

**Estrategias para disminuir el estrés laboral en docentes de primaria del colegio Saludcoop**

**Sur año 2021**

Leidy Milena Olarte González

Angie Paola Triana Thomas

Diana Patricia Zúñiga González

Universitaria Uniagustiniana

Dirección de posgrados

Especialización en Gerencia Estratégica del Talento Humano

Bogotá- Colombia

Noviembre de 2021

**Estrategias para disminuir el estrés laboral en docentes de primaria del colegio Saludcoop  
Sur año 2021**

Leidy Milena Olarte Gonzalez  
Angie Paola Triana Thomas  
Diana Patricia Zuñiga Gonzalez

Nydia Parra León

Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Gerencia Estratégica del Talento Humano

Universitaria Uniagustiniana  
Dirección de posgrados  
Especialización en Gerencia Estratégica del Talento Humano  
Bogotá- Colombia  
Noviembre de 2021

## **Resumen**

Es bien conocido que el estrés hace parte del instinto natural de los seres humanos por sobrevivir y aunque en la actualidad no estamos enfrentados directamente a la necesidad de lucha con otras especies por la supervivencia, si es claro que el ritmo acelerado y los avances tecnológicos saturan y exigen a las personas prestar más atención a mucha información al mismo tiempo, además de sus responsabilidades laborales y personales, por lo cual en la presente investigación de carácter cualitativo se eligió a un grupo de cinco docentes de primaria para conocer en primer lugar los factores estresantes de su profesión, para luego mostrarles una serie de estrategias que aportan al bienestar docente en la mitigación del estrés. Dichas estrategias no son novedosas pero si les permitieron a las docentes recordar el valor de ponerlas en práctica como base del autocuidado y para mejorar su salud en general, lo cual repercute de manera positiva en una mejor atención a sus estudiantes, que en últimas resultan ser los más beneficiados.

**Palabras clave:** Estrés laboral, estrategias para mitigar el estrés y docentes.

## **Abstract**

Commonly, stress is part of the instinct of human beings to survive, although today we are not directly faced with the need to fight with other species for survival, it is clear that the fast pace and technological advances saturate and require people to pay more attention to a lot of information at the same time. Therefore, in this qualitative research, a group of five elementary school teachers was chosen to first learn about the stressors of their profession, and then show them a series of strategies that contribute to the well-being of teachers in the mitigation of stress. These strategies are not new, but they did allow the teachers to remember the value of putting them into practice as a basis for self-care. These strategies are not new, but they did allow the teachers to remember the value of putting them into practice as a basis for self-care and to improve their health in general, which has a positive impact on better care for their students, who are ultimately the ones who benefit the most. Keywords: Work stress, strategies to mitigate stress and teachers

Keywords: Work stress, strategies to mitigate stress and teachers

## **Contenido**

|   |    |
|---|----|
| <b>Resumen</b> .....  | 3  |
| <b>Abstract</b> .....   | 4  |
| <b>Introducción</b> .....   | 7  |
| <b>Formulación del problema de investigación</b> .....                      | 8  |
| <b>1.1 Justificación</b> .....  | 11 |
| <b>1.2 Objetivos</b> .....  | 12 |
| <b>1. Marco Referencial</b> .....   | 13 |
| <b>1.1. Estado del arte o antecedentes de Investigaciones previas</b> ..... | 13 |
| <b>2.2. El estrés en el mundo laboral</b> .....                             | 18 |
| <b>2.3 Mitigación del estrés docente desde diferentes técnicas</b> .....    | 19 |
| <b>2.4 Marco legal</b> .....  | 22 |
| <b>2. Diseño metodológico</b> .....   | 23 |
| <b>3.1. Tipo de investigación</b> .....                                     | 23 |
| <b>3.2. Metodología de investigación</b> .....                              | 23 |
| <b>3.3. Variables</b> .....   | 24 |
| <b>3.4 Población</b> .....  | 24 |
| <b>3.4.1 Contexto institucional y población</b> .....                       | 24 |
| <b>3.5 Procedimiento</b> .....  | 25 |
| <b>3.6 Instrumentos para la recolección de información</b> .....            | 27 |
| <b>3.7. Desarrollo de la propuesta</b> .....                                | 30 |
| <b>4. Resultados y análisis</b> .....                                       | 33 |
| <b>4.1. Resultados cuestionario inicial</b> .....                           | 33 |
| <b>4.2. Resultados diarios de observación</b> .....                         | 38 |
| <b>4.3. Resultados cuestionario final</b> .....                             | 44 |
| <b>5. Conclusiones</b> .....  | 51 |
| <b>Recomendaciones:</b> .....   | 52 |
| <b>Referencias Bibliográficas</b> .....                                     | 53 |

## **Lista de Figuras**

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 Matriz Dofa 2020 Sección Primaria Colegio Saludcoop Sur Ied .....  | 10 |
| Figura 2 Repercusiones Del Bienestar Docente.....                           | 20 |
| Figura 3 Respuestas Pregunta 1 Cuestionario Inicial. ....                   | 33 |
| Figura 4respuestas Pregunta 2 Cuestionario Inicial .....                    | 33 |
| Figura 5 Respuestas Pregunta 3 Cuestionario Inicial.....                    | 34 |
| Figura 6 Respuesta Pregunta 4 Cuestionario Inicial. ....                    | 34 |
| Figura 7 Respuestas Pregunta 5. Cuestionario Inicial.....                   | 35 |
| Figura 8 Respuestas Pregunta 6. Cuestionario Inicial.....                   | 36 |
| Figura 9 Respuesta Pregunta 7. Cuestionario Inicial .....                   | 36 |
| Figura 10 Docentes Participantes En La Charla 1.....                        | 40 |
| Figura 11 Docentes Participantes Realizando Ejercicios De Estiramiento..... | 42 |
| Figura 12 Docentes Participantes Charla 3 .....                             | 44 |
| Figura 13 Respuesta Pregunta 1. Cuestionario Final. ....                    | 45 |
| Figura 14 Respuestas Pregunta 2. Cuestionario Final.....                    | 45 |
| Figura 15 Respuestas Pregunta 3. Cuestionario Final.....                    | 46 |
| Figura 16 Respuestas A La Pregunta 4. Cuestionario Final. ....              | 46 |
| Figura 17 Respuestas Pregunta 5. Cuestionario Final.....                    | 47 |

## **Lista de Tablas**

|  |    |
|--|----|
| TABLA 1 CUESTIONARIO INICIAL .....                       | 27 |
| TABLA 2 FORMATO DIARIO DE OBSERVACIÓN .....              | 28 |
| TABLA 3 CUESTIONARIO FINAL .....                         | 29 |
| TABLA 4 PLANIFICACIÓN CHARLA 1 .....                     | 30 |
| TABLA 5 PLANIFICACIÓN CHARLA 2 .....                     | 31 |
| TABLA 6 PLANIFICACIÓN CHARLA 3 .....                     | 31 |
| TABLA 7 CONSOLIDADO RESPUESTAS CUESTIONARIO INICIAL..... | 38 |
| TABLA 8 DIARIO DE OBSERVACIÓN 1.....                     | 38 |
| TABLA 9 DIARIO DE OBSERVACIÓN 2.....                     | 41 |
| TABLA 10 DIARIO DE OBSERVACIÓN 3.....                    | 42 |
| TABLA 11 CONSOLIDADO RESPUESTAS CUESTIONARIO FINAL.....  | 48 |

## **Introducción**

La presente propuesta de investigación surge a partir de la necesidad de mostrar a los docentes de primaria del Colegio Saludcoop Sur estrategias que les permitan mejorar su rendimiento laboral, a través de la mitigación del estrés el cual es generado por diversos factores, pero que se manifiesta en fatiga constante, desconcierto y hasta irritabilidad, afectando el trabajo en equipo y la atención a los estudiantes. Porque si bien es cierto, las profesoras manifiestan estar estresadas, no dedican tiempo para superar o cambiar dicha situación, por lo que se espera que esta propuesta les recuerde los factores de riesgo que conlleva el estrés en exceso, y que se puede hacer a nivel personal para mejorar las condiciones y estilos de vida, lo cual no solo se verá reflejado en el bienestar propio, sino de los estudiantes que cada quien tiene a cargo.

## **Formulación del problema de investigación**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004), “el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima” (p.10). Algunas de las manifestaciones pueden ser tensión muscular, irritabilidad, enojo, depresión, disminuir su productividad, entre otras. Por lo que se puede decir, que el estrés de los empleados afecta directamente a la organización o empresa.

Por otra parte el Instituto Nacional de Salud Pública de México (2020) en su página de internet público un artículo relacionado con los riesgos del estrés laboral, en éste se menciona un estudio de la Académica Americana de Neurología, que encontró que las personas que desempeñan labores muy exigentes tienen 58% más probabilidades de sufrir una isquemia y 22% más de hemorragia cerebral. Continuando con el pronunciamiento del instituto de salud pública mexicano, en donde se expresa que un estrés laboral prolongado puede generar trastornos en la salud mental del empleado, desgaste emocional y afectación del desempeño laboral. Algunos factores que contribuyen a generar situaciones de estrés laboral son la mala organización del trabajo, el ritmo de trabajo, los horarios, las relaciones interpersonales y hasta la cultura organizacional.

Cabe aclarar que debido al confinamiento obligatorio por la pandemia del COVID-19, en el año 2020 y parte del 2021, el estrés en los trabajadores y población en general aumentó, por ser una nueva situación que generaba mucha incertidumbre y nuevas realidades. Uno de los sectores más afectados fue el gremio de los docentes o educadores, quienes tuvieron que ingeniarse nuevas estrategias para continuar con el proceso educativo de manera remota. En un estudio desarrollado por la Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF) (2020) citado por Bosada (2020) El 92,8% del profesorado ha sufrido desgaste emocional y estrés durante el confinamiento, debido a la pandemia del COVID-19 en España, conjuntamente toda la comunidad educativa evidencia signos de estrés, ansiedad y agotamiento, tanto profesional como psicológico.

Continuando con el tema Bosada (2020) manifiesta que "El profesorado en ejercicio en general (más del 90%) no ha recibido nunca ningún tipo de formación en educación emocional de forma sistemática." (p.2) Es decir, piden a los docentes educar en inteligencia emocional, cuando

dicha educación no han sido recibida por ellos, lo cual dificulta esta tarea. Pero no solo el manejo de las emociones afecta a los educadores, en un artículo de Universia (2016) titulado 5 aspectos que perjudican la salud mental del docente, se menciona en primer lugar, que al trabajar con estudiantes conflictivos los educadores pueden ser víctimas de maltrato verbal o físico. El segundo aspecto es que los maestros han sido “rotulados” socialmente como conflictivos y faltos de vocación. Junto a esto son señalados como los culpables del fracaso escolar de los estudiantes. Otros aspectos son las pésimas condiciones laborales y la formación insuficiente en algunas áreas, como por ejemplo en el manejo de las herramientas tecnológicas. Estas falencias no solo aquejan a un país, sino que se hacen frecuentes a nivel internacional.

Para desarrollar la presente investigación se eligió el colegio Saludcoop Sur, el cual es una institución educativa distrital, es decir, es la secretaria de educación es quien gira los recursos económicos para el funcionamiento del mismo, así como la planta física, recursos tecnológicos, los muebles y enseres hacen parte del inventario del colegio, pero son propiedad de la secretaria de educación. En cuanto a las dinámicas internas al igual que cualquier organización, el colegio en mención cuenta con diversa áreas de gestión, como son: la académica, la administrativa y financiera, la comunitaria y la directiva, dentro de esta última se encuentran inmersas la cultura institucional y el clima escolar, que abarcan valores y principios, entre otros aspectos.

Una falencia que se presenta en el aspecto de cultura institucional, es que a pesar de que se les enseña a los estudiantes claves para el autocuidado y la importancia de la actividad física. Son los docentes, quienes no se ocupan de sí mismos, en relación con el cuidado de su propia salud. Lo cual se hizo evidente en la evaluación institucional de finales del año 2020, como se muestra en la figura 1, en donde las docentes de primaria manifestaban que la formación de grupos de WhatsApp y el uso de las herramientas tecnológicas les generó más estrés del acostumbrado y ansiedad, en primer lugar, porque muchos padres de familia no respetaban los horarios de atención, ni entendían la situación de la educación remota así que culpaban a las docentes del bajo rendimiento. Además no todas las docentes estaban acostumbradas al uso de las plataformas virtuales y otras herramientas tecnológicas, por lo que se sentían poco aptas para interactuar con sus estudiantes a través de la mediación de la tecnología.

Figura 1 Matriz DOFA 2020 Sección Primaria Colegio Saludcoop Sur IED



Licencia de Funcionamiento Resolución 2733 del 4 de julio de 2007  
Resolución de separación 196 del 28 de enero de 2008  
DANE 111001107778 - NIT 900203856-4

**EVALUACIÓN INSTITUCIONAL DOCENTES PRIMARIA - DOFA 2020 COLEGIO SALUDCOOP SUR IED.**

Para dar continuidad a la evaluación institucional 2020, desarrolle el siguiente DOFA a partir del análisis y valoración de los resultados de la encuesta aplicada a docentes y el diálogo en las áreas.

| REA DE GESTIÓN   | DIFICULTADES   | OPORTUNIDADES   | FORTALEZAS  | AMENAZAS   |
|--|--|---|---|--|
| Viendo el colegio como un TODO, con sus procesos y elementos de cada área de gestión | Para cada una de las áreas de gestión, identificar las LIMITACIONES o DEFICIENCIAS INTERNAS del colegio para garantizar el desarrollo de los procesos.   | Identifique las SITUACIONES EXTERNAS que pueden coadyuvar al logro de los objetivos del colegio.  | Para cada una de las áreas de gestión, identificar las FORTALEZAS INTERNAS del colegio que contribuyen al desarrollo de los procesos.   | Identifique las SITUACIONES EXTERNAS NEGATIVAS que puedan entorpecer el desarrollo de los procesos y/o al objetivo del colegio.  |
| <b>Directiva y horizonte institucional.</b>  | 1. Debido a la situación generada por la pandemia Covid 19, el colegio no logra llevar a cabo, algunas de sus metas institucionales y otras debieron ser ajustadas.<br>2. Falta de apropiación del horizonte institucional por parte de algunas familias y estudiantes, específicamente en los valores por los cuales propende la institución. Por lo que se generaran algunas situaciones de irrespeto a las docentes.<br>3. Fue difícil para las docentes de primaria administrar de manera correcta el tiempo de atención a estudiantes y padres de familia, quienes enviaban mensajes por el whatsapp de manera frecuente y sin tener en cuenta los horarios de atención. Lo cual genero estrés en las docentes. | La vinculación de las entidades externas para apoyar a la comunidad educativa en cuanto apoyo escolar, familiar y de inclusión.   | Con respecto a los resultados obtenidos se indica que estamos en proceso de apropiación, con tendencia a un mejoramiento continuo. La comunicación como elemento clave para estar en la apropiación y dirigimos hacia un mejoramiento continuo.                                 | Situación fortuita generada por la pandemia Covid 19, en la cual la institución se vio abocada a un redireccionamiento institucional.  |
| <b>Académica</b>   | 1. Los estudiantes que no tuvieron conectividad permanente y los que estuvieron fuera de la estrategia, no alcanzaron los mínimos requeridos en cuanto a su proceso de aprendizaje.<br>2. El bajo compromiso por parte de algunas familias que afectaron notablemente el rendimiento académico del estudiante.<br>3. La falta de dominio de las herramientas virtuales ofrecidas por google, como classroom generaron ansiedad en algunas docentes.  | La mayoría de las familias se convirtieron en actores y activos del proceso de aprendizaje. En el marco de los decretos y directrices propuestas por el ministerio y secretaria de educación otorgando autonomía institucional. | La disposición y el compromiso docente para ajustar estrategias que favorezcan los procesos de enseñanza- aprendizaje. Diseño de nuevas estrategias pedagógicas, en busca de alcanzar aprendizajes significativos y comprometer a las familias en los procesos institucionales. | Debido a la pandemia se generó un impacto psicológico y socioemocional en la comunidad educativa, vulnerando algunos procesos de aprendizaje. Algunos estudiantes no cuentan con dispositivos tecnológicos que les permitan tener participación continua |

Carrera 89 No. 26 – 03 Sur Teléfono: 2653248 - 4514169

Correo electrónico: iedsaludcoopsur@educacionbogota.edu.co.edu.co

1

Fuente: archivo Colegio Saludcoop Sur IED

Teniendo en cuenta la información anterior, se puede afirmar que la problemática central que se pretende abordar, con esta propuesta de investigación es la falta de autocuidado por parte de las docentes de primaria del colegio Saludcoop sur, quienes se enfrentan constantemente a situaciones de estrés y ansiedad por su diario vivir en el marco de la educación remota y la estrategia aprende en casa.

Un intento por contribuir al bienestar de los docentes por parte de las directivas fue sugerir la restricción de los horarios en la atención a los padres de familia y hasta el no uso de los grupos de WhatsApp, sin embargo, esto no fue posible porque ese es el canal directo de comunicación entre los padres de familia y el docente titular del curso, quien es el que orienta la mayoría de las áreas y desarrolla otros procesos pedagógicos. Entonces si los docentes no aprenden a manejar las situaciones que les generan estrés podrían ver afectado su estado de salud en general, que lo llevaría a incapacitarse, lo cual lo afecta directamente a él, a su familia y a sus estudiantes. Por tal razón es necesario darle a conocer estrategias practicas a los docentes, las cuales pueden contrarrestar el efecto del estrés y la ansiedad en su diario vivir. Dichas estrategias debe ser viables en cuanto al

tiempo y el espacio con el que cuentan los docentes para no aumentar los niveles de estrés, porque si bien el estar alerta en algunas ocasiones nos ayuda a cumplir con ciertas responsabilidades, el estar en estado de todo el tiempo nos puede causar alteraciones en el sistema nervioso y en otros sistemas del cuerpo, por lo que se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué estrategias contribuirán a disminuir el estrés laboral en los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur I.E.D en el año 2021?

### **1.1 Justificación**

Desde nuestra experiencia, las personas que trabajan en la docencia y a la vez atienden sus hogares, en algunas ocasiones se sobrecargan de trabajo sobre todo al finalizar cada periodo escolar o el año, pues además de las actividades ordinarias que desarrollan con sus estudiantes deben programar otras para aquellos estudiantes que no han logrado los desempeños propuestos. Las labores de planeación y desarrollo del currículo no se ha detenido con el confinamiento obligatorio, más bien la estrategia aprende en casa, han generado más tensión y estrés en los docentes debido a la preocupación de poder atender a sus estudiantes desde los parámetros y exigencias del Ministerio de educación colombiano.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2012) sostiene que la tensión y estrés laboral se da debido a diversas causas, como el exceso de información, aumento del trabajo y de las presiones por entregarlo, mayores exigencias de movilidad y flexibilidad, estar siempre “disponible” debido al uso de los teléfonos móviles y el miedo a perder el trabajo. Si se analiza dicha afirmación, se puede decir, que el adaptarse a las nuevas circunstancias del trabajo docente, les genera a este grupo de profesionales estrés laboral. Por otra parte la OIT propone abordar este problema a través de estrategias adaptadas a cada lugar de trabajo, desde la prevención de los riesgos psicosociales, la promoción de la salud y el bienestar en el trabajo.

Las instituciones educativas pueden ser vistas como empresas prestadoras de un servicio, en donde el talento humano está conformado por los directivos, el personal administrativo y los docentes, siendo éstos últimos quienes al entrar en contacto con los estudiantes y sus familias lo que ocasiona un mayor deterioro emocional y estrés en su diario vivir. Para González (2018) los docentes pueden ser comparados como directores de orquesta, quienes cada día poniendo a prueba

sus conocimientos al entrar en contacto con una gran cantidad de individuos parecidos y diferentes a la vez. Para muchas personas externas a la educación los docentes son simples trabajadores en su jornada laboral, pero la realidad es que los docentes sufren enfermedades derivadas de su labor, como psiquiátricas y nerviosas derivadas del estrés.

Como indica González (2018) “los docentes dedican tanto tiempo a cuidar de los demás, que suelen desatender su propio bienestar.” (p.21) Sugiere trabajar en la estabilidad emocional de los docentes y su bienestar en general con una buena nutrición y actividad física, no solo por el bien de ellos mismo, sino por el bienestar de los niños y niñas que estarán a su cargo. Por otra parte Estremera, Mérida y Sánchez (2019) sostienen que cuando una persona posee altos niveles de inteligencia emocional, tiene mayor capacidad de afrontar situaciones laborales estresantes, luego entonces los docentes que son hábiles para regular sus emociones también posee la habilidad para desarrollar estrategias activas para enfrentar el estrés en el marco de los entornos escolares.

Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores se puede decir, que la presente propuesta de investigación es viable ya que no solo por el confinamiento, sino por el desgaste que genera el quehacer docente, es necesario escuchar la voz de los profesores para conocer que situaciones les generan mayor estrés y a la vez ofrecerles estrategias que les permitan mitigar o prevenir esas situaciones. Para Ortiz (2020) los docentes están siendo “los protagonistas de la reinención de la educación, pero también de la reinención de personas con realidades, formas de afrontamiento y experiencias en medio de la crisis, tan diversas como particulares, son canalizadores de emociones.” (p.1) Entonces nada más apropiado que darle a conocer a los docentes formas de autocuidado, estrategias para regular sus emociones y sobre todo para que estén bien e irradian ese bienestar a sus estudiantes y por tanto a las familias de estos últimos.

## **1.2 Objetivos**

### **General**

Establecer estrategias para mitigar las situaciones de estrés laboral en los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur.

### **Específicos**

1. Identificar las situaciones que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur por medio de un cuestionario.

2. Implementar un plan de acción que contenga estrategias para prevenir y mitigar las situaciones que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur.
3. Comparar el estado inicial y final de los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur que hace parte de la muestra después de la implementación del plan de acción.

## **1. Marco Referencial**

En el presente apartado se presenta por medio de subtítulos la información o respaldo teórico a este proyecto de investigación. En primer lugar están los antecedentes de investigaciones a nivel internacional y nacional, en torno al tema de la salud de los docentes, el estrés y los estilos de vida, todos ellos confirman que no es un tema nuevo a investigar, pero sí que ha llamado la atención de muchas personas por la incidencia en el desempeño laboral y que debe tenerse en cuenta en toda organización como un factor de riesgo a la productividad. Luego se presentan argumentos teóricos relacionados con el estrés en el mundo laboral, en donde se describen algunos aspectos negativos del estrés y siguiente subtítulo es la mitigación del estrés docente desde diferentes técnicas, en donde se esbozan de manera general algunas técnicas que pueden servir para contrarrestar los efectos nocivos del estrés. Para finalizar el capítulo se presenta el marco legal en torno al tema desarrollado.

### **1.1. Estado del arte o antecedentes de Investigaciones previas**

#### **A nivel Internacional**

La salud mental de los docentes es un tema muy importante, no solo por su propio bienestar, sino por los niños que tiene a su cargo, por lo que González (2018) en su investigación titulada “la salud de los docentes y sus hábitos de cuidado: una relación que nos afecta.” Realizó una búsqueda de información o revisión bibliográfica relacionada con el estado de salud de los profesores, las afecciones que los aquejan derivadas de labor y lo que se les aconseja para cuidarse. Es así como la investigadora concluye que son varios los factores que afectan a la población docente, entre ellos el estrés, el cual se deriva de la excesiva activación psicológica y física por las interacciones sociales, el ambiente y la personalidad del individuo.

Algunas de las recomendaciones ofrecidas por González (2018) son mantener una buena nutrición y la realización de actividad física a nivel personal, y a nivel estatal revisar la Ley de prevención de riesgos laborales en España, la cual no es suficiente en el campo de la docencia, en donde el estrés debería considerarse un accidente de trabajo por sus características y por el bienestar de los docentes. A nivel organizacional aconseja a las instituciones educativas organizar un proyecto enfocado al bienestar docente desde la actividad física, la relajación mental y física, manteniendo buenas relaciones entre compañeros.

Por su parte Carranco y Pando (2019) desarrollaron su investigación titulada “Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el periodo 2013-2017” a través de una investigación de tipo transaccional descriptiva, que resulta pertinente para aproximarse al estudio del estrés en este grupo de profesional, el cual, es preocupante porque no solo afecta la salud del individuo, sino que impacta a los estudiantes que están a su cargo. Para los investigadores el estrés de los docentes es multidimensional debido a las funciones propias de su cargo. Los hallazgos se centran en que los países con mayor producción de literatura en los últimos tres años relacionada con el estrés laboral docente, fueron México, Colombia, Bolivia, Ecuador, España y Portugal. Dichos artículos científicos en su gran mayoría pretenden visibilizar y vincular la problemática del estrés laboral, en relación con los niveles de insatisfacción laboral, violencia psicológica, acoso laboral, desempeño docente, entre otros factores.

Después del análisis minucioso realizado por Carranco y Pando (2019) sostiene que el estrés se ha abordado de diferentes formas, que permiten confirmar que es un problema actual que requiere un tratamiento desde las políticas públicas e institucionales en torno a la salud ocupacional, para crear ambientes laborales saludables que permitan el cumplimiento de las responsabilidades.

Un hábito poco saludable es la incapacidad de desconectarse del trabajo, la cual está asociada a uno de los principales síntomas del estrés, por lo que Gómez, Camargo, García, Estrada, Calderón y Saucillo (2016) en su artículo científico denominado “Estilos de vida y problemas de salud de los docentes universitarios” expresan que las funciones excesivas realizadas por los docentes universitarios, les provocan malestares psíquicos y psicosomáticos, como ansiedad, trastornos músculo esqueléticos, lumbalgias, estrés laboral, depresión entre otras, lo cual afecta su desempeño laboral generando ausentismo, baja calidad en el trabajo y la productividad. Además

los investigadores citan una investigación de la UNESCO (s.f) en donde se establece que al analizar el estilo de vida de 800 docentes en Latino América en segundo lugar dentro de las enfermedades más frecuentes se encuentra las asociadas con problemas mentales como el estrés en un 42% y la depresión en un 26%.

En medio de este panorama, que ratifica el estrés como una enfermedad común entre los docentes, los investigadores Gómez, Camargo, García, Estrada, Calderón y Saucillo (2016) hacen la invitación a las universidades para que creen espacios, en donde los docentes puedan conocer y desarrollar estrategias eficaces para afrontar de manera positiva las situaciones que generan estrés laboral. Ya que en medio de las exigencias para brindar una educación de calidad debe tenerse en cuenta la salud del docente.

En España Esteras, Sandín, y Chorot, (2016), desarrollaron el trabajo titulado “El síndrome de burnout en los docentes: Los efectos de las variables psicosociales.” Para estos investigadores este síndrome puede ser considerado como un estado psicológico de agotamiento, cansancio emocional, desmotivación, baja autoestima, sentimiento de fracaso y disminución del rendimiento, que a la vez está íntimamente ligado al estrés de los docentes por el desarrollo de sus funciones. La investigación se desarrolló en colegios privados y públicos de educación (primaria y secundaria) obteniendo como resultados que el estrés diario en el trabajo y relacionado con el ámbito laboral resultó efectivo para predecir el cansancio emocional, mientras que la satisfacción laboral y el tipo de alumno pueden ayudar a reducir el síndrome de burnout.

Por otra parte Roldán y Díaz (2021) presentan a la Universidad Técnica de Manabí en Ecuador, la investigación titulada “Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero,” la cual surge en el marco de la pandemia del Covid-19 en donde al cambiar la modalidad presencial a virtual, los docentes vieron aumentar su carga laboral porque tuvieron que adiestrarse en el manejo de las herramientas tecnológicas, establecer permanente comunicación con sus estudiantes, además de sus labores propias de su profesión. Dentro de las conclusiones de las investigadoras Roldán y Díaz (2021) los docentes de género femenino deben equilibrar su vida profesional con la personal y familiar, porque estando en casa deben atender a todo, lo cual genera agotamiento y conduce al estrés. Las técnicas de afrontamiento son solucionar los problemas que causan malestar de manera inmediata y la otra es la expresión de emociones de manera abierta.

## **A nivel nacional**

A través de una investigación de tipo mixta Valencia y Enríquez (2019). Desarrollaron su propuesta investigativa titulada “Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización.” Y teniendo como referentes los estudios desarrollados por la Unión Europea (2002) y en la Organización internacional del trabajo (OIT, 2010) donde se considera el estrés laboral como una de las principales causas de los problemas de salud entre los empleados. La muestra de esta investigación estuvo conformada por 100 empleados del área administrativa de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Pasto, mostrando que el 33% de los colaboradores se encuentran en el nivel muy alto, el 25% en el nivel alto y el 14% en el nivel medio, por lo que se hace pertinente desarrollar programas que mitiguen esta problemática.

Después del desarrollo de la estrategia de intervención propuesta por Valencia y Enríquez (2019) concluyen que “Toda estrategia de intervención encaminada a prevenir el estrés laboral y promover hábitos de vida saludable en la clase trabajadora generan un impacto positivo, debido a que le brinda al sujeto herramientas necesarias para enfrentar las exigencias y demandas laborales.” (p.47) En general el bienestar de los trabajadores se refleja en su desempeño y eficiencia en el trabajo.

Preocupado por el bienestar de los trabajadores Ruiz (2018) presenta su investigación “estrategias para reducir el estrés laboral: revisión documental en el periodo comprendido entre 1997 y 2013” desde el postulado, que el estrés no solo afecta al trabajador como persona, sino que afecta el entorno laboral, con bajo desempeño, ausentismo y poco compromiso, los cual afecta al equipo en general. Dentro de los hallazgos de la investigadora, en relación a las estrategias para reducir el estrés se mencionan. A nivel individual, el manejo del tiempo, aprender a solucionar problemas, tener objetivos claros y tomar recesos en la jornada laboral. A nivel grupal se debe brindar a los afectados, apoyo emocional y social, realizar una evaluación y retroalimentación del rol que desempeña cada colaborador. Y a nivel organizacional diseñar e implementar programas que mejoren el ambiente laboral, reestructurar el lugar de trabajo si es necesario, aumentar las recompensas y mejorar las redes de comunicación.

Londoño (2019) realizó la investigación titulada “Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016”, en donde se entiende que el estrés es un fenómeno generalizado en la sociedad actual, debido a los nuevos estilos de vida, las exigencias de eficacia y eficiencia en el ámbito laboral. Siendo un cuestionario el instrumento de recolección de información, de la cual la falta de organización en el trabajo obtuvo una mayor frecuencia entre las personas de la muestra, quienes lo consideran como un factor que altera el bienestar y que a la vez es proporcional a la presión del trabajo. Con respecto a la organización el investigador manifiesta que se puede deber a que la empresa no ha dado a conocer de manera coherente las políticas, estrategias, los objetivos y procedimientos institucionales. Además Londoño (2019) concluye que:

La falta de apoyo social es un factor que predomina en los resultados. Así, se podría decir, que la incidencia de los hijos y la familia sobre las estrategias de afrontamiento al estrés, no son lo suficientemente sólidas para mitigar la demanda excesiva de trabajo y sentirse satisfechos a nivel profesional. (p.56)Es decir, que en algunos casos situaciones como los hijos y la familia pueden contribuir al aumento del estrés que sufre una persona por causa de su desempeño laboral.

En Bogotá Martínez, Mono y Sarmiento (2015) realizaron la investigación titulada “Estudio documental sobre la mitigación de enfermedades psicolaborales síndrome de burnout y carga mental en docentes de educación superior en instituciones privadas” se seleccionó el sector privado porque las instituciones públicas tienen régimen especial, con el propósito de analizar, clasificar y señalar estrategias establecidas para mitigar el impacto de dichas enfermedades. Dentro de las conclusiones de esta investigación se encuentra que en las rutas de manejo para la mitigación de enfermedades psico-laborales en docentes, es clave la capacitación al empleador y a los docentes con relación a los riesgos de tales condiciones, además se debe elaborar una matriz de los riesgos profesionales ocasionados por este tipo de enfermedades.

Otra investigación preocupada por el bienestar de los docentes es la de Sánchez, Frías, Conde y Rico (2019) titulada “El estrés docente y la resiliencia como dispositivo de adaptación en zona rural: Tensiones y retos.” Que tuvo como punto central la idea, de que la interacción de los docentes con los diversos actores del entorno escolar les genera estrés laboral. Siguiendo un

enfoque mixto de investigación encontraron que el diálogo y la conversación son herramientas mediadoras en los conflictos que se suscitan entre los miembros de la comunidad educativa. Los docentes de la muestra manifestaron que las actividades lúdicas y recreativas, también deberían ser organizadas para los docentes, debido a los factores agentes estresores con los que se enfrentan al realizar su quehacer pedagógico. Dentro de los factores que generan estrés relacionadas con la práctica pedagógica se encuentran las tensiones vinculadas con políticas del gobierno. Para concluir los docentes de la muestra piensan que el deporte es una alternativa eficaz para canalizar estas situaciones estresantes.

Las investigaciones o artículos científicos citadas en este apartado permiten confirmar que el estrés es un factor que deteriora la salud de los trabajadores, en este caso los docentes y por lo tanto afecta su desempeño laboral, lo cual es preocupante porque también se ven afectados sus estudiantes y hasta los compañeros de trabajo con los que pueden generar situaciones conflictivas. Además en algunas se presentan experiencias en donde se han tratado de implementar estrategias para mitigar el estrés, lo cual resulta importante para el desarrollo de la propuesta que se presenta a través de la presente investigación, porque se identifican estrategias que pueden ser aplicadas en el caso del colegio Saludcoop Sur IED.

## **2.2. El estrés en el mundo laboral**

Es muy frecuente escuchar a las personas emplear el término estrés, sobre todo cuando sienten que se les acumula el trabajo o se enfrentan a situaciones en las que se sienten presionados. Al remitirse al origen de la palabra estrés de acuerdo a la página [psicologiaenmadrid.es](http://psicologiaenmadrid.es) (s.f.) este término fue inicialmente empleado en la física de metales para hacer referencia a la modificación de un objeto elástico cuando sobre él actuaba una fuerza externa. Dicho término fue acogido por el doctor Selye (1936) citado por Martínez (2020) considerándolo como la respuesta adaptativa de un organismo ante los diversos estresores, llamándolo síndrome general de adaptación, el cual se presenta en tres fases: la primera es la alarma de reacción, es decir, el cuerpo detecta el estresor. La segunda es de adaptación, en ésta el cuerpo reacciona ante el estresor y en la última, que es el agotamiento, denominada así por su duración o porque su intensidad empiezan a agotar las defensas del cuerpo.

Gutiérrez y Vilorio (2014) definen el estrés laboral “como la reacción que puede tener un individuo frente a las exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y

capacidades, poca oportunidad de tomar decisiones o ejercer control.” (p.2) Los estresores mencionados pueden ser considerados como factores negativos que afectan la salud del empleado, porque él los ve como demandas excesivas de difícil consecución, porque si bien toda labor tiene sus exigencias y el trabajador debe cumplir con sus responsabilidades laborales, también es cierto que el empleador o jefe debe tener en cuenta el perfil del cargo y las obligaciones para mediar entre lo que se exige y lo que es capaz de dar el colaborador.

Como indica Navarro (2015) a pesar de que el termino estrés se halla empezado a emplear en el siglo XX, ya desde el origen del hombre ese factor biológico permitió que los primeros seres humanos sobrevivieran y evolucionaran en entornos peligrosos y hostiles. En la actualidad en donde los entornos son completamente diferentes, el organismo debe adaptarse a la cotidianidad enfrentándose a otros estresores que posiblemente no vayan en contra de su supervivencia pero que si desgastan el organismos al estar en permanente estrés. Por lo que se hace necesario vivir el estrés de forma intermitente, como un impulso que nos exige estar alerta en una determinada situación pero que luego se calma, ya que la permanencia de este estimulo (estrés) es lo que causa deterioro en la salud.

### **2.3 Mitigación del estrés docente desde diferentes técnicas**

No basta con conocer qué es el estrés o sus síntomas, es necesario reconocer que afecta no solo al individuo, sino a la organización y al núcleo familiar. Slipar (s.f.) citado por Pérez (2017) sostiene que “La correcta utilización de los mecanismos del estrés y el conocimiento de nuestra personalidad podrán llevarnos a la prevención de enfermedades psicosomáticas y somato-psíquicas.” (p.11) Es decir, el autoconomiento de las emociones podría tomarse como una de las primeras estrategias de carácter individual para reducir el estrés, porque está relacionado con la inteligencia emocional en donde “se aprenden a controlar las reacciones y conductas en beneficio propio, para evitar las preocupaciones en exceso.” (Bello, 2020, p.1) En consecuencia la reducción de preocupaciones genera bienes.

Continuando con la vida emocional más saludable en el entorno laboral docente Bermejo (2018) expone que desde la psicología positiva, se propone el enfoque denominado Engagement en el trabajo, que traducido seria “vinculación psicológica con el trabajo”, Kahn (1990 citado por Bermejo (2018) lo define como el estado en el cual un empleado aporta de sí mismo (energía

personal) en el desempeño de su rol laboral, hasta experimentar conexión positiva emocional con su trabajo, en definitiva es atacar las situaciones estresantes con pensamientos positivos, disfrutando al máximo lo que se hace.

Para Schaufeli, Salanova, González-Roma y Bakker (2002), citados por Bermejo (2018) las dimensiones del engagement en el trabajo son:

1. El vigor relacionado con la resistencia mental y niveles de energía elevados, que trabajan la persistencia a pesar de las dificultades.
2. La dedicación, en donde se encuentra el sentido de lo que se hace, con entusiasmo, inspiración y orgullo.
3. La absorción, relacionada con la concentración, el disfrute y la sensación de que el tiempo pasa rápido en el trabajo.

Sumado al pensamiento positivo algunos factores que contribuyen al bienestar de los docentes son: en primer lugar tener autonomía y control sobre el trabajo asignado, a la vez tener bien definido su rol, contar con apoyo con apoyo social de la institución y de los compañeros, y trabajar en un clima de innovación. (Bermejo, 2018) Entonces el engaged en el trabajo se enfoca en el pensamiento positivo desde la realidad.

Figura 2 Repercusiones del bienestar docente.



Fuente  
Bermejo  
(2018)  
Tomado  
de

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/7517/7341>

En la figura 2 se hace evidente que cuando un docente goza de bienestar, éste se refleja en su persona, en el bienestar de su alumnos y en general de la comunidad a la que pertenece.

El doctor Pérez (2017) propone la programación Neurolingüística (PNL) como técnica para combatir o tratar el estrés, desde la representación mental a través del lenguaje y el significado, ordenando nuestros pensamientos y conductas que permitan dar respuesta más saludable a las situaciones vividas. De acuerdo con Pérez (2017) la PNL enseña a tomar consciencia de la realidad, vigilando nuestros pensamientos para saber si nos hacen vivir mejor, o si por el contrario nos hacen infelices. El cambio para mejorar nuestros pensamientos se hace desde el auto cuestionamiento, es decir, preguntándonos ¿qué me pasa?, ¿Desde cuándo? ¿Cómo hago, mental, emocional y conductualmente para estar así? Y en fin toda serie de preguntas que ayuden a reflexionar para cambiar. Otro aspecto a trabajar es no vivir a la expectativa, creándonos falsas imágenes de lo que debería ser, sino más bien abordando la realidad.

En la página BBC News/Mundo (2019) presentan 6 consejos para reducir el estrés laboral, lo cual resulta pertinente para los docentes que desarrollan la actual modalidad educativa virtual. El primer consejo es desactivar las notificaciones del correo electrónico; el segundo es tomar el descanso del almuerzo; el tercero es ponerse en modo monje, es decir, ubicarse en un lugar silencioso para relajarse por lo menos dos veces por semana. El cuarto es conversar más en el trabajo; el quinto es tomar un día sin conexiones digitales y el sexto es tratar de trabajar 40 horas semanales como máximo. Todos estos consejos apuntan a hacer un buen uso del tiempo tanto laboral, como para disfrutar de los momentos de descanso, en donde predomine la calma y el bienestar.

Para finalizar se presentan algunos consejos de la UNESCO (2020) relacionados a cómo manejar el estrés durante la pandemia. En primera instancia se recomienda aprender a desconectarse, ya que el exceso de información puede ocasionar ansiedad. El dormir bien es considerado beneficioso por su efecto positivo en las emociones y en la reducción de la ansiedad. El ejercicio diario resulta beneficioso, junto a una dieta saludable. Ya en el 2015 la Unesco había reconocido a que la educación física, la actividad física y el deporte son acciones benéficas, de manera individual y social, en el aspecto de mejorar la salud, contribuir al desarrollo social y económico, en el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz.

## 2.4 Marco legal

Considerando que el estrés afecta el desempeño laboral, se puede considerar como un factor de riesgo profesional, a continuación se presentan algunas normas al respecto

Decreto 614 de 1984 art. 2, literal C. Reconoce que la salud ocupacional, debe proteger a toda persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual y colectiva en los lugares de trabajo.

Resolución 1016 de 1989, art. 10. La medicina preventiva y del trabajo debe diseñar y ejecutar programas para la prevención y el control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales.

Decreto 1832 de 1994, en él se presenta la tabla de enfermedades profesionales, señalando en el numeral 42 del artículo 1° las patologías causadas por estrés laboral, considerando que “los trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo...trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, producen estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica severa o colon irritable”. (Ministerio de la protección Social de Colombia, 1994, p.3)

Resolución 2646 de 2008 expedida por el Ministerio de la Protección Social de Colombia, en donde se establecen las disposiciones y responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Además en la Resolución 2646 de 2008 se exige el análisis de la gestión organizacional, las características de organización del trabajo y del grupo social; las condiciones de la tarea, como: carga física, carga del medio ambiente, la interface persona-tarea, la jornada de trabajo, la capacitación, factores extra laborales, componente socio demográfico, componente ocupacional, personal, condiciones de salud y organizacional.

Ley 1616 de 2013, tiene como objetivo dar a conocer y aplicar los derechos fundamentales de los pacientes en tono a la salud mental, sin embargo, no profundiza en enfermedades como el síndrome de Burnout y/o la Carga Mental, lo que dificulta a las entidades de salud para atender éstos padecimientos y generar tratamientos de mitigación.

El Decreto 658 de 2013 reglamenta e implementa la Ley 1616 de 2013 para garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, teniendo como prioridad a los niños, las niñas y adolescentes, a través de la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención Integral e Integrada en Salud Mental en el Sistema General de Seguridad Social, teniendo como base el artículo 49 de la Constitución Política de Colombia y el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

## **2. Diseño metodológico**

### **3.1. Tipo de investigación**

En el presente apartado se presenta el tipo y metodología de investigación para lograr alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación, la cual se desarrolla teniendo en cuenta las características de la metodología cualitativa, que según Hernández- Sampieri (2014) permite “el entendimiento del fenómeno en todas sus dimensiones, internas y externas, pasadas y presentes. Además se orientan a aprender de experiencias y puntos de vista de los individuos, valorar procesos y generar teorías fundamentadas en las perspectivas de los participantes”. (p 361) En este caso la investigadora búsqueda presentar estrategias que mitiguen el nivel de estrés en los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur I.E.D. porque a pesar que se conoce el término y algunos de sus efectos pero muchas veces no se asocia con la productividad de la organización

### **3.2. Metodología de investigación**

Para estudiar la realidad de la Institución Educativa Distrital Saludcoop Sur se eligió el diseño de investigación acción participación, que acuerdo con Elliott (2000) citado por Herrera (2018) permite explorar las acciones humanas y las situaciones sociales en la cotidianidad de la escuela, siendo el docente quién reflexiona sobre su quehacer; para cambiar la situación desde la

comprensión profunda del problema en cuestión. El método seleccionado es el deductivo, que parte del contexto general del estrés laboral al estrés presentado en las docentes de la muestra.

Por su parte Sandín (2003) citada por Hernandez – Sampieri (2014) sostiene “que la investigación-acción pretende, esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad social... y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación” (p. 496). Por tal razón, la investigadora al detectar la necesidad de contribuir con el bienestar de las docentes de primaria, desde la reduciendo del estrés, propone como solución específica, que es presentar a los profesores estrategias que les ayuden con dicha condición. Por lo que con la recolección de datos se espera reconocer la percepción de los docentes sobre cómo afecta el estrés su desempeño laboral y a la vez que hacer para reducir dichos niveles.

### **3.3. Variables**

Las variables o unidades de observación, en la presente investigación son:

1. Niveles de estrés
2. Estrategias para mitigar el estrés laboral en docentes.
3. Impacto en el bienestar de los docentes de primaria.

### **3.4 Población**

#### **3.4.1 Contexto institucional y población**

La presente investigación se desarrolla en el Colegio Saludcoop Sur, el cual es una institución educativa pública ubicada en Bogotá, zona octava - Kennedy, al colegio asisten estudiantes que cursan los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media. El rango de edad de la población de escolar está comprendida entre los 4 y los 18 años. Un gran número de alumnos de la institución pertenecen al barrio Patio Bonito y hacen parte de familias numerosas, (más de cinco personas en promedio). Dichas familias se caracterizan por su heterogeneidad; madres cabeza de familia, padres cabeza de familia, abuelas o parientes cercanos que ejecutan la función de tutores. Con frecuencia incluyen padrastro o madrastra, en conclusión; el número de familias nucleares es muy bajo.

Las familias de la comunidad derivan en mayor proporción su sustento de actividades tales como el comercio informal o empresas caseras, trabajo doméstico y algunos de empresas. La mayoría de ellas viven en arriendo y cuentan con servicios públicos. Es importante mencionar que el nivel socio cultural de los padres de los estudiantes no supera muchas veces la instrucción básica, lo que a su vez contribuye: primero a que éstos no puedan colaborarles en la realización de sus quehaceres escolares, y segundo, que son muy pocos los padres que infunden en sus hijos la importancia del estudio en sus vidas.

El colegio Saludcoop Sur IED cuenta con 80 docentes en ambas jornadas, distribuidos 40 en la mañana y 40 en la tarde para atender a 1.280 estudiantes aproximadamente en cada una de las jornadas. Las docentes de primaria de la jornada de la mañana, que es la población a tener en cuenta en la presente investigación está conformada por 16 personas, quienes tiene a su cargo a 35 o 40 estudiantes aproximadamente.

**Muestra:** Entre 5 docentes de primaria de la jornada de la mañana, que tienen a cargo los grados de primero a quinto, del Colegio Saludcoop Sur. La muestra se constituye de manera voluntaria.

### **3.5 Procedimiento**

Como todo proceso, la presente investigación fue planeada teniendo en cuenta las siguientes fases, las cuales están conformadas por varias etapas.

#### **Fase 1 o inicial: Diagnóstico**

Etapa 1.1. Solicitar permiso de realizar la investigación al señor rector del colegio.

Etapa 1.2. Contactar a algunos docentes para comentarles el objetivo de la investigación y entregarles el consentimiento informado y el documento de uso de la imagen.

Etapa 1.3. En un principio se había pensado en realizar una entrevistas a los docentes pero por cuestiones de tiempo en el desarrollo de sus labores diarias, se aplica un cuestionario, mediante la aplicación Google forms, para establecer sí entre las docentes de primaria que voluntariamente participan, se están presentando síntomas de estrés laboral.

Etapa 1.4. Análisis de los resultados obtenidos para establecer el diagnóstico de los docentes de la muestra. En esta investigación el análisis de la información será descriptivo para determinar el fenómeno en el marco de la investigación cualitativa.

## **Fase 2 Estructuración de la propuesta**

Etapa 2.1 Se realiza una revisión bibliográfica por Internet sobre algunas estrategias para mitigar el estrés propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones.

Etapa 2.2. Selección de una estrategia o técnica para interactuar con los docentes. Para la presente investigación se selecciona la charla como técnica expositiva para informar y motivar a los docentes a adquirir hábitos más saludables.

Etapa 2.3. Definir los temas de las charlas para presentarlos a los docentes de la muestra.

## **Fase 3 Desarrollo de las charlas expositivas**

Etapa 3.1. Llegar a acuerdos con los docentes de la muestra sobre los días y tiempos para recibir las charlas.

Etapa 3.2 Realizar 3 charlas sobre el estrés y algunas técnicas para mitigarlo en la cotidianidad. Para recolectar la información durante el desarrollo de las mismas se empleará el diario de campo y el registro fotográfico.

## **Fase 4 Análisis e interpretación de la información recolectada.**

Etapa 4.1 Leer la información recolectada en los diarios de campo para detectar las ideas o frases claves.

Etapa 4.2 Elaborar una matriz con las frases claves que servirán para categorizar la información recolectada.

Etapa 4.3 Realizar el análisis de la matriz para determinar los hallazgos y presentar los resultados, teniendo en cuenta la teoría que sustenta la investigación.

## **Fase 5 Resultados y conclusiones**

Etapa 5.1 Identificar los resultados más importantes para establecer las conclusiones y recomendaciones a las que haya lugar.

### 3.6 Instrumentos para la recolección de información

En cuanto a la recolección de datos Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) mencionan que en el enfoque cualitativo “los investigadores deben establecer formas inclusivas para descubrir las visiones múltiples de los participantes y adoptar papeles más personales e interactivos con ellos.”(p. 444) Por lo que para la presente investigación se presentan los siguientes instrumentos de recolección de información:

1. Cuestionario inicial a docentes de primaria para determinar si se presentan síntomas de estrés laboral y las situaciones que lo generan. De esta forma se aborda el objetivo específico número 1. Este es el link : <https://docs.google.com/forms/d/1R6NrSP-ARIXv9Yg-RbqFJJyed4ku6zmO770k5tZEvGc/edit>

*Tabla 1 Cuestionario inicial*

| <p><b>Universidad Uniagustiniana</b><br/> <b>Cuestionario inicial a docentes</b><br/> <b>Investigadoras:</b> Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez<br/> <b>Fecha:</b><br/> 1. <b>Objetivo:</b> El objetivo de la presente entrevista es Identificar las situaciones que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur.</p> |  |                  |
|---|--|------------------|
| <b>Número</b>   | <b>Pregunta</b>  | <b>Repuestas</b> |
| <b>1.</b>   | ¿Cree usted que al culminar su jornada laboral se siente muy fatigado?             |                  |
| <b>2.</b>   | ¿Cree usted que existe alguna presión en el desarrollo de sus actividades diarias? |                  |
| <b>3</b>  | ¿Considera usted que los directivos del colegio reconocen su desempeño laboral?    |                  |

|          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>4</b> | ¿Siente usted estrés en el desarrollo de sus labores diarias?                    |  |
| <b>5</b> | ¿Qué situaciones le generan estrés?  |  |
| <b>6</b> | ¿Qué síntomas detecta usted que le generan las situaciones de estrés en general? |  |
| <b>7</b> | ¿Qué hace usted para reducir el estrés?  |  |

Fuente: elaboración propia

- Diarios de observación, que serán utilizados en la presentación de las estrategias de mitigación del estrés. Con lo cual se aborda el cumplimiento del objetivo específico número 2, relacionado con la implementación de un plan de acción de estrategias para prevenir y mitigar las situaciones que generan estrés en los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur.

*Tabla 2 Formato diario de observación*

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Universidad Uniagustiniana</b>  |  |   |
| <b>Diario de Observación</b>   |  |   |
| <b>Investigadoras:</b> Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez |  |   |
| <b>Fecha</b>   | <b>Propósito y actividades desarrolladas</b> | <b>Actitudes y/o comportamientos observados</b> |
|  |  |   |

Fuente: Elaboración propia.

3. Cuestionario final a docentes, para evaluar si el conjunto de estrategias para mitigar el estrés fue oportuno en su diario vivir. Que permitirá abordar el objetivo específico número 3, relacionado con la comparación del estado inicial y final de los docentes de la muestra. Este es el [link del cuestionario final:](https://docs.google.com/forms/d/1cmCnohVmsgL3ae6kZkOia7LhOzzGeWrwNkUWf3xpPkE/edit)

*Tabla 3 Cuestionario final*

| <b>Universidad Uniagustiniana</b>  |   |                   |           |
|--|---|-------------------|-----------|
| <b>Cuestionario final a docentes de primaria</b>   |   |                   |           |
| <b>Investigadoras:</b> Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez |   |                   |           |
| <b>Fecha:</b>  |   |                   |           |
| <b>Ítem</b>  | <b>Pregunta</b>   | <b>Respuestas</b> |           |
|  |   | <b>si</b>         | <b>no</b> |
| <b>1.</b>  | ¿Considera usted que puede reconocer los efectos negativos que causa el estrés en su salud?   |                   |           |
| <b>2.</b>  | ¿Fue de su agrado el plan presentado para mitigar el estrés?  |                   |           |
| <b>3.</b>  | ¿Pondría usted en práctica algunas de las estrategias presentadas para mitigar el estrés?   |                   |           |
| <b>4.</b>  | Si su respuesta a la pregunta anterior fue afirmativa, mencione ¿Cuál? Y ¿por qué?<br>Si fue negativa se continua con la pregunta 5 |                   |           |
| <b>5</b>   | ¿Por qué considerar importante practicar estrategias para mitigar el estrés?  |                   |           |

Fuente: Elaboración propia.

### 3.7.Desarrollo de la propuesta

En este parte se muestra el desarrollo de la propuesta, relacionada con mostrar estrategias para mitigar el estrés a través de charlas expositivas a un grupo de 5 docentes del Colegio Saludcoop Sur IED, quienes de manera libre y voluntaria firmaron el consentimiento informado (anexo A) y la utilización de su imagen (anexo B) para participar en la investigación, la cual se desarrolla así:

#### Fase 1 o Diagnóstica

En cumplimiento al primer objetivo específico en cuanto al diagnóstico se realizó el un cuestionario inicial que consta de 7 preguntas las cuales fueron resueltas por los cinco participantes de la muestra a través de un formulario de Google forms, debido al poco tiempo en la jornada escolar.

#### Fases 2 y 3 Charlas programadas

En las fases dos y tres de la presente investigación se aborda el objetivo específico número dos que a la letra dice: Implementar un plan de acción que contenga estrategias para prevenir y mitigar las situaciones que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur. Debido al tiempo limitado y al igual que la restricción de espacio, solo se realizaron tres charlas, a continuación se presenta la planificación de cada uno de ellas.

*Tabla 4 Planificación charla 1*

| <b>Planificación de la charla N° 1</b>  |   |
|---|---|
| Objetivo: Mostrar las incidencias, que tiene el estrés constante en la salud y las técnicas de respiración consciente para rebajarlo. |   |
| Tema: El estrés diario un gran enemigo.   |   |
| <b>Tiempo</b>   | <b>Acción</b>   |
| 5 minutos   | Saludo y presentación del expositor   |
| 10 a 15 minutos   | <b>Actividad motivacional:</b> cada asistente hablara de un valor, a través del cual las demás personas lo identifican, pueden hacer una breve descripción. |

|            |  |
|------------|--|
| 20 minutos | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo del tema: a través de una presentación se recordara el concepto del estrés, algunos factores que lo generan y las consecuencias en la salud en general.</li> <li>2. Actividad de respiración consiente y ejercicios de estiramiento.</li> </ol> |
| 10 minutos | Sección de preguntas y cierre  |

Fuente: Elaboración propia.

*Tabla 5 planificación charla 2*

| <b>Planificación de la charla N° 2</b>   |  |
|--|--|
| <b>Objetivo:</b> Fomentar a un cambio de conducta hacia la salud física y mental dentro del colegio Saludcoop Sur. |  |
| Tema: la actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral.   |  |
| <b>Tiempo</b>  | <b>Acción</b>  |
| 5 minutos  | Saludo   |
| 10 a 15 minutos  | Cada asistente habla de cuál es la actividad dentro de la jornada laboral que le genera más tensión y que le produce más estrés, hace una breve descripción Si utiliza estrategias.  |
| 20 minutos   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo del tema, a través de una explicación se presentan las técnicas físicas para encontrar un control interno sobre la salud y enfrentar con más eficacia situaciones de presión dentro de la jornada laboral</li> <li>2. Actividad de estiramiento, movilidad articular, masajes relajantes en pareja</li> </ol> |
| 10 minutos   | Preguntas, cierre.   |

Fuente: Elaboración propia.

*Tabla 6 planificación charla 3*

| <b>Planificación de la charla N° 3</b>   |  |
|--|--|
| Objetivo: Brindar información psico-educativa sobre los beneficios de hábitos saludables que pueden aportar a disminuir el estrés. |  |
| Tema: hábitos saludables   |  |
| <b>Tiempo</b>  | <b>Acción</b>  |
| 5 minutos  | Saludo   |
| 10 a 15 minutos  | Se indaga a los asistentes, sobre el conocimiento de los tipos de alimentos saludables y sobre todo aquellos que pueden ayudar a calmar la ansiedad, cada integrante da su apreciación sobre hábitos saludables y participa manifestando la conveniencia al implementar alimentación que ayuden a calmar el estrés en su rutina diaria.  |
| 20 minutos   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo del tema, a través de una presentación se muestra la importancia de los hábitos saludables, entre ellos la buena alimentación, las horas adecuadas de descanso o sueño reparador y la realización de actividad física.</li> <li>2. Actividad de exposición de los participantes donde ponen en práctica los alimentos aprendidos, y si habitualmente los relacionan en su vida diaria.</li> </ol> |
| 10 minutos   | Preguntas, cierre.   |

Fuente: Elaboración propia.

Para finalizar el ciclo de las charlas y dar cumplimiento con el objetivo específico número 3 que a la letra dice: comparar el estado inicial y final de los docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur que hace parte de la muestra después de la implementación del plan de acción o intervención, se empleó un cuestionario final, que préndeteme conocer que tan acertadas fueron las charlas.

## 4. Resultados y análisis

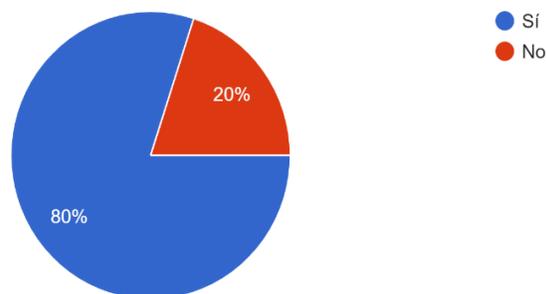
### 4.1. Resultados cuestionario inicial

En el presente capítulo se recoge la información recolectada para demostrar si se cumplieron con los objetivos específicos propuestos. Pues si bien al realizar la revisión literaria sobre estrategias para mitigar el estrés laboral se encontraron varias, en las charlas propuestas se prestó atención a la relajación y a los hábitos de vida saludable.

En cuanto al cumplimiento del primer objetivo específico, se compartió con las docentes participantes un cuestionario de 7 preguntas, de las cuales se presentan a continuación las respuestas. En la pregunta número 1 presentada en la figura 3, se muestra que el 80% , es decir, 4 de los docentes al teminar su jornada laboral se sienten muy fatigados, en contraste solo el 20%, es decir uno no siente fatiga en exceso.

Figura 3 Respuestas pregunta 1 cuestionario inicial.

1. ¿Cree usted que al culminar su jornada laboral se siente muy fatigado?  
5 respuestas



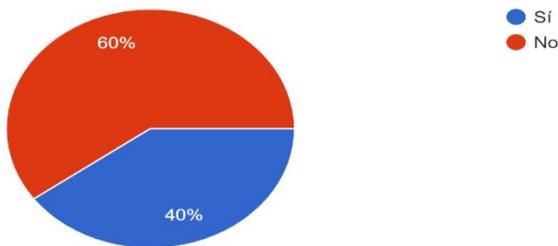
Fuente: Elaboración propia.

En la segunda pregunta ubicada en la figura 4, se interroga sobre la existencia de las presiones en las actividades diarias, a lo que el 60%, es decir, 3 docentes opinan que no sienten presión al desarrollar su labor diario, mientras el 40%, es decir, 2 docentes si se sienten presionados a diario.

Figura 4respuestas pregunta 2 cuestionario inicial

2. ¿Cree usted que existe alguna presión en el desarrollo de sus actividades diarias?

5 respuestas



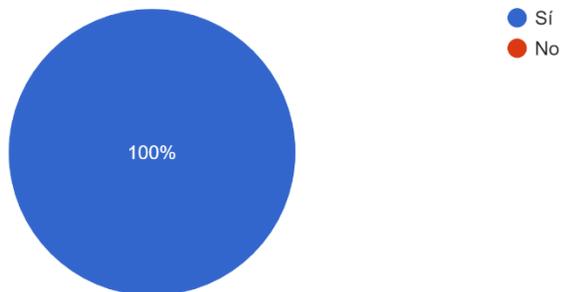
Fuente: Elaboración propia.

En la tercera respuesta ubicada en la figura 5, el 100% de los participantes están de acuerdo que los directivos del colegio reconocen su desempeño laboral.

Figura 5 Respuestas pregunta 3 cuestionario inicial.

3 ¿Considera usted que los directivos del colegio reconocen su desempeño laboral?

5 respuestas



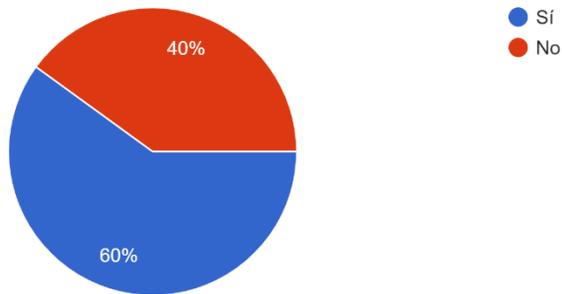
Fuente: elaboración propia.

En la pregunta 4 ubicada en la figura 6, se interroga sobre si se siente estrés en el desarrollo de las labores diarias, el 60%, es decir, 3 docentes si se sienten estresados al desarrollar las labores diarias, mientras que 2 de los participantes que representan el 40% no se sienten estresadas al desarrollar las actividades diarias.

Figura 6 Respuesta pregunta 4 cuestionario inicial.

4 ¿Siente usted estrés en el desarrollo de sus labores diarias?

5 respuestas



Fuente: Elaboración propia

La quinta (figura 7) pregunta es abierta y se relaciona con las situaciones que generan estrés en general, entre las que se destacan mucho trabajo (realizar guías, evaluarlas y retroalimentación), sigue el desorden, el cansancio, el poco tiempo, las malas actitudes de los compañeros de trabajo, el cansancio que en cierta medida genera mal genio.

Figura 7 Respuestas pregunta 5. Cuestionario inicial.

5 ¿Qué situaciones le generan estrés?

5 respuestas

Desorden escolar. Mucho trabajo.

Realizar guías, evaluarlas y retroalimentación

El tiempo muy corto

Hipocresía de la gente, mala disposición frente al trabajo de parte de algunos compañeros

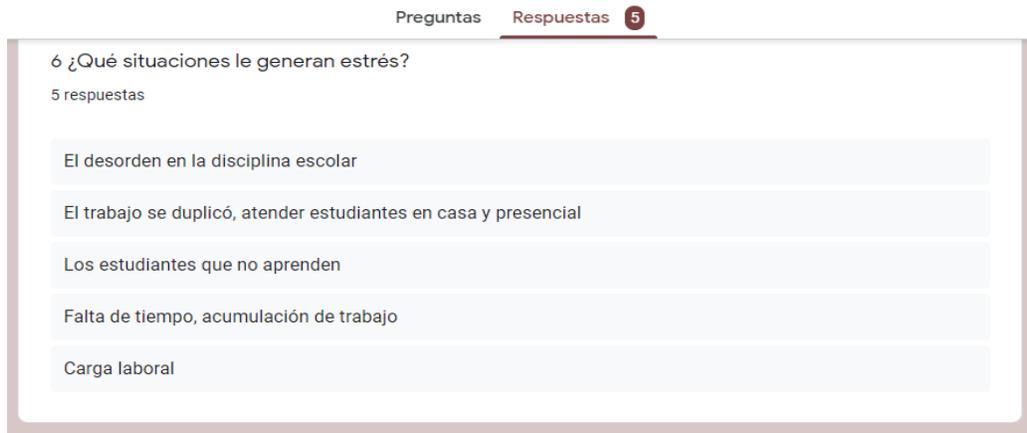
Mal genio cambio de estado cansancio

Fuente: elaboración propia.

En la sexta (figura 8) pregunta se relacionan con los factores específicos en el trabajo que generan estrés, entre las que se mencionan el desorden en la disciplina escolar, la duplicación del trabajo

porque se deben atender a dos grupos de estudiantes, los que están en casa y los que asisten al colegio, otra es que los estudiantes no aprenden y por último esta la falta de tiempo lo que conlleva acumulación y sobre carga de trabajo.

Figura 8 Respuestas pregunta 6. Cuestionario inicial



Preguntas Respuestas 5

6 ¿Qué situaciones le generan estrés?

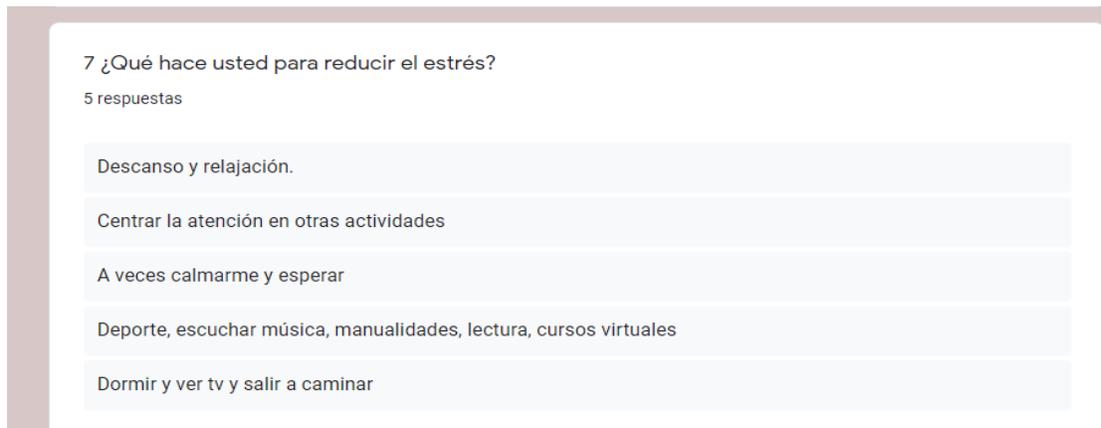
5 respuestas

- El desorden en la disciplina escolar
- El trabajo se duplicó, atender estudiantes en casa y presencial
- Los estudiantes que no aprenden
- Falta de tiempo, acumulación de trabajo
- Carga laboral

Fuente: Elaboración propia

La pregunta 7 (figura 9) se relaciona con las acciones que se hacen para reducir el estrés, las respuestas se relacionan con el descanso y la relajación, centrar la atención en otras actividades, otra es clamarse y esperar, realizar deporte, escuchar la música, manualidades, lectura o cursos virtuales, por último se presenta dormir, ver televisión y salir a caminar.

Figura 9 Respuesta pregunta 7. Cuestionario inicial



7 ¿Qué hace usted para reducir el estrés?

5 respuestas

- Descanso y relajación.
- Centrar la atención en otras actividades
- A veces calmarme y esperar
- Deporte, escuchar música, manualidades, lectura, cursos virtuales
- Dormir y ver tv y salir a caminar

Elaboración: fuente propia

## **Primer Hallazgo**

Teniendo en cuenta que el estrés tiene muchas causas, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) entre las que se podrían mencionar las dificultades personales, los problemas en el trabajo o porque se presentan circunstancias amenazantes en la comunidad, como la violencia, la enfermedad o la falta de oportunidades. En el presente caso las cinco docentes que hacen parte de la muestra, son de planta, es decir, cuenta con una estabilidad laboral y económica por su tipo de contratación, así que estos factores se podrían descartar como factores de estrés, sin embargo la pandemia por el COVID 19 que ha abarcado los años 2020 y 2021 se puede considerar como factor por el cual cambió la manera en que se desarrolla el trabajo docente, fue así que se ha generado mayor carga laboral debido a que cada docente participante debe atender a un grupo de entre 35 y 40 estudiantes, algunos de manera presencial y otros de manera virtual por lo que sienten que el tiempo no les alcanza, que los estudiantes no aprenden lo que debieran, que sus compañeros de trabajo no son sinceros y comprometidos, aunque vale la pena destacar que el 100% de las docentes sienten que su trabajo es reconocido y solo el 60%, es decir, 3 docentes se sienten estresadas en las labores diarias. Por lo que se puede afirmar que las situaciones identificadas que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur son sobrecarga laboral, relaciones con los compañeros y altas expectativas del deber de sus estudiantes.

En cuanto a las actividades o acciones que realizan las docentes de la muestra para bajar la tensión y los niveles de estrés, de acuerdo a la tabla 7 son variadas y diversas, por lo que parece oportuno presentar las charlas sobre otras actividades que les pueden ser favorables para mejorar su condición física y emocional, y en ultimas hacer que sean más eficientes en su labor profesional, porque ya se han identificado algunas de las circunstancias en su labor que los intranquilizan, ahora les falta clarificar que acciones inmediatas les permiten recobrar su paz interior.

**Tabla 7 Consolidado respuestas cuestionario inicial**

|    | A                  | B                         | C                         | D                          | E                          | F                          | G   | H | I |
|----|--------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|---|---|
| 1  | Marca temporal     | 1. ¿Cree usted que al cul | 2. ¿Cree usted que existe | 3. ¿Considera usted que lo | 4. ¿Siente usted estrés en | 5. ¿Qué situaciones le c   | 6. ¿Qué hace usted para reducir el estrés?                        |   |   |
| 2  | 8/17/2021 11:53:25 | Si                        | No                        | Si                         | Si                         | Realizar guías, evaluarlas | Centrar la atención en otras actividades                          |   |   |
| 3  | 8/17/2021 11:57:11 | Si                        | Si                        | Si                         | Si                         | El tiempo muy corto        | A veces calmarme y esperar  |   |   |
| 4  | 8/17/2021 12:00:13 | Si                        | No                        | Si                         | No                         | Desorden escolar. Mucho    | Descanso y relajación.  |   |   |
| 5  | 8/17/2021 12:22:28 | No                        | No                        | Si                         | No                         | Hipocresía de la gente, m  | Deporte, escuchar música, manualidades, lectura, cursos virtuales |   |   |
| 6  | 8/17/2021 12:47:27 | Si                        | Si                        | Si                         | Si                         | Mal genio cambio de esta   | Dormir y ver tv y salir a caminar                                 |   |   |
| 7  |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |
| 8  |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |
| 9  |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |
| 10 |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |
| 11 |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |
| 12 |                    |                           |                           |                            |                            |                            |   |   |   |

**4.2. Resultados diarios de observación**

Con relación al cumplimiento del objetivo número dos el instrumento empleado durante el desarrollo de las charlas fueron 3 diarios de observación, uno por cada charla, lo cuales se presentan a continuación:

*Tabla 8 Diario de observación 1*

**Universidad Uniagustiniana**  
**Diario de Observación Número 1**  
**Investigadoras:** Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez

| Fecha     | Propósito y actividades desarrolladas   | Actitudes y/o comportamientos observados   |
|-----------|---|--|
| 17-8-2021 | <p>Recordar el concepto del estrés y algunos factores asociados que lo generan, así como las consecuencias en la salud en general.</p> <p>Las asistentes en un ejercicio corto de escritura escriben un efecto que genera el estrés en la salud en un lado de la hoja y en el otro lado una cualidad que las demás personas identifican en ellos.</p> <p>Se dio un momento para socializar las respuestas. Luego se realizó la charla y se finalizó con algunos ejercicios de respiración consciente y de estiramiento.</p> | <p>Las docentes en un comienzo se mostraron tímidas y a la vez ansiosas por conocer el tiempo que nos íbamos a tardar. Luego de aclarar la charla no excede más de una hora se procede a desarrollar la actividad de motivación que tenía dos momentos el primero en una hoja de papel dividida en dos escribir en un lado un efecto negativo del estrés y en el otro lado una cualidad personal, el segundo momento fue la socialización en donde se resaltaron efectos como el malgenio, el cansancio general, dolor de cabeza, falta de sueño placido, entre otros y algunas cualidades fueron amabilidad, emprendimiento, responsabilidad, creatividad y empeño. Así</p> |

fue como las docentes se dispusieron a recibir la charla, al final al momento de las preguntas, más que inquietudes las docentes reconocieron que realmente en el diario vivir se dejan llevar por la rutina y muchas veces no se dan cuenta que están sometidas al estrés continuo hasta que se sienten los efectos. Y que a pesar de que se conocen algunos ejercicios de estiramiento por el afán de iniciar las clases no se llevan a cabo.



Figura 10 Docentes participantes en la charla 1

Tabla 9 Diario de observación 2

| <b>Universidad Uniagustiniana</b><br><b>Diario de Observación Número 2</b><br><b>Investigadoras:</b> Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez |   |  |
|--|---|--|
| <b>Fecha</b>   | <b>Propósito y actividades desarrolladas</b>  | <b>Actitudes y/o comportamientos observados</b>  |
| <b>18-8-2021</b>   | <p>Se plantea la actividad Física como estrategia preventiva para mitigar el estrés en las docentes del colegio Saludcoop sur, con el fin de fomentar un cambio de conducta hacia la salud física y mental dentro de la institución. Se hacen actividades de movimiento articular, masajes relajantes en pareja, para terminar se realizan algunos ejercicios de estiramiento y se recomiendan algunas actividades físicas que se pueden realizar a diario.</p> | <p>Debido a que no se contó con otro espacio en la institución porque la charla se llevó a cabo al finalizar la jornada, se realizó la charla y demás actividades en un salón de clases. Las docentes en este segundo encuentro fueron muy proactivas, dinámicas y consientes de las ventajas de implementar en los momentos de tensión actividad física. Manifiestan que las actividades de relajación o movilidad articular las hace despejar su mente, cuando se encuentran en situaciones de tensión y que cuando se hace de manera consiente se dan cuenta que no necesitan mucho tiempo. Se resalta que lo más importante es ser constante con las rutinas de estiramiento, calentamiento de la voz y buenas posturas.</p> |



Figura 11 Docentes participantes realizando ejercicios de estiramiento.

Tabla 10 Diario de observación 3

| <b>Universidad Uniagustiniana</b><br><b>Diario de Observación número 3</b><br><b>Investigadoras: Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez</b> |  |  |
|--|--|--|
| <b>Fecha</b>   | <b>Propósito y actividades desarrolladas</b>   | <b>Actitudes y/o comportamientos observados</b>  |
| <b>19-8-2021</b>   | <p>Dar a conocer la importancia de los hábitos saludables, no solo para mantener un buen estado de salud, sino para disminuir la ansiedad como factor asociado al estrés. Pretendiendo aportar a la alimentación balanceada de las docentes y mostrar que tipo de alimentos calman la ansiedad.</p> <p>Se presenta a las docentes algunos alimentos que ayudan a calmar el estrés como el plátano,</p> | <p>Se evidencia en el desarrollo de la actividad que algunas participantes no conocen los beneficios de los alimentos para mitigar el estrés, pues la mayoría son madres de familia y por lo general centran su alimentación</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>almendras, vegetales crudos, yogurt griego, gelatina sin azúcar, avena. Dichos alimentos son fáciles de conseguir y algunos de ellos no son muy costosos por lo que se aconseja consumir en los tiempos de descanso en el colegio y a la vez en casa mantener un régimen alimenticio adecuado a la edad y desgaste físico de las docentes.</p> <p>Para finalizar se realizaron algunos ejercicios de estiramiento.</p> | <p>teniendo en cuenta las necesidades alimenticias de sus hijos o familia en general pero no sus necesidades como mujeres y como docentes.</p> <p>Igual pasa al momento de tocar el tema del descanso adecuado y la práctica de actividad física porque priorizan su tiempo para dedicarlo a sus hijos, por lo que se les recomienda sacar un tiempo mínimo de media hora en tres días a la semana para realizar relajación o actividad física y siempre estar pendiente con los alimentos que se consumen.</p> <p>Para finalizar las charlas se agradece a las docentes por el tiempo y se espera que tengan en cuenta las recomendaciones brindadas.</p> |
|--|---|--|



Figura 12 docentes participantes charla 3

### **Segundo hallazgo**

Para determinar las ideas claves, en cada diario de campo fueron resaltadas con color amarillo, es así que en la primera charla se puede determinar que las docentes por dejarse llevar de las actividades rutinarias, priorizan su trabajo con los estudiantes, en lugar de combinar actividades que les produzcan bienestar con las labores pedagógicas diarias realizadas.

En la segunda charla las docentes ponen de manifiesto que reconocen la importancia de realizar actividad física a cualquier edad, así como actividades de relajación, estiramientos, calentamiento de la voz y la buena postura, entre otras, para tener una buena calidad de vida, la cuestión es tener la disciplina de dedicar un momento del día para dichas actividades.

En la tercera charla se resalta que algunos docentes no sabían que existían alimentos que al ser consumido reducen los niveles de estrés, de igual forma se vuelve reiterativo que priorizan las necesidades de los demás, como son sus hijos o familia al momento de hacer la compra de alimentos o prepararlos y no tienen en cuenta su desgaste físico y sus necesidades nutricionales. Por lo que se les pide tener en cuenta siempre los hábitos de vida saludable, como son: alimentación alanceada, practica de actividad física, distribución adecuada del trabajo y disfrutar de algunos momentos de meditación.

### **4.3. Resultados cuestionario final**

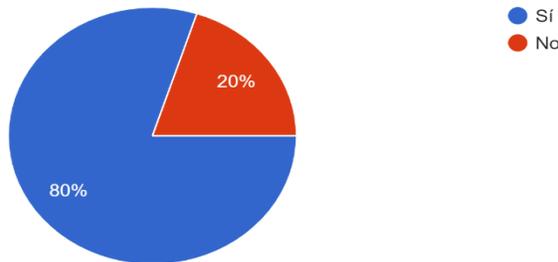
En cuanto al cumplimiento del objetivo número tres, se realizó mediante un cuestionario final del cual se presentan a continuación los resultados:

En la pregunta 1 ubicada en la figura 13, relacionada con el reconocimiento de los efectos negativos que causa el estrés en la salud, el 80% de los estudiantes, es decir, 4 manifiestan

reconocerlos y solo el 20% respondió que no, es decir, que un docente a un docente no le quedó clara esta información presentada en la primera charla.

Figura 13 Respuesta pregunta 1. Cuestionario final.

1. ¿Considera usted que puede reconocer los efectos negativos que causa el estrés en su salud?  
5 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

En la pregunta 2 ubicada en la figura 14, relacionada con la opinión o sentimiento de agrado con la estrategia de las charlas, el 100% de las docentes manifiestan que les agradó el contenido y el desarrollo de las charlas.

Figura 14 Respuestas pregunta 2. Cuestionario final.

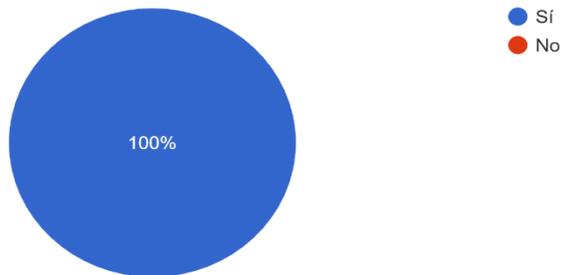
2. ¿Fue de su agrado el plan presentado para mitigar el estrés?  
5 respuestas



En la pregunta 3 ubicada en la figura 15, relacionada con la practica de las estrategias presentadas para mitigar el estrés, el 100% de los participantes, respondió que si estan dispuestas a poner en practica dichas actividades y concejos.

Figura 15 respuestas pregunta 3. Cuestionario final.

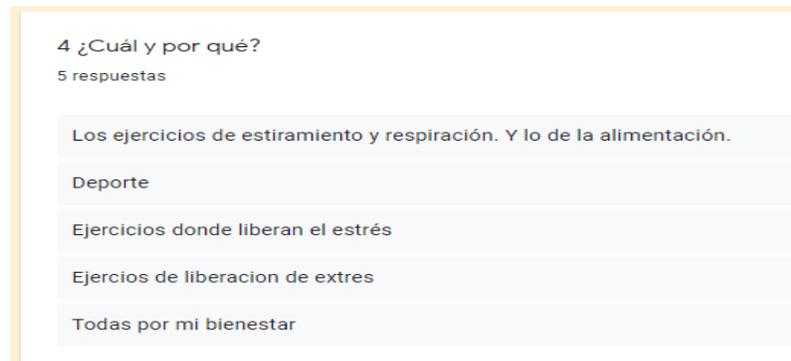
3. ¿Pondría usted en práctica algunas de las estrategias presentadas para mitigar el estrés?  
5 respuestas



Fuente: elaboración propia.

La pregunta 4 representada en la figura 16, la cual es complementaria a la anterior, las docentes escribieron las estrategias que estarían dispuestas a emplear, entre las que mencionaron: todas por el bienestar, los ejercicios tanto para liberar el estrés como de estiramiento, deporte, la alimentación y los ejercicios de respiración.

Figura 16 Respuestas a la pregunta 4. Cuestionario final.

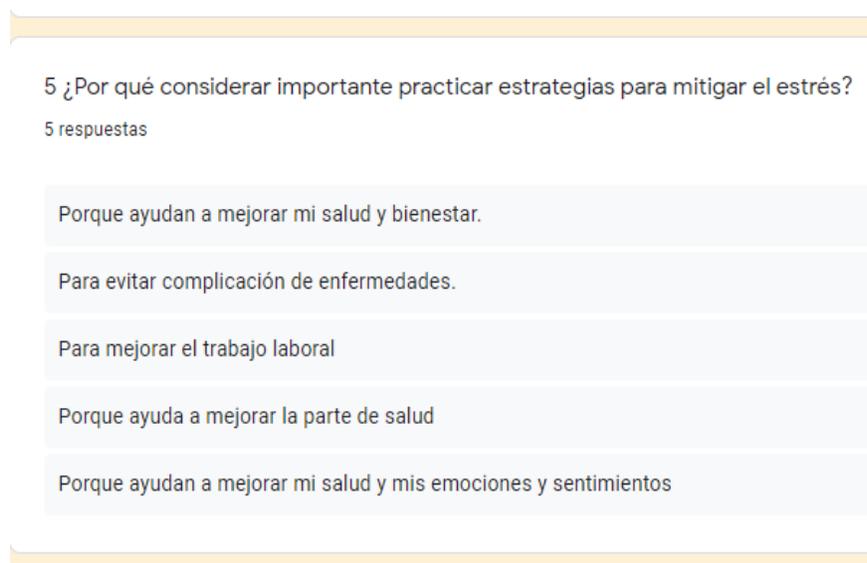


Fuente: Elaboración propia

Las repuesta a la pregunta 5 relacionadas en la figura 17 se indaga sobre la importancia de practicar estrategias para mitigar el estrés a lo que las docentes indican que para ayudar a mejorar en parte la salud, las emociones y sentimientos, para evitar complicaciones de enfermedades, para mejorar el trabajo laboral y el bienestar en general.

### *Imagen 1*

Figura 17 Respuestas pregunta 5. Cuestionario final.



Fuente: elaboración propia.

### **Tercer Hallazgo**

Las cinco docentes participantes que representa el 100% se mostraron receptivas y les agradaron las tres charlas llevadas a cabo, lo cual se evidencia en la tabla 11, en donde a la pregunta 3 respondieron que si están dispuestas a practicar las estrategias planteadas en especial la actividad física o ejercicios como lo mencionan en las respuestas de la pregunta 4, además para todas las participantes quedó claro que se debe actuar de manera personal para mitigar el estrés, reduciendo así la posibilidad de desarrollar enfermedades graves, disminuir el desempeño laboral y las alteraciones de tipo emocional.

**Tabla 11** Consolidado respuestas cuestionario final.

|   | A                  | B                         | C                         | D                         | E                          | F   | G | H | I |
|---|--------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---|---|---|---|
| 1 | Marca temporal     | 1. ¿Considera usted que p | 2. ¿Fue de su agrado el p | 3. ¿Pondría usted en prác | 4. ¿Cuál y por qué?        | 5. ¿Por qué considerar importante practicar estrategias para mitigar el estrés? |   |   |   |
| 2 | 8/19/2021 11:39:28 | Si                        | Si                        | Si                        | Ejercios de liberacion de  | Porque ayuda a mejorar la parte de salud  |   |   |   |
| 3 | 8/19/2021 11:46:12 | Si                        | Si                        | Si                        | Todas por mi bienestar     | Porque ayudan a mejorar mi salud y mis emociones y sentimientos                 |   |   |   |
| 4 | 8/19/2021 13:07:11 | No                        | Si                        | Si                        | Deporte                    | Para evitar complicación de enfermedades.                                       |   |   |   |
| 5 | 8/23/2021 11:37:36 | Si                        | Si                        | Si                        | Ejercicios donde liberan   | Para mejorar el trabajo laboral   |   |   |   |
| 6 | 8/24/2021 18:14:23 | Si                        | Si                        | Si                        | Los ejercicios de estirami | Porque ayudan a mejorar mi salud y bienestar.                                   |   |   |   |
| 7 |                    |                           |                           |                           |                            |   |   |   |   |
| 8 |                    |                           |                           |                           |                            |   |   |   |   |

#### 4.4. Discusión de los hallazgos

Retomando el concepto de estrés laboral “como una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas o estresores difíciles de controlar, llegando a tener consecuencias negativas.” (Peiro y Rodríguez (2008) citados por Gutiérrez y Vilorio, 2014, p.30) y teniendo en cuenta los resultados del cuestionario inicial se puede decir, que las 3 docentes de las 5 participantes que se sienten estresadas laboralmente, ha vivido dicha experiencia estresante de manera personal, desde la complejidad que ha generado el cambio de abordar el proceso educativo, el cual paso abruptamente de lo presencial a lo meramente virtual en el año 2020 y ahora en el segundo semestre del año 2021 a una normalidad diferente, que les exigen cumplir con los procesos y brindar el servicio educativo a todos en dos ambientes educativos, el virtual y el presencial. Además se suma el riesgo de contagio por el COVID 19, este panorama general permite ver que se cumplió con el objetivo específico número uno, identificando que las situaciones que han generado estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur son el compromiso de cumplir con su labor docente en medio de las circunstancias vividas por la pandemia del COVID 19 y la misma incertidumbre de la enfermedad.

De acuerdo con Bermejo (2018), quien tiene en cuenta estudios previos, algunos factores estresores en el trabajo docente son: “falta de motivación entre los estudiantes, presión de tiempo y sobre carga de trabajo, afrontar constantes cambios en la legislación, falta de apoyo de los colegas, entre otros.” (p.19) Dichos factores coinciden con los manifestados de manera específica por las docentes participantes del colegio Saludcoop Sur, en donde la indisciplina e irresponsabilidad de algunos estudiantes, el aumento del trabajo docente y la falta de tiempo son los estresores que más afectan a la muestra seleccionada.

Pasando al objetivo específico número dos relacionado con la implementación de un plan de acción que contenga estrategias para prevenir y mitigar las situaciones que generan estrés laboral en los docentes del colegio Saludcoop Sur, para iniciar se puede decir, que se han propuesto muchas estrategias desde diversas investigaciones y artículos, como las que propone Güell (2016) para disminuir al máximo el estrés como son: organizarse, mantener buenas relaciones, respirar, relajarse, delegar, pensar positivo, entre otras, de las cuales se seleccionaron: las técnicas de relación y respiración consciente, la realización de actividad física combinadas con calentamientos antes de iniciar la jornada y los hábitos saludables como un buen descanso y la alimentación balanceada.

Las temáticas anteriormente mencionadas fueron presentadas a las docentes a través de tres charlas, al final de cada una se les dio un espacio a las docentes para que compartieran o expresaran su sentir, por lo que se resalta que la vida laboral rutinaria de las docentes participantes hace que ellas se olviden de cuidar su salud, porque a pesar de saber que el constante estrés puede afectar su salud en general y que pueden ayudarse con actividades o acciones para mitigarlo, solo esperan a que éste se encuentre en un alto nivel para prestarle atención, por lo que al finalizar el ciclo de charlas se les recomendó a las docentes preocuparse un poco más por su bienestar personal, siendo organizados en el desarrollo del trabajo, asertivos en las relaciones con los otros y en el manejo de los tiempos, pues como manifiesta Güell (2016) el estrés puede ser una experiencia que salga cara y como vida solo hay una, se debe disfrutar desde la tranquilidad, la felicidad y el bienestar de uno mismo, por lo que se debe encontrar un equilibrio entre lo que debe hacerse y lo que se es capaz de hacer, para no generarse y generar falsas expectativas, sino trabajar desde una realidad de ser humano con limitaciones y a la vez con responsabilidades que se pueden llegar a cumplir poco a poco sin mucho desgaste.

Para Ruiz (2018) de acuerdo a su investigación los seres humanos tanto a nivel personal como laboral requieren un poco de estrés para cumplir con sus responsabilidades en sus diferentes roles, lo que debe llamar la atención de las organizaciones es cuando los trabajadores están en un continuo distrés o estrés negativo que ocasiona accidentes laborales, desmotivación y en general bajo la producción laboral. En cuanto a la muestra de cinco docentes seleccionadas del colegio Saludcoop Sur, se puede decir, que tres de ellas en un comienzo manifestaron hallarse estresadas, mientras que dos no, lo que con lleva a pensar que cada persona vive el estrés negativo de situaciones individuales, sin embargo con relación al tercer objetivo específico el cual propone comparar el estado inicial con el estado final de los docentes participantes, se puede decir, que aprendieron a reconocer que deben estar más atentas a desarrollar actividades rutinarias que les den un tiempo de reposo y tranquilidad y no esperar a sufrir episodios graves de estrés, porque no es cuestión de ocuparse de más cosas que le resten tiempo a su trabajo, sino más bien incluirlas en lo que hacen por ejemplo cuidar su alimentación e incluir alimentos que disminuyan la ansiedad, practicar un poco de actividad en tres momentos de la semana, relajarse o meditar 15 minutos y en fin actividades que les permitan desconectarse un poco de la presión laboral, para luego retomar las actividades cotidianas con una mirada positiva y hasta con mayor vitalidad.

**Cada quien** debe reconocer la cantidad de trabajo que puede realizar y la cantidad de estrés que puede soportar, sin embargo en algunas ocasiones, así se tenga una alta tolerancia a los factores externos que producen estrés es bueno tomarse en serio las pausas activas o variar las actividades durante el día, lo cual puede ser viable para los docentes que pueden involucrar a los estudiantes en variar las actividades para generar calma o propiciar momentos de relajación.

## **5. Conclusiones**

Teniendo en cuenta el marco teórico y la información recolectada se puede concluir que:

1. Existe una legislación de riesgos profesionales y estudios científicos relacionadas las incidencias del estrés laboral tanto para el individuo como para la organización, lamentablemente el ritmo acelerado de la vida actual, hace que las personas vean el estrés como una circunstancia normal, por lo cual no incorporan a su vida actividades que mitiguen el estrés sino hasta cuando su salud se ve muy afectada.
2. La profesión docente genera no solo desgaste físico y mental, sino emocional porque se interactúa directamente con muchas personas a la vez no solo para enseñarles un tema o materia, sino que se comparten emociones, sentires y actitudes que pueden afectar el rendimiento académico y a la vez son factores estresores para los profesores.
3. Siempre se ha considerado a los docentes como un ejemplo a seguir por lo que es importante que además del área de conocimiento que enseñan, deben mostrar que cuidan de sí mismos, preocupándose por su bienestar general. Lo cual se verá reflejado en la buena atención a sus estudiantes y en el buen funcionamiento de la organización o institución educativa.
4. El factor humano juega un papel importante en toda organización y más cuando se dedica a la prestación de un servicio por lo que es necesario junto con las políticas de calidad del servicio al cliente contar con un plan de bienestar a los empleados donde se contemplen actividades para mitigar el estrés y la equilibrada distribución de las cargas laborales.
5. El estrés puede causar alteraciones en el sistema nervioso central que son difíciles de superar con un tratamiento específico, porque se debe empezar con ser consciente del problema, luego cambiar los hábitos alimenticios, el manejo del tiempo y las actividades, así como aprender a soltar y realizar actividad física, todo en el marco de lograr el bienestar personal para irradiarlo a otros.

### **Recomendaciones:**

1. Determinar un espacio de tiempo por lo menos cada dos meses para que los docentes realicen actividades que les permitan compartir con sus compañeros de maneras distintas a las labores propias de su ejercicio docente, para bajar un poco los niveles de estrés negativo.
2. A nivel personal cada docente puede manejar una lista de alimentos saludables, tiempos y actividades agradables que le ayuden a regular el manejo del estrés laboral.
3. Hacer el esfuerzo de incluir en la semana un tiempo para la actividad física.

4. **Lograr a nivel** institucional que las responsabilidades sean compartidas de acuerdo a las habilidades de cada docente para reducir de esta manera la sobre carga en el trabajo.

### Referencias Bibliográficas

BBC NEWS/Mundo (2019) 6 consejos para reducir el estrés laboral. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48548461>

Bello Y (2020) Autoconocimiento emocional ¿qué es?. Recuperado de <https://www.yasmaribello.com/autoconocimiento-emocional/>

Bermejo L. (2020) Bienestar docente. Estrategias para una vida emocionalmente más saludable en el trabajo del profesor. Revista comillas.edu. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/7517>

Bosada M. (2020) Inteligencia emocional, clave para reducir el estrés docente ante la pandemia. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estres-docente-pandemia-19331/>

Camacho C. (2015) Estrategias para disminuir el estrés laboral caso: personal administrativo del departamento de fiscalización del SENIAT en el estado Mérida. Recuperado de <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/resustenta/n6/art07.pdf>

Carranco y Pando (2019) Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el periodo 2013-2017. Revista Científica Mundo de la investigación y el conocimiento. Vol.3 N.1. Recuperado de <https://dialnet.unirioj65196a.es/servlet/articulo?codigo=70>

Colegio Saludcoop sur (2020) Documentos institucionales- matriz DOFA

Decreto 614 de 1984. Recuperado de [http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/decreto\\_614%2084%20Organizacion%20y%20Administracion%20Salud%20Ocupacional.pdf](http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/decreto_614%2084%20Organizacion%20y%20Administracion%20Salud%20Ocupacional.pdf)

Decreto 1832 de 1994- Colombia. Recuperado de <https://www.lexbase.co/lexdocs/decretos/1994/d1832de1994#:~:text=Decreto%201832%20de%201994%20%2D%20Colombia,la%20Tabla%20de%20Enfermedades%20Profesionales.&text=Ta>

bla% 20de% 20enfermedades% 20profesionales.,Tabla% 20de% 20Enfermedades% 20Profesionales %3A% 201.

Esteras, J., Sandín, B. y Chorot, P (2016) El síndrome de burnout en los docentes: Los efectos de las variables psicosociales. Revista Psicología y educación: presente y futuro. Recuperado de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64387/1/Psicologia-y-educacion\\_138.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64387/1/Psicologia-y-educacion_138.pdf)

Extremera N., Mérida S., Sánchez M.(2019) La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. Recuperado de <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/213/182>

González A. (2018) La salud de los docentes y sus hábitos de cuidado: una relación que nos afecta. Universidad de la Laguna. España. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/10871/%20de%20los%20docentes%20y%20sus%20habit%20de%20cuidado%20una%20relacion%20que%20nos%20afecta.pdf?sequence=1&isA>  
[llo](#)

Gómez M., Camargo A., García M., Estrada J., Calderón A., y Saucillo B. (2016) Estilos de vida y problemas de salud de los docentes universitarios. Revista electrónica de Portales Medicos.com. Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilo-vida-problemas-salud-docentes-universitarios/>

Gutiérrez A. y Vilorio J. (2014) Riesgos psicosociales y estrés en el ambiente laboral. Revista Salud Uninorte. Barranquilla. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81730850001.pdf>

Güell O. (2016) 10 estrategias para reducir el estrés laboral. Recuperado de <https://www.il3.ub.edu/blog/10-estrategias-para-reducir-el-estres-laboral/>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México D.F.: McGraw-Hill Interamerica. Recuperado de <http://pensamientodesistemasaplicado.blogspot.com/2013/03/definiendo-el-alcance-de-una.html>

Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y Mixta. Editorial MC Graw Hill Education. Recuperado [https://books.google.com.co/books/about/METODOLOG%3%8DA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACI](https://books.google.com.co/books/about/METODOLOG%3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI)

%C3%93N.html?id=5A2QDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\_read\_button&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false

Herrera J. Investigación acción-participativa. Características y cambios. Universidad de Antioquia. Recuperado de [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15137/1/HerreraJhonatan\\_2018\\_InvestigacionAccionParticipativa.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15137/1/HerreraJhonatan_2018_InvestigacionAccionParticipativa.pdf)

Instituto Nacional de Salud Pública de México (2020.) Los riesgos del estrés laboral para la salud. Recuperado de [https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,%C3%B3ptima%20\(1%2C%203\).](https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,%C3%B3ptima%20(1%2C%203).)

Ley 1616 de 2013 y decreto 658 de 2013. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-cuenta-con-Ley-de-Salud-Mental.aspx>

Londoño L. (2019) Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2019000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2019000100004&script=sci_arttext)

Martínez A. (2020) Hans Selye y el estrés, la enfermedad del siglo XX <https://eldiariodesalud.com/catedra/hans-selye-y-el-estres-la-enfermedad-del-siglo-xx>

Martínez, Mono y Sarmiento (2015) Estudio documental sobre la mitigación de enfermedades psicolaborales síndrome de burnout y carga mental en docentes de educación superior en instituciones privadas. Universidad ECCI-Bogotá. Recuperado de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/517/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Navarro F. (2015) Cómo se origina el estrés. Recuperado de <https://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/como-se-origina-el-estres/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) La organización del trabajo y el estrés. Recuperado de [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1), el 13 de marzo de 2021

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Recuperado de [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2)

Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2012) Por qué importa es estrés en el trabajo. Recuperado de [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/mission-and-objectives/features/WCMS\\_184830/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/mission-and-objectives/features/WCMS_184830/lang--es/index.htm)

Ortiz J. (2020) Los docentes en la primera línea emocional de la pandemia. Recuperado de <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/Los-docentes-en-la-primera-linea-emocional-de-la-p/> el 16 de marzo de 2021

Pérez J. (2017) Trata el estrés con PNL. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BEPUDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=TRATA+EL+ESTR%C3%89S+CON+PNL&ots=gqtVPfW3-I&sig=MufQw-1gTqIsddUPuGYdqA1-O3k#v=onepage&q=TRATA%20EL%20ESTR%C3%89S%20CON%20PNL&f=false>

Resolución 1016 de 1989. Recuperada de <https://www.habitatbogota.gov.co/resolucion-1016-de-1989#:~:text=Por%20la%20cual%20se%20reglamenta,Marco%20Legal%20de%20la%20Entidad.>

Resolución 2646 de 2008. Recuperada de <http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>

Roldán y Díaz (2021) .Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggero. Universidad Técnica de Manabí en Ecuador. Recuperado de <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695/3327>

Ruíz K. (2018) Estrategias para reducir el estrés laboral: revisión documental en el periodo comprendido entre 1997 y 2003. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6496/1/2018\\_reducir\\_estres\\_laboral.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6496/1/2018_reducir_estres_laboral.pdf)

Sánchez, Frías, Conde y Rico (2019) El estrés docente y la resiliencia como dispositivo de adaptación en zona rural: Tensiones y retos <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/5291/El%20estr%C3%A9s%20docente%20>

[y%20la%20resiliencia%20como%20dispositivo%20de%20adaptaci%3%b3n%20en%20zonal%20rural.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

UNESCO (2020) Covid card serie 1-8-9. Educación para la salud y el bienestar en tiempos de COVID-19. Recuperado de [https://en.unesco.org/sites/default/files/covid-cards-8\\_1.pdf](https://en.unesco.org/sites/default/files/covid-cards-8_1.pdf)

Universia (2016) 5 aspectos que perjudican la salud mental del docente. Recuperado de <https://www.universia.net/ec/actualidad/orientacion-academica/5-aspectos-que-perjudican-salud-mental-docente-1137341.html>

<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a01.pdf>

<https://www.psicologiaenmadrid.es/estres-definicion/> origen de la palabra estrés

Valencia J y Enríquez D. Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 41-48. Recuperado a partir de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2108>

## Anexos

### Anexo A

|   |
|---|
| <b>Consentimiento Informado Para participar en la investigación</b> |
|---|

#### UNIAGUSTINIANA

Especialización en

**Título de la Investigación:** Estrategias para disminuir el estrés laboral en docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur año 2021.

**Investigadoras:** Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez

Ciudad y fecha: \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_ identificado (a) con cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_. Una vez informado (a) sobre el propósito, objetivos, proceso de intervención y de evaluación que se llevan a cabo en esta investigación, autorizo a la investigadora arriba mencionada, para incluirme en la muestra de la investigación y hacer parte de los docentes que recibirán la capacitación sobre estrategias para mitigar el estrés laboral.

Adicional se me informa que:

Mi participación en la presente investigación es complemento voluntaria y libre, por lo que puede retirarme de ella en cualquier momento.

No recibiré beneficios monetarios por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos educativos que llevo a cabo con mis estudiantes.

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Santander bajo la responsabilidad de los investigadores. Toda la información por mi suministrada a esta investigación se registrada como anónima.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: \_\_\_\_\_ Documento de identidad No. \_\_\_\_\_  
de \_\_\_\_\_

## **Anexo B**

### **Autorización uso de la imagen**

#### **Autorización para la utilización de imagen y/o contenido relacionado con mayores de edad**

Ciudad y fecha:

Nombre del participante:

Documento de identidad:

Investigadoras: Leidy Milena Olarte Gonzalez, Angie Paola Triana Thomas, Diana Patricia Zuñiga Gonzalez

Mediante el presente documento el participante autoriza a la investigadora para utilizar y publicar fotografías, ilustraciones y testimonios en general relacionadas con la investigación titulada Estrategias para disminuir el estrés laboral en docentes de primaria del colegio Saludcoop Sur año 2021, la cual tiene fines netamente pedagógicos.

La presente autorización se expide en consideración a que el contenido no es contrario a la moral y las buenas costumbres, no constituyen injerencia arbitraria en la vida privada del participante, no afectan su honra y buen nombre, ni su integridad moral, física o psíquica, ni ningún otro derecho consagrado en la Constitución Política de Colombia o normas internacionales en material del uso de derecho de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía o propuestas audiovisuales.

La presente autorización se extiende a la Corporación Uniagustiniana como ente que apoya la investigación, para ser utilizadas en publicaciones internas, en publicaciones externas y en el desarrollo de su objeto social.

Declaro ser mayor de edad con todas sus facultades y haber sido informado sobre los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercer ante la investigadora Leidy Olarte en su correo electrónico

En constancia firman:

---

Participante

---

Investigadora