

ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN UNA  
ZONA RURAL, DURANTE LA MODALIDAD REMOTA EN PANDEMIA.

DEYSY AQUILLON BALCAZAR

ANYI VANESA HOYOS MONCAYO

BRAYAN STIVEN MESTIZO QUILCUE



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

POPAYÁN

NOVIEMBRE/2021

ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN UNA  
ZONA RURAL, DURANTE LA MODALIDAD REMOTA EN PANDEMIA.

DEYSY AQUILLON BALCAZAR

ANYI VANESA HOYOS MONCAYO

BRAYAN STIVEN MESTIZO QUILCUE

Trabajo de grado para obtener el título de Psicólogo (a)

Asesora

DIANA ISABEL GIRON

Psicóloga, candidata a magister en Salud Publica



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

POPAYÁN

NOVIEMBRE/2021

## **Agradecimientos y dedicatorias**

Doy gracias a Dios por darnos el entendimiento, el talento, la comprensión y la capacidad de realizar este trabajo; a mis padres por su apoyo, paciencia, confianza, esfuerzo y comprensión. Por último, a la profesora Diana Isabel Girón quien nos aportó su conocimiento, dándonos las recomendaciones pertinentes frente a cada tema.

Deisy Aquillon Balcazar.

A mi madre, por su apoyo incondicional, esfuerzo, confianza y amor. A mi padre, que en donde sea que se encuentre, me dio la motivación necesaria para culminar este proyecto.

Anyi Vanesa Hoyos Moncayo.

A la universidad por habernos guiado en este proceso, es grato poder aplicar todos los conocimientos en la vida cotidiana y laboral; sabemos la responsabilidad que conlleva la profesión de psicología en todos los ámbitos en donde se puede aplicar y ahora solo queda establecer objetivos claros a corto, mediano y largo plazo para compartir el conocimiento y tener un crecimiento personal y profesional.

Brayan Stiven Meztizo Quilcue.



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN

## NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación “ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN UNA ZONA RURAL, DURANTE LA MODALIDAD REMOTA EN PANDEMIA”, presentado por Anyi Vanesa Hoyos Moncayo, Brayan Stiven Mestizo Quilcue y Deysy Aquillon Balcazar. Una vez revisado el informe final y aprobado su sustentación, dan fe que éste trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:  
BUENO:  
SOBRESALIENTE:  
EXCELENTE: X

DIANA ISABEL GIRON  
Asesora

JHON JAIRO MUÑOZ  
Jurado

MARIA ALEJANDRA CEBALLOS C  
Presidente del Jurado  
Popayán, 22 de noviembre de 2021

Sedes administrativas: Claustro San José Calle 5 No. 8-58 - Los Robles Km 8 vía al sur  
Sede Norte del Cauca: Carrera 13 #1sur-51, Santander de Quilichao- Cauca

Popayán, Cauca, Colombia

PBX(57-2) 8320225 | [www.fup.edu.co](http://www.fup.edu.co) | Fundación Universitaria de Popayán



## **Resumen**

Esta investigación tuvo como objetivo describir los síntomas de estrés laboral asociados al cambio de modalidad de educación presencial a remota, por causa del Covid – 19, en los docentes de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús en Inzá Cauca. Se realizó mediante un enfoque de investigación cualitativo con un método fenomenológico, utilizando la técnica de entrevista semiestructurada y como instrumentos dos guías de preguntas de entrevista, que fueron aplicadas a 4 docentes y posteriormente los resultados fueron analizados mediante el análisis cualitativo de contenido; en los resultados y conclusiones se encontró que hay presencia de síntomas de estrés laboral, principalmente físicos y psicológicos, asociados al cambio de modalidad de educación.

***Palabras claves:** estrés laboral, herramientas tecnológicas, docencia, educación rural, modalidad remota.*

## **Abstract**

The present work aimed to describe the symptoms of work stress associated with the change from face-to-face to remote education modality, due to Covid-19, in teachers of the Santa Teresita del Niño Jesús Agroindustrial Technical Educational Institution in Inzá Cauca. It was carried out through a qualitative research approach with a phenomenological method, using the semi-structured interview technique and as instruments two interview question guides, which were applied to 4 teachers and subsequently the results were analyzed through qualitative content analysis; In the results and conclusions, it was found that there is the presence of symptoms of work stress, mainly physical and psychological, associated with the change of education modality.

***Keywords:** work stress, technological tools, teaching, rural education, remote modality.*

## **Línea de Investigación**

La presente investigación se inscribe en la línea del desarrollo humano y social ya que como lo menciona la Fundación Universitaria de Popayán (2019) “desde esta postura, los campos temáticos que propone la línea consideran al ser humano como un sujeto activo que se construye a partir de la interacción con los diferentes escenarios de los cuales es partícipe” (p.57). Por lo que el proyecto con docentes sobre a el estrés laboral asociado a el cambio de modalidad de trabajo, está inmerso dentro de esta línea, ya que los profesores han tenido que pasar por un proceso en el cual fue necesario generar transformaciones en la manera en la que desarrollan sus labores y por ende se han ocasionado alteraciones en el escenario habitual en el que acostumbraban a ejercer su profesión y a partir de esto han tenido que generar diferentes estrategias que les permitan adaptarse y a los nuevos contextos que están establecidos a causa de la pandemia Covid – 19.

Además de esto, esta problemática a desarrollar está relacionada con algunos de los campos temáticos que aborda esta línea, como los son, el bienestar en el trabajo que está asociado con el tema de estrés laboral y también con la temática de sujeto y subjetividades, ya que se toma en cuenta las percepciones que los docentes respecto al tema a investigar.

## **Índice**

### **Introducción, 6**

### **Planteamiento del problema, 8**

Formulación del problema, 10

Antecedentes, 10

Contextualización, 16

Justificación, 18

### **Objetivos, 20**

**Referente conceptual, 21**

**Metodología, 26**

Enfoque, 26

Diseño metodológico, 27

Técnicas, 27

Instrumentos, 28

Población, 31

Aspectos éticos, 32

**Resultados, 33**

**Discusión, 40**

**Conclusiones y recomendaciones, 48**

**Referencias bibliográficas, 50**

### **Índice de tablas**

Tabla 1 Conceptualización de categorías, 29

Tabla 2 Caracterización de la población, 34

### **Índice de anexos**

Anexo 1 Guía de preguntas de entrevista, cambios de modalidad de trabajo, 58

Anexo 2 Guía de preguntas de entrevista, síntomas de estrés laboral, 58

Anexo 3 Aval institucional, 60

Anexo 4 Consentimiento informado, 61

## Introducción

La contingencia en salud que ha traído consigo la pandemia Covid – 19, ha generado que se tengan que realizar diversos cambios en la manera en la que se desarrollaban las actividades de la cotidianidad, ya que la necesidad de que se llevara a cabo un aislamiento en la mayoría de la población, provocó que se tuvieran que implementar estrategias para poder continuar con las labores diarias, pero desde estas nuevas condiciones (Balluerka, Et al., 2020). Por lo que una manera que se encontró para mitigar un aspecto de esto, fue empezar a desarrollar el trabajo en casa para la mayoría de personas, lo que ha traído consecuencias en la salud mental de los colaboradores, tales como el estrés laboral que ha tenido un incremento en los trabajadores durante el Covid -19, debido a los diferentes retos que ha traído consigo el confinamiento (Usma, 2020).

Uno de los desafíos que se ha presentado a causa de esto, ha sido el cambio a una modalidad de trabajo distinta a la que usualmente se implementaba, el teletrabajo, lo que ha generado algunos traumatismos debido al cambio tan repentino que se debió realizar (Navarro, Rivera, Rodríguez, y Bravo, 2020). Ahora bien, si el hecho de realizar el cambio fue un desafío, el que este se diera en un contexto rural ha representado una dificultad mayor debido a los problemas de conexión a red móvil y a la carencia de recursos tecnológicos, lo que ha obligado a las personas a generar procesos para adaptarse a esta nueva forma de desarrollar sus labores.

Por lo anterior, surgió la necesidad de estudiar estos cambios en el campo educativo en zonas rurales, en este caso se enfatizó en la población docente, ya que ellos han tenido que reestructurar las maneras en las que ejecutaban su trabajo y desarrollan el proceso de enseñanza, además, que en los antecedentes consultados, en Colombia sólo se han realizado dos estudios relacionados en zonas rurales, uno llevado a cabo en Apartadó por Acosta (2020), en donde

investigaron a 4 docentes y otro en Pasto por Matabanchoy, Paz, Matabanchoy y Jaramillo (2020), en donde se investigaron 20 docentes.

Es por esto que se consideró viable, ya que no se han encontrado estudios en el departamento del Cauca en zonas rurales, motivo por el cual se estableció como objetivo para este estudio describir los síntomas de estrés laboral asociados al cambio modalidad de educación presencial a remota, por causa del Covid – 19, en docentes de la Institución participante.

En cuanto a la metodología, para dar cumplimiento al objetivo de la investigación, se empleó un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, utilizando el método fenomenológico, lo que permitió tomar en cuenta las experiencias y percepciones de los docentes que participaron en la presente investigación, siendo esto de mucha utilidad para cumplir con los objetivos que se planteó el presente trabajo; en cuanto a la recolección de la información, se implementó la técnica de entrevista semiestructurada, en donde se crearon como instrumentos dos guías de preguntas para las entrevistas, asimismo se establecieron dos categorías de análisis, las cuales son: cambios a modalidad remota y estrés laboral.

Dichas categorías se analizaron mediante el análisis cualitativo de contenido para así dar respuesta a la pregunta de investigación planteada, en donde se encontró que hay presencia de estrés laboral asociado a la carga laboral, la constante exposición a los dispositivos tecnológicos, las dificultades de conexión y, la incertidumbre sobre la eficacia de las nuevas estrategias, evidenciándose en mayor medida síntomas físicos como malestares en diferentes partes del cuerpo, cansancio y agotamiento, síntomas psicológicos relacionados con ausencia de motivación, confusión e irritabilidad y en menor medida síntomas comportamentales, los cuales fueron cambios en las cantidades de alimentos que consumían y sentimientos de intranquilidad; cabe

resaltar que esto se dio específicamente en las mujeres, lo que probablemente sea debido a las responsabilidades domésticas que en la mayoría recaen sobre ellas.

### **Planteamiento del problema**

La pandemia del COVID-19 ha ocasionado cambios significativos a nivel personal, social, económico y en el ámbito laboral de toda la población, ya que la afectación económica, la suspensión de actividades académicas presenciales y el aislamiento de gran parte de las personas por varias semanas han generado un escenario sorprendente y con muchos estímulos que provocan estrés (Balluerka, Et al., 2020). Como se puede identificar, uno de los factores que ha tenido gran impacto durante la pandemia es el aislamiento social, que ha ocasionado que la población en general permanezca en sus casas, a excepción de las personas que cumplen con trabajos esenciales, como es el caso del personal de salud; por esta razón, para el resto de la población se han tenido que adoptar medidas para poder continuar con las actividades laborales desde la casa.

Actualmente, a causa de la pandemia Covid - 19, el estrés laboral ha sido una de las dificultades más frecuentes puesto que, se ha reconocido que el estrés a causa del trabajo ha demostrado ser una dificultad que se presenta con frecuencia en los distintos colaboradores de una organización y ahora, a causa del confinamiento que generó la pandemia Covid – 19, se ha aumentado la presencia de estrés laboral (Usma, 2020). Ya que se ha tenido que hacer un cambio a la modalidad de teletrabajo, las personas que ejercían de manera presencial se han visto en la necesidad de adecuarse a nuevas formas de trabajar, lo que ha implicado que tengan que generar procesos de adaptación muy rápido que producen alteraciones en la forma en la que desarrollan sus labores.

Es por esto que se puede considerar que dicha problemática ha tenido gran impacto en los últimos años, dado que ha venido afectando a la población trabajadora en general, puesto que como

ya se mencionó, se presenta en todas las ocupaciones sin distinguir del lugar del mundo en donde se realicen los distintos trabajos. En ese sentido, el estrés laboral afecta a los trabajadores de todas las profesiones, y puede traer consigo consecuencias muy perjudiciales, tanto para la persona que ejerce el trabajo como para el bienestar de sus familias (OIT, 2016).

Una de las causas del estrés laboral en el campo educativo es el desconocimiento que se tiene sobre la nueva modalidad de trabajo, puesto que, la facultad de adecuación del profesor ha traspasado del ámbito educativo dado que la cantidad de trabajo virtual, el apuro en realizar procesos formación, los desafíos complicados con respecto a las herramientas tecnológicas, interactuar con sus estudiantes mediante una cámara y demás circunstancias vividas; han provocado un agotamiento a nivel psicológico que ha afectado la salud mental (Navarro et al., 2020).

Lo que ayuda a que se desarrollen síntomas de estrés laboral, puesto que grades obligaciones y altos ritmos laborales, extensas jornadas de trabajo, la sensación de tener el compromiso de estar disponible todo el tiempo, y demás elementos, es posible que influyan de manera negativa en la salud mental de los colaboradores, contribuyendo a la manifestación del estrés laboral (OIT, 2020).

El departamento del Cauca no ha estado exento de las nuevas modalidades de trabajo en el campo educativo a causa de la pandemia, en municipios como Inzá, las estrategias generadas por el estado, tales como las del Ministerio de Educación (2020) que han establecido diversos textos impresos que tienen al alcance los centros educativos, estos también se encuentran en formato digital para acceder con o sin internet y son descargables e imprimibles. Dichas estrategias que en su mayoría están relacionadas con el acceso al internet resultan complejas de implementar en

municipios como Inzá, ya que el 96% de población está ubicada en zona rural y sólo un 4% se ubica en zona urbana (Alcaldía de Inzá, 2020).

Es por esto que se puede evidenciar que la mayoría de la población está en zonas rurales, motivo por el que la conexión a redes móviles se hace más compleja, es por esta razón que las estrategias que implementa el gobierno no son muy accesibles para esta población y en consecuencia genera que los docentes deban enfrentarse a esta problemática y desarrollar nuevas formas para poder transmitir el conocimiento a sus estudiantes, motivo por el cual se pueden presentar en ellos síntomas de estrés laboral puesto que se encuentran limitados de recursos que les permitan desarrollar sus actividades laborales de una manera óptima.

### **Formulación del problema**

¿Qué síntomas de estrés laboral se asocian al cambio de modalidad de educación presencial a remota, a causa del Covid – 19, en docentes de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, ubicada en una zona rural en el municipio de Inzá – Cauca en el año 2020?

### **Antecedentes**

A continuación, se relacionarán los estudios más representativos para la investigación los cuales fueron obtenidos de las bases de datos como: Scopus, Scielo, Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun, Revista Uniciencia, Revista Científica Dominio de las Ciencias, Revista de Investigación Apuntes Universitarios, Revista Educación, Revista Cienciamatria, Revista Iberoamericana de psicología, La Saeta Universitaria, repositorio digital de la Universidad Internacional Sek, de la Universidad César Vallejo y de la Universidad Cooperativa

de Colombia. Las investigaciones están organizadas de internacionales a nacionales, las cuales comprenden los años 2020 y 2021.

### **Antecedentes internacionales.**

A nivel internacional se tomó el estudio realizado en Eslovenia por Košir et al. (2020), cuyo objetivo fue indagar en 964 profesionales, la autoeficacia de las herramientas tecnológicas encaminadas en la educación, pensamientos sobre la forma de educación virtual y el sustento que sienten por parte de la persona que los supervisa como pronóstico del estrés laboral en ellos. Además, analizar si tener niños pequeños que ya están escolarizados predice el estrés laboral de los docentes. Fue un estudio cuantitativo en donde se utilizó la Escala de estrés percibido, los principales resultados fueron; que el nivel de estrés de los docentes va a aumentar en la medida en que presenten poca eficiencia en el manejo de las Tic, tengan una actitud negativa sobre la educación virtual y perciban poco apoyo de parte de la persona que los supervisa. Lo que indica que, a menor manejo de las TIC, menor apoyo y presencia de actitud negativa hacia la educación en línea, se incrementa el estrés en los docentes, razón por la cual fue importante abordar esta temática.

Así mismo, el estudio realizado en diferentes países de Latinoamérica por Medina-Guillen, Quintanilla-Ferrufino, Palma-Vallejo y Medina (2021), cuyo objetivo fue estudiar la carga de trabajo en 887 educadores de América Latina, de acuerdo al nivel de educación brindado durante el Covid - 19, en el año 2020. Fue una investigación de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y transversal, en donde se utilizó como herramienta una encuesta con 37 preguntas. Los principales resultados fueron que; los educadores notaron un incremento en la carga de trabajo, así como también que debieron realizar una reestructuración en los diferentes ámbitos de sus vidas para realizar el trabajo desde casa. Lo anterior utiliza una numerosa población latinoamericana en su

estudio que revela la presencia del aumento en la carga laboral debido a la crisis, motivo por el que fue importante investigar sobre estas temáticas.

A su vez, el estudio realizado en Ecuador por Flores (2021), cuyo objetivo fue valorar los niveles de estrés relacionados con el trabajo, en 20 educadores de la institución Nelson Ortiz Estefanuto que realizan sus labores desde casa por el Covid - 19. Fue un estudio metodológico de tipo bibliográfico, explicativo y exploratorio en donde se utilizó un cuestionario para reconocer las causales de estrés laboral relacionadas con el trabajo en casa y la encuesta para valorar el estrés relacionado con el trabajo. Los principales resultados de la investigación fueron; presencia en los docentes de, cansancio y dolores en algunas partes del cuerpo como, cuello, espalda y cabeza. Lo anterior evidencia síntomas de estrés laboral en educadores relacionados con afectaciones a nivel físico que puede traer consigo la implementación del teletrabajo, lo que reflejó la importancia y pertinencia de investigar esta temática y mostrar las experiencias vividas por docentes en la actualidad.

Por otra parte, el estudio realizado en Ecuador por Párraga y Escobar (2020), cuyo objetivo fue determinar la potencial aparición de estrés laboral en 20 docentes de educación básica debido al cambio a la modalidad virtual a causa del Covid - 19. Fue un estudio cuantitativo en donde se utilizó el Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (CPP) de Hock y la Escala General de Satisfacción Laboral (Warr, Wall, & Cook, 1979). Los principales resultados fueron; 90% de la población cuenta con algún nivel de estrés laboral, las mujeres están más expuestas a la presencia de elevados niveles, las personas con hijos tienen mayor predisposición a presentarlo y la principal falta de satisfacción se da por la variación de metodología. Lo cual reflejó que existe una mayor predisposición por parte de las mujeres y de la población con hijos a presentar estrés laboral, por lo que fue relevante indagar sobre esta población.

Así mismo, el estudio realizado en Ecuador por Guamán-Guallpa y Ávila-Mediavilla (2021), cuyo objetivo fue estudiar los desafíos a los que los educadores de Guapán se han tenido que enfrentar para llevar a cabo la virtualidad durante el Covid - 19. Fue un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, en donde se utilizó como instrumento una encuesta. Los principales resultados fueron; Los docentes debieron capacitarse para la virtualidad, así como también buscar alternativas para desarrollar su trabajo durante la pandemia, dado que en la mayoría de las zonas rurales no se cuenta ni con conexión a internet ni con los recursos necesarios para llevarlo a cabo, lo que implicó también un aumento su carga laboral. Lo anterior refleja las dificultades de conectividad que se encuentran en las zonas rurales, lo que dificulta la educación durante la pandemia, por lo que fue importante investigar al respecto.

De igual manera, el estudio realizado en Perú por Huamán, Torres, Amancio y Sánchez (2021), el cual tuvo como objetivo detallar el rendimiento de los educadores de bachillerato que pertenecen al distrito de Huancavelica, en la ejecución de una modalidad remota de educación durante el Covid - 19. Fue una investigación cuantitativa en donde se utilizó una entrevista semiestructurada. Los principales resultados de la investigación fueron; los educadores se han sometido a transformaciones radicales en la forma de realizar su trabajo, ya que ahora su desempeño se enmarca en el uso de tecnologías, lo que ha representado una dificultad y por ende les ha desencadenado síntomas psicológicos de estrés como el enojo y la tristeza, así como también preocupación y pensamientos negativos. Lo anterior demuestra la presencia en docentes de síntomas psicológicos de estrés a causa del teletrabajo, por lo que fue importante indagar sobre este tema.

En este orden de ideas, se encontró el estudio realizado en Perú por Veliz (2021), cuyo objetivo fue establecer la conexión que se presenta entre la modalidad remota de trabajo y la

presencia de estrés con la salud a nivel mental de las personas que laboran en el Colegio Tecnólogo Médico del Perú, durante el año 2020. Fue un estudio cuantitativo con un método hipotético deductivo en donde se utilizaron como instrumentos, las escalas de Salud mental positiva ocupacional, Trabajo electrónico remoto y Estrés percibido. Los principales resultados fueron; hay conexión entre la modalidad remota de trabajo y la presencia de estrés con la salud a nivel mental, afectando esto a nivel comportamental, cognitivo, socioemocional y en la dimensión espiritual. Lo que muestra que la modalidad remota de trabajo incide en la presencia de estrés en los trabajadores por lo que es importante indagar respecto al tema.

De igual manera, se retomó la investigación realizada en Ecuador por Roldán y Díaz (2021), cuyo objetivo fue establecer las estrategias para afrontar el estrés causado por el trabajo virtual en 31 profesores de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggero. Fue un estudio cuantitativo donde se utilizó el Cuestionario de estrés laboral, que se adaptó del test de Problemas Psicossomáticos y el test de Afrontamiento del Estrés CAE. Los principales resultados fueron; las mujeres son más afectadas al momento de presentar estrés laboral, en general se presentan niveles de estrés leves, medios y altos y en el género femenino la técnica más utilizada fue focaliza en la solución del problema. Lo que reflejó la importancia de indagar en la población femenina, ya que se puede evidenciar que es más propensa a presentar estrés laboral.

Finalmente, el estudio realizado en Perú por Reynosa, Rivera, Barramedo y Bravo (2020), que tuvo como objetivo estudiar cómo la forma de enseñar y de aprender, el aprendizaje por medio de la virtualidad y la salud mental, han intervenido en las formas de adaptarse de los profesores durante el Covid -19. El estudio se llevó a cabo en base a la metodología establecida en la Declaración PRISMA con 23 investigaciones principalmente de EBSCO, Web of Science, Scopus y Springer durante nueve meses. Los principales resultados fueron; cambio esencial en el enfoque

pedagógico, la capacidad de adaptación les ha permitido mejorar o aprender nuevas habilidades y se han tenido que adaptar a la sobrecarga de trabajo que trajo consigo el realizar capacitaciones. La investigación se realizó mediante una declaración prisma en donde se consultaron 23 artículos que evidenciaron una transformación pedagógica y sobrecarga laboral, por lo que se consideró importante investigar al respecto.

### **Antecedentes nacionales.**

A nivel nacional se tomó la investigación realizada en Pasto por Matabanchoy et al. (2020), quienes plantearon como objetivo identificar los aspectos que generan estrés a nivel organizacional y las derivaciones psicológicas del estrés relacionado con el trabajo en 20 educadores de una institución rural. Fue una investigación mixta secuencial de tipo explicativa en donde se utilizó la escala de evaluación de estrés laboral EEEL y un grupo focal. Los principales resultados fueron; se producen síntomas de estrés laboral mayormente a nivel psicológico, los cuales fueron: confusión, dificultad para regular emociones, sensación de inhabilidad para tomar decisiones, preocupación y percepción de falta de control, estos relacionados con el entorno y las condiciones laborales, así como también con los canales de comunión, etc. El estudio menciona población colombiana que está afectada de cierta manera por el estrés, motivo por el que se consideró importante indagar sobre esta problemática en el país.

Seguidamente, la investigación realizada en Apartadó por Acosta (2020), la cual tuvo como objetivo entender el ejercicio de ser docente en el ámbito rural, partiendo de las narraciones de los docentes de una institución del municipio de San Juan de Urabá. La investigación se realizó mediante la narrativa de vida y entrevistas biográficas. Los principales resultados fueron; los docentes se han tenido que enfrentar a múltiples dificultades para realizar su trabajo, esto debido al abandono del estado respecto a las instituciones rurales, así como también se comprobó que

dado esto la educación virtual en tiempos de Covid – 19 no fue posible. Lo que deja ver la indiferencia del estado ante esta problemática, razón por la cual es importante investigar entorno a las condiciones que se presentan en las instituciones rurales.

Para concluir, los antecedentes brindan un mayor panorama acerca del fenómeno a estudiar, lo cual refleja que el cambio de la modalidad presencial a remota ha sido un proceso que han tenido que vivir los docentes, lo que les ha generado de cierta manera algún grado de afectación en su salud mental, provocándoles síntomas de estrés laboral.

### **Contextualización**

La presente investigación se realizó en el Municipio de Inzá que pertenece al Departamento del Cauca. Según la Alcaldía de Inzá (2020). El municipio cuenta con 29.441 habitantes, los cuales están distribuidos en mayor medida en territorios rurales (96%), en donde se encuentran 28.135 habitantes y el resto (4%) se ubica en territorios urbanos, en donde habita una población total de 1.306 personas. En el territorio se encuentra una gran diversidad étnica y cultural, en donde se registra una alta población indígena (la mayoría Nasa) que se establecen en resguardos y cabildos que a la vez son habitados por campesinos, en donde la mayor parte de la actividad económica de la población se basa en la agricultura, en mayor medida en la producción de café (Alcaldía de Inzá, 2020).

El territorio de Inzá se caracteriza por tener: colinado, montañoso erosional, montañoso volcánico y montañoso glacio-volcánico; lo que implica que hayan grandes distancias para desplazarse a los colegios, de los cuales se cuenta con 8 instituciones a cargo del CRIC con 30 sedes en las cuales 67 docentes son los encargados de educar a 2437 estudiantes que pertenecen a la población indígena, a la vez están establecidas 10 instituciones y un centro educativo, los cuales se encuentran administrados por la Secretaria de Educación Municipal, estos cuentan una totalidad

de 41 sedes que tienen 253 docentes en donde se ubican 4487 estudiantes que pertenecen a la comunidad campesina y del casco urbano; además, en estos establecimientos educativos laboran 31 personas que corresponden a administrativos (Alcaldía de Inzá, 2020).

A consecuencia de que el país ha tenido dificultades en cuanto al logro de lo propuesto a nivel de conectividad debido a que el conjunto de tecnologías con las que se disponen tienen significativos limitantes para poder llevar la conexión a un importante número de instituciones que se encuentran en zonas rurales (Espinal, 2017). Es dado esto que aún no se cuenta con este servicio en las diferentes zonas que se encuentran retiradas de la cabecera municipal.

Por consiguiente, una de las problemáticas primordiales es la restringida infraestructura para la telecomunicación en territorios rurales puesto que la población al localizarse en zonas dispersas, tiene como consecuencia que la cobertura con la que se cuenta no sea suficiente y que no sea rentable realizar una inversión para infraestructura puesto que serían pocas las personas que accederían en ciertos lugares (Espinal, 2017). Motivo por el cual, aunque se cuenta con población que esta en procesos de formación académicos es muy difícil que accedan a los diferentes recursos que ofrecen las Tic, puesto que se encuentran ubicados en espacios bástate retirados para poder ir hasta un lugar en donde haya conectividad a internet.

Asimismo, dado el territorio de Inzá, implica en que existan deficiencias en la conectividad de internet y telefonía móvil, por lo que los alumnos más impactados en el país son los más frágiles, los que se establecen en territorios con zonas geográficas más alejadas, quienes por lo general tienen bajos niveles de conexión a internet y acceso a herramientas tecnológicas (Ramos y Chamorro, 2020).

Es por esto que se puede evidenciar que en lugares como las zonas rurales del municipio de Inzá se presentan diferentes dificultades para acceder a redes de conexión a internet dadas las

características del territorio y en consecuencia a esto, los docentes también han tenido que enfrentar, como lo menciona la Alcaldía de Inzá (2020) el desafío que trae consigo la ausencia de la presencialidad de los estudiantes ubicados en áreas rurales con deficiencias en el acceso a redes de internet.

Dentro del municipio de Inzá se encuentra una vereda cercana al municipio del Huila, en el corregimiento de pedregal, llamada Santa Teresa, que cuenta con una población aproximada de 350 familias, en este lugar se ubica la sede principal de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, ya que tiene tres sedes más, las cuales están establecidas en San Martín, San Miguel y Yarumal, esta institución es oficial y brinda educación de Preescolar hasta el grado once con un técnico en especialidad agroindustrial, la sede principal está compuesta por 250 estudiantes y 13 docentes, quien se encuentra en el cargo de rectora es Graciela Córdoba de Pajoy; se encuentra a 20 kilómetros de distancia de la cabecera municipal y a 110 kilómetros de la capital del departamento del Cauca, sobre la vía que une los municipios de Inzá y La Plata Huila (Plan escolar de gestión de riesgo, 2020).

Por lo que se refleja la dificultad para acceder a la institución ya que se encuentra bastante retirada y los estudiantes que están inscritos a ella usualmente tienen que desplazarse grandes distancias para poder llegar hasta ahí, puesto que la mayoría de las viviendas no se encuentran cerca del establecimiento.

### **Justificación**

La comunidad docente representa una parte muy importante en la sociedad, ya que ejercen un trabajo fundamental para el desarrollo de los estudiantes, puesto que son ellos los que educan y forman a las personas en diferentes ámbitos, por lo que fue importante indagar en aspectos que pueden estar afectando el bienestar de esta población, ya que son ellos quienes deben ser

competentes para encaminar sus recursos con el objetivo de cumplir con las obligaciones que tienen con los estudiantes (Villafuerte, Bello, Pantaleón y Bermello, 2020).

Es por esto que surge la necesidad de investigar al respecto, en temas relacionados con el estrés laboral asociado al cambio de la modalidad de trabajo presencial a remota, con el fin de aportar a la identificación de factores que puedan estar indisponiendo a los educadores y que por ende puedan tener repercusiones en la calidad de educación que están brindando, ya que si no se prioriza su bienestar es posible que no puedan desarrollar sus labores de una óptima manera, lo que va a provocar consecuencias negativas para los estudiantes también, ya que son ellos quienes directamente van a recibir la orientación por parte de los docentes.

Esta investigación es útil para abordar esta temática en la población colombiana, ya que la mayoría de estudios que se han investigado al respecto se llevaron a cabo en diferentes países tales como Ecuador, Brasil, Perú, etc. En donde se han obtenido conclusiones como que esta problemática está afectando en mayor medida a la población femenina ya que presentan índices más altos de predisposición al estrés laboral, sin embargo, no se puede dejar por fuera a los hombres, puesto que también se encuentran afectados por ello pero han reaccionado con menores síntomas así como también las personas que además de ser docentes, al estar en casa les corresponde llevar a cabo el rol de padres de familia, lo que incrementa sus actividades y dificulta que realicen su labor.

Sumado a esto, se considera importante este proyecto dado que se ejecutó en un Municipio del departamento del Cauca, Inzá, en una zona rural denominada Santa Teresa, en donde son evidentes las dificultades de conexión a redes de internet dada la ubicación geográfica de la zona, así como también las diferentes problemáticas a nivel socioeconómico, que influyen en que los estudiantes en muchas ocasiones no cuenten con los recursos tecnológicos suficientes para poder

llevar a cabo sus actividades académicas, lo que a la vez va a afectar a los docentes ya que les corresponde buscar la manera para poder enseñar en estas condiciones.

Fue relevante indagar al respecto, en cuanto a los docentes que presentan condiciones limitadas para el ejercicio de su trabajo y en cómo esto está influyendo en su bienestar y salud mental, ya que los educadores no cuentan con la opción de utilizar las diferentes herramientas y recursos digitales que ha establecido el gobierno como estrategia para realizar el trabajo de educativo desde casa, así como se está manejando en lugares donde si tienen acceso a internet, motivo por el que investigar al respecto va a traer consigo resultados que hasta el momento no se han obtenido de poblaciones con estas características.

Por otra parte, la presente investigación se planteó desde la psicología, dado que se pretende abordar el estrés laboral que es una temática que está inmersa dentro temas relacionados con la disciplina, los cuales son respectivamente el bienestar y la salud mental de la comunidad docente expuesta al cambio repentino en la forma de llevar a cabo su trabajo, lo que corresponde a temáticas que se manejan desde esta disciplina; es por esto que también se quiere aportar en la identificación de los distintos aspectos que han contribuido al desarrollo de las diferentes estrategias que han utilizado los profesores para generar los procesos de adaptación a la nueva modalidad.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir los síntomas de estrés laboral asociados al cambio de modalidad de educación presencial a remota, por causa del Covid – 19, en docentes ubicados en una zona rural de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, en el municipio de Inzá - Cauca, en el año 2020.

### **Objetivos específicos**

Explorar los cambios de la modalidad presencial a remota en docentes ubicados en una zona rural de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, en el municipio de Inzá - Cauca, en el año 2020.

Identificar la existencia de síntomas de estrés laboral en docentes ubicados en una zona rural de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, en el municipio de Inzá - Cauca, en el año 2020.

Especificar los síntomas de estrés laboral asociados al cambio a modalidad remota en docentes ubicados en una zona rural de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, en el municipio de Inzá - Cauca, en el año 2020.

### **Referente conceptual**

Para el desarrollo de esta investigación es pertinente la construcción de un referente conceptual, de acuerdo con algunos términos esenciales dentro de la misma, por lo que principalmente se abordan los siguientes tópicos:

#### **Pandemia por Covid - 19**

Esta se da a consecuencia de la propagación de un virus en diferentes partes del mundo que genera dificultad en la capacidad de respirar y es similar a una gripa que puede variar en el nivel de afectación ya sea, leve, moderado o grave, el cual se transmite cuando se arrojan partículas del virus y estas tienen contacto con otra persona, por lo que se clasificó como emergencia en la salud pública que tiene relevancia a nivel internacional por la Organización Mundial de la Salud (OMS), dado a que se registraron casos en los distritos continentes (Ministerio de salud, 2021).

Esto llevó a que se tomaran medidas para prevenir el contagio, lo que ocasionó que se realizara un aislamiento para la mayor parte de la población y esto indicó que la mayor parte de

las actividades diarias se tuvieran que realizar en la casa, lo que generó que las personas atravesaran por procesos de adaptación muy de repente, motivo por el cual el confinamiento tuvo influencia en la salud mental de la población ocasionándoles distintas consecuencias.

### **Estrés laboral**

El cual representa un conjunto de respuestas psicológicas, comportamentales y emocionales que se dan a raíz de las exigencias del entorno, las cuales el trabajador percibe que se encuentra incapaz de enfrentar, lo que trae como consecuencia un impacto negativo tanto en el bienestar como en la salud del trabajador (Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz, 2018).

Siendo una problemática a la cual se pueden estar enfrentando los docentes, dado que han tenido que hacer una reestructuración a la forma en la que realizaban su trabajo habitualmente, en muy poco tiempo, lo que puede hacer que se desencadene el estrés laboral, ya que según la OIT (2017) los factores que están asociados a este son, el reajuste en el empleo, la falta de seguridad en el trabajo, la cantidad de horas que realizan las labores y la carga laboral que es el grupo de las exigencias físicas y psicológicas a las que está sujeto el trabajador durante su jornada laboral (García y Leandres, 2018).

Lo anterior, es justamente a lo que se han expuesto los docentes, a consecuencia de la pandemia Covid – 19 que ha generado que tengan que trabajar más para poder hacer la adecuación en la forma de realizar su trabajo; es preciso mencionar, que en el caso de las mujeres ha habido un mayor incremento en sus responsabilidades, ya que al estar desarrollando su trabajo en casa, no sólo deben realizar actividades laborales sino también las relacionadas con el hogar, puesto que las mujeres a consecuencia de los roles de género que se ha estipulado, presentan una mayor carga doméstica (Meo y Dabenigno, 2021).

### **Síntomas de estrés laboral**

Por consiguiente, se pueden desencadenar síntomas de esta afectación como, por ejemplo, físicos que son los que están relacionados puramente con las respuestas del organismo, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Entre los que se encuentran problemas de sueño, alteraciones gastrointestinales, malestar en algunas partes del cuerpo, debilidad, sudoración, tensión muscular, alteración en el peso corporal y taquicardia (Jinez, 2020). También se encuentran síntomas psicológicos que son los que están puramente vinculados con los procesos cognoscitivos de cada persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). En los que se ubican: dificultad para concentrarse, para tomar decisiones, para organizar actividades, confusión, olvidos frecuentes, ausencia de motivación para realizar cosas, irritabilidad, sentimientos de tristeza, impaciencia y enojos (Jinez, 2020). Por último, los síntomas comportamentales, los cuales están fuertemente ligados con la conducta de la persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Dichos síntomas son: modificación en las cantidades de comida que habitualmente consumía, aumento en el uso de sustancias psicoactivas (drogas, cigarrillo, bebidas alcohólicas, fármacos), intranquilidad, sentir nervios constantemente, mordisquearse las uñas, incumplir con las obligaciones, tartamudear, etc. (Jinez, 2020).

De esta manera se puede evidenciar que dicha afectación involucra la salud de las personas y en una mayor medida la salud mental, que se entiende como el sentimiento de bienestar que experimenta un sujeto, permitiéndole contrarrestar las tensiones cotidianas que se le presentan en su diario vivir, para poder realizar eficazmente su trabajo y ayudar a su comunidad (Gómez y Calderón, 2017). Es decir, que está relacionada con las acciones que se realizan con el fin de garantizar el confort, la comodidad, la tranquilidad y de más de la persona para que de esta manera tenga un buen desempeño en las distintas labores que debe realizar a diario y del mismo modo pueda aportar de una manera positiva a su comunidad.

### **Estrategias de adaptación**

Es por esto, que para prevenir consecuencias negativas en la salud mental de los docentes y afectaciones por estrés laboral, es necesario realizar una adecuada adaptación, entendiendo se esta como el conjunto transformaciones que vivencia la persona como reacción a las exigencias del ambiente en relación a la interacción entre el individuo y el medio (Mamani, 2017). Para que esto se dé es necesario plantearse una estrategia, que se define como la planeación y la puesta en marcha de los procedimientos establecidos para obtener los resultados que se han planteado (Pérez-Vallejo, Vilariño-Corella, Ronda-Pupo, 2017).

Por consiguiente, se puede entender que las estrategias de adaptación son el proceso mediante el cual los individuos realizan una planeación respecto al manejo que le van a dar a los cambios que van a ser necesarios para acoplarse a las nuevas necesidades que les demanda el ambiente, un ejemplo que se puede precisar al respecto es, la pandemia Covid - 19 que ha ocasionado que los docentes y estudiantes se tengan que adaptar a la nueva modalidad de educación remota, la cual se refiere a una mezcla de recursos como lo son programas radiales o de televisión, guías impresas, métodos para gestionar el aprendizaje y distintas plataformas que contribuyen a la entrega de los diferentes contenidos y al mantenimiento de cierta forma de la intercomunicación entre los estudiantes y las instituciones (Banco Interamericano de Desarrollo, 2020).

Algunas de estas estrategias de adaptación que se han utilizado dentro del contexto de la pandemia con la población docente han sido: capacitación en habilidades de manejo de las Tic, diseño de planes con el fin de prepararse para las dificultades (mala conectividad a internet, limitaciones tecnológicas, disposición de tiempo, etc.) que se puedan presentar durante las clases

virtuales y reestructurar los métodos de enseñanza y de aprendizaje de tal manera que se acoplen a la virtualidad (Reynosa, Rivera, Rodríguez y Bravo, 2020).

### **Tic**

Para llevar a cabo la modalidad de educación remota se hace necesario hacer uso de las Tic, las cuales se definen como el grupo de instrumentos, medios, programas, en donde se incluyen las diferentes redes, los cuales admiten que se procese la información, se recopile, se almacene y se comparta (Congreso de la república de Colombia, 2009). Así mismo, es preciso mencionar que existen dos tipos de tecnologías, las específicas, que son más apropiadas y complicadas, por lo cual se necesita tener cierto conocimiento para hacer uso de ellas (páginas web, plataformas para videoconferencias, etc.) y las populares que son aquellas que se utilizan masivamente y sus características no son tan específicas, por lo que no se requiere algún tipo de formación para utilizarlas (redes sociales, etc.) (Expósito y Marsollier, 2020).

Por otra parte, es pertinente recordar que la modalidad en la que usualmente se desarrollaban las labores académicas, antes del confinamiento por la pandemia, era la presencial, la cual es la educación habitual en la que el estudiante y el profesor se ubican en un mismo espacio y tiempo determinado para la mayoría de actividades educativas (Vassallo y Chiyong, 2020).

### **Capacitación docente**

Debido al cambio que se ha presentado, es necesario la realización de capacitaciones, las cuales se entienden como el camino para el crecimiento a nivel profesional que beneficia a los docentes y potencia el establecimiento de mejores técnicas de gestión para su labor (Andino, 2018). Lo anterior, en relación con las tic, ya que como lo menciona Hernández (2017) estas se consideran importantes dentro de los procesos educativos, razón por la cual es necesario fomentar la formación de los educadores en estos aspectos. Para que de esta manera se desarrollen las

capacidades de los docentes y les permitan tener mayores herramientas al momento de implementar un método de enseñanza, el cual denomina la serie de ejercicios, actividades y demás que el docente utiliza para comunicar los contenidos que plantea para ser enseñados (Navarro y Samón, 2017). Es por esto que se considera importante la flexibilidad del trabajador para adaptarse a las nuevas condiciones y ser capaz de diseñar y proponer nuevas estrategias que le permitan desarrollar su trabajo de manera óptima sin dejar que las distintas circunstancias lo obstaculicen.

## **Metodología**

### **Enfoque**

Con respecto al enfoque de investigación, el que se utilizó para llevar a cabo el proyecto fue el cualitativo dado que, por una parte, permite: examinar y justificar la manera en la que se comprende la complejidad, la minucia, el ambiente y la forma en la que se realiza la interacción social; por otra parte, la evolución que se da a nivel social y autonomía ya que reflexiona la investigación como un proceso de interacción entre la persona que investiga y los que se hacen partícipes que da privilegio a las palabras y los puntos de vista de los individuos (Iño, 2018).

Es por esto que se consideró importante abordar la investigación desde el enfoque anteriormente mencionado, dado que concibe como fundamental tomar en cuenta lo que expresa la persona, sus percepciones, perspectivas, opiniones y demás, siendo esto la base de la presente investigación, puesto que se indagó en la forma en la que los docentes han tomado la nueva modalidad de trabajo, siendo muy útil e importante las distintas opiniones que ellos tengan acerca de este tema, así como también, es preciso mencionar que este enfoque permitió tener una visión más amplia de la realidad que experimentan las personas que participan en la investigación.

## **Diseño metodológico**

El método que se utilizó para la presente investigación fue el fenomenológico, que se consideró el más preciso para llevarla a cabo, puesto que tiene elementos que se adaptan a los objetivos que se plantearon para el proyecto, como lo son el permitir abordar el estudio desde las vivencias de los participantes para de esta manera comprender el fenómeno de acuerdo a lo que para cada persona a representado.

Por consiguiente, este se centra en comprender los fenómenos de acuerdo con las experiencias y a los significados que las personas les atribuyen a estas, puesto que se basa en entender cómo los seres humanos conceden y forman el significado de las diferentes circunstancias que han vivido (Duque y Aristizábal, 2019). Siendo esto lo que se pretendió realizar con el proyecto, ya que se buscó indagar en las percepciones de los docentes y en cómo les han atribuido un significado a la nueva modalidad de trabajo a la que se han tenido que enfrentar a causa de la pandemia Covid – 19.

Es así como a través de este método se intentaron abordar las experiencias de cada docente con la finalidad de reconocer desde su punto de vista las concepciones que tienen de la nueva modalidad, por lo que mediante este método se logró conseguir información útil y concreta sobre las percepciones de los docentes teniendo en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que influye en el.

## **Técnicas**

Dentro de las diferentes estrategias que existen en el enfoque de investigación cualitativo para la recolección de datos se encuentra la técnica denominada entrevista que es una herramienta que sirve para recolectar información de tipo cualitativo que se muestra como un instrumento que permite obtener datos bastante provechosos para una investigación (Troncoso-Pantoja y Troncoso-

Pantoja, 2017). Por lo que se consideró bastante útil para el proyecto dado que permitió recolectar información más a fondo de las percepciones a través de los discursos de aquellas personas que participaron en ella, permitiendo así realizar una investigación más completa.

Esta técnica se divide en entrevista estructurada, que hace referencia a preguntas que son planteadas con antelación y presentan una estructura establecida la cual se mantiene en el momento de ejecutarla; semiestructurada, la cual permite una mayor flexibilidad y se plantea una pregunta que se puede ajustar a lo que respondan las personas a las que se esté entrevistando; y abiertas o no estructuradas, las cuales no tienen una estructura definida y se acomoda más a las circunstancias de la conversación de tipo investigativa (Troncoso-Pantoja y Troncoso-Pantoja, 2017). Estas entrevistas a su vez tienen preguntas abiertas y preguntas cerradas.

Para la presente investigación se utilizó la entrevista semiestructurada, ya que se consideró la más apropiada para la finalidad con la que se planteó, por lo que permitió obtener mayor profundidad en la información, es por esto que se eligió la entrevista semiestructurada, dado que se pueden realizar preguntas que surjan durante la entrevista y puede conducir a conseguir datos que sean muy valiosos para el estudio, permitiendo profundizar en aspectos que se consideren importantes durante la realización de la misma.

## **Instrumentos**

Como instrumentos se tomaron dos guías de preguntas de entrevista, las cuales se basaron en dos categorías de análisis que a su vez responden a los objetivos específicos de la investigación.

La primera categoría de análisis que responde al objetivo, explorar los cambios de la modalidad presencial a remota en la población docente, ubicada en una zona rural, que pertenecen a la Institución participante, en el municipio de Inzá, Cauca, durante el año 2020, se denomina cambios a modalidad remota, tiene tres subcategorías, las cuales son: uso de las tic la cual hace

referencia al manejo que los docentes le han dado a las herramientas tecnológicas, carga laboral que se explica cómo el incremento en la cantidad de trabajo que tienen los docentes y estrategias de adaptación que se refiere al proceso en el que las personas efectúan un plan en relación a la dirección que le van a dar a los ajustes que van a ser necesarios para acoplarse a los nuevos requerimientos; y la segunda categoría que corresponde al objetivo, identificar la existencia de síntomas de estrés laboral en docentes ubicados en una zona rural, que pertenecen a la Institución participante, en el municipio de Inzá, Cauca, durante el año 2020, se designa como estrés laboral, la cual se divide en tres subcategorías: síntomas físicos los cuales aluden a las alteraciones a nivel corporal que los docentes han experimentado a causa del cambio de modalidad, síntomas psicológicos que se refiere a las alteraciones emocionales y mentales que los docentes han presentado a causa de la nueva modalidad y síntomas comportamentales que hacen referencia a las modificaciones conductuales que los docentes han experimentado por el cambio de modalidad.

A continuación, se describen las categorías de análisis de acuerdo con la información suministrada en el referente conceptual.

Tabla 1

*Conceptualización de categorías*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Concepto</b>	<b>Significado</b>
	Uso de las tic	Grupo de instrumentos, medios, programas, en donde se incluyen las diferentes redes, los cuales admiten que se procese la información, se recopile, se almacene y se comparta (Congreso de la república de Colombia, 2009).	Hace referencia al manejo que los docentes le han dado a las herramientas tecnológicas.
Cambios a modalidad remota	Carga laboral	Es el grupo de exigencias psicológicas y físicas que se aplican a un empleado y este se encuentra en la obligación de realizarlas durante la jornada de trabajo (García y Lenadres, 2018).	Se explica cómo el incremento en la cantidad de trabajo que tienen los docentes.

Estrategias de adaptación	<p>La planeación y la puesta en marcha de los procedimientos establecidos para obtener los resultados que se han planteado (Pérez-Vallejo et al., 2017). En cuanto al conjunto de transformaciones que vivencia la persona como reacción a las exigencias del ambiente en relación a la interacción entre el individuo y el medio (Mamani, 2017).</p>	<p>Se refiere al proceso en el que las personas efectúan un plan en relación a la dirección que le van a dar a los ajustes que van a ser necesarios para acoplarse a los nuevos requerimientos</p>
Síntomas físicos	<p>Son los que están relacionados puramente con las respuestas del organismo, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Entre ellos se encuentran: problemas de sueño, alteraciones gastrointestinales, malestar en algunas partes del cuerpo, debilidad, sudoración, tensión muscular, alteración en el peso corporal y taquicardia (Jinez, 2020).</p>	<p>Aluden a las alteraciones a nivel corporal que los docentes han experimentado a causa del cambio de modalidad.</p>
Estrés laboral	<p>Son los que están puramente vinculados con los procesos cognoscitivos de cada persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Entre ellos se encuentran: dificultad para concentrarse, para tomar decisiones, para organizar actividades, confusión, olvidos frecuentes, ausencia de motivación para realizar cosas, irritabilidad, sentimientos de tristeza, impaciencia y enojos (Jinez, 2020).</p>	<p>Se refieren a las alteraciones emocionales y mentales que los docentes han presentado a causa de la nueva modalidad.</p>
Síntomas psicológicos	<p>Están fuertemente ligados con la conducta de la persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Entre ellos se encuentran: modificación en las cantidades de comida que habitualmente consumía, aumento en el uso de sustancias psicoactivas (drogas, cigarrillo, bebidas alcohólicas, fármacos), intranquilidad, sentir nervios constantemente, mordisquearse las uñas, incumplir con las obligaciones, tartamudear, etc. (Jinez, 2020).</p>	<p>Hacen referencia a las modificaciones conductuales que los docentes han experimentado por el cambio de modalidad.</p>
Síntomas comportamentales		

---

Fuente: elaboración propia

**Validación de instrumentos.** Los investigadores, en acompañamiento de la tutora a cargo de la investigación, crearon los instrumentos para la recolección de información, seguidamente para su validación, se realizó una prueba piloto de la entrevista con dos docentes, con el fin de hacer una revisión a las preguntas para comprobar que sean entendibles y pertinentes en la investigación y de esta manera poder realizar la corrección o reformulación de las preguntas; una vez hecho esto se procedió a realizar la aplicación de los instrumentos.

### **Población**

La población con la que se realizó la investigación corresponde a 4 docentes de primaria que pertenecen a la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, en el municipio de Inzá, departamento del Cauca.

**Criterios de inclusión.** Se consideran los siguientes criterios:

Docentes que pertenezcan a la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús.

Docentes que hayan trabajado por lo menos dos años en la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús.

Docentes que tengan un rango de edad entre los 35 a 55 años.

Docentes de género femenino y masculino.

Docentes de primaria.

**Criterios de exclusión.** Se consideran los siguientes criterios:

Retiro del docente de la investigación.

Retiro del docente sin terminar los instrumentos.

Docente que no acceda voluntariamente a la investigación.

**Fase de recolección de información.**

*Primera fase.* Acercamiento a la población.

*Segunda fase.* Aplicación de instrumentos mediante la utilización de la virtualidad y/o por medio de llamada telefónica.

*Tercera fase.* Entrevista fragmentada en dos secciones, las cuales se llevaron a cabo una en la mañana, en la cual se estableció el rapport con la población, para después de esto proceder a aplicar la primera parte de la entrevista denominada cambios a modalidad remota y la otra sección nombrada síntomas de estrés laboral, en la tarde.

**Análisis de información.** Para realizar el análisis de información lo primero que hizo fue la transcripción de las entrevistas, se creó una codificación axial de acuerdo a las categorías, posterior a esto se organizaron las respuestas por categorías mediante códigos se utilizaron en las narraciones, después, se escogieron las más representativas, las cuales se usaron como unidades de análisis que se colocaron en los resultados, estas a su vez se analizaron a través del análisis cualitativo de contenido (Cáceres, 2003).

**Aspectos éticos**

La presente investigación se llevó a cabo bajo los criterios éticos establecidos en la ley 1090 de 2006, en la cual en el artículo 2 se dictan los principios generales del ejercicio de la psicología en donde se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: responsabilidad, en donde se garantizó que se van a llevaron a cabo las intervenciones de manera correcta; competencia, mediante la cual se aseguró que no se llevaron a cabo procesos para los que no se encuentren capacitados; confidencialidad, mediante la cual se garantizó que la información no será mal utilizada y que se divulgará sólo con el consentimiento de la persona; bienestar del usuario, mediante el cual se aseguró y se protegió la integridad de las personas participes de la

investigación; evolución de técnicas, mediante la cual se aseguró el buen uso de los resultados obtenidos y la socialización de los mismos a los participantes; y por último, investigación con participantes humanos, en donde se respetó la dignidad de las personas y se actuó en pro de su bienestar.

Así mismo, para respetar la dignidad de los participantes y los valores de la institución se hizo uso del consentimiento informado con el fin de que las personas se enteraran de lo que se iba a realizar, lo que se pretendió alcanzar, la libertad que tenían para abandonar la investigación en cuanto así lo consideraran y que no tendrían ningún reconocimiento económico por participar del estudio; así como también se realizó la devolución de resultados a la población mediante una reunión utilizando de la plataforma Meet en donde se citaron a todos los participantes.

Por último, la presente investigación se consideró dentro de un riesgo mínimo, que pudo ser mitigado dando los primeros auxilios psicológicos por parte de los estudiantes de psicología de IX semestre con herramientas para contener a los participantes en caso tal que haya algún colapso emocional, ya que, en la investigación, aunque existió algún riesgo a nivel emocional, este no fue más grande que el que la persona participante afrontaría en su cotidianidad (Estrada, 2017). Esto, dado que se manejó una entrevista semiestructurada en donde los participantes se pudieron ver afectados emocionalmente durante el transcurso de la aplicación del instrumento.

## **Resultados**

A continuación, se relacionarán los resultados obtenidos a partir de los instrumentos utilizados los cuales fueron dos entrevistas semiestructuradas en donde se destacan algunos fragmentos de las narraciones más relevantes.

Seguidamente, en la tabla (2) se describen algunas características de la población participante.

**Tabla 2***Caracterización de la población*

<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Grado</b>	<b>Código</b>
1.	36	Mujer	Segundo	Docente de segundo, mujer de 36 años.
2.	40	Mujer	Tercero	Docente de tercero, mujer de 40 años.
3.	36	Mujer	Primero	Docente de primero, mujer de 36 años.
4.	55	Hombre	Quinto	Docente de quinto, hombre de 55 años

Fuente: elaboración propia

**Resultados sobre cambios a modalidad remota**

Respecto al objetivo de explorar los cambios de la modalidad presencial a remota en la población docente, ubicada en una zona rural, que pertenecen a la Institución participante, se estipula la categoría *cambios a modalidad remota*, la cual permitió conocer la forma en la que los docentes percibieron la transición que se dio de la presencialidad a la educación de forma remota durante la pandemia Covid – 19; así mismo, dentro de esta categoría se encuentran tres subcategorías, las cuales son: *utilización de las tic, carga laboral y estrategias de adaptación*. A continuación, se abordarán cada sub categoría.

**Uso de las tic.**

De acuerdo con la subcategoría *uso las de tic*, que hace alusión al manejo que los docentes le han dado a las herramientas tecnológicas, se encontró que utilizaron medios de comunicación como el celular, con el fin de llevar a cabo los procesos educativos, en donde hicieron uso de algunas plataformas y aplicaciones, como lo son: Google Meet, Google Drive y WhatsApp, mediante el cual se realizaron llamadas y videollamadas, así como se puede comprobar en las siguientes narraciones:

*“...En el 2020 tenía asignado grado primero y ya tocó implementar más las herramientas tecnológicas como el celular, el WhatsApp para crear grupos de padres porque obviamente los niños no manejan todavía un celular, también Meet para las reuniones, pero más que todo con los profes para organizar las guías, el correo también para enviar las guías a la rectoría y de ahí ya las imprimen y se las entregan de forma física a los estudiantes...”*. Docente de primero, mujer de 36 años.

*“...Se trabajaba por medio de llamadas, videollamadas, como haciendo mecanismos para que de alguna u otra manera ellos pudieran comprender, porque en la zona en donde nosotros trabajamos casi no hay señal la única forma era por medio de llamadas...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años.

### **Carga laboral.**

En cuanto a la subcategoría carga laboral que se explica como el incremento en la cantidad de trabajo que tienen los docentes, en esta se encontró que durante la modalidad remota aumentó el tiempo que utilizaban para realizar su trabajo, dado que para poder llevar a cabo la modalidad remota, tuvieron que dedicarse a la construcción de material pedagógico para ser enviado y posteriormente explicarlo, sumándole a esto que por las nuevas condiciones de trabajo, debían estar en constante comunicación con los niños y siempre disponibles para los padres de familia, así como se puede constatar en las siguientes narraciones:

*“...Se sumaron muchísimas cosas, el hacer guías, enviarlas, explicarlas, pues creo que se triplicó el trabajo en ese sentido...”*. Docente de quinto, hombre de 55 años.

*En la pandemia se aumentó mucho más el trabajo porque había que estar más en comunicación con los niños por medio de plataformas.* Docente de segundo, femenina de 36 años.

*“...entonces eso es algo estresante porque uno ya tiene que estar disponible para los padres de familia todo el tiempo...”*. Docente de primer, mujer de 36 años.

*“...Eso pues la verdad dificulta un poco compartir con la familia porque digamos uno no dedica el tiempo que uno dedica a la jornada laboral cuando uno está presencial, sino que uno en este tiempo tenía que dedicar más tiempo a la jornada laboral para elaborar las guías...”*. Docente de primer, mujer de 36 años.

### **Estrategias de adaptación.**

Respecto a la subcategoría *estrategias de adaptación*, que se refiere al proceso en el que los docentes efectúan un plan relacionado con dirección que le van a dar a los ajustes necesarios para acoplarse a los nuevos requerimientos, se encontró que los docentes utilizaron estrategias como lo son la creación de un horario laboral para no ser interrumpidos en sus actividades, el hacer reuniones en las tardes para que los padres de familia después de trabajar pudieran ir a buscar señal con los niños y la creación de guías pedagógicas que fueran descriptivas, incluyendo ejemplos, lo anterior se puede evidenciar en las siguientes narraciones:

*“...Una de las soluciones que yo vi fue que miré un horario laboral y de ahí ya, porque es que la gente nos interrumpía...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años.

*“...Fue como un poco difícil porque los padres de familia ellos se dedican a la agricultura y a mí me tocaba en las tardes con ellos, o sea después de que los papás llegan a buscar la señal con ellos entonces uno se reúne y se hace por medio de guías físicas más que todo...”*. Docente de tercero, mujer de 40 años.

*“...Trato de hacer de que la guía sea lo más específica y supremamente descriptiva y con ejemplos para que ellos los puedan comprender de mejor manera...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años.

“...Pero ya digamos esto ha sido clases a distancia y los papás vienen y entregan la guía, pero uno no sabe, o pues sí, uno se da cuenta sí lo hizo el niño o no, pero uno no está con ellos para saber si están aprendiendo o no lo están haciendo...”. Docente de primero, mujer de 36 años.

### **Categoría emergente - capacitaciones en uso de las tic**

De acuerdo con los hallazgos, se encontró un componente esencial que es importante abordar en la presente investigación, dentro de esta temática se encuentra la capacitación entendida como el camino para el crecimiento a nivel profesional que beneficia a los docentes y potencia el establecimiento de mejores técnicas de gestión para su labor (Andino, 2018). Por lo que para ello tomaron cursos por medio de los cuales se le indico el manejo de algunas herramientas tecnológicas, lo que se puede constatar en la siguiente narración.

“...La secretaría de educación hizo como unas convocatorias o yo no me acuerdo como realmente yo me enteré de unos cursos que estaban dando y yo tomé de hecho dos cursos, en el me enseñaron a cómo manejar algunas plataformas por ejemplo Meet, qué podría yo hacer con el Drive...”. Docente de segundo, mujer de 36 años.

### **Resultados sobre estrés laboral**

Con respecto al segundo objetivo que es identificar la existencia de síntomas de estrés laboral en docentes ubicados en una zona rural que pertenecen a la Institución participante, se designa la categoría *estrés laboral*, que hace referencia a los diferentes síntomas de estrés que se manifestaron en los docentes a causa del cambio de modalidad de trabajo, la cual a su vez se compone por tres subcategorías: *Síntomas físicos*, *síntomas psicológicos* y *síntomas comportamentales*.

#### **Síntomas físicos.**

La subcategoría denominada síntomas físicos, hace referencia a las alteraciones a nivel corporal que los docentes han experimentado a causa del cambio de modalidad de trabajo, en donde se encontró que las docentes mujeres han presentado síntomas como agotamiento, cansancio, dificultad para dormir, dolor de espalda, de ojos, de cabeza, debido a que tenían que estar sentadas en el computador realizando las guías, adicional a esto, presentaron molestias en oído a causa de las llamadas que debían realizar, a diferencia de un docente quien manifestó no presentar ninguna molestia. Lo anterior se refleja en las siguientes narraciones:

*“...Un poco agotada, como cansada, lo único que quería era descansar, quería dormir y a veces yo no podía...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años.

*“...Me dolía la cabeza, los ojos de estar sentada en el computador, la espalda, me sentía cansada y agotada por la elaboración de las guías...”*. Docente de primero, mujer de 36 años.

*“...A veces es como que me daba unos dolores en la espalda de estar sentada frente al computador mirando y buscando o hablando con los niños porque como nos tocaba con llamada normal entonces se le cansa el oído a uno...”*. Docente de tercero, mujer de 40 años.

*“...Yo rápidamente me someto a ese cambio y no me estreso, por eso no he tenido molestias...”*. Docente de quinto, hombre de 55 años.

### **Síntomas psicológicos.**

Respecto a la subcategoría designada como *síntomas psicológicos*, esta se explica cómo las alteraciones emocionales y mentales que los docentes han presentado a causa de la nueva modalidad de trabajo, en donde se encontró que las mujeres presentaron ausencia de motivación para realizar sus actividades, confusión e irritabilidad, a diferencia del docente que manifestó sentirse tranquilo, así como se puede evidenciar en las siguientes narraciones:

*“...Eso es lo que uno sentía como que ¡ay! no quería nada, como que quería salir, terminar eso y ya no quería que me interrumpieran, yo no quería que me hablaran, yo solamente era enfocada en poder terminar para poder descansar...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años. La participante refiere la frase “terminar para poder descansar” haciendo alusión a su jornada de trabajo.

*“...Algo confundida porque no teníamos manera de saber si lo que estábamos haciendo estaba bien, si les iba a gustar a los niños, si les iba a llamar la atención y sin saber si eso estaba funcionando, si les servía o no...”*. Docente de primero, mujer de 36 años.

A continuación, se encuentra una narración, de un docente quien no manifiesta síntomas psicológicos de estrés laboral.

*“...Me sentía tranquilo...”*. Docente de quinto, hombre de 55 años.

### **Síntomas comportamentales.**

En cuanto a la subcategoría nombrada como *síntomas comportamentales*, que hacen referencia a las modificaciones conductuales que los docentes han experimentado por el cambio presentado cambios en las cantidades de alimentos que consumían y sentimientos de intranquilidad de modalidad de trabajo, se encontró que han, así como se puede constatar en las siguientes narraciones:

*“...A mí me afectó el peso, yo digo que de pronto por estar encerrada pensaba ¿en que como? y como que ay! que hago con el trabajo y con todo, eso sí subí de peso...”*. Docente de segundo, mujer de 36 años.

*“...Entonces a uno lo pone intranquilo eso que a veces las cosas que uno pensaba hacer en ese día no las puedo hacer...”*. Docente de tercero, mujer de 40 años.

A continuación, se encuentra unas narraciones, de un docente quien no manifiesta síntomas comportamentales de estrés laboral.

*“...Antes había que levantarse de la cama, bañarse y ponerse ropa, pero cuando ya todo esto se dio no hacía nada de eso, pues lo del baño sí y el resto no, me ponía una pantaloneta y me sentaba a hacer la comunicación...”*. Docente de quinto, hombre de 55 años.

*“...ahora que ya solamente estamos en la casa, el desayuno va estando a las 8 o a las 8:30, o a las 9:30 y el almuerzo normalmente en el trabajo era a las 12:00 o 12:30 y en la casa es después de 2 de la tarde...”*. Docente de quinto, hombre de 55 años.

### **Discusión**

Luego de obtener los resultados de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los docentes de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús, se contrastarán los hallazgos, los antecedentes y conceptos teóricos, con el fin de describir los síntomas de estrés laboral asociados al cambio de modalidad de educación presencial a remota por causa del Covid – 19.

#### **Cambios a la modalidad remota**

En relación con el primer objetivo específico, de explorar los cambios de la modalidad presencial a remota en la población docente, que pertenece a la institución participante, uno de los principales cambios encontrados en los resultados, es el alto y continuo *uso de las tic*, específicamente las llamadas, uso de plataformas, y redes sociales para comunicarse con estudiantes, padres de familia y personal institucional, por lo que es preciso mencionar, que existen dos tipos de tecnologías; *las tecnologías específicas*, que son más adecuadas de emplear en entornos virtuales, pero se necesita tener cierto conocimiento para hacer uso de ellas, como lo son las plataformas para realizar videoconferencias y por otra parte, *las tecnologías populares*, que son

aquellas que se utilizan masivamente y sus características no son tan específicas, por lo que no se requiere algún tipo de formación para utilizarlas, por ejemplo las redes sociales (Expósito y Marsollier, 2020).

En ese sentido, en la presente investigación, se encontró que la comunicación entre docentes, estudiantes y cuidadores, se basa esencialmente en el uso de tecnologías populares, principalmente con los cuidadores de los estudiantes que pertenecen a los grupos de primeros grados, lo que puede estar dado por la dificultad en el acceso a equipos tecnológicos, así como también por el nivel educativo de los mismos; cabe resaltar que los educadores y los estudiantes al estar en una zona rural cuentan con poca cobertura de red móvil, confirmado lo referido por Espinal (2017), quien afirma que en los territorios rurales de Colombia la conexión a internet con instituciones es limitada.

Lo anterior, refleja la indiferencia del estado, ya que como se pudo evidenciar en la presente investigación, la institución participante no pudo llevar a cabo la educación remota puesto que no cuenta ni con la infraestructura ni con los recursos necesarios para brindarles tanto a los docentes como a los estudiantes, siendo esta una problemática que se presenta desde antes de que ocurriera la pandemia Covid – 19, razón por la cual ha sido un reto garantizar una educación de calidad durante este tiempo, puesto que los docentes han tenido que realizar su trabajo con la ausencia de las condiciones mínimas necesarias para llevarlo a cabo; lo que se puede corroborar con la investigación realizada en Apartadó, Antioquia por Acosta (2020), en donde se identificó que las instituciones rurales de Colombia han sufrido de un abandono histórico por parte del estado, lo que ha generado que durante la pandemia no se haya podido garantizar una educación desde la virtualidad, debido a la ausencia de recursos en los establecimientos educativos.

Como consecuencia de la limitada señal, los docentes han tenido que generar estrategias de adaptación para comunicarse con los estudiantes y sus cuidadores, en horarios acordados en función de sus labores diarias. Esto dado a que las alternativas que utilizan para comunicarse hacen parte de un proceso de adaptación a las nuevas condiciones que demanda el medio. Para poder comprender el porqué de esta dinámica, es preciso mencionar que la adaptación se entiende como el conjunto transformaciones que vivencia la persona a consecuencia de las exigencias del ambiente en relación con la interacción entre el individuo y el medio (Mamani, 2017).

Lo anteriormente mencionado, se puede corroborar con el estudio realizado en Ecuador por Guamán-Guallpa y Ávila-Mediavilla en donde se concluye que en las zonas rurales ha sido difícil garantizar una educación mediada por la virtualidad dado que no se cuenta con una amplia cobertura de red móvil, razón por la cual los docentes tuvieron que generar distintas alternativas para desarrollar su trabajo.

Otro hallazgo, fue el cambio que realizaron los docentes implementado estrategias de adaptación para la enseñanza, las cuales se relacionaron con el uso de guías descriptivas que permitieran una mayor comprensión de las temáticas y la entrega de material físico a los estudiantes. Asimismo, el estudio de Reynosa et al. (2020) en Perú, muestra que durante la pandemia hubo transformaciones en la forma de enseñar que implicó una adaptación por parte de los docentes.

### **Categoría emergente - capacitaciones en uso de las tic**

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe resaltar que un aspecto importante encontrado en la investigación son las *capacitaciones en uso de las tic*. De acuerdo con Andino (2018) estas son el camino para el crecimiento a nivel profesional, que beneficia a los docentes y potencia el establecimiento de mejores técnicas de gestión para su labor, lo que es un aspecto que las

instituciones debieron tener en cuenta desde antes de la pandemia ya que como lo menciona Hernández (2017) las tic forman una parte importante dentro de la educación, motivo por el cual se debe fomentar en los educadores la formación y capacitación relacionada con esos temas.

Por lo que cabe mencionar, que las capacitaciones se debieron realizar con el fin de mejorar el proceso de cualificación en los docentes, para que de esta forma ellos se pudieran adaptar de una manera más adecuada a las nuevas condiciones, ya que así se fortalecerían sus conocimientos, permitiéndoles adquirir un mejor manejo de herramientas tecnológicas y por ende tener una visión más favorable ante la nueva modalidad de trabajo.

Sin embargo, al no recibir este recurso por parte de la institución en donde trabajan, fueron los docentes los encargados de gestionar sus propios procesos de capacitación, con el fin de tener un mejor desempeño en sus actividades laborales; lo anterior, se puede contrastar con el estudio realizado por Košir et al. (2020) en Eslovenia, en donde se indica que a menor manejo de las tic mayor va a ser la actitud negativa hacia la nueva modalidad de educación. En el presente estudio, los docentes que carecían de conocimientos relacionados con las tic, buscaron la manera de formarse en estos aspectos.

Por otra parte, algo que también sufrió transformaciones debido a la implementación de la modalidad remota fue *la carga laboral*, la cual según García y Leandres (2018) es el grupo de exigencias físicas y psicológicas a las que está sujeto el docente durante su jornada laboral, en ese sentido, los docentes percibieron cambios frente al aumento de sus responsabilidades, dado que tuvieron que dedicar mayor tiempo a lo concerniente con el asesoramiento y explicación de contenidos temáticos a los estudiantes y acudientes, además de la creación de ejercicios descriptivos y didácticos relacionado con sus clases.

Lo anterior, se refleja en el estudio Latinoamericano de Medina-Guillen et al. (2021), que indica que la carga laboral en docentes aumentó debido a las transformaciones a nivel laboral que se dieron a causa la pandemia, además de evidenciar que los cambios que ella trajo consigo generaron que los educadores realizaran una reorganización en los distintos ámbitos de sus vidas para poder realizar su trabajo desde casa; así mismo, como se puede evidenciar en este estudio, en donde se presentó una reestructuración en los diferentes aspectos de la vida de los docentes para lograr llevar a cabo sus responsabilidades.

### **Síntomas de estrés laboral**

Con respecto al segundo objetivo específico que es identificar la existencia de síntomas de estrés laboral en docentes ubicados en una zona rural, que pertenecen a la Institución participante, uno de los síntomas más representativos que se evidenciaron en los resultados fueron los físicos, ya que todas las docentes, manifestaron tener malestares en diferentes partes del cuerpo, así como también dificultad para dormir, cansancio y agotamiento, síntomas que se encuentran inmersos dentro de esta categoría, puesto que, son aquellos que están relacionados puramente con las respuestas del organismo, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Dichos hallazgos concuerdan con el estudio realizado en Ecuador por Flores (2021) en donde los participantes presentaron cansancio y dolores en diferentes partes del cuerpo como, la cabeza, la espalda y el cuello; cabe resaltar que en la investigación anteriormente mencionada no se encontró el síntoma de “agotamiento” y “dificultad para dormir”, a diferencia de lo identificado en este estudio.

Lo anterior, a excepción de un único participante, [docente de quinto, hombre de 55 años], quien manifestó durante las entrevistas no presentar molestias; físicas, psicológicas, y comportamentales, así mismo, este docente hizo alusión a no ocuparse de las labores del hogar.

La ausencia de síntomas de estrés de este participante, se puede relacionar con la carencia de responsabilidades domésticas en su hogar, lo que le permite tener mayor disponibilidad de tiempo para dedicar a su trabajo. En este sentido, lo antes mencionado, se puede constatar con la investigación realizada en Ecuador por Párraga y Escobar (2020), en donde se encontró que durante la pandemia, las mujeres que ejercen como profesión la docencia en educación básica, están más expuestas a la presencia de elevados niveles de estrés debido al cambio en la modalidad de trabajo que incrementó la carga laboral y ocasionó afectaciones físicas y mentales.

Así como también se puede evidenciar en un estudio latinoamericano en donde se concluyó que el 44% de las docentes notaron un efecto negativo al trabajar desde sus hogares, realizando clases virtuales, resultado que fue diferente para los hombres quienes tuvieron una puntuación de 18,6% de percepción negativa, esto, debido a que tienen menos responsabilidades en cuanto a las labores domésticas, por lo que pueden dedicar más tiempo para la realización de su trabajo (Medina-guillen et al., 2021).

De acuerdo con esto, es preciso mencionar que las mujeres a consecuencia de los roles de género que se ha estipulado presentan una mayor carga doméstica (Meo y Dabenigno, 2021). Motivo por el cual se puede precisar que al tener mayores responsabilidades en el hogar, y al aumentar su carga laboral debido a la nueva modalidad de trabajo, se van a desencadenar mayores manifestaciones de estrés en las mujeres que en los hombres, puesto que, aunque el docente también tuvo un aumento en su carga laboral y al igual que sus colegas tiene hijos, no recaen sobre el las labores domésticas.

Así mismo, es relevante mencionar que las docentes, manifestaron pérdida de entusiasmo y falta de energía para hacer sus actividades laborales, lo que se relaciona con el síntoma de ausencia de motivación intrínseca para realizar su trabajo, así como también se encontraron

síntomas de irritabilidad y confusión, estando estos relacionados con manifestaciones psicológicas, vinculadas con los procesos cognoscitivos de cada persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018). Dichas manifestaciones de estrés se presentaron debido a la incertidumbre que tenían respecto a las nuevas dinámicas para la ejecución de sus labores, así como también por el aumento de su carga laboral.

Lo anterior, concuerda con el estudio realizado en Perú por Huamán et al. (2021) en donde se encontró que los educadores se han sometido a una transición a la modalidad de educación remota, lo que les ha representado diferentes dificultades y por ende se han desencadenado emociones como, enojo y tristeza, así como también preocupación y pensamientos negativos frente a sus tareas. Igualmente, una investigación realizada en Pasto, Colombia, también concluye que los docentes durante la pandemia presentaron síntomas de estrés laboral en su mayoría a nivel psicológico, entre los que se encontraron; confusión, dificultad para regular emociones, sensación de inhabilidad para tomar decisiones, preocupación y percepción de falta de control, derivados de las condiciones y el entorno en el que realizan su trabajo (Matabanchoy et al., 2020). Cabe resaltar, que las anteriores investigaciones, no mostraron el síntoma “ausencia de motivación” a diferencia de lo encontrado en las participantes del presente estudio.

Además, lo mencionado anteriormente, se puede reflejar en el estudio realizado en Ecuador por Roldán y Díaz (2021), en donde se indica que las mujeres se afectan más sintomatológicamente al momento de presentar estrés laboral.

Por consiguiente, otro aspecto importante a resaltar son las manifestaciones que realizaron las docentes en cuanto al aumento en la cantidad de comida que consumían y la intranquilidad que presentaban, lo que se puede catalogar como síntomas comportamentales, ya que estos están fuertemente ligados con la conducta de la persona, Barraza; Rossi (como se citó en Torres, 2018);

dichos hallazgos concuerdan con lo concluido en la investigación realizada por Veliz (2021) en Perú, en donde se indica que existe una conexión entre la modalidad remota de trabajo y la presencia de estrés en cuanto a la dimensión comportamental; esto a diferencia del docente de quinto, hombre de 55 años quien manifiesta sentirse cómodo con la situación.

En cuanto al tercer objetivo específico de especificar los síntomas de estrés laboral asociados al cambio a modalidad remota en docentes que pertenecen a la Institución participante, finalmente, con la información suministrada de los anteriores hallazgos, se puede relacionar que los síntomas físicos se asocian al agotamiento, cansancio, dificultad para dormir, dolores de espalda, de ojos, de cabeza y de oídos, los cuales estuvieron dados debido al aumento en la carga laboral y a la cantidad de tiempo que tenía que estar sentados frente al computador realizando sus actividades laborales.

Finalmente, respecto a los síntomas psicológicos, los docentes mencionaron ausencia de motivación para realizar sus actividades, confusión e irritabilidad, esto a consecuencia de la cantidad de trabajo que debían realizar y a la incertidumbre que les generaban las nuevas dinámicas que estaban implementado para realizar sus actividades laborales; por último, los síntomas comportamentales fueron: cambios en las cantidades de alimentos que consumían, así como también sentimientos de intranquilidad, los cuales se generaron por la preocupación que tenían relacionada con sus actividades laborales y por las dificultades de conexión a red móvil, que les impedía en ocasiones cumplir a cabalidad con lo que se proponían realizar en el día, cabe resaltar que todos estos síntomas se presentaron únicamente en las participantes mujeres.

### **Limitaciones de la investigación**

La presente investigación no realizó la recolección de información de manera presencial por motivo de la pandemia Covid – 19, tampoco se pudo realizar videollamadas debido a la limitada conexión a red móvil, como alternativa se hizo uso de llamadas telefónicas.

Por otra parte, no se utilizó un instrumento estandarizado para diagnosticar el estrés laboral, puesto que el alcance y objetivo de esta investigación no tuvo fines diagnósticos, sin embargo pudo haber sido un apoyo para confirmar estos síntomas.

Por último, otra limitación que tuvo el estudio fue el número de docentes participantes, ya que sólo se contó con cuatro personas, razón por la cual no fue posible tener una visión más amplia de la problemática a estudiar, así como también, el sexo de los docentes, ya que solo se contó con la participación de un hombre, motivo por el cual no se pudieron comparar sus respuestas con las de otra persona del mismo género.

## **Conclusiones y recomendaciones**

### **Conclusiones**

De acuerdo con los resultados de este estudio, se dará respuesta a la pregunta de investigación la cual fue: ¿Cuáles son los síntomas de estrés laboral asociados al cambio de modalidad de educación presencial a remota, a causa del Covid – 19, en docentes de una zona rural, en el municipio de Inzá, Cauca en el año 2020? Lo anterior, se llevó a cabo mediante la descripción de los síntomas de estrés laboral asociados al cambio de modalidad de educación presencial a remota, por causa del Covid – 19, en los docentes de la Institución participante.

Durante el cambio de la modalidad de educación presencial a la modalidad de educación remota debido a la pandemia por Covid – 19, se presentó un aumento en la carga laboral de los docentes, lo que les implicó utilizar tiempo extra de sus horarios de trabajo para llevar a cabo sus responsabilidades, sumado a esto, fue necesaria la implementación de las tic para poder desarrollar

las actividades laborales, aunque esto no resultó muy provechoso para ellos, en primer lugar, por el desconocimiento que tenían frente al manejo de las diferentes herramientas tecnológicas, a causa de los limitados procesos de capacitación y formación por parte de la institución hacia los educadores, viéndose en la necesidad de buscar por sus propios medios la manera de capacitarse, en segundo lugar, dadas las dificultades de cobertura a red móvil e internet, lo que imposibilitó desarrollar eficazmente la educación mediada por las tic, por lo cual implementaron estrategias como el diseño de guías pedagógicas y la realización de asesorías en horarios dispuestos de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los padres de familia, las cuales les permitieran adaptarse a estas condiciones.

Los síntomas de estrés laboral que más se presentaron en relación al cambio de la modalidad de educación fueron, principalmente: los físicos, que se asocian a molestias en diferentes partes del cuerpo, dificultad para dormir, agotamiento y cansancio; seguidamente, los psicológicos que tienen que ver con la ausencia de motivación para cumplir con su trabajo, irritabilidad y confusión; y en menor medida, los comportamentales que se presentan mediante intranquilidad y cambios en la cantidad de alimentos que se consumen habitualmente.

Dicha presencia de síntomas está relacionada con el aumento en la carga laboral, la constante exposición a los dispositivos tecnológicos, las dificultades de conexión a red móvil y, la incertidumbre sobre la eficacia de las nuevas estrategias implementadas para desarrollar las actividades laborales; cabe resaltar que dichas manifestaciones se evidenciaron específicamente en las mujeres, lo que es probable que sea debido a las responsabilidades domésticas que recaen mayormente sobre ellas y les impide concentrarse únicamente en la realización de sus actividades laborales. Es así, que a partir de esto se encontró una asociación entre la presencia de síntomas de estrés laboral y el cambio de modalidad de educación presencial a remota.

## **Recomendaciones**

### **Recomendaciones Investigativas.**

Se considera importante realizar posteriores investigaciones encaminadas a evaluaciones psicológicas por medio de instrumentos que visibilicen el bienestar psicológico de los docentes, dado que en el presente trabajo no se realizó con ese fin.

Así mismo, se recomienda realizar estudios, desde la perspectiva de los estudiantes puesto que únicamente se trabajó con los docentes.

Por otra parte, se recomienda llevar a cabo estudios que incluyan homogéneamente hombres y mujeres con el objetivo de comparar resultados y tener una visión más amplia respecto a las percepciones que ellos tienen en relación al estrés laboral ocasionado por la nueva modalidad de trabajo.

### **Recomendaciones Institucionales.**

Se recomienda hacer evaluaciones periódicas ergonómicas a los docentes debido a las manifestaciones de malestares físicos en diferentes partes del cuerpo ocasionados por la realización del trabajo remoto.

También es importante realizar procesos de capacitación con los docentes en temas relacionados con la utilización de las tic debido a que se identificó una limitación en los procesos de formación referentes a estos temas.

## **Referencias bibliográficas**

Acosta, C. A. (2020). *La experiencia de ser maestros en contextos de ruralidad en la I.E.R el filo de Damaquiel, municipio de San Juan de Urabá* (tesis de maestría). Recuperado de [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15910/6/AcostaCalixto\\_2020\\_ExperienciaMaestroRuralidad.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15910/6/AcostaCalixto_2020_ExperienciaMaestroRuralidad.pdf)

- Alcaldía de Inzá. (2020). *Plan de desarrollo municipal 2020 – 2023*. Recuperado de [https://alcaldiainzacauca.micolombiadigital.gov.co/sites/alcaldiainzacauca/content/files/000354/17666\\_plan-de-desarrollo-municipio-de-inza\\_2020\\_2023.pdf](https://alcaldiainzacauca.micolombiadigital.gov.co/sites/alcaldiainzacauca/content/files/000354/17666_plan-de-desarrollo-municipio-de-inza_2020_2023.pdf)
- Andino, R. A. (2018). Capacitación docente: Pilar para la identificación y gestión de la violencia escolar. *Alteridad Revista de Educación*, 13(1), 108-119. doi: <https://doi.org/10.17163/alt.v13n1.2018.08>
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M. D., Gorostiaga, A., Espada, J. P., Padilla, J. L y Santed, M. A. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento informe de investigación*. Recuperado de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/45924/Consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%20COVID-19%20PR3%20DIG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. doi: <http://dx.doi.org/10.18235/0002337>
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Psicoperspectivas revista de la escuela de psicología*, 2(1), 53-82. Recuperado de <https://psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/3/1003>
- Congreso de la república de Colombia. (2009). *Ley 1341 del 30 de julio de 2009 por la cual se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las tecnologías de la información y las comunicaciones - tic-, se crea la agencia nacional de espectro y se dictan otras disposiciones*. Bogotá D.C.: Congreso de la República de Colombia.

- Congreso de la república de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006 “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”*. Bogotá D.C.: Congreso de la República de Colombia.
- Duque, H. y Aristizábal, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Espinal, A. (2017). *Alternativas de acceso a internet para establecimientos educativos rurales oficiales sin cobertura en los municipios no certificados en Antioquia* (tesis de maestría). Recuperado de <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/4102/Alternativas%20de%20acceso%20a%20internet%20para%20establecimientos%20educativos%20rurales%20oficiales%20sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Estrada, C. (2017). Evaluación de riesgos en investigaciones en Psicología y disciplinas afines. *Sophia Austral*, (19), 93-101. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/sophiaaust/n19/0719-5605-sophiaaus-19-00093.pdf>
- Expósito, E. y Marsollier, R. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1-22. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/119010>
- Flores, K. Y. (2021). *Estrés laboral generado por el teletrabajo durante el Covid19, en los docentes de la Unidad Educativa Nelson Ortiz Stefanuto de la ciudad de Esmeraldas* (tesis maestra). Recuperado de <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2626/1/Flores%20Guisamano%20Katty%20Yirabel.pdf>

- Fundación Universitaria de Popayán. (2019). *Líneas de Investigación Programa de Psicología. Documento Institucional*. FUP.
- García, K. H. y Leandres, S. (2018). *Carga laboral y satisfacción de las enfermeras del servicio de emergencia del hospital nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo - Essalud, Arequipa – 2017* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5332/ENgaorkh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, M. A. y Calderón, P. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. *Katharsis*, (23), 189-217. doi: <http://dx.doi.org/10.25057/25005731.870>
- Guamán-Guallpa, V. y Ávila-Mediavilla, C. (2021). Retos de los docentes en los tiempos de pandemia en la zona Rural. *CIENCIAMATRIA*, 7(13), 249-264. Recuperado de <https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/483>
- Hernández, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 325-347. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904762>
- Huamán, L., Torres, L. A., Amancio, A. M. y Sánchez, S. (2021). Educación remota y desempeño docente en las instituciones educativas de Huancavelica en tiempos de COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 11(3), 45-59. doi: <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.692>
- Institución Educativa Técnica Agroindustrial Santa Teresita del Niño Jesús- sede principal. (2020). *Plan escolar de gestión del riesgo año 2020*. Documento institucional.

- Iño, W. G. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo la historia oral como método. *Dialnet*, 3(6), 93-110. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521971>
- Jinez, R. N. (2020). *Nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería del hospital III Essalud Puno – 2019* (tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13390/Jinez\\_Mamani\\_Ruth\\_N%c3%a9lida.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13390/Jinez_Mamani_Ruth_N%c3%a9lida.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Košir, K., Dugonik, D., Huskić, A., Gračner, J., Kokol, Z. & Krajnc, Z. (2020). Predictores del estrés laboral percibido de maestros y consejeros escolares en el período de transición de la educación en línea en las escuelas durante la pandemia de COVID-19. *Educational Studies*. doi: 10.1080/03055698.2020.1833840
- Mamani, T. H. (2017). Caracterización de la adaptabilidad mediante el análisis multivariado y su valor como predictor del rendimiento académico. *Scielo*, 3(1), 68-75. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2518-82832017000200008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832017000200008)
- Matabanchoy, J. M., Paz, D., Matabanchoy, S. M. y Jaramillo, M. A. (2020). Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 14-22. Recuperado de <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.13302>
- Medina-Guillen, L. F., Quintanilla-Ferrufino, G. J., Palma-Vallejo, M. y Medina, M. F. (2021). *Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19*. *Revista Uniciencia*, 35(2), 1-14. doi: <https://dx.doi.org/10.15359/ru.35-2.15>
- Meo, I. A. y Dabenigno, V. (2021). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad

social y la toma de decisiones. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(1), 103-127.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7731151>

Ministerio de educación. (2020). *Lineamientos para la prestación del servicio de educación en casa y en presencialidad bajo el esquema de alternancia y la implementación de prácticas de bioseguridad en la comunidad educativa*. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-399094\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-399094_recurso_1.pdf)

Ministerio de salud. (2021). *Coronavirus (Covid-19)*. Recuperado de [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19\\_copia.aspx#:~:text=El%20nuevo%20Coronavirus%20causa%20una,pueden%20presentar%20dificultad%20para%20respirar.](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx#:~:text=El%20nuevo%20Coronavirus%20causa%20una,pueden%20presentar%20dificultad%20para%20respirar.)

Navarro, E. R., Rivera, E. G., Rodríguez, D. B. y Bravo, R. E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto covid-19: una revisión sistemática. *Scielo*, 16(77), 141-149. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000600141](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600141)

Navarro, D. y Samón, M. (2017). Redefinición de los conceptos método de enseñanza y método de aprendizaje. *Edusol*, 17(60), 26-33. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6057956.pdf>

Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el Trabajo: Acabemos con esta carga*. Recuperado de [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS\\_475728/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS_475728/lang--es/index.htm)

Organización Internacional del Trabajo. (2017). *El futuro del trabajo decente en Europa y Asia Central Oportunidades y desafíos*. Recuperado de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/documents/meetingdocument/wcms\\_571312.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/documents/meetingdocument/wcms_571312.pdf)

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Panorama laboral 2020 América Latina y el Caribe*.

Recuperado de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms\\_764630.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_764630.pdf)

Párraga-Párraga, K. L. y Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista Científica*

*Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 4(7), 142-155. doi: <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>

Pérez-Vallejo, L. M., Vilariño-Corella, C. M. y Ronda-Pupo, G. A. (2017). El cambio organizacional como herramienta para coadyuvar con la implementación de la estrategia. *Scielo*, 38(3), 223-

332. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-59362017000300010&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-59362017000300010&script=sci_arttext&tlng=pt)

Ramos, B. P. y Chamorro, N. M. (2020). *Uso de Herramientas pedagógicas en las instituciones educativas rurales públicas en Colombia por causa del aislamiento social por covid-19* (Tesis

de posgrado). Recuperado de

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/38362/mmchamorroc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reynosa, E., Rivera, E. G., Rodríguez, D. B. y Bravo, R. E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 16(77), 141-149.

Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000600141](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600141)

Roldán, M. A. y Díaz, T. M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. Recuperado de

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/1695/3327>

- Sarsosa-Prowesk, K. y Charria-Ortiz, V. (2018). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad Y Salud*, 20(1), 44-52. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Torres, A. R. (2018). *Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2018* (tesis de pregrado). Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres\\_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Troncoso-Pantoja, C. y Troncoso-Pantoja, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la facultad de medicina*, 65(2), 329-332. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- Usma, Y. Y. (2020). *El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento* (tesis de pregrado). Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28446/2/2020\\_estres\\_laboral.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28446/2/2020_estres_laboral.pdf)
- Vassallo, A. F. y Chiyong, E. (2020). Análisis de resultados del aprendizaje presencial y aprendizaje semipresencial en dos cursos universitarios. *Educación*, 29(57), 27-42. <https://doi.org/10.18800/educacion.202002.002>
- Veliz, F. S. (2021). *Trabajo remoto, estrés percibido y salud mental, en trabajadores del Colegio Tecnólogo Médico del Perú, en tiempos de pandemia, 2020* (tesis doctoral). Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59996/Veliz\\_HFS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59996/Veliz_HFS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villafuerte, J. S., Bello, J. E., Pantaleón, Y. P. y Bermello, J. O. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *Revista Electrónica Formación y*

*Calidad Educativa*, 8(1), 134-150. Recuperado de <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/download/3214/1986>

## Anexos

### Anexo 1 Guía de preguntas de entrevista, cambios de modalidad de trabajo

#### **Categoría: cambios a modalidad remota.**

¿Qué herramientas tecnológicas utilizaba en sus clases antes de la pandemia y que herramientas utiliza ahora?

¿Cómo fue su proceso de cambio de modalidad de trabajo cuando inició el confinamiento a causa de la pandemia?

¿Cómo percibió las actividades laborales cuando se dio el cambio de modalidad de trabajo en los primeros meses de confinamiento?

¿Recuerda si en los primeros meses que se dio el cambio de la modalidad de trabajo por confinamiento a causa de la pandemia, hubo cambios en la calidad de tiempo que pasaba con su familia?

¿La institución educativa, ha implementado procesos de capacitación sobre el uso de las TIC en docentes? Si/no. ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

¿Ha podido acceder a algún tipo de capacitación por otro medio, ya sea, institución, entidad o algún tipo de plataforma?

¿Cómo han sido los métodos de enseñanza que ha utilizado durante el cambio de la modalidad de trabajo a causa del confinamiento?

### Anexo 2 Guía de preguntas de entrevista, síntomas de estrés laboral

#### **Categoría: estrés laboral.**

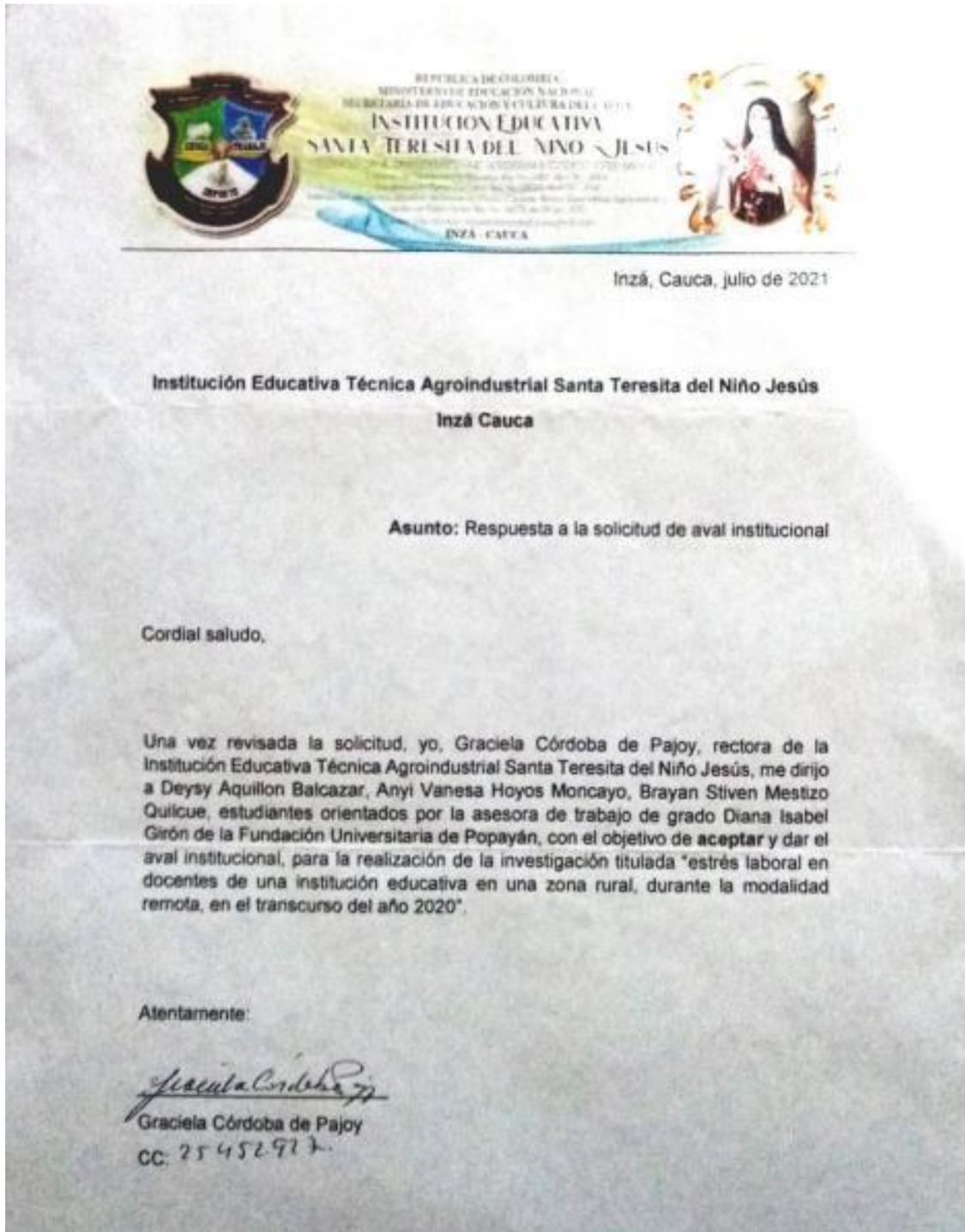
En los primeros meses de confinamiento a causa de la pandemia, cuándo terminaba un día de trabajo ¿cómo se sentía físicamente?

¿Cómo se sentía mentalmente, durante los primeros meses de confinamiento a causa de la pandemia, después de un día de trabajo? Descríbame ese sentimiento.

¿Recuerda que era lo último en lo que pensaba cuando usted se iba a dormir durante los primeros meses de confinamiento a causa de la pandemia?

¿Recuerda si en los primeros meses del confinamiento presento cambios en su comportamiento en relación sus hábitos y estilo de vida a raíz del cambio de modalidad de trabajo?

¿Notó cambios en su alimentación en los primeros meses en los que se realizó el cambio de la modalidad de trabajo a causa del confinamiento por la pandemia?

**Anexo 3 Aval institucional**

## Anexo 4 Consentimiento informado



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la Investigación:** Estrés laboral y estrategias de adaptación utilizadas por docentes en la modalidad de trabajo virtual, durante el año 2020.

**Grupo No.** 272

**Ciudad y Fecha:** Inzá, Cauca, agosto de 2021.

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: Doisy Aquillon Balcazar, Anyi Vanesa Hoyos Moncayo, Brayan Stiven Mestizo Quilcue, Diana Isabel Girón, estudiantes y asesora respectivamente de la Fundación Universitaria de Popayán, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista cambios de modalidad de trabajo.
2. Entrevista síntomas de estrés laboral.
3. Utilización de resultados para la investigación presente.

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: \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Sedes administrativas: Claustro San José Calle 5 No. 8-95 - Los Robles Km 8 vía al sur  
Sede Norte del Cauca: Carrera 13 #1 sur-51, Santander de Quilichao- Cauca

Popayán, Cauca, Colombia

PBX (57-2) 8320225 | [www.fup.edu.co](http://www.fup.edu.co) | Fundación Universitaria de Popayán

