

Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia

Presentado por:

Luz Ángela Téllez Guerrero

Tutor:

Gonzalo Eduardo Yepes Calderón

Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo

Dirección de posgrados

Universidad Ecci

Bogotá dc, marzo 2020.

Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia

Presentado por:

Luz Ángela Téllez Guerrero

Código: 81195

Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo

Dirección de posgrados

Universidad Ecci

Bogotá, marzo 2020

Nota de autor

Luz Ángela Téllez Guerrero, Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad ECCI.

Cuenta con la revisión metodológica del docente Gonzalo Eduardo Yepes Calderon, de la Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad ECCI.

Cualquier mensaje en relación con este trabajo pueden comunicarse al correo angelatellez29@hotmail.com

Agradecimientos

A Dios por darme el entendimiento y sabiduría para poder comprender conceptos básicos, y la oportunidad de aprender nuevos conocimientos, por brindarme lo necesario para realizarme personal y profesionalmente.

A mi hijo por su compañía, apoyo y estímulo para continuar escalando en conocimiento para brindarle una mejor calidad de vida.

Al tutor Gonzalo Eduardo Yepes Calderón quien mediante sus enseñanzas logro impartir en mi carrera profesional una guía para la investigación, enriqueciendo a profundidad mis conocimientos.

Y a todas aquellas personas que han dado un poco de sí mismas para brindarme apoyo, asesoría, o motivación para culminar la especialización en seguridad y salud en el trabajo.

Introducción

La seguridad y salud en el trabajo es un pilar importante dentro de cada organización, teniendo en cuenta que es una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la integridad de los colaboradores disminuyendo la tasa de accidentalidad y enfermedades laborales, no sólo comprende la parte física sino también la salud mental; sabemos, que a medida que el mundo avanza nacen nuevas tecnologías y nuevos métodos en los que debemos estar en constante aprendizaje para adaptarnos a los cambios que estructuran nuestras actividades laborales, para así lograr un alto grado de bienestar físico, social y mental.

A finales del año 2019, fue descubierto un nuevo virus llamado COVID-19 el cual avanza a nivel mundial convirtiéndose así, en una pandemia viral, en donde cambio el estilo de vida, la economía y el rumbo de nuestra vida diaria; afectando la movilidad, cambiando hábitos de higiene diario, adoptando nuevas prácticas de bioseguridad para evitar el contagio, es allí donde por el confinamiento muchas personas comunes no solo enfermaron físicamente sino psicológicamente, cambiaron nuestras costumbres y hasta la manera de alimentarnos.

De allí nace, la necesidad de realizar una investigación para saber hasta dónde es el grado de afectación en la salud mental de docentes y directivos, en tiempos de pandemia, en los cuales son prohibidas las clases presenciales, siendo los niños y adolescentes catalogados como población vulnerable, así como los adultos mayores de 60 años; existen enfermedades que son adquiridas por el estrés, el confinamiento y la falta de experiencia en el uso de nuevas tecnologías.

Resumen

En la actualidad hemos aprendido a manejar situaciones de emergencia que han involucrado un cambio bastante significativo a nivel social, muchas empresas tuvieron que cerrar, otros adaptar sus locales y procesos para implementar políticas de bioseguridad para la prevención del contagio de la pandemia Covid-19.

Esta pandemia ha afectado no solo la integridad física de los ciudadanos a nivel mundial, sino también la salud mental; muchas personas, sufren de trastornos que conllevan a la depresión y ansiedad por el estado de confinamiento que el gobierno ha adoptado como medida de prevención para la propagación de dicha pandemia; adicional a ello, las personas han tenido que optar por laborar fuera de su estado de confort integrando una nueva etapa; la virtualidad, esto conlleva a grandes cambios y retos que han tenido que realizar para lograr el cumplimiento de sus obligaciones laborales diarias. Con la presente investigación se pretende determinar el grado de afectación de docentes y directivos en este tiempo de pandemia, conociendo la sintomatología que presenten en la actualidad, los efectos y emociones que les brinda su nuevo ambiente laboral; para así poder determinar y dar recomendaciones sobre la implementación de nuevas prácticas diarias que integren a su labor para mantener un buen estado de salud mental; promoviendo espacios para la integridad física, social y mental, y que se brinde una buena educación virtual.

La metodología de la presente investigación es de tipo descriptiva toda vez que, se pretende recopilar la mayor información con precisión, analizando el comportamiento y actitud de los docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz, midiendo los cambios en las opiniones de los encuestados según sus características.

PALABRAS CLAVES: Salud, Pandemia, Depresión, Ansiedad.

Índice

| | |
|---|----|
| Agradecimientos..... | 4 |
| Introducción..... | 5 |
| Resumen..... | 6 |
| Índice..... | 7 |
| 1. Salud Mental en el Ámbito Laboral Docentes y Directivos en Tiempos de Pandemia | 9 |
| 2. Problema de Investigación..... | 9 |
| 2.1 Descripción del Problema | 10 |
| 2.2 Formulación del Problema | 11 |
| 3. Objetivos..... | 12 |
| 3.1 Objetivo General | 12 |
| 3.2 Objetivos Específicos..... | 12 |
| 4. Justificación y Delimitación..... | 13 |
| 4.1 Justificación..... | 13 |
| 4.2 Delimitación..... | 14 |
| 4.3 Limitaciones..... | 14 |
| 5. Marcos De Referencia..... | 15 |
| 5.1 Estados del Arte | 15 |
| 5.2 Teórico | 19 |
| 5.2.1 Salud Mental | 19 |
| 5.2.2 Tiempo de Pandemia (Covid-19)..... | 20 |
| 5.2.3 Depresión y Ansiedad | 26 |
| 5.2.4 Estrés Laboral..... | 29 |
| 5.2.5 Sobre Carga Laboral | 33 |
| 5.3 Marco Legal..... | 39 |
| 6. Marco Metodológico | 41 |
| 6.1 Tipo de Investigación | 42 |
| 6.2 Fuentes De Información..... | 44 |
| 6.2.1 Revisión Documental. | 44 |
| 6.2.2 Observación Directa..... | 44 |
| 6.2.3 Población. | 44 |
| 6.2.4 Materiales..... | 45 |
| 6.2.5 Técnicas..... | 45 |

| | |
|---|----|
| 6.2.6 Procedimientos | 45 |
| 6.3 Análisis De La Información | 45 |
| 6.3.1 Resultados..... | 46 |
| 7. Resultados y Propuesta de Solución | 58 |
| 8. Discusión..... | 59 |
| 9. Análisis Financiero | 61 |
| 8.1 Costos | 62 |
| 8.2 Beneficios..... | 62 |
| 10. Conclusiones | 63 |
| 9.1 Recomendaciones | 64 |
| 11. Referencias Bibliográficas y Web grafía | 66 |
| 12. Anexos | 69 |

1. Salud Mental en el Ámbito Laboral Docentes y Directivos en Tiempos de Pandemia

2. Problema de Investigación

En Colombia el concepto de salud mental es amplio y complejo se ha establecido su definición en la Resolución 02358 del Ministerio de Protección Social en la cual se indica que, “de acuerdo con estadísticas de la OMS, la prevalencia global de trastornos mentales es de aproximadamente 851 millones de personas, incluyendo trastornos neuróticos, afectivos, retardo mental, epilepsia, demencias y esquizofrenia. Los problemas de salud mental constituyen alrededor del 15% de la carga mundial de enfermedad” (social).

Debido a los cambios que a nivel mundial se ha sufrido por la pandemia COVID-19 los docentes y directivos han tenido que sufrir grandes cambios en donde se han visto forzados a aprender nuevas herramientas tecnológicas, han cambiado su horario de trabajo y se han involucrado en problemas de salud mental por los diferentes factores de riesgo como: Culturales y sociodemográfico, familiares, afectivos y personales.

Dentro de los derechos fundamentales se encuentra el derecho a la salud, el cual es un derecho fundamental que comprende el poder acceder a servicios de salud de manera oportuna, eficaz y con calidad, de igual manera a participar en eventos de vigilancia de salud pública para la prevención del suicidio, depresión, agresividad, o matoneo, porque el bienestar de una persona se ve afectado por situaciones adversas, sobre carga laboral, estrés, encierro, ansiedad y en general es susceptible a muchos factores de riesgo latentes en la sociedad.

2.1 Descripción del Problema

Es visto y aprobado, más que confirmado, que la salud de los docentes y directivos, se ha visto afectada en altos niveles de estrés, todas las enfermedades son causadas por este factor, por lo cual, se ve la necesidad de investigar cual es el sistema de gestión en cuanto a salud mental.

Toda empresa cualquiera que sea debe dar a sus trabajadores, el conocimiento y la puesta en práctica de métodos de prevención que garanticen la salud y el bienestar de los mismos; para esto se deben especificar planes con estrictas medidas de los procedimientos de trabajo para el cuidado y el bienestar del trabajador.

A un clima organizacional agradable le sigue un buen desempeño laboral. Y un buen desempeño laboral de los trabajadores o como dijera Dessler (2001), “lograr que el personal realice su mejor esfuerzo en las aulas, se traduce en satisfacción de los clientes o usuarios del producto o servicio. Por estas razones como estudiante de especialización de seguridad y salud en el trabajo, he tomado la iniciativa de realizar una investigación sobre salud mental” (Dessler, 2001).

Analizando el comportamiento de los docentes y su rendimiento en el cumplimiento de sus funciones, a través de plataformas u otras herramientas virtuales, teniendo en cuenta que un 40% del personal de educación son personas pensionadas y con edad sobre los 50 años, en donde se dificulta un poco el uso de dichas herramientas, así como los cambios en los horarios extras sin remuneración alguna.

2.2 Formulación del Problema

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente surge el análisis sobre el siguiente paradigma:

¿Se ha Afectado la Salud Mental en el Ámbito Laboral Para Docentes y Directivos en Tiempos de Pandemia Covid-19?

Mediante la siguiente investigación se quiere llegar al objetivo de la respuesta a este paradigma, dado a las condiciones sociodemográficas de la actualidad, teniendo en cuenta restricciones por las entidades gubernamentales, así como las del ministerio de educación departamental, y todo lo relacionado al sistema de educación de la actualidad.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Describir la afectación en salud mental en docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz del municipio de Villanueva Casanare en tiempo de pandemia COVID-19, con el fin de promover la integración de pautas que permitan mejorar el ámbito laboral educativo.

3.2 Objetivos Específicos

Evaluar los diferentes comportamientos y afectaciones del personal docente y directivos para conocer el grado de afectación de su salud mental.

Brindar pautas para la prevención de las afectaciones en salud mental a las que haya lugar, teniendo en cuenta el bienestar físico, social y mental.

Identificar el grado de comodidad con el nuevo ámbito laboral en la virtualidad y así poder brindar recomendaciones que permitan la mejora del bienestar físico, social y mental de los docentes.

4. Justificación y Delimitación

4.1 Justificación

En Colombia el sector educativo ha sido uno de los más vulnerados en la prestación de los servicios de salud, remuneración salarial y horarios laborales; teniendo en cuenta que es una población expuesta a diferentes factores de riesgo que pueden dar lugar a enfermedades laborales y comunes, se ve la necesidad de estudiar a fondo la sintomatología que pueda dar lugar a la afectación de salud de docentes y directivos de Villanueva Casanare.

La educación es muy importante porque de ello depende el avance socioeconómico de los hogares Colombianos, así como el desarrollo del país, lastimosamente no se ha brindado suficiente garantía para que los docentes y directivos gocen de un bienestar físico, social y mental a plenitud.

Teniendo en cuenta lo anterior y la situación actual, en donde por la pandemia del Covid-19 fue necesario adoptar medidas de prevención como el teletrabajo, en donde el sector educativo no estaba acostumbrado al uso de las TIC'S y de manera rápida se tuvieron que acoplar a un estilo de vida diferente, aprendiendo el uso de redes sociales, aplicaciones de videoconferencias; perdiendo el control de su tiempo laboral y planeación de las actividades a realizar.

Con la siguiente investigación se logrará obtener resultados que permitan identificar el grado de afectación psicológica que sufren los docentes y directivos, y así mismo se dará recomendaciones o pautas que ayuden a contribuir y mejorar la salud mental; se podrá partir del hecho en que los estudiantes tendrán maestros sanos mentalmente, que puedan brindar mejor calidad educativa, ambientes saludables, y manejo eficiente del tiempo.

Como estudiante de especialización en seguridad y salud en el trabajo, puedo impartir conocimiento sobre esta problemática para que de una manera consensuada se adopten cambios en las costumbres diarias incluyendo una nueva cultura educativa con actividades que contribuyan al mejoramiento de la salud mental de los docentes y directivos del municipio de Villanueva Casanare.

4.2 Delimitación

La presente investigación se realizará para conocer que tanto se ve afectada la salud mental de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz del municipio de Villanueva Casanare, en tiempos de pandemia.

4.3 Limitaciones

Las limitaciones que se presentan para el proyecto de investigación son las restricciones de movilidad y acercamiento personal con los docentes y directivos para obtener información, además del tiempo de respuesta de las encuestas y de la respuesta de la entidad prestadora del servicio de salud del magisterio (Medisalud Ut).

5. Marcos De Referencia

5.1 Estados del Arte

Morales (2010), realizó un estudio de salud mental en universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo Venezuela; en donde concluye que existe relación entre los hábitos de ingerir café y otras infusiones y/o refrescos estimulantes, con el estado de salud mental; así como que el grado de satisfacción de los estudiantes con sus profesores puede estar asociado a la calidad humana de los mismos, de igual manera que más de la mitad de la población en la cual se observan alteraciones en la salud mental, señalan no tener necesidad actual de ayuda psicológica (Morales, s.f.)

Edgar Agustín Valdivia (marzo, 2017), realizó tesis del concepto de salud mental dentro de la medicina tradicional en las comunidades indígenas del estado de Michoacán, mencionó ocho objetivos particulares, los cuales dieron pauta para iniciar la realización de la misma y así poder obtener resultados, además de dar respuesta a la pregunta de investigación. Dichos resultados fueron extraídos de las entrevistas realizadas a algunos de los médicos tradicionales de la cultura purépecha en el estado de Michoacán. (Valdivia, s.f.)

Hilary Miranda (Santa Marta, 2017), realizó investigación sobre salud mental en niños, niñas y adolescentes bajo medida de protección alternativa, ansiedad y depresión, para la Universidad Cooperativa de Colombia. En ella se propone a investigar la sintomatología clínica para determinar el grado de afectación de la medida de protección mediante la metodología descriptiva, teniendo en cuenta rasgos específicos para el análisis. Encuentra un alto grado de déficit de vínculos afectivos, ansiedad y depresión. (Mirando, s.f.)

Erika Higueta, Leidy Pérez, Maryori Vélez, (Caldas, 2011). En la tesis de grado para el programa de psicología sobre Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la

corporación universitaria la sallista encontraron como resultado de encuestas que existe un grupo significativo de estudiantes que no pertenecen a ningún grupo social, cultural o deportivo, en donde la actividad más frecuente es ver televisión, lo que determina el estado de ánimo y rendimiento académico de los estudiantes, afectando su salud mental, con una tendencia a la depresión, ansiedad y ludopatía. Es de resaltar que dentro de la presente investigación no solo se ve afectada la salud mental para docentes y directivos sino también afecta a los estudiantes, si se crean espacios sanos e interactivos para docentes también se crearan hábitos sanos para sus alumnos. (Erika Vanessa Higuera Herrera, 2011)

William Jiménez (Bogotá, 2019), Realizo tesis de Salud Mental y Democracia participativa en Colombia para la universidad Católica, en donde concluye que a partir del año 2013 el gobierno tomo conciencia de la importancia de la salud mental en donde se publicó la ley 1616 (Plan Decenal de Salud Pública), ratifica que, aunque no fue una prioridad para el Gobierno si lo fue para el desarrollo social y público. Mediante esta investigación se puede observar el curso que ha tomado la salud mental desde sus inicios hasta su actualidad, partiendo del hecho en que no era tomada con importancia, sin embargo, a medida del transcurso de los años ya se cuenta con plan Decenal de salud Pública. (Jimenez, 2010-2014)

Universidad Cooperativa de Colombia (Neiva, 2020), estudiantes realizaron la descripción de las características psicológicas relacionadas con salud mental en la situación de emergencia pública originada por el covid-19. Identificaron condiciones familiares y socioeconómicas, que marcan la estabilidad emocional, física y mental, exponiendo a la comunidad a síntomas como dolor de cabeza, pérdida de apetito, insomnio, temores de infección y pensamiento suicida. Cabe resaltar, que dentro de esta tesis podemos observar que el sector predominante afectado, son las mujeres y que tiene un análisis con enfoque cuantitativo, en

donde se puede observar que la emergencia pública, ha afectado a todas las clases sociales, perdiendo hasta la libertad de movilidad y obligando a la comunidad a convivir con nuevas alternativas laborales. (Andrade Mayorca, 2020)

Valada María (Agosto, 2013), realizó tesis sobre el desgaste mental de los docentes para la universidad abierta Interamericana, en donde manifiesta que según la investigación los docentes niegan haber tenido en algún momento problemas mentales como la depresión, ansiedad, y el estrés; pero, observando los datos arrojados se puede observar que manejan situaciones conflictivas en su entorno laboral que afecta la salud mental tanto de docentes como de estudiantes, se desarrolla mediante la interacción del entorno laboral y el entorno personal, dando lugar a afectaciones más allá de lo que pueden percibir en su diario vivir. (Soledad, 2013)

Universidad Cooperativa de Colombia (2016), Prieto, Leal y Ramírez, realizaron su tesis de grado titulada “Ansiedad y Depresión en Docentes del colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio”; en donde según la investigación se evidencio un grado bajo de ansiedad, pero alarmante grado de depresión, proponen que se implemente programas encaminados a la prevención de trastornos de ansiedad y depresión disminuyendo los factores de riesgo, incluyendo como apoyo a docentes y directivos. Se puede evidenciar mediante la investigación que el entorno laboral de los colegios, tanto para docentes como para estudiantes no es habitualmente sano, si a esto se añade problemas personales, familiares y socioeconómicos el colapso de salud mental es evidente, por lo anterior es de real importancia prestar atención y brindar pautas que permitan un mejor desarrollo de la educación virtual o alternancia para evitar que se sufra de trastornos que afecten la salud e integridad de docentes, directivos y estudiantes. (Gutierrez, 2017)

Victoria Fernández Puig (Universidad Ramon Llull), realizo tesis Doctoral titulada “Evaluación de la salud laboral docente”, según el cuestionario realizado la población docente padece de las siguientes enfermedades:

Agotamiento

Afectaciones de voz

Afectaciones musculo- esqueléticas

Afectaciones cognitivas y emocionales.

En esta investigación se puede verificar que los docentes sufren de enfermedades no transmisibles, es decir, que, por el estrés, y el día a día de sus actividades laborales se está viendo afectada su integridad y su salud mental; se puede decir que estos trastornos anteriormente mencionados son los principales riesgos laborales asociados a docentes y directivos, en la educación presencial. (Puig, 2014)

Dina María Herrera (San Luis Potosí, 2017), “XIV Congreso Nacional de Investigación”, registra datos de hallazgos de investigación de las condiciones de trabajo y salud mental docente. Analiza las posibles consecuencias que pueden adquirir en aspectos psicosociales y de salud; concluyendo que bajo las condiciones labores de presión, estrés y ansiedad que los docentes conllevan, se guarda temores, y exigencias sociales que arremeten hacia el maestro, denigrando su integridad profesional y disminuyendo el deseo de servir al desarrollo de un país con una población educada. Observando los hallazgos, es de gran validez que la sociedad y los entes gubernamentales no toman a los docentes y directivos como pilares para el crecimiento del país, en Colombia los docentes no cuentan con un salario digno para el ejercicio que conllevan, ni se prestan herramientas necesarias para la educación, contribuyendo a un ambiente laboral inestable y poco saludable. (Herrera, 2017)

5.2 Teórico

5.2.1 Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define de la siguiente manera: “La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos”.

José m. Bertolote.

Habla sobre el movimiento de higiene mental en donde El origen del movimiento de higiene mental puede atribuirse al trabajo de Clifford Beers en EE. UU. En 1908, publicó *A mind that found itself* (4), un libro basado en su experiencia personal de ingresos en tres hospitales mentales. El libro tuvo una gran repercusión y en el mismo año se estableció la Mental Health Society en Connecticut. Adolf Meyer (5) sugirió a Beers el término «higiene mental», el cual encontró una rápida popularidad gracias a la creación, en 1909, de la National Commission of Mental Hygiene. A partir de 1919, la internacionalización de las actividades de la comisión dio lugar al establecimiento de algunas asociaciones nacionales centradas en la higiene mental: en Francia (6) y Sudáfrica (7) en 1920, en Italia (8) y Hungría (9) en 1924. A partir de estas asociaciones nacionales se creó el Comité Internacional de Higiene Mental (Committee on Mental Hygiene) que posteriormente fue reemplazado por la Federación Mundial de Salud Mental

(World Federation of Mental Health, WFMH). En sus orígenes, y reflejando la experiencia de Beer en hospitales mentales, el movimiento de higiene mental se dedicaba primaria y básicamente a la mejora de la atención de las personas con trastornos mentales. Según las propias palabras de Beers: «Cuando, en 1909, se organizó el Comité Nacional, su labor principal residía en humanizar la atención de los locos: erradicar los abusos, las brutalidades y la desatención que tanto sufrimiento han causado tradicionalmente a los enfermos mentales.

(BARTOLOME)

Carranza Valeria (Universidad Católica), El concepto de salud mental presenta mucha controversia en cuanto a su definición y a su campo de acción. Son muchas las áreas científicas que se refieren a él y tratan de definirlo de la mejor manera. La medicina y dentro de ella la psiquiatría es la rama que más se ha ocupado de éste. Sin embargo, su abordaje ha sido hasta no hace mucho, reducido a los criterios netamente médicos y cuando se refería a salud mental, terminaba hablando enfermedad mental, al punto de llegar a homologar estos conceptos en sus escritos y en cuanto a la atención se refiere. La prevención y la promoción de la salud mental también estaban dirigidas a evitar problemas de enfermedad mental antes que a incentivar la mejora en la calidad de vida de las personas. (Valeria, 2003)

5.2.2 Tiempo de Pandemia (Covid-19)

Organización Mundial de la Salud (OMS), define la pandemia actual de la siguiente manera: La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

(Organización Mundial de la Salud, 2019)

Explicando la sintomatología así: “Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado”. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

El Dr. Alfonso Correa de la Clínica Alemana, asegura que “la situación de pandemia nos genera temor. El riesgo de que nos infectemos –y de eventualmente morir o de que enferme y muera un ser querido– nos preocupa también. El cambio en hábitos y de la forma de organizar la cotidianidad nos desafía y demanda esfuerzos para adaptarnos. La incertidumbre respecto de

cuánto tiempo persistirá la necesidad de mayor aislamiento y menor movilidad, y qué efectividad tendrán las medidas que cada uno adopta, genera inseguridad.

También se nos plantean dudas sobre cambios en el mediano y largo plazo: a nivel político –si es que se tomarán medidas más autoritarias– o si deberemos aceptar una mayor dependencia del bigdata, ya que compartiendo más datos personales se podrían tomar medidas a nivel central con más información. Esto último lo han alertado recientemente el filósofo surcoreano Byung-Chul Han, el historiador israelí Yuval Noah Harari y otros.

Tenemos dudas también de los cambios a nivel económico individual y colectivo, inseguridad respecto del trabajo y cuestionamientos sobre un eventual cambio en la forma de relacionarnos con los bienes de consumo y con el deseo competitivo de tener cada vez más”. (Correa, 2020)

Según Paola Villafuerte (Marzo 19, 2020), El coronavirus está cambiando instantáneamente la forma en que se imparte la educación, ya que la escuela y el hogar, ahora se convierten en el mismo lugar tras las necesarias regulaciones efectuadas. Según la UNESCO, más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia global que nos ha sacudido este año. Millones de familias en EE.UU. se han tenido que unir al 1.7 millón de niños que se encuentran enrolados en la educación en el hogar (homeschooling). Al igual que en México, donde la Secretaría de Educación Pública (SEP) ha extendido el período vacacional desde el 23 de marzo al 17 de abril del 2020.

Estas medidas terminan por iluminar la realidad de los muchos otros roles que la escuela ofrece además de lo académico. Ya que, para algunos, resulta ser una complicación incómoda, mientras que, para otros, la situación es aún más preocupante. En ciudades donde el 70 % de los estudiantes vienen de familias de bajos ingresos, llevar la escuela a casa significa enfrentarse a

no poder ofrecer comidas adecuadas, y mucho menos la tecnología o conectividad necesarias para el aprendizaje online.

"Este es un enorme desafío de equidad educativa que puede tener consecuencias que alteran la vida de los estudiantes vulnerables", dijo Ian Rosenblum, director de The Education Trust-New York. Desafortunadamente, las escuelas que pueden ofrecer una experiencia académica virtual completa, con alumnos que cuentan con dispositivos electrónicos, profesores que saben cómo diseñar lecciones en línea funcionales y una cultura basada en el aprendizaje tecnológico, no son muchas. La realidad es que la mayoría de las escuelas no están preparadas para este cambio que permite reconocer que el acceso desigual a internet es tan sólo uno de los muchos problemas que enfrenta nuestro sistema educativo a nivel global, así lo plantea Tara García para The Hechinger Report. (Villafuerte, 2020)

Según el World Economic Forum, sólo alrededor del 60 % de la población mundial tiene acceso a la red. Generando que muchísimas instituciones busquen soluciones provisionales a esta crisis, tal como el sistema educativo mexicano, que fuera de colegios privados o facultades universitarias, no se acogió la implementación de aprendizaje en línea para el sector público. La brecha digital continúa expandiéndose a medida que los estudiantes en sectores vulnerables siguen quedándose atrás en su aprendizaje. (Forum)

"El mayor cambio que requiere el aprendizaje virtual es la flexibilidad y el reconocimiento de que la estructura controlada de una escuela no es replicable en línea", señala Noah Dougherty, director de diseño en la consultora de educación, Education Elements. Muchas preguntas surgen a raíz de las problemáticas que tienden a afectar de manera desigual a aquellos en desventaja. El apoyo que se proporcionará, por ejemplo, a miles de madres solteras mexicanas que necesitan escuelas abiertas porque tienen que trabajar y su empleador o rubro no le permiten

trabajar desde casa, a familias inmigrantes que deberán averiguar cómo participar en la educación en el hogar con programas en inglés, que podría no ser su primer idioma, o a aquellos niños que dependen de la escuela para sus comidas, es aún desconocido. (Forum)

María Victoria Angulo (Ministra de Educación en Colombia), “Desde el Ministerio de Educación mantenemos la disposición para seguir haciendo equipo, con un trabajo propositivo que busca generar las medidas de cuidado, autocuidado y bioseguridad a toda la comunidad educativa. (Angulo, 2020)

Desde el comienzo, el Gobierno del presidente Iván Duque, como ningún otro, ha otorgado al sector educación el mayor presupuesto, al pasar de 38 billones de pesos en 2018 a más de 47,2 billones de pesos en 2021, mostrando coherencia con los retos que tenemos: brindar más oportunidades de acceso en todos los niveles de formación, partiendo de la primera infancia con el desafío de una educación inicial en el marco de la atención integral, y llegando hasta la educación superior, honrando los acuerdos con maestros, directivos y estudiantes e invitando a la innovación, la flexibilidad y la calidad, para llegar a todas las zonas del país, especialmente las que tienen menos oportunidades. (Angulo, 2020)

En este contexto, llegó la pandemia e hizo de este año, el más atípico y retador que haya tenido el sistema educativo y la sociedad recientemente, ante lo cual el sector educativo ha liderado un trabajo responsable y comprometido para garantizar el derecho a la educación junto con las Secretarías de Educación, los docentes y directivos docentes, las familias y las instituciones de preescolar, básica, media y superior. Para ello, adelantamos reformas normativas para adecuar el proceso educativo en casa, desde la primera infancia hasta la educación superior; ajustamos el sistema de evaluación; adaptamos el Programa de Alimentación Escolar para consumo en casa, se creó el Fondo Solidario para la Educación, se estructuró un Plan de Alivios

de créditos educativos y se generaron apoyos financieros para las instituciones educativas.

(Angulo, 2020)

Nuestro principal interés ha sido el bienestar de los estudiantes, por eso adicionamos recursos al Plan de Alimentación Escolar, e implementamos el PAE en Casa, que permite que los estudiantes reciban el complemento alimentario durante el periodo de estudio en sus hogares. A través de las 96 Secretarías de Educación llegamos a más de 5.600.000 niños y jóvenes del país. Para fortalecer el proceso de estudio en casa, el Ministerio de Educación dispuso recursos adicionales por 187.986 millones de pesos girados a los Fondos de Servicios Educativos de los colegios oficiales, y otros 75.000 millones de pesos para la financiación del PAE en casa, para un total de 262.986 millones enfocados al bienestar de nuestros estudiantes. (Angulo, 2020)

Para avanzar en el estudio en casa, pusimos en marcha el portal Aprender Digital: Contenidos para todos, una programación educativa de más de 12 horas diarias en televisión con espacios como 3,2,1 Edu Acción y Profe en tu Casa; además de la alianza Mi Señal con canales regionales y más de 1.200 emisoras comunitarias, con énfasis en la ruralidad. A lo anterior se suma la Biblioteca Digital, aplicaciones como B The 1 Challenge, y el proyecto Contacto Maestro, con programas de bienestar, formación continuada y posgradual para maestros y directivos. (Angulo, 2020)

Con el Programa Todos a Aprender se desarrollaron dos ciclos de formación de formadores y tutores, a través de medios tecnológicos, en matemáticas, lenguaje, educación inicial, acompañamiento pedagógico, evaluación y gestión de ambientes de aprendizaje, y se incorporó el fortalecimiento del liderazgo pedagógico de rectores, a través de la Escuela de Directivos. (Angulo, 2020)

También trabajamos en herramientas flexibles en Educación Superior, con proyectos como el Plan Padrino IES, que demuestran la capacidad y solidaridad del sector, permitiendo que las instituciones compartan sus experiencias en el desarrollo de actividades académicas. A esto se le suma el Laboratorio Virtual de Innovación Educativa, que promueve la colaboración, experimentación, investigación e intercambio de experiencias vinculadas a la innovación educativa y transformación digital. (Angulo, 2020)

No podíamos olvidar el impacto que esta coyuntura ha generado a nivel socioemocional en la comunidad educativa, por eso desarrollamos el programa Bienestar en tu mente, en educación superior y en educación preescolar, básica y media, los proyectos Emociones para la vida y Paso a paso, que permiten que estudiantes y docentes desarrollen competencias socioemocionales impactando su desarrollo integral". (Angulo, 2020)

5.2.3 Depresión y Ansiedad

Según Valentín Martínez y Otero Pérez, A veces los profesores experimentan "malestar docente", problema éste que, en cierto modo, es el preludio de algún trastorno de mayor entidad, salvo que se tomen las medidas preventivas oportunas. (Pérez, 2003)

Este fenómeno de desencanto docente alcanza, en mayor o menor grado, al conjunto de los países de nuestro entorno (Esteve 1994, 11). Veamos algunas de las fuentes más comunes de la insatisfacción: Inquietud e incertidumbre ante el futuro legislativo. (Pérez, 2003)

- El cambiante marco normativo que en materia educativa se ha producido en los últimos años genera desasosiego en un considerable sector del profesorado, al tiempo que supone un sobreesfuerzo por la adopción de nuevas estrategias de adaptación. En este punto invocamos los principios de libertad y responsabilidad que han de guiar la labor educadora. Es menester que el profesor asuma sus propias decisiones. El respeto a la ley debe armonizarse con propuestas e

iniciativas autónomas basadas en fundamentos psicopedagógicos sólidos. Merma del prestigio social. (Pérez, 2003)

- De un tiempo a esta parte la imagen del profesorado se ha ido devaluando. Por un lado, algunas informaciones periodísticas han ofrecido un enfoque conflictivo de los educadores.

Por otro, se han debilitado las relaciones entre padres y profesores, hasta el punto de que a veces parece que están enfrentados. Quizá se han depositado demasiadas expectativas en la escuela olvidando la responsabilidad y el impacto formativo de otras instituciones. De hecho, se culpa del "fracaso educativo" al profesorado. Las conductas antisociales de algunos alumnos.

- Hay casos en los que la situación se vuelve insostenible y algunos profesores que son objeto de desafíos, amenazas y aun agresiones temen ir al centro. Una modalidad de "fobia escolar" es la que sufren algunos profesores. (Pérez, 2003)

El sistema de promoción y la remuneración no son del agrado de todos. A esto hay que añadir que algunos docentes trabajan con contratos precarios y carecen de la mínima estabilidad laboral. Formación psicopedagógica insuficiente. (Pérez, 2003)

- La preparación del profesorado ha de trascender la mera instrucción para convertirse en un proceso humanizado integral, en el que se armonice la ciencia con la ética, el dominio técnico con la capacidad de relación interpersonal. (Pérez, 2003)

Un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la depresión, un mal que afecta al 4,4 por ciento de la población del planeta, ubica a Colombia por encima del promedio mundial, lo que genera preocupación entre las autoridades en este tema. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Según la OMS, este trastorno mental afecta al 4,7 por ciento de los colombianos, un porcentaje que, según algunos estudios desarrollados en el país, podría llegar hasta los 19 puntos.

Aunque la investigación no profundiza en los resultados puntuales sobre el país –se trata de un informe global basado en cifras del 2015–, sí permite contrastar cómo estamos respecto al resto del mundo, donde unos 322 millones de personas viven con depresión, entre quienes las mujeres, los jóvenes y los ancianos son los más propensos. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

En el contexto regional, a Colombia no le fue tan mal en el informe de la OMS. En América Latina, Brasil es el país con mayor prevalencia de depresión, con 5,8 por ciento, seguido de Cuba (5,5) y Paraguay (5,2). Chile y Uruguay tienen el 5 por ciento; Perú, 4,8, mientras que Argentina, Costa Rica y República Dominicana muestran, igual que Colombia, un 4,7 por ciento. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo general conciencia sobre los problemas relacionados con la salud mental y movilizar esfuerzos para ayudar a mejorarla. Este año, el tema escogido es La salud mental en el lugar de trabajo.

Un estudio reciente de la OMS estima que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial 1 billón de dólares en pérdida de productividad.

Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. Lo habitual es padecer ambos problemas simultáneamente.

Según el centro Bonanova es importante también apoyar en el trabajo a las personas que sufran algún trastorno mental. Los estudios demuestran que el desempleo, en particular si es de larga duración, es perjudicial para la salud mental, especialmente para la depresión y la ansiedad. Muchas de las iniciativas descritas anteriormente pueden ayudar a las personas que padecen trastornos mentales. En particular, la flexibilidad horaria, la adaptación de las tareas asignadas a

estas personas, la lucha contra las dinámicas negativas en el lugar de trabajo y la confidencialidad y facilitación de la comunicación. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

5.2.4 Estrés Laboral

Según la fundación Española del Corazón, El estrés laboral es uno de los problemas de salud a los que se está prestando mayor atención. Esto se debe, fundamentalmente, a que cada vez conocemos más sobre la magnitud e importancia de sus consecuencias. Gestionarlo o prevenirlo nos ayudará a mantener un adecuado nivel de salud, tanto mental como física. (Botica, s.f.)

El estrés se define como una reacción fisiológica del organismo ante una situación que la persona percibe como amenazante; es una respuesta automática y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural aparece en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en todo el organismo, y provoca la aparición de enfermedades y alteraciones de la salud que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. (Botica, s.f.)

El estrés relacionado con el trabajo se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades. Las reacciones del trabajador frente al estrés pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. (Botica, s.f.)

La OMS (Organización Mundial de la Salud) Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan. El presente folleto ofrece consejos prácticos sobre cómo hacer frente al estrés laboral. Tiene por finalidad que los empleadores, directivos y representantes sindicales se

sirvan de ella como parte de una iniciativa educativa acerca de la gestión del estrés laboral. En este folleto se examina la naturaleza del estrés laboral, sus causas y efectos, así como las estrategias de prevención y los métodos de evaluación y gestión del riesgo. Además, se analiza el papel de la cultura institucional en este proceso y los medios que pueden utilizarse para gestionar el estrés laboral. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Las recomendaciones que se ofrecen deben interpretarse a la luz de los problemas concretos a los que se enfrenten diferentes grupos de trabajadores y de la viabilidad de las soluciones para cada empleador. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Laura Ortiz dice que la pandemia por covid-19 ha traído consigo nuevos retos, muchos de ellos en el sector laboral. Las condiciones de trabajo y empleo, como las altas demandas de trabajo, cambios en la jornada laboral y la inseguridad contractual, entre otros, pueden generar situaciones de angustia o pánico que afectan la salud mental de las personas trabajadoras. (Ortiz, 2020)

Asegura que el Instituto Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas de la Universidad Nacional (Iret-UNA), en coordinación con el Consejo de Salud Ocupacional del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, organizaron un ciclo de conferencias web en el marco de la Conmemoración del Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo, proclamado por la Organización Internacional del Trabajo, el 28 de abril de 2020 bajo el lema: " Detengamos la pandemia: la seguridad y salud en el trabajo puede salvar vidas". (Ortiz, 2020)

La primera de las conferencias web estuvo a cargo de Marianela Rojas Garbanzo, académica del Iret-UNA, quien abordó la "Prevención de riesgos psicosociales en personas con sobrecarga de trabajo a raíz de la pandemia del COVID- 19". (Ortiz, 2020)

“La exposición a altas exigencias emocionales, la poca autonomía para realizar el trabajo, la falta de liderazgo, la poca comunicación y deficientes relaciones interpersonales, son factores intralaborales que interfieren en nuestro desempeño laboral. Por su parte, la imposibilidad de conciliar la vida familiar y laboral, así como aspectos personales, son condiciones extralaborales e individuales, que de manera conjunta con los intralaborales contribuyen al desarrollo de un estado de estrés, y por consiguiente un efecto negativo sobre el estado de salud, lo que hace recomendable su abordaje de manera integral “dijo Rojas. (Ortiz, 2020)

Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT), los factores psicosociales son aquellas interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción y condiciones de la organización y por otra parte las necesidades, cultura y situación personal fuera del trabajo.

“Los factores psicosociales son complejos reconocidos por los empleadores ya que, al ser intangibles, se miden a partir de las percepciones que manifiestan las personas, con la particularidad de que no todas las personas reaccionan de igual manera, porque todos los seres humanos respondemos ante una determinada capacidad de adaptación”. (Ortiz, 2020)

La Revista Economista de Ciudad México, brinda un artículo sobre señales que evidencian si hay estrés laboral en tiempo de pandemia, Sin importar si una persona trabaja desde casa o ha tenido que seguir asistiendo a su centro laboral, es un hecho que la pandemia de Covid-19 cambió la dinámica del mundo del trabajo a nivel global. La emergencia sanitaria, destacan especialistas, ha influido en la salud mental de las personas, lo que se ha reflejado, entre otras cosas, en niveles altos de estrés y de ansiedad. (señales que evidencian si hay estrés laboral en tiempo de pandemia)

“El miedo y la ansiedad por esta nueva enfermedad y otras emociones fuertes pueden ser abrumadores, y el estrés laboral puede provocar agotamiento “, alerta el Centro para el Control y

Prevención de Enfermedades de Estados Unidos. (Centros para el control y la prevención de enfermedades, 2021)

La forma en la manejamos el estrés influye en nuestro bienestar y en el de las personas que nos rodean, en nuestro entorno de trabajo y hasta el de la comunidad. Pero ¿cómo saber si padezco de estrés laboral? Para tomar medidas que nos ayuden a manejarlo, primero es necesario identificarlo.

Por ello, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades comparte siete señales que nos indican que padecemos estrés laboral:

Sensación de irritación, enojo o negación.

Sentirse inseguro, nervioso o ansioso

Falta de motivación

Sentirse cansado, abrumado o agotado en extremo

Sentirse triste o deprimido

Tener problemas para dormir

Tener problemas para concentrarse.

De acuerdo con la institución, el estrés laboral puede aumentar con la pandemia por factores como la preocupación por el riesgo de contagio en el entorno de trabajo, cuidar las necesidades personales mientras se labora, tener más carga de trabajo, no contar con las herramientas necesarias para realizar las actividades desde casa, incertidumbre por la conservación del empleo, lidiar con dificultades técnicas y aprender cómo usar las nuevas plataformas de comunicación, y adaptarse a un espacio de trabajo y horario diferente. (economista, 2020)

La Organización Mundial de la Salud propuso al estrés como una de las enfermedades del siglo XXI. Desde los estudios pioneros, el estrés fue definido como Síndrome de Adaptación General (SAG) o respuesta defensiva del cuerpo o de la psique a las lesiones o al estrés prolongado. (Neurociencia, 2020)

Posteriormente, han sido numerosos los autores que han intentado definir el estado de estrés. No cabe duda de que la conceptualización de estrés más completa vino de parte de McEwen (2000) quien lo consideró como: “un estado mental que surge ante una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo, y resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (p. 173).

Existen diversos tipos de estrés dependiendo de varios factores como:

Su duración.

Los estímulos que provocan la primera reacción.

Las consecuencias, psicológicas o fisiológicas, que se desencadenan junto al evento estresante.

El contexto que condiciona la respuesta de estrés.

Conjugando los puntos dos y cuatro, y el hecho de que el contexto laboral es uno de los que más estrés provocan, esta entrada estará dedicada al estrés laboral. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

5.2.5 Sobre Carga Laboral

Ana Alcayaga, Directora de Ingeniería en Prevención de Riesgos y Medioambiente de la USS plantea que “la creencia de que la sobrecarga laboral es un tema personal de cada trabajador ha quedado obsoleta. Hoy, este ítem es un factor de riesgo psicosocial, parte de las

preocupaciones principales que debe tener una empresa con cada uno de sus colaboradores”.

(Alcayaga, Universidad San Sebastian, 2016)

La preocupación de las empresas por la sobrecarga laboral ya no es opcional. No se trata de una tendencia de las organizaciones por ser cada vez un mejor lugar para trabajar, sino que hoy en Chile está calificado como un riesgo psicosocial. Y preocuparse de estos riesgos, es una obligación legal para todos los sectores productivos desde septiembre pasado. Según lo evidencian las últimas cifras entregadas por el Sistema Nacional de Información de Seguridad y Salud en el Trabajo (Sisesat), de la Superintendencia de Seguridad Social, las enfermedades mentales se encuentran entre las principales de tipo laboral.

La sobrecarga en un lugar de trabajo implica variadas afecciones. Por ejemplo, existen exigencias psicológicas -que tienen que ver con la complejidad de las tareas- que requieren de una red de ayuda y cuando ésta no se facilita, deja caer a los trabajadores en una evidente sobrecarga que disminuye su calidad de vida y de trabajo. Es que cuando las personas sienten que no pueden y que las responsabilidades se les escapan de las manos, el nivel de estrés es altísimo. (Alcayaga, Universidad San Sebastian, 2016)

Otro ejemplo es el tipo de apoyo social y calidad de liderazgo al que se está exponiendo una persona a diario. Es importante entender que hoy no se requieren supervisores, sino que líderes que fomenten la motivación de los trabajadores. De esta manera, las empresas pueden proveer de capacitaciones, incentivos diarios, descanso correspondiente, pausas activas y reconocimiento del trabajo; pequeños aportes que ayudan – de alguna u otra forma- a disminuir la sobrecarga laboral. (Alcayaga, Universidad San Sebastian, 2016)

Asimismo, todo lo relacionado con las compensaciones del trabajador. Más allá de los beneficios, la empresa debe demostrar preocupación por la salud de sus colaboradores como un

elemento prioritario. Esto jamás es un gasto, sino una inversión: menor ausentismo laboral y mayor eficiencia en el trabajo.

La doble presencia es también un factor relevante. Esto, en muchos casos, tiene relación con las obligaciones del hogar que no se han logrado resolver por la poca flexibilidad del trabajo para permitir a las personas solucionar sus quehaceres personales. Entonces, se está en el lugar de trabajo, pero “con la cabeza en otro lado”. (Alcayaga, 2016)

Nahúm Rubio, comparte las principales consecuencias de la sobrecarga laboral.

1. Ansiedad

Si el puesto de trabajo agota y extenua al trabajador no es de extrañar que, a la larga, él mismo acabe sufriendo problemas de ansiedad.

Trabajar más de lo debido, teniendo que hacer horas extra, cumplir con los plazos de las entregas o combinar las tareas diarias con las que aparecen a última hora generan estrés, el cual hace que el organismo se prepare para situaciones de tensión y afectando tanto en la salud física como mental.

Las personas que sufren ansiedad constantemente son más vulnerables a sufrir problemas como diabetes, obesidad, problemas de corazón y digestivos. Tienden a comer más, a fumar o a realizar conductas más arriesgadas y disfuncionales. (Montagud, s.f.)

2. Depresión

La depresión es una de las consecuencias más graves de la sobrecarga laboral, junto con la ansiedad. Estar deprimido no implica necesariamente estar llorando constantemente o dar la sensación de estar triste. También implica irritabilidad, apatía y gran desmotivación. (Montagud, s.f.)

El exceso de trabajo nos frustra, nos hace sentir que podríamos estar dedicándolo en algo que nos gustara. Pero, al llegar a casa, no tenemos ganas de dedicar tiempo a aquello que nos gusta, como pueden ser actividades beneficiosas para nuestra salud como el deporte, la lectura, pasear, dedicar tiempo a nuestros seres queridos o relajarnos. (Montagud, s.f.)

Esto hace que nos frustramos todavía más, entrando en un continuo estado de irritabilidad e insatisfacción, empeorando los sentimientos de profunda tristeza al ver cómo nuestro empleo nos está consumiendo. (Montagud, s.f.)

3. El síndrome de burnout

Relacionado con el estrés y la depresión tenemos el caso del famoso síndrome de Burnout, un problema que se da por quemarse a causa del trabajo. Este síndrome ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) e implica problemas a nivel emocional, psicológico y físico. (Montagud, s.f.)

Una importante parte de los trabajadores sufren esta condición de salud, viviendo en un constante estado de estrés y ansiedad junto con sintomatología depresiva. Su prevalencia en la población es cada vez mayor, con lo cual las organizaciones de salud y las empresas están cada vez más implicadas en evitarlo en los puestos de trabajo. (Montagud, s.f.)

4. Problemas para dormir

Es bastante común de aquellas personas quienes tienen que trabajar más de la cuenta que se queden hasta altas horas de la madrugada trabajando. Esto altera los ciclos circadianos, haciendo que, a la larga, se tengan graves problemas para dormir. (Montagud, s.f.)

Incluso cuando ya puede dormir el trabajador tiene problemas para conciliar el sueño. No puede porque, estando en la cama, piensa en todo aquello que se ha dejado para el día siguiente, o se pregunta si su jefe le va a poner más trabajo por sorpresa. (Montagud, s.f.)

Esto hace que, además de tardar su tiempo en dormir, su sueño no sea reparado y, como consecuencia, al día siguiente esté aún más agotado, no pudiendo rendir adecuadamente en el puesto de trabajo. (Montagud, s.f.)

5. Dolores musculares

Si bien cada trabajo es diferente, en todos ellos nuestro sistema musculoesquelético se resiente. Somos más propensos a dolores musculares y lesiones. (Montagud, s.f.)

En aquellas profesiones en donde se tienen que realizar varios esfuerzos físicos, en caso de que se esté demasiado tiempo haciéndolos las articulaciones acaban resintiéndose, además de correrse el riesgo de desgastar los cartílagos y producirse lesiones, como lumbago, torceduras y esguinces. (Montagud, s.f.)

En el caso de los trabajos de oficina, en lo que lo habitual es pasarse horas sentado frente un ordenador, es bastante frecuente sentir dolores en la espalda. De hecho, estar más de 20 minutos sentado en una misma posición, especialmente con la espalda curvada, puede producir daño muscular. (Montagud, s.f.)

6. Deterioro de relaciones sociales

No hay duda de que estar trabajando más de lo debido implica ver menos a nuestros amigos y familiares. Cuanto más tiempo pasemos en el trabajo, menos podemos dedicárselo a nuestros seres queridos, haciendo que las relaciones se vayan enfriando. (Montagud, s.f.)

Pero no únicamente las relaciones se deterioran por esto. También se ven afectadas porque, cuando llegamos a casa, no tenemos ganas de hablar con nuestra familia ni quedar con nuestros amigos. Preferimos quedarnos en la cama o descansar de cualquier otra forma en la que no tengamos que interactuar con otras personas. (Montagud, s.f.)

7. Malas dinámicas laborales

Además de todas estas consecuencias en la salud es esperable que, en la oficina, a causa de la gran presión sobre sus trabajadores, estos empiecen a tener problemas relacionales entre ellos. (Montagud, s.f.)

La irritabilidad, depresión, ansiedad y la frustración hará que los trabajadores no se quieran ver ni en pintura, dado que asocian su presencia con todo tipo de sentimientos negativos. Todo esto hará que simples malentendidos se transformen en todo tipo de conflictos, lo cual hará que disminuya la productividad en la empresa. (Montagud, s.f.)

Pablo Alejandro Álzate, enseña una manera de identificar si tenemos sobre carga laboral, teniendo en cuenta que a veces se te puede hacer difícil identificar que te están recargando laboralmente. Y esto sucede porque desde que se firmó el contrato no se dejaron claras las funciones que como trabajador debías cumplir, por ejemplo. Y ante la falta de tareas determinadas y delimitadas, tu jefe se puede aprovechar y ponerte más trabajo de la cuenta. (Alzate, 2019)

Tony Hastings, asistente de gerencia del Teaching Centre del British Council, expresa que se puede identificar la sobrecarga laboral si al trabajador no le alcanza el día para cumplir con todas las labores pendientes.

Además, Hastings cuenta cuáles son las señales que te ayudarán a identificar si estás recargado de tareas en su empleo: ponerte irritable y de mal humor en horas laborales, sentir que el trabajo nunca termina o contar poco tiempo para descansar.

“Si una persona tiene una sobrecarga de trabajo es normal que empiece a olvidar algunas cosas. La mayoría de los empleados se sienten sin energía o viven fatigados por la sobrecarga laboral”. (Hastings, 2019)

También puedes notar sobrecarga laboral cuando tienes muchas más tareas que sus compañeros de trabajo (pares). En estas situaciones “es importante hablar con el jefe inmediato para buscar la manera de reorganizar al equipo de trabajo para que cada persona haga realmente lo que le corresponde de manera justa y organizada” (Hastings, 2019).

A pesar de lo anterior, puede suceder que te sientas sobrecargado porque no estás planeando de la mejor manera tus días laborales y, por esa razón, pierdas mucho tiempo en el horario de trabajo. Analiza y, si es el caso, corrige. (Alzate, 2019)

5.3 Marco Legal

Decreto 3039 de 2007: Plan Nacional de Salud Pública en el Capítulo V. Prioridades Nacionales en Salud. La salud mental y lesiones violentas evitables. Objetivo 4. Mejorar la salud mental.

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 laboral.

Ley 715 de 2011: por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.

Ley 1438 de 2011: “por medio de la cual se reforma el sistema general de seguridad social en salud y se dictan otras disposiciones”

Ley 1616 de 2013: "por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones”.

Resolución 1281 de 2014: Por la cual se definen lineamientos para integrar la información generada por el Observatorio Nacional de Salud.

Decreto 2409 de 2015: Por el cual se reglamenta la prestación de servicios de salud por los distritos creados con posterioridad a la expedición de la Ley 715 de 200.

Resolución 429 de 2016: Por medio de la cual se adopta la Política de Atención Integral en Salud.

Resolución 2404 de 2019: Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de los 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.

Circular 0064 de 2020: el Ministerio del Trabajo establece las acciones mínimas de evaluación e intervención que deberán aplicar los empleadores del sector público y privado, trabajadores dependientes e independientes, entre otros, respecto a la identificación del riesgo psicosocial.

Decreto 800 de 2020: el Ministerio de Salud y Protección Social determinó una serie de medidas para preservar la afiliación y prestación de servicios en el sistema de seguridad social en salud para aquellos trabajadores afiliados que con ocasión de la contingencia derivada por el COVID-19 quedaron desempleados.

Decreto 842 de 2020: el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo reglamentó las medidas especiales transitorias de procesos de insolvencia a las cuales se podrán acoger las empresas que se hayan visto considerablemente afectadas debido al estado de emergencia económica, social y ecológica presentado en el país con ocasión del COVID-19.

Decreto 770 de 2020: el Ministerio del Trabajo adopta una serie de medidas respecto al Programa de Protección al Cesante, la jornada de trabajo y para el primer pago de la prima de servicios.

6. Marco Metodológico

Paradigma Positivista, es definido por los siguientes autores de esta manera: Según Ferreres, V y Gonzales, Á (2006:117), “el positivismo mantiene que todo conocimiento científico se basa sobre la experiencia de los sentidos sólo puede avanzarse mediante la observación y el experimento, asociados al método científico”. Así mismo se tiene que el paradigma positivista se sustenta en las teorías filosóficas de Augusto Comte, “aquella actitud o modo de pensar que se atiene a lo positivo o cualidad que poseen únicamente aquellos hechos que pueden captarse directamente por los sentidos y someterse a verificación empírica”; conocido también como racionalista, normativo, cuantitativo. (Ferreres V, s.f.)

Este paradigma trata de extrapolar el modelo de las Ciencias Físico- Naturales a las Ciencias Sociales, utilizando básicamente la metodología cuantitativa. Consideran la inducción y confirman las leyes y teorías como ciencias verdaderas (Bijarro). Por lo anteriormente dicho, se podría inferir que en este paradigma nada es permitido si no es adecuadamente cuantificado, expresado matemáticamente y con relación a unas variables. Estos modelos pretenden confirmar teorías, verificarlas y llegar a una teoría general aplicable a la mayoría de las situaciones. (Ferreres V, s.f.)

Con la pandemia covid-19 el sector educativo sufrió grandes cambios para continuar con sus labores diarias, dejando la comodidad de su vida personal para convertirla en laboral, teniendo la misma remuneración económica, y más carga académica, por lo anterior se ve la necesidad de investigar sobre el grado de afectación de la salud mental de los docentes y directivos durante este tiempo, partiendo de la importancia del bienestar físico, social y mental de estos docentes.

6.1 Tipo de Investigación

La presente investigación se basa en un nivel descriptivo Cuantitativo teniendo en cuenta que se observara detalladamente el ámbito laboral de docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz en tiempo de pandemia, en donde se analizara las emociones experimentadas, las opiniones de los cambios que han sufrido, para evaluar los comportamientos y afectaciones a nivel de salud mental, para determinar el grado de comodidad en el nuevo ámbito laboral, y poder brindar pautas que mejoren su bienestar.

6.1.1 Fases de Estudio

Con la presente investigación se pretende saber ¿Qué grado de afectación de salud mental sufren docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz?, partiendo como base del sufrimiento de la pandemia covid-19.

Por lo anterior, se estudiarán 50 docentes mediante la observación directa de sus actividades diarias, así como las opiniones reales de estos frente a la nueva modalidad educativa (la virtualidad). Es así como se debieron realizar las siguientes fases del proceso investigativo.

6.1.1.1 Fase 1: recolección de información. A raíz de la llamada pandemia covid-19, el mundo sufrió grandes cambios desde la manera de movilizarnos hasta la manera de estudio; no solo, cambió nuestras vidas personales sino también las labores, fuimos forzados a adaptarnos en poco tiempo a convivir mediante la virtualidad, evitando aglomeraciones y usando mascararas respiratorias. Es por esto, que se ve la necesidad de realizar un estudio sobre la afectación en la salud mental de uno de los gremios más afectados, el sector educativo, docentes y directivos tuvieron que enfrentarse a grandes retos en tan poco tiempo y adaptar su vida personal para cumplir con sus labores diarias, se realizará la recolección de la información mediante una encuesta que abarca, las emociones experimentadas por los docentes y directivos en cuanto a los cambios sufridos así como también el tiempo dedicado a actividades laborales, y algunos síntomas físicos que pueden ser generados por el deterioro de la salud mental.

6.1.1.2 Fase 2: evaluación. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la encuesta y datos recolectados, se realizara un análisis de la información evaluando los diferentes comportamientos y afectaciones de 50 docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz corroborando el nivel de salud mental actual, mediante resultados de tipo cualitativos.

6.1.1.3 Fase 3: determinación. Teniendo en cuenta los resultados cualitativos se deberá realizar un análisis de cada pregunta de la encuesta realizada para determinar el grado de comodidad con el nuevo ámbito laboral en la virtualidad.

6.1.1.4 Fase 4: pautas de Prevención. En esta fase de la investigación, con los datos obtenidos anteriormente, conociendo los síntomas, opiniones y observando el comportamiento de los docentes y directivos, se dará pautas de prevención de las afectaciones en salud mental a las que haya lugar, que permitan la promoción de la salud y el bienestar físico, social y mental de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz.

6.2 Fuentes De Información

En esta investigación se usó como referente para la recolección de la información, un cuestionario para evaluar de manera subjetiva la incomodidad y grado de afectación de la salud mental de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, con respecto al nuevo ámbito laboral en tiempo de pandemia, teniendo en cuenta la vida personal con la profesional.

6.2.1 Revisión Documental.

Se revisó la documentación sobre el servicio de salud al cual están activos, y las campañas de prevención sobre salud mental que se han realizado a docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz. De igual manera antecedentes sobre salud mental en revistas, monografías, proyectos educativos, y planes institucionales observando el cambio de la carga académica.

6.2.2 Observación Directa.

Se observó diferentes argumentaciones de docentes y directivos en relación a la nueva modalidad laboral en tiempo de pandemia (la virtualidad).

6.2.3 Población.

50 docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz.

6.2.4 Materiales.

Equipos de cómputo, acceso a internet, suministros básicos de papelería.

6.2.5 Técnicas.

Se realiza de manera cuantitativa teniendo en cuenta la recolección de datos por medio de encuestas y el análisis de las mismas.

6.2.6 Procedimientos.

Una vez seleccionado el tema de paradigma, se realiza una investigación en revistas, monografías y webgrafía con el fin de obtener información sobre casos presentados de salud mental en docentes y directivos, así mismo se realiza una encuesta basada en la formulación de la hipótesis anteriormente mencionada a la población seleccionada para el presente estudio, en la cual se hace la recolección de los datos, valorada en tablas y gráficos con el fin de darle una interpretación cuantitativa y poder realizar un análisis global deduciendo así conclusiones y recomendaciones.

6.3 Análisis De La Información

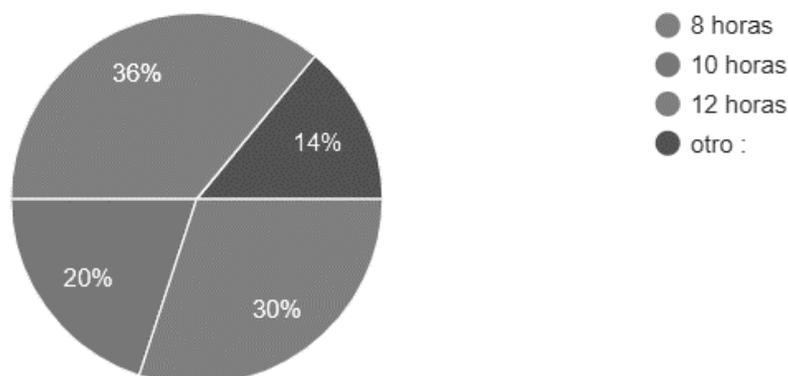
Después de la recolección de la información mediante el instrumento de encuesta virtual a 50 docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, se procesó la información referente al grado de afectación de salud mental, observando las emociones e incomodidad de estos, presentándolos a continuación en gráficos.

6.3.1 Resultados

Pregunta N° 1

¿Cuánto horas diarias dedica a actividades laborales?

50 respuestas



Con la anterior pregunta, se puede observar el nivel de tiempo diario que deben dedicar los docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz para todas las actividades laborales, como son planeación, asesorías, realización y revisión de guías semanales.

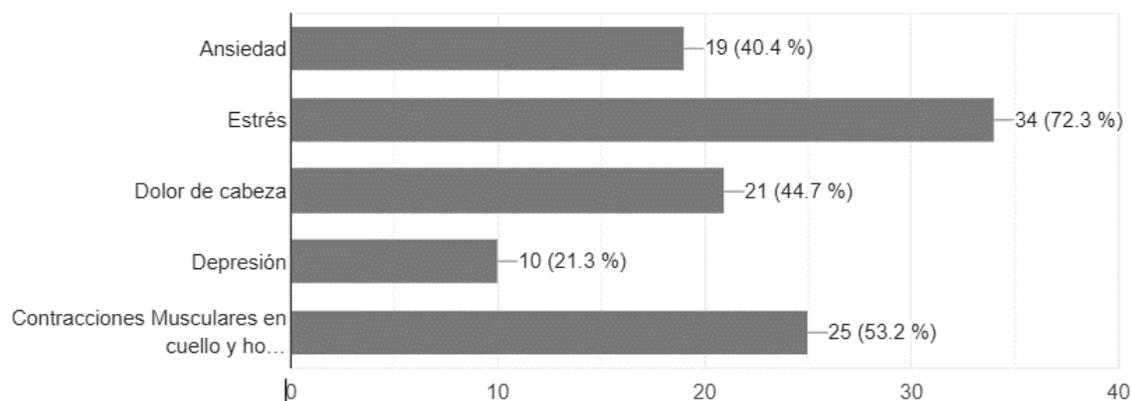
Antes, de la pandemia covid-19 la jornada laboral de los docentes y directivos era de lunes a viernes de 6:14 am a 12:45 pm, tiempo en el cual el planeamiento de las actividades de cada temática, eran realizadas en el transcurso de la jornada en horas libres.

De 50 docentes 18 deben disponer de 12 horas para la realización de las actividades diarias, dejando si espacios de esparcimiento, descanso, o momentos familiares a los docentes, afectando la vida emocional.

Pregunta N° 2

En los últimos seis meses ¿ha sentido alguno de los siguientes síntomas?

47 respuestas



Algunos de los anteriores síntomas, se generan a raíz del deterioro de la salud mental en donde se puede observar que el estrés es uno de los síntomas más sentidos por los docentes y directivos, seguido de las contracciones musculares en cuello y hombro que son aquellas las que nos da indicios de tensión y estrés.

Dado el resultado, el nuevo cambio a la modalidad virtual no solo estaría afectando la salud mental de los docentes y directivos, sino también como consecuencia de esto, la salud física; deteriorando la integridad de los docentes, teniendo en cuenta que el 80% de las enfermedades comunes son generadas por niveles altos de estrés. Sin dejar a un lado que un 21.3% de la población manifiesta tener depresión, estado en el cual un 70% de personas toman la decisión de quitarse la vida, sumando el sector educativo a las grandes tasas de suicidios a nivel nacional.

El ministerio de salud cuenta con líneas para la prevención del suicidio, y da algunos signos de alarma para tener en cuenta como son:

Presencia de pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año

Alteraciones emocionales graves

Desesperanza

Agitación o extrema violencia

Conducta poco comunicativa

Aislamiento social

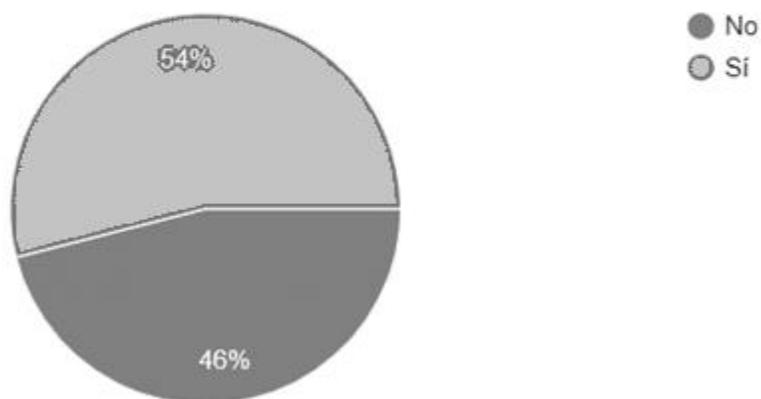
Depresión

Ansiedad

Pregunta N°3

¿Siente incomodidad por usar el celular personal para lo laboral?

50 respuestas



Esta pregunta pretende ver el grado de afectación de la vida personal con la laboral, toda vez que el ministerio de educación no dio suministros o equipos para que los docentes tuvieran la comodidad de su nuevo ámbito laboral, es decir, deben usar sus celulares personales, adaptar sus casas con inmuebles adecuados para sus labores diarias, incluso algunos manifestaron que debieron cambiar sus planes de telefonía móvil que incluyera más internet, así como reposición de sus equipos, todo lo anterior ha generado inconformidad por el gremio de docentes por tener que usar las cosas personales para lo laboral.

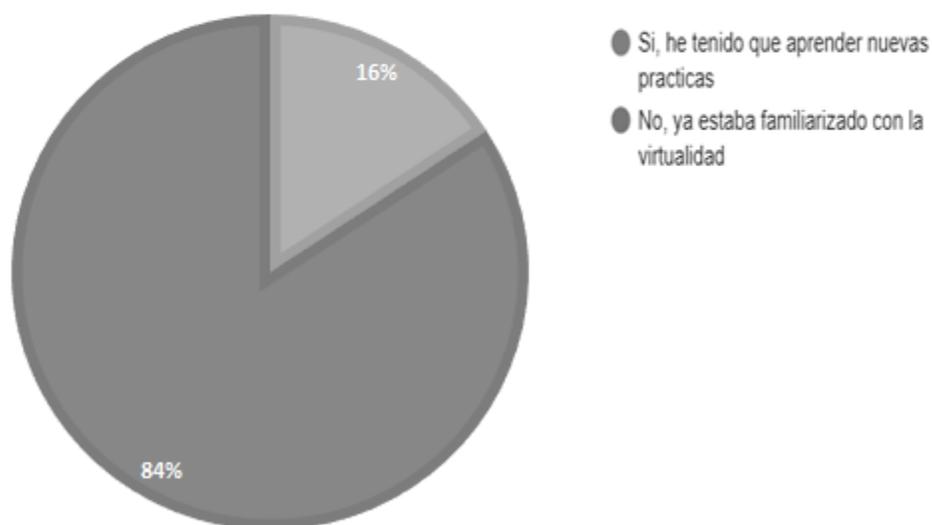
Para gozar de una buena salud mental en el ámbito laboral, es necesario que se cuente con las herramientas adecuadas para realizar las actividades diarias, un buen escritorio, computador, silla ergonómica, teléfono celular, red de internet, mejorando no solo la calidad de vida de los docentes y directivos sino también la calidad de educación brindada por estos.

Cuando no se tiene la privacidad del uso del celular personal, los docentes y directivos deben estar recibiendo llamadas telefónicas de números no registrados en horarios no laborales, incluyendo días dominicales y festivos, es así como ellos manifiestan la incomodidad que esta situación les ha causado, toda vez que en sus fines de semana, y ratos de esparcimiento familiares se han visto interrumpidos por las llamadas o mensajes de estudiantes y padres de familia a los cuales ellos deben responder.

Pregunta N°4

Debido a las disposiciones del Gobierno sobre la Virtualidad ¿ha tenido que aprender nuevas practicas?

50 respuestas



En las aulas de los colegios, docentes y directivos cuentan con herramientas esenciales para dictar clases, como tableros acrílicos y electrónicos, repisas, videobeam, entre otros. Estos métodos han sido usados por los docentes durante muchos años, sin embargo, con la llegada de la pandemia covid-19 no solo cambio el método de las clases a la virtualidad, sino que el gremio educativo tuvo que aprender nuevas técnicas de enseñanza, para el 84% de los docentes y directivos no fue fácil la adaptación al uso de plataformas de video conferencias, en donde debieron aprender a utilizar guías didácticas, compartiendo mediante pantalla los aportes para sus explicaciones.

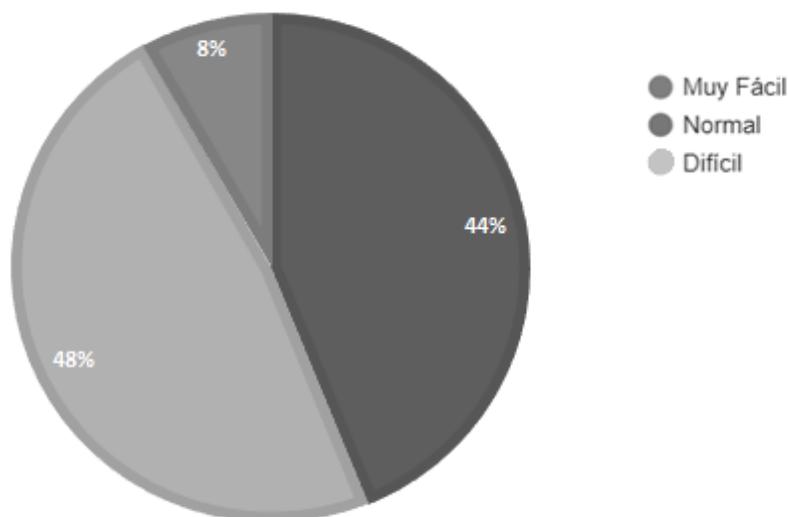
El 60% del personal docente tiene entre 40 y 60 años, es decir, que son personas mayores a los cuales se les dificulta un poco más el aprendizaje de nuevas herramientas tecnológicas y el diseño de la planeación de las clases, esto ha generado en ellos, un mayor nivel de estrés.

A continuación, se muestra algunas respuestas sobre la adaptación a la virtualidad de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, en donde se evidencia la afectación a la salud mental de estos.

Pregunta N° 5

Como ha sido el proceso de adaptación a la virtualidad

50 respuestas



Describe en breves palabras ¿Cómo se siente con la nueva modalidad laboral?

50 respuestas

Muy poco valorada mi profesión

Incomoda, se debe estar disponible todo los días 24/7

Se da buen uso a las TIC , habitualmente no era frecuente este medio importante , que abar va a pasos gigante nuevas generaciones

En ocasiones algo complicado porque no se cuenta con los implementos necesarios para poder laborar

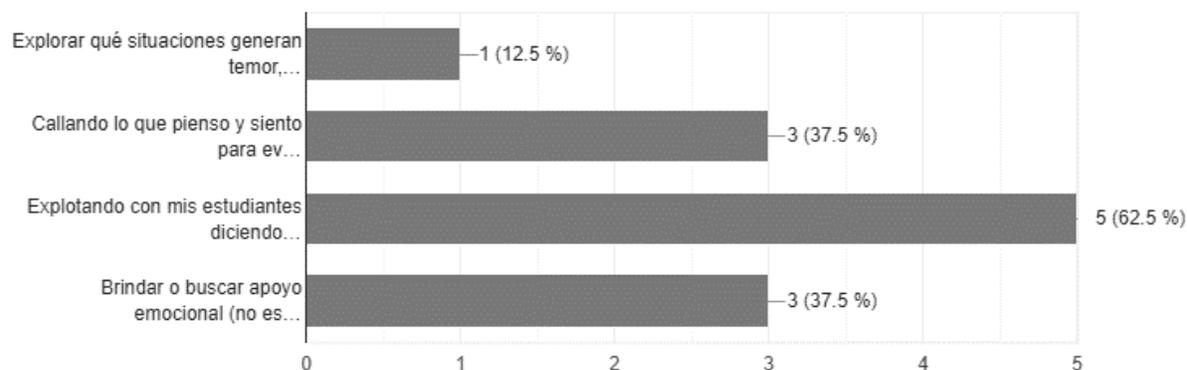
| |
|--|
| Siento que hemos perdido, un poco nuestra privacidad. |
| No se cuenta con espacios libres para la familia o vida social |
| Difícil adaptación por el uso de la tecnología |
| Nuevos retos que toco cumplir |
| Es mas trabajo de lo normal, aparte de atención a estudiantes programan demasiadas reuniones y fuera de horarios laborales, sin remuneración alguna |
| Los padres, alumnos y directivos no comprenden que los fines de semana o en las noches no es horario laboral, aun así hay que estar dando respuesta en todo momento. |
| Muy poco remunerado para tanto trabajo |
| un cambio drástico que ha desmejorado la calidad educativa. |

De acuerdo a las respuestas obtenidas por los docentes y directivos, podemos observar que no se encuentran cómodos por los cambios generados debido a la pandemia covid-19, en donde sienten sobre carga laboral trabajando aproximadamente 12 horas al día, estando 24 horas 7 días a la semana dispuestos a contestar mensajes y llamadas de sus estudiantes o padres de familia, de igual manera manifiestan su inconformidad con la remuneración salarial, teniendo más trabajo que el habitual y el mismo sueldo mensual, se puede ver claramente que los cambios drásticos en los procesos educativos conllevan a un 80% de incomodidad laboral de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, afectando el bienestar físico, social y mental de los mismos.

De igual manera, podemos observar que en la pregunta N 3 los docentes también manifiestan su inconformidad con el uso de celular para lo laboral, todo esto sumado a la realidad actual por la pandemia covid-19, puede dar lugar a irritabilidad, cambios en el comportamiento, estrés laboral y enfermedades comunes.

Pregunta N° 6

¿Cómo controla sus emociones y la de sus estudiantes?

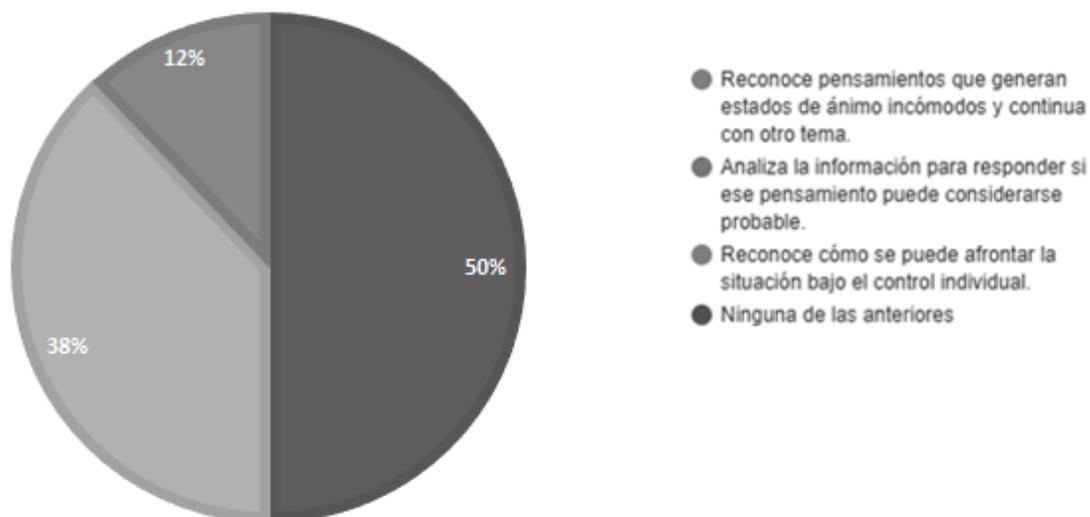


El 62.5% de los docentes manifiestan que explotan con sus estudiantes diciendo lo que sienten y piensan en el momento, porque son niños grandes que deben asumir su responsabilidad, viendo la respuesta ¿será que esto sucede a causa de la nueva modalidad académica debido a la pandemia?, uno de los índices en Colombia que ha crecido ha sido el de la violencia intrafamiliar a causa de las cuarentenas, en donde las familias se han visto en la obligación de convivir 24/7, esto se refleja en el comportamiento de los miembros de la familia, con actos de agresividad, altos niveles de estrés, que los lleva en una situación determinada a explotar de manera inadecuada hiriendo susceptibilidades de los demás. Pero queda la gran pregunta, ¿los docentes estarían presentando síntomas de violencia hacia sus estudiantes? ¿Será posible que la carga académica y la nueva modalidad virtual, pueda cambiar el comportamiento de los docentes?

Pregunta N° 7

¿Cómo controla situaciones de tensión?

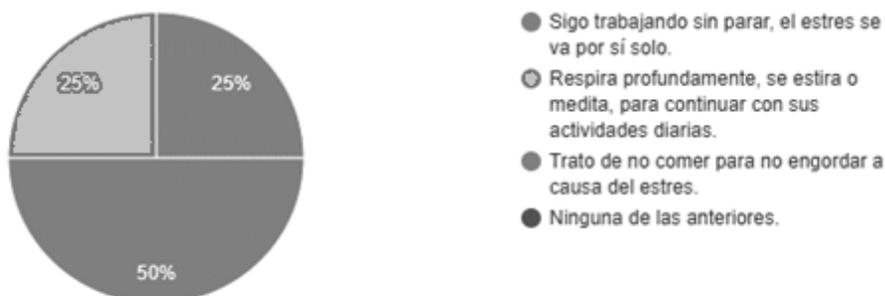
:



Los docentes y directivos están expuestos a muchas reclamaciones de alumnos y padres de familia cuando no están de acuerdo por sus calificaciones o por los trabajos designados, es necesario que se afronte este tipo de situaciones de la mejor manera para evitar conflictos que puedan dar lugar a un mal ambiente labora.

Pregunta N° 8

Cuando se siente estresado usted ¿Qué Acción realiza?



El estrés es uno de los principales causantes de la mayoría de enfermedades, se realiza la encuesta basada en el dato anterior con el fin de identificar qué acción hacen los docentes y directivos al estar bajo presión, el 50% de los docentes prefieren trabajar sin parar, es decir, que se cree que el estrés es algo pasajero, y que los síntomas desaparecen por sí solos, dando lugar a una mayor probabilidad del deterioro de su salud mental y física.

Pregunta N° 9

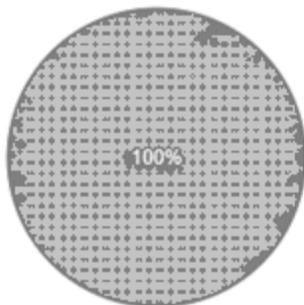
¿Cuándo tiene ratos libres usualmente que hace?



Según las respuestas de los docentes se deduce que son muy pocos los espacios libres que cuentan, por lo que tratan de descansar en la noche y leer revistas, ver noticias o periódicos, pero, cabe la duda si esto les ayuda o empeora su situación psicológica toda vez, que en los noticieros y periódicos cada día dan más cifras del avance de la pandemia, del temor al contagio, es por eso que es necesario que se cuente con momentos de esparcimiento familiar y social, en donde los docentes puedan tener un tiempo para despejar su mente, puedan relajar su cuerpo y así continuar con sus actividades labores con una condición más sana.

Pregunta N° 10

Dentro del plan educativo ¿Cuenta con un programa de pausas activas?

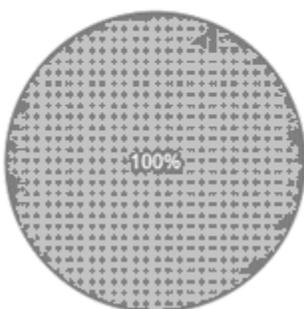


- No, debo estar atento en todo momento de los estudiantes.
- Si, cada hora de trabajo informo a los estudiantes sobre la pausa activa.

Es evidente que dentro de la jornada laboral no se cuenta con un programa de pausas activas, lo cual produce una fatiga, y agotamiento físico de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz.

Pregunta N° 11

En este tiempo de pandemia, ¿Le han brindado algún tipo de capacitación sobre riesgo psicosocial?



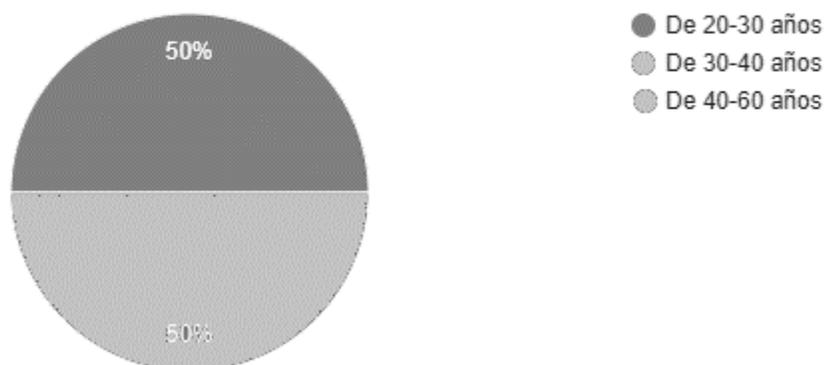
- Ninguna, la secretaria de educación no nos ha capacitado.
- Si, han dispuesto de personal para capacitarme.

En este tiempo de pandemia los docentes manifiestan no haber recibido ningún tipo de capacitación por parte de la secretaria de educación del Casanare, vemos por redes sociales y noticias que el estado está bastante preocupado sobre el avance de la pandemia, sobre la nueva

modalidad de la virtualidad y cuando sería el regreso a la presencialidad, dejando abandonado el bienestar físico y mental de los docentes que han tenido que enfrentar este cambio brusco en sus labores cotidianas.

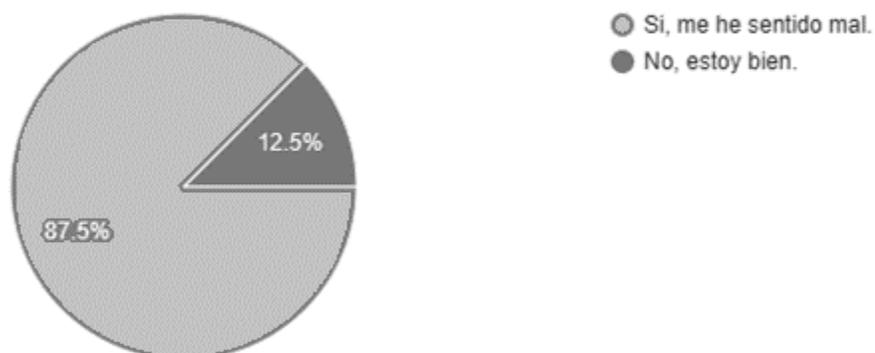
Pregunta N° 12

A continuación Elija el rango de su edad



Pregunta N° 13

¿Siente que sus emociones han cambiado con la modalidad virtual?



Es preocupante ver que el 87.5% de los docentes y directivos del Colegio Ezequiel Moreno y Díaz ha cambiado la estabilidad emocional por la nueva modalidad a la virtualidad, pero aun es más preocupante cuando los entes gubernamentales no se pronuncian ante esta problemática entonces ¿Qué calidad de educación se brinda? ¿Quién vela por el bienestar de los docentes? Son ellos quienes han tenido que cambiar todos sus métodos tradicionales, y ellos quienes están orientando los procesos de enseñanza, que están formando los futuros profesionales del país, porque no brindarles una calidad de vida física, social y mental, para que se brinde una mejor educación.

7. Resultados y Propuesta de Solución

Se evidencia que los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz ha sufrido un grado de afectación en su salud mental, por tal motivo es necesario tomar medidas correctivas sobre el tema por medio de Medisalud U.T. la entidad prestadora de servicios de salud para los docentes, brindando:

Apoyo psicológico

Capacitaciones sobre salud mental

Jornadas de esparcimiento

Capacitación riesgo psicosocial

Jornadas de promoción de la salud

Por medio de la administradora de riesgos laborales (**ARL**), gestionar:

Batería de riesgos psicosocial para el estudio a profundidad sobre la afectación de salud mental de todos los docentes del colegio Ezequiel Moreno y Díaz.

Campañas para la prevención del suicidio

Capacitación sobre salud organizacional

Por otro lado, por medio de secretaria de educación, se propone que se implemente dentro de las actividades diarias de los docentes, un plan de pausas activas, en donde no solo docentes y directivos tomen este tiempo sino estudiantes también, que se promuevan espacios para el desayuno u onces.

En cuanto al personal docente y directivos del colegio Ezequiel, es necesario que formalice y publique un horario semanal de atención a padres de familia para información, así como una jornada para la entrega de guías y talleres.

Para que se cumpla lo anterior, se deberá tener el compromiso desde la secretaria de educación hasta de los estudiantes y padres de familia para el cumplimiento de esto, toda vez que no solo afecta a la salud mental de los docentes sino también se podría contribuir a la prevención de enfermedades laborales de los mismos.

De igual manera, por parte de secretaria de educación se puede implementar una estrategia de incentivo hacia docentes y directivos, por la labor realizada durante el tiempo de pandemia, con mensajes y condecoraciones para todos los docentes por su buen desempeño, así como por su esfuerzo día a día, ya que en algunas opiniones se evidencio que eran muy poco valorados.

8. Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos teniendo en cuenta la problemática vivida en la actualidad y los resultados Obtenidos, queda demostrado que a la salud mental no se le da la importancia que debería tener, partiendo del hecho en que docentes sanos podrán brindar mejor calidad educativa, si bien sabemos, en los resultados de la encuesta se evidencia que los docentes manifiestan síntomas de estrés, laborando por jornadas continuas lo que coincide con (Hastings, 2019) quien dice que si una persona tiene sobrecarga laboral se pone

irritable, de mal humor; puede sentir que el trabajo nunca termina o tener poco tiempo para descansar es otra de las coincidencias de la investigación de (Hastings, 2019) en donde manifiesta que los empleados se sienten sin energía y fatigados; así mismo en el análisis de la presente investigación se evidencia que los procesos educativos, llevaron a que docentes y directivos dejaran su vida personal para convertirla en laboral; dejando espacios de esparcimiento, aprendiendo nuevas técnicas de enseñanza, comprando materiales didácticos (programas cibernéticos), invirtiendo en computadores, internet, redes sociales, todo este golpe de cambios, lo sufrieron los docentes y estudiantes, y entonces, es allí donde empieza la afectación de la salud mental de los docentes, atendiendo estudiantes 24 horas al día 7 días a la semana, desde sus celulares personales, invadiendo su espacio privado y convirtiendo su vida personal en laboral. Como dijo (Montagud, s.f.) en su investigación en donde manifiesta que no hay duda de que estar trabajando más de lo debido implica ver menos a nuestros amigos y familiares, exponiendo no solo la salud mental sino también la salud física, en el resultado de la presente investigación demuestran de igual forma que los docentes sienten cansancio físico. Pero, en lo que no concuerda la presente investigación con el estudio de (Ortiz, 2020), es que él menciona que los empleadores son conscientes de la importancia de la salud mental de los trabajadores, y la investigación presente demuestra que No son muy conscientes y de que no todas las personas reaccionan de igual manera ante eventos inesperados como los cambios vividos por la pandemia, porque todos los seres humanos respondemos ante una determinada capacidad de adaptación diferente; si los empleadores le dieran importancia a la salud mental de sus trabajadores les brindarían las pautas para descansos propicios, espacios de ambientes saludables, capacitaciones, campañas de sensibilización y apoyo en salud física, social (motivación) y mental; concordando con la conclusión del estudio de (Alcayaga, Universidad San Sebastian, 2016) en donde nombra que la

empresa debe demostrar preocupación por la salud de sus colaboradores como un elemento prioritario, lo que concuerda con el hecho de que esto jamás es un gasto, sino una inversión: menor ausentismo laboral y mayor eficiencia en el trabajo.

Por otro lado, dentro de la presente investigación se observó que los docentes manifiestan presentar estados depresivos, de ansiedad, niveles de estrés y molestias musculares, concordando con la investigación de (Montagud, s.f.) En donde explica que la irritabilidad, depresión, ansiedad y la frustración hará que los trabajadores no se quieran ver ni en pintura, dado que asocian su presencia con todo tipo de sentimientos negativos. Todo esto hará que simples malentendidos se transformen en todo tipo de conflictos, lo cual hará que disminuya la productividad en la empresa.

Por lo anterior es importante que se resalte en todo tiempo, que gozar con una buena salud mental es el pilar para mejorar la productividad de docentes y directivos, y así lograr brindar una buena calidad educativa, evitando conflictos entre docentes, estudiantes y padres de familia, promoviendo un espacio sano, entendiendo las necesidades básicas para brindar a los docentes espacios propicios y previniendo posibles enfermedades labores a causa del estrés como lo menciona (Centros para el control y la prevención de enfermedades, 2021), (economista, 2020), y (Neurociencia, 2020).

9. Análisis Financiero

Todas las empresas e instituciones educativas, tienen a su personal afiliado a eps, ARL, caja de compensación familiar, fondo de pensiones y cesantías; que muchas veces son subutilizadas, por medio de estas se pueden solicitar campañas, capacitaciones, asesorías y personal adecuado para preservar la salud mental, por lo tanto, el costo de estas es

indirectamente pagado entre el empleador y el empleado, y así poder adaptar las propuestas de solución de la presente investigación.

| Descripción | Costos | Beneficio |
|---|---------------|------------------|
| Inversión Inicial (Equipo de cómputo) | \$1.000.000 | |
| Recursos Humano | \$1.000.000 | |
| Materiales (Internet, lápices, borradores, agenda, tinta impresora, impresiones) | \$500.000 | |
| Certificación de Especialización SST | | \$4.500.000 |

8.1 Costos

Para llevar a cabo la presente investigación se usó un costo de \$1.000.000 M/te, teniendo en cuenta los costos de luz, equipo de cómputo, internet, desplazamiento, etc.

8.2 Beneficios

Se pudo dar a conocer que el personal docente y directivo del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, presenta sintomatología de afectación en salud mental.

Se brindaron pautas para mejorar el ambiente laboral de los docentes y directivos. Se logró conocer las opiniones reales de los docentes sobre sus emociones frente a los cambios de la virtualidad.

Mejorando la salud mental de los docentes se reduciría el absentismo laboral.

Se aumenta la productividad.

Se mejora la calidad de educación brindada.

Tendríamos docentes y directivos sanos mentalmente.

10. Conclusiones

Los docentes y directivos de las instituciones de educación superior son fundamentales para el desarrollo de los jóvenes, el aprendizaje adquirido es el pilar para el futuro de estos, por eso, es importante que se brinda una buena calidad de educación y para lograr esto, los docentes y directivos deben gozar de una buena salud física y mental, logrando contribuir a una sana enseñanza y calidad educativa, con la presente investigación se evidencio que los docentes del colegio Ezequiel no cuenta con una buena salud mental.

Se pudo determinar que los docentes del colegio Ezequiel aún no están cómodos con el nuevo ámbito laboral que es la virtualidad, se les dificulta la realización de sus clases en línea y esto les genera estrés laboral, afectando su salud mental.

Se identificó la falta de organización del tiempo para que se pueda gozar de espacios libres recreacionales, de familia y sociales.

De igual manera se evidencia que no se han realizado capacitaciones sobre salud mental a los docentes y directivos, siendo este un pilar importante para que el proceso de enseñanza sea eficiente, manteniendo así una buena salud, física social y mental de los docentes.

La falta de recursos de inversión en el sector educativo, es más notoria en este tiempo de pandemia en donde los docentes manifiestan no contar con lo necesario para dictar clases virtuales, como un escritorio, sillas ergonómicas, internet y demás;

fomentando así, estrés laboral, retrocesos en los procesos de enseñanza, afectando el bienestar de los docentes y directivos.

No existe medidas de prevención que fomenten el bienestar de salud mental, como un programa de pausas activas que permitan espacios propicios para que los docentes y directivos, realicen otras actividades fuera de la virtualidad, creando espacios sanos, desarrollando prácticas que promuevan el goce de salud mental.

El sistema educativo, sufrió un gran cambio teniendo en cuenta que no se había adaptado a la nueva generación tecnológica, en donde de manera forzada por requerimiento gubernamental tuvo que afrontarse a cambios drásticos en tan poco tiempo, para la mayoría de maestros y directivos no fue fácil el proceso de adaptación a la virtualidad, por el uso de herramientas tecnológicas, es así como se evidencia la importancia de sistematizar y actualizar el sistema de enseñanza, ir desarrollando nuevas herramientas que permitan la mejora continua de la educación, contemplando planes de contingencia, para garantizar que la educación llegue a cada alumno sin contra tiempos por pandemia o cualquier otra emergencia sanitaria.

9.1 Recomendaciones

Se recomienda realizar un estudio a profundidad con el apoyo de la entidad prestadora del servicio de salud y administradora de riesgos laborales, con el fin de obtener información complementaria para la prevención de afectación de la salud mental de los docentes y directivos.

Es necesario implementar programas de pausas activas, que permitan la promoción de salud mental en los docentes, directivos y estudiantes.

Se debe brindar capacitaciones, campañas a los docentes en el proceso de adaptación a grandes cambios, como lo es la virtualidad, para evitar generar esos choques bruscos en el comportamiento, la enseñanza, y su tradicionalidad, lo cual genera depresión, ansiedad, y afectación al bienestar físico, social y mental de docentes y directivos.

Se deben adoptar medidas de prevención enfocadas en salvaguardar la salud mental de los docentes y directivos en tiempo de pandemia, de manera en que la virtualidad no se convierta en caos, sino en una herramienta mejorada para las clases educativas.

Brindar las herramientas y equipos necesarios para el buen desempeño de los docentes y directivos desde la virtualidad.

Implementar programas de manejo de conducta en donde se logre enfocar las quejas y reclamos de familia, evitando el estrés laboral para los docentes, creando un entorno saludable entre docentes, alumnos y padres de familia.

11. Referencias Bibliográficas y Web grafía

Mariano González Ramírez, Edición 5 Editor Edimat Libros. (2003). Mariano González. La depresión: Su causa y remedio.

Mayz, C. (2008). Efectos de los Programas Socioeconómicos en los Estudiantes que ingresan a la Universidad de Carabobo con riesgo de Salud Mental.

Margaret Donaldson, Edición ilustrada Editor Ediciones Morata. (1996). Una exploración de la mente humana.

Julián Melgosa, Edición ilustrada Editor Editorial Safeliz. (1994) ¡Sin estrés!

Hernández S., Editorial Mc Graw Hill. México. (2006). Metodología de la Investigación.

Póveda Jesús María, España. (2006). Evaluación del Estado de Salud Mental en Estudiantes Universitarios.

Klimna, psiquiatria.com. (2021). Memorias de salud mental, PDF.

Secretaria de educación. (2021). Página de la secretaria de Educación de Casanare. Tomado de: www.sedcasanare.gov.co.

Min Salud. (2021). Prevención del suicidio. Tomado de: www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/directorio-suicidio.aspx.

Dessler, Clima organizacional. (2001). E. Pozo metodología de la investigación.

Morales. (2010), Estudio de salud mental en universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo Venezuela.

Edgar Agustín Valdivia. (2017). Tesis de salud mental.

Google Workspace. Creación de Formularios. Tomado de:
<https://workspace.google.com/intl/es-419/products/forms/>.
Ferrerres, V y Gonzales, Á. (2006), definición de paradigma positivista.

Proyecto de investigación, Alcayaga de la Universidad San Sebastián 2016

Artículo ¿cómo saber si te estás recargando laboralmente? Publicado en la página
www.eempleo.com en enero de 2019 por Álzate.

Andrade Mayorca, María Fernanda, Descripción de las características
psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública
originada por el Covid-19, publicado en 2020.

Bartolomé, José m, raíces del concepto de salud mental en el artículo web
políticas de salud mental.

Botica, Fátima Izquierdo, Fundación del corazón publica sobre estrés laboral.

Centros para el control y la prevención de enfermedades, sitio web
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Clínica alemana 2020, artículo
<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/pandemia-tiempo-de-reflexion-y-de-busqueda-de-sentido>.

Clima Organizacional, Dessler 2001.

Erika Vanessa Higuera herrera, leído Yohana Pérez Montoya, mayor Vélez mejía, proyecto de
investigación sobre las caracterización de la salud mental en los estudiantes publicado en el año
2011.

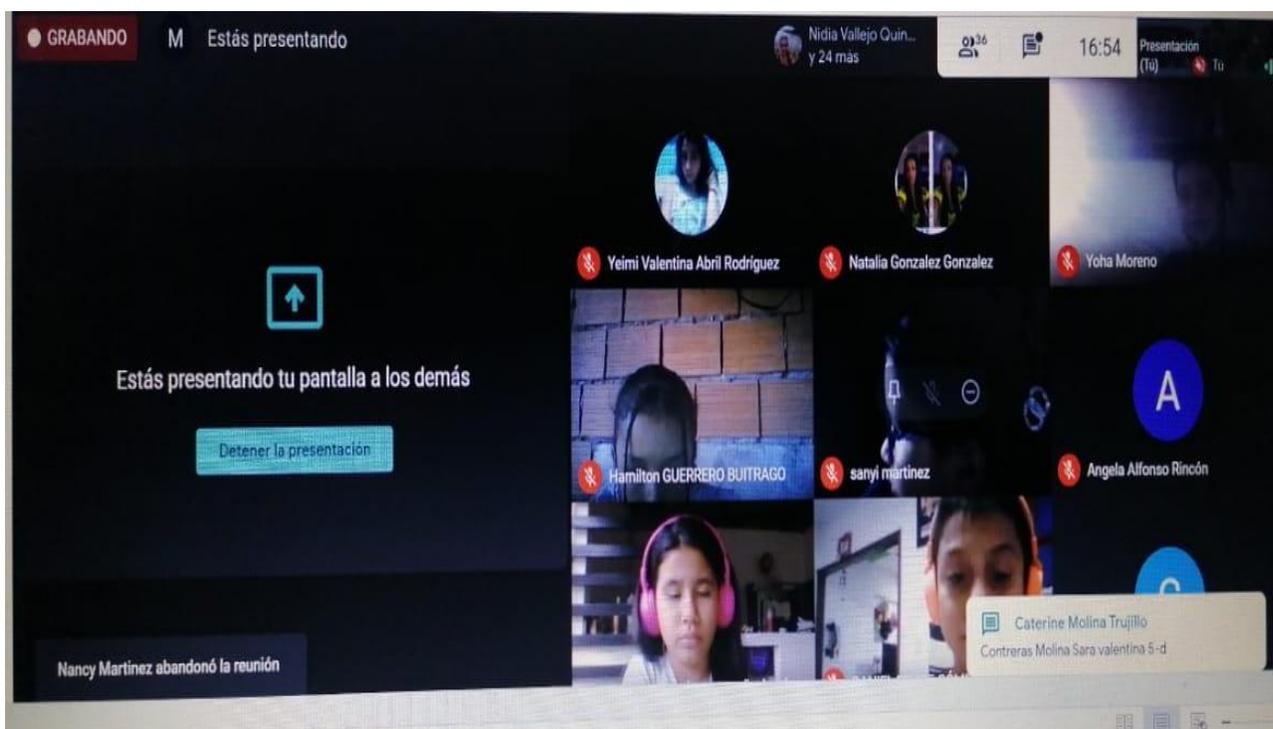
Ferreres V, Gonzales artículo “paradigma positivista”

<https://www.monografias.com/docs/El-Paradigma-Positivista-FK38ACVPJDUNY>

Organización Mundial de la Salud, www.hho.int.com

Ministerio de protección social, Resolución 02358.

12. Anexos



MEDISALUD UT

* Identificación del Afiliado
 Tipo-Numero Ej: CC-99999999



DATOS AFILIADO

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Municipio de afiliación | (85440)VILLANUEVA-CASANARE |
| Zona | |
| Identificación | CC - 51732333 |
| Apellidos | ALVARADO PEREZ |
| Nombres | ANA YOLANDA |
| Regimen | ESPECIAL |
| Estado | Afiliado ACTIVO |
| Categoría | |
| Tipo de afiliación | Cotizante |
| Fecha de consulta | 2021-03-03 21:37:21 |

SERVICIOS MÉDICOS

| Nº | Servicio | Prestador |
|----|-------------------------|---|
| 1 | Ips I Nivel Asistencial | I.P.S SERVICIOS INTEGRALES Y ASISTENCIALES DE SALUD S.A.S |
| 2 | PYP | E.S.E.RED SALUD CASANARE |
| 3 | FARMACIA | E.S.E.RED SALUD CASANARE |
| 4 | ODONTOLOGIA | I.P.S SERVICIOS INTEGRALES Y ASISTENCIALES DE SALUD S.A.S |
| 5 | IMAGENOLOGIA | INTEGRATED HEALTH SERVICES SAS-01 |



COLEGIO EZEQUIEL MORENO Y DIAZ
VILLANUEVA CASANARE
APROBADO POR RESOL. 0690 DE NOV. 14/2.002
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL
Código DANE: 185440000118

AREA: ESPAÑOL GUIA DE APRENDIZAJE N.º: 3 PERIODO: 1
GRADO: NOVENO CURSOS: B, C, D, E, F, G. FECHA DE ENVÍO: **Marzo 6 del 2021**
DOCENTE(S): LINA HERNANDEZ, RUTH ROA, ANA YOLANDA ALVARADO.
ESTUDIANTE: _____ CORREO: _____
Nº CELULAR: _____ CURSO: _____ FECHA ENTREGA GUIA: **Marzo 19 del 2021**

ENVIAR TRABAJOS:

Prof. Lina Hernández. WhatsApp 3219774680 (9G)
Prof. Ruth Roa. WhatsApp 3138091069 (9F)
Prof. Ana Yolanda Alvarado. WhatsApp 3155076840 (9B, 9C, 9D, 9E)

1. **OBJETIVO:** Que el estudiante diferencie las reglas de acentuación en las palabras, así como su aplicación.

INDUCCION:

Que un nuevo comienzo, siempre sea una gran oportunidad para ser mejores, que siempre estemos dispuestos a alimentar y fortalecer nuestros conocimientos. Hoy trabajaremos la guía 3, de la cual debe leer muy bien los contenidos para realizar cada una de las actividades de ortografía sugeridas. Además, se requiere de mucha responsabilidad y cumplimiento del envío de su guía, de manera ordenada y clara. Debe enviar imagen de su trabajo realizado en lo posible en PDF. No olvidar escribir sus nombres, apellidos y grado. Además, tener en cuenta el buen uso de la ortografía y la caligrafía.

2. **ESTRUCTURACION: (Contenidos)**

Exploración: Pone en práctica sus saberes previos. Piensa y contesta para sí mismo.
(No copiar en el cuaderno)

- a. ¿Recuerdas qué es la ortografía?
- b. ¿Cuál es la importancia de la ortografía?
- c. ¿Recuerdas las reglas de puntuación y acentuación?



¿Sabías qué? La ortografía, como elemento sustentable en la elaboración de documentación, resulta de gran utilidad para producir elementos de calidad en nuestro quehacer diario institucional.

Es la parte de la gramática que enseña a escribir correctamente.

Reglas de puntuación y Acentuación.

Llevar acento ortográfico:

- Las palabras agudas terminadas en vocal y en consonantes n, s, o vocal. Ej.
Café, compás, león, manatí.