

Estado de salud mental y prevención de riesgo psicosocial derivada del COVID -19 en docentes de posgrado de la universidad ECCI, durante el periodo 2020-2022.

Leidy Johanna Ortega Flórez

Yennyfer Isabel Velásquez Castillo

Docente

Yuly Patricia Castiblanco

Especialización en gerencia de la salud y seguridad del trabajo

Dirección de posgrados universidad ECCI

Bogotá D.C 2022

Estado de salud mental y prevención de riesgo psicosocial derivada del COVID -19 en docentes de posgrados de la universidad ECCI, durante el periodo 2020-2022.

Leidy Johanna Ortega Flórez 120514

Yennyfer Isabel Velázquez Castillo 120248

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de especialista en gerencia de la salud y seguridad del trabajo

Especialización en Gerencia de la Salud y Seguridad del Trabajo

Dirección De Postgrados

Universidad ECCI

Bogotá D.C 2022

AGRADECIMIENTOS

Inicialmente agradecemos a Dios por la oportunidad de permitirnos cursar y culminar esta especialización, a nuestros tutores los cuales contribuyeron al desarrollo de dicho proyecto, con sus conocimientos y experiencias.

A nuestras familias, por haber proporcionado la mejor educación y lecciones de vida.

Y finalmente a nuestros compañeros de clase, con los que compartimos momentos memorables.

INTRODUCCIÓN

Los riesgos asociados a salud mental en consecuencia a la COVID-19 están acrecentando las vulnerabilidades existentes. Las condiciones de trabajo cambiaron considerablemente y esto proyecta nuevos desafíos psicosociales para la salud y el bienestar de los colaboradores.

En la actualidad las condiciones de trabajo saludable y seguro son relevantes para el desarrollo integral de los colaboradores en todos los contextos laborales, teniendo en cuenta que los impactos generados por la pandemia sobre todo en temas referentes con la salud mental, el temor de perder la estabilidad laboral, los cambios salariales, el trabajo remoto, el relacionamiento social, el relacionamiento familiar y la exposición a un virus altamente letal, fueron devastadores y alarmantes.

Sin embargo, en muchos sitios laborales no validan el estado de salud mental de sus trabajadores y asumen que es sencillamente retomar o adaptar un proceso cotidiano y no empoderan, ni educan, ni brindan herramientas. Uno de los sectores laborales con mayor impacto fue el educativo, puesto que la población docente tuvo que dejar sus aulas de clase, cambiar sus metodologías de enseñanza y acoplarse a laborar con un sin número de estímulos estresores en el ambiente.

Por tanto, se evidencia la necesidad de verificar estrategias preventivas idóneas de afrontamiento ante los cambios abruptos que minimicen el aumento de riesgos psicosociales, evaluando y gestionando adecuadamente la salud mental. Mitigando el aumento de las consultas médicas por trastornos psicológicos e impedir que materialice el riesgo en enfermedad, todo esto mediante la creación de un plan de acción que minimice el riesgo psicosocial en los docentes y aumento de la productividad de los mismos.

RESUMEN

El presente proyecto se enfocó en el análisis de las variables que afectan el estado de la salud mental de los docentes de la universidad ECCI de posgrados derivados del COVID-19. Inicialmente se realizó la implementación de diferentes herramientas de recolección de información, se aplicó una encuesta que comprende 3 categorías enfocadas al aislamiento, el contagio - el duelo y el retorno a la presencialidad, efectuada de manera aleatoria a la población de interés conformada por 22 docentes de posgrado de tiempo completo, que arroje variables de estudio por medio de una serie de parámetros descriptivos, así mismo, se diseñó una entrevista semi estructurada de 10 preguntas las cuales permitieron ahondar sobre la percepción de los docentes frente a las condiciones vividas en el periodo 2020-2022 de la pandemia SARS-COV 2 y por último se llevó a cabo una revisión bibliográfica del estado del arte del tema de interés se verificaron 11 proyectos de grado y 4 artículos de revista, permitiendo generar una visualización del tema, sus avances y limitaciones.

Posteriormente se triangula la información obtenida generando como resultado la identificación de dos variaciones relevantes en las interacciones sociales y en los hábitos de vida saludable antes, durante y después de la pandemia, lo cual implica una responsabilidad para el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo puesto que se debe incluir dentro de su plan de trabajo anual medidas de intervención que incrementen la evolución óptima de las variaciones identificadas y que impacte las secuelas generadas por la pandemia del COVID-19, frente a la importancia de retomar hábitos de vida saludable y promover el cuidado de la salud mental, minimizando el riesgo psicosocial. Por tanto, como resultado del proyecto realizado se sugiere un plan de acción que alineado al SG-SST, puede generar un cambio positivo en la salud, bienestar y productividad de todos los docentes.

Palabras claves: Salud mental, riesgo psicosocial, docentes, plan de acción y COVID-19

ABSTRACT

The present project focused on the analysis of the variables that affect the mental health status of ECCI university graduate teachers derived from COVID-19. Initially, the implementation of different data collection tools was carried out, a survey was applied comprising 3 categories focused on isolation, contagion - grief and return to presentiality, randomly conducted to the population of interest made up of 22 full-time postgraduate teachers, which yielded study variables through a series of descriptive parameters, as well, a semi-structured interview of 10 questions was designed, which allowed to delve into the perception of the teachers regarding the conditions experienced in the period 2020-2022 of the SARS-COV 2 pandemic and finally a bibliographic review of the state of the art of the subject of interest was carried out, 11 degree projects and 4 journal articles were verified, allowing to generate a visualization of the subject, its progress and limitations.

Subsequently, the information obtained was triangulated, generating as a result the identification of two relevant variations in social interactions and healthy lifestyle habits before, during and after the pandemic, which implies a responsibility for the Occupational Health and Safety Management System since it must include within its annual work plan the intervention measures that increase the optimal evolution of the identified variations and that impact the sequels generated by the pandemic of COVID-19 , facing the importance of resuming healthy life habits and promoting mental health care, minimizing the psychosocial risk. Therefore, as a result of the project, an action plan is suggested that, aligned with the OSHMS, can generate a positive change in the health, well-being and productivity of all teachers.

TABLA DE CONTENIDO

Título de la investigación	8
Problema de investigación	8
Descripción del problema	8
Formulación del problema	9
Objetivos	9
Objetivo general	9
Objetivos específicos	10
Justificación y delimitación	10
Justificación	10
Delimitación	11
Localización	11
Limitaciones	12
Marco de Referencia	12
Estado del arte	12
Marco teórico	18
Marco legal	22
Marco metodológico de la investigación	28
Tipo de investigación:	28
Enfoque:	28
Investigación descriptiva y exploratoria	29
Instrumentos	29
Población	30
Fuentes de información	30
Fuentes primarias	30
Fuentes secundarias	30
Fuentes terciarias	30
Resultados y/o propuesta de solución	31
Análisis financiero Costo- Beneficio	40
Conclusiones y recomendaciones	41

Conclusiones	41
Recomendaciones	42
Referencias	43

Listado de Anexos

Anexo 1	38
Anexo 2.	42
Anexo 3.	43

Listado de figuras

Figura 1	12
Figura 2	32
Figura 3	34
Figura 4	35
Figura 5	36

Listado de tablas

Tabla 1	22
Tabla 2	41

Título de la investigación

Estado de salud mental y prevención de riesgo psicosocial derivada del COVID -19 en Docentes de la Universidad ECCI, durante el periodo 2020-2022.

Problema de investigación

Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, se concibe la salud mental como un componente esencial que integra características físicas, psicológicas y sociales. Las cuales garantizan en el ser humano el desarrollo óptimo de las actividades de la cotidianidad y el afrontamiento idóneo ante estímulos estresantes.

Como consecuencia de dicha enfermedad mental se manifiestan los trastornos de salud mental, se refiere a una amplia gama de afecciones de la salud mental, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento como la depresión, los trastornos de ansiedad, los trastornos de la alimentación y los comportamientos adictivos.

En los últimos años, se ha evidenciado un aumento en las alteraciones de salud mental en todo el territorio colombiano, tanto así que el Ministerio de Salud y Protección Social, implementó la resolución 4886 del 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental, esto con el objetivo de prevenir y mitigar las condiciones que pongan en riesgo el bienestar y equilibrio de toda la población. (MinSalud 2018).

Enciso, Lopez, & Dominguez (2015) Los datos aportados por 10 Administradoras de Riesgos laborales en Colombia, correspondientes a los casos de enfermedades laborales generadas por estrés en el trabajo, correspondientes al periodo 1994–2002 (primer trimestre), muestran 48 eventos calificados, de los cuales 44 (91%) fueron trabajadores hombres y 4

(9%) mujeres. El 40% de los eventos ocurrieron en el personal de servicios de seguridad del Estado (prisiones e inteligencia civil), le siguen trabajadores de distintas empresas de servicios (financiero, energía, educación, comunicación, servicios temporales y vigilancia), que cobijan el 33% de los casos. En cuanto a las patologías calificadas, llama la atención que en el 40% de los casos se determinó como estrés postraumático secundario a explosión y accidente de trabajo. Los demás casos incluyeron episodios de depresión (6%), trastornos secundarios a secuestros (20%) y crisis de ansiedad (30%).

En concordancia las estadísticas generadas por el MinSalud para el año 2021, demuestra que las cifras de alteraciones en salud mental siguen aumentando en un 34.6%, y que día a día se ve afectada, tanto en el entorno familiar como el laboral.

Por tanto, se evidencia la necesidad de identificar algunas variables que impacten en el estado de salud mental, de los docentes de la universidad ECCI, por medio de una entrevista semi estructurada que permita identificar de manera temprana el personal altamente expuesto antes, durante y después de la pandemia del COVID-19 al riesgo psicosocial, para así generar una propuesta de un plan de acción que se alinee con el sistema de salud y seguridad en el trabajo.

Formulación del problema

¿Qué variables impactan el estado de la salud mental de los docentes de posgrados de la universidad ECCI derivada del COVID-19?

Objetivos

Objetivo general

Analizar variables que impactan el estado de la salud mental de los docentes de posgrado de la universidad ECCI derivada del COVID-19, con el fin de proponer un plan de acción que minimice los riesgos psicosociales y que se incluya en el plan de trabajo anual del sistema de gestión de seguridad salud en el trabajo.

Objetivos específicos

- Realizar una verificación del estado del arte en temas asociados al cuidado de la salud mental en la población docente en la universidad ECCI
- Diseñar un instrumento que permita identificar las variables que impactan la salud mental de los docentes de posgrado de la universidad ECCI derivada del COVID-19.
- Proponer un plan de acción que minimice los riesgos psicosociales encontrados, en los docentes de posgrados fomentando el cuidado de la salud mental.

Justificación y delimitación

Justificación

El presente proyecto está orientado al análisis de las variables que impactan el estado de la salud mental de los docentes de posgrado de la universidad ECCI derivada del COVID-19, con el fin de proponer un plan de acción que minimice los riesgos psicosociales y

que se incluya en el plan de trabajo anual del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

En los últimos días es más notorio identificar colaboradores en los diferentes escenarios laborales con alteraciones a nivel de salud mental las cuales emergieron o se desencadenaron por estímulos estresores durante la pandemia. Así como cada día se observa un nivel de crecimiento económico muy acelerado que cada vez exige más y mejores respuestas.

En Colombia la salud mental ha decaído y todos los sectores económicos se han visto afectados, pero sin lugar a duda uno de los más expuestos fue el educativo. Donde la población docente en marzo del 2020, de manera inesperada y en tiempo récord tuvo que dejar sus aulas de clase, cambiar sus metodologías de enseñanza y lo más complejo de todo generar instrucciones por medio de plataformas digitales, generando interacciones deficientes. Es pertinente validar las estrategias de prevención que se están aplicando actualmente para mitigar los riesgos psicosociales.

Por tanto, se pretende realizar una propuesta de un plan de intervención enfocado al sector educativo que genere bases sólidas de afrontamiento y manejo de las secuelas generadas por el COVID-19, que les permita a los docentes integrarse de una manera menos aversiva a las actividades inherente a su proceso y que mitigue la aparición de alteraciones de salud mental.

Delimitación

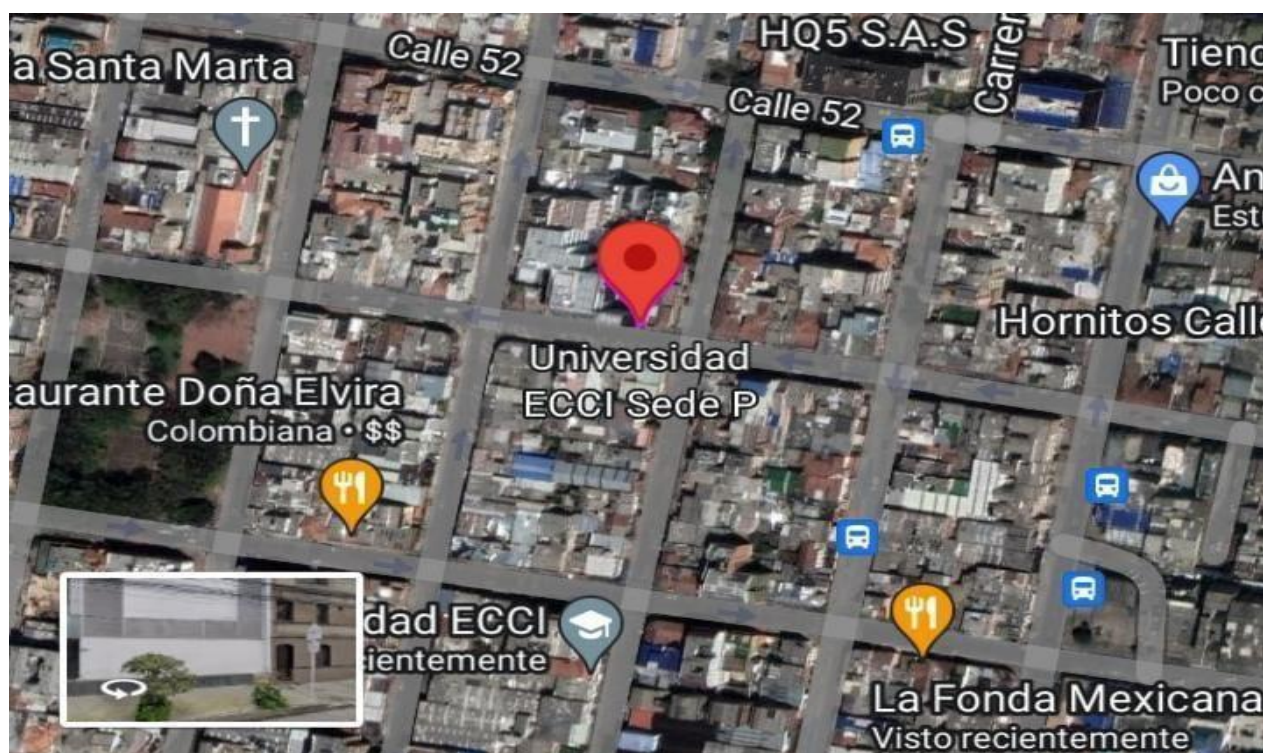
Este proyecto de investigación va dirigido a la planta docente de la universidad ECCI de Bogotá D.C. en el área de posgrados, durante el periodo 2020- 2022, analizando algunas variables del estado de la salud mental antes, durante y después del COVID-19 que permitan sugerir un plan de acción que minimice los riesgos psicosociales y que se incluya en el plan de trabajo anual del sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo.

Localización

En la figura 1 se presenta el mapa de la ubicación de la universidad ECCI de Posgrados en la localidad de Teusaquillo, Bogotá D.C objeto de estudio.

Figura 1

Ubicación universidad ECCI



Nota: La figura representa la ubicación de la universidad ECCI, señalada con el puntero de color rojo, tomado de Google maps-2022.

Limitaciones

- Tiempo de los investigadores para la aplicación de entrevistas.
- Disposición de los docentes para el desarrollo de la entrevista.
- Acceso de la información al sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo.

Marco de Referencia

Estado del arte

Se realizó la verificación de material bibliográfico de temas inherentes al proyecto de investigación, se hallaron 11 proyectos de grado y 4 artículos de revista, los cuales permiten generar una visualización del tema, sus avances y limitaciones.

Huarcaya (2020) En este artículo verifica el impacto que tuvo el COVID-19 en temas de salud mental en Perú periodo 2019-2020. Por medio de un análisis bibliográfico se identificó un incremento exorbitante en los informes de resultados confirmados y muertes, por tanto, la comunidad y el personal de la salud experimentó alteraciones psicológicas como la ansiedad, depresión y estrés. Adicionalmente a nivel estadístico se afirmó el aumento de casos de alteraciones de salud mental, los entes de control toman la determinación implementar medidas de salud pública inmediatas y abruptas como cuarentena y el distanciamiento social, esto detonó los trastornos depresivos y limitar las intervenciones psicológicas personalizadas. Por tanto, las estrategias utilizadas fueron intervenciones virtuales 24 horas todos los días de la semana, generando cobertura horaria total. Los servicios de internet y los móviles inteligentes fueron piezas claves para mitigar el impacto. Por el contrario, según lo consultado, en china crearon un programa de inteligencia artificial llamado Tree Hole Rescue, el cual identifica las tendencias suicidas de las personas.

Rodriguez, Merbello, Pinargote, & Duran (2018) El propósito de la investigación apunta a determinar el impacto del estrés en la salud mental de los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, puesto que el estrés está afectando a todos los individuos de la sociedad en actualidad; en este estudio, se analizará el estado de la salud mental de los docentes

universitarios. Por medio de una investigación cualitativa, aplicó el test de Hamilton a 160 docentes de las diez facultades. El resultado refleja que las afectaciones notorias en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, en mayor grado están las relacionadas a la variable reacciones psicosomática, de manera específica relacionadas con afectaciones en la salud como tensiones musculares, fatiga, alteraciones cardiacas, asociados a los síntomas con el trastorno del ánimo, debido a la carga de trabajo y las responsabilidades asumidas evidenciadas en la sensación de miedo sin causa aparente.

Villamizar, Padilla, & Mogollon (2015) Este estudio aporta a la comprensión de la salud mental de docentes universitarios utilizando el modelo de creencias de la psicología de la salud. Metodología descriptiva, de tipo transversal, muestra 202 docentes de la Universidad de Pamplona quienes desarrollaron un cuestionario que evaluó: gravedad, severidad, motivación, beneficios barreras y claves para la acción frente a la salud mental percibida. Los resultados apuntan a la necesidad de trabajar en la prevención de riesgos personales y colectivos teniendo en cuenta varios niveles, el tratamiento de casos particulares, la promoción y prevención en general y el acrecentamiento de sus fortalezas en aspectos mentales; el ambiente laboral, roles asumidos, espacios vitales desde la pareja, la familia, los pares y el desarrollo de la calidad de vida, donde los docentes perciben la necesidad de crear programas y políticas institucionales que acompañen este proceso.

Téllez (2020) Esta investigación se basa en un nivel descriptivo Cuantitativo teniendo en cuenta que se observó detalladamente el ámbito laboral de docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz en tiempo de pandemia, en donde se analizó las emociones experimentadas, las opiniones de los cambios que han sufrido, para evaluar las afectaciones a nivel de salud mental. Se tomó una muestra de 50 docentes y directivos por medio de una encuesta corroborando el nivel de salud mental actual, con resultados de tipo cualitativos en 80% con alteraciones de salud mental y el 20% de manejo moderado. Se generan recomendaciones para mejorar la salud mental.

Bernal, Gonzalez & Arteaga (2016) Esta investigación está relacionada con el estado emocional de los profesores en el ámbito psico -socio-laboral y los efectos que han tenido en los colegios y/o instituciones de educación superior; siendo la universidad ECCI una de ellas, en la cual se quiere aportar a los estudios investigativos ya realizados, una propuesta integral de afrontamiento sobre la salud física y mental de los profesores. Posterior a la verificación, se generan como resultado estrategia de afrontamiento por medio de plan de capacitaciones e intervenir y controlar todos los riesgos laborales a los que están expuestos los docentes ya que estos hacen parte de su entorno laboral y perjudican directamente la salud y sus manifestaciones son tanto físicas como psicológicas.

Bustamante, Gomez, Tenjo, Navarro, Lara, (2019). Esta investigación tiene como objetivo identificar como la salud mental afecta positiva o negativamente el desempeño de alguna labor, lo cual afecta directamente el trabajador o el empleador impactando en su producción o economía. Uno de los trastornos más frecuentes en el ámbito laboral es el estrés, a causa de problemas intrínsecos o extrínsecos. Se utilizó la metodología para recolectar información grupo focal y como resultado emergió un estudio de relaciones de diversas profesiones donde se determina obligaciones referentes al bienestar de la salud en la población.

Idárraga & Gómez (2021) El presente proyecto de investigación estrés laboral en profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19 pretende reducir los índices de estrés laboral y sus efectos negativos en el personal de salud durante y después de la atención de pacientes positivos para COVID-19, mediante propuestas de identificación e intervención de los factores de riesgo, se realizaron múltiples encuestas y otros instrumentos de medición para medir el grado de estrés que se maneja en el sector salud siendo la población enfermeros y auxiliares de enfermería los que reflejaron mayor índice de afectación de salud mental.

Martinez, Devia, & Quenguán (2014) El objetivo de la investigación es validar la prevalencia del estrés en trabajadores de una Institución Prestadora de Servicios de Salud nivel 3, identificados previamente como población en alto riesgo, efectuado en 65 trabajadores de las áreas médica y administrativa en una empresa de salud de tercer nivel de Buga, para ello utilizaron la batería de riesgo psicosocial, diseñada por el equipo de psicología de la Universidad Javeriana Bogotá para el Ministerio de la Protección Social en el año 2008. Se realizó evaluación de estrés por medio de 31 preguntas orientadas a evaluar los síntomas para identificar la presencia de estrés. Los resultados fueron altos niveles fisiológicos de estrés en el 10,5% de los jefes profesionales y técnicos; no obstante, predominan los niveles de riesgo bajos y muy bajos al evaluar específicamente síntomas comportamentales, intelectuales o psicoemocionales. Entre auxiliares y operarios, el 15,2% mostró síntomas fisiológicos asociados con riesgo alto, alcanzando en un 2,2% un nivel muy alto. Con respecto a los factores de riesgo debidos a factores psicosociales intralaborales, la totalidad de los participantes habían sido clasificados como en alto riesgo según un estudio realizado.

Velasquez (2021) El objetivo principal de este proyecto investigativo es identificar los estímulos que aumentan los índices de estrés al personal docente de la Institución educativa distrital salitre de suba, se utilizó una metodología mixta basadas en escalas de tipo Likert, se analizó cuantitativamente, se recolectó la información por medio de un estudio descriptivo aplicando cuestionarios de evaluación a los docentes, como resultado se evidenció que para la gran responsabilidad que tienen los docentes, perciben que su trabajo no es reconocido en su totalidad ni compensado de manera justa, lo que puede influir como desencadenante de estrés laboral, baja motivación y alteraciones de la salud mental.

Camacho, Gomez, & Pirajan, (2021) La presente investigación se basa en la recolección de información referente al caso de estudio de fuentes documentales bibliográficas, construcción de una encuesta descriptiva y recolección de los datos de la misma con el fin de identificar los posibles factores de riesgo psicosocial que pueden estar

afectando la salud mental de los docentes en el trabajo desde la virtualidad debido a las medidas tomadas por la contingencia, se realizó una encuesta con 21 preguntas, que buscan identificar la afectación que se puede presentar a la salud mental de los docentes por factores como el estrés, la ansiedad, los horarios laborales y jornadas de trabajo que se pueden estar generando por el trabajo. Esta encuesta se le realizó a una muestra de 20 docentes como resultado, se obtienen el 7% de los docentes presentan dolores de cabeza, el 5% ha presentado insomnio, el 4% ha presentado irritabilidad o estrés, el 7% ha tenido disfonía, el 11% ha presentado dolor de espalda, el 5% ha sentido malestar general y el 3% indica no haber sentido ninguno de los síntomas mencionados.

Moreo, Leguizamo, & Parra (2016) En el presente estudio se tiene como objetivo principal identificar los factores de riesgo psicosocial a los que se encuentran expuestos los docentes universitarios mediante una revisión documental de los últimos años. La metodología de la investigación es de tipo cuantitativo exploratorio, utiliza la técnica estudio documental para la búsqueda de la información de los diferentes investigaciones o estados del arte inicial, como resultado se evidenció que los docentes universitarios se encuentran expuestos a diferentes riesgos psicosociales siendo principal el síndrome de burnout y seguidos de estrés crónico, agotamiento emocional, despersonalización, entre otras. Lo cual puede generar patologías cardiovasculares, depresión, ansiedad, estrés, multiplicidad de tareas, sobrecarga de trabajo y limitaciones del tiempo para cumplir con las actividades académicas.

Sierra, Vargas, & Fuentes (2020) En este proyecto de investigación tiene como objetivo de analizar los factores psicosociales que han sido afectados en el entorno laboral a causa de la emergencia sanitaria derivada del COVID-19, recolectaron información en una empresa litográfica de la ciudad de Bogotá a través de la elaboración de un cuestionario semiestructurado y posterior aplicación del mismo a diez trabajadores discriminados de la siguiente forma: cinco trabajadores que durante la emergencia sanitaria ejecutaron sus

funciones en trabajo presencial y los otros cinco trabajadores que desarrollaron las actividades laborales desde casa, como resultado se identifican algunas alteraciones que se han presentado en la esfera psicosocial a raíz de la emergencia sanitaria provocada por el SARS COV-2, por tanto se generan unas recomendaciones para la empresa.

Rojas, Castaño, & Restrepo (2018) Este estudio indaga aspectos históricos frente a la salud mental en Colombia, las principales limitaciones al actual sistema y las estrategias que podrían implementarse, por tanto realizan una búsqueda en bases de datos bibliográficos de artículos enfocados en la normatividad e implementación de políticas públicas de salud mental en Colombia, como resultado se identifica que se han hecho importantes esfuerzos por promulgar leyes y políticas que acaben las brechas para el diagnóstico y el tratamiento y transformar la realidad de los colombianos que sufren trastornos mentales. Pero se evidencian vacíos en toda la normatividad referente a salud mental y la atención es bastante deficiente.

Barrera & Parra (2021) Con este proyecto se busca realizar un muestreo aleatorio de los últimos diez trabajos generados por los estudiantes de la Universidad ECCI que tengan en común el SARS COV-2 con el fin de debatir los resultados de los mismos, por medio de una revisión documental a partir de la construcción de fichas descriptivas, encontrando similitudes, desacuerdos y/o conclusiones que contribuyen a mejorar aspectos de riesgo psicosocial o biomecánico en la población trabajadora que ha sido afectada por consecuencia de la pandemia y las nuevas modalidades del desarrollo de las actividades laborales, como resultado se evidencia que por los cambios drásticos de la pandemia la mayoría de la investigaciones realizadas perdieron validez por la normatividad que utilizaron y que rápidamente fue cambiado.

Aragon, Montoya, & Perez (2022) Este proyecto está enfocado en la caracterización de los factores de riesgo psicosocial a los que estuvieron expuestos durante el tiempo de

pandemia por COVID 19 los docentes de un colegio público de la comunidad Ciudad Bolívar, para este proceso se aplicó un método cuantitativo y un paradigma de carácter positivista, con una población de 76 docentes encuestados de un colegio público de la comunidad Ciudad Bolívar que realizaron trabajo en casa, con edades predominantes entre los 36 y 55 años y del sexo femenino, como resultado se pudo identificar que los principales factores que pueden incidir de manera negativa en la salud de los trabajadores del colegio y que se pueden relacionar con factores de riesgo psicosocial son: el conflicto entre el trabajo y la vida familiar llegando casi al 80% de la población encuestada, seguida por, control sobre los tiempos de trabajo y ritmo de trabajo, es por eso que se proponen alternativas de solución que puedan ayudar en la prevención de la aparición de estos factores o que puedan disminuir su impacto en la salud de los trabajadores en el evento que a futuro desarrollen trabajo en casa.

Marco teórico

El término salud es complejo y polimorfo, por tal razón exige un análisis desde diversos puntos de vista, el término castellano salud proviene del latín, y se relaciona con dos sustantivos femeninos *salus*, —*utis* y *sanitas*, —*atis*. El primero, cuya ortografía indica una mayor afinidad con el significado de salud en español, se refiere en una primera acepción, al buen estado físico de algo; en una segunda acepción representa la idea de conservación de algo (Moya ,1995), sin embargo se encontraron otras definiciones como la de Alarcó.E (1988) el cual indica que la salud es un proceso activo que se realiza contra dificultades que opone el medio o lo expresado por Tomas de Aquino la salud es el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo. En la actualidad este término ha venido evolucionando según varios autores teniendo en cuenta diferentes aspecto entre el hombre y el medio en que se desarrolla , es allí donde se encuentra el concepto de Castellanos (2008) el cual indica que la salud es un estado de bienestar completo físico, mental y social y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades, una definición ampliamente utilizada en la actualidad, dicho concepto es claramente holística, enfocado a superar las antiguas dicotomías del cuerpo frente a la mente y de lo físico frente a lo psíquico.

Teniendo en cuenta el concepto de salud, se ahondará el significado de lo que es la salud mental cumpliendo con el objetivo del presente estudio, la organización mundial de la salud (OMS) indica que es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad, dicho bienestar es fundamental para un adecuado desarrollo colectivo e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

Sin embargo, el ser humano día a día se ve afectado por los factores extralaborales tales como el entorno familiar, social, económico, utilización del tiempo libre, redes de apoyo social, condiciones de la vivienda, entre otras, y el factor intralaboral referente a las características del trabajo, de allí se relaciona el término de riesgos psicosociales como el factor generador de enfermedades silenciosas, que de no ser tratadas a tiempo, generan daños irreversibles en la salud física y psicológica del individuo, además de un desequilibrio del estado físico y mental (Salamanca, S.R., Pérez, J.M., Infante, A.F., Olarte, Y.Y., 2019). Además según Villalobos G.(2004) A nivel organizacional, se evidencian en variables como el ausentismo, la rotación, la accidentalidad y el bajo desempeño laboral en muchas empresas colombianas.

Los efectos perjudiciales para la salud de los trabajadores se han relacionado con patologías derivadas del estrés como el síndrome de burnout, acoso laboral y alteraciones psicológicas de diferente naturaleza (Juárez A, 2004). Asimismo, se han asociado a la aparición de patologías reconocidas legalmente en Colombia en la tabla de enfermedades profesionales (Resolución 2566 de 2009), como estados de ansiedad y depresión, hipertensión arterial, infarto del miocardio u otras urgencias cardiovasculares, enfermedad acidopéptica severa y colon irritable (Meseguer M, Sánchez I, García M, Sáez M, Sánchez J.,2007). Según Moreno y Báez (2010) el estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene "alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo, además, la ansiedad y la depresión son trastornos del

estado del ánimo que muy frecuentemente están asociados a síntomas de impotencia e incapacidad para sobrellevar una carga o realizar una tarea (Enciso, López, & Dominguez,2015).Por otra parte el acoso laboral de acuerdo a lo estipulado en la Resolución 2646. Art. 3.lit. 1) es toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia de este, pero en la Resolución 1356. Art. 4. indican que las entidades públicas y las empresas privadas deberán conformar un (1) comité por empresa y podrán voluntariamente integrar comités de convivencia laboral adicionales, de acuerdo con su organización interna, por regiones geográficas o departamentos o municipios del país como mecanismo para la solución de conflictos, ser un grupo de vigilancia que proteja a los trabajadores y ser una medida preventiva de acoso laboral.

Por lo anterior se pudo establecer que muchos trabajadores se vieron enfrentados a muchas situaciones de estrés en el trabajo como resultado de la pandemia del COVID-19. El aumento de la carga de trabajo, las jornadas más largas y la reducción de los períodos de descanso fueron motivo de preocupación para la mayoría de ellos. Además, les angustiaba contagiarse en el trabajo y transmitir el virus a la familia, los amigos y otras personas del entorno laboral, en particular si no aplicaban las medidas de protección adecuadas, esto principalmente para los trabajadores de la primera línea, sin embargo, para el resto de los colaboradores se vieron expuesto a riesgos psicosocial, como el aislamiento, las fronteras difusas entre la vida laboral y la vida familiar y el aumento de violencia doméstica, entre otros. Por otra parte, el miedo a perder el trabajo, los recortes salariales, los despidos y la disminución de las prestaciones hicieron que muchos colaboradores dudaran sobre su futuro. La inseguridad en el empleo, las pérdidas económicas y el desempleo generaron graves impactos en la salud mental (Lund, C.,2018)

La pandemia del COVID-19 derivada de la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2.89, inicialmente fue llamada “Neumonía de Wuhan”, ya que los primeros casos fueron identificados en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, al reportarse casos de un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. La mayoría de los

afectados tenía vinculación con trabajadores del mercado mayorista de mariscos de Huanan. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró una emergencia de salud pública de importancia internacional el 30 de enero de 2020 y la reconoció como una pandemia el 11 de marzo de 2020, cuando informó que había 4291 muertos y 118 000 casos en 114 países. (Organización mundial de la salud,2020).

En Colombia inició el 6 de marzo de 2020 en Bogotá, con la llegada de una mujer infectada de 19 años procedente de Milán, Italia Por motivo de la pandemia, se declaró emergencia sanitaria y se impusieron restricciones, como la cancelación de eventos públicos de más de 500 personas. Con el fin de contener el contagio, se decretó cuarentena total en Colombia desde el 25 de marzo de 2020, hasta el 31 de agosto. (Decreto 457, 2020).

La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentaron una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperaron sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas enfermaron gravemente y requerirán atención médica. Las personas mayores y las que padecen enfermedades subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Cualquier persona, de cualquier edad, puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir.

La mejor manera de prevenir y ralentizar la transmisión es estar bien informado sobre la enfermedad y cómo se propaga el virus. Protéjase a sí mismo y a los demás de la infección manteniéndose a una distancia mínima de un metro de los demás, llevando una mascarilla bien ajustada y lavándose las manos o limpiándose con un desinfectante de base alcohólica con frecuencia. Vacúnese cuando le toque y siga las orientaciones locales.

El virus puede propagarse desde la boca o nariz de una persona infectada en pequeñas partículas líquidas cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Estas partículas van desde gotículas respiratorias más grandes hasta los aerosoles más pequeños. Es importante adoptar buenas prácticas respiratorias, por ejemplo, tosiendo en la parte interna del codo flexionado, y quedarse en casa y autoaislarse hasta recuperarse si se siente mal. (salud, 2020).

Los efectos de la pandemia contribuyeron al aumento de trabajadores con problemas de salud mental, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Además de síntomas en el estado físico de las personas tales como dolor de estómago, dolor de espalda, dolores de cabeza y molestias inexplicables.

Seguir una rutina diaria que incluya ejercicio físico, dormir lo suficiente y comer sano junto con socializar con amigos puede reducir la ansiedad cotidiana durante los momentos difíciles.

Marco legal

Esta sección presenta la normativa vigente aplicable al alcance del proyecto, las características de los artículos puntuales y el aporte de cada uno de ellos a la investigación:

Constitución política de Colombia 1991- Artículo 49: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Se enmarca el artículo 49 de la constitución política de Colombia puesto que en este enmarca el punto de partida de la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad en nuestro país a cargo del estado.

Ley 1010 del 23 de enero de 2006 -Artículo 1: Objeto de la ley y bienes protegidos por ella: La presente ley tiene por objeto definir, prevenir, corregir y sancionar las diversas formas de agresión, maltrato, vejámenes, trato desconsiderado y ofensivo y en general todo ultraje a la dignidad humana que se ejercen sobre quienes realizan sus actividades económicas en el contexto de una relación laboral privada o pública; así como las conductas que constituyen o no acoso laboral.

La presente ley es aplicable para la investigación debido a que indica las conductas que pueden o no ser consideradas como acoso laboral en las empresas privadas o públicas,

siendo esta una pauta para tener en cuenta como el acoso laboral puede llegar a afectar el estado de la salud mental de los trabajadores en época de pandemia, del mismo modo indica la creación de los comités de convivencia que serán los encargados de regular todo acto de acoso laboral que se presente en las empresas colombianas como ayuda para la identificación y tratamiento de problemas mentales que se puedan presentar en los trabajadores.

Ley 1562 del 11 de julio de 2012 -Artículo 11: Servicios de promoción y prevención: Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Dicha ley define los conceptos de accidente y enfermedad laboral que pueda llegar a ocurrir en las empresas del territorio colombiano, así mismo menciona el apoyo, asesorías técnicas, desarrollo de programas, campañas, acciones de educación, condiciones saludables y cultura de prevención dirigida a garantizar que las empresas afiliadas conozcan, cumplan las normas y reglamentos técnicos en salud ocupacional, expedidos por el Ministerio de Trabajo, por parte de los fondos de riesgo laboral esto implica el apoyo de estos entes para lograr controlar o minimizar las causas que puedan generar riesgo psicosocial en los trabajadores.

Ley 1616 del 21 de enero de 2013 -Artículo 9: Le exige a las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) acompañar a las empresas en el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores.

El Ministerio de Salud y Protección Social, por medio de esta norma, adopta el marco de la Atención Primaria en Salud, el modelo de atención integral e integrada, los protocolos de atención y las guías de atención en **salud mental** teniendo como alcance del servicio al paciente, los familiares, los cuidadores y demás actores involucrados, dicha ley enriquece el conocimiento referente a la atención prestada a pacientes afectados en salud mental en nuestro país, así como el acompañamiento que brindan las ARL a las empresas en riesgo Psicosocial.

Ley 2088 del 12 de mayo de 2021- Artículo 1: Objeto y campo de aplicación: La presente ley tiene por objeto regular la habilitación de trabajo en casa como una forma de prestación del servicio en situaciones ocasionales, excepcionales o especiales, que se presenten en el marco de una relación laboral, legal y reglamentaria con el Estado o con el sector privado, sin que conlleve variación de las condiciones laborales establecidas o pactadas al inicio de la relación laboral.

Dicha ley expedida por el presidente Iván duque en plena pandemia por reguló el Trabajo en Casa en Colombia. De esta forma, el país ya cuenta con elementos jurídicos para proteger el empleo en el marco de situaciones ocasionales como la generada por la pandemia del Covid-19.

Decreto 1295 del 22 de junio de 1994 -Artículo 3: Campo de aplicación: El Sistema General de Riesgos Profesionales, con las excepciones previstas en el artículo 279 de la Ley 100 de 1993, se aplica a todas las empresas que funcionen en el territorio nacional, y a los trabajadores, contratistas, subcontratistas, de los sectores público, oficial, semioficial, en todos sus órdenes, y del sector privado en general.

Dicha norma garantiza a las empresas, el cumplimiento de las prestaciones asistenciales y económicas, velando por la prevención y la atención que requieran los empleados colombianos a causa de una enfermedad laboral o un accidente de trabajo.

Decreto 1072 de 2015- Artículo 2.2.4.6.1: Objeto y campo de aplicación: El presente capítulo tiene por objeto definir las directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), que deben ser aplicadas por todos los empleadores públicos y privados, los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, las empresas de servicios temporales y tener cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión.

Artículo 2.2.1.2.3.2: Programas recreativos, culturales o de capacitación: El empleador elaborará los programas que deban realizarse para cumplir con lo previsto en el

artículo 21 de la Ley 50 de 1990. Dichos programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo en éstas las relativas a aspectos de salud ocupacional, procurando la integración de los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales.

La norma es un referente frente al tema de la implementación del sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo, aportando el correspondiente seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores, asimismo a la ejecución de actividades de promoción y prevención y al control o mitigación de accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales garantizando ambientes seguros para sus colaboradores.

Decreto 2566 de 2009-42. Patologías causadas por estrés en el trabajo: Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitivo o monótono o combinados con ritmo o control impuesto por la máquina. Trabajos por turnos, nocturnos y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, Infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, Hipertensión arterial, Enfermedad ácido péptica severa o Colon irritable.

La siguiente normal indica la tabla de enfermedades profesionales específicamente en el numeral 42 se encuentra las patologías causadas por estrés.

Decreto 1477 de 2014- Sección 1-numeral 4: Agentes etiológicos / factores de riesgo ocupacional a tener en cuenta para la prevención de enfermedades laborales.

En el numeral 4 de la sección 1 de la presente norma se aborda el grupo de **agentes psicosociales** en el cual se establecen las enfermedades originadas como: Trastornos psicóticos agudos y transitorios , Depresión, Episodios depresivos, Trastorno de pánico, Trastorno de ansiedad generalizada ,Trastorno mixto ansioso depresivo ,Reacciones a estrés grave ,Trastornos de adaptación, Hipertensión arterial secundaria ,Angina de pecho , Cardiopatía isquémica , Infarto agudo de miocardio, Enfermedades cerebrovasculares ,Encefalopatía hipertensiva, ataqué isquémico cerebral transitorio sin especificar, úlcera gástrica , úlcera duodenal , gastritis crónica; no especificada, dispepsia ,Síndrome del colon irritable con diarrea ,Síndrome del colon irritable sin diarrea ,Trastornos del sueño debidos a

factores no orgánicos, Estrés post-traumático.

Resolución 1016 del 31 de marzo de 1989 -Artículo 11: Identificación de los agentes de riesgos físicos, químicos, biológicos, **psicosociales**, ergonómicos, mecánicos, eléctricos, locativos y otros agentes contaminantes, mediante inspecciones periódicas a las áreas, frentes de trabajo y equipos en general.

Artículo 12: Diseño y ejecución de programas para la prevención y control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales.

Esta resolución da un aporte a la investigación ya que da las pautas para el diseño de los programas en salud ocupacional.

Resolución 2646 de 2008-Artículo 5. Factores Psicosociales: Comprenden los aspectos intralaborales, los extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, los cuales, en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas.

Se organiza y se busca proteger a los empleados de los riesgos psicosociales que puedan aparecer en las diferentes organizaciones y empresas en nuestro contexto colombiano.

Esta resolución entrega la ruta a seguir para abordar los factores de riesgo psicosocial como lo son la “Identificación, evaluación e Intervención de los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos, determinación del origen de las patologías presuntamente causadas por estrés laboral”. Brinda un norte de cómo deben ser abordados los factores de riesgos psicosociales en Colombia, el Ministerio de la Protección Social ha desarrollado una batería que permite realizar las mediciones de estos factores de riesgo en los distintos puestos de trabajo y empresas en el territorio colombiano.

Resolución 1356 de 2012-Artículo 3: El Comité de Convivencia Laboral estará compuesto por dos (2) representantes del empleador y dos (2) de los trabajadores, con sus respectivos suplentes. Las entidades públicas y empresas privadas podrán de acuerdo con su organización interna designar un mayor número de representantes, los cuales en todo caso serán iguales en ambas partes.

Se dan las pautas para la conformación del comité de convivencia laboral cuyo

objetivo es el de propender por mejorar las condiciones laborales, y salvaguardarlos contra los posibles riesgos psicosociales que pueda afectar su salud en las actividades laborales.

Resolución 350 de 2022-Artículo 1. Objeto: Adoptar el protocolo general de bioseguridad para todas las actividades económicas, sociales, culturales y sectores de la administración pública, contenido en el anexo técnico, el cual hace parte integral de esta resolución.

Artículo 2. Ámbito de aplicación: Esta resolución aplica a los habitantes del territorio nacional, a todos los sectores económicos, sociales y culturales del país y a las entidades públicas y privadas nacionales y territoriales que integran el Estado colombiano.

En la actualidad la presente resolución es la que se encuentra vigente debido al desarrollo que se ha venido presentado en la pandemia del COVID-19.

Código sustantivo del trabajo-Artículo 201. Tabla de enfermedades profesionales- Numeral 42: Patologías causadas por estrés en el trabajo: Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitivo o monótono o combinados con ritmo o control impuesto por la máquina. Trabajos por turnos, nocturnos y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, Infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, Hipertensión arterial, Enfermedad acido péptica severa o Colon irritable.

Este código es de vital importancia ya que es una guía que permite identificar las enfermedades profesionales en los trabajadores, de allí el aporte para la elaboración de la entrevista semiestructurada para la identificación del estado de la salud mental antes, durante y después de la pandemia en los colaboradores de la universidad ECCI (posgrados).

Marco metodológico de la investigación

El presente trabajo se basa en el paradigma de investigación interpretativo el cual se concibe como aquella perspectiva que existe entre el investigador y su modo de ver la realidad. Según Vasilachi (1992) el paradigma nace de practicar una ciencia de la realidad de la vida en la cual se está inmersos, mediante la comprensión del contexto y significado cultural de sus distintas manifestaciones en su forma actual , así como las causas que determinaron históricamente que se haya producido así y no de otra manera, además toda orientación teórica exige una perspectiva metodológica y no se puede entender cuál es el método apropiado para estudiar dicha teoría sin una explicación de cómo piensa, siente y actúa el investigador al ocuparse de sus actos de la vida cotidiana.

Tipo de investigación:

El tipo de investigación utilizado fue el método analítico el cual consiste en un procedimiento que descompone un todo en elementos básicos, según (Lopera et al., 2010) el método empleado principalmente en las ciencias sociales y humanas es el método científico aplicado al análisis del discurso, que pueden tener diversas formas de expresión como las costumbres, el arte, los juegos lingüísticos y de manera fundamental, la palabra hablada o escrita, además se emplea para liberar los prejuicios y sin dogmas escuchar, analizar e intervenir sobre un discurso, sea éste literario, social, grupal, subjetivo, entre otros. El método analítico es, en este sentido, una actitud ante la vida que permite la apertura y el desprendimiento de los saberes preconcebidos.

Enfoque:

El enfoque del proyecto se desarrolló por medio de una **metodología cualitativa**, en donde la recopilación de datos se dirige principalmente al análisis de la comunicación mas no en procedimientos lógicos o estadísticos como lo realiza la metodología cuantitativa, esta se constituye entonces de las ciencias sociales, que dependen principalmente de la observación y percepción de los actores en su propio terreno, de la interacción de su propio lenguaje y sus términos.

Investigación descriptiva y exploratoria

Respecto al tipo de investigación del proyecto, este va dirigido hacia una mirada descriptiva y exploratoria, descrita a continuación:

a) Según (Hernández Sampieri et al., 1998) , la investigación descriptiva busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis , además de esto mide y evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, para ello se entrevistaron a los docentes de la universidad ECCI en donde no solo se tomaron datos y su respectivo análisis sino que también se relacionó con condiciones y conexiones existentes, como su opinión y punto de vista , actitudes y procesos llevados a cabo antes, durante y después de la pandemia.

b) La investigación exploratoria se basa en dar una visión general, de tipo aproximativo respecto a una determinada realidad, por lo general se usa cuando el tema seleccionado ha sido poco explorado y reconocido. Para el caso de acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas practicadas a los docentes de la universidad ECCI sobre los posibles efectos psicológicos que pudo generar la pandemia en ellos se pretende sugerir un plan de acción que sirva como guía para priorizar y controlar los riesgos psicosociales en los docentes.

Instrumentos

El instrumento empleado para la ejecución del proyecto se realizó a través de la creación de una encuesta, la cual fue diseñada e implementada en el aplicativo de Google forms, compuesto por 3 categorías enfocadas al aislamiento, el contagio, el duelo y el retorno a la presencialidad, efectuada de manera aleatoria a la población de interés compuesta por 22 docentes de posgrado de tiempo completo, para realizar un análisis de la realidad por medio de una serie de parámetros descriptivos, así mismo, se diseñó una entrevista semi estructurada de 11 preguntas las cuales permitieron ahondar a profundidad la percepción de los docentes frente a las condiciones vividas en el periodo 2020-2022 de la pandemia SARS-COV 2, esto con el objetivo de sugerir un plan de acción incentivando el cuidado de la salud mental.

Población

Para el desarrollo de la siguiente investigación se seleccionó un muestreo a conveniencia de los docentes de posgrados de la universidad ECCI, puesto que es una técnica no probabilística utilizada para observar hábitos, opiniones y puntos de vista, permitiendo recopilar información sobre los efectos generados a causa de la pandemia y post pandemia de SARS-COV 2Z.

Fuentes de información

Fuentes primarias

Las fuentes primarias empleadas para el proyecto corresponden a las encuestas y entrevistas aplicadas directamente a los docentes, recolectadas y analizadas por las propias autoras, correspondiente a información que se mantiene intacta desde su elaboración.

Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias utilizadas en la investigación se relacionan con trabajos de grado creados por estudiantes de la especialización de gerencia en salud y seguridad en el trabajo de la universidad ECCI, así como una matriz de inicio de identificación de riesgos psicológicos mediante la metodología de William T. Fine en el año 2019 en 50 docentes de la universidad ECCI.

Fuentes terciarias

En las fuentes terciarias se tomó información de diversos artículos y trabajos de investigación en el ámbito local, nacional e internacional, en relación a los impactos psicosociales generados por la pandemia en el gremio de docentes, en total se hallaron 11 proyectos de grado y 4 artículos de revista, los cuales permitieron generar una visualización del tema, sus avances y limitaciones.

Resultados y/o propuesta de solución

Los resultados se extrajeron en primera medida de la encuesta denominada “*Estado de salud mental y prevención de riesgo psicosocial derivada del COVID-19 en docentes de posgrado de la Universidad ECCI, durante el periodo 2020-2022*” en la cual se organizó la

información de acuerdo a 3 temas evaluados, referentes al aislamiento, contagio-duelo y el retorno a la presencialidad.

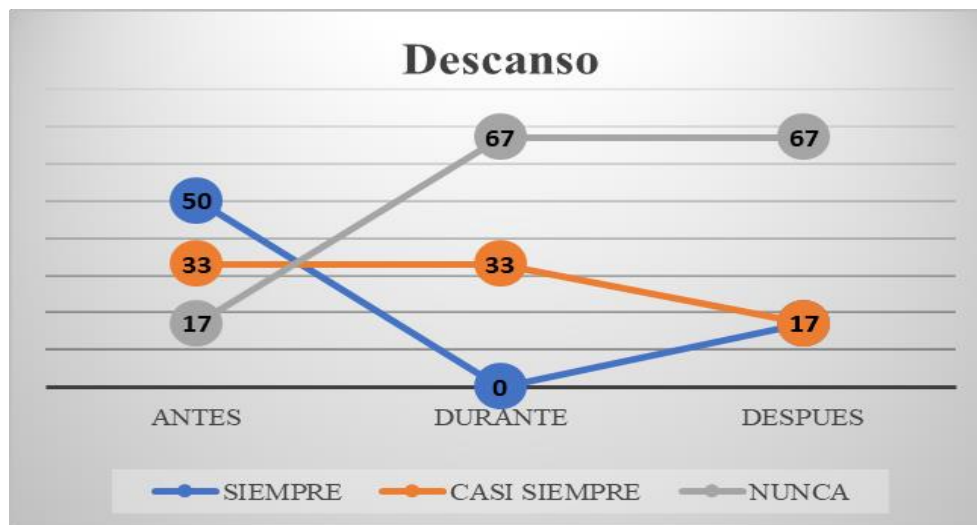
De los 22 profesores que componen el área de posgrados se tomó una muestra de 19 docentes los cuales representa un 86% de la población total, para la primera parte de la encuesta se evaluó el tema del aislamiento, en donde se pudo evidenciar que un 95% de los profesores se aislaron en sus hogares durante los picos más altos de la pandemia periodo 2020-2022 y el porcentaje restante en lugares fuera de la ciudad como fincas, además, se pudo determinar que los docentes convivieron con su núcleo familiar durante los meses de aislamiento preventivo por virus SARS-CoV-2 en el año 2020.

Como segunda medida se evaluó el tema del contagio y el duelo, la primera pregunta estaba enfocada hacia la adquisición del virus SARS-CoV-2 durante los años 2020 a 2022, respecto a esto el 66% de los encuestados afirmaron haber contraído el virus, algunos con síntomas mínimos o casos leves y otros asintomáticos, es importante mencionar que la mayoría contrajo el virus por descuido, visita de familiares y reuniones con amigos, también se preguntó si había fallecido alguna de las personas de su núcleo familiar, a causa del virus SARS-CoV-2 el 100% de los encuestados no perdieron ningún familiar cercano, pero si amigos, vecinos y compañeros especialmente por descuido.

Por último, el tema a tratar fue el retorno a la presencialidad en la cual la mayoría coincidió en que se fue dando paulatinamente con precauciones como el uso del tapabocas, evitando aglomeraciones y lavado de manos permanentemente.

Como segunda medida y en complementación a la encuesta mencionada anteriormente, se procedió a ejecutar una entrevista semiestructurada titulada “*Identificación del estado de la salud mental en docentes de posgrados*” a los mismo 19 docentes que participaron de la encuesta, dicha entrevista se enfocó en identificar la perspectiva frente a las situaciones vividas y los posibles cambios en los hábitos de vida saludable generados antes, durante y después de la pandemia. A continuación, se presentan los resultados:

Inicialmente se preguntó a los docentes sobre los efectos que les generó la pandemia en los hábitos del sueño, dichos resultados se evidencian en la figura 2 Descanso.

Figura 2*Descanso*

Nota: En la figura se grafica los hábitos del sueño de los docentes, elaboración propia.

En donde se pudo evidenciar que el 17% de los docentes, antes de la pandemia sufrían alteraciones generales en el ritmo circadiano del sueño, ocasionado por el desfase de horario, trabajar en turnos irregulares de manera continua, dormir y despertarse a diferentes horas frecuentemente, permanecer en cama durante mucho tiempo entre otros, lo cual genera un inadecuado desarrollo intelectual, inmunológico y físico. Además al analizar la gráfica también se presentó una tendencia al alza después de la pandemia representada por un 67% de la población encuestada, desde la aparición de la pandemia, el miedo al contagio, la incertidumbre económica, el estrés, la preocupación, la ansiedad, la depresión han tenido un impacto negativo en la calidad del descanso, adicional a esto alteraciones emocionales como los cambios de rutina, el teletrabajo, menor actividad física, mayor aislamiento social y más conexiones a dispositivos móviles.

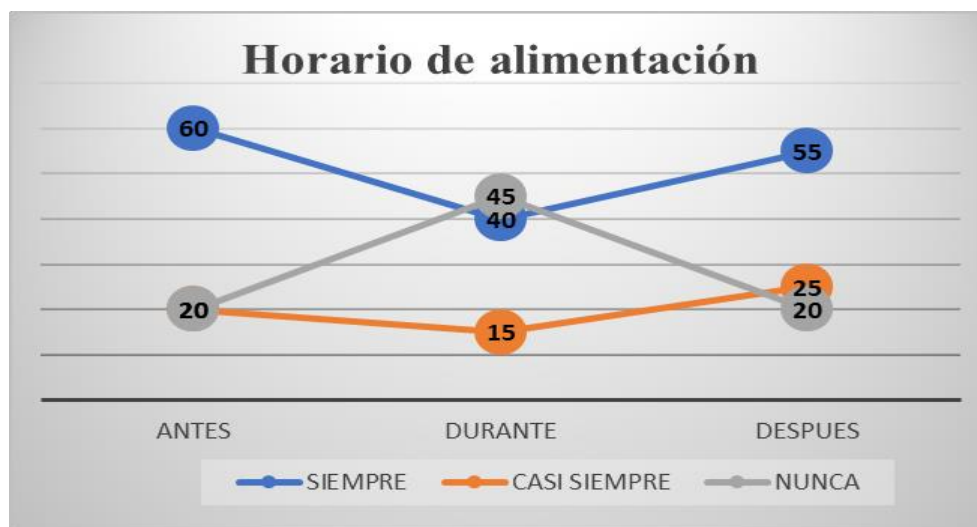
Por otra parte el 50 % de la población afirmó que antes de la pandemia dormían regularmente 7 horas, sin embargo durante y después de la pandemia se presentó una

tendencia a la baja, permitiendo corroborar variables inversamente proporcionales, dichas alteraciones del sueño aumentan la probabilidad de padecer enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad e incluso cáncer además de cansancio, fallos de memoria y de razonamiento, peor humor, irritabilidad, ansiedad y baja productividad laboral. Como sugerencia se planteó una actividad de pautas en higiene del sueño, descrita en el plan de acción.

En segunda medida se preguntó a los docentes el horario de alimentación, los resultados se presentan en la figura 3 horario de alimentación.

Figura 3

Horario de alimentación



Nota: En la figura se grafica los resultados los hábitos de alimentación de los docentes, elaboración propia

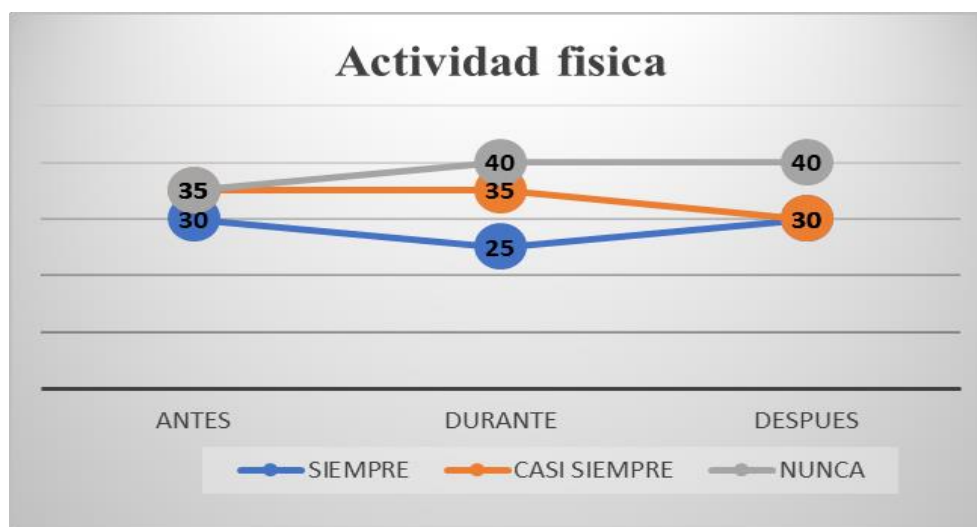
Se pudo concluir que antes de la pandemia el 60% de los docentes mantenían un horario habitual en su alimentación, sin embargo, se generaron cambios en sus hábitos de

consumo alimentario durante la pandemia, así como la disminución de la actividad física, esta actúo como un factor influyente en el peso. Tal es así, que los cambios de horario en la alimentación pueden ocasionar alteraciones en el ritmo normal intestinal y ocasionar problemas gastrointestinales, por otra parte, en época de post pandemia el 55 % de los docentes regularon sus hábitos de alimentación y el 45% restante aún no logran mantener estos hábitos.

Además, se preguntó si realizaban ejercicio físico 3 veces por semana, obteniendo los siguientes resultados, graficados en la figura 4 actividad física

Figura 4

Actividad física



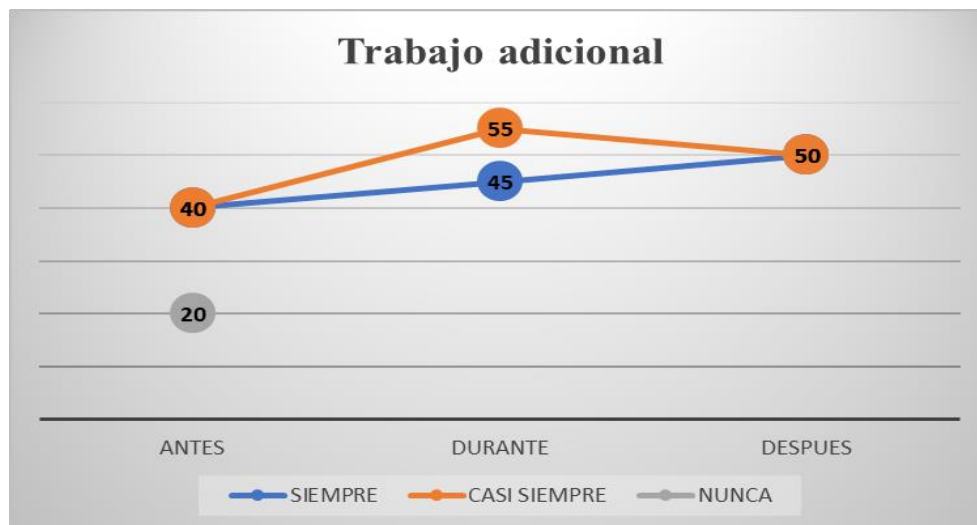
Nota: En la figura se grafica la actividad física de los docentes, elaboración propia.

Inicialmente se pudo observar que el 70% de los encuestados no realizaban actividad física de forma habitual a diferencia de un 30% que realizaba ejercicio de 3 a 4 veces por semana, dicha **actividad** física se refiere a todo el movimiento realizado para activar los músculos y generar un gasto de energía.

En el aislamiento, paradójicamente, los sedentarios e inactivos aumentaron el gasto energético con las labores domésticas, pero quienes se mantenían activos rebajaron la movilidad como se puede ver en la gráfica, por otra parte, después de la pandemia se pudo observar que el 75% de las personas que no realizaban ejercicio adquirieron la costumbre y se vieron beneficiados, porque disminuyeron las limitaciones sociales y laborales. Otras personas empezaron a darse cuenta de que su desplazamiento al lugar de trabajo y tomar el sol les estaba haciendo falta, y esa fue la razón para implementar nuevas rutinas que incluyen la actividad física

Respecto a la pregunta 4 se pudo determinar que el 80% de los encuestados afirmaron que antes, durante y después de la pandemia, siempre contaron con el apoyo de sus seres queridos con quienes hablaron de sus problemas y de las cosas que eran realmente importantes para ellos, así mismo se identificó que la gran mayoría de los docentes se adaptaron a los cambios que surgieron en sus actividades laborales, sin embargo dicho esfuerzo generó en ellos estrés y aumento del riesgo por carga laboral y dificultad para el uso de herramientas informáticas, por ello se sugerirá medidas de intervención desde el plan de acción, en general la comunicación entre los docentes y la universidad no fue la adecuada, faltó más apoyo durante y después de la pandemia.

De igual manera se preguntó a los docentes si su trabajo exigía más tiempo y responsabilidad del estipulado durante la jornada laboral, los resultados se muestran en la figura 5 trabajo adicional:

Figura 5*Trabajo adicional*

Nota: En la figura se grafica el trabajo adicional de los docentes, elaboración propia.

De acuerdo a los resultados se pudo evidenciar que inicialmente el 20 % de los docentes afirmaron no tener trabajo adicional, por el contrario el 80% tuvo que emplear más tiempo del laboral para el cumplimiento de sus labores, durante la pandemia se evidencio un incremento en las actividades y responsabilidades resaltando las largas horas de trabajo y cambios en el horario dado que algunos docentes necesitaban grabar clases virtuales al amanecer, además de que el tiempo y el espacio de la educación a distancia eran difíciles de medir.

Las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de la educación, expuso a los docentes al riesgo psicosocial derivado tanto de las experiencias de aislamiento y distancia social como de la sobrecarga de trabajo devenida de la necesidad de mantener las actividades laborales. Después de la pandemia el 100% de los docentes afirman seguir sintiendo una carga laboral alta, efecto de la adaptación a la presencialidad.

Respecto a las interacciones con los estudiantes y el ingreso de notas al sistema los docentes afirmaron que las actividades remotas les exigieron implementar varios cambios

referentes a estrategias y metodologías de enseñanza-aprendizaje y también la adaptación a un contexto en el cual los estudiantes se veían directamente afectados por las repercusiones de la pandemia en su vida cotidiana, respecto al ingreso de notas algunos relataron las dificultades que presentaron , referentes a la plataforma como tal, a problemas de conectividad de internet y habilitación de usuarios o correos.

Finalmente se preguntó a los docentes por las capacitaciones recibidas en el desarrollo óptimo de su labor en tiempos de pre y post pandemia, muchos de ellos afirmaron no encontrarse cualificados para tal transición. Esta falta de preparación se debe a muchas razones, como el hecho de que no todos los hogares estaban preparados para la utilización de los requisitos técnicos relacionados con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y que no siempre era posible mantener un ambiente cómodo para el teletrabajo.

Además de la revisión del estado del arte y la implementación de encuestas y entrevistas semiestructuradas, se realizó el análisis de la matriz de inicio de identificación de riesgos psicosociales mediante la metodología de William T. Fine del año 2019 a 50 docentes de la universidad ECCI, realizada por estudiantes de la universidad ECCI, la cual se evidencia en el anexo 1 Matriz William Fine , vital para comparar los datos de 2019 a la fecha y contrastarlo con los efectos producidos por la pandemia en los docentes.

Este método probabilístico, permite calcular el grado de peligrosidad de cada riesgo identificado, a través de una fórmula matemática que vincula la probabilidad de ocurrencia, las consecuencias que pueden originarse en caso de ocurrencia del evento y la exposición a dicho riesgo.

Se evidenció que en el desarrollo de la matriz estimaron los factores intrínsecos y extrínsecos, las actividades evaluadas corresponden al cumplimiento de horarios de clase, cátedra, realización de exámenes, presentación de informes e interacción de estudiantes y compañeros , planeación de actividades curriculares, revisión de trabajos y exámenes y el ingreso de notas al sistema de la universidad.

A continuación, se presenta la fuente y el efecto posible generado por cada una de las actividades mencionadas anteriormente, es importante nombrar que dichos resultados se

presentan como panorama de los factores psicosociales generados en los docentes antes de la pandemia.

1. (actividad) cumplimiento con el horario de clase, (fuentes) entrada y ubicación del salón de clases, (efectos posibles) agotamiento físico.
2. (actividad) cumplimiento con el horario de clase, (fuentes) horario de turno, (efectos posibles) cansancio físico y mental.
3. (actividad) cátedra, (fuente) cátedra en toda la jornada laboral, (efectos posibles) estrés ocupacional.
4. (actividad) cátedra, (fuente) manejo del grupo, (efectos posibles) estrés ocupacional.
5. (actividad) realización de exámenes, (fuente) cumplimiento de los cronogramas establecidos, (efectos posibles) agotamiento mental.
6. (actividad) presentación de informes, (fuente) diligenciamiento de formatos, (efectos posibles) síndrome Burnout.
7. (actividad) interacción con estudiantes y compañeros, (fuente) relaciones interpersonales, (efectos posibles) estrés.
8. (actividad) planeación de actividades curriculares, (fuente) trabajo adicional, (efectos posibles) agotamiento.
9. (actividad) planeación de actividades curriculares, (fuente) falta de descanso, (efectos posibles) cansancio emocional.
10. (actividad) revisión de trabajos y exámenes, (fuente) trabajo extra laboral, (efectos posibles) carga mental.
11. (actividad) revisión de trabajos y exámenes, (fuente) repetitividad, (efectos posibles) sobre carga laboral.
12. (actividad) ingreso de notas en el sistema de la universidad, (fuente) falta de conocimiento, (efectos posibles) agotamiento emocional.
13. (actividad) ingreso de notas en el sistema de la universidad, (fuente) capacitación inadecuada, (efectos posibles) estrés laboral.

Respecto a la jerarquía de control de riesgos no se evidencia ningún tipo de control en dicha matriz.









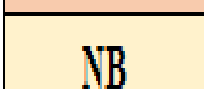



Por otra parte, es importante mencionar que el grado de peligrosidad se obtiene al evaluar la potencialidad del efecto que puede generar o provocar en las propiedades intrínsecas de los agentes o condiciones presentes en el ambiente laboral. De acuerdo a la evaluación del grado de peligrosidad se pudo determinar que las siguientes fuentes obtuvieron una clasificación de riesgo “muy alto” : horario de turno, manejo del grupo, diligenciamiento de formatos , relaciones interpersonales, trabajo adicional, falta de descanso, trabajo extra laboral, repetitividad y capacitación inadecuada, lo cual sugiere el método actuar frente al riesgo de forma inmediata , para las demás fuentes se obtuvo un grado de peligrosidad “notable” lo que indica una actuación de corrección necesaria urgente.

El cálculo del grado de repercusión está dado por el factor de peligrosidad, multiplicado por un factor de ponderación que se obtiene de una tabla de acuerdo con el porcentaje de personas expuestas a dicho peligro, donde el número de trabajadores expuestos, se refiere a los trabajadores que se encuentran cercanos a la fuente del peligro, el grado de repercusión obtenido corresponde al nivel de “bajo” ya que ninguno de los resultados presentó un valor mayor a 1.500 según lo establecido por la metodología.

En conclusión, se puede determinar que, aunque el grado de peligrosidad sea muy alto y notable generando efectos negativos en la salud mental de los trabajadores severos y se requiera de una actuación inmediata y de corrección urgente respectivamente, el % de personas expuestas a dicho peligros es baja.

Finalmente, para el orden de priorización del riesgo se tuvo en cuenta la tabla 2 Orden de priorización de riesgos.

Tabla 2*Orden de priorización de riesgos por color*

PELIGROSIDAD	REPERCUSIÓN	COLOR
Muy alto	Alto	
Muy alto	Medio	
Muy alto	Bajo	
Alto	Alto	
Alto	Medio	
Alto	Bajo	
Notable	Alto	
Notable	Medio	
Notable	Bajo	
Posible	Alto	
Posible	Medio	
Posible	Bajo	

Nota: La siguiente tabla presenta el orden de priorización de riesgos por color, según la metodología expuesta por William Fine.

En donde se termina que la mayoría de las fuentes tienen una peligrosidad “muy alta” y una repercusión “baja” correspondiente al color señalado con las letras MB y las fuentes con peligrosidad “notable” y repercusión “baja” se señala con las letras NB.

Al contrastar los resultados obtenidos de todas las fuentes de información se evidencio que los riesgos con niveles de peligrosidad que en el transcurso del tiempo se mantienen con un nivel moderado son aquellos enfocados al aumento o disminución en el relacionamiento social y alteraciones en los hábitos de vida saludable, los cuales de no ser tratados a tiempo pueden ocasionar efectos adversos en la salud mental y física de los docentes, como el aislamiento social, la depresión, fobias, problemas cardiovasculares etc. Por tanto, se propone un plan de acción que promueva el cuidado de la salud mental y minimice los riesgos psicosociales y que se incluya en el plan de trabajo anual del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Análisis financiero Costo- Beneficio

Para el siguiente apartado se realizó un análisis financiero de costo - beneficio el cual permite comparar los costes y los beneficios u oportunidades asociadas directamente con la toma de decisiones del proyecto.

Por lo cual se procedió a analizar 2 panorama, el panorama A contempla los costos de implementación del proyecto evaluados en \$26.000.000, en el panorama B se contemplan costos en relación a posibles multas o sanciones referidas en la resolución 472 de 2015 en donde se dictan los criterios de graduación de las multas por infracción a las normas de seguridad y salud en el trabajo y riesgos laborales, evaluados aproximadamente en \$500.000.000, dicho análisis financiero se contempla en el anexo 2 análisis financiero costo-beneficio.

Propuesta de un Plan de Acción enfocado al cuidado de la salud mental y a la prevención del Riesgo Psicosocial

Posterior al análisis de cada uno de los resultados relevantes se sugieren medidas de acción que vayan orientadas a la eliminación de la exposición latente de los docentes a estos factores de riesgo o que contribuyan a mitigar en lo sustancial a esta exposición. Es probable que algunas sean alternativas mutuamente excluyentes, complementarias o independientes. Se definirán medidas de tipo organizativas dirigidas al origen del problema que incluirán acciones de diagnóstico, estandarización, formación y sensibilización, dicha información se plantea en el anexo 3 plan de acción.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Teniendo en cuenta el análisis de la información obtenida en la aplicación de las encuestas, la entrevista semiestructurada, la matriz de riesgos psicosociales (2019), el estado del arte y la observación directa, se identificaron variaciones relevantes en las interacciones sociales y en los hábitos de vida saludable antes, durante y después de la pandemia, lo cual implica una responsabilidad para el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo puesto que debe incluir dentro de su plan de trabajo anual las medidas de intervención que incrementen la evolución óptima de las variaciones identificadas y que impacte las secuelas generadas por la pandemia del COVID-19 ,

frente a la importancia de retomar hábitos de vida saludable y promover el cuidado de la salud mental, minimizando el riesgo psicosocial. Por tanto, como resultado del proyecto realizado se sugiere un plan de acción que alineado al SG-SST, puede generar un cambio positivo en la salud, bienestar y productividad de todos los docentes.

- El plan de acción sugerido para el cuidado de la salud mental y la prevención de los riesgos psicosociales de los docentes de posgrado de la institución, se debe alinear al plan de trabajo anual del SG-SST y debe ser cumplido en el mediano y largo plazo.

- Se cumplió con el objeto de estudio y el diseño de un plan de acción con medidas preventivas enfocadas a la minimización del riesgo psicosocial.

Recomendaciones

- Sensibilizar y capacitar a los docentes de posgrado sobre la importancia del cuidado de la salud mental y la prevención del riesgo psicosocial para fomentar el bienestar físico, psicológico y social. Logrando impactar en la reducción de enfermedades laborales y comunes.

- Promover una cultura de prevención y autocuidado para que los docentes y las partes interesadas de la institución ejecuten un rol activo dentro del SGSST y cumplan las responsabilidades que tienen dentro del mismo.

- Fortalecer los lazos de comunicación entre las partes interesadas permitiendo mejorar la competitividad de la organización, la productividad, así como la fácil adaptación a cambios que se produzcan en el entorno, con el fin de conseguir los objetivos de la institución.

Referencias

- Ministerio de Salud y Protección Social.(2018). Resolución 4886 *la Política Nacional de Salud Mental. Colombia*
- Organización Mundial de la Salud.(2018). *Salud Mental,Datos y Cifras. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos ,Rev. salud pública. 14 (2): 226-237, 2012*
(<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>)
- Téllez, L. A. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia*. Bogota D.C.
- Bernal, M, Gonzalez, Y, & Arteaga, M. (2016). *PROPUESTA INTEGRAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTRATEGIAS*. Bogotá D.C.
- Bustamante, M., Gomez, J., Tenjo, D., Navarro, D., & Lara, J. (2019). *La Importancia de la Salud Mental en el Mundo Laboral*. Bogotá D.C.
- Idárraga, P., & Gómez, S. (2021). *Estrés laboral en profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19*. Bogotá D.C.
- Martinez, O., Devia, L., & Quenguán, L. (2014). *Estrés laboral en trabajadores con alto riesgo intralaboral en una institución hospitalaria nivel 3*. Cali.
- Velasquez, V. (2021). *Fuentes desencadenantes de estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital El Salitre de Suba*. Bogotá D.C.
- Camacho, A., Gomez, L., & Pirajan, M. (2021). *LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD ECCI ASOCIADOS AL TRABAJO EN CASA EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA COVID 19*. Medellín.
- Moreo, H., Leguizamo, A., & Parra, A. (2016). *RIESGO PSICOSOCIAL EN DOCENTES UNIVERSITARIOS. APORTES PARA LA ACTUALIZACIÓN DE UN ESTADO DE ARTE INICIAL*. Bogotá D.C.
- Sierra, E., Vargas, N., & Fuentes, R. (2020). *Analizar los factores psicosociales que han sido afectados en el entorno laboral a causa de la pandemia*. Cali.

- Rojas, L., Castaño, G., & Restrepo, D. (2018). *Salud mental en Colombia. Un análisis crítico*. Medellín.
- Barrera, P., & Parra, L. (2021). *Análisis documental de la producción investigativa asociada a la pandemia por COVID 19*. Bogotá D.C.
- Aragon, A., Montoya, L., & Perez, A. (2022). *Caracterización de los factores de riesgo psicosocial presentes durante el tiempo de pandemia por COVID 19 en docentes de un colegio público de la comunidad de Ciudad Bolívar de la Ciudad de Bogotá en la modalidad de trabajo en casa*. Bogotá D.C.
- Enciso, A., Lopez, M., & Dominguez, M. (2015). *CRONOLOGÍA DE LA NORMATIVIDAD DE LOS FACTORES DE RIESGO*. Bogota D.C.
- Ley 2088. Art. 7 del 12 de mayo de 2021 (Colombia).
- Castellanos, J. (2008). Orígenes del concepto de salud. *Accelerating the world's research*.

salud, O. m. (2020). Sitio web de la OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#>

- Moreno, B., y Báez, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Resolución 1356. Art. 4. del 18 de julio de 2012.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, Perú.
- Rodríguez, L., Merbello, I., Pinargote, E., & Durán, U. (2018). *El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes*. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, Ecuador.
- Villamizar, D., Padilla, S., & Mogollon, O. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios. *Dialnet*, España.
- Moya, F. B. (1995). salud (Técnico). *ENCICLOPEDIA de BIODERECHO y BIOÉTICA*, <https://enciclopedia-bioderecho.com/voces/286>.
- Tomás de Aquino. *Summa Theologiae*, 1-11, q. 50, a. 1-c.
- Salamanca, S.R., Pérez, J.M., Infante, A.F., Olarte, Y.Y. (2019). Análisis de los factores de riesgo psicosocial a nivel nacional e internacional. *Revista TEMAS*, III (13), 39-45.
- Juárez A. Factores Psicosociales Relacionados con la Salud Mental en Profesionales de Servicios Humanos en México. *Cienc Trab* 2004; 6(14), 189-196
- Lund, C. y otros autores, “Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews”, *The Lancet Psychiatry*, 5(4) (2018), 357–369.

- Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Organización Mundial de la Salud (OMS). 11 de marzo de 2020. Consultado el 27 de marzo de 2021.
- Decreto 457 (23 de marzo de 2020) mediante el cual se imparten instrucciones para el cumplimiento del Aislamiento Preventivo Obligatorio de 19 días en todo el territorio colombiano. Presidencia de la República.
- Lopera, J. D., Ramirez, C. A., Zuluaga, M. U. y Ortiz, J. (2010). *El método analítico* Juan Diego Lopera, Carlos Arturo Ramá-rez, Marda Ucaris Zuluaga y Jennifer Ortiz (2010). Medellín. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas (CISH) Universidad de Antioquia. Periódicos Electrónicos en Psicología.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000200008
- Vasilachis de Gialdino, I. (1992). *Métodos Cualitativos I Los Problemas Teóricos-Epistemológicos: Vol. 1. Métodos Cualitativos I Los Problemas Teóricos-Epistemológicos*. Centro Editor de América Latina S.A. (Obra original publicada en 1992).
- Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (1998). *Metodología de la Investigación* (2ª ed.). Centro Editor de América Latina S.A. (Obra original publicada en 1998).