el trabajo en casa, tomó en gran parte el tiempo que precisamente en casa se dedicaba a asuntos familiares y personales muy desligados de su entorno laboral, los docentes se encuentran inmersos en un diario vivir prácticamente laboral, ya que utilizan su teléfono personal para poder despejar dudas a los estudiantes y no se ha logrado limitar y/u organizar los tiempos para dichas asesorías extras al horario que se imparten las clases.

Adicional a ello, ésta investigación permite deducir que se debe profundizar en otros aspectos importantes para continuar estudiando, ya que la pandemia ha tenido una curva de vaivén significativa tanto a nivel social como a nivel personal, las restricciones han sido levantadas en ocasiones, sin embargo en algunos momentos de su curso, cuando ya las personas creen estar un poco más libres de sus efectos, regresan dichas restricciones para desestabilizar con mayor fuerza la tranquilidad.

El hecho de no poder realizar las labores como normalmente se realizaban, genera un descontento y a su vez una presión que ha significado y ha costado el deterioro de la salud mental en los docentes en Colombia, en gran parte, y para efectos de este trabajo investigativo, dificultó lo que inicialmente serían objetivos sólidos, pues la creencia de la llegada pronta de una nueva normalidad trae consigo nuevos planteamientos de estudio para determinar el impacto a largo plazo en la salud mental del personal de la Institución Educativa.

11. RECOMENDACIONES

Es importante que la Institución Educativa a través de la alta dirección, realice el diseño de medidas de promoción, prevención e intervención de los riesgos psicosociales y se incluyan en el plan de trabajo anual de seguridad y salud en el trabajo de la empresa, así como también, garantizar el compromiso de la alta dirección, áreas de gestión humana y del responsable del SGSST., teniendo en cuenta los riesgos a los que se exponen, dada la situación actual de la pandemia por el Covid-19 contando con el personal idóneo (Psicólogo(a) especialista en SST, ARL, EPS, Caja de compensación, Gestión humana) para la implementación de las estrategias de intervención de los riesgos psicosociales. Así mismo, favorecer una educación y retroalimentación constante con los trabajadores sobre las medidas para garantizar la comprensión de la importancia que tiene aplicar y poner en práctica las medidas que se propongan.

Se debe incluir el trabajo en casa dentro de la metodología para la Identificación, evaluación y valoración y control de los peligros y riesgos de la empresa, así mismo propiciar una constante retroalimentación sobre las dificultades que se puedan presentar en el ejercicio de sus labores administrativas y docentes y las posibles soluciones

La Institución y sus trabajadores se deben comprometer a propiciar la consecución del grupo focal que se propone dentro de esta investigación, como actividad que busca evaluar los niveles de riesgo de factores psicosociales, para reconocer opciones de mejora en la empresa con base en la información subjetiva dada por los trabajadores como primera fuente.

Para conocer posteriormente el impacto que dejó la Pandemia en relación con el estrés, se recomienda realizar una investigación aplicando la batería de

instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial con el fin de identificar y evaluar éstos factores de riesgo para establecer su presencia o ausencia, determinar y valorar el nivel en el que se encuentra dicho riesgo, así, la Institución Educativa puede comprobar en términos cualitativos y cuantitativos lo que han vivenciado sus trabajadores y aplicar las debidas medidas de intervención.

BIBLIOGRAFÍA

1. Torres R. Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la unidad educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del covid-19 Tabacundo, Ecuador 2020. [Tesis de ingeniería]. Quito (Ecuador). Internacional SEK Univ. 2020.
2. Guayasamín Y y Ramos Y. Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador. Rev Polo del conocimiento [Internet]. 2020 Julio. [citado el 4 de Oct de 2020]; 5(7):2. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1527>.
3. Ramos V, García H, Olea C, Lobos K y Sáenz F. Percepción Docente Respecto Al Trabajo Pedagógico Durante La Covid-19. Rev CienciAmerica [Internet]. 2020 Junio. [citado el 3 de Oct de 2020]; 9(2):1. Disponible en: <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325/588>
4. Mejía J, Silva C y Rueda Y. Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el covid-19. Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo –GISST [Internet]. 2020. [citado el 3 de Oct de 2020]; Disponible en: <http://editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/view/86/67>.
5. Henao J, Hernández G y Rodríguez M. Revisión sistémica aplicada en la articulación de la psicología positiva con el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo en tiempos de pandemia. [Tesis de Especialización]. Medellín (Colombia). CES Univ. 2020.
6. Ordoñez J, Pérez A y Pulido A. Diseño de un instrumento de verificación de la mejora del clima organizacional de las universidades a través de la modalidad del teletrabajo: un caso comparativo de dos universidades en la Ciudad de Bogotá, Colombia. [Tesis de Especialización]. Bogotá (Colombia). EAN Univ. 2020.
7. Segura H y Hernández D. Teletrabajo, prioridad más allá de la pandemia [Internet]. 2020 Abril. [citado el 15 de Oct de 2020]; Disponible en: http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUw9DwExGP4rlhsvLc5hvBgkYjCI3HWRx7Xhpe1bvRI_32EQi-J8y2UqIXyuNMRidjD9rpR5X42X4yGVSHXsixKWZWbYjldLcfnRQrof4X-qc6X6-qEqpln8wjiTpwTLA3bZBJdL_qxM58-

AsHnhO1hC6T77Unza_W1w4mEmtqGdbBIZmYyWSsSREHnDkPfRxJQ-cOXQ5rkQd4bRxBhltqnlPkO7Y!/.

8. Forbes A. El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa [Internet]. 2011. [citado el 17 de Oct de 2020]; 160:1-2 Disponible en: <http://www.integraorg.com/wp-content/docs/El%20sindrome%20de%20burnout,%20sintomas,%20causas%20y%20medidas%20de%20atencion%20en%20la%20empresa.pdf>.
9. Bonfill Accensi Encarna, Lleixa Fortuño Mar, Sáez Vay Flor, Romaguera Genís Sara. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index Enferm [Internet]. 2010 Dic [citado 2020 Nov 26]; 19(4): 279-282. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es.
10. Naranjo Pereira, María Luisa, Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Rev Educación [Internet]. 2009 [citado 27 de noviembre de 2020]; 33 (2)pp. 171-190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>.
11. De Camargo B. Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. Rev Med Cient [Internet]. 8 de agosto de 2010 [citado 27 de noviembre de 2020];17(2). Disponible en: <https://revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
12. Jiménez D. Teletrabajo y trabajo en casa, dos conceptos muy distintos.[internet]. Dinero. Disponible en:<https://www.dinero.com/hablan-las-marcas/articulo/teletrabajo-y-trabajo-en-casa-dos-conceptos-muy-distintos/305284>, acceso el 25 de Noviembre de 2020.
13. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus. [Internet]. Temas de Salud.2020. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
14. Gutiérrez C. Panorama del estrés laboral en Colombia. .[internet]. Legis Ámbito Jurídico.2019.Disponible en: <https://www.ambitojuridico.com/noticias/informe/laboral-y-seguridad-social/panorama-del-estres-laboral-en-colombia>
15. Tamayo M. Proceso de investigación científica. Investigación descriptiva 2003.
16. Taylor S. Bogdan R.P, Introducción a los métodos cualitativos de la investigación. Paidós,New York. 1984.

17. Muñoz Rojas, D., Orellano, N. & Hernández Palma, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente* 21(40), 532-544. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>.
18. Oficina Internacional del Trabajo – Ginebra: OIT. El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella. Primera edición. 2020.
19. De Luca M. las aulas virtuales en la formación docente como estrategia de continuidad pedagógica en tiempos de pandemia. usos y paradojas. [internet]. Análisis Carolina. Fundación Carolina. 2020. Disponible en: <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-33.-2020.pdf>.
20. Ligarretto R. Educación virtual: Realidad o ficción en tiempos de pandemia. [internet]. Pesquisa Javeriana. Pontificia Universidad Javeriana. 2020. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/educacion-virtual-realidad-o-ficcion-en-tiempos-de-pandemia/>.
21. Mansilla F. Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica. Editorial académica española; 2012.
22. Neffa J. Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. 2015. Libro digital disponible en <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/fo-umet/20160212070619/Neffa.pdf>.
23. Factores de riesgo psicosocial en el trabajo y determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Bogotá. D.C.: Ministerio de la Protección Social; 2008.
24. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Bogotá. D.C.: Congreso de Colombia; 2012.
25. Ley de Salud mental. Bogotá. D.C.: Congreso de Colombia; 2013.
26. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Bogotá. D.C.: Ministerio del Trabajo; 2015.
27. Adopción Batería Riesgo Psicosocial, Guía y Protocolos. Bogotá. D.C.: Ministerio del Trabajo; 2019.
28. Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus. Bogotá. D.C.: Ministerio de Salud y Protección social; 2020.

29. Por la cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público. Bogotá. D.C.: Ministerio del interior; 2020.
30. Lineamientos respecto del trabajo en casa. Bogotá. D.C.: Ministerio de Trabajo; 2020.
31. Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria por SARS-COV-2 (COVID-19) en Colombia. Bogotá. D.C.: Ministerio de Trabajo; 2020.
32. Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones. Bogotá. D.C.: Ministerio de Trabajo; 2021.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de condiciones de salud y trabajo

Anexo 2. Formato de Diario de campo

Anexo 3. Guía para grupos focales.