

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO Y REGRESO A LA
PRESENCIALIDAD POR COVID-19 EN ADMINISTRATIVOS DE UNA INSTITUCIÓN DE
EDUCACIÓN SUPERIOR DEL NORTE DEL CAUCA

ANGIE ROSLADY RINCÓN BUITRÓN



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYAN CAMPUS ALVARO ULCUÉ CHOQUÉ
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SANTANDER DE QUILICHAO

2023

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO Y REGRESO A LA
PRESENCIALIDAD POR COVID-19 EN ADMINISTRATIVOS DE UNA INSTITUCIÓN DE
EDUCACIÓN SUPERIOR DEL NORTE DEL CAUCA

ANGIE ROSLADY RINCÓN BUITRÓN



DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO
KRISTIAN JUSETH COBO BUITRON

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN CAMPUS ÁLVARO ULCUÉ
CHOCUÉ

SANTANDER DE QUILICHAO, CAUCA

2023

Agradecimientos y dedicatorias

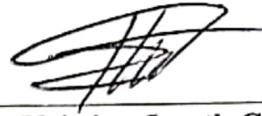
Agradezco principalmente a Dios por darme mucha sabiduría, valentía, fuerza y guiarme durante este proceso, le agradezco mucho a mi familia y en especial a mi madre por darme ánimos y creer en mí cuando muchas veces ni yo misma lo hacía, le agradezco profundamente a mi pareja por estar conmigo en momentos muy difíciles que me hicieron creer que no podría culminar con este proceso. Así mismo, debo agradecerle a mi asesor Kristian Cobo por su gran compromiso frente a este trabajo de grado y su gran empatía para comprender que más que estudiantes somos personas y que en ocasiones hay situaciones de la vida que nos sobrepasan.

Asimismo, quiero aprovechar este espacio para agradecerle a mi mejor amiga y hermana del alma Valeria Portillo por brindarme su amistad y apoyarme cuando la tristeza nublaba mi visión, y aunque hoy ya no este conmigo físicamente, tengo la certeza de poder decir que estarás presente toda mi vida.

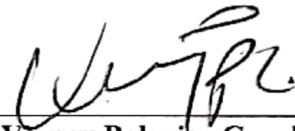
Finalmente, quiero dedicar este trabajo de grado a mis hijos Dante Beltrán Rincón y Eliot Beltrán Rincón, que, de no ser por fuerzas mayores, hoy tendrían que estar conmigo, sé que desde el cielo estuvieron ayudándome y dándome fuerzas para continuar, los llevaré siempre en mis pensamientos.

Aprobado

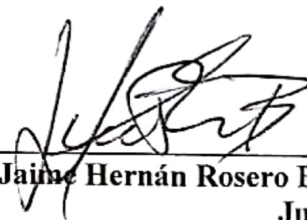
Nota de aceptación



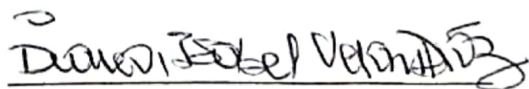
Kristian Juseth Cobo Buitrón
Director del trabajo de grado



Vianey Palacios Carabalí
Jurado 1



Jaime Hernán Rosero Bucheli
Jurado 2



Diana Isabel Velandia Díaz
Coordinadora programa de psicología

Santander de Quilichao, Junio de 2023

ÍNDICE

Introducción,	1
Formulación del problema,	2
Antecedentes de Investigación,	4
Contextualización,	15
Justificación,	15
Objetivos,	17
Objetivo general,	17
Objetivo específicos,	17
Marco teórico,	17
Las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural,	18
El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del covid-19,	18
El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales,	20
Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia,	20
Metodología,	21
Análisis de los resultados,	26
Las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural,	27
La ambigüedad de las consecuencias del covid-19 y el confinamiento,	27
El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del covid-19,	32
Cambios físicos y emociones provocados por el confinamiento,	32
El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales,	35
El proceso de adaptabilidad provocado por el teletrabajo y el reingreso laboral,	35
Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia,	37
La resiliencia en el confinamiento,	37
Conclusiones,	40
Recomendaciones,	42
Bibliografía,	42
Anexos,	52

Anexo consentimiento informado, 52

Anexo formato de entrevista semiestructurada, 52

Anexo entrevista semiestructurada administrativo no 1, 55

Anexo entrevista semiestructurada administrativo no 2, 59

Anexo entrevista semiestructurada administrativo no 3, 64

Anexo entrevista semiestructurada administrativo no 4, 70

Anexo cuadro categorial, 75

Resumen

El presente trabajo de grado tiene como objetivo principal analizar las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19. El problema de investigación se orientó bajo la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las implicaciones psicológicas generadas por el Covid-19 a raíz del confinamiento y regreso a la presencialidad en administrativos en una institución de educación superior del norte del Cauca? En este trabajo se tuvo en cuenta el diseño exploratorio, descriptivo e interpretativo y el enfoque cualitativo, donde se utilizaron técnicas como entrevista semiestructurada, la observación directa. Se logró visibilizar las implicaciones psicológicas que dejó el confinamiento y regreso a la presencialidad en los administrativos a causa del virus Covid-19.

Palabras claves: Administrativos, Confinamiento, Covid-19, Implicaciones Psicológicas, Laboral, Presencialidad

Abstract

The main objective of this degree work is to analyze the psychological implications of confinement and the return to face-to-face by Covid-19. The research problem was oriented around the following question: ¿What are the psychological implications generated by Covid-19 as a result of the confinement and return to face-to-face administration in a higher education institution in northern Cauca? In this work, the exploratory, descriptive and interpretative design and the qualitative approach were taken into account, where techniques such as a semi-structured interview and direct observation were used. It was possible to make visible the psychological implications left by the confinement and return to face-to-face in the administrative offices due to the Covid-19 virus.

Keywords: Administrative, Confinement, Covid-19, Psychological Implications, Face-to-Face Wor

Introducción

El presente proyecto de grado pretende analizar las implicaciones psicológicas que tuvo el confinamiento y el posterior regreso a la presencialidad a causa del virus Covid-19, intentando acercarse a una comprensión de la forma en que las personas vivenciaron y se adaptaron a la nueva realidad tras este fenómeno, considerando que el estilo de vida que se llevaba con normalidad se vio alterado con la llegada de la pandemia. Es así como surge la motivación de realizar este trabajo de grado, ya que resulta bastante importante tener una perspectiva más amplia acerca del impacto psicosocial causado por este fenómeno, además de poder indagar sobre las formas que tiene el ser humano para encontrar recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que le permitieran sobrellevar procesos de adaptabilidad tan repentinos como los que se tuvieron que enfrentar con la pandemia y el confinamiento.

Así mismo, se pretende comprender el impacto cultural que generó el confinamiento y el reingreso a la presencialidad laboral a causa del virus por Covid-19 y las implicaciones psicológicas que este ha dejado en el individuo a nivel psíquico, social y relacional. Por lo tanto, describir estas implicaciones psicológicas por la pandemia, deja ver que la persona que se ve afectada por este fenómeno en ocasiones extiende su malestar al entorno familiar, a su vida personal y laboral, desequilibrando con ello su salud mental.

De esta manera, el presente estudio pretende describir las implicaciones psicológicas de la pandemia y el confinamiento causado por el virus del Covid-19 en el personal administrativo de una institución de educación superior; sin embargo, cabe mencionar que una de las limitaciones que presenta este trabajo es que se ajusta exclusivamente a la identificación y descripción de las afectaciones psicológicas que dejó la pandemia y el confinamiento, es decir que no se profundizara con el personal administrativo las consecuencias de este fenómeno en otras esferas de su vida, ni se abordaran las implicaciones a nivel organizacional.

Es así, como se encuentra que la problemática del malestar psíquico durante el confinamiento, se ha venido estudiando en diferentes países. A nivel internacional se encuentra el estudio titulado: “Impacto en la vida personal y laboral de profesoras y profesores en Chile, a un año de crisis sanitaria”, realizado en el año 2021 por Daniela Luque Carmona, cuyo objetivo fue

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

analizar las implicaciones psicológicas que han tenido las profesoras y profesores en Chile al educar en contexto de pandemia y finalmente concluyendo que los profesores se han visto gravemente afectados en su bienestar y vida familiar, frente a la enorme demanda laboral (Carmona, 2021).

De igual manera, a nivel nacional se presentan estudios como : “Estrategias de gestión del cambio orientadas a favorecer el impacto que puede generar el retorno gradual al trabajo presencial de los funcionarios del Sena, Regional Boyacá, en el contexto de la Pandemia por COVID-19 en Colombia”, realizado en el año 2021 por Yanneth Álvarez; cuyo objetivo fue aplicar estrategias de gestión del cambio para favorecer el retorno gradual al trabajo presencial de los funcionarios del Sena, Regional Boyacá, en el contexto de la Pandemia por Covid-19 en Colombia, concluyendo en que los funcionarios presentaban un porcentaje más alto de emociones negativas que positivas, para el retorno gradual a la presencialidad.

Finalmente, a nivel regional se encuentra el estudio “Estrés laboral en el mercado laboral: una aplicación de metodologías de medición difusa para el caso colombiano”, hecho en el año 2020 por Bilver Adrián Astorquiza, Maribel Castillo y Alina Gómez; cuyo objetivo fue identificar los niveles de estrés y sus posibles determinantes, utilizando el método de medición de conjuntos difusos, el cual concluyó que los estresores más comunes son trabajar más de 48 horas a la semana, no tener contrato de trabajo, entre otros (Astorquiza et al, 2020).

Por otra parte, para el desarrollo del presente proyecto se empleó la investigación cualitativa, la cual tiene como objetivo el estudio del fenómeno de una forma muy detallada e interpretativa. El diseño implementado fue el descriptivo, exploratorio e interpretativo y como instrumentos se usó entrevista semiestructurada y la observación directa. La colaboración de los participantes se obtuvo a conveniencia, teniendo en cuenta los parámetros de la misma, cuatro (4) administrativos que forman parte de una institución de educación superior del norte del Cauca.

Este proyecto de investigación permitió tener un panorama más amplio sobre las implicaciones del Covid-19 en la vida de las personas a nivel psicosocial tras la pandemia y el confinamiento; del mismo modo, tener una percepción sobre los procesos de catarsis e introspección y las diferentes dimensiones espiritual, afectiva y social por las cuales pasaron los entrevistados a lo largo de la pandemia. De esta manera, los resultados permiten describir las implicaciones psicológicas que dejó el confinamiento y el regreso a la presencialidad laboral en

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

los administrativos de una institución de educación superior, además de que permitió conocer más a fondo los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que los administrativos implementaron para afrontar la situación y resignificar las experiencias que vivenciaron a lo largo del proceso.

Formulación del problema

La pandemia por Covid-19 trajo consigo múltiples efectos sobre la salud mental y física de las personas, entre los efectos causados en la salud mental se encuentran síntomas asociados a estrés por los nuevos modos de vida, miedo al contagio, incertidumbre por no saber qué iba a suceder, etc. Asimismo, se encuentra los efectos sobre la salud física debido al sedentarismo ocasionado por el confinamiento, las secuelas que dejó el virus en los contagiados, entre las diversas afectaciones que el confinamiento y la pandemia pudieron provocar en la vida de las personas (OMS, 2020).

El estudio del impacto psicológico en el personal administrativo por la pandemia de Covid-19, se debe visualizar desde una perspectiva teórico-práctica, de esta forma, se podrá comprender la realidad de fenómenos como la falta de motivación, el aumento de patologías como estrés, en el contexto del reingreso a la presencialidad laboral. Se debe entender que estas afectaciones en la salud mental de las personas tienen implicaciones sobre el bienestar y el desempeño laboral, por considerarse como estados psicológicos y fisiológicos que se presenta cuando características del contexto social y cultural retan al trabajador, produciendo una respuesta indefinida (Mikhail, 1981).

Por lo tanto, analizar las implicaciones psicológicas por la pandemia de Covid-19, deja ver que la persona que se ve afectada por este fenómeno extienden sus síntomas y malestares a su entorno familiar, a su vida personal y laboral, de tal modo que, desequilibra con ello su salud mental. Debido a que los efectos causados por la pandemia del Covid-19 y el confinamiento tienen la capacidad de extenderse y causar repercusiones psicológicas a corto y largo plazo; por ejemplo, a corto plazo puede generar síntomas como estrés, insomnio, etc. Y a largo plazo puede escalar a un trastorno depresivo, trastorno de estrés postraumático, etc. Es por ello, que en las organizaciones se debe evaluar la prevalencia de factores que ocasionan malestar psíquico y la identificación de sus causas y efectos sobre el ámbito individual, social, familiar (Pérez, 2019).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Partiendo de lo anterior, surge la importancia de describir las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad y de esa forma lograr identificar las afectaciones psicológicas que pudo dejar los procesos de adaptabilidad tales como el teletrabajo y el regreso a la presencialidad laboral.

Por otra parte, el reconocer las implicaciones psicológicas tras el reingreso a la presencialidad laboral, permite identificar los diferentes elementos que componen este fenómeno, donde se encuentran los factores: individual, familiar, ambiental y laboral. Por lo tanto, los presentes estudios permiten entrever como estos elementos socioculturales se ven reflejados en el contexto laboral. Es por esto que, la revisión de literatura internacional, nacional y local permiten establecer que el malestar psíquico es uno de los males sociales más comunes y que tiene la capacidad de generar a las personas alteraciones físicas, mentales y emocionales (Guzmán, 2003).

Ahora bien, a nivel internacional, en países como Bolivia, Argentina, Chile, Perú, México, Brasil, él estudio del malestar psíquico se tiene dentro del análisis teórico del teletrabajo debido a la pandemia por el virus del Covid-19; es este el punto de partida para el reconocimiento y posterior análisis de este fenómeno en cuanto al reingreso a la presencialidad laboral postpandemia, concluyendo que el malestar psíquico, es la respuesta que tiene el individuo ante presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades (Lizano, 2020; Guerrero, 2019; Tacca, 2019; Villaruel, 2017; Milan, 2016; Cardenas, 2014; Rodríguez, 2014, et al.).

Por otra parte, a nivel Nacional, en ciudades como Bogotá, Barranquilla, y Medellín se presentaron estudios en los cuales se analizó el malestar psíquico durante la virtualidad laboral; donde se pudo establecer la presencia del “estrés laboral”, debido al proceso de adaptación por la cual pasaron las personas, ya que se transitó de la presencialidad a la virtualidad, además del incremento de jornadas de trabajo, la sobre carga laboral y finalmente, la forma en que el estrés influyo sobre los factores psicosociales de las personas (Aponte, 2022; Álvarez, 2021; Cerdas, 2021; Galviz, 2021; Duarte, 2020; Acosta, 2019; et al.).

Por último, a nivel local, en ciudades cómo Cali y Popayán, las implicaciones psicológicas en el ámbito laboral, ha estado marcado por la presencia de factores de riesgo psicosociales intralaborales que expone a los trabajadores a presentar altos niveles de estrés laboral. No obstante, los estudios han permitido analizar, el estrés laboral, identificando como afecta la vida y

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

desempeño laboral del trabajador (Herrera, 2019; Gonzalez, 2017; Caicedo, 2016; Rodriguez, 2014).

Cabe resaltar que, los presentes estudios, dejan ver una ausencia en la variable relacionada con implicaciones psicológicas, la presencialidad, y la postpandemia; debido a que el reingreso a las actividades laborales presenciales se empleó en el primer periodo del año 2022, lo que lleva a la presente investigación, a ser considerada como un estudio novedoso. Si bien, se presentan estudios donde el malestar psíquico como el estrés se presentó en las organizaciones durante el tiempo de pandemia, eran variables de interés, el presente estudio pretende analizar las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad laboral en administrativos en una institución de educación superior del norte del Cauca; con el fin, de determinar las variables de impacto que se relacionan con este fenómeno del estrés en el contexto laboral en el personal administrativo después del periodo de confinamiento decretado por el gobierno nacional tras la pandemia del virus del Covid-19.

Es por esto que, el presente estudio se orienta bajo la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las implicaciones psicológicas generadas por el Covid-19 a raíz del confinamiento y regreso a la presencialidad en administrativos en una institución de educación superior del norte del Cauca?

Antecedentes de Investigación

Los presentes antecedentes dejan ver estudios de corte internacional, nacional y regional-local, enfocados al estudio de las implicaciones psicológicas asociadas al confinamiento por covid-19 tras el regreso a la presencialidad posterior a la pandemia. Al respecto, la revisión bibliográfica deja ver el malestar psíquico surgido por este cambio en la vivencia de la realidad humana, y cuáles son sus manifestaciones, dentro de las cuales, el bienestar subjetivo se veía afectado bajo la presencia de estos síntomas.

Es así, como se presentan estudios desde las ciencias administrativas, de la salud y sociales. En cuanto las ciencias administrativas, por ejemplo, en la carrera de administración de empresas se encuentran investigaciones donde los factores de riesgo psicosociales llevan al desarrollo de implicaciones psicológicas, generando de esta forma baja productividad en el sujeto (Cárdenas et

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

al, 2014); por otro lado, desde las ciencias de la salud, por ejemplo, desde la carrera de medicina se encuentran investigaciones orientadas al estudio del estrés a nivel fisiológico y las alteraciones que tiene sobre el cuerpo (Acosta et al, 2019).

Finalmente, desde las ciencias sociales y humanas, por ejemplo, en la carrera de psicología se encuentran investigaciones orientadas hacia el estudio de las afectaciones psicológicas como el estrés laboral sobre la salud mental en las personas, entre la sintomatología se encuentra el desgaste emocional, afectaciones en el sueño, despersonalización que impactan de manera negativa el bienestar psicológico (Lemos et al, 2019).

Los presentes estudios manejan metodologías cuantitativas, cualitativas con diseños descriptivos, descriptivos- correlacionales, exploratorios, descriptivos- explicativos, correlacional transversal; enfocados a explorar el impacto subjetivo que ha tenido el confinamiento por Covid-19 sobre las personas.

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Impacto en la vida personal y laboral de profesoras y profesores en Chile, a un año de crisis sanitaria”, realizado en el año 2021 por Daniela Luque Carmona, cuyo objetivo es analizar las implicaciones psicológicas que han tenido las Profesoras y Profesores en Chile al educar en contexto de pandemia (Carmona, 2021).

Como resultado, el presente estudio encuentra que la jornada laboral de los docentes contempla diversas actividades, que van desde la ejecución de la clase y su preparación hasta el trabajo administrativo, lo cual en promedio suma un total de 16,5 horas cronológicas diarias: cifra que supera la cantidad de horas de trabajo diario por el cual podría ser contratado un docente, incluso teniendo la jornada completa (44 horas semanales), que equivaldrían a un promedio de 8,8 horas cronológicas diarias. Por lo que el estudio postula que los profesores asumen, en muchos casos, responsabilidades que sobrepasan su rol como docentes, además de que los profesores se han visto gravemente afectados en su bienestar y vida familiar, especialmente las profesoras-madres, quienes han debido abandonar tareas domésticas y de cuidado frente a la enorme demanda laboral (Carmona, 2021).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Gestión directiva y estrés laboral del personal docente: mirada desde la pandemia covid-19”, realizado en el año 2020 por Oscar Rojas, cuyo objetivo es describir la gestión directiva con el estrés laboral de los docentes desde la

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

pandemia Covid-19 en la Escuela San Ignacio de Viña del Mar, Región Valparaíso, Chile, se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y exploratorio. Los participantes fueron de 87 educadores de la institución referida, Entre los hallazgos del presente estudio se observó que los docentes no establecen relaciones de colaboración con sus compañeros de trabajo mediante la conectividad y les hace falta considerar las habilidades y destrezas al momento de efectuar la praxis educativa; además de que la situación de pandemia no tuvo un impacto significativo en los resultados de percepción del estrés laboral (Rojas, 2020).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Práctica docente voluntaria en el contexto de la pandemia: escuela secundaria en Bahía”, hecho en el año 2021 por Nilma Margarita de Castro, cuyo objetivo es presentar los resultados de una investigación sobre la práctica docente voluntaria, en la escuela secundaria, en el contexto de la Pandemia, en la ciudad de Vitória da Conquista, Bahía. Utilizando como metodología un cuestionario semiestructurado, con once profesionales, y Análisis de Contenido. Entre los resultados del presente estudio apuntaron a la desigualdad, en cuanto al acceso y la forma de hacer frente a las tecnologías. La formación continua se entendió como necesaria para el desempeño docente, en condiciones adversas, en las modalidades de enseñanza a distancia y presencial. Los datos revelaron la importancia del tema para pensar las prácticas docentes en sus contingencias, como es el caso de la Enseñanza a Distancia de Emergencia, en el sentido de señalar que, en momentos de crisis, las desigualdades se acentúan y afectan el campo de la formación humana. y condiciones materiales de enseñanza (Castro, 2021).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios”, realizado en el año 2021 por Carolina Viviana Rivela, Alejandro Lanuque, Suzaneide Oliveira Medrado, Julieta Marmo y Selediana De Souza Godinho, cuyo objetivo es analizar el impacto y las consecuencias de los factores psicosociales para el afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios (Rivela et al, 2021).

El presente estudio de revisión, presenta un tipo de estudio cuantitativo, de carácter exploratorio-descriptivo. Dirigido exclusivamente a Profesoras y Profesores que trabajan actualmente en el territorio chileno, con independencia del tipo de establecimiento en el cual se desempeñan. Como resultados del presente estudio se obtiene que el personal docente presentó

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

altos índices de insatisfacción en perjudiciales condiciones laborales, además de que se evidenció disfuncionalidad cognitiva; es por esto que se llevó a la conclusión de que la labor que llevan a cabo los docentes universitarios presenta riesgos que afectan su integridad Psico-física por diversos motivos que pueden encontrarse asociados a condiciones organizacionales laborales, ritmo de trabajo y particularidades ligadas a la personalidad del individuo que pueden ocasionar desgaste emocional y estrés (Rivela et al, 2021).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas”, realizado en el año 2020 por José Hernández Rodríguez, cuyo objetivo es describir de forma general el impacto que ha tenido el virus del COVID-19 sobre la salud mental de las personas. La metodología implementada que se realizó fue una búsqueda de literatura relevante sobre el tema en marzo de 2020. Se utilizaron diferentes buscadores de información científica, donde se evaluaron artículos de revisión, de investigación y páginas web publicados en idioma español, portugués e inglés; Entre los resultados que se obtuvieron del presente estudio se descubrió que el virus del COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables (Rodríguez, 2020).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Educación a distancia durante COVID 19: una encuesta italiana sobre las perspectivas de los docentes universitarios y sus condiciones emocionales”, efectuado en el año 2021 por Massimo, M., Giusti, L., Fabiani, L., Gatto, R., Loreto, B., Petrucci, C., & Mario Giannoni; cuyo objetivo es evaluar el impacto de la educación a distancia por parte de los docentes además de evaluar la relación entre la educación a distancia y el bienestar emocional de los docentes durante el período de confinamiento domiciliario (Casacchia et al, 2021).

Para la realización de la presente investigación se tuvo una muestra de noventa y siete docentes universitarios, los cuales respondieron a una encuesta transversal anónima en línea entre el 15 de julio y el 30 de septiembre de 2020 sobre las ventajas y desventajas de la educación a distancia, desarrollada por un grupo de enfoque de maestros en línea (Casacchia et al, 2021).

Dentro de los resultados del presente estudio se obtiene, que los docentes manifestaron tener una mayor dificultad en aspectos técnicos, y en factores psicológicos, como la incomodidad de “hablar en el vacío” y La ausencia de contacto visual “cara a cara” con los alumnos; además de

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

que algunos docentes registraron tener alteraciones significativas en los patrones de sueño y pérdida de energía, y algunas maestras percibieron tener mayores dificultades para concentrarse que sus colegas varones. Una cuarta parte de los docentes mostró síntomas depresivos de diversa gravedad (Casacchia et al, 2021).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública”, realizado en el año 2020 por Ramírez Asís, E. H., y Jamanca Anaya cuyo objetivo es identificar la relación existente entre el estrés y la capacidad de trabajo percibido en docentes universitarios (Ramírez et al, 2020).

La presente investigación es de tipo descriptivo y correlacional con un enfoque cuantitativo, con una muestra de 217 docentes nombrados de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y el cuestionario como instrumento, el método utilizado fue el muestreo aleatorio simple, para medir el estrés ocupacional en docentes se utilizó el Cuestionario de Estrés Ocupacional donde se encontró que las relaciones observadas entre la capacidad de trabajo y las variables individuales muestran una fuerte asociación entre el envejecimiento y la disminución de la capacidad laboral, además , las enfermedades físicas y mentales ejercieron una fuerte influencia en la capacidad de trabajo en los docentes finlandeses. (Ramírez et al, 2020).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos”, es de tipo estudio descriptivo y correlacional, es realizado en el año 2020 por Octavio Fermín Bada Quispe, Rosa María Salas Sánchez, Ericson Felix Castillo Saavedra, cuyo objetivo es determinar la relación entre el estrés laboral y el clima organizacional en docentes peruanos (Bada et al, 2020).

La metodología implementada en el presente estudio se realiza desde un tipo de estudio descriptivo y correlacional, realizado con la participación de 140 docentes. Donde se utilizaron dos instrumentos de investigación: el Inventory Burnout Maslash y la Escala de Clima Organizacional; el primero, atendiendo a las dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; y el segundo, en correspondencia con otras ocho dimensiones. El análisis se realizó mediante la correlación de Spearman, considerando un margen de error del 5 % (Bada et al, 2020).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Entre los resultados del presente estudio se observa que el estrés laboral es considerado como una problemática psicológica y física, configurado por agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; que afecta la salud pública a nivel mundial. En el estudio se encontraron niveles medios de estrés laboral en los docentes; lo que refleja que estos presentan una gran capacidad de afrontamiento frente a la respuesta de estrés; y que, a pesar de las condiciones adversas que puedan presentarse, el dominio de su autocontrol permite que estas situaciones no influyan directamente en sus emociones. Del mismo modo, se observa que existe una baja posibilidad de que se pueda desarrollar un cuadro fisiopatológico y/o proceso psicósomático como consecuencia de estrés alto (Bada et al, 2020).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios”, realizado en el año 2016 por Millán A, Calvanese N y D’Aubeterre, cuyo objetivo es identificar el efecto de la dependencia universitaria, sobre la percepción de las fuentes de estrés laboral, la valoración de las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico (Millán et al, 2016).

La presente investigación se ejecutó con un tipo de estudio no experimental de tipo explicativo, dado que tiene como propósito establecer las causas de los eventos y fenómenos sociales (Millán et al, 2016).

Entre los resultados obtenidos del presente estudio se encuentra que la preocupación de los docentes por el nivel académico de los estudiantes, amortigua el impacto negativo sobre el bienestar. Asimismo, el aporte fundamental de la presente investigación fue esclarecer el efecto que tienen los factores de riesgo para el bienestar psicológico de los docentes universitarios, generando una aproximación multivariable y causal al estudio de indicadores de salud psicológica en el contexto laboral, como sería el bienestar psicológico de los docentes a nivel universitario, pues permitió presentar una panorámica etiológica del bienestar a partir de la configuración objetiva de las dependencias universitarias en el país; dibujando el mecanismo de causación entre esta dinámica organizacional y la estructuración a nivel personal del impacto y características de las fuentes de estrés laboral, así como de las oportunidades que brindan las distintas condiciones de trabajo a partir de ella sobre el bienestar psicológico (Millán et al, 2016).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19”, realizado en el año 2020 por Allisson L. Robinet-Serrano, Manuel Pérez-

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Azahuanche; cuyo objetivo es conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia del Covid-19, se fundamenta en el cambio de la educación presencial a la educación a distancia, identificando los factores predominantes que lo desencadenaron. Implementando un estudio analítico que se basa en la revisión de artículos científicos que muestran resultados de investigaciones realizadas durante la pandemia Covid-19 (Serrano y Pérez, 2020).

Entre los resultados del presente estudio se obtuvo que el estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia se encontraba en niveles medio y alto; y que los factores desencadenantes durante el 2020 fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus; en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización (Serrano y Pérez, 2020).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa”, es realizado en el año 2019 por Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní, cuyo objetivo es relacionar el estrés y los factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa (Huamaní, 2019).

El presente estudio implementó una muestra no probabilística con 81 docentes de diferentes países, del nivel de educación básica y universitaria, para la recolección de datos se utilizaron la Escala Docente y Cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo Académico, con un diseño no experimental, correlacional, transversal de enfoque cuantitativo (Huamaní, 2019).

Entre los resultados obtenido del presente estudio se obtuvo que existe correlación significativa entre el estrés docente y los factores psicosociales, prevaleciendo en su mayoría el nivel de estrés, depresión, creencias desadaptativas que se correlacionan con los factores psicosociales. Demostrando así que la afectación que tiene los factores psicosociales lleva a consecuencias negativas para la institución, ya que influye en el ausentismo del trabajador a su puesto de labores, sea esta por causas justificadas o injustificadas, incrementando horas de trabajo perdidas para la organización, lo que recae en una baja productividad, mala calidad del servicio y una sobrecarga de trabajo en los demás trabajadores (Huamaní, 2019).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “SARS – Cov – 2 y teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitario”, realizado en el año 2022 por Jhon Alexander Ponce Alencastro; Roberth Olmedo Zambrano Saltos; Leonor Alexandra Rodríguez

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Álava cuyo objetivo es identificar los estilos de afrontamiento que más adoptan los docentes universitarios frente al estrés laboral (Ponce et al, 2022).

La metodología implementada en el presente estudio se basa de un diseño descriptivo no experimental de tipo transversal en una población de 89 docentes a tiempo completo de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica de Manabí a quienes se les aplicó el cuestionario de afrontamiento al estrés, obteniendo como resultado que estilos de afrontamiento más utilizados por los docentes son: la búsqueda de apoyo social, la evitación, la expresión emocional abierta y la reevaluación positiva. Concluyendo así que los estilos de afrontamiento de los docentes son inadecuados y resultan poco saludables (Ponce et al, 2022).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado””, es realizado en el año 2019 por Eloísa Guerrero Barona, cuyo objetivo es analizar la incidencia del síndrome de burnout y del afrontamiento del estrés laboral en el profesorado universitario (Barona, 2019)

La metodología que se implantó en la presente investigación corresponde al estudio empírico de la cual se obtuvo como resultado que en cuanto a la relación entre afrontamiento del estrés y Burnout se afirma que el empleo de las estrategias de control o centradas en el problema previene el desarrollo del síndrome y que el empleo de estrategias de evitación, de escape y centradas en la emoción, facilita su aparición. Por lo que al conocer las condiciones ambientales, conductuales, fisiológicas y cognitivas se logra canalización del estrés y su afrontamiento (Barona, 2019).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19”, es realizado en el año 2022 por Livan Lizano, Roger Sánchez Alfaro, cuyo objetivo es analizar los niveles de estrés laboral en el personal docente de los Departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente en el momento de la modalidad de la virtualidad y del teletrabajo (Lizano et al, 2022).

La metodología implementada en el presente estudio se basa en estudio asociativo con una muestra de 70 docentes, a los cuales se les aplicó un cuestionario sobre datos socio demográficos y condiciones laborales y la Escala de Estrés Percibido de Cohen (Lizano et al, 2022).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

En los resultados de la presente investigación se encontró que los niveles de estrés percibido de la muestra se encuentran entre los niveles medios y altos. Lo que demuestra que a raíz de la adaptación a la virtualidad y el teletrabajo por el COVID-19, los docentes han tenido que comenzar a ajustarse a estos nuevos cambios, por lo que es, de cierta manera, esperable que la variable “adaptabilidad a la modalidad virtual” sea una variable predictora del estrés percibido (Lizano et al, 2022).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Causas y situaciones que inciden en el estrés laboral de profesores del CUCS-U DE G”, es realizado en el año 2014 por María del Carmen Rodríguez Vega, María de Lourdes Preciado Serrano, María Elena Aguilar Aldrete, cuyo objetivo es identificar las causas y situaciones que inciden en el estrés laboral de profesores del Centro Universitario de Ciencias de la Salud Universidad de Guadalajara (Rodríguez et al, 2014).

La metodología que se implementa en la presente investigación se basa en un estudio descriptivo transversal realizado a profesores del CUCS, de los cuales se tomó una muestra por conveniencia de 109. Se les aplicó una cédula de recolección de la información compuesta por datos socio-demográficos, la escala de estrés percibido (CSI) y el instrumento de Factores Psicosociales en el Trabajo Académico (Rodríguez et al, 2014).

Entre los resultados de la presente investigación se destaca que la prevalencia del estrés en profesores tiene un alto porcentaje, en el cual influyen los factores psicosociales, las condiciones del lugar de trabajo, la interacción social, los aspectos organizacionales y la carga de trabajo (Rodríguez et al, 2014).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Reflexiones sobre Educación y Tecnología Post-Pandemia”, realizado en el año 2021 por Armando E. De Giusti cuyo objetivo es sintetizar aspectos positivos y negativos que se han apreciado durante el recorrido educativo en la pandemia, aspectos que se proyectan hacia el futuro, la metodología que se utilizó es un estudio de tipo explicativo-descriptivo (Giusti, 2021).

Los resultados de la presente investigación destacan las diferentes maneras de ver la educación postpandemia, dado que la transformación educativa, con un nuevo modelo pedagógico, incluye los recursos tecnológicos, el cual es un proceso que llegó para quedarse (Giusti, 2021).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

En cuanto a los estudios de corte nacional, se presenta el estudio titulado: “Estrés en los docentes universitarios vacunados contra el Covid-19 y su inminente retorno a las actividades académicas presenciales”, realizado en el año 2022 Christian Andres Aponte Curipallo, cuyo objetivo es analizar los niveles de estrés en la actualidad percibidos en los docentes generados por la pandemia COVID-19 y el retorno a actividades académicas (Curipallo, 2022).

La metodología implementada en el presente estudio se basa en un diseño con un enfoque cuantitativo y descriptivo, lo cual permitió determinar que los docentes presentan estrés por teletrabajo en un nivel medio, demostrando así que el teletrabajo tiene gran incidencia en la decisión del docente en regresar a clases presenciales, pudiendo evidenciar que el teletrabajo significa una mayor carga laboral; representa más horas de capacitación en tecnologías de información y comunicación, lo que indica que tienen una sobrecarga de horas laborables por el teletrabajo (Curipallo, 2022).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Estrategias de gestión del cambio orientadas a favorecer el impacto que puede generar el retorno gradual al trabajo presencial de los funcionarios del Sena, Regional Boyacá, en el contexto de la Pandemia por COVID-19 en Colombia”, realizado en el año 2021 por Yanneth Álvarez, cuyo objetivo es aplicar estrategias de gestión del cambio para favorecer el retorno gradual al trabajo presencial de los funcionarios del Sena, Regional Boyacá, en el contexto de la Pandemia por Covid-19 en Colombia (Álvarez, 2021).

La metodología implementada en el presente estudio se basa en enfoque mixto, tipo descriptivo, con un alcance exploratorio, del que se obtuvo como resultado un porcentaje más alto de emociones negativas que positivas, para el retorno gradual a la presencialidad, entre las emociones negativas encontradas se destaca la incertidumbre, angustia y miedo (Álvarez, 2021).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19”, realizado en el año 2021 por Gladys Galvis, Andrea Vásquez, Yaneth Caviativa, cuyo objetivo es analizar la percepción de Docentes de universitarios sobre la carga laboral, física y mental causada por su actividad laboral en la contingencia por pandemia Covid-19 (Galvis et al, 2021)

El presente estudio se desarrolló con un diseño fenomenológico en el que se incluyen 178 docentes universitarios, del cual se encuentra que los docentes evidencian afectación en su carga

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

física y mental debido a la contingencia por pandemia Covid-19, concluyendo así que la carga laboral en el rol docente mediante la modalidad de trabajo en casa, es notoria por diversos factores; uno de los más importantes es el horario laboral (Galvis et al, 2021).

Por otra parte, se encuentra el estudio titulado: “Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos”, realizado en el año 2019 por María Antonia Lemos; Gabriela Calle; Tatiana Roldán, cuyo objetivo es evaluar los factores psicosociales asociados al estrés en una muestra de profesores de una universidad privada colombiana; el cual implemento dentro de su metodología un estudio de tipo descriptivo correlacional con una muestra intencional de 61 profesores (Lemos et al, 2019).

En la presente investigación se encontró que en general los profesores manifiestan percibir su función docente como una tarea en la que hay alto grado de control, variedad en las tareas y posibilidad de aprendizaje; así como el desempeño de un rol con bajos niveles de ambigüedad y baja interferencia, trabajo – familia (Lemos et al, 2019).

Por último, a nivel local, se presenta el estudio: “Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios”, realizado en el año 2014 por Eduard Rodríguez, Johana Sánchez, Hugo Dorado Cuyo objetivo es Identificar los factores de riesgo psicosocial intralaboral y el grado de estrés en docentes de una facultad de ciencias económicas, administrativas y contables (Rodríguez et al, 2014).

El presente estudio de revisión, tiene implementada como metodología un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, realizado en 42 docentes en una facultad de ciencias administrativas, económicas y contables de una universidad privada de la ciudad de Cali, Colombia, entre los resultados que destacan de la presente investigación se encontró la presencia de factores de riesgos psicosociales intralaborales en los docentes encuestados (Rodríguez et al, 2014).

De igual manera, se presenta el estudio denominado: “Estrés laboral en docentes de la facultad de ingenierías de la Universidad Libre de Pereira”, es realizado en el año 2010 por Luis Fernando Cardona Mora, cuyo objetivo es determinar las categorías de carácter laboral provocadoras de estrés en docentes (Mora, 2010).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

La presente investigación implementó un instrumento sobre estrés laboral validado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo, a 11 docentes contratados en la modalidad de jornada completa de la facultad de Ingenierías, el cual tuvo como resultado que los docentes presentan un alto grado de estrés laboral por lo que se trabajó la intervención del estrés laboral (Mora, 2010).

Finalmente, a nivel local se encuentra el estudio denominado: “Estrés laboral en el mercado laboral: una aplicación de metodologías de medición difusa para el caso colombiano”, realizado en el año 2020 por Bilver Adrián Astorquiza, Maribel Castillo, Alina Gómez, cuyo objetivo es identificar los niveles de estrés y sus posibles determinantes, utilizando el método de medición de conjuntos difusos (Astorquiza et al, 2020).

Contextualización

El Municipio de Santander de Quilichao, está ubicado en la República de Colombia, en el sector norte del departamento del Cauca, a 45 Km al sur de Santiago de Cali, Valle del Cauca, y a 97 Km al norte de la ciudad de Popayán.

En el municipio de Santander de Quilichao se encuentra ubicada una de las sedes de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP) la cual es una universidad colombiana, privada, con sede principal en la ciudad de Popayán, y con presencia en otros 2 municipios del país (Santander de Quilichao y Timbío). Fue fundada el 14 de diciembre de 1982. Tan solo comenzó sus labores académicas con cuatro carreras: Ecología, Ingeniería de Minas, Administración Agropecuaria e Historia. Su fundador es Samuel Silverio Buitrago Trujillo; Hoy, después de 37 años, la Fundación Universitaria de Popayán se ha consolidado como la más importante Institución de Educación Superior privada de la región. Cuenta con más de 7000 alumnos matriculados en sus programas académicos y tecnológicos certificados en calidad bajo la norma ISO 9001:2008 y fortalece la Investigación, Internacionalización y Proyección Social (Fup, 2023).

Justificación

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

La presente investigación busca indagar sobre las implicaciones psicológicas generadas por el Covid-19 a raíz del confinamiento y regreso a la presencialidad en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca, en ese sentido, reconocer los efectos ocasionados por este fenómeno visualizando el alcance de las consecuencias que esté trajo consigo a las dimensiones familiares, sociales e individuales.

La pandemia por el virus del Covid-19 constituye una emergencia a nivel global, con un elevado impacto no solo en la salud pública, sino también en la salud mental de las personas (Xiang, 2019). Esta situación representó un reto para todos, dado que repercutió sobre la vida cotidiana de las personas, logrando así sobrepasar sus capacidades de afrontamiento, generando implicaciones psicológicas, las cuales se entienden como el nivel de estrés percibido (Paéz, 1986; citado en Alderete, et al., 2004). En la última década, se ha generado un gran interés por el desarrollo de estudios relacionados con el malestar psíquico, como lo es el estrés y los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo y su repercusión sobre la salud de los trabajadores que se ven afectados (Cladellas y Badia, 2010).

El tiempo de pandemia por el virus del Covid-19 se convirtió en un gran reto para las personas que se encontraban dentro del ejercicio de sus labores, debido a que estaban expuestas a enfrentar afectaciones psicológicas, sociales, familiares, económicas o incluso ambientales que están directamente relacionadas con el desencadenamiento de malestares psíquicos. Además de que las personas se vieron obligadas a crear nuevas rutinas diarias las cuales tendrían que adaptar a sus vidas, por ejemplo: nuevos hábitos de aseo, tener que relacionarse con las personas a través de la virtualidad para evitar el contagio y propagación del virus, iniciar con una modalidad de trabajo poco utilizada como lo es el teletrabajo, etc.

De esta manera, desde la perspectiva de la salud se consideran que las problemáticas expuestas no solo pueden afectar a los sujetos en su vida laboral, sino que también puede extenderse al entorno familiar y de forma directa al desempeño de las organizaciones en las cuales laboran. Por ello, es relevante realizar procesos de investigación desde una perspectiva subjetiva que permitan revelar las significaciones de los aspectos que están afectando a los administrativos, y que les haya generado implicaciones psicológicas partiendo del confinamiento al regreso a la presencialidad.

Entre las investigaciones que se han centrado en las implicaciones psicológicas desde la perspectiva subjetiva, se encuentra la de Martin Agrest et al (2021), quienes resaltan que

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

la perspectiva subjetiva permite explorar la percepción personal de las personas sobre un asunto, idea o pensamiento; permitiendo así poder analizar la percepción que tienen los administrativos frente el confinamiento y posterior reingreso a la presencialidad laboral. Por lo anterior, se hace pertinente desarrollar un proceso de investigación que permita reconocer las implicaciones psicológicas de los administrativos frente al confinamiento y la reintegración a la presencialidad laboral por el Covid-19; y de esta manera poder descubrir el impacto causado por el teletrabajo y el regreso a la presencialidad y los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que implementaron las personas para afrontar dicha situación.

Por ello es importante desarrollar procesos de investigación que permitan describir las implicaciones psicológicas generadas por el Covid-19 a raíz del confinamiento y regreso a la presencialidad en administrativos. Este proyecto se enmarca en el área estratégica institucional de individuo, comunidad y cultura, dentro de la línea de investigación de estudio de desarrollo humano y social en el campo temático salud desde una perspectiva clínica y social.

Objetivos

Objetivo General

Describir las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca.

Objetivo Específicos

Identificar las afectaciones psicológicas del confinamiento por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca

Determinar el impacto causado por el teletrabajo y el regreso a la presencialidad en el personal administrativo de una institución de educación superior en el norte del Cauca.

Reconocer los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento de los administrativos frente al confinamiento y el regreso a la presencialidad laboral por el Covid-19.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Marco teórico

El presente marco teórico muestra las concepciones teóricas sobre el impacto cultural que ha generado el confinamiento y el reingreso a la presencialidad laboral a causa del virus por Covid-19 y las implicaciones psicológicas que este ha dejado en el individuo, a nivel psíquico, social y relacional. Al respecto, según lo plantea Rodríguez (2017), El malestar psíquico, como lo es el estrés, es percibido como una reacción funcional del organismo ante situaciones que representan un desafío; asimismo Bautista (2021), permite comprender, los efectos del estrés que se han visto tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19; finalmente, desde la concepción teórica de Trujillo (2021), se indaga sobre la presencia de síntomas de malestar psicológicos por el teletrabajo durante la pandemia por el virus del Covid-19, y los síntomas de estrés laboral presentados por la reinversión a las actividades presenciales. Esto con el fin de analizar las afectaciones ocasionadas a causa del confinamiento y regreso a la presencialidad por el virus del Covid-19.

Las consecuencias del Covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural

En el contexto latinoamericano el malestar psíquico es definido como la segunda causa de enfermedades profesionales, según lo describe Rodríguez (2017), es un fenómeno que se produce como una reacción funcional del organismo que se da frente a situaciones que sobrepasan las capacidades de afrontamiento del individuo. Por otra parte, Vidal (2019), plantea el estrés como un fenómeno que se ha venido posicionado a través del tiempo y siendo una problemática que se vive diariamente en la sociedad, ya que se produce a causa de la sobrecarga excesiva que afecta a un gran porcentaje de trabajadores.

Por otra parte, el análisis de las investigaciones de malestar psíquico en espacios de trabajo está asociado inicialmente a una carga mental y luego a un proceso de somatización, según lo plantea Lipp (2002); las implicaciones que tiene un individuo al estar constantemente expuesto a este fenómeno se presentan desde sintomatología física como lo son la tensión muscular, hipertensión, hiperactividad y con respecto a los síntomas psicológicos puede causar alteraciones a nivel psíquico incrementando el riesgo al desarrollo del síndrome de Burnout u otros trastornos mentales.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Así mismo, las implicaciones psicológicas se generan de manera gradual, es decir, que inicialmente se presenta con respuestas de alerta hasta alcanzar progresivamente el agotamiento, hasta tal punto en que resultan excesivos los problemas e imposibilita la capacidad de afrontamiento del individuo (Lipp, 2003). Como consecuencia de lo anteriormente planteado, la debilidad que se genera al estar expuesto a altos niveles de estrés causa daños perjudiciales en el individuo debido a que dificultan el ajustamiento que tiene este para enfrentarse a situaciones de alta exigencia y afectando directamente los aspectos profesionales y personales (Ramón, 2015).

Por otra parte, Alcover (2020), menciona las múltiples consecuencias provocadas por la pandemia del Covid-19 tanto en los trabajadores como en las organizaciones, pues debido a la rápida expansión que tuvo el virus y las medidas de distanciamiento social que se implementaron, género como consecuencia en las organizaciones el cierre de una gran cantidad de empresas, negocios y comercios, además de que altero las formas de trabajar, teniendo que adaptarse la modalidad del teletrabajo o el trabajo remoto; con el cual se llevó al incremento de las horas de trabajo, la creación de nuevos horarios, además de la disposición de tener que estar conectado en cualquier momento, generando en los trabajadores presiones psicológicas hacia la productividad debido a la responsabilidad que recaía en los trabajadores de cumplir con los retos a los cuales tuvieron que enfrentarse para así lograr adaptarse a los nuevos modos de vida.

Dentro de las consecuencias psicológicas, Ruiz y Gómez (2020) plantean que el confinamiento aumento el riesgo de presentar problemas psicológicos como el temor por el contagio, incertidumbre que podía convertirse en un desencadenante de sentimientos como miedo, angustia, tristeza o incluso pensamientos suicidas.

El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19

El malestar psíquico, como el estrés, es hoy en día uno de los principales problemas que se presentan a nivel mundial; los efectos negativos de este se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades, ya sean circulatorias, gastrointestinales u otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos e incluso psicosociales que no solo afectan al individuo, sino que también se relacionan con la baja productividad (OIT, 2013). De igual forma, según lo plantea Ortega, (2021) el estrés y la sobrecarga laboral trae como consecuencia diferentes alteraciones a la salud, y más

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

aún cuando la persona no cuenta con la capacidad para afrontar niveles altos de trabajo, ocasionando que como consecuencia se reduzca su desempeño profesional.

Davis y Newstrom (1994), consideran que el estrés laboral se produce en circunstancias donde los trabajadores muestran agotamiento emocional y apatía ante su trabajo sintiéndose incapaz de alcanzar sus metas; debido a que este fenómeno tiene la capacidad de provocar la saturación física y mental del trabajador, generando así diversas consecuencias que afectan la salud, y el entorno más próximo de la persona afectada, ya que produce un desequilibrio laboral y personal; como consecuencia de lo anterior los empleados que sufren de estrés en el trabajo tienden a quejarse, a atribuir sus errores a otros e incluso a mostrarse más irritables.

Con el regreso a las actividades organizativas tras la pandemia del virus por el Covid-19, luego de más de un año de virtualidad, pueden representar algunos desafíos para la salud mental de los trabajadores. Según lo plantea Bautista (2021), las condiciones impuestas por la pandemia han representado una mayor exigencia para la salud mental de los trabajadores; debido a que se tuvo que transformar la forma de vivir para convertir los hogares en lugares de trabajo, y en un nuevo modo de virtualidad, para luego tener que adaptarse nuevamente a una “nueva normalidad” que implica el retorno al trabajo presencial en entornos laborales transformados que garanticen las medidas de bioseguridad y así prevenir el contagio del virus.

Como consecuencia, respecto a lo planteado por Bautista (2021), se podría pensar que es posible que el retorno a las actividades presenciales tras la pandemia del virus del Covid-19 genere estrés en algunos trabajadores, ya que se trata de un nuevo proceso de adaptación, que incluye preocupación por el riesgo de contagio, incertidumbre por la efectividad de las vacunas. También es posible que algunas personas hayan adaptado su vida familiar al trabajo desde casa y ahora les resulte difícil cambiarlo. Algunos estuvieron ansiosos por volver a la presencialidad, otros tuvieron mucha resistencia o les costó mucho hacerlo.

El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales

Durante el periodo de pandemia ocasionado a raíz del virus del Covid-19, se han implementado nuevos retos en el sector laboral, debido a las condiciones de trabajo y empleo como son las altas demandas de trabajo, los cambios en las jornadas laborales, la sobrecarga, la implementación de una nueva modalidad denominada teletrabajo. Al respecto, Fernández (2016)

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

y Ortiz (2020), mencionan que el trabajo realizado por medio de la virtualidad implementando el uso de las Tics, ha creado escenarios que pueden generar situaciones que afecten la salud física y mental de los trabajadores debido a que la constante exposición a altas exigencias laborales y el proceso adaptativo por el cual pasaron las personas.

Por otra parte, Trujillo (2021) comenta que el retorno a la presencialidad laboral ha hecho que se tenga en cuenta ciertas consideraciones como el cumplimiento de las medidas de bioseguridad, las cuales han permitido el retorno progresivo a los diferentes puestos de trabajo, generando nuevos retos para los trabajadores, teniendo que adaptarse a una nueva forma de vida y trabajo, que requerirá nuevos comportamientos y nuevas normas, los cuales como consecuencia generan altos niveles de estrés en la persona, de manera que, ocasione en ella riesgo psicosocial para la salud.

Finalmente, el Ministerio de Salud y protección Social (2021), hace total énfasis en algunas consideraciones para empleadores y trabajadores con el objetivo de hacer más llevadero el reingreso a las actividades laborales; por ejemplo, la adaptación de todas las medidas de salud pertinentes para ofrecer mayor tranquilidad a los trabajadores: ventilación, limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los lugares de trabajo. Así mismo, promover el autocuidado físico y mental, además de la implementación de protocolos de intervención psicosocial para el manejo del estrés en los trabajadores.

Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia

La incertidumbre a nivel global a raíz de la pandemia por el virus del Covid-19 logro enfrentar a las personas con su propia fragilidad y vulnerabilidad, significando así un gran reto a su capacidad de afrontamiento. El aislamiento social forzoso al que se vieron forzadas las personas a causa de la pandemia puso a prueba las habilidades emocionales, cognoscitivas y socio afectivas de los sujetos; logrando así impulsar a nivel individual, familiar, grupal y colectivo a desarrollar y poner en práctica destrezas y capacidades para lograr mantener la homeostasis psicológica en medio de la nueva cotidianidad que exigió el aislamiento y distanciamiento físico y social (OPS,2020).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

La OMS (2020) declaró que, tras varias semanas de aislamiento obligatorio, las personas atravesaron por procesos de adaptación frente al aislamiento, pasando por estados de negación, obsesión por el cuidado y la higiene, y la vivencia de sentimientos de tristeza, alegría, frustración y optimismo; logrando de tal manera causar un impacto en las rutinas individuales, familiares, laborales y sociales de las personas, logrando gradualmente acomodarse a la nueva realidad implementando como respuesta adaptativa estrategias psicológicas, ocupacionales, espirituales, que les permitió sobrellevar malestares psicológicos como el estrés.

Por otra parte, Murueta (2020) menciona como los efectos de la pandemia por el virus del Covid-19, pudieron producir un agravamiento de la salud mental en toda la población, dependiendo si contaban o carecían de recursos psicológicos, por lo cual considera imprescindible tener en cuenta los efectos psicológicos del virus del Covid-19 desfavorables y favorables; entre los efectos desfavorables se encuentran: tensión e insomnio en las personas, irritabilidad y agresiones, depresión, compras de pánico y mayores síntomas de otras psicopatologías. De igual manera, surgen a su vez efectos favorables a la salud psicológica, tal como lo son; el desarrollo de hábitos de higiene, disciplina y organización personal, familiar y comunitaria, posibilidad de hacer cosas que no se habían podido hacer por falta de tiempo: ejercicio, arreglar cosas de la casa, jugar, conversar y convivir en la familia, expresiones de afecto, además de adquirir mayor conocimiento y acceso a tecnologías de comunicación, en especial el manejo de videoconferencias y reuniones por ese medio

Metodología

Enfoque

El presente estudio pretende identificar las implicaciones psicológicas del confinamiento y regreso a la presencialidad en el personal administrativo en una institución de educación superior del norte del Cauca; se desarrolló un proceso de investigación con un enfoque de tipo cualitativo, el cual permite realizar un análisis a profundidad sobre la realidad del fenómeno que se pretende estudiar (Rus, 2021). Por otra parte, la investigación cualitativa es aquella que estudia la realidad dentro de un contexto natural y cómo este sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas (Blasco, 2007). De este modo, lo que se pretende establecer con este enfoque de investigación es una forma de describir las implicaciones psicológicas del

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca, describiéndolo desde su propia realidad.

Diseño de investigación

La presente investigación es de tipo exploratorio, descriptivo e interpretativo. Es exploratoria porque se va a abordar un tema poco investigado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto (Arias, 2012); entendiéndose así que este tipo de estudio permite aproximarse a fenómenos de los cuales se tiene poca información relacionada con las implicaciones psicológicas que surgieron durante el confinamiento y el retorno a la presencialidad laboral en administrativos de una institución de educación superior. Lo anterior, con la finalidad de aumentar el grado de familiaridad, contribuyendo con ideas respecto a la forma de abordar una investigación.

Por otra parte, también se trabaja la investigación descriptiva, la cual, precisa las características de la población que se está estudiando. La investigación descriptiva tiene como objetivo especificar las características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que le permitan a la investigación establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos que se pretende estudiar, proporcionando así información sistemática y comparable con la de otras fuentes (Martínez, 2018).

Para Tamayo (2006), la investigación de tipo descriptiva comprende la descripción, el registro, el análisis y la interpretación de la naturaleza actual y la composición o proceso de los fenómenos; asimismo Barrera (2002), infiere que la investigación descriptiva tiene como objetivo la descripción precisa del evento de estudio, es decir, que este tipo de investigación está relacionada al diagnóstico, con el propósito de exponer el evento estudiado.

Del mismo modo, para el desarrollo de la presente investigación se implementa el tipo de estudio interpretativo, el cual se caracteriza por analizar los fenómenos sociales dentro de la concepción fenomenológica en su medio natural (Fuster, 2019) Su interés se centra principalmente en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social. Dentro de las características principales de este tipo de estudio está el descubrimiento, comprendiendo entonces, que este tipo de estudio busca la interrelación de los elementos que pueden estar influyendo en el fenómeno que se pretende investigar (Echenique, 2017).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Método

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual permitió recolectar y analizar datos no numéricos con el fin de analizar implicaciones psicológicas. En este sentido se implementó un tipo de estudio exploratorio, descriptivo e interpretativo. Además, se utilizó el método estudios de casos múltiples con una unidad principal y una o más subunidades dentro de la principal con características fenomenológicas; el cual permitió explorar las implicaciones psicológicas en cuatro administrativos tras el reingreso a la presencialidad laboral, por medio de entrevistas semiestructuradas con características de entrevista en profundidad.

Población

La población con la que se realizó este proyecto de investigación fue personal administrativo en una institución de educación superior del norte del Cauca, se consideró esta población debido a que es la principal afectada por situaciones de estrés tras el reingreso a la presencialidad laboral.

Participantes

Los participantes con los que se trabajó en el presente estudio se fundamentan en: Cuatro (4) trabajadores del personal administrativo de género masculino y femenino de una institución de educación superior del norte del Cauca.

Criterios de inclusión

Se tomó como criterio la accesibilidad a la población y que también cumplan con los criterios de inclusión para la investigación, los cuales son: (1) Pertenecer al personal administrativo, (2) encontrarse entre los 26 a los 35 años de edad, (3) disposición para participar en la investigación.

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión para la investigación son: (1) No pertenecer al personal administrativo de la institución de interés, (2) No contar con disposición para participar en la investigación.

Instrumentos de recolección de información

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Para la recolección de datos, se recurrió a la implementación de una entrevista semiestructurada, la cual, según Flick (2007), ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a su vez, mantiene la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio a realizar. Cabe resaltar, la importancia que tiene la entrevista semiestructurada, ya que hace referencia a las entrevistas que ofrecen al entrevistador, la posibilidad establecer unas preguntas bases, las cuales, se pueden modificar y cambiar según la necesidad del entrevistador, y la información que presenta el entrevistado, sin perder la estructura de la entrevista (Díaz-Bravo, 2013).

Es decir, que este tipo de entrevista permite que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista de una manera relativamente abierta, a diferencia de una entrevista estandarizada o un cuestionario. Lo que se pretende realizar con este instrumento es analizar de primera mano la manera las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad laboral que se presentó en el personal administrativo.

Así mismo, se recurre al estudio de caso múltiple con una unidad principal y una o más subunidades dentro de la unidad principal con características fenomenológicas. Entendiendo que un estudio de caso es considerado como una investigación experimental y no experimental por el grado de familiaridad que tiene sobre la comprensión de los fenómenos desconocidos, al realizar descripciones, análisis estadísticos y observaciones centradas en la descripción de fenómenos como en la observación naturalista (Yin, 1994).

Por otro lado, están los estudios de caso múltiples, los cuales son una metodología de tipo cualitativa de investigación que principalmente se caracterizan por enfocarse en procesos tales como búsqueda, indagación y análisis sistemático de uno o varios casos (Labrador, s.f.). Además de considerarse como un método comparativo, debido a que su estrategia permite analizar los patrones similares y diferenciales entre un número moderado de casos, siendo esta una de sus características más fundamentales de los métodos comparativos (Andrade, 2018).

Lo expuesto anteriormente, permite ver que en el estudio de caso múltiple se emplea la unidad principal de análisis que comprende el estrés y las subunidades principales de análisis como la presencialidad laboral; lo cual mediante las características fenomenológicas se permitirá comprender la presencia de malestares psíquicos y la experiencia del personal administrativo frente al confinamiento y reingreso laboral posterior a la pandemia por Covid-19.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Procedimiento y Análisis de la información

En el presente estudio, se realiza un diseño de codificación abierto que se presenta a continuación (Figura No.1) y consta de cuatro categorías principales, las cuales parten de una revisión teórica sobre las implicaciones psicológicas del confinamiento y regreso a la presencialidad por covid-19; por lo tanto, a partir de ello se pretenden describir las afectaciones psicológicas relacionadas con el confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca. Posterior a la diagramación teórica, surgen categorías emergentes resultado de las entrevistas semiestructuradas, además de la observación participante que permiten reconocer subcategorías resultado de cada uno de estos encuentros.

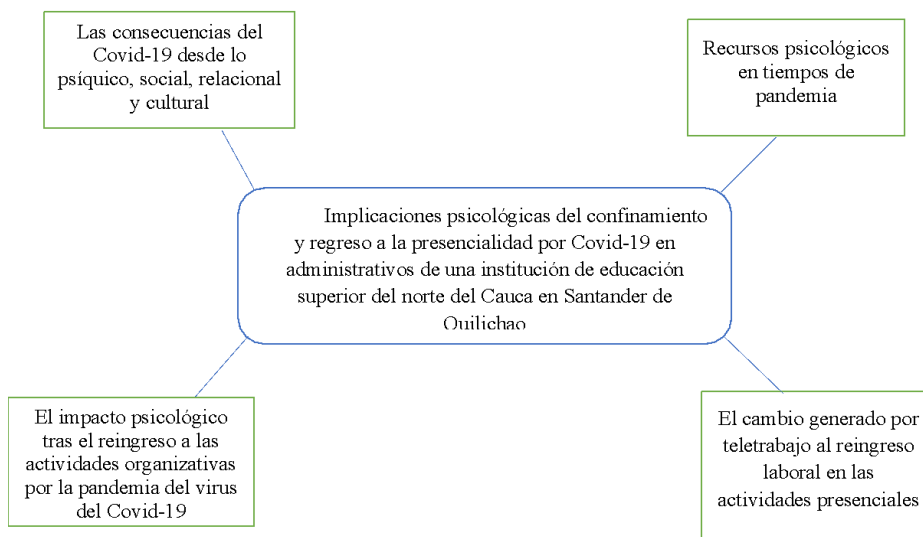
Para el presente estudio se realizaron cuatro (4) sesiones de entrevista con cada uno de los sujetos, que incluyeron la observación, la entrevista semiestructurada, el análisis de las narraciones, y por último el cierre. Además, siguiendo los principios del diseño interpretativo, los instrumentos fueron implementados con la flexibilidad requerida para dar prioridad a la expresión subjetiva de cada sujeto; por lo tanto, su dinámica y estructura se organizó en función de la especificidad del material bajo las verbalizaciones y acciones que aportaron cada uno de los sujetos, la pregunta que direccionó el estudio, y las hipótesis interpretativas que se fueron construyendo a partir de cada singularidad sobre las experiencias vividas.

Una vez realizados cada uno de los encuentros en las entrevistas con los participantes del estudio, se realizan desgravaciones magnetofónicas sobre las grabaciones de los relatos que ofrecen los sujetos con el fin de explorar las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

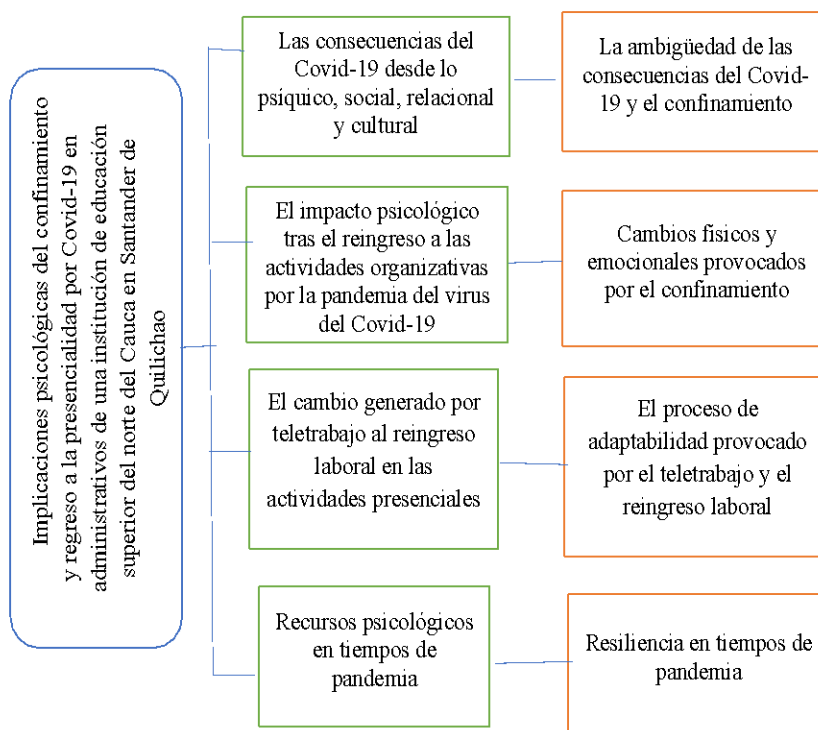
Categorías Teóricas

Grafica N°1



Categorías Teóricas

Grafica N°2



Análisis de los resultados

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Los resultados que se presentan a continuación, son acerca de la información obtenida con los cuatro (4) administrativos pertenecientes a una institución de educación superior del norte del Cauca. Se hizo constancia del consentimiento informado y por ende se obtuvo la participación de todos, facilitando así la participación en la entrevista semiestructurada que se realizó con cada uno.

Por lo tanto, los resultados obtenidos desde el enfoque cualitativo permitieron obtener respuestas que se orientaban a la descripción de las implicaciones psicológicas del confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos en una institución de educación superior del norte del Cauca. De esta manera, por medio de instrumentos aplicados se llevó a cabo los registros magnéticos de audio y posterior transcripción, alcanzando los objetivos específicos planteados a través de categorías teóricas mediante las cuales se elaboraron unas preguntas orientadoras realizadas en la entrevista semiestructurada.

En consecuencia, la comprensión teórica permitió asegurar un adecuado proceso de categorización y así realizar clasificaciones significativas. Este proceso comprensivo de recopilación y análisis de los relatos que ofrecieron los sujetos sobre cómo sus vivencias y significaciones en el confinamiento y regreso a la presencialidad por el virus Covid-19, conduce al surgimiento de nuevas categorías (Categorías Emergentes), durante el proceso de interpretación y teorización, al preguntarse, contrastar, comparar, agregar y ordenar categorías y sus prioridades para establecer nexos, enlaces o relaciones que llevaron a una reflexión del contenido de la entrevista semiestructurada a través de la integración de los elementos teóricos, documentos, relatos que permitió la descripción e identificación sobre las implicaciones psicológicas en administrativos de una institución de educación superior del norte del Cauca.

Las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural

La ambigüedad de las consecuencias del Covid-19 y el confinamiento

El Covid-19 y el confinamiento tuvo un impacto ambiguo en la vida de las personas, pues es inevitable afirmar que muchas personas se vieron afectadas por esta problemática; debido a que muchos perdieron la vida a causa del virus, el empleo, la oportunidad de continuar con su vida cotidiana y laboral dándole paso a una forma de trabajo poco habitual como lo es el teletrabajo;

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

que como consecuencia para algunas personas lo que trajo consigo fue el incremento de las horas de trabajo y la carga laboral se hizo cada vez más notable.

De esta manera, en la primera sesión de la entrevista semiestructurada se pudieron identificar algunas implicaciones que dieron paso a partir de la problemática social del confinamiento por Covid-19 dentro de una institución de educación superior, donde las preguntas realizadas en el encuentro arrojan respuestas significativas que se verán reflejadas en la siguiente descripción, partiendo del primer objetivo específico que buscaba identificar las afectaciones psicológicas del confinamiento por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior en el norte del Cauca.

Sujeto 1: “La pandemia por Covid-19 y el confinamiento influyeron en mi vida personal de forma negativa, ya que me afectó directamente en el trabajo debido a que no podía cumplir con mis labores como bibliotecaria; pues al estar en confinamiento no había manera de trasportarme hasta la biblioteca de la universidad además de que al estar en casa por el hecho de que no necesitaban de esta área; Por eso lamentablemente me quede sin empleo durante todo el confinamiento y ya volví a recuperarlo en el año 2022 que se inició con la alternancia, pero en general si me afectó mucho porque tuve que estar en casa encerrada, aparte no tenía trabajo y estoy muy acostumbrada a siempre tener mi sustento económico” (R.c1.1.S1).

Identificar las implicaciones psicológicas por la pandemia de Covid-19, deja ver que la persona que se ve afectada por este fenómeno extienden sus síntomas y malestares a su entorno familiar, a su vida personal y laboral, de tal modo que, desequilibra con ello su salud mental, por considerarse como estados psicológicos y fisiológicos que se presenta cuando características del contexto social y cultural retan al trabajador produciendo una respuesta indefinida (Peréz, 2019).

Así mismo, se debe mencionar que las implicaciones psicológicas se generan de manera gradual, es decir, que inicialmente se presenta con respuestas de alerta hasta alcanzar progresivamente el agotamiento, hasta tal punto en que resultan excesivos los problemas e imposibilita la capacidad de afrontamiento del individuo (Lipp, 2003). Como consecuencia de lo anteriormente planteado, la debilidad que se genera al estar expuesto a alto niveles de estrés causa daños perjudiciales en el individuo debido a que dificultan el ajustamiento que tiene este para

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

enfrentarse a situaciones de alta exigencia y afectando directamente los aspectos profesionales y personales (Ramón, 2015).

Sujeto 4: “Pues básicamente hubo ciertos cambios porque, pues lógicamente, el estar confinado en un espacio cerrado todo el tiempo, sin poder ver a tu familia, sin poder llevar las labores personales como se venían desarrollando, el desarrollo de las actividades laborales cambió mucho y pues es complejo incluso recordar ese cambio tan drástico en la vida de uno es muy muy complejo” (R.c1.1.S4).

La nueva realidad logró por un tiempo paralizar la humanidad con nuevos retos, pues no solo afectaría la vida laboral al enviar a las personas a un confinamiento, sino que tendría gran impacto en los modos de relacionarse con los demás; puesto que muchas personas comenzaron a sentir temor a la hora de relacionarse con otras personas, pues existía un gran miedo al contagio, a la posibilidad de ponerse en peligro y poner en peligro a los seres queridos.

Sujeto 2: “Pues al inicio fue un impacto porque no esperábamos tener que vivir esa experiencia, tener que pasar por un confinamiento, sin saber de pronto como reaccionar o como tomarlo, alguna forma de como sobrellevar una situación así, la verdad lo viví un poco ansiosa al inicio” (R.c1.1.S2).

Por otra parte, cada persona tendría que buscar la forma de sobrellevar los efectos psicológicos por la influencia que tenía la pandemia, a su vez encontrar el equilibrio entre la vida laboral y personal, teniendo que crear nuevas rutinas en las que encontrarán espacios para desarrollar sus actividades personales y laborales.

Sujeto 3: “Bueno la manera que yo hice para enfrentar las consecuencias del Covid fue con mucha paciencia; la verdad sí fue un poco duro porque me tocó cuidarme muchísimo más por mí y por mi bebé, me daba mucho miedo salir, pero a pesar de todo eso lo enfrenté de la manera más positiva porque no era yo sola, sino que también de mí dependía mi bebé por esa razón procuraba cuidarme muchísimo más y trataba como de no dejar que todo lo que estuviera pasando me afectará o me alterará demasiado porque, pues también podía poner en riesgo la salud y el bienestar tanto mío como el de mi bebé” (R.c1.2.S3)

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Sin embargo, como se abordó anteriormente, existe una ambigüedad sobre las consecuencias del Covid-19 y el confinamiento, pues es bien sabido que causó grandes estragos en la vida de las personas a la hora de relacionarse, además de que fue un proceso de adaptación bastante abrupto.

Sujeto 4: “Fue un cambio drástico porque ya no existía la posibilidad de verse o tener ese contacto físico con familiares o amigos y tocó a distancia, todo entonces allí la tecnología fue clave porque, pues ya tocaba hablar por teléfono, por videollamada y pues todo eso fue vital para uno poder relacionarse porque físicamente muy poco se podía” (R.c1.3.S4).

Si bien, a pesar de los procesos de adaptabilidad tan repentinos provocados por el confinamiento, se puede observar en la respuesta de los entrevistados que en la mayoría de los casos el estar confinados en el mismo lugar e incluso a interactuar a través de las redes sociales permitió reforzar el vínculo familiar y social, ya que el confinamiento hizo que hubiese una mayor interacción entre familiares, parejas y amigos de forma presencial o a través de medios digitales.

Sujeto 3: “Bueno diría que en lo personal influyó mucho y de una manera positiva porque antes de la pandemia en mi familia todos mantenían pegados del teléfono, nosotros ya no compartíamos y si nos sentábamos a comer todos estaban con el teléfono, no había momentos para estar en familia o para sentarnos a conversar, a reír o hacer cosas de familia y ya cuando inició todo lo de la pandemia y el confinamiento como teníamos que estar todos encerrados todo cambió, ya nos comunicamos más, ya nos preguntábamos cómo nos había ido en el trabajo, cómo iba nuestro día y además buscamos estrategias entre todos para cuidarnos de la situación que estábamos viviendo; podría decir que se fortaleció mucho nuestro vínculo como familia porque ya hacíamos más cosas juntos que antes” (R.c1.3.S3).

En ese orden de ideas se puede observar las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural, en las respuestas obtenidas por los entrevistados; con relación a las consecuencias desde lo psíquico durante el proceso de confinamiento se encuentra que las personas experimentaron diferentes estados y emociones, tales como angustia, miedo, pánico, frustración, entre otros, debido a la incertidumbre de la situación (Brooks et al, 2020).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

R.c2.3.S1// los cambios que comencé a presentar durante la pandemia fue que comencé a sufrir de mucha ansiedad, demasiada ansiedad por el hecho de estar sin empleo, enfrentando una crisis sanitaria de la magnitud del Covid-19, el quedarme sin empleo diría que fue un detonante para que se disparara la ansiedad en mí, aparte de eso sentí mucha frustración porque las cosas no pasaban en el momento como yo quería que pasaran, mucho de los planes que tenía antes que comenzara la pandemia se vieron afectados con todo lo que estaba pasando, además de eso el hecho de no poder visitar a mi familia hacía que todo fuera más complicado, por lo que yo vivo muy lejos de ellos y antes de pandemia era muy fácil ir a visitarlos, ya que el acceso al transporte era mucho más sencillo.

Sujeto 2: “Pues al inicio fue un impacto porque no esperábamos tener que vivir esa experiencia, tener que pasar por un confinamiento, sin saber de pronto como reaccionar o como tomarlo, alguna forma de como sobrellevar una situación así, la verdad lo viví un poco ansiosa al inicio” (R.c1.1.S2).

Asimismo, las personas tuvieron que encontrar la forma de sobrellevar la situación generando escenarios de catarsis, las cuales estuvieron orientadas al cuidado de su salud física, mental y el de sus seres queridos, sumado a eso estaba la problemática de saturación de información sobre el virus de Covid-19 y sus consecuencias generando miedo y angustia en las personas.

Sujeto 1: “trate de mantenerme muy en calma, o sea al principio fue bastante complicado con tanta desinformación que había en las redes sociales y el miedo que trataban de implantarnos por los medios de comunicación, sumado a eso la noticia de que me quede sin empleo y el quedarme en casa fue un poco complejo de asimilar porque eran muchas cosas al mismo tiempo, pero ya después se me fue haciendo todo muy normal” (R.c1.2.S1).

De igual forma se vieron diferentes tipos de consecuencias desde lo psíquico, pues con la llegada del Covid-19 y el confinamiento se generaron procesos de adaptación a las nuevas formas de trabajo, donde se incrementó la carga laboral debido al aumento de las horas de trabajo e incorporando nuevas rutinas para poder cumplir con todo lo relacionado al trabajo, el hogar y tiempo familiar.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Sujeto 2: “en lo laboral las horas laborales se extendieron mucho, entonces como estábamos confinados desde casa, el trabajo virtual hacía que se extendiera mucho más la jornada de trabajo, haciendo que siguiera muchas veces de largo” (R.c1.4.S2).

Sujeto 3: “cuando llegó la pandemia debía volver a pasar por otro proceso de adaptación, así que, pues estando en estado de embarazo fue bastante complicado al inicio, así que con todo esto, pues la manera en que puede lograr ese equilibrio fue aprendiendo a repartir mi tiempo, porque muchas personas se dedicaban a trabajar de largo, porque como estábamos en la casa se podría decir que las jornadas de trabajo se extendieron mucho más, entonces no se hacía como un horario de cuándo se debía parar, así que yo repartí mi tiempo para hacer las labores de mi casa los cuidados de mi bebé y después en el otro espacio que había acordado me dedicaba a realizar las funciones de mi trabajo” (R.c1.4.S3).

Por otra parte, se encuentran las consecuencias desde lo social, relacional y cultural, y aquí se puede observar consecuencias favorables y desfavorables, porque, por un lado, se observa en las respuestas de los entrevistados que el confinamiento permitió compartir más tiempo con sus seres queridos, parejas o amigos a través de medios digitales o teniendo la oportunidad de encontrarse en el mismo sitio realizando dinámicas familiares como juegos de mesa.

Sujeto 1: “la influencia que tuvo la pandemia sobre la manera en que me relacionaba con mi círculo familiar y social fue positiva Por otra parte, diría que también me permitió acercarme más a mi pareja” (R.c1.3.S1).

Sujeto 2: Pues como decía al principio fue como el impacto, pero luego me permitió unirme más a mi familia, creo que influyo mucho en mi familia y en mí para que nosotros pudiéramos comunicarnos más, compartir más, y darnos cuenta de que a pesar de que somos familia (R.c1.3.S2).

Sujeto 4: “Fue un cambio drástico porque ya no existía la posibilidad de verse o tener ese contacto físico con familiares o amigos y tocó a distancia, todo entonces allí la tecnología fue clave porque, pues ya tocaba hablar por teléfono, por videollamada y pues todo eso fue vital para uno poder relacionarse porque físicamente muy poco se podía” (R.c1.3.S4).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Sin embargo, a pesar de que hubo consecuencias favorables como el reforzamiento de vínculos familiares con la llegada del confinamiento, también se presentaron consecuencias sociales y culturales desfavorables a la hora de retomar las actividades presenciales debido al miedo al contagio que se desarrolló, pues si bien, las personas presentaron mayor preocupación al estar en lugares expuestos a contacto físico con otras personas e incluso hasta el hecho de saludar, toser, o tocar a otra persona implicaba mayores niveles de angustia por el solo hecho de pensar que podía ponerse no solo la vida de la persona en peligro, sino que estaba poniendo en riesgo la vida de su círculo familiar (Ruiz y Gómez, 2020).

Sujeto 1: “Bueno la manera que yo hice para enfrentar las consecuencias del Covid fue con mucha paciencia; la verdad sí fue un poco duro porque me tocó cuidarme muchísimo más por mí y por mi bebé, me daba mucho miedo salir, pero a pesar de todo eso lo enfrenté de la manera más positiva porque no era yo sola, sino que también de mí dependía mi bebé por esa razón procuraba cuidarme muchísimo más y trataba como de no dejar que todo lo que estuviera pasando me afectará o me alterará demasiado porque, pues también podía poner en riesgo la salud y el bienestar tanto mío como el de mi bebé entonces diría que lo enfrenté la mejor manera y cuidándome como debía hacer para cualquier tipo de contagio” (R.c1.2.S3).

El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19

Cambios físicos y emociones provocados por el Confinamiento

Por otra parte, la pandemia de virus del Covid-19, generó como consecuencia diferentes alteraciones a la salud física y mental de las personas, (Ortega, 2021). En primera instancia se puede observar que hubo un gran impacto psicológico en las personas a causa del reingreso a las actividades organizativas las cuales en un principio se vieron interrumpidas por el virus del Covid-19 y el confinamiento; puesto que desde el teletrabajo las personas ya habían implementado nuevas rutinas y hábitos a los cuales tuvieron en su momento que acoplarse, en el momento en que surge el reingreso laboral surge cierta inconformidad o resistencia a retomar los puestos de trabajo de forma presencial debido a que las personas ya se habían adaptado a la nueva rutina de trabajo que implementaron con la llegada de la pandemia y el teletrabajo.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Sujeto 3.: “entonces era como un poco más complejo, porque existía aún ese miedo de que uno se podía contagiar, así dijeran que, pues ya todo había pasado, aún existía ese miedo; entonces tenía ese conflicto entre lo que quería hacer y lo que debía hacer, porque obviamente uno como que ya no quería volver, pero, pues le tocaba entonces por eso fue un poco complejo volver a la presencialidad y como dije anteriormente, yo había acabado de tener a mi bebé y ya había creado como mi propia rutina, mis espacios, los momentos que estaba yo con ella, los momentos que trabajaba entonces a la hora del reingreso, tuve que crear otra rutina” (R.c2.2.S3)

En el desarrollo de las entrevistas con los participantes, se puede observar las diferentes posturas que surgieron sobre el reingreso a la presencialidad y la manera en que impactaba en sus vidas, debido a que algunos se sentían a gusto de retomar sus puestos de trabajo de manera presencial, se abrían a la oportunidad de reencontrarse con sus compañeros de trabajo, teniendo la posibilidad de interactuar de manera física con las demás personas.

Sujeto 4: “el hecho de volver a reingresar fue chévere en sentido de que vuelves a un escenario en donde tienes la posibilidad de interactuar con otras personas, de estar en el espacio libre, de caminar, hablar, poder comunicarse, tener ese tacto con las personas, con los compañeros de trabajo” (R.c2.2.S4).

Sin embargo, no todos se sentían cómodos con el retorno a las actividades presenciales debido a que existía el temor del contagio, el temor de ponerse y poner en riesgo a los integrantes del hogar, ya que tras casi un año de confinamiento se estaba perdiendo la habilidad de social de manera física con las personas.

Sujeto 3: “Desde su casa hacía las cosas de una manera, Por ejemplo, sin contacto con nadie, todo se hacía por medio en los medios tecnológicos y ya en la presencialidad, pues uno ya tenía que tener contacto con otras personas, entonces era como un poco más complejo porque existía aún ese miedo de que uno se podía contagiar así dijeran que, pues ya todo había pasado, aún existía ese miedo” (R.c2.2.S3).

Sujeto 2: “Diría que más que cambios en el trabajo era más que todos los cambios que se presentaron en la vida real, o sea, es volver otra vez a salir, a encontrarse con las personas, a tener como otra vez una relación interpersonal y retomar esa parte, uno se

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

acostumbra un poco en ese momento a chatear, a escribir, a verse por videollamada, pero el contacto físico para mí si fue un poquito más difícil” (R.c2.1.S2).

En esa misma línea del impacto psicológico se encuentran los cambios físicos y emocionales que se presentaron durante la emergencia sanitaria, los cuales no fueron pocos, pues entre la respuesta de los entrevistados se puede observar que pasaron por diferentes estados emocionales generándoles como resultado estrés debido a la incertidumbre de estar pasando por una situación de tal magnitud.

Sujeto 1: “Los cambios que comencé a presentar durante la pandemia fue que comencé a sufrir de mucha ansiedad, demasiada ansiedad por el hecho de estar sin empleo, enfrentando una crisis sanitaria de la magnitud del Covid-19” (R.c2.3.S1).

Sujeto 3: “Los cambios emocionales que presente fue que tenía mucho temor, mucho miedo, ya me sentía insegura de salir a la calle por no saber si podía encontrar el virus” (R.c2.3.S3)

Como consecuencia de la angustia y el miedo, los entrevistados afirmaron que comenzaron a presentar cambios físicos, es decir que pasaron por un aumento considerable de peso, debido al sedentarismo que desarrollaron al encontrarse confinados, además comenzaron a comer por ansiedad o tener hambre emocional a causa de la situación que estaban enfrentando con el confinamiento por Covid-19.

Sujeto 4: “Los cambios físicos que presente fue que aumente de peso por el hecho de estar en la casa todo el día comiendo y emocionalmente, los cambios que presenté fueron tristeza porque, pues, fue difícil la situación por la que estaba pasando, porque como dije estaba solo y me sentía muy nostálgico” (R.c2.3.S4)

Por otra parte, se suman las implicaciones que se tuvo a nivel laboral que surgieron en el teletrabajo, que si bien para algunos fue mucho más cómodo trabajar desde casa, ya que tenían la facilidad de acomodar sus horarios de trabajo.

Sujeto 2: “Yo diría que, con respecto a las implicaciones a nivel laboral con el desarrollo de actividades en casa, pues fue un poco más cómodo por lo que uno está en la casa o al menos se siente uno más cómodo que estando fuera de toda manera, yo trabajo

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

muy bien en mi oficina, en mi espacio, pero obviamente no se va a comparar, pues trabajar desde casa en ese sentido entonces es como el adaptarse nuevamente” (R.c2.2.S2).

No obstante, para otros fue mucho más complicado adaptarse al teletrabajo debido a que se tuvo que implementar nuevas herramientas de trabajo, capacitarse para el uso de plataformas que anteriormente no se usaban con mucha regularidad, establecer horarios para distribuir la carga laboral sin que se excediera del horario laboral.

Sujeto 4: “Tuvo muchas dificultades por el hecho de que te tocó adaptarte a nuevos medios, toca hacer cosas que por lo general nunca se hacían de forma virtual y pues eso dificultó en cierta medida los inicios del escenario laboral, entonces tocó como adaptarnos a eso” (R.c2.2.S4).

El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales

El proceso de adaptabilidad provocado por el teletrabajo y el reingreso laboral

Durante el periodo de pandemia ocasionado a raíz del virus del Covid 19, se han implementado nuevos retos en el sector laboral, debido a que surge el teletrabajo como una forma de poder continuar con las actividades laborales; sin embargo, este creó escenarios que afectaron la salud física y mental de los trabajadores debido a que la constante exposición a altas exigencias laborales y el proceso adaptativo por el cual pasaron las personas (Ortiz, 2020). De esta manera, con el abordaje en las entrevistas desde esta categoría emergente, se dio respuesta al segundo objetivo específico que buscaba determinar el impacto causado por el teletrabajo y el regreso a la presencialidad en el personal administrativo de una institución de educación superior en el norte del Cauca.

Inicialmente, la transición de las actividades presenciales al teletrabajo logró impactar en gran medida en la vida de las personas y en las actividades que se venían desarrollando con normalidad; logrando generar en las personas un proceso de adaptabilidad de forma repentina, causando a su vez conflictos en las personas por los nuevos modos de vida que tenían que desarrollar para poder llevar a cabo de manera satisfactoria sus actividades laborales.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Sujeto 4: “Género en mí un conflicto laboral debido a que no podía llevar a cabo actividades que uno realizaba normalmente de manera presencial; por el hecho de que el escenario laboral se lleva a cabo a través de medios digitales cuando inicio todo lo del confinamiento dificultando cualquier tipo de contacto presencial con las personas, con la comunidad y pues resultó complejo” (Rc3.1. S4)

No obstante, se encuentra que en un primer momento en el que se retoma actividades presenciales existe el gran temor de contagio y por tal motivo nace el deseo de no querer volver a retomar el puesto de trabajo de manera presencial, además de que las personas ya habían creado nuevas rutinas, hábitos familiares que hacían que fuese mucho más difícil desear retomar el puesto de trabajo de manera presencial.

Sujeto 3: “fue algo que me marcó mucho y creo que no solo a mí sino a todos porque uno ya en su casa, pues al principio sí fue duro con todo lo del teletrabajo, pero ya uno, pues como que se adapta, se acostumbra a esa manera de trabajar ya, pues uno iba repartiendo su tiempo para hacer las labores del trabajo, las de la casa y pues en mi caso el cuidado de mi hija y ya tener que volver, pues, implicaba que tenía que dejar compartir tanto tiempo con mi familia y ya nos estamos acostumbrando a eso y pues a enfrentarnos a esa realidad que era con toda esa protección, ya uno sentía miedo si una persona se le acercaba, sentía miedo si una persona tosía porque uno sentía que se iba a enfermar y pues fue algo muy duro”

Sin embargo, se habla también de una especie de confort a la hora de retomar actividades presenciales, ya que por muy a gusto que se pueda sentir la persona en casa, trabajando desde la comodidad de la cama, pues no se encontraba en el espacio adecuado para llevar a cabo las labores del trabajo debido a que no era muy cómodo.

Sujeto 2: “ya uno como que entra como agradecer también porque uno dice bueno si de pasar al teletrabajo estando en la comodidad de la casa de uno y a veces digamos que es un poco relajado porque uno puede manejar su tiempo, su espacio, y a pesar de que también tiene sus contra como que se extendiera un poquito las jornadas laborales y se vuelve un poquito como incómodo porque a pesar de que tienes tu cama y a veces trabajas desde allí como que ya uno como que en la cama le duele, como dije antes es cuestión de adaptarse” (Rc3.2. S2).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

En ese orden de ideas, se puede entender que el proceso de adaptación del teletrabajo a las labores presenciales se dio de manera transitoria y moderada; que el teletrabajo tenía sus puntos favorables como el hecho de poder manejar las nuevas rutinas de trabajo, además de que permitía compartir más tiempo en familia en algunos casos. Sin embargo, también tenía situaciones desfavorables como el incremento de la carga laboral, y la implementación de medios digitales con los cuales no se estaba muy familiarizados y a la hora de retomar las actividades de manera presencial se iniciaba un proceso de adaptación nuevamente, pero de alguna manera ya se tenía un conocimiento previo de lo que se debía hacer.

Sujeto 4: “Fue un proceso transitorio, moderado y con ciertas dificultades, aunque a pesar de que uno ya en el imaginario, pues tiene claridad de cómo era antes el proceso, el volver a retomarlo a la vez fue complejo, pero, pues siempre estaba allí como ese conocimiento de lo que se hacía antes” (Rc3.2. S4).

Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia

La resiliencia en el confinamiento

La OMS (2020) declaró que, tras varias semanas de aislamiento obligatorio, las personas atravesaron por procesos de adaptación frente al aislamiento, pasando por estados de negación, obsesión por el cuidado y la higiene, y la vivencia de sentimientos de tristeza, alegría, frustración y optimismo; logrando de tal manera causar un impacto en las rutinas individuales, familiares, laborales y sociales de las personas, logrando gradualmente acomodarse a la nueva realidad implementando como respuesta adaptativa estrategias psicológicas, ocupacionales, espirituales, que les permitió sobrellevar malestares psicológicos como el estrés.

Durante el tiempo de pandemia causado por el virus del Covid-19, las personas se vieron en la tarea de retomar o encontrar nuevos pasatiempos con los cuales pudieran ayudarse para sobrellevar la situación de incertidumbre y de angustia por la cual se estaba pasando en el mundo en ese entonces; a esto se le denomina recursos psicológicos o estilos de afrontamiento.

Sujeto 2: “dentro de las actividades que realice están que primero comí muchísimo, luego caí en cuenta que había subido mucho de peso y eso me llevo a que si o si obligatoriamente hiciera ejercicio en casa, entonces me ejercite mucho, cree unas rutinas

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

caseras muy buenas para mí fueron efectivas, no solamente para lo físico, sino también para manejar el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad” (Rc4.1. S2).

La OMS (2020) declaró que, tras varias semanas de aislamiento obligatorio, las personas atravesaron por procesos de adaptación frente al aislamiento, pasando por estados de negación, obsesión por el cuidado y la higiene, y la vivencia de sentimientos de tristeza, alegría, frustración y optimismo; logrando de tal manera causar un impacto en las rutinas individuales, familiares, laborales y sociales de las personas, logrando gradualmente acomodarse a la nueva realidad implementando como respuesta adaptativa estrategias psicológicas, ocupacionales, espirituales, que les permitió sobrellevar malestares psicológicos como el estrés. Por esta razón se demuestra la importancia de los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento a la hora de enfrentarse a situaciones como la emergencia sanitaria del Covid-19, ya que permiten a las personas reducir los niveles de angustia, miedo, presión a los que se enfrentan.

De acuerdo a esta categoría mencionan los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia que ayudaron a los entrevistados, así mismo se le da respuesta a uno de los objetivos específico, el cual busca reconocer los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento de los administrativos frente al confinamiento y la reintegración a la presencialidad laboral por el Covid-19.

Sujeto 1: “durante el tiempo de cuarentena lo que hice que me ayudo muchísimo a sobrellevar todo, mucho mejor fue comenzar a realizar ejercicios en casa, ya que esto ayudaba a que mantuviera la mente mucho más distraída, aparte de que generaba un hábito de vida mucho más saludable además también tuve tiempo para leer, escribir, estudiar sobre todo para estudiar me sirvió mucho por el hecho de que contaba con el tiempo para dedicarme mucho más eso” (Rc4.1. S1).

Dentro de estos recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que se utilizaron se encuentra la actividad física en casa o el ejercicio en casa, recurso en el cual coincidieron todos los entrevistados en las respuestas, pues debido a que hubo un aumento de peso a causa del sedentarismo que se desencadenó con el confinamiento, llevó a las personas a desarrollar en su rutina diaria una serie de ejercicios que les ayudara a liberar el estrés causado por la situación. Asimismo, se encuentran otros recursos psicológicos o estilos de afrontamiento como el apoyo

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

familiar, el autocuidado, la actividad física, la lectura, el uso de redes sociales, el apoyo emocional, etc.

Rc4.3. S4// Pues se encuentran varios pasatiempos como lo dije anteriormente la lectura, las redes sociales, el ejercicio en casa fueron pasatiempos necesarios, ya que era lo único que estaba allí como más tangible por la misma complejidad del escenario.

Por otra parte, el tiempo de confinamiento les permitió a muchas familias compartir más tiempo de calidad juntos, pues, como pasatiempo, se retomaron los juegos de mesa, teniendo así más tiempo para reforzar los vínculos familiares, ya sea de manera física o por los medios digitales.

Sujeto 2: “como dije al principio nos permitió estar más unidos, nos dimos cuenta el valor de tener las personas y creo que creamos un vínculo más estrecho y a partir de allí fuimos creando como situaciones como por ejemplo por medio de un juego pasábamos el tiempo luego ya no era solamente el núcleo familiar, sino que se creó un grupo de WhatsApp con toda la familia y por ahí ya se empezó como a compartir más como los juegos virtuales y todo ese tipo de cosas” (Rc4.1. S2).

Sujeto 3: “En mi hogar realizamos muchas actividades, por ejemplo, nosotros compramos cosas que no teníamos antes que eran como parqués, dominó, ajedrez, un bingo familiar; Entonces nos llegamos a comprar todos los juegos para poder pasar el tiempo porque era como que uno se ponía a pensar “bueno y ahora qué hago” no podíamos quedarnos ahí viéndonos la cara a todos entonces decidimos comprar todos esos juegos entre todos, pues para pasar el tiempo” (Rc4.1. S3).

Sin embargo, no todas las personas tuvieron la posibilidad de estar confinados con sus familiares, algunas personas tuvieron que enfrentarse a esta situación estando lejos de sus seres queridos, teniendo que buscar de alguna manera algún recurso psicológico que le permitiera sobrellevar la situación, como por ejemplo recurrir a la lectura, a la actividad física y a la comunicación a través de los medios digitales.

Sujeto 4: “Pues básicamente las redes sociales, aumento el uso del celular, interactuando con la gente por medio de videollamadas, fue una de las formas para poder sobrellevar eso, el deporte en casa, las actividades físicas, la lectura también sirvió mucho” (Rc4.1. S4).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

No obstante, para otras personas el confinamiento fue un tiempo de reflexión, de resiliencia, de autoexploración, el cual les permitió conocer nuevos aspectos, fortalezas que iban desarrollando a lo largo de la situación.

Sujeto 1: “durante la pandemia aprendí muchas cosas de mí, diría que fue tiempo de reflexión y de introspección, de las cosas que aprendí se encuentran, que no de todo podía tener el control de todo, que en la vida iban a ver momento que estuvieran por encima de mi control y que eso no era algo negativo” (Rc4.2. S1)

Sujeto 3: “Sobre mí aprendí muchas cosas, yo creo que la pandemia a todos nos hizo reflexionar sobre cosas que no sabíamos, que teníamos como habilidades y que tras la pandemia fuimos mejorando o descubriendo, entonces diría que aprendí a conocerme a mí misma” (Rc4.2. S3)

Por otra parte, El confinamiento les dio a las personas más tiempo en casa, tiempo que las personas decidían ocupar, ya sea leyendo, pasando mayor tiempo en redes sociales, viendo películas o jugando en familia.

Sujeto 2: “básicamente el ejercicio, el leer, por ejemplo, a pesar de que no teníamos como el acceso a información física como tal, ir a una biblioteca y consultar un libro, pues los medios tecnológicos nos brindaron esa parte, personalmente puedes cargar libros en mi celular, entonces me leí un par de libros muy interesantes, otra actividad que realice fue ver películas y me sirvió muchísimo para distraerme y los juegos familiares porque eso fue algo que como dije al principio nos permitió estar más unidos” (Rc4.1. S2).

En la actualidad, muchos de los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que se implementaron en el tiempo de pandemia por Covid-19 se siguen utilizando como parte de la rutina diaria de los entrevistados.

Sujeto 2: “Diría que encontré un nuevo pasatiempo porque yo últimamente no hacía ejercicio, no era algo que hiciera parte de mi vida, entonces yo creo que encontré ese hábito porque después de pandemia seguí realizando ejercicio en casa, adoptando un estilo de vida más saludable” (Rc4.3. S2).

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

En últimas se puede observar que las personas cuando se enfrentan con situaciones que los sobrepasen, como en el caso de la pandemia por Covid-19; logran atravesar por procesos de adaptación bastante largos, y en el proceso encuentran recursos psicológicos o estilos de afrontamiento como el apoyo familiar, actividad física o pasatiempos que les permiten sobrellevar este tipo de situaciones; volviéndose así personas resilientes, pues si bien esta característica es fundamental a la hora de enfrentarse a situaciones adversas; ya que más haya de tener relación con el aspecto físico, a lo que se relaciona realmente es a la capacidad que tuvieron las personas, en este caso el personal administrativo a encontrar los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que les permitiera regular sus emociones, como en el caso de la actividad física que les permitía liberar la angustia, la frustración, el miedo generados por el confinamiento.

Pues si bien, la resiliencia permite que se fortalezcan cualidades que favorezcan procesos de adaptación por los cuales esté pasando una persona, además de que permite sacar de una situación desfavorable una oportunidad de la cual se puede aprender y crecer como persona, resignificando las experiencias vividas. Dentro del campo psicosocial, la resiliencia es una habilidad que permite cambiar las perspectivas y crear nuevas interpretaciones dentro de diferentes situaciones o contextos de dificultad, los cuales permiten idear e inspirar cambios, para fortalecer y desarrollar el potencial del sujeto en lugar de cubrir las carencias. (Roman, et al, 2020)

Sujeto 4: “Aprendí que hay que ser resilientes, que hay que tener capacidad de adaptabilidad a nuevos entornos, a nuevas formas de vida, a lo que se nos presenta en el momento y que hay que afrontarlas con la mayor capacidad y responsabilidad del caso con un mayor grado de responsabilidad en cuanto a todo lo que uno normalmente ha desarrollado en su vida cotidiana y también la reflexión que este tipo de escenarios te llevan a realizar” (Rc4.2. S4).

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados expuestos, se logró la descripción de las implicaciones psicológicas que dejó el confinamiento y el regreso a la presencialidad en el personal administrativo de una institución en el norte del Cauca. Por consiguiente, En esta investigación se concluye que:

En primer lugar, es inevitable mencionar el impacto que tuvo el confinamiento y el regreso a la presencialidad laboral en la vida de las personas, pues si bien, a nivel psíquico, género en los administrativos procesos de adaptación a los nuevos modos de vida que les ayudaron a sobrellevar la carga mental generada por las diferentes situaciones que atravesaban, por ejemplo, el desempleo, las largas jornadas de trabajo, la angustia generada por la crisis sanitaria, el miedo al contagio, etc. Así mismo, se generaron procesos de adaptación a las nuevas formas de trabajo donde se incrementó la carga laboral debido al aumento de las horas de trabajo e incorporando nuevas rutinas para poder cumplir con todo lo relacionaba al trabajo, el hogar y tiempo familiar

Por otra parte, se encuentran las consecuencias desde lo social, relacional y cultural, y aquí se puede observar consecuencias favorables y desfavorables, porque, por un lado, el confinamiento permitió compartir más tiempo con seres queridos, parejas o amigos a través de medios digitales o teniendo la oportunidad de encontrarse en el mismo sitio realizando dinámicas familiares como juegos de mesa. De igual manera, se encuentran consecuencias desfavorables, por ejemplo, se presentó cierta resistencia al regresar al área de trabajo de forma presencial, ya que al estar casi un año en confinamiento las personas se estaban desacostumbrando a socializar con los demás de forma física debido al miedo al contagio que se desarrolló, e incluso hasta el hecho de saludar, toser, o tocar a otra persona implicaba mayores niveles de angustia, pues bien, las personas presentaron mayor preocupación al estar en lugares expuestos al contacto físico con otras personas.

En ese orden de ideas se debe mencionar que los cambios que se presentaron no solo fueron emocionales, sino que también se presentaron cambios físicos como consecuencia de la angustia y el miedo por la crisis sanitaria, es decir, que los administrativos pasaron por un aumento considerable de peso, debido al sedentarismo que desarrollaron al encontrarse confinados, además comenzaron a tener hambre emocional a causa de la situación que estaban enfrentando con el confinamiento por Covid-19. El hambre emocional se refiere al uso de la comida para sentirse

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

mejor. Es decir, que a través de la comida lo que se pretende es satisfacer las necesidades emocionales, la cual se diferencia del hambre física, que se refiere a la necesidad de nutrir el cuerpo (Linares, 2021).

Finalmente, se debe resaltar la importancia que tuvieron los recursos psicológicos o estilos de afrontamiento a la hora de enfrentarse a situaciones como la emergencia sanitaria del Covid-19, ya que estos recursos les permiten a las personas reducir los niveles de angustia, miedo, presión a los que se enfrentaron, además de que fueron un gran apoyo en los procesos de catarsis e introspección por los cuales pasaron los administrativos, puesto que no todos contaron con la posibilidad de estar confinados con sus seres queridos por lo que debían buscar o retomar pasatiempos que fueran de utilidad para lograr sobrellevar una situación tan complicada como lo fue la crisis sanitaria por Covid-19.

Recomendaciones

De la experiencia recogida en este trabajo grado y la de otros previos relacionados con las implicaciones psicológicas del confinamiento y regreso a la presencialidad laboral generados por el virus del Covid-19, se desea que haya una mejora continua acerca de nuevos procesos de investigación relacionados con el tema, por lo tanto, el presente trabajo abre la puerta a otros trabajos que se puedan hacer más a profundidad para atender las consecuencias del Covid-19.

Dado que se evidenció una mejora en las interacciones interpersonales entre los administrativos y sus familiares, amigos y parejas, se recomienda continuar con las acciones que propiciaron dicho mejoramiento, principalmente los juegos lúdicos y de mesa, ya que son acciones específicas que se pueden replicar fácilmente dentro de cualquier ambiente con el fin de continuar fortaleciendo vínculos afectivos.

Por otra parte, se recomienda la implementación de zonas verdes agradables para los administrativos, donde se fomenten espacios de introspección, Pues de esta forma se trabajarán las emociones como estrés, ansiedad, entre otras.

Asimismo, se recomienda fomentar campañas que aborden temas como alimentación saludable, manejo del estrés, como identificar y manejar el hambre emocional en administrativos

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

y personas interesadas en el tema, pues les ayudará a identificar y regular el hambre emocional en momentos de crisis por estrés o ansiedad.

Finalmente, se recomienda implementar campañas de sensibilización sobre los diversos recursos psicológicos o estilos de afrontamiento que existen y las formas de implementarlos, ya que se evidenció que estos fueron una gran forma o método de descargar las diversas emociones o situaciones problemáticas presentes durante el confinamiento, es por esto que se recomienda llevar a cabo campañas en las que se profundice sobre estos recursos para mejorar su efectividad y que de esta manera se pueda mejorar el control de las emociones negativas y en últimas la calidad de vida de los administrativos.

Bibliografía

Acosta, et. al. (2019). *Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios*. Archivo digital. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n3/2011-7531-sun-35-03-328.pdf>

Acosta-Fernández, Martín, Parra-Osorio, Liliana, Burbano Molina, Carolina, Aguilera-Velasco, María De Los Ángeles & Pozos-Radillo, Blanca Elizabeth. (2019). *Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios*. *Revista Salud Uninorte*, 35 (3), 328-342. Recuperado el 21 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000300328&lng=en&tlng=es.

Alcover, Carlos María. (2020). Consecuencias de la pandemia de la covid-19 para las relaciones entre los individuos y las organizaciones. *Psicología desde el Caribe*, 37(2), 1. Epub August 18, 2021. <https://doi.org/10.14482/psdc.37.2.614.59>

Álvarez, Y. (2021). *Estrategias de gestión del cambio orientadas a favorecer el impacto que puede generar el retorno gradual al trabajo presencial de los funcionarios del Sena, Regional Boyacá, en el contexto de la Pandemia por COVID-19 en Colombia*. [Tesis de especialización, Universidad EAN]. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10882/10720>.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. Archivo digital: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de la investigación. introducción a la metodología científica*. Episteme. Archivo digital <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Astorquiza Bustos, Bilver. (2016). *Caracterización del índice estrés laboral en la población empleada del área metropolitana de Santiago de Cali: una revisión empírica a partir del modelo multinomial ordenado generalizado*. Archivo digital https://www.researchgate.net/publication/305488571_Caracterizacion_del_indice_estres_laboral_en_la_poblacion_empleada_del_area_metropolitana_de_Santiago_de_Cali_una_revision_empirica_a_partir_del_modelo_multinomial_ordenado_generalizado
- Astorquiza-Bustos, BA, Castillo-Caicedo, M., & Gómez-Mejía, A. (2020). *Estrés laboral en el mercado laboral. Lecturas de Economía*, (93), 189-224. <https://doi.org/10.17533/udea.le.n93a339564>
- Bada Quispe, OF, Salas Sánchez, RM, Castillo Saavedra, EF, Arroyo Rosales, EM, & Carbonell García, CE (2020). *Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos*. *MediSur*, 18 (6), 1138-1144. Archivo digital <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180065571009>
- Baker, K. (2000). *Estrés: Salud ocupacional que reconoce y previene enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo*.
- Barona, Eloísa. (2001). *Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”*. *Campo Abierto*. Archivo digital
- Barrera, J. H. (2002). *Metodología de la investigación Holística*. Archivo digital <https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>
- Bautista N. (2021) La pandemia permitió desmitificar la salud mental, Archivo digital <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-pandemia-permitio-desmitificar-la-salud-mental-Bautista.aspx>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Blanco Guzmán, Mario. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, (12), 71-78. Recuperado en 24 de abril de 2023, Archivo digital http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008&lng=es&tlng=es.
- Blasco, J. E. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad*. España: Editorial Club. Universitario. Archivo digital <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, LM, & González Ramírez, MT (2014). *Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios*. *Educere*, 18 (60), 289-302. Archivo digital <https://www.redalyc.org/pdf/356/35631743009.pdf>
- Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, LM, & González Ramírez, MT (2014). EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DOCENTE, ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES UNIVERSITARIOS. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14 (1), 1-22. Archivo digital <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n1/a05v14n1.pdf>
- Cárdenas Rodríguez, Magaly, Méndez Hinojosa, Luz Marina, & González Ramírez, Mónica Teresa. (2014). *Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14 (1), 93-114. Recuperado el 24 de abril de 2023, Archivo digital http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032014000100005&lng=en&tlng=es.
- Carmona, D. L. (2021). *IMPACTO EN LA VIDA PERSONAL Y LABORAL DE PROFESORAS Y PROFESORES EN CHILE, A UN AÑO DE CRISIS SANITARIA*. Archivo digital <https://media.elmostrador.cl/2021/08/Encuesta-Docente-REDOFEM-1er.-Informe-Agosto-2021.pdf>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Casacchia, M., Cifone, MG, Giusti, L. *et al.* *Educación a distancia durante COVID 19: una encuesta italiana sobre las perspectivas de los docentes universitarios y sus condiciones emocionales.* *BMC Med Educ* **21**, 335 (2021). Archivo digital <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02780-y>
- Cerdas, et al. (2021). *Presencialidad remota desde la perspectiva estudiantil y docente: un análisis de la División de Educación para el Trabajo de la Universidad.* Archivo digital <http://portal.amelica.org/ameli/journal/428/4283061007/4283061007.pdf>
- Chiang Vega, María Margarita, Riquelme Neira, Gabriel Rodrigo, & Rivas Escobar, Pedro Alfonso. (2018). *Relación entre la Satisfacción Laboral, el Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción.* *Ciencia y trabajo*, 20 (63), 178-186 Archivo digital. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Crusoé, NM, Moreira, NR, Abranches, AD, Freitas, RK, & Lopes, GD (2021). *Práctica docente voluntaria en el contexto de la pandemia: o ensino medio na Bahía.* *Linhas Críticas*, 27 (), . Archivo digital <https://doi.org/10.26512/lc27202139304>
- Cuevas y García . (2012). *Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo.* Archivo digital. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=387334691005>
- Curipallo, C. A. (2022). *Estrés en los docentes universitarios vacunados contra el covid-19 y su inminente retorno a las actividades académicas presenciales.* Archivo digital <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/34129/1/682%20OE.pdf>
- Davis K y Newstrom J. (1991). *Comportamiento humano en el trabajo.* México. Mc Graw Hill. Archivo digital https://uachatec.com.mx/wp-content/uploads/2019/11/Comportamiento_humano_en_el_trabajo.pdf
- De Giusti, Armando E.. (2021). *Reflexiones sobre Educación y Tecnología Post-Pandemia.* *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, (28), 13-16. Recuperado en 24 de abril de 2023, Archivo digital [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-99592021000100002&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-99592021000100002&lng=es&tlng=es)

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167. Archivo digital <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Duarte, et. al. (2020). *Estrés en docentes universitarios: promoviendo el bienestar en tiempos de coronavirus*. Archivo digital. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5b9a973b-1b48-433d-9113-a6dc737bd6be/content>
- Echenique, E. E. (2017). Metodología de la Investigación. Archivo digital https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Expósito, C., & Marsollier, R. (2021). Percepción docente de las debilidades del sistema educativo en el regreso a la presencialidad. Un estudio cualitativo en tiempos de COVID-19. *Revista Educación las Américas*, 11(1), 1-16. [fecha de Consulta 24 de abril de 2023]. ISSN: . Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/248/2482275003/>
- Flick, U. (2007) *Introducción a la Investigación Cualitativa*, Ediciones Morata S. L., Madrid Archivo digital https://www.u-cursos.cl/filosofia/2009/2/EDU203/1/material_docente/bajar?id_material=469326n
- Fundación Universitaria de Popayan. (2023). *Historia*. <https://beta.fup.edu.co/historia/>
- Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Archivo digital <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Galvis López, G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1–13. Archivo digital <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>
- Gonzalez Chitiva, J. (2018). *Prevalencia de estrés laboral y factores relacionados en un hospital nivel III de salud mental de la ciudad de Cali, año 2017*. Archivo digital

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/12429/CB-0574763.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Griffiths, Amanda, Leka, Stavroula y Cox, Tom. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, directivos personales y representantes sindicales* / Stavroula Leka, Amanda Griffiths, Tom Cox. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>

Herrera y Varón. (2019). *Factores que inciden en el estrés laboral en los 12 docentes del plantel educativo de la institución educativa centro de atención integral a la familia (c.a.i.f.), y el diseño de una ruta de atención preventiva, en el municipio de popayán*. Archivo digital, <http://unividafulp.edu.co/repositorio/items/show/1006>

KARASEK, R. A. (1981). Socialización laboral y tensión laboral: las implicaciones de dos mecanismos psicosociales relacionados para el diseño del trabajo.

Labrador Emiliano (s.f.). Metodologías: Estudio de Caso Múltiple. Archivo digital <https://emil-lab.eu/estudio-de-caso-multiple>

Lemos, Mariantonia, Calle, Gabriela, Roldán, Tatiana, Valencia, Melissa, Orejuela, Johnny Javier, & Román-Calderón, Juan Pablo. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15 (1), 61-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.05>

Lipp, M. E. (2003). Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. Archivo digital

Linares Rosario (2021) Alimentación emocional: todo lo que tienes que saber para controlar el hambre emocional. Archivo digital <https://www.elpradopsicologos.es/blog/alimentacion-hambre-emocional/>

Lizano Lizano, L., & Sánchez Alfaro, R. (2021). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu*, 17(1), 7–22. Archivo digital <https://doi.org/10.15517/wl.v17i1.49498>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Martínez Ramón, Juan Pedro. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31 (1), 1-9. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- Martínez, C. (2018). Investigación descriptiva: definición, tipos y características. Archivo digital <https://www.studocu.com/co/document/universidad-metropolitana-colombia/derecho-ciencias/investigacion-descriptiva/23364893>
- Marueta, M. (2020). La salud psicológica en tiempos de Coronavirus 19. *Revista de la asociación Latinoamericana para la formación y enseñanza de la psicología*, 8(23) ,11-21. <https://integracionacademica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-saludpsicologica-en-tiempos-del-coronavirus19>
- Mikhail, A. (1981). Estrés: una concepción psicofisiológica Archivo digital.
- Millán, A., Calvanese, N. y D'Aubeterre, M. E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218 Archivo digital <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009/7935>
- Minsalud. (2021). ABECE Nuevo coronavirus COVID 19 de China. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>
- Monge, E. C. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación . *Revista Nacional de administración*. Archivo digital <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3693387>
- Monroy-Castillo, Alisma, & Juárez-García, Arturo. (2019). *Factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de instituciones de educación superior en Latinoamérica: Una revisión sistemática. Propósitos y Representaciones*, 7(3), 248-260. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.361>
- Mora, L. F. (2010) *Estrés laboral en docentes de la facultad de ingenierías de la Universidad Libre de Pereira*. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/10901/17500>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

- Municipal, A. (2007). *Historia, presente y futuro de Santander de Quilichao*. Archivo digital <https://santanderdequilichao-cauca.gov.co/Transparencia/BancoDocumentos/Informaci%C3%B3n%20General%20del%20Municipio%20de%20Santander%20de%20Quilichao.pdf>
- OIT, O. I. (2013). *La prevención del estrés en el trabajo*. Archivo digital https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_251057.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Caracterizar al COVID-19 como una pandemia <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Organización panamericana de la salud. (2020). COVID 19 intervenciones recomendadas en la salud mental y apoyo psicosocial [SMAPS] durante la pandemia. <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/Intervenciones-recomendadas-SMAPSpandemia-COVID-19.pdf>
- Ortiz, L. (2020). Estrés laboral en tiempos de pandemia. Archivo digital <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/mayo-2020/2970-estres-laboral-en-tiempos-de-pandemia>
- Osorio, JE, & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13 (1), 81-90. Archivo digital <https://www.redalyc.org/pdf/679/67952833006.pdf>
- PATLÁN PÉREZ, JUANA. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35 (1), 156-184. Recuperado el 24 de abril de 2023, Archivo digital http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en&tlng=es
- Ponce Andrade, A. (2018). *El Estudio de Caso Múltiple. Una estrategia de Investigación en el ámbito de la Administración*. *Revista Publicando*, 5(15(2), 21-34. Recuperado a partir de <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1359>
- Ponce-Alencastro, J. A., Zambrano-Saltos, R. O., & Rodríguez-Álava, L. A. (2022). SARS – Cov – 2 y teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Revista Científica Arbitrada En Investigaciones De La Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273., 5(9 Ed. esp.), 153-168. Archivo digital <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0060>

Ramírez et al. (2020). Estrés y percepción de la capacidad de trabajar en docentes de una universidad pública. Archivo digital <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3901775008/3901775008.pdf>

Ramón Cladellas-Pros, Antoni Castelló-Tarrida y Eva Parrado-Romero. (2018). *Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual*. Archivo digital <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n1/0124-0064-rsap-20-01-00053.pdf>

Rivela et al. (2021). Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Perspectivas Metodológicas*. Archivo digital <http://revistas.unla.edu.ar/epistemologia/article/view/3432/1749>

Robinet-Serrano, Allisson L.; Pérez-Azahuanche, Manuel. Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, [S.l.], v. 5, n. 12, p. 637-653, dic. 2020. ISSN 2550-682X. Disponible en: <<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>>. Fecha de acceso: 24 abr. 2023 doi: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>

Rodrigues de Almeida, Patricia, Bitencourt Soster Luz, Charlene, Hun, Hildegard Susana, & Fossatti, Paulo. (2021). *Relações no ambiente escolar pós-pandemia: enfrentamentos na volta às aulas presenciais*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21 (3), 275-302. <https://dx.doi.org/10.15517/aie.v21i3.46287>

Rodríguez Ramírez, José Andrés, Guevara Araiza, Albertico, & Viramontes Anaya, Efrén. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. Recuperado en 24 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=es&tlng=es

Rodríguez, E., Sánchez-Gómez, J., Armando Dorado, H., & Manuel Ramírez, J. (2014). Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios. *Revista*

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Colombiana De Salud Ocupacional, 4(2), 12–17. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2014.4908>

Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Archivo digital <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2587>

Román F, Fores A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordehi D, Calle L, Poenitz V, Correa KL, Torresi S, Barcelo E, Conejo M, Ponnet V, Allegri R. Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *JONED. Journal of Neuroeducation*. 2020; 1(1); 76-87. doi: 10.1344/joned.v1i1.31727

Rodríguez-Vega MC, Preciado SML, Aguilar-Aldrete ME, et al. Causas y situaciones que inciden en el estrés laboral de profesores del CUCS-U DE G. *Sal Jal*. 2014;1(2):94-100. Archivo digital <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj142f.pdf>

Rojas, O., Martínez, M., & Riffo, R. (2020). Gestión directiva y estrés laboral del personal docente: mirada desde la pandemia covid-19. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 24 (3), 1226-1241. <https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14360>

Ruiz-Frutos, Carlos, & Gómez-Salgado, Juan. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 6-11. Epub 08 de marzo de 2021. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>

Rus, E. (2021). Investigación cualitativa. Archivo digital

Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. Cuarta edición. 2006. p.3-26. Archivo digital <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Tacca Huamán, D., & Tacca Huamán, A. (2019). *Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios*. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323- 353. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Tamayo, M. (2006). *Tipos de Investigación*. Archivo digital https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Villarruel-Fuentes, M., Chávez Morales, R., Hernández Arano, I., Naranjo Luna, F., Salazar Gómez, J., Roque Ávila, E., & Robert Tejeda, R. (2018). *Estrés y desgaste profesional en maestros de educación superior tecnológica en Veracruz, México*. REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 17 (34), 113-125. Archivo Virtual <https://doi.org/10.21703/rexe.20181734mvillarruel5>

Yin, R.K. (1994). *Case Study Research – Design and Methods*, Applied Social Research Methods (Vol. 5, 2nd ed.), Newbury Park, CA, Sage. Archivo digital <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/YIN%20ROBERT%20.pdf>

Anexos

Anexo consentimiento informado



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN



MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

Título de la Investigación: Implicaciones psicológicas del confinamiento y regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán Campus Álvaro Ulcué Chocué en Santander de Quilichao, Cauca

Ciudad y Fecha: Santander de Quilichao, ___-___-2023

Yo, una vez informado/a sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Angie Roslady Rincón Buitrón estudiante y asesora Kristian Cobo de la Fundación Universitaria de Popayán, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada que será grabada en medio magnético y que se utilizará con fines académicos para darle cumplimiento a los objetivos de la investigación.

Adicionalmente se me informó que:

Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.

No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de personas con condiciones similares a las mías.

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Fundación Universitaria de Popayán y en archivos de los investigadores.

Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos. 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 _____

Sede administrativa: Cauca: San José Calle 5 No. 8-58 - Los Robles Km 8 vía al sur
Sede Norte del Cauca: Carrera 13 # Sur-51, Santander de Quilichao - Cauca

Popayán, Cauca, Colombia
Rex (57-2) 8320225 | www.rxe.edu.co | Fundación Universitaria de Popayán



IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Formato De Entrevista Semiestructurada

La Entrevista Clínico-Crítico

La presente entrevista sigue los principios del Método Clínico-Crítico propuesto por (Piaget, 1982), que busca una comprensión de los relatos y es así como a través de estos, se pretende reconocer aquellos elementos subjetivos sobre el impacto cultural del confinamiento y el regreso a la presencialidad por Covid-19 en administrativos de una institución de educación superior del norte del Cauca.

Siguiendo los principios del Método Clínico propuesto por (Piaget, 1982), la entrevista se establece con la flexibilidad requerida para dar prioridad a la expresión y las vivencias subjetivas de cada sujeto; por lo tanto, no se diseñan protocolos, ni rejillas. Su dinámica y estructura se organiza en función de la especificidad (Delgado. A. Claudia, 2010), bajo las verbalizaciones y las acciones, que ofrecen los sujetos en el relato sobre sus experiencias de vida, las preguntas que orientan el estudio y las interpretaciones sobre cómo vivenciaron el confinamiento y el regreso a la presencialidad por el Covid-19.

P= Pregunta.

C= Consigna

R= Respuesta.

P.C.F: Pregunta de completar frases

R.C.F: Respuesta de completar frases

P1: ¿Cómo estás? Mi nombre es Angie Rincón soy psicóloga en formación.

C: Voy a realizar unas preguntas buscando comprender el itinerario que tuviste durante el confinamiento por el Covid-19, el regreso a la presencialidad y el sentido que tienen para ti estas vivencias y como las afrontaste.

P2: ¿Cuál es tu nombre?

P3: ¿Cuántos años tienes?

P4: ¿Con quién vives?

P5: ¿Describe tu área de trabajo?

Categoría Teórica	Preguntas
-------------------	-----------

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

<p>1. Las consecuencias del Covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural</p>	<p>¿Cómo influyo la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?</p> <p>¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?</p> <p>¿Cuál crees que fue la influencia de pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo familiar y social?</p> <p>¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?</p>
<p>2. El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19</p>	<p>¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?</p> <p>¿Qué implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?</p> <p>¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?</p>
<p>3. El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales</p>	<p>¿Qué género en ti la transición de las actividades presenciales al teletrabajo?</p> <p>¿Cómo fue para ti el proceso de readaptación del teletrabajo a las actividades presenciales?</p> <p>¿Cuáles son los aspectos que consideras que te costaron más trabajo al adaptarte a la nueva realidad?</p>
<p>4. Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia</p>	<p>¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?</p>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

	<p>¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?</p> <p>¿Encontraste un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?</p> <p>¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?</p>
--	---

Entrevista semiestructurada administrativo no 1.

P= Pregunta.

C= Consigna

R= Respuesta.

P.C.F: Pregunta de completar frases

R.C.F: Respuesta de completar frases

P1: ¿Cómo estás? Mi nombre es Angie Rincón soy psicóloga en formación.

C: Voy a realizar unas preguntas buscando comprender el itinerario que tuviste durante el confinamiento por el Covid-19, el regreso a la presencialidad y el sentido que tienen para ti estas vivencias y como las afrontaste.

P2: ¿Cuál es tu nombre?

R: Sujeto 1

P3: ¿Cuántos años tienes?

R: 28

P4: ¿Con quién vives?

R: con mi pareja

P5: ¿Describe tu área de trabajo?

R: mi área de trabajo es la biblioteca

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

C: vamos a pasar a realizar las preguntas de la entrevista por categoría; son cuatro categorías, comencemos con la primera categoría la cual es las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, relacional y cultural.

➤ ***Primera categoría las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural***

P: ¿Cómo influyo la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?

R: La pandemia por Covid-19 y el confinamiento influyeron en mi vida personal de forma negativa ya que me afecto directamente en el trabajo debido a que no podía cumplir con mis labores como bibliotecaria; ya que al estar en confinamiento no había manera de trasportarme hasta la biblioteca de la universidad además de que al estar en casa ya que no necesitaban de esta área por esa razón; Por eso lamentablemente me quede sin empleo durante todo el confinamiento y ya volví a recuperarlo en el año 2022 que se inició con la alternancia, pero en general si me afecto mucho porque tuve que estar en casa encerrada, aparte no tenía trabajo y estoy muy acostumbrada a siempre tener mi sustento económico.

P: ¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?

R: Yo diría que la manera que tuve para enfrentarme a las consecuencias y los cambios ocasionados por la pandemia fue asertiva ya que trate de mantenerme muy en calma o sea al principio fue bastante complicado con tanta desinformación que había en las redes sociales y el miedo que trataban de implantarnos por los medios de comunicación, sumado a eso la noticia de que me quede sin empleo y el quedarme en casa fue un poco complejo de asimilar porque eran muchas cosas al mismo tiempo pero ya después se me fue haciendo todo muy normal, podría decir que para mí no me afecto mucho a decir verdad, porque a pesar de que perdí mi empleo trate de tener mucha paciencia y no desesperarme.

P: ¿Cuál crees que fue la influencia de pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo familiar y social?

R: la influencia que tuvo la pandemia sobre la manera en que me relacionaba con mi círculo familiar y social fue positiva porque me permitió mejorar aspectos de mi misma que antes de pandemia no había tenido la oportunidad de sentarme analizar y ya estando en casa logre

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

mejorarlas, podría decir que me ayudo a conocerme mucho mejor ya que al no tener otro lugar a donde ir me permitió centrarme más en mí y mi pareja. Por otra parte, diría que también me permitió conocer aspectos de mi familia que no me estaban sumando y por esa razón alejarme un poco de ellos permitiéndome así acercarme más a mi pareja.

P: ¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

R: como dije anteriormente por causas de la pandemia no puede seguir trabajando en la biblioteca, yo solo trabaje hasta el primer semestre del año 2020, así que me quede sin trabajo y me salte toda la parte del teletrabajo con todo y esto trate mantener el equilibrio entre lidiar con la incertidumbre de la pandemia, el desempleo y mi vida personal; tratando de que ninguna afectara la otra, aunque fue difícil para mí estar sin empleo trate que esto no nublara mi visión sobre mi vida personal por esta razón trate de sobrellevarlo con mucha calma.

➤ *Segunda categoría El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19*

P: ¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?

R: Yo siento que no he tenido muchos cambios a nivel personal tras el reingreso a las actividades organizativas, diría que el más grande y el que me causo mucha felicidad fue el haber vuelto a mi puesto de trabajo y poder brindarme yo misma mi estabilidad financiera y no tener que depender directamente de mi pareja sino ser un apoyo mutuo es decir que el reingreso me permitió tener libertad financiera y pues el saber que puedo movilizarme a otros lugares sin tanto protocolo me brindo cierta tranquilidad de saber que ya no tengo que estar todo el día en mi casa encerrada.

P: ¿Qué implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?

R: No sabría decirte que implicaciones tuvo por lo que en ese momento me encontraba desempleada y ya al momento del reingreso pues fue fácil para mi adaptarme nuevamente al trabajo ya que estaba esperando con muchas ganas volver a trabajar.

P: ¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

R: los cambios que comencé a presentar durante la pandemia fue que comencé a sufrir de mucha ansiedad, demasiada ansiedad por el hecho de estar sin empleo, enfrentando una crisis sanitaria de la magnitud del Covid-19, el quedarme sin empleo diría que fue un detonante para que se disparara la ansiedad en mí, aparte de eso sentí mucha frustración ya que las cosas no pasaban en el momento como yo quería que pasaran, mucho de los planes que tenía antes que comenzara la pandemia se vieron afectados con todo lo que estaba pasando, además de eso el hecho de no poder visitar a mi familia hacía que todo fuera más complicado por lo que yo vivo muy lejos de ellos y antes de pandemia era muy fácil ir a visitarlos ya que el acceso al transporte era mucho más sencillo

C: debido a que durante el periodo de pandemia estuviste desempleada la mayor parte del tiempo nos vamos a saltar la categoría tres (3) la cual trata sobre *El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales* por lo que no pasaste por la fase de adaptación del teletrabajo; continuemos con la categoría cuatro (4)

➤ *Categoría 4 Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia*

P: ¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?

R: durante el tiempo de cuarentena lo que hice que me ayudo muchísimo a sobrellevar todo mucho mejor fue comenzar a realizar ejercicios en casa, ya que esto ayudaba a que mantuviera la mente mucho más distraída aparte de que generaba un hábito de vida mucho más saludable además también tuve tiempo para leer, escribir, estudiar sobre todo para estudiar me sirvió mucho ya que contaba con el tiempo para dedicarme mucho más eso.

P: ¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?

R: durante la pandemia aprendí muchas cosas de mí diría que fue tiempo de reflexión y de introspección, de las cosas que aprendí se encuentran que no de todo podía tener el control que en la vida iban a ver momento que estuvieran por encima de mi control y que eso no era algo negativo, también comprendí que muchas veces los problemas que se me presentaban tenían soluciones mucho más fáciles de lo que yo hubiese podido imaginar.

P: ¿Encontraste un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

R: Sí, de echo encontré un nuevo pasatiempo el cual es salir a trotar antes de pandemia no lo hacía probablemente porque no contaba con el tiempo suficiente para hacerlo ya con todo lo que paso de la pandemia y el desempleo por el cual me vi inmersa aproveché para iniciar una vida mucho más activa.

P: ¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?

R: Yo diría que entre esos aspectos que tuviese que resaltar de mí que me ayudara a sobre llevar todo lo que en ese entonces estaba pasando era la fuerza que antes no creía que tuviera, me refiero a la fuerza interior, además de eso paciencia y resiliencia.

Entrevista semiestructurada administrativo no 2.

Entrevista Administrativa 2

P= Pregunta.

C= Consigna

R= Respuesta.

P.C.F: Pregunta de completar frases

R.C.F: Respuesta de completar frases

P1: ¿Cómo estás? Mi nombre es Angie Rincón soy psicóloga en formación.

C: Voy a realizar unas preguntas buscando comprender el itinerario que tuviste durante el confinamiento por el Covid-19, el regreso a la presencialidad y el sentido que tienen para ti estas vivencias y como las afrontaste.

P2: ¿Cuál es tu nombre?

R: Hola, buenos días mi nombre es sujeto 2 soy asistente administrativa de la fundación universitaria de Popayán sede Álvaro Ulcué Chocué.

P3: ¿Cuántos años tienes?

R: Tengo 35 años.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

P4: ¿Con quién vives?

R: en este momento vivo, pero en el momento que inicio el confinamiento yo vivía con mis padres.

P5: ¿Describe tu área de trabajo?

R: las funciones que yo ejerzo en mi trabajo están muy relacionadas con el área administrativa, la gestión en cuanto a procesos administrativos, radicación de correspondencia, recibir correspondencia, elaboración de oficios, solicitudes, respuestas por correo, reuniones, capacitaciones, básicamente todo lo relacionado con gestiones administrativas.

C: vamos a pasar a realizar las preguntas de la entrevista por categoría; son cuatro categorías, comencemos con la primera categoría la cual es las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, relacional y cultural.

➤ ***Primera categoría las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural***

P: ¿Cómo influyo la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?

R: Pues al inicio fue un impacto porque no esperábamos tener que vivir esa experiencia tener que pasar por un confinamiento, sin saber de pronto como reaccionar o como tomarlo, alguna forma de como sobrellevar una situación así, la verdad lo viví un poco ansiosa al inicio, pero luego ya después entendiendo un poco la situación del porqué de lo que estaba pasando creo que lo tome un poco más tranquila, sentí que la presión que había estado sintiendo bajo, que el estar un poco más unido a mi familia fue lo que al final nos demostró el confinamiento es decir que permitió de alguna forma el estar en casa solidificar muchos más los vínculos con mis padres y hermanos.

P: ¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?

R: yo diría que la forma en que enfrente los cambios fueron con mucha tranquilidad, la verdad yo soy una persona muy tranquila y esto me ayudó mucho a la hora de enfrentarme a esa situación entonces creo que esa es una fortaleza que tengo y la supe poner en práctica para esa situación.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

P: ¿Cuál crees que fue la influencia de pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo familiar y social?

R: Pues como decía al principio fue como el impacto pero luego me permio unirme más a mi familia, creo que influyo mucho en mi familia y en mi para que nosotros pudiéramos comunicarnos más, compartir más, y darnos cuenta de que a pesar de que somos familia y en ese momento que yo todavía estaba en mi casa con mi mamá y mi papá y mis hermanos pues no nos relacionábamos tanto como familia a pesar de que todos vivíamos bajo el mismo techo, entonces para mi influyo mucho como en la comunicación y con respecto a mi circulo social pues al principio evidentemente uno pierde contacto físico porque pues estábamos todos confinados entonces el impacto ocasionado por esto fue un poco de alejamiento físico pero sin embargo nos seguíamos comunicando a través de las redes sociales gracias a eso no influyo tanto que nos dejáramos de hablar, al principio uno si como que se alejó un poco pero luego se encontraron los medios y era algo que se pudo manejar.

P: ¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

R: pues allí si fue un poquito difícil porque en lo laboral las horas laborales se extendieron mucho entonces como estábamos confinados desde casa el trabajo virtual hacía que se extendiera mucho más la jornada de trabajo haciendo que siguiera muchas veces de largo entonces estoy en mi cama por ejemplo pero estoy con el portátil entonces normal estoy cómoda y sigo trabajando derecho o a veces en la mañana pasaba lo contrario tenía la libertad de levantarme un poquito más tarde porque sabía que podía conectarme y ya porque sabía que obviamente no iba a tener allí presencialmente al jefe mirando que estaba haciendo o que no estaba haciendo entonces fue algo un poquito como loco todo eso pero si me genero un poco más de estrés a modo general porque personalmente se me extendieron las horas laborales después de las seis de la tarde.

➤ *Segunda categoría El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19*

P: ¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?

R: Diría que más que cambios en el trabajo era más que todo los cambios que se presentaron en la vida real o sea es volver otra vez a salir, a encontrarse con las personas, a tener como otra vez una relación interpersonal y retomar esa parte, uno se acostumbra un poco en ese

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

momento a chatear, a escribir, a verse por video llamada pero el contacto físico para mi si fue un poquito más difícil pero poco a poco lo fui retomando porque uno se desacostumbra de cierta forma entonces fue un cambio un poquito brusco.

P: ¿Qué implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?

R: Yo diría que, con respecto a las implicaciones a nivel laboral con el desarrollo de actividades en casa, pues fue un poco más cómodo por lo que uno está en la casa o al menos se siente uno más cómodo que estando fuera de toda manera yo trabajo muy bien en mi oficina, en mi espacio, pero obviamente no se va comparar pues trabajar desde casa en ese sentido entonces es como el adaptarse nuevamente.

P: ¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?

R: Dentro de los cambios físicos por los cuales pase fue que me engorde muchísimo evidentemente subí nueve kilos en pandemia, digamos que de una u otra manera el estado de ánimo no era el mismo todos los días porque pues digamos que uno a veces necesita del aire, de la luz, del sol, el salir, caminar, distraerse, interactuar con las personas entonces digamos que a nivel personal si me afecto, a veces habían días en que me afecto mucho el estar cómo en el mismo sitio, haciendo lo mismo sin poder variar, esa parte y eso pues me imagino que llevo a la ansiedad de comer y comer y pues me engorde muchísimo.

➤ *Tercera categoría El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales*

P: ¿Qué género en ti la transición de las actividades presenciales al teletrabajo?

R: Pues inicialmente me dio muy duro porque pues veníamos toda la vida en el ritmo de lo presencial, de la vida normal como decía al inicio y pues entrar a teletrabajo fue una adaptación un poquito difícil porque pues hay herramientas digitales de las cuales de pronto en su momento por manejar todo presencial digamos que no se contaba con ellas y arrancar pues con este tipo de herramientas nuevas, aprender a conocerlas, a manejarlas y todo eso fue un poquito traumático y causo pues como un impacto muy grande pero finalmente nosotros somos como dicen por ahí el

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

dicho “animales de costumbre” entonces digamos que ya al pasar de los días uno se fue adaptando, se fue acostumbrando y ya manejo la situación un poco normal.

P: ¿Cómo fue para ti el proceso de readaptación del teletrabajo a las actividades presenciales?

R: Yo diría que fue lo mismo, o sea pues allí ya uno como que entra como agradecer también porque uno dice bueno si de pasar al teletrabajo estando en la comodidad de la casa de uno y a veces digamos que es un poco relajado porque uno puede manejar su tiempo, su espacio, y a pesar que también tiene sus contra como que se extendiera un poquito las jornadas laborales y se vuelve un poquito como incomodo porque a pesar de que tienes tu cama y a veces trabajas desde allí como que ya uno como que en la cama le duele, como dije antes es cuestión de adaptarse.

P: ¿Cuáles son los aspectos que consideras que te costaron más trabajo al adaptarte a la nueva realidad?

R: los aspectos que me costaron más trabajo en adaptarme fueron las relaciones interpersonales, el face to face, el contacto con la persona, además que, pues la pandemia nos creó eso, un poco de miedo, el acercarse uno a la otra persona entonces pues para mi principalmente fue uno de los impactos más grandes que tuve, el tener que salir a enfrentarse nuevamente a las cosas reales, adaptarse otra vez a las personas.

➤ *Categoría 4 Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia*

P: ¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?

R: dentro de las actividades que realice están que primero comí muchísimo, luego caí en cuenta que había subido mucho de peso y eso me llevo a que si o si obligatoriamente hiciera ejercicio en casa entonces me ejercite mucho, cree unas rutinas caseras muy buenas para mi fueron efectivas, no solamente para lo físico sino también para manejar el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad y toda esta parte, entonces básicamente el ejercicio, el leer por ejemplo, a pesar que no teníamos como el acceso a información física como tal, ir a una biblioteca y consultar un libro pues los medios tecnológicos nos brindaron esa parte, personalmente puedes cargar libros en mi celular, entonces me leí un par de libros muy interesantes, otra actividad que realice fue ver películas y me sirvió muchísimo para distraerme y los juegos familiares porque eso fue algo que

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

como dije al principio nos permitió estar más unidos, nos dimos cuenta el valor de tener las personas y creo que creamos un vínculo más estrecho y a partir de allí fuimos creando como situaciones como por ejemplo por medio de un juego pasábamos el tiempo luego ya no era solamente el núcleo familiar sino que se creó un grupo de WhatsApp con toda la familia y por ahí ya se empezó como a compartir más como los juego virtuales y todo ese tipo de cosas.

P: ¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?

R: Aprendí a cuidarme, a manejar mejor mis pensamientos porque el estar confinados, el estar como metido en un solo espacio y todo lo que eso conlleva a cosas un poquito difícil de manejar y pienso yo que el manejar mis pensamientos, mi mente, es estrés porque a veces hay cosas que se le salen a uno de las manos aprendí a darle un poquito de manejo y en cuanto a lo laboral aprendí a valorar mi trabajo porque en ese año inicial de pandemia me quede sin empleo no fue todo el año pero si un semestre estuve por fuera precisamente por eso, porque al no ser presencial muchas cosas entonces digamos que no se necesitaba tanto la persona vinculada porque se podía manejar desde el trabajo virtual entonces personalmente aprendí a valorar mi trabajo, mis compañeros, a las personas que te rodean día a día.

P: ¿Encontraste un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?

R: Diría que encontré un nuevo pasatiempo porque yo últimamente no hacia ejercicio, no era algo que hiciera parte de mi vida, entonces yo creo que encontré ese habito porque después de pandemia seguí realizando ejercicio en casa, adoptando un estilo de vida más saludable.

P: ¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?

R: los aspectos que resalto de mí son el control así mí misma, resalto como esa resiliencia y el reinventarse cada día porque pues uno en esa situación a veces se pierde y no sabes un poquito para donde va, porque el círculo de estar allí siempre en lo mismo como que te lleva como a bloquearte; otra fortaleza seria el cuidarme más a mí, valorarme más a mí, a mi familia, mi trabajo y generar una cercanía más fuerte con Dios, ya que comienza a valorar más uno que Dios le da la oportunidad de vivir porque fueron momentos muy difíciles en pandemia, se perdió la vida de muchas personas, hay muchas personas que perdieron a una parte importante de su familia

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

entonces Dios creo que todo el tiempo favoreció a las personas que todavía desde pandemia y hasta ahora estamos aquí con vida.

Entrevista semiestructurada administrativo no 3.

P= Pregunta.

C= Consigna

R= Respuesta.

P.C.F: Pregunta de completar frases

R.C.F: Respuesta de completar frases

P1: ¿Cómo estás? Mi nombre es Angie Rincón soy psicóloga en formación.

C: Voy a realizar unas preguntas buscando comprender el itinerario que tuviste durante el confinamiento por el Covid-19, el regreso a la presencialidad y el sentido que tienen para ti estas vivencias y como las afrontaste.

P2: ¿Cuál es tu nombre?

R: Hola Mi nombre es Lina Palomino.

P3: ¿Cuántos años tienes?

R: tengo 26 años.

P4: ¿Con quién vives?

R: vivo con mi esposo y mi hija y en el momento en el que estábamos en confinamiento vivía con mi madre, mi hermana, mi sobrina, mi papá, mi hermano y mi esposo.

P5: ¿Describe tu área de trabajo?

R: En ese tiempo mi área de trabajo era una oficina donde la compartía con tres personas mi jefe y un aprendiz era algo pequeño para las condiciones que estábamos enfrentando en ese momento.

C: vamos a pasar a realizar las preguntas de la entrevista por categoría; son cuatro categorías, comencemos con la primera categoría la cual es las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, relacional y cultural.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

➤ *Primera categoría las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural*

P: ¿Cómo influyo la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?

R: Pues la verdad en mi vida personal me afectó mucho debido a que para ese entonces me encontraba embarazada; Entonces era algo muy duro uno saber que se avecina algo tan grande y era como esa presión de que estaban en embarazo y de que podía pasarle algo a mi bebé con respecto a lo del Covid entonces me afectó mucho psicológicamente por todo lo que se decía que era tan grave y por la situación en la que estaba en ese momento.

P: ¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?

R: Bueno la manera que yo hice para enfrentar las consecuencias del Covid fue con mucha paciencia; la verdad sí fue un poco duro porque me tocó cuidarme muchísimo más por mí y por mi bebé, me daba mucho miedo salir pero a pesar de todo eso lo enfrenté de la manera más positiva porque no era yo sola sino que también de mí dependía mi bebé por esa razón procuraba cuidarme muchísimo más y trataba como de no dejar que todo lo que estuviera pasando me afectará o me alterará demasiado porque pues también podía poner en riesgo la salud y el bienestar tanto mío como el de mi bebé entonces diría que lo enfrenté la mejor manera y cuidándome como debía hacer para cualquier tipo de contagio.

P: ¿Cuál crees que fue la influencia de pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo familiar y social?

R: Bueno diría que en lo personal influyó mucho y de una manera positiva porque antes de la pandemia en mi familia todos mantenían pegados del teléfono, nosotros ya no compartíamos y si nos sentábamos a comer todos estaban con el teléfono, no habían momentos para estar en familia o para sentarnos a conversar, a reír o hacer cosas de familia y ya cuando inició todo lo de la pandemia y el confinamiento como teníamos que estar todos encerrados todo cambió, ya nos comunicamos más, ya nos preguntábamos cómo nos había ido en el trabajo, cómo iba nuestro día y además buscamos estrategias entre todos para cuidarnos de la situación que estábamos viviendo; podría decir que se fortaleció mucho nuestro vínculo como familia porque ya hacíamos más cosas juntos que antes.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

P: ¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

R: Para llevar el equilibrio entre el trabajo en mi vida personal fue un poco complejo, ya que pues primero era algo nuevo para mí debido a que recién ingresaba a trabajar, entonces todavía me encontraba en ese momento de adaptación y luego pues cuando llegó la pandemia debía volver a pasar por otro proceso de adaptación así que pues estando en estado de embarazo fue bastante complicado al inicio, así que con todo esto pues la manera en que puede lograr ese equilibrio fue aprendiendo a repartir mi tiempo porque muchas personas se dedicaban a trabajar de largo porque como estábamos en la casa se podría decir que las jornadas de trabajo se ha extendieron mucho más entonces no se hacía como un horario de cuándo se debía parar así que yo repartí mi tiempo para hacer las labores de mi casa los cuidados de mi bebé y después en el otro espacio que había acordado me dedicaba a realizar las funciones de mi trabajo.

➤ *Segunda categoría El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19*

P: ¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?

R: Yo presenté muchos cambios debido a que uno después del confinamiento queda como con muchos miedos debido a que uno ya está acostumbrado a estar aislado entonces ese tener que volver a las actividades presenciales y más en mi caso que me tenía que cuidar aún más porque cuando inició la pandemia yo estaba embarazada pero cuando ya se comenzó con el reingreso a las actividades administrativas yo ya tenía a mi bebé entonces tenía ese miedo de que si yo iba a salir podía traerle el virus a mi hija eso en sí generó muchos cambios y ya en mi vida personal me tocaba cuidarme el triple de lo que se tenía que cuidar las demás personas por mi niña.

P: ¿Qué implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?

R: Era un poco más complejo debido a que uno desde su casa hacía las cosas de una manera, Por ejemplo sin contacto con nadie, todo se hacía por medio en los medios tecnológicos y ya en la presencialidad pues uno ya tenía que tener contacto con otras personas entonces era como un poco más complejo porque existía aún ese miedo de que uno se podía contagiar así dijeran que pues ya todo había pasado, aun existía ese miedo; entonces tenía ese conflicto entre lo que quería hacer y lo que debía hacer, porque obviamente uno como que ya no quería volver pero pues

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

le tocaba entonces por eso fue un poco complejo volver a la presencialidad y como dije anteriormente yo había acabado de tener a mi bebé y ya había creado como mi propia rutina, mis espacios, los momentos que estaba yo con ella, los momentos que trabajaba entonces a la hora del reingreso tuve que crear otra rutina, crear otro horario con mi hija en ese tiempo de pandemia mi horario era de 7 a 5 de la tarde entonces para empezar a organizarme cuando inició el reingreso me dieron la posibilidad de entrar a las 6 de la mañana y salir a las 2 de la tarde, entonces fue un poco más fácil en ese sentido porque lo que yo hacía en la mañana con mi hija cuando estábamos confinados ya me tocaba hacerlo después de las 2 que ya regresaba del trabajo entonces ahí me fue un poco más fácil porque la empresa me dio como esa facilidad.

P: ¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?

R: Los cambios emocionales que presente fue que tenía mucho temor, mucho miedo, ya me sentía insegura de salir a la calle por no saber si podía encontrar el virus y en cuanto los cambios físicos pues debido a la pandemia uno comía mucho así que pues subí un poco de peso y el estrés que sentía también me generó dermatitis; debido a la preocupación, el miedo y eso me generó mucho estrés entonces me conllevó a sufrir de eso porque me empezaron a salir como unas manchas en la piel.

➤ *Tercera categoría El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales*

P: ¿Qué género en ti la transición de las actividades presenciales al teletrabajo?

R: En ese aspecto fue algo muy complicado porque cuando uno ya tiene establecido un horario de oficina sabe que es de 7 a 5 y a partir de allí el tiempo que te queda que es cuando sales es un tiempo que te dedicas para ti y tu familia pero cuando llegó el teletrabajo al principio fue algo complejo porque pues obviamente no se tenía como esa organización de cómo dividir el tiempo entonces los primeros días incluso las primeras semanas se saturaba mucho uno de trabajo por ejemplo uno comenzaba a las 7 y a veces almorzaba a las 2 o almorzaba a las 3 o había días en los que no almorzaba porque aún no había cogido como ese ritmo para repartir como el horario entre las cosas que tenía que hacer en la casa y en las del trabajo ya después con el pasar de las semanas fue que ya me empecé a organizarme más y podía trabajar en un tiempo y después dedicarme a hacer las cosas que tenía pendientes.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

P: ¿Cómo fue para ti el proceso de readaptación del teletrabajo a las actividades presenciales?

R: Eso también fue algo que me marcó mucho y creo que no solo a mí sino a todos porque uno ya en su casa pues al principio sí fue duro con todo lo del teletrabajo pero ya uno pues como que se adapta, se acostumbra a esa manera de trabajar ya pues uno iba repartiendo su tiempo para hacer las labores del trabajo, las de la casa y pues en mi caso el cuidado de mi hija y ya tener que volver pues implicaba que tenía que dejar compartir tanto tiempo con mi familia y ya nos estamos acostumbrando a eso y pues a enfrentarnos a esa realidad que era con toda esa protección, ya uno sentía miedo si una persona se le acercaba, sentía miedo si una persona tosía porque uno sentía que se iba a enfermar y pues fue algo muy duro.

P: ¿Cuáles son los aspectos que consideras que te costaron más trabajo al adaptarte a la nueva realidad?

R: Los aspectos que me costaron más creo que fue el volver a retomar el contacto físico con las personas porque uno hasta saludar de mano le da miedo, uno sentía como que ahí en la mano le quedaron todos los bichos pegados entonces eso fue como lo que más me costó.

➤ *Categoría 4 Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia*

P: ¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?

R: En mi hogar realizamos muchas actividades por ejemplo nosotros compramos cosas que no teníamos antes que eran como parques, dominó, ajedrez, un bingo familiar; Entonces nos llegamos a comprar todos los juegos para poder pasar el tiempo porque era como que uno se ponía a pensar “bueno y ahora qué hago” no podíamos quedarnos ahí viéndonos la cara a todos entonces decidimos comprar todos esos juegos entre todos pues para pasar el tiempo.

P: ¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?

R: Sobre mí aprendí muchas cosas, yo creo que la pandemia a todos nos hizo reflexionar sobre cosas que no sabíamos que teníamos como habilidades y que tras la pandemia fuimos mejorando o descubriendo, entonces diría que aprendí a conocerme a mí misma, a saber qué cosas me generaban estrés o me generaban ansiedad entonces aprendí cómo a manejar eso y aprender

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

que pues en esta vida también a veces no dedicamos el tiempo a cosas valiosas que por circunstancias como las del Covid empezamos a valorar más y darnos cuenta que estamos fallando en muchos aspectos; y sobre mi manera de trabajo aprendí a organizar mi tiempo porque así fuera en la oficina como que no sabía cómo administrar el tiempo para que todo me alcanzara.

P: ¿Encontraste un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?

R: Encontré nuevos pasatiempos y también retomé antiguos, así como por ejemplo en el caso del stop eso era un juego que era de hace mucho tiempo, y en la pandemia al menos en mi familia nos tocó cómo devolverlo otra vez al presente y el nuevo pasatiempo que encontré fue el jugar ajedrez porque nunca lo había hecho a pesar de que es algo que siempre también ha estado nunca me había tomado el tiempo como para para practicarlo y pues ahora igual que pasó la pandemia seguimos jugando en familia.

P: ¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?

R: Yo pienso que fue como la fe porque a pesar de que hay muchas personas que no creen en Dios y pues lo respeto, pero desde el punto de vista de mi familia somos muy creyentes a pesar de que no somos cristianos nosotros cada que salíamos nos encomendamos a Dios que no nos fuera a pasar nada a nosotros ni a ninguno de nuestra familia entonces fue como la fe, tener fe de que de que todo eso iba a pasar y que muy pronto volveríamos a la normalidad eso sí con muchas precauciones y cuidados pero que todo eso pasaría y que todos estaríamos juntos para contarlos ya como una anécdota.

Entrevista semiestructurada administrativo no 4.

P= Pregunta.

C= Consigna

R= Respuesta.

P.C.F: Pregunta de completar frases

R.C.F: Respuesta de completar frases

P1: ¿Cómo estás? Mi nombre es Angie Rincón soy psicóloga en formación.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

C: Voy a realizar unas preguntas buscando comprender el itinerario que tuviste durante el confinamiento por el Covid-19, el regreso a la presencialidad y el sentido que tienen para ti estas vivencias y como las afrontaste.

P2: ¿Cuál es tu nombre?

R: sujeto 4

P3: ¿Cuántos años tienes?

R: 29 años

P4: ¿Con quién vives?

R: actualmente vivo con mi esposa y mis hijos, pero cuando comenzó lo de la pandemia y confinamiento vivía solo en Popayán y viajaba cada 8 días o cada 15 días.

P5: ¿Describe tu área de trabajo?

R: Soy coordinador académico del programa de arquitectura de la fundación universitaria de Popayán sede Álvaro Ulcué Chocué.

C: vamos a pasar a realizar las preguntas de la entrevista por categoría; son cuatro categorías, comencemos con la primera categoría la cual es las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, relacional y cultural.

➤ ***Primera categoría las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural***

P: ¿Cómo influyo la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?

R: Pues básicamente hubo ciertos cambios porque pues lógicamente el estar confinado en un espacio cerrado todo el tiempo, sin poder ver a tu familia, sin poder llevarlas labores personales como se venían desarrollando, el desarrollo de las actividades laborales cambió mucho y pues es complejo incluso recordar ese cambio tan drástico en la vida de uno es muy muy complejo.

P: ¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

R: Decir cómo los afronte es algo complejo porque básicamente nos tocó someternos a algo que, pues no esperábamos y pues lógicamente seguí todos los lineamientos que se daban en los medios de comunicación, a nivel local, y todas las recomendaciones del caso y pues tocó afrontarlos con toda la seriedad precisamente evitando un posible contagio o algo que nos pudiera afectar.

P: ¿Cuál crees que fue la influencia de pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo familiar y social?

R: Fue un cambio drástico porque ya no existía la posibilidad de verse o tener ese contacto físico con ellos y tocó a distancia todo entonces allí la tecnología fue clave porque pues ya tocaba hablar por teléfono, por videollamada y pues todo eso fue vital para uno poder relacionarse porque físicamente muy poco se podía.

P: ¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

R: Pues básicamente no había equilibrio entre el trabajo y mi vida personal porque pues son cambios drásticos pero pues siempre seguía como los lineamientos de la institución por medio de los medios digitales ya que estos fueron fundamentales para uno poder realizar ciertas labores dentro de lo posible y también pues la para laboral porque lógicamente ya la parte contra actual se frenó, básicamente toco también dedicarnos a otras actividades por qué tanto la empresa como otro tipos de actividades que venía realizando se frenaron así que fue una para a nivel local y también a nivel nacional en la parte laboral.

Por otra parte, podría decir que en mi caso no se extendieron mucho mis horas laborales ya que no tenía una carga laboral tan grande entonces pues fue fácil el hecho de poder distribuir mi tiempo porque pues como no había la posibilidad de dedicar también el tiempo libre a otras cosas, entonces pues no hubo como una carga laboral tan compleja. Como dije anteriormente pues me encontraba solo por lo tanto me sentía triste no había como muchas cosas en las que pudiera dedicar mi tiempo además no tenía mi familia cerca, eso me causaba también mucha tristeza, el hecho de que no podía salir, también el hecho de que no podía realizar las actividades cotidianas y el hecho de tener que cohibirse de tantas cosas que uno generalmente pues realizaba a pesar de todo esto la manera que yo tuve para enfrentar todo lo que estaba pasando fue siendo fuerte, teniendo

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

autonomía porque pues lógicamente uno no tiene alguien ahí sino que pues básicamente yo digo que a cada uno nos tocó de una manera u otra poder afrontar esto.

➤ *Segunda categoría El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19*

P: ¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?

R: Pues cambios como tal no muchos yo creo que más bien lo que hubo fue una forma de adaptarse a lo que nos toca en el momento a las circunstancias del momento porque fue algo que le pasó a todo el mundo entonces como que esa transportación de un escenario a otro lógicamente pues tiene ciertas dificultades pero tocó afrontarlas de la manera más clara, más fuerte posible así que básicamente lo que ocurrió fue que la adaptabilidad permitió continuar con todo lo que en ese momento estaba ocurriendo.

P: ¿Qué implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?

R: Tuvo muchas dificultades por el hecho de que te tocó adaptarte a nuevos medios toca hacer cosas que por lo general nunca se hacían de forma virtual y pues eso dificultó en cierta medida los inicios del escenario laboral entonces tocó como adaptarnos a eso; y honestamente el hecho de volver a reingresar fue chévere en sentido de que vuelves a un escenario en donde tienes la posibilidad de interactuar con otras personas, de estar en el espacio libre, de caminar, hablar, poder comunicarse, tener ese tacto con las personas, con los compañeros de trabajo.

P: ¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?

R: Los cambios físicos que presente fue que aumente de peso por el hecho de estar en la casa todo el día comiendo y emocionalmente los cambios que presenté fueron tristeza porque pues fue difícil la situación por la que estaba pasando porque como dije estaba solo y me sentía muy nostálgico.

➤ *Tercera categoría El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales*

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

P: ¿Qué género en ti la transición de las actividades presenciales al teletrabajo?

R: Género en mi un conflicto laboral debido a que no podía llevar a cabo actividades que uno realizaba normalmente de manera presencial; por el hecho de que el escenario laboral se lleva a cabo a través de medios digitales cuando inicio todo lo del confinamiento dificultando cualquier tipo de contacto presencial con las personas, con la comunidad y pues resultó complejo.

P: ¿Cómo fue para ti el proceso de readaptación del teletrabajo a las actividades presenciales?

R: Fue un proceso transitorio, moderado y con ciertas dificultades, aunque a pesar de que uno ya en el imaginario pues tiene claridad de cómo era antes el proceso, el volver a retomarlo a la vez fue complejo, pero pues siempre estaba allí como ese conocimiento de lo que se hacía antes.

P: ¿Cuáles son los aspectos que consideras que te costaron más trabajo al adaptarte a la nueva realidad?

R: En el proceso de adaptación lo que me costó más fue el tener que estar en constante contacto con la gente sabiendo las precauciones que había que tener en cuanto por ejemplo el uso del tapabocas, el que no se puede dar la mano, el que toca hablar a cierta distancia, el tener que ver a la persona, pero no tener la posibilidad de acercarse y todo eso fue como algo extraño.

➤ ***Categoría 4 Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia***

P: ¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?

R: Pues básicamente las redes sociales, aumento el uso del celular, interactuando con la gente por medio de videollamadas fue una de las formas para poder sobrellevar eso, el deporte en casa, las actividades físicas, la lectura también sirvió mucho.

P: ¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?

R: Aprendí que hay que ser resiliente, que hay que tener capacidad de adaptabilidad a nuevos entornos a nuevas formas de vida, a lo que se nos presenta en el momento y que hay que afrontarlas con la mayor capacidad y responsabilidad del caso con un mayor grado de

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

responsabilidad en cuanto a todo lo que uno normalmente ha desarrollado en su vida cotidiana y también la reflexión que este tipo de escenarios te llevan a realizar.

P: ¿Encontraste un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?

R: Pues se encuentran varios pasatiempos como lo dije anteriormente la lectura, las redes sociales, el ejercicio en casa fueron pasatiempos necesarios ya que era lo único que estaba allí como más tangible por la misma complejidad del escenario.

P: ¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?

R: Bueno dentro de los aspectos que resaltaría de mí mismo que me ayudaron, fue el no tener miedo y tener desconfianza de la pandemia como tal porque pues había como mucha desinformación que surgió a través de los medios de comunicación y pues por lo general fui de las personas que no le tenía miedo tal vez el hecho de no tenerle miedo me permitió estar con cierta tranquilidad de que no me iba a pasar nada a mí ni a mi familia.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

Anexo Cuadro categorial

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	DESCRIPCIÓN CATEGORIAL	PREGUNTAS	RESPUESTAS	ANÁLISIS CATEGORIAL
<p>Las consecuencias del covid-19 desde lo psíquico, social, relacional y cultural</p>	<p>La ambigüedad de las consecuencias del Covid-19 y el confinamiento</p>	<p>En el contexto latinoamericano el malestar psíquico es definido como la segunda causa de enfermedades profesionales, según lo describe Rodríguez (2017), es un fenómeno que se produce como una reacción funcional del organismo que se da frente a situaciones que sobrepasan las capacidades de afrontamiento del individuo. Por otra parte, Vidal (2019), plantea el estrés como un fenómeno que se ha venido posicionando a través del tiempo y siendo una problemática que se vive diariamente en la sociedad, ya que se produce a causa de la sobrecarga excesiva que afecta a un gran porcentaje de trabajadores.</p>	<p>Pc1.1 ¿Cómo influyó la pandemia y el confinamiento en tu vida personal?</p> <p>Pc1.2 ¿Cómo enfrentaste las consecuencias del cambio en los modos de vida a nivel global durante la crisis sanitaria?</p> <p>Pc1.3 ¿Cuál crees que fue la influencia de la pandemia en la manera en que te relacionabas en tu círculo</p>	<p>R.c1.1 .S1// La pandemia por Covid-19 y el confinamiento influyeron en mi vida personal de forma negativa ya que me afectó directamente en el trabajo debido a que no podía cumplir con mis labores como bibliotecaria; ya que al estar en confinamiento o no había manera de transportarme hasta la biblioteca de la universidad además de que al estar en casa ya que no necesitaban de esta área; Por eso lamentablemente me quede sin empleo durante todo</p>	<p>Se podría decir que el Covid-19 y el confinamiento tuvo un impacto ambiguo en la vida de las personas, pues es inevitable afirmar que muchas personas se vieron afectadas por esta problemática social, debido a que muchas personas perdieron la vida a causa del virus, el empleo, la oportunidad de continuar con su vida cotidiana y laboral de manera presencial dándole paso a una forma de trabajo poco habitual como lo es el teletrabajo; que como consecuencia para algunas personas lo que trajo consigo fue el incremento del horario laboral y la carga mental se hizo cada vez más notable.</p> <p>La nueva realidad logro por un tiempo paralizar a la humanidad con nuevos retos a los que debíamos</p>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>Por otra parte el análisis de las investigaciones de malestar psíquico en espacios de trabajo está asociado inicialmente a una carga mental y luego a un proceso de somatización, según lo plantea Lipp (2002), las implicaciones que tiene un individuo al estar constantemente expuesto a este fenómeno se presentan desde sintomatología física como lo son la tensión muscular, hipertensión, hiperactividad y con respecto a los síntomas psicológicos puede causar alteraciones a nivel psíquico incrementando el riesgo al desarrollo del síndrome de Burnout u otros trastornos mentales.</p> <p>Así mismo las implicaciones psicológicas se generan de manera gradual, es decir que inicialmente se</p>	<p>familiar y social?</p> <p>Pc1.4 ¿Durante la pandemia cómo llevaste el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?</p>	<p>el confinamiento y ya volví a recuperarlo en el año 2022 que se inició con la alternancia, pero en general si me afecto mucho porque tuve que estar en casa encerrada, aparte no tenía trabajo y estoy muy acostumbrado a siempre tener mi sustento económico.</p> <p>R.c1.1 .S2// Pues al inicio fue un impacto porque no esperábamos tener que vivir esa experiencia tener que pasar por un confinamiento, sin saber de pronto como reaccionar o como tomarlo, alguna forma de como sobrellevar una situación así, la verdad lo viví un poco ansiosa al inicio, pero luego ya</p>	<p>enfrentarnos, pues no solo afectaría la vida laboral al enviarnos a un confinamiento, sino que tendría gran impacto en los modos de relacionarnos con las personas; puesto que muchas personas comenzaron a sentir temor a la hora de relacionarse con las personas pues existía un gran miedo al contagio, a la posibilidad de poner en riesgo no solo la vida de uno sino también a la de los seres queridos, Por otra parte, cada persona tendría que buscar la forma de sobrellevar los efectos psicológicos por la influencia que tenía la pandemia, a su vez encontrar el equilibrio entre la vida laboral y personal teniendo que crear nuevas rutinas en las que encontrarán espacios para desarrollar sus actividades personales y laborales.</p> <p>Sin embargo como dije anteriormente existe una ambigüedad sobre</p>
--	--	---	---	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>presenta con respuestas de alerta hasta alcanzar progresivamente el agotamiento, hasta tal punto en que resultan excesivos los problemas e imposibilita la capacidad de afrontamiento del individuo (Lipp, 2003).</p> <p>Como consecuencia de lo anteriormente planteado, la debilidad que se genera al estar expuesto a alto niveles de estrés causa daños perjudiciales en el individuo debido a que dificultan el ajustamiento que tiene este para enfrentarse ante situaciones de alta exigencia y afectando directamente los aspectos profesionales y personales (Ramón, 2015).</p>		<p>después entendiéndolo un poco la situación del porqué de lo que estaba pasando creo que lo tome un poco más tranquila, sentí que la presión que había estado sintiendo bajo, que el estar un poco más unido a mi familia fue lo que al final nos demostró el confinamiento es decir que permitió de alguna forma el estar en casa solidificar muchos más los vínculos con mis padres y hermanos.</p> <p>R.c1.1 .S3// Pues la verdad en mi vida personal me afectó mucho debido a que para ese entonces me encontraba embarazada; Entonces era algo muy duro uno saber que se avecina algo tan grande y era como esa presión de que</p>	<p>las consecuencias que el Covid-19 y el confinamiento pudieron causar, pues es bien sabido que causo grandes estragos en la vida de las personas pero a pesar de todo eso se puede observar en la respuesta de los entrevistados que en la mayoría de los casos el estar confinados en el mismo lugar e incluso a través de las redes sociales permitió reforzar el vínculo familiar, ya que al estar confinados era inevitable que hubiese una mayor interacción familiar ya sea de manera presencial o virtual.</p>
--	--	---	--	--	---

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>estaban en embarazo y de que podía pasarle algo a mi bebé con respecto a lo del Covid entonces me afectó mucho psicológicamente por todo lo que se decía que era tan grave y por la situación en la que estaba en ese momento.</p> <p>R.c1.1 .S4// Pues básicamente hubo ciertos cambios porque pues lógicamente el estar confinado en un espacio cerrado todo el tiempo, sin poder ver a tu familia, sin poder llevarlas labores personales como se venían desarrollando, el desarrollo de las actividades laborales cambió mucho y pues es complejo incluso recordar ese cambio tan drástico en la vida de uno es</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>muy muy complejo.</p> <p>R.c1.2 .S1// Yo diría que la manera que tuve para enfrentarme a las consecuencias y los cambios ocasionados por la pandemia fue asertiva ya que trate de mantenerme muy en calma o sea al principio fue bastante complicado con tanta desinformación que había en las redes sociales y el miedo que trataban de implantarnos por los medios de comunicación, sumado a eso la noticia de que me quede sin empleo y el quedarme en casa fue un poco complejo de asimilar porque eran muchas cosas</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>al mismo tiempo pero ya después se me fue haciendo todo muy normal, podría decir que para mí no me afectó mucho a decir verdad, porque a pesar de que perdí mi empleo trate de tener mucha paciencia y no desesperarme .</p> <p>R.c1.2 .S2// yo diría que la forma en que enfrente los cambios fueron con mucha tranquilidad, la verdad yo soy una persona muy tranquila y esto me ayudó mucho a la hora de enfrentarme a esa situación entonces creo que esa es una fortaleza que tengo y la supe poner</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>en práctica para esa situación.</p> <p>.</p> <p>R.c1.2</p> <p>.S3// Bueno la manera que yo hice para enfrentar las consecuencias del Covid fue con mucha paciencia; la verdad sí fue un poco duro porque me tocó cuidarme muchísimo más por mí y por mi bebé, me daba mucho miedo salir pero a pesar de todo eso lo enfrenté de la manera más positiva porque no era yo sola sino que también de mí dependía mi bebé por esa razón procuraba cuidarme muchísimo más y trataba como de no dejar que todo lo que estuviera pasando me afectará o me alterará demasiado porque pues también podía poner en riesgo la salud</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>y el bienestar tanto mío como el de mi bebé entonces diría que lo enfrenté la mejor manera y cuidándome como debía hacer para cualquier tipo de contagio.</p> <p>R.c1.2</p> <p>.S4// Decir cómo los afronte es algo complejo porque básicamente nos tocó someternos a algo que, pues no esperábamos y pues lógicamente seguí todos los lineamientos que se daban en los medios de comunicación, a nivel local, y todas las recomendaciones del caso y pues tocó afrontarlos con toda la seriedad precisamente evitando un posible contagio o</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>algo que nos pudiera afectar.</p> <p>R.c1.3</p> <p>.S1// la influencia que tuvo la pandemia sobre la manera en que me relacionaba con mi círculo familiar y social fue positiva porque me permitió mejorar aspectos de mí misma que antes de pandemia no había tenido la oportunidad de sentarme analizar y ya estando en casa logre mejorarlas, podría decir que me ayudo a conocerme mucho mejor ya que al no tener otro lugar a donde ir me permitió centrarme más en mí y mi pareja. Por otra parte, diría que también me permitió conocer aspectos de mi familia que no me estaban sumando y por</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>esa razón alejarme un poco de ellos permitiéndome así acercarme más a mi pareja.</p> <p>R.c1.3 .S2// Pues como decía al principio fue como el impacto pero luego me permitieron unirme más a mi familia, creo que influyó mucho en mi familia y en mi para que nosotros pudiéramos comunicarnos más, compartir más, y darnos cuenta de que a pesar de que somos familia y en ese momento que yo todavía estaba en mi casa con mi mamá y mi papá y mis hermanos pues no nos relacionábamos tanto como familia a pesar de que todos vivíamos bajo el mismo techo, entonces para mí influyó mucho como en la comunicación</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>y con respecto a mi círculo social pues al principio evidentemente uno pierde contacto físico porque pues estábamos todos confinados entonces el impacto ocasionado por esto fue un poco de alejamiento físico pero sin embargo nos seguíamos comunicando a través de las redes sociales gracias a eso no influyó tanto que nos dejáramos de hablar, al principio uno sí como que se alejó un poco pero luego se encontraron los medios y era algo que se pudo manejar.</p> <p>R.c1.3 .S3// Bueno diría que en lo personal influyó mucho y de una manera positiva porque antes de la pandemia en mi familia todos mantenían</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>pegados del teléfono, nosotros ya no compartíamos y si nos sentábamos a comer todos estaban con el teléfono, no habían momentos para estar en familia o para sentarnos a conversar, a reír o hacer cosas de familia y ya cuando inició todo lo de la pandemia y el confinamiento como teníamos que estar todos encerrados todo cambió, ya nos comunicamos más, ya nos preguntábamos cómo nos había ido en el trabajo, cómo iba nuestro día y además buscamos estrategias entre todos para cuidarnos de la situación que estábamos viviendo; podría decir que se fortaleció mucho nuestro vínculo como familia porque ya hacíamos más cosas</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>juntos que antes.</p> <p>R.c1.3 .S4// Fue un cambio drástico porque ya no existía la posibilidad de verse o tener ese contacto físico con ellos y tocó a distancia todo entonces allí la tecnología fue clave porque pues ya tocaba hablar por teléfono, por videollamada y pues todo eso fue vital para uno poder relacionarse porque físicamente muy poco se podía.</p> <p>R.c1.4 .S1// como dije anteriormente por causas de la pandemia no puede seguir trabajando en la biblioteca, yo solo trabajé hasta el primer semestre del año 2020, así que me quede sin trabajo y me salte toda la parte del teletrabajo con todo y esto</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>trate mantener el equilibrio entre lidiar con la incertidumbre de la pandemia, el desempleo y mi vida personal; tratando de que ninguna afectara la otra, aunque fue difícil para mí estar sin empleo trate que esto no nublara mi visión sobre mi vida personal por esta razón trate de sobrellevarlo con mucha calma.</p> <p>R.c1.4 .S2// pues allí si fue un poquito difícil porque en lo laboral las horas laborales se extendieron mucho entonces como estábamos confinados desde casa el trabajo virtual hacía que se extendiera mucho más la jornada de trabajo haciendo que siguiera muchas veces</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>de largo entonces estoy en mi cama por ejemplo pero estoy con el portátil entonces normal estoy cómoda y sigo trabajando derecho o a veces en la mañana pasaba lo contrario tenía la libertad de levantarme un poquito más tarde porque sabía que podía conectarme y ya porque sabía que obviamente no iba a tener allí presencialmente al jefe mirando que estaba haciendo o que no estaba haciendo entonces fue algo un poquito como loco todo eso pero si me genero un poco más de estrés a modo general porque personalmente se me extendieron las horas laborales después de las seis de la tarde.</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>R.c1.4 .S3// Para llevar el equilibrio entre el trabajo en mi vida personal fue un poco complejo, ya que pues primero era algo nuevo para mí debido a que recién ingresaba a trabajar, entonces todavía me encontraba en ese momento de adaptación y luego pues cuando llegó la pandemia debía volver a pasar por otro proceso de adaptación así que pues estando en estado de embarazo fue bastante complicado al inicio, así que con todo esto pues la manera en que puede lograr ese equilibrio fue aprendiendo a repartir mi tiempo porque muchas personas se dedicaban a trabajar de largo porque como estábamos en la casa se</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>podría decir que las jornadas de trabajo se ha extendieron mucho más entonces no se hacía como un horario de cuándo se debía parar así que yo repartí mi tiempo para hacer las labores de mi casa los cuidados de mi bebé y después en el otro espacio que había acordado me dedicaba a realizar las funciones de mi trabajo.</p> <p>R.c1.4 .S4// Pues básicamente no había equilibrio entre el trabajo y mi vida personal porque pues son cambios drásticos pero pues siempre seguía como los lineamientos de la institución por medio de los medios digitales ya que estos</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>fueron fundamentales para uno poder realizar ciertas labores dentro de lo posible y también pues la para laboral porque lógicamente ya la parte contra actual se frenó, básicamente toco también dedicarnos a otras actividades por qué tanto la empresa como otro tipos de actividades que venía realizando se frenaron así que fue una para a nivel local y también a nivel nacional en la parte laboral.</p> <p>Por otra parte, podría decir que en mi caso no se extendieron mucho mis horas</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>laborales ya que no tenía una carga laboral tan grande entonces pues fue fácil el hecho de poder distribuir mi tiempo porque pues como no había la posibilidad de dedicar también el tiempo libre a otras cosas, entonces pues no hubo como una carga laboral tan compleja. Como dije anteriormente pues me encontraba solo por lo tanto me sentía triste no había como muchas cosas en las que pudiera dedicar mi tiempo además no tenía mi familia cerca, eso me causaba también mucha tristeza, el hecho de que no podía salir, también el hecho de que no podía realizar las actividades</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>cotidianas y el hecho de tener que cohibirse de tantas cosas que uno generalmente pues realizaba a pesar de todo esto la manera que yo tuve para enfrentar todo lo que estaba pasando fue siendo fuerte, teniendo autonomía porque pues lógicamente uno no tiene alguien ahí sino que pues básicamente yo digo que a cada uno nos tocó de una manera u otra poder afrontar esto.</p>	
<p>El impacto psicológico tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19</p>	<p>Cambios físicos y emociones provocados por el Confinamiento</p>	<p>El malestar psíquico como el estrés es hoy en día uno de los principales problemas que se presentan a nivel mundial; los efectos negativos de este se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades ya sea circulatorias, gastrointestinales u otros tipos de trastornos físicos,</p>	<p>Pc2.1 ¿Qué cambios a nivel personal se han generado tras el reingreso a las actividades organizativas por la pandemia del virus del Covid-19?</p> <p>Pc2.2 ¿Qué</p>	<p>R.c2.1 .S1// Yo siento que no he tenido muchos cambios a nivel personal tras el reingreso a las actividades organizativas, diría que el más grande y el que me causo mucha felicidad fue el haber vuelto a mi puesto de trabajo y poder</p>	<p>A primera instancia se puede observar que hubo un gran impacto psicológico en las personas a causa del reingreso a las actividades organizativas las cuales en un principio se vieron interrumpidas por el virus del Covid-19 y el confinamiento, puesto que desde el teletrabajo las personas ya habían implementado nuevas rutinas y hábitos a los cuales tuvieron en su</p>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>psicosomáticos e incluso psicosociales que no solo afectan al individuo, sino que también se relacionan con la baja productividad (OIT, 2013). De igual forma, según lo plantea Ortega, (2021) el estrés y la sobrecarga laboral trae como consecuencia diferentes alteraciones a la salud, y más aún cuando la persona no cuenta con la capacidad para afrontar niveles altos de trabajo ocasionando que como consecuencia se reduzca su desempeño profesional.</p> <p>Davis y Newstrom (1994), consideran que el estrés laboral se produce en circunstancias donde los trabajadores muestran agotamiento emocional y apatía ante su trabajo sintiéndose incapaz de alcanzar sus</p>	<p>implicaciones a nivel laboral crees que tuvo el desarrollo de actividades en casa durante la pandemia y posterior reingreso a la presencialidad?</p> <p>Pc2.3 ¿Qué cambios físicos y emociones surgieron en ti durante la emergencia sanitaria?</p>	<p>brindarme yo misma mi estabilidad financiera y no tener que depender directamente de mi pareja sino ser un apoyo mutuo es decir que el reingreso me permitió tener libertad financiera y pues el saber que puedo movilizarme a otros lugares sin tanto protocolo me brindo cierta tranquilidad de saber que ya no tengo que estar todo el día en mi casa encerrada.</p> <p>R.c2.1 .S2// Diría que más que cambios en el trabajo era más que todo los cambios que se presentaron en la vida real o sea es volver otra vez a salir, a encontrarse con las personas, a tener como otra vez una relación interpersonal y retomar esa parte, uno se</p>	<p>momento que acoplarse al momento en que surge el reingreso laboral se puede observar en los entrevistados las diferentes posturas que surgieron pues aunque la mayoría se sentía a gusto de retomar sus puestos de trabajo de manera presencial, abriéndose a la oportunidad de reencontrarse con sus compañeros de trabajo y teniendo la posibilidad de interactuar de manera física con las demás personas, a pesar de todo eso existía el temor del contagio, el temor de poner se y poner en riesgo a los integrantes del hogar, ya que tras casi un año de confinamiento se estaba perdiendo la habilidad de social de manera física con las personas. En esa misma línea del impacto psicológico se encuentran los cambios físicos y emocionales que se presentaron durante la emergencia sanitaria los cuales no fueron pocos pues entre la respuesta de los entrevistados podemos observar que hubo un incremento de ansiedad por la</p>
--	--	--	---	--	---

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>metas; debido a que este fenómeno tiene la capacidad de provocar la saturación física y mental del trabajador, generando así diversas consecuencias que afectan la salud, y el entorno más próximo de la persona afectada ya que produce un desequilibrio laboral y personal; como consecuencia de lo anterior los empleados que sufren de estrés en el trabajo tienden a quejarse, a atribuir sus errores a otros e incluso a mostrarse más irritables.</p> <p>Con el regreso a las actividades organizativas tras la pandemia del virus por el Covid-19, luego de más de un año de virtualidad pueden representar algunos desafíos para la salud mental de los trabajadores según lo plantea Bautista (2021), debido a las</p>		<p>acostumbra un poco en ese momento a chatear, a escribir, a verse por video llamada pero el contacto físico para mi si fue un poquito más difícil pero poco a poco lo fui retomando porque uno se desacostumbra de cierta forma entonces fue un cambio un poquito brusco.</p> <p>R.c2.1 .S3// Yo presenté muchos cambios debido a que uno después del confinamiento queda como con muchos miedos debido a que uno ya está acostumbrado a estar aislado entonces ese tener que volver a las actividades presenciales y más en mi caso que me tenía que cuidar aún más porque cuando inició</p>	<p>incertidumbre de estar pasando por una situación de tal magnitud, cómo consecuencia de la ansiedad los entrevistados afirmaron que pasaron por un aumento considerable de peso.</p> <p>Por otra parte, se le suma las implicaciones que se tuvo a nivel laboral que si bien para algunos fue mucho más cómodo trabajar desde casa ya que tenían la facilidad de acomodar sus horarios de trabajo a conveniencia sin sentir la presión de un jefe que estuviera de manera presencial revisando a detalle cuando y como se hacían las cosas; para otros fue mucho más complicado debido a que se tuvo que implementar nuevas herramientas de trabajo, capacitarse para el uso de plataformas que anteriormente no se usaban con mucha regularidad, establecer horarios para distribuir la carga laboral sin que se excediera del horario laboral.</p>
--	--	---	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>condiciones impuestas por la pandemia han representado una mayor exigencia para la salud mental de los trabajadores, debido a que se tuvo que transformar la forma de vivir para convertir los hogares en lugares de trabajo, y en un nuevo modo de virtualidad, para luego tener que adaptarse nuevamente a una "nueva normalidad" que implica el retorno al trabajo presencial en entornos laborales transformados que garanticen las medidas de bioseguridad y así prevenir el contagio del virus.</p> <p>Como consecuencia de lo anteriormente planteado Bautista (2021), es posible que el retorno a las actividades presenciales tras la pandemia del virus del Covid-19 genere estrés en algunos trabajadores, ya que se trata de</p>		<p>la pandemia yo estaba embarazada pero cuando ya se comenzó con el reingreso a las actividades administrativas yo ya tenía a mi bebé entonces tenía ese miedo de que si yo iba a salir podía traerle el virus a mi hija eso en sí generó muchos cambios y ya en mi vida personal me tocaba cuidarme el triple de lo que se tenía que cuidar las demás personas por mi niña.</p> <p>R.c2.1 .S4// Pues cambios como tal no muchos yo creo que más bien lo que hubo fue una forma de adaptarse a lo que nos toca en el momento a las circunstancias del momento porque fue algo que le pasó a todo el mundo entonces como que esa transportación</p>	
--	--	---	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>un nuevo proceso de adaptación, que incluye preocupación por el riesgo de contagio, incertidumbre por la efectividad de las vacunas. También es posible que algunas personas hayan adaptado su vida familiar al trabajo desde casa y ahora les resulte difícil cambiarlo. Algunos estarán ansiosos por volver a la presencialidad, otros tendrán mucha resistencia o les costará mucho hacerlo.</p>		<p>de un escenario a otro lógicamente pues tiene ciertas dificultades pero tocó afrontarlas de la manera más clara, más fuerte posible así que básicamente lo que ocurrió fue que la adaptabilidad permitió continuar con todo lo que en ese momento estaba ocurriendo.</p> <p>R.c2.2 .S1// No sabría decirte que implicaciones tuvo por lo que en ese momento me encontraba desempleada y ya al momento del reingreso pues fue fácil para mi adaptarme nuevamente al trabajo ya que estaba esperando con muchas ganas volver a trabajar.</p> <p>R.c2.2 .S2// Yo diría que, con respecto a las implicaciones</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>a nivel laboral con el desarrollo de actividades en casa, pues fue un poco más cómodo por lo que uno está en la casa o al menos se siente uno más cómodo que estando fuera de toda manera yo trabajo muy bien en mi oficina, en mi espacio, pero obviamente no se va a comparar pues trabajar desde casa en ese sentido entonces es como el adaptarse nuevamente.</p> <p>R.c2.2 .S3// Era un poco más complejo debido a que uno desde su casa hacía las cosas de una manera, Por ejemplo sin contacto con nadie, todo se hacía por medio en los medios tecnológicos y ya en la presencialidad pues uno ya tenía que tener contacto con</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>otras personas entonces era como un poco más complejo porque existía aún ese miedo de que uno se podía contagiar así dijeran que pues ya todo había pasado, aun existía ese miedo; entonces tenía ese conflicto entre lo que quería hacer y lo que debía hacer, porque obviamente uno como que ya no quería volver pero pues le tocaba entonces por eso fue un poco complejo volver a la presencialidad y como dije anteriormente yo había acabado de tener a mi bebé y ya había creado como mi propia rutina, mis espacios, los momentos que estaba yo con ella, los momentos que trabajaba entonces a la hora del reingreso tuve que crear otra rutina, crear otro horario</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>con mi hija en ese tiempo de pandemia mi horario era de 7 a 5 de la tarde entonces para empezar a organizarme cuando inició el reingreso me dieron la posibilidad de entrar a las 6 de la mañana y salir a las 2 de la tarde, entonces fue un poco más fácil en ese sentido porque lo que yo hacía en la mañana con mi hija cuando estábamos confinados ya me tocaba hacerlo después de las 2 que ya regresaba del trabajo entonces ahí me fue un poco más fácil porque la empresa me dio como esa facilidad.</p> <p>R.c2.2 .S4// Tuvo muchas dificultades por el hecho de que te tocó adaptarte a nuevos medios toca hacer cosas que por lo general</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>nunca se hacían de forma virtual y pues eso dificultó en cierta medida los inicios del escenario laboral entonces tocó como adaptarnos a eso; y honestamente el hecho de volver a reingresar fue chévere en sentido de que vuelves a un escenario en donde tienes la posibilidad de interactuar con otras personas, de estar en el espacio libre, de caminar, hablar, poder comunicarse, tener ese tacto con las personas, con los compañeros de trabajo.</p> <p>R.c2.3 .S1// los cambios que comencé a presentar durante la pandemia fue que comencé a sufrir de mucha ansiedad, demasiada ansiedad por el hecho de</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>estar sin empleo, enfrentando una crisis sanitaria de la magnitud del Covid-19, el quedarme sin empleo diría que fue un detonante para que se disparara la ansiedad en mí, aparte de eso sentí mucha frustración ya que las cosas no pasaban en el momento como yo quería que pasaran, mucho de los planes que tenía antes que comenzara la pandemia se vieron afectados con todo lo que estaba pasando, además de eso el hecho de no poder visitar a mi familia hacía que todo fuera más complicado por lo que yo vivo muy lejos de ellos y antes de pandemia era muy fácil ir a visitarlos ya que el acceso al transporte</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>era mucho más sencillo.</p> <p>R.c2.3</p> <p>.S2// Dentro de los cambios físicos por los cuales pase fue que me engorde muchísimo evidentemente subí nueve kilos en pandemia, digamos que de una u otra manera el estado de ánimo no era el mismo todos los días porque pues digamos que uno a veces necesita del aire, de la luz, del sol, el salir, caminar, distraerse, interactuar con las personas entonces digamos que a nivel personal si me afecto, a veces habían días en que me afecto mucho el estar cómo en el mismo sitio, haciendo lo mismo sin poder variar, esa parte y eso pues me imagino que llevo a la ansiedad de comer y comer y pues me</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>engorde muchísimo.</p> <p>R.c2.3 .S3// Los cambios emocionales que presente fue que tenía mucho temor, mucho miedo, ya me sentía insegura de salir a la calle por no saber si podía encontrar el virus y en cuanto los cambios físicos pues debido a la pandemia uno comía mucho así que pues subí un poco de peso y el estrés que sentía también me generó dermatitis; debido a la preocupación, el miedo y eso me generó mucho estrés entonces me conllevó a sufrir de eso porque me empezaron a salir como unas manchas en la piel.</p> <p>R.c2.3 .S4// Los cambios físicos que presente fue</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>que aumente de peso por el hecho de estar en la casa todo el día comiendo y emocionalmente los cambios que presenté fueron tristeza porque pues fue difícil la situación por la que estaba pasando porque como dije estaba solo y me sentía muy nostálgico.</p>	
<p>El cambio generado por teletrabajo al reingreso laboral en las actividades presenciales</p>	<p>El proceso de adaptabilidad provocado por el teletrabajo y el reingreso laboral</p>	<p>Durante el periodo de pandemia ocasionado a raíz del virus del Covid 19 se han implementado nuevos retos en el sector laboral, debido a las condiciones de trabajo y empleo como lo son las altas demandas de trabajo, los cambios en las jornadas laborales, la sobre carga, la</p>	<p>Pc3.1 ¿Qué género en ti la transición de las actividades presenciales al teletrabajo?</p> <p>Pc3.2 ¿Cómo fue para ti el proceso de readaptación del teletrabajo a las actividades presenciales?</p>	<p>Rc3.1 .S2//: Pues inicialmente me dio muy duro porque pues veníamos toda la vida en el ritmo de lo presencial, de la vida normal como decía al inicio y pues entrar a teletrabajo fue una adaptación un poquito difícil porque pues hay</p>	<p>Inicialmente la transición de las actividades presenciales al teletrabajo logro impactar en gran medida en la vida de las personas y en las actividades que se venían desarrollando con normalidad; logrando generar en las personas un proceso de adaptabilidad de forma repentina, causando a su vez conflictos en las personas por los nuevos modos de vida que tenían que desarrollar para poder</p>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>implementación de una nueva modalidad denominada teletrabajo; donde Fernández (2016), el trabajo realizado por medio de la virtualidad implementando el uso de las Tics, ha creado escenarios que pueden generar situaciones que afecten la salud física y mental de los trabajadores debido a que la constante exposición a altas exigencias laborales y el proceso adaptativo por el cual pasaron las personas (Ortiz, 2020). Por otra parte, Trujillo (2021), el retorno a la presencialidad laboral ha hecho que se tenga en cuenta ciertas consideraciones como el cumplimiento</p>	<p>Pc3.3 ¿Cuáles son los aspectos que consideras que te costaron más trabajo al adaptarte a la nueva realidad?</p>	<p>herramientas digitales de las cuales de pronto en su momento por manejar todo presencial digamos que no se contaba con ellas y arrancar pues con este tipo de herramientas nuevas, aprender a conocerlas, a manejarlas y todo eso fue un poquito traumático y causo pues como un impacto muy grande pero finalmente nosotros somos como dicen por ahí el dicho “animales de costumbre” entonces digamos que ya al pasar de los días uno se fue adaptando, se fue acostumbrando y ya manejo la situación un poco normal.</p>	<p>llevar a cabo de manera satisfactoria sus actividades laborales; por otro lado se encuentra que en un primer momento en el que se retoma actividades presenciales existe el gran temor de contagio y por tal motivo nace el deseo de no querer volver a retomar el puesto de trabajo de manera presencial, sin embargo se habla también de una especie de confort a la hora de retomar actividades presenciales ya que por muy a gusto que se pueda sentir la persona en casa, trabajando desde la comodidad de la cama pues no se encontraba en el espacio adecuado para llevar a cabo las labores del trabajo debido a que no era muy cómodo. Así que el proceso de adaptación del teletrabajo a las labores presenciales se dio de manera transitoria y moderada.</p>
--	--	---	---	--	---

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>de las medidas de bioseguridad, las cuales han permitido el retorno progresivo a los diferentes puestos de trabajo, generando nuevos retos para los trabajadores, teniendo que adaptarse a una nueva forma de vida y trabajo, que requerirá nuevos comportamientos y nuevas normas los cuales como consecuencia generan altos niveles de estrés en la persona de manera que, ocasione en ella riesgo psicosocial para la salud.</p> <p>Finalmente, el Ministerio de Salud y protección Social (2021), hace total énfasis en algunas consideraciones para empleadores y</p>		<p>Rc3.1 .S3// En ese aspecto fue algo muy complicado porque cuando uno ya tiene establecido un horario de oficina sabe que es de 7 a 5 y a partir de allí el tiempo que te queda que es cuando sales es un tiempo que te dedicas para ti y tu familia pero cuando llegó el teletrabajo al principio fue algo complejo porque pues obviamente no se tenía como esa organización de cómo dividir el tiempo entonces los primeros días incluso las primeras semanas se saturaba mucho uno de trabajo por ejemplo uno comenzaba a</p>	
--	--	---	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>trabajadores con el objetivo de hacer más llevadero el reingreso a las actividades laborales; por ejemplo, la Adaptación de todas las medidas de salud pertinentes para ofrecer mayor tranquilidad a los trabajadores: ventilación, limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los lugares de trabajo, así mismo</p> <p>Promover el autocuidado físico y mental, además de la implementación de protocolos de intervención psicosocial para el manejo del estrés en los trabajadores.</p>		<p>las 7 y a veces almorzaba a las 2 o almorzaba a las 3 o había días en los que no almorzaba porque aún no había cogido como ese ritmo para repartir como el horario entre las cosas que tenía que hacer en la casa y en las del trabajo ya después con el pasar de las semanas fue que ya me empecé a organizarme más y podía trabajar en un tiempo y después dedicarme a hacer las cosas que tenía pendientes.</p> <p>Rc3.1</p> <p>. S4// Género en mi un conflicto laboral debido a que no podía llevar a cabo actividades que uno</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>realizaba normalmente de manera presencial; por el hecho de que el escenario laboral se lleva a cabo a través de medios digitales cuando inicio todo lo del confinamiento o dificultando cualquier tipo de contacto presencial con las personas, con la comunidad y pues resultó complejo.</p> <p>Rc3.2 . S2// Yo diría que fue lo mismo, o sea pues allí ya uno como que entra como agradecer también porque uno dice bueno si de pasar al teletrabajo estando en la comodidad de la casa de uno y a veces</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>digamos que es un poco relajado porque uno puede manejar su tiempo, su espacio, y a pesar que también tiene sus contra como que se extendiera un poquito las jornadas laborales y se vuelve un poquito como incomodo porque a pesar de que tienes tu cama y a veces trabajas desde allí como que ya uno como que en la cama le duele, como dije antes es cuestión de adaptarse.</p> <p>Rc3.2 . S3// Eso también fue algo que me marcó mucho y creo que no solo a mí sino a todos porque uno ya en su casa</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>pues al principio sí fue duro con todo lo del teletrabajo pero ya uno pues como que se adapta, se acostumbra a esa manera de trabajar ya pues uno iba repartiendo su tiempo para hacer las labores del trabajo, las de la casa y pues en mi caso el cuidado de mi hija y ya tener que volver pues implicaba que tenía que dejar compartir tanto tiempo con mi familia y ya nos estamos acostumbrando a eso y pues a enfrentarnos a esa realidad que era con toda esa protección, ya uno sentía miedo si una persona se le acercaba, sentía miedo</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>si una persona tosía porque uno sentía que se iba a enfermar y pues fue algo muy duro.</p> <p>Rc3.2 . S4// Fue un proceso transitorio, moderado y con ciertas dificultades, aunque a pesar de que uno ya en el imaginario pues tiene claridad de cómo era antes el proceso, el volver a retomarlo a la vez fue complejo, pero pues siempre estaba allí como ese conocimiento de lo que se hacía antes.</p> <p>Rc3.3 . S2// los aspectos que me costaron más trabajo en adaptarme fueron las relaciones interpersonal</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>es, el face to face, el contacto con la persona, además que, pues la pandemia nos creó eso, un poco de miedo, el acercarse uno a la otra persona entonces pues para mí principalmente fue uno de los impactos más grandes que tuve, el tener que salir a enfrentarse nuevamente a las cosas reales, adaptarse otra vez a las personas.</p> <p>Rc3.3 . S3// Los aspectos que me costaron más creo que fue el volver a retomar el contacto físico con las personas porque uno hasta saludar de mano le da miedo, uno sentía como que ahí</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>en la mano le quedaron todos los bichos pegados entonces eso fue como lo que más me costó.</p> <p>Rc3.3 . S4// En el proceso de adaptación lo que me costó más fue el tener que estar en constante contacto con la gente sabiendo las precauciones que había que tener en cuanto por ejemplo el uso del tapabocas, el que no se puede dar la mano, el que toca hablar a cierta distancia, el tener que ver a la persona, pero no tener la posibilidad de acercarse y todo eso fue como algo extraño.</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

<p>Recursos psicológicos o estilos de afrontamiento en tiempos de pandemia</p>	<p>La resiliencia en el confinamiento</p>	<p>La incertidumbre a nivel global a raíz de la pandemia por el virus del Covid-19 logro enfrentar a las personas con su propia fragilidad y vulnerabilidad, significando así un gran reto a su capacidad de afrontamiento. El aislamiento social forzoso al que se vieron forzadas las personas a causa de la pandemia puso a prueba las habilidades emocionales, cognitivas y socio afectivas de los sujetos; logrando así impulsar a nivel individual, familiar, grupal y colectivo a desarrollar y poner en práctica destrezas y capacidades para lograr mantener la homeostasis psicológica en medio de la</p>	<p>Pc4.1 ¿Durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19 que actividades realizaste en tu hogar para sobrellevar la situación de incertidumbre?</p> <p>Pc4.2 ¿Qué aprendiste sobre ti y sobre tu forma de trabajo en esta pandemia?</p> <p>Pc4.3 ¿Encuentras un nuevo pasatiempo, o retomaste uno antiguo?</p> <p>Pc4.4 ¿Qué aspectos de ti mismo resaltarías como fortalezas durante la emergencia sanitaria y que le han</p>	<p>Rc4.1 . S1// durante el tiempo de cuarentena lo que hice que me ayudo muchísimo a sobrellevar todo mucho mejor fue comenzar a realizar ejercicios en casa, ya que esto ayudaba a que mantuviera la mente mucho más distraída aparte de que generaba un hábito de vida mucho más saludable además también tuve tiempo para leer, escribir, estudiar sobre todo para estudiar me sirvió mucho ya que contaba con el tiempo para dedicarme mucho más eso.</p> <p>Rc4.1 . S2// dentro de las</p>	<p>Durante el tiempo de pandemia causado por el virus del Covid-19 las personas se vieron en la tarea de retomar o encontrar nuevos pasatiempos con los cuales pudieran ayudarse para sobrellevar la situación de incertidumbre y de angustia por la cual se estaba pasando en el mundo en ese entonces; a esto se le denomina recursos psicológicos. Dentro de estos recursos psicológicos que se utilizaron se encuentra la actividad física en casa o el ejercicio en casa, recurso en el cual coincidieron todos los entrevistados en las respuestas, pues debido a que hubo un aumento de peso a causa de la ansiedad por comer y por el sedentarismo que desencadenó con el confinamiento, llevo a las personas a desarrollar en su rutina diaria una serie de ejercicios que les ayudara a liberar el estrés y ansiedad causados por la situación. Por otra parte, el tiempo de confinamiento les</p>
---	--	---	---	---	--

IMPPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>nueva cotidianidad que exigió el aislamiento y distanciamiento físico y social (OPS,2020 p2).</p> <p>La OMS (2020) declaro que, tras varias semanas de aislamiento obligatorio, las personas atravesaron por procesos de adaptación frente al aislamiento, pasando por estados de negación, obsesión por el cuidado y la higiene, y la vivencia de sentimientos de tristeza, alegría, frustración y optimismo; logrando de tal manera causar un impacto en las rutinas individuales, familiares, laborales y sociales de las personas, logrando gradualmente</p>	<p>ayudado a superarse durante la pandemia COVID-19?</p>	<p>actividades que realice están que primero comí muchísimo, luego caí en cuenta que había subido mucho de peso y eso me llevo a que si o si obligatoriamente hiciera ejercicio en casa entonces me ejercite mucho, cree unas rutinas caseras muy buenas para mi fueron efectivas, no solamente para lo físico sino también para manejar el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad y toda esta parte, entonces básicamente el ejercicio, el leer por ejemplo, a pesar que no teníamos como el acceso a información física como tal, ir a una biblioteca y</p>	<p>permitió a muchas familias compartir mas tiempo de calidad juntos pues, como pasatiempo se retomaron los juegos de mesa, hubo mas tiempo para reforzar los vínculos familiares para algunas personas, para otras fue un tiempo de reflexión, de resiliencia, de autoexploración. El confinamiento les dio a las personas mas tiempo en casa, tiempo que las personas decidían ocupar ya sea leyendo, pasando mayor tiempo en redes sociales, viendo películas o jugando en familia.</p>
--	--	---	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>acomodarse a la nueva realidad implementando como respuesta adaptativa estrategias psicológicas, ocupacionales, espirituales, que les permitió sobrellevar malestares psicológicos como el estrés y la ansiedad.</p> <p>Por otra parte, Murueta (2020) menciona como los efectos de la pandemia por el virus del Covid-19, pudieron producir un agravamiento de la salud mental en toda la población, dependiendo si contaban o carecían de recursos psicológicos o estilos de afrontamiento, por lo cual considera imprescindible tener en cuenta los efectos psicológicos</p>		<p>consultar un libro pues los medios tecnológicos nos brindaron esa parte, personalmente puedes cargar libros en mi celular, entonces me leí un par de libros muy interesantes, otra actividad que realice fue ver películas y me sirvió muchísimo para distraerme y los juegos familiares porque eso fue algo que como dije al principio nos permitió estar más unidos, nos dimos cuenta el valor de tener las personas y creo que creamos un vínculo más estrecho y a partir de allí fuimos creando como situaciones como por</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>del virus del Covid-19 desfavorables y favorables; entre los efectos desfavorables se encuentran: tensión e insomnio en las personas, irritabilidad y agresiones, depresión, compras de pánico y mayores síntomas de otras psicopatologías . De igual manera surgen a su vez efectos favorables a la salud psicológica tal como lo son; el desarrollo de hábitos de higiene, disciplina y organización personal, familiar y comunitaria, posibilidad de hacer cosas que no se habían podido hacer por falta de tiempo: ejercicio, arreglar cosas de la casa, jugar,</p>		<p>ejemplo por medio de un juego pasábamos el tiempo luego ya no era solamente el núcleo familiar sino que se creó un grupo de WhatsApp con toda la familia y por ahí ya se empezó como a compartir más como los juego virtuales y todo ese tipo de cosas.</p> <p>Rc4.1 . S3// En mi hogar realizamos muchas actividades por ejemplo nosotros compramos cosas que no teníamos antes que eran como parqués, dominó, ajedrez, un bingo familiar; Entonces nos llegamos a comprar todos los</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

		<p>conversar y convivir en la familia, expresiones de afecto, además de adquirir mayor conocimiento y acceso a tecnologías de comunicación, en especial el manejo de videoconferencias y reuniones por ese medio.</p>		<p>juegos para poder pasar el tiempo porque era como que uno se ponía a pensar “bueno y ahora qué hago” no podíamos quedarnos ahí viéndonos la cara a todos entonces decidimos comprar todos esos juegos entre todos pues para pasar el tiempo.</p> <p>Rc4.1 . S4// Pues básicamente las redes sociales, aumento el uso del celular, interactuando con la gente por medio de videollamadas fue una de las formas para poder sobrellevar eso, el deporte en casa, las actividades físicas, la</p>	
--	--	---	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>lectura también sirvió mucho.</p> <p>Rc4.2</p> <p>. S1// durante la pandemia aprendí muchas cosas de mí diría que fue tiempo de reflexión y de introspección , de las cosas que aprendí se encuentran que no de todo podía tener el control que en la vida iban a ver momento que estuvieran por encima de mi control y que eso no era algo negativo, también comprendí que muchas veces los problemas que se me presentaban tenían soluciones mucho más fáciles de lo que yo hubiese podido imaginar.</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>Rc4.2 . S2// Aprendí a cuidarme, a manejar mejor mis pensamientos porque el estar confinados, el estar como metido en un solo espacio y todo lo que eso conlleva a cosas un poquito difícil de manejar y pienso yo que el manejar mis pensamientos , mi mente, es estrés porque a veces hay cosas que se le salen a uno de las manos aprendí a darle un poquito de manejo y en cuanto a lo laboral aprendí a valorar mi trabajo porque en ese año inicial de pandemia me quede sin empleo no fue todo el</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>año pero si un semestre estuve por fuera precisamente por eso, porque al no ser presencial muchas cosas entonces digamos que no se necesitaba tanto la persona vinculada porque se podía manejar desde el trabajo virtual entonces personalmente aprendí a valorar mi trabajo, mis compañeros, a las personas que te rodean día a día.</p> <p>Rc4.2 . S3// Sobre mí aprendí muchas cosas, yo creo que la pandemia a todos nos hizo reflexionar sobre cosas que no</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>sabíamos que teníamos como habilidades y que tras la pandemia fuimos mejorando o descubriendo , entonces diría que aprendí a conocerme a mí misma, a saber qué cosas me generaban estrés o me generaban ansiedad entonces aprendí cómo a manejar eso y aprender que pues en esta vida también a veces no dedicamos el tiempo a cosas valiosas que por circunstancia s como las del Covid empezamos a valorar más y darnos cuenta que estamos fallando en muchos aspectos; y sobre mi manera de</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>trabajo aprendí a organizar mi tiempo porque así fue en la oficina como que no sabía cómo administrar el tiempo para que todo me alcanzara.</p> <p>Rc4.2 . S4// Aprendí que hay que ser resiliente, que hay que tener capacidad de adaptabilidad a nuevos entornos a nuevas formas de vida, a lo que se nos presenta en el momento y que hay que afrontarlas con la mayor capacidad y responsabilid ad del caso con un mayor grado de responsabilid ad en cuanto a todo lo que uno normalmente ha desarrollado</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>en su vida cotidiana y también la reflexión que este tipo de escenarios te llevan a realizar.</p> <p>Rc4.3 . S1// Sí, de echo encontré un nuevo pasatiempo el cual es salir a trotar antes de pandemia no lo hacía probablemente porque no contaba con el tiempo suficiente para hacerlo ya con todo lo que paso de la pandemia y el desempleo por el cual me vi inmersa aproveché para iniciar una vida mucho más activa.</p> <p>Rc4.3 . S2//: Diría que encontré un nuevo pasatiempo</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>porque yo últimamente no hacia ejercicio, no era algo que hiciera parte de mi vida, entonces yo creo que encontré ese habito porque después de pandemia seguí realizando ejercicio en casa, adoptando un estilo de vida más saludable.</p> <p>Rc4.3 . S3// Encontré nuevos pasatiempos y también retomé antiguos, así como por ejemplo en el caso del stop eso era un juego que era de hace mucho tiempo, y en la pandemia al menos en mi familia nos tocó cómo devolverlo otra vez al</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>presente y el nuevo pasatiempo que encontré fue el jugar ajedrez porque nunca lo había hecho a pesar de que es algo que siempre también ha estado nunca me había tomado el tiempo como para para practicarlo y pues ahora igual que pasó la pandemia seguimos jugando en familia.</p> <p>Rc4.3 . S4// Pues se encuentran varios pasatiempos como lo dije anteriormente e la lectura, las redes sociales, el ejercicio en casa fueron pasatiempos necesarios ya que era lo único que estaba allí como más</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>tangible por la misma complejidad del escenario.</p> <p>Rc4.4 . S1// Yo diría que entre esos aspectos que tuviese que resaltar de mí que me ayudara a sobre llevar todo lo que en ese entonces estaba pasando era la fuerza que antes no creía que tuviera, me refiero a la fuerza interior, además de eso paciencia y resiliencia.</p> <p>Rc4.4 . S2// los aspectos que resalto de mí son el control así mí misma, resalto como esa resiliencia y el reinventarse cada día porque pues uno en esa</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>situación a veces se pierde y no sabes un poquito para donde va, porque el círculo de estar allí siempre en lo mismo como que te lleva como a bloquearte; otra fortaleza sería el cuidarme más a mí, valorarme más a mí, a mi familia, mi trabajo y generar una cercanía más fuerte con Dios, ya que comienza a valorar más uno que Dios le da la oportunidad de vivir porque fueron momentos muy difíciles en pandemia, se perdió la vida de muchas personas, hay muchas personas que perdieron a una parte importante</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>de su familia entonces Dios creo que todo el tiempo favoreció a las personas que todavía desde pandemia y hasta ahora estamos aquí con vida.</p> <p>Rc4.4</p> <p>. S3// Yo pienso que fue como la fe porque a pesar de que hay muchas personas que no creen en Dios y pues lo respeto, pero desde el punto de vista de mi familia somos muy creyentes a pesar de que no somos cristianos nosotros cada que salíamos nos encomendam os a Dios que no nos fuera a pasar nada a nosotros ni a ninguno de nuestra familia entonces fue</p>	
--	--	--	--	--	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				<p>como la fe, tener fe de que de que todo eso iba a pasar y que muy pronto volveríamos a la normalidad eso sí con muchas precauciones y cuidados pero que todo eso pasaría y que todos estaríamos juntos para contarlos ya como una anécdota.</p> <p>Rc4.4 . S4// Bueno dentro de los aspectos que resaltaría de mí mismo que me ayudaron, fue el no tener miedo y tener desconfianza de la pandemia como tal porque pues había como mucha desinformación que surgió a través de los medios de comunicación y pues por lo general fui</p>	
--	--	--	--	---	--

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO...

				de las personas que no le tenía miedo tal vez el hecho de no tenerle miedo me permitió estar con cierta tranquilidad de que no me iba a pasar nada a mí ni a mi familia.	
--	--	--	--	--	--