

**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES  
ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES RURALES EN LAS INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS DE GUATACA SUR DEL DEPARTAMENTO DE BOLIVAR Y LA  
INSTITUCION EDUCATIVA FORJADORES DE UN MUNDO NUEVO DEL  
DEPARTAMENTO DE SANTANDER**

**PRESENTADO POR:**

**MÓNICA ANDREA ARENAS MARTÍNEZ**

**YINA DE JESÚS ORTEGA OJEDA**

**DIRIGIDO POR:**

**CLAUDIA MILENA OSPINA LOPEZ**

**POLITECNICO GRAN COLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
PROFESIONAL EN GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL  
2021**

---

---

**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES**  
**AGRADECIMIENTOS**

Mostramos nuestros más sinceros agradecimientos a las Instituciones educativas Guataca del Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, quienes participaron aportando la información a través de las encuestas y el apoyo a los funcionarios de las Instituciones educativas, a nuestra Directora de proyecto Claudia Milena Ospina López, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave para el desarrollo y avance de esta investigación, a nuestra familia por el apoyo y respaldo constante y principalmente a Dios por su guía, por permitirnos los medios y brindarnos la sabiduría para desarrollar la investigación.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

**3. LISTADO DE TABLAS**

Tabla 1. Marco legal nacional .....	27
Tabla 2. Marco legal Internacional .....	28
Tabla 3. Presupuesto para el desarrollo del proyecto .....	30
Tabla 4. Cronograma Semanal de actividades .....	31
Tabla 5. Comportamiento ante situaciones de estrés .....	38
Tabla 6. Convicción frente a las situaciones de estrés .....	39
Tabla 7. Aspectos positivos del problema. ....	40
Tabla 8. Concentración ante situaciones de estrés .....	41
Tabla 9. Desahogo ante situaciones de estrés .....	42
Tabla 10. Aspecto positivo frente a la situación de estrés .....	43
Tabla 11. Plan de acción frente a las situaciones de estrés .....	44
Tabla 12. Causante principal de la condición de estrés. ....	45
Tabla 13. Comportamiento frente a las situaciones de estrés .....	46
Tabla 14. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión .....	47
Tabla 15. Convicción frente a las situaciones de estrés .....	48
Tabla 16. Convicción frente a las situaciones de estrés .....	49
Tabla 17. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión .....	50
Tabla 18. Plan de acción frente a las situaciones de estrés .....	51
Tabla 19. Aspecto positivo frente a la situación de estrés .....	52
Tabla 20. Evitación frente a las situaciones de estrés .....	53
Tabla 21. Plan de acción frente a las situaciones de estrés .....	54
Tabla 22. Comportamiento frente a las situaciones de estrés .....	55
Tabla 23. Evitación frente a las situaciones de estrés .....	56
Tabla 24. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión .....	57



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 4. LISTADO DE FIGURAS

Ilustración 1. Datos personales - Sexo .....	32
Ilustración 2. Datos personales - Edad      Ilustración 3. Datos personales - Estado civil.....	32
Ilustración 4. Último nivel de estudios alcanzado.....	33
Ilustración 5. Años de pertenencia a la institución.....	33
Ilustración 6. Años de desempeño en el cargo .....	33
Ilustración 7. Número de personas que dependen económicamente de usted .....	34
Ilustración 8. Horas diarias de trabajo establecidas por la institución .....	34
Ilustración 9. Institución a la cual pertenece .....	35
Ilustración 10. ¿Resulta fácil el transporte desde su residencia a la institución? .....	35
Ilustración 11. ¿La zona donde vive es segura? .....	35
Ilustración 12. ¿Es posible realizar pausas activas en mi trabajo?.....	36
Ilustración 13. ¿Debido a la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional? .....	36
Ilustración 14. ¿Cuándo estoy en casa sigo pensando en el trabajo? .....	37
Ilustración 15. Análisis de causas para hacer frente a situación .....	38
Ilustración 16. Resignación ante situación de estrés .....	39
Ilustración 17. Concentración en los aspectos positivos del problema .....	40
Ilustración 18. Concentración ante situaciones de estrés .....	41
Ilustración 19. Desahogo ante el problema .....	42
Ilustración 20. Positivismo ante situaciones adversas.....	43
Ilustración 21. Establecimiento plan de acción .....	44
Ilustración 22. Sentido de culpa ante situación problema .....	45
Ilustración 23. Comportamiento en situaciones de estrés .....	46
Ilustración 24. Afrontamiento del estrés a través de la religión.....	47
Ilustración 25. Resignación ante el problema .....	48
Ilustración 26. Convicción ante situaciones de estrés .....	49
Ilustración 27. Enfrentamiento de situación de estrés a través de la religión .....	50
Ilustración 28. Plan de acción frente a situaciones de estrés.....	51
Ilustración 29. Aspectos positivos frente a situaciones de estrés .....	52
Ilustración 30. Evitación frente a situaciones de estrés.....	53
Ilustración 31. Plan de acción ante situación de estrés .....	54
Ilustración 32. Comportamiento ante situaciones de estrés .....	55
Ilustración 33. Comportamiento ante situaciones de estrés .....	56
Ilustración 34. Afrontamiento de situaciones de estrés a través de la religión .....	57

### TABLA DE CONTENIDO



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### Contenido

<b>1</b>	<b>TITULO.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>LISTADO DE TABLAS.....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>LISTADO DE FIGURAS .....</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>TITULO DEL PROYECTO.....</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>SITUACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....</b>	<b>12</b>
	9.1 OBJETIVO GENERAL .....	12
	9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>10</b>	<b>MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.....</b>	<b>12</b>
	10.1 MARCO TEÓRICO .....	12
	10.2 ESTADO DEL ARTE .....	12
<b>11</b>	<b>DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>28</b>
	11.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
	11.2 POBLACIÓN OBJETO.....	29
	11.3 TÉCNICA.....	29
	11.4 PRESUPUESTO .....	30
	11.5 CRONOGRAMA .....	30
	11.6 DIVULGACIÓN .....	32
<b>12</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
<b>13</b>	<b>ASPECTOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>32</b>
<b>14</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>15</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>59</b>
<b>16</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>59</b>
<b>17</b>	<b>ANEXO A. GLOSARIO.....</b>	<b>35</b>
<b>18</b>	<b>ANEXO B.....</b>	<b>35</b>

### INTRODUCCIÓN

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

La finalidad del presente estudio es la identificación de factores de riesgo psicosocial en los docentes de zonas rurales del municipio de Bolívar y Santander. El papel de la docencia es lograr un desarrollo integral de menores y adolescentes realizando un acompañamiento completo al proceso, de tal manera que los docentes son quienes en primera instancia dan solución a los conflictos o deficiencias presentadas en los estudiantes. Diariamente, se presentan situaciones propias de la educación integral y que se ven influenciadas entre otras cosas, por las culturas propias de las regiones donde se encuentran las instituciones y los diferentes estilos de vida de cada núcleo familiar.

He ahí la importancia de la actividad docente, ya que adicional a las situaciones descritas anteriormente del entorno intralaboral, también entran en juego factores extralabores que resultan ser muy importantes a la hora de facilitar la aparición de riesgo psicosocial en el ambiente de docencia rural, como el difícil acceso a las regiones, falta de acceso a recursos y herramientas tecnológicas como internet, poca disponibilidad de agua potable en la mayoría de los casos, y en algunos de ellos ausencia de seguridad dado que las zonas donde se ubican las instituciones no son del todo seguras.

Así pues, resulta importante identificar los niveles de estrés en estos docentes y evaluar sus estilos de afrontamiento ante situaciones adversas.

Los estudios encontrados permiten tener una idea de la realidad en cuanto al riesgo psicosocial de los docentes, ya que dentro de los factores estresores más importantes, se encuentran los factores organizacionales y las condiciones de la tarea, que inciden en jornadas de trabajo que exceden las horas diarias establecidas, restando tiempo de calidad social y familiar de cada uno de los docentes.

En definitiva, la docencia rural y la influencia del contexto en el cual se encuentran docentes y estudiantes, son fácilmente generadores factores de riesgo psicosocial que pueden desarrollar problemas a mediano y largo plazo en la salud mental y física de los docentes.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### **TITULO DEL PROYECTO**

Estrés laboral en docentes rurales en las instituciones educativas de Guataca Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander.

### **SITUACIÓN DEL PROBLEMA**

En Colombia la educación rural se entiende como un sistema educativo que tiene necesidades pedagógicas propias del entorno, también es definida como una zona de poblamiento disperso (Pulsén; 2004), en el departamento de Bolívar cuentan con varios proyectos como el realizado por la Gobernación de Bolívar, Secretaria de Educación y Cultura- plan de desarrollo educativo (2004), que busca mejorar las condiciones de la educación rural básica, de igual manera en el departamento de Santander se han realizado varios proyectos de educación que han logrado experiencias exitosas tal como se plantea en el artículo Santander trabaja por la excelencia en la educación rural (2018), el cual busca facilitar el acceso a la

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

educación en estas zonas. Pese a ello la problemática en las zonas rurales aún sigue latente, es por ello que las condiciones laborales del entorno han producido algunas condiciones de salud a raíz del estrés laboral en los docentes de estas zonas.

El estrés laboral es una condición socio-laboral generada por el riesgo psicosocial, que puede causar enfermedades o agravar las condiciones de salud de una persona. Los factores del ambiente de trabajo y los factores personales conllevan a posibles efectos negativos sobre la salud de los trabajadores, en este caso profesores; es por ello la importancia de saber identificar estos factores de riesgo y tener en cuenta la importancia de una buena salud mental, tal como se describe en el artículo “La importancia de la salud mental” (2015) que habla de los síntomas asociados al estrés y los consejos para mantener una buena salud mental, de ahí surge la pregunta problema del proyecto ¿Porque los docentes de las instituciones educativas de Guataca Sur y forjadores de un nuevo mundo del departamento de Santander están expuestos a estos factores de riesgo psicosocial?

Esta investigación tiene como objetivo identificar los principales factores de riesgo psicosocial asociados al estrés en docentes rurales en las instituciones educativas de Guataca Sur en el departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, teniendo en cuenta los desafíos que día a día deben asumir estos trabajadores.

## JUSTIFICACIÓN

La seguridad y salud en el trabajo se conoce como la disciplina que gestiona los factores de riesgo identificados dentro de cualquier actividad, promoviendo la prevención de accidentes, enfermedades laborales, la protección y la promoción del cuidado de salud de los trabajadores, mediante la gestión de los riesgos asociados a las actividades realizadas en las empresas.

---

---



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

En Colombia, surge en el año 1979 con la elaboración de la resolución 2400 de 1979 y a través del tiempo, ha sido regulada por diferentes normas en búsqueda del cumplimiento por parte de empleadores y trabajadores, entre los cuales pueden destacarse la resolución 2400 “por la cual se crea el estatuto de seguridad industrial, la resolución 1016 de 1989 “Por lo cual se establece el funcionamiento de los programas de salud ocupacional en las empresas, la resolución 1409 de 2012 “se establece el reglamento de seguridad para la protección en caídas en trabajo en alturas, la ley 1562 de 2012 “se modifica el sistema de riesgos laborales” y el decreto 1072 de 2015 “Implementación del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), entre otros.

Al igual que los demás sistemas de gestión, está guiado bajo el ciclo PHVA o ciclo Deming, el cual comprende:

- Planificar cómo mejorar las condiciones de seguridad y salud de los colaboradores, por lo que se hace necesario identificar errores que se están produciendo debido a los factores de riesgo asociados o aquellas acciones de mejora que permitan el mejoramiento continuo del sistema. **(Planificar)**
- Implementar las actividades planificadas. **(Hacer)**
- Verificar el cumplimiento de los procedimientos y medidas implementadas y evaluar que estén alineados a los objetivos establecidos. **(Verificar)**
- Propender por la mejora continua del sistema con la finalidad de beneficiar la seguridad y salud de los colaboradores en el ambiente laboral continuando con la identificación de los factores de riesgo asociados a las actividades que apliquen. **(Actuar)**

El factor de riesgo es una circunstancia o característica de una persona o colectivo de personas, que se asocia con la probabilidad de desarrollar una enfermedad o verse inmerso en un evento que perjudique su salud. Los factores de riesgo están compuestos por actos,



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

condiciones, entornos o estilos de vida que aumentan la probabilidad de exposición de cualquier persona a desarrollar un proceso mórbido que cause daño o deterioro de su salud.

Los factores de riesgo se encuentran en individuos o ambientes, pero cuando estos se interrelacionan el efecto aislado puede verse incrementado.

Según la resolución 2646 de 2008, los factores de riesgo psicosocial se clasifican en:

- Factores de riesgo extralaborales
- Factores de riesgo intralaborales

Los factores psicosociales son aquellos derivados por una organización deficiente de la gestión de las tareas a realizar, y por un ambiente social, que pueden terminar afectando la salud psíquica, física o social del colaborador, lo cual puede evidenciarse en el desempeño y la motivación del colaborador hacia el trabajo.

Uno de los factores de riesgo psicosocial más predominante en las organizaciones, es el derivado del estrés, que se define como el conjunto de reacciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y del comportamiento de un colaborador como reacción negativa a las condiciones laborales a las que está expuesto y que le generan afectación en su salud. Enfermedades relacionadas con hipertensión, trastornos digestivos o musculo-esqueléticos y hasta cardiopatías, están relacionadas directamente con altos cuadros de estrés laboral. (DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS, s.f.)

Según, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral puede definirse como un conjunto de reacciones psicológicas, emocionales, conductuales y cognitivas debido a las demandas laborales que sobrecargan las capacidades y habilidades de los empleados y no les permiten trabajar de manera óptima. El autor Bruce Mc Ewen (2000) considera el Estrés como

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

“...un estado mental que surge ante una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicología de un individuo y resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”.

En Colombia, el medio rural es una entidad socioeconómica en un espacio geográfico con cuatro componentes básicos: un territorio que funciona como fuente de recursos naturales y materias primas, soporte de actividades económicas no solamente agropecuarias. Una población que, con base en un cierto modelo cultural, practica actividades muy diversas de producción, consumo y relación social, formando un entramado socioeconómico complejo. Un conjunto de asentamientos que se relacionan entre sí y con el exterior mediante el intercambio de personas, mercancías e información, a través de canales de relación y un conjunto de instituciones públicas y privadas que sostienen y relacionan el funcionamiento del sistema. (Ministerio de educación nacional, 2018).

La educación, como derecho fundamental, juega un papel importante en el desarrollo de estos territorios generando además crecimiento de la productividad de los sectores, permitiéndoles a los pobladores la posibilidad de mejorar su calidad de vida. Sin embargo, las difíciles condiciones de acceso a tecnología, conectividad, entre otras; hace que los habitantes de estos territorios rurales sean actores y gestores propios de su desarrollo (OCAMPO, 2014), debido a las estas mismas condiciones afectan directamente a los docentes rurales, quienes deben disponer de las herramientas a su alcance buscando potencializar todas las habilidades y capacidades existentes en la población rural, ´para que además de competir contra las condiciones generadas en su propio entorno, compitan con las oportunidades dispuestas en las zonas urbanas que les permitan acceder a una mejor calidad de vida propia y para su familia.

Las difíciles condiciones a las que diariamente se ven expuestos los docentes de las zonas rurales, potencialmente terminan generando cuadros de estrés más altos que las de los docentes de áreas urbanas; condiciones como el difícil acceso, medio ambiente y conectividad, pueden relacionarse con los diferentes factores que se presentan a nivel de organizacional (falta de

**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES**  
reconocimiento, sobrecarga laboral, falta de reconocimiento, presión o conflictos, entre otras), es por esto que el presente proyecto de grado tiene como objetivo identificar los principales factores de riesgo psicosocial asociados al estrés en los docentes rurales de las instituciones educativas de Guataca Sur en el departamento de Bolívar y institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento Santander.

## **OBJETIVOS**

### **1.1 OBJETIVO GENERAL**

Identificar los principales factores de riesgo psicosocial asociados al estrés en docentes rurales en las instituciones educativas de Guataca Sur en el departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un nuevo mundo del departamento de Santander.

### **1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar las condiciones sociodemográficas de las docentes rurales asociadas al estrés y sus posibles consecuencias en la salud física y mental de los trabajadores.
- Determinar el nivel de estrés laboral en la población de docentes rurales de las instituciones educativas, aplicando como instrumento el Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes (C.E.A.).
- Generar estrategias que permita mitigar los diferentes factores asociados al estrés para los docentes para los docentes rurales de las instituciones educativas de Guataca Sur en el departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander.

## **MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE**

### **1.3 MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes Nacionales**

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

Para la presente investigación se realizó una búsqueda de antecedentes bibliográficos a nivel nacional e internacional referentes al tema de estudio de los que se extrae información relacionada a continuación:

<b>Nombre del Artículo</b>	Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín
<b>Autor</b>	Restrepo Ayala, N. C., Colorado Vargas, G. O., & Cabrera Arana, G. A.
<b>Objetivo</b>	Explorar las manifestaciones de desgaste emocional, físico o síndrome de Burnout en docentes oficiales de Medellín, Colombia
<b>Resultados</b>	El 23,4 % presentó manifestaciones de Burnout y un 23,4 % adicional tuvo riesgo de manifestarlo; en ambos subgrupos prevaleció el agotamiento emocional y la despersonalización. (Nadia Ayala, 2005)

<b>Nombre del Artículo</b>	Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto.
<b>Autor</b>	Matabanchoy Salazar, J. M., Paz Suarez, D., Matabanchoy Tulcán, S. M., & Jaramillo Corrales, M. A.
<b>Objetivo</b>	Caracterizar los estresores organizacionales y consecuencias psicológicas del estrés laboral en docentes de un centro educativo del área rural del Municipio de San Juan de Pasto.
<b>Resultados</b>	El entorno de trabajo (60%) y condiciones de trabajo (45%) se posicionaron en un nivel alto de estrés. Dos categorías relacionadas como estresores laborales del Centro Educativo Municipal, correspondiendo a estresores organizacionales (Entorno de trabajo y condiciones de trabajo) y extra-

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

	laborales (Distancia hogar – trabajo, clima páramo y canales de comunicación. (Matabanchoy Salazar, 2020)
--	---

<b>Nombre del Artículo</b>	Riesgo psicosocial y estrés en docentes de la Institución Educativa Briceño (Antioquia).
<b>Autor</b>	Palacios Palacios, Carlos Antonio.
<b>Objetivo</b>	Identificar los factores de riesgo psicosocial intralaboral que influyen en el nivel de estrés en los docentes de la Institución Educativa Antonio Roldán Betancur del municipio de Briceño (Antioquia).
<b>Resultados</b>	Se encontró que en una muestra de 29 docentes, el 17,2% (5) riesgo bajo, 17,2% (5) muy alto, 27,6% (8) alto, sin riesgo 13,8% (4) y medio 24,1% (7), los cuales presentaron un promedio de riesgo psicosocial intralaboral alto. En la evaluación de los niveles de estrés en los docentes de la Institución Educativa Antonio Roldán Betancur, se observó que el 27,6% (8) de la población docente reportó que el nivel de riesgo es muy alto, seguido a esto el 34,5% (10) reportó un nivel de riesgo alto, luego se cita niveles de riesgo como medio con un nivel de riesgo del 17,2% (5), el nivel bajo 13,8% (4) y un nivel muy bajo del 6,9%(2); lo cual demostraron que la mayoría de la población docente presentó un nivel de riesgo alto en el cuestionario nivel de estrés. (Palacios, 2021)

<b>Nombre del Artículo</b>	Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución
----------------------------	---



**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES**

	educativa oficial de Sincelejo (Colombia), 2016.
<b>Autor</b>	Martínez Royert, Judith Cristina; Berthel Regino, Yamileth; Vergara Díaz, Mary Sixta.
<b>Objetivo</b>	Determinar la relación entre el síndrome de Burnout o desgaste profesional de los docentes de básica primaria y el aprendizaje de los estudiantes de una institución educativa del sector oficial durante 2016.
<b>Resultados</b>	En una muestra de 25 docentes, las manifestaciones del síndrome de Burnout en señalan puntuaciones en su mayoría moderadas en los 3 síntomas: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, determinando, sin embargo, su presencia en el 8% de los docentes, y puntuaciones elevadas en otros, que sin llegar a tener la totalidad de síntomas se encuentran en riesgo de padecerlo. Todos los docentes presentan entre uno a tres síntomas asociados al síndrome de Burnout, en sus niveles moderado o alto: el 12 % de los docentes presenta un síntoma, el 32 % dos síntomas y el 56 % tres en niveles moderado o alto; sin embargo, de este 56 % solo el 8 % presenta los 3 síntomas asociados al Burnout; cifra que puede incrementarse teniendo en cuenta los factores de riesgo psicosocial. (Judith Cristina Martínez Royert, 2017)

<b>Nombre del Artículo</b>	Identificación del nivel de riesgo psicosocial intralaboral y nivel de estrés laboral en docentes de establecimientos educativos
----------------------------	--



**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES**

	oficiales urbanos del municipio de Caucasia Antioquia para el año 2018.
<b>Autor</b>	Matabanchoy Salazar, J. M., Paz Suarez, D., Matabanchoy Tulcán, S. M., & Jaramillo Corrales, M. A.
<b>Objetivo</b>	Identificar el nivel de riesgo psicosocial intralaboral y el nivel de estrés laboral en los docentes de establecimientos educativos oficiales urbanos del municipio de Caucasia en el año 2018.
<b>Resultados</b>	El 48,9% de los docentes obtuvo un nivel alto de riesgo psicosocial intralaboral y el 59,1% presentaron un nivel alto de estrés. El dominio y la dimensión con mayor número de docentes en nivel de riesgo alto fueron demandas del trabajo, y demandas ambientales y de esfuerzo físico. Los síntomas reveladores de las reacciones de estrés que se presentaron con mayor frecuencia fueron: dolores en el cuello, tensión muscular, y los problemas gastrointestinales. (Andrea Carolina Cali Torres, 2018).

<b>Nombre del Artículo</b>	Estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquia.
<b>Autor</b>	Julio Muñoz, Jayson Manuel Anaya Castillo, Gilberto
<b>Objetivo</b>	Correlacionar los niveles de estrés docente y las estrategias de afrontamiento en un grupo de profesores de nueve instituciones





## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

	educativas del municipio de Apartadó, Antioquia.
<b>Resultados</b>	Se encontró que existen correlaciones positivas entre factores como expresión de la dificultad de afrontamiento y creencias desadaptativas, presiones, mal afrontamiento; de igual manera, se halló una correlación negativa entre reevaluación positiva y mal afrontamiento. Por último, se encontró que los docentes hombres se estresan más que las mujeres. (Julio Muñoz, 2018)

<b>Nombre del Artículo</b>	Identificación de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas de zona rural ubicadas en el municipio de Yopal.
<b>Autor</b>	Yeimy Piedad Camacho Araque
<b>Objetivo</b>	Analizar los factores de riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental a los encuentran expuestos los educadores de tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal en el segundo trimestre del año 2020.
<b>Resultados</b>	Se identifica de acuerdo con la cantidad de docente encuestados se observa que de 15 Docentes 10 de ellos indican un nivel de riesgo alto siendo el 67% de la población y 5 Docentes en Riesgo Alto con un 33% de la población, lo que indica que Las Instituciones Educativas se Encuentra en Riesgo de intervención para Riesgo Psicosocial y problemáticas enfocadas a salud mental. (Araque, 2020)

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

<b>Nombre del Artículo</b>	Fuentes desencadenantes de estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital el Salitre De Suba.
<b>Autor</b>	Velásquez Triviño, Viviana Paola
<b>Objetivo</b>	Identificar las fuentes que desencadenan mayor estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital el Salitre de Suba.
<b>Resultados</b>	21 encuestados correspondientes al 41% de la población encuestada se encuentran en un nivel no preocupante, lo cual sugiere que no tienen síntomas asociados al estrés laboral; sin embargo 24 individuos correspondiente a un porcentaje mayor del 47% se encuentra en un nivel preocupante y sugiere atención para no convertirse en grave y 6 individuos correspondientes al 12% de la población encuestada se encuentran en nivel grave, lo cual permite inferir que el estrés en docentes del colegio el salitre se encuentra en una puntuación promedio de 150 que a su vez sugiere un estado: Preocupante, este resultado se obtuvo promediando los puntajes totales individuales de los 51 encuestados. (Triviño, 2021)

### Antecedentes Internacionales

<b>Nombre del Artículo</b>	Factores psico-socio-ambientales asociados al estrés laboral en profesores chilenos del ámbito rural y urbano de la localidad de Collipulli, sur de Chile.
----------------------------	--



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

<b>Autor</b>	Rubio González, Juan, Andrade Daigre, Paula, Fravega Araneda, Gabriela, Macalusso Salgado, Soledad, & Soto Sandoval, Andrés.
<b>Objetivo</b>	Indagar acerca de las percepciones que tienen los profesores de colegios urbanos y rurales sobre los factores psico-socio-ambientales desencadenantes del estrés laboral docente del ámbito rural y urbano de la localidad de Collipulli, sur de Chile.
<b>Resultados</b>	Los profesores reconocen principalmente elementos propios de la organización; liderazgos deficientes, roles docentes desconfigurados y poco espacio para la autonomía. Además, experimentan una carga de trabajo agobiante, debido a tareas administrativas y burocráticas. Las políticas educativas, también habrían afectado negativamente la función y valoración docente, percibiendo un trato injusto desde la institucionalidad educativa; sintiéndose amenazados y coartados en su derecho de opinar, reclamar e incluso a enfermarse. A lo anterior se suman factores propios que dificultan la actividad pedagógica; aulas sobrepobladas, alumnos desmotivados, desvinculación de los padres en su rol de crianza y acompañamiento, todo lo cual se suma a la carencia de valores que los ha hecho perder autoridad al interior de la comunidad educativa y protagonismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Juan Rubio González, 2019)



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

<b>Nombre del Artículo</b>	El Estrés laboral en educadoras de los Centros Infantiles del Buen Vivir urbanos y Rurales de la ciudad de Cuenca 2013 – 2014.
<b>Autor</b>	Barros Pontón, María Eugenia Segarra Figueroa, Omar Paúl
<b>Objetivo</b>	Analizar el desgaste psicológico que provoca en el profesorado la existencia de diferentes variables en la escuela rural como son los grupos heterogéneos o la organización y gestión del Centro.
<b>Resultados</b>	Los resultados se correlacionaron entre las educadoras del área urbana y rural con la finalidad de identificar quienes presentan con más frecuencia estrés laboral y/o síndrome de Burnout, participaron en el estudio 161 educadoras, respondieron el cuestionario del Maslach Burnout Inventory (MBI) único instrumento validado rigurosa y científicamente que mide: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, se consideraron positivos los resultados altos en despersonalización y agotamiento emocional y bajos en realización personal, los resultados de la investigación determinaron que 23,6% de educadoras presentan agotamiento emocional medio y alto, 36% presentan despersonalización alta y media y 33,5% baja y media realización personal, se concluyó que las educadoras del área urbana presentan más agotamiento emocional, mientras que las educadoras del área rural presentan más despersonalización y baja realización personal. (Barros Pontón, 2016)



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

<b>Nombre del Artículo</b>	Síndrome de burnout en docentes de educación básica de contexto rural
<b>Autor</b>	Kenia noheli loya Chávez
<b>Objetivo</b>	Describir la frecuencia con la que se presenta el síndrome de burnout y los síntomas que manifiestan los docentes de educación básica del medio rural en el estado de Chihuahua.
<b>Resultados</b>	En una muestra de 24 docentes; (33.33%) manifiesta bajo estrés y 8.33% lo hace en un nivel regular, mientras que en niveles alarmantes como alto-peligro se encuentra el 58.33%, es de-cir, la mayoría de ellos, y en el nivel de muy alto los porcentajes corresponden al 0%. Es decir, el 41.66% se clasifica como sanos o dentro de la normalidad, mientras que el resto se posiciona en riesgo, sin embargo, no se presentan casos de padecimiento del síndrome. (Chávez, 2020)

<b>Nombre del Artículo</b>	Riesgo psicosocial de los docentes de la provincia de Málaga (España)
<b>Autor</b>	Ortiz Tomé, Celia
<b>Objetivo</b>	Conocer la prevalencia de docentes en situación de riesgo psicosocial e identificar si existe asociación entre el riesgo psicosocial y el centro educativo (colegio e instituto) y el riesgo psicosocial y el núcleo poblacional de trabajo (rural, intermedio y urbano).
<b>Resultados</b>	El 21.1% (muestra [n]=203) de los educadores se encontraban en una situación adecuada de riesgo psicosocial, el 56.8% (n=548) en una situación aceptable y el

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

	<p>22.1% (n=213) en una situación susceptible de riesgo. Se ha encontrado asociación significativa (<math>p &lt; 0.05</math>) entre el riesgo psicosocial de los profesionales de la educación y el centro educativo y entre el riesgo psicosocial y el núcleo poblacional de trabajo. (Ortiz Tomé, 2018)</p>
--	---

Dados los antecedentes bibliográficos encontrados, se puede evidenciar que el campo ha sido estudiado de forma amplia tanto nacional como internacionalmente; investigaciones que aportan información valiosa a nuestro proyecto.

### REFERENTES TEORICOS

Para el desarrollo del proyecto se tendrán en cuenta referentes teóricos asociados a seguridad y salud en el trabajo, riesgo psicosocial, estrés, entre otros.

La Seguridad y Salud en el trabajo o **SST** definida como “aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores”. Ministerio de Salud (Ley 1562 de 2012) cuyo principal objetivo es mejorar de manera general las condiciones de trabajo que pueden afectar la salud de los trabajadores a través de programas de prevención y promoción, por ello, para esta rama es de suma importancia la **Salud**, la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud – OMS (1946) como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, teniendo en cuenta lo anterior podemos analizar que cuando se habla de salud no solamente nos referimos a enfermedades que son notorias si no del bienestar general del organismo, es por ello la importancia del control de los factores de riesgo en este caso **los factores de riesgo Psicosocial** que según la OIT (1984) son “las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, las necesidades y la cultura del trabajador, las

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

consideraciones personales externas al trabajo que pueden – en función de las percepciones y la experiencia – tener influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral”.

**El Riesgo Psicosocial** es definido por la Organización Internacional del Trabajo – OIT y la Organización mundial de la salud – OMS (1986), como “las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y consideraciones personales que a través de percepciones y experiencias puedan influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción del trabajo”, una de las condiciones más comunes generadas por este factor de riesgos es el **estrés laboral**, definido como "la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que genera cierto tipo de alteraciones en el organismo y que están asociados a enfermedades laborales que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación" Organización mundial de la Salud – OMS (2004). Produciendo manifestaciones en el organismo del trabajador como irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, dificultad para concentrarse, problemas cardiológicos, hipertensión, Burnout (cuando el estrés es crónico) en algunos casos también se afectada la **Salud Mental** dependiendo de los estilos de afrontamiento que aplique el trabajador.

Para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento está referido a los esfuerzos conductuales y cognitivos, que se encuentran en constante cambio y se desarrollan particularmente para manejar las demandas específicas ya sean externas o internas, que el individuo percibe como desbordantes o excesivas para los recursos que posee el individuo. (Di-Colorredo, Aparicio & Moreno, 2007).

Por otro lado, existe una diferencia entre estrategias de afrontamiento, y estilos de afrontamiento. Las estrategias se definen como estados actuales que muestran una interacción dinámica de la persona con el medio ambiente, mientras que los estilos de afrontamiento son rasgos que sugieren características inherentes de la personalidad. (Lazarus & Folkman citados en Matthieu & Ivanoff, 2006).

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### Tipos de afrontamiento.

Según Lazarus y Folkman (citados en Hombrados,1997) existen dos tipos de afrontamiento:

- El dirigido al problema objetivo, que es aquel afrontamiento que trata de solucionar el problema.

- El dirigido a la propia emoción del sujeto ante el estímulo o la situación estresora, para modificar el modo de vivir la situación.

Es importante que las empresas logren controlar y hacer seguimientos de estas condiciones con el fin de evitar una **enfermedad laboral** aquella definida por el Ministerio de Salud (Ley 1562 de 2012) como “la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar”.

Poniendo esto en un contexto laboral específico como lo es la labor que realizan los profesores, es importante resaltar la **educación**, definida por Platón como “el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige”, es decir, que un profesor juega un papel muy importante en educación de los alumnos ya que este al momento de educar transmite no solo información, sino también sentimientos y emociones, por otro lado tenemos aquellos espacios considerados comunicados a los cuales se les conoce como **zonas rurales** que son “territorios con escasa cantidad de habitantes donde la principal actividad económica es la agropecuaria”. Julián Pérez Porto y María Merino (2015), en los que los docentes juegan un papel muy importante en la educación de los habitantes de estas zonas, una manera de medir la condición de estrés de los docentes de estas zonas es a través de la **Batería de Instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosocial** que es un “conjunto de instrumentos que permiten establecer la presencia o ausencia de factores de riesgos Psicosocial intralaboral y

---

---



**ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES**

extralaboral así como efectos en la salud de los trabajadores o en el trabajo” (resolución 2404 de 2019). Es importante la medición de estos riesgos ya que nos permite ver la realidad de las diferentes condiciones laborales, la implementación de la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, nos permite orientarnos y minimizar estas condiciones, a través del mejoramiento continuo y así se logra fortalecer los aspectos para promover el bienestar del trabajador a través de la ejecución del plan de acción propuestos como resultado, para poder disminuir y controlar el riesgo psicosocial en docentes de las zonas rurales. .

**MARCO LEGAL NACIONAL**

No.	Norma	Trata
1	Decreto 614 de 1984	Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de la salud ocupacional en el País.
2	Resolución 1016 de 1989	Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.
3	Constitución Política de Colombia de 1991	Hace referencia a la importancia y al deber de ofrecer la educación rural en las regiones de Colombia en sus artículos 64 y 65
4	Ley 100 de 1993	Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.
5	Ley General 115 de 1994	Por la cual se expide la ley general de educación
6	Decreto 1567 de 1998	Por el cual se crea el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado.
7	Ley 1010 de 2006	Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo



### ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

8	Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
9	Ley 1562 de 2012	Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional
10	Ley 1616 de 2013	por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones
11	Decreto 1075 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación
12	Resolución 2404 de 2019	Por la se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores Psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.
13	Ley general de educación Artículo 137.	Con el fin de facilitar el arraigo de los docentes en las zonas rurales en donde laboran, el Gobierno Nacional organizará un programa especial para financiarles la adquisición de predios rurales, a través del Instituto Colombiano de la Reforma Agraria, Incora.
14	Decreto 1072 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
15	Resolución 0312 de 2019	Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST.
16	Resolución 0652 de 2012	Por la cual se establece la conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral en entidades públicas y empresas privadas y se dictan otras disposiciones.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

	Decreto-Ley 1295 de 1994	Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.
--	--------------------------	---

Tabla 1. Marco legal nacional

## MARCO INTERNACIONAL

No.	Norma	Trata
1	Norma ISO 45003 de 2021	Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales fue elaborado por el Comité Técnico ISO/TC 283, Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, de la Organización Internacional de Normalización (ISO)
	Norma ISO 45001 de 2018	Establece los requisitos para la preparación, puesta en marcha, evaluación y avance de un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
	Norma OHSAS-18001	Norma británica reconocida internacionalmente que establece los requisitos para la implementación de un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en aquellas organizaciones que voluntariamente lo deseen.
	Convenio OIT sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155) y Rec. (núm. 164)	Adopción y aplicación de una política sobre SST a fin de proteger la salud física y mental de los trabajadores, mediante la adaptación de la maquinaria, el equipo, el tiempo de trabajo, la organización del trabajo y los métodos de trabajo a las capacidades físicas y mentales de los trabajadores.
	Convenio OIT sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985 (núm. 161) y Rec. (núm. 171)	Papel y funciones de los servicios de salud en el trabajo en asesorar a los empleadores, trabajadores y sus representantes con el fin de establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano, incluida la adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores, para favorecer una salud física y mental óptima en el trabajo.
	Convenio OIT sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, 2006	Requisitos y funciones de la estructura nacional, las instituciones relevantes y las partes interesadas responsables de la aplicación de una política de SST a

### ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

	(núm. 187) y Rec. (núm. 197)	nivel nacional y de la empresa, así como de construir una cultura preventiva de SST.
	Lista de enfermedades OIT 2010	Contiene por la primera vez los trastornos mentales y de comportamiento.

Tabla 2. Marco legal Internacional

## DISEÑO METODOLÓGICO

### 1.4 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

#### TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto se desarrollara bajo el concepto de investigación **aplicada**, ya que se busca “analizar un problema conocido y encontrar respuestas a algunas preguntas” (francisco Abarza), con un alcance **descriptivo** el cual “se ocupan de la descripción de los factores, los diferentes elementos, componentes y su interrelación” (Méndez, 2008) de este modo buscamos identificar los principales factores de riesgo psicosocial asociados al estrés en docentes rurales en las instituciones educativas de Guataca Sur en el departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un nuevo mundo del departamento de Santander, analizando las principales causas de este riesgo.

#### ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Según Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández y Pilar Batista (2011), definen el enfoque cualitativo como “Descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.”, por lo cual aplica a nuestra investigación ya que vamos a realizar recolección de datos sobre la percepción en el estado sociodemográfico y cuantitativo “a la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.” ya que vamos a realizar el análisis de los datos que nos van a arrojar los resultados, por lo cual nuestra investigación tendrá un **enfoque investigativo mixto**, ya que a través de la recolección y estudios de datos, se mezclan los enfoques cuantitativos y cualitativos. “La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación,



ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales”. (Roberto Hernández Sampieri, 2011)

## **1.5 POBLACIÓN OBJETO**

Como población objeto de esta investigación se escogerán a las instituciones educativas Guataca Sur en el departamento de Bolívar (11 docentes) y la Institución educativa forjadores de un nuevo mundo del departamento de Santander (21 docentes), como muestra de información de las condiciones de estrés que se han generado en los profesores de las zonas rurales.

## **1.6 TÉCNICA**

La recolección de datos es un paso importante en el proceso de investigación. El instrumento que se elija para recolectar los datos, dependerá de los tipos de datos (cuantitativos o cualitativos) y de la forma en cómo se piensen coleccionar (QuestionPro, 2021). De acuerdo a los objetivos planteados en el proyecto se utilizarán los siguientes instrumentos de recolección de información.

El cuestionario es una herramienta diseñada para la recolección de datos cuantitativos y debe reflejar los objetivos de la investigación (QuestionPro, 2021).

Un cuestionario nos puede ayudar a obtener la información necesaria si nuestra investigación tiene como objetivo conocer la magnitud de un fenómeno social, su relación con otro fenómeno o cómo o por qué ocurre, especialmente en el caso de que sea necesario conocer la opinión de una gran cantidad de personas (Martínez, 2002)

Para la caracterización de las condiciones sociodemográficas se utilizara el cuestionario de variables socio-demográficas de la batería de instrumentos para la evaluación de los factores psicosociales; la cual es una herramienta que permite medir el riesgo intralaboral, extralaboral y el estrés al que se enfrenta el trabajador, según los lineamientos establecidos por la resolución 2646 de 2008, en la cual se definen puntualmente los factores psicosociales a tener en cuenta en las organizaciones para identificar, evaluar y prevenir el riesgo psicosocial (SafetYA, 2017). Dicho cuestionario, nos permitirá definir el tamaño y las principales características sociales de la población en estudio, por lo cual se adaptó dadas las condiciones particulares del personal docente encuestado.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

El cuestionario de formas de afrontamiento elaborado por J. Rodríguez Marín, M.C. Terol, S. López-Roig y M.A. Pastor, resulta ser un instrumento útil para evaluar las formas de afrontar el estrés de la población en general. Contiene ítems relativos a las diversas formas que pueden existir para afrontar un problema. Mediante esta prueba se intenta medir la manera en que los individuos acostumbran a afrontar las situaciones estresantes, es decir, qué tipos de pensamientos y conductas desarrollan los individuos en situaciones problemáticas. El objeto de este cuestionario es estudiar la variabilidad individual en cuanto a la forma de afrontar las situaciones como una de las claves necesarias para conocer el por qué ante unas mismas condiciones y situaciones algunos sujetos desarrollan estrés y otros no.

Con este cuestionario podemos obtener una información detallada sobre las formas de afrontamiento de los sujetos a partir de las 11 subescalas (o factores) que la componen y que son: pensamiento positivo, búsqueda de apoyo social, búsqueda de soluciones, contabilización de ventajas, religiosidad, culpación de otros, pensamiento desiderativo, represión emocional, autoculpación, resignación y escape. Así, podremos saber, si el sujeto tiene un estilo de afrontamiento activo o evitativo de los acontecimientos estresantes y en qué medida, es beneficioso o perjudicial para el individuo la adopción de unas u otras estrategias de afrontamiento (Cuixart, Silvia Nogareda, 2000).

### 1.7 PRESUPUESTO

Actividad	Presupuesto
Minutos telefónicos para contante contacto con las instituciones por 4 meses	\$80.000
Consumo de internet para investigación por 4 meses	\$400.000
Generación de documento	\$200.000
Paquete de datos para la realización de las encuestas x 32	\$320.000
<b>Total</b>	<b>\$ 1.000.000</b>

Tabla 3. Presupuesto para el desarrollo del proyecto

### 1.8 CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACION															
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

32 respuestas

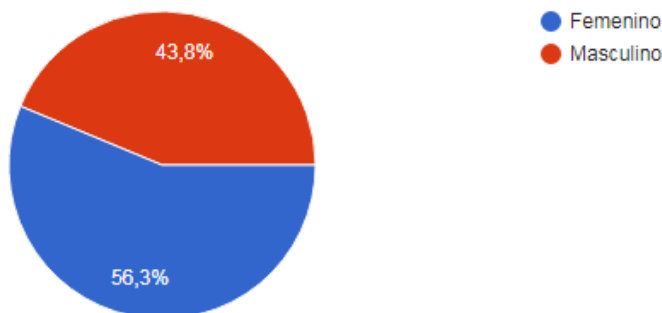


Ilustración 1. Datos personales - Sexo

De las 32 personas encuestadas el 43.8% eran hombres y el 56.3% mujeres. Lo cual corresponde a 14 y 18 docentes respectivamente.

### 2. Edad y Estado civil

32 respuestas

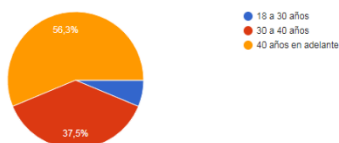


Ilustración 2. Datos personales - Edad

32 respuestas

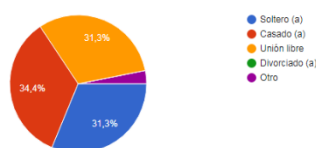


Ilustración 3. Datos personales - Estado civil

En los resultados obtenidos en la edad, se evidencia que de las 32 docentes encuestados el 56.3% tienen más de 40 años, el 37.5% de 30 a 40 años y el 6.3% tienen entre 18 a 30 años.

Se evidencia que la mayoría de encuestados se encuentran en el rango de más de 40 años con 18 docentes, seguido del rango de 30 a 40 años con 12 docentes y finalizando el rango de 18 a 30 años con 2 docentes.

Por otra parte, el estado civil de los encuestados, muestra un 34,4% correspondiente a 11 docentes de los encuestados casados, seguido de un 31,3% correspondiente a 10 docentes en unión libre y el mismo valor de 31,3% solteros, finalizando con un valor de 3% correspondiente a 1 docente que manifiesta pertenecer a otro tipo de estado civil.

### 3. Último nivel de estudios alcanzado





## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

32 respuestas

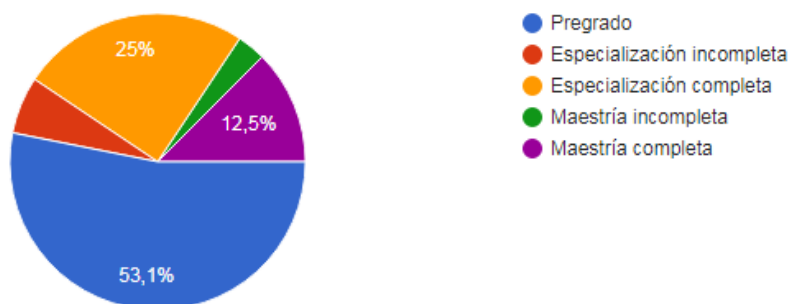


Ilustración 4. Último nivel de estudios alcanzado

En el último nivel de estudios alcanzados, los resultados muestran un 53,1% correspondiente a 17 docentes con el título de pregrado, seguido de un 25%, equivalente a 8 docentes con especialización completa, un 12,5% correspondiente a 4 docentes con maestría completa, un 6,3% equivalente a 2 docentes con especialización incompleta y finalmente un 3,1% correspondiente a 1 docente con maestría incompleta.

### 4. Años de pertenencia a la institución y desempeño en el cargo

32 respuestas

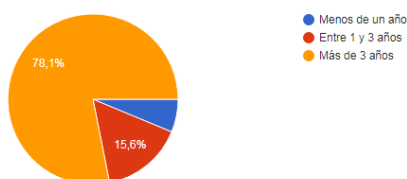


Ilustración 5. Años de pertenencia a la institución

32 respuestas

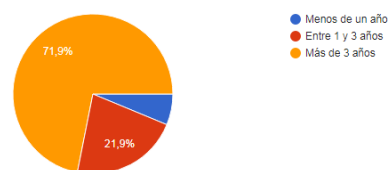


Ilustración 6. Años de desempeño en el cargo

Los resultados de años de experiencia en la institución, muestran que un 78,1% correspondiente a 25 docentes llevan más de 3 años en la institución, seguido de un 15,6% equivalente a 5 docentes con antigüedad entre 1 y 3 años, finalizando con 6,3% correspondiente a 2 docentes con menos de 1 año en la institución.

Los años de desempeño en el cargo por su parte, arrojan un 71,9% correspondiente a 23 docentes con más de 3 años en el cargo, seguido de un 21,9% equivalente a 7 docentes desempeñando el cargo entre 1 y 3 años, y por último un 6,3% correspondiente a 2 docentes con menos de 1 año desempeñando el cargo.

**Análisis:** Teniendo en cuenta que un 93,7% de los docentes encuestados llevan más de 1 año siendo parte de la institución y realizando el mismo cargo, dicha monotonía podría ser un factor desencadenante de estrés docente, ya que dicho factor está clasificado como una de las principales causas del estrés laboral. (Ministerio de trabajo y asuntos sociales, 2002)

### 5. Número de personas que dependen económicamente de usted



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

32 respuestas

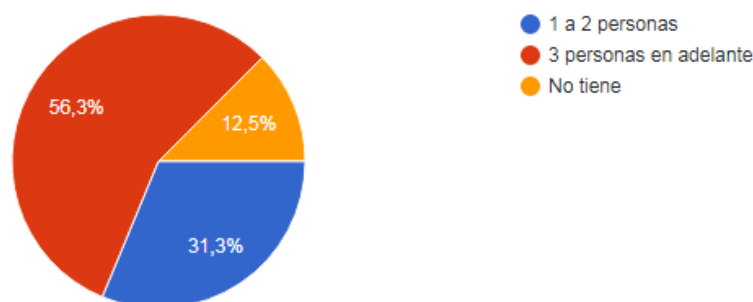


Ilustración 7. Número de personas que dependen económicamente de usted

El resultado del número de personas que dependen económicamente de cada docente muestra que un 56,3%, correspondientes a 18 docentes sustentan económicamente a 3 personas o más, seguido de un 31,3% equivalente a 10 docentes que responden económicamente por 1 o 2 personas, mientras que un 12,5% correspondiente a 4 docentes refiere no sustentar económicamente a nadie.

**Análisis:** Teniendo en cuenta que 28 de los 32 docentes manifestaron tener a cargo económicamente al menos a una persona, y 18 de ellos a 3 personas o más, el nivel de responsabilidad que tienen a su cargo es mayor y esto sumado a las condiciones laborales podría generar mayor probabilidad de presentar cuadros de estrés.

### 6. Horas diarias de trabajo establecidas habitualmente por la institución a la que pertenece

32 respuestas

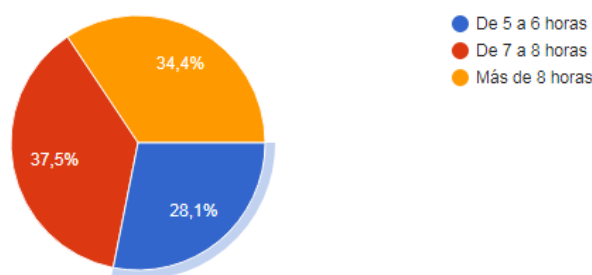


Ilustración 8. Horas diarias de trabajo establecidas por la institución

Figura

En la pregunta sobre horas diarias de trabajo establecidas por la institución, el 37,5% correspondiente a 12 docentes indican que son entre 7 y 8 horas diarias de trabajo, seguido por un 34,4% equivalente a 11 docentes que refieren más de 8 horas de trabajo, finalizando con un 28,1% correspondiente a 9 docentes que indican de 5 a 6 horas de trabajo al día.

**Análisis:** Se ha refenciado ampliamente los efectos nocivos del exceso de trabajo para la salud y algunas de sus consecuencias. En este caso, 11 de los 32 docentes manifiestan laborar más de 8 horas diarias, lo cual puede afectar gradualmente el estado de salud de los docentes, generalmente asociados a estilos de vida poco saludables.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 7. Institución a la cual pertenece

32 respuestas

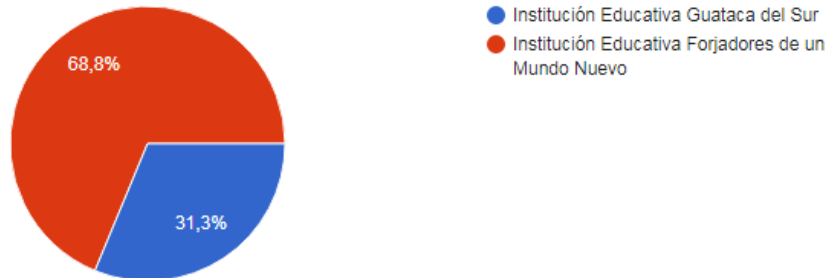


Ilustración 9. Institución a la cual pertenece

De los 32 docentes encuestados, se tienen 22 docentes (68,8%) pertenecientes a la Institución educativa Forjadores de un Nuevo Mundo del departamento de Santander, y 10 docentes (31,3%) de la Institución educativa Guataca Sur en el departamento de Bolívar.

### 8. ¿Resulta fácil el transporte desde su residencia a la institución educativa? ¿La zona donde vive es segura?

32 respuestas

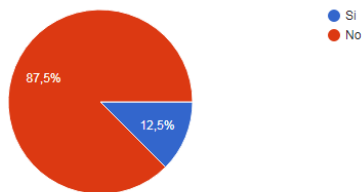


Ilustración 10. ¿Resulta fácil el transporte desde su residencia a la institución?

32 respuestas

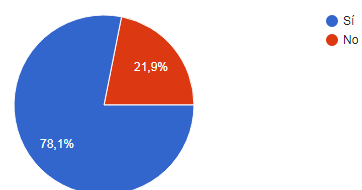


Ilustración 11. ¿La zona donde vive es segura?

Sobre la pregunta sobre la facilidad de acceder fácilmente a un medio de transporte desde el lugar de residencia hasta la institución educativa perteneciente, el 87,5% correspondiente a 28 docentes manifiestan que no les es fácil, mientras que el 12,5% equivalente a 4 docentes, indican que en su caso sí lo es.

**Análisis:** El difícil acceso al que están expuestos 28 de los 32 docentes encuestados para transportarse desde su residencia hasta el colegio y viceversa puede hacer una parte importante de la generación de estrés, ya que es un factor totalmente externo y sobre el cual tienen poco o nulo control.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

En el caso de la pregunta sobre si la zona de residencia de los docentes es segura, el 78,1% correspondiente a 25 docentes, refieren que sí residen en una zona segura, mientras que un 21,9 equivalente a 9 docentes manifiestan que no.

**Análisis:** 25 de los 32 docentes se sienten seguros en el área donde residen, mientras que 9 de ellos refieren que no viven en un área segura, lo cual podría ser un factor estresor ya que dichos docentes no se sienten a salvo o no consideran su hogar un sitio seguro.

### 9. ¿Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional? ¿En mi trabajo es posible realizar pausas activas para descansar?

32 respuestas

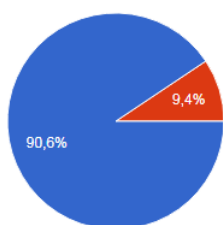
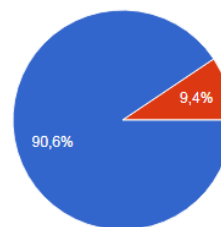


Ilustración 13. ¿Debido a la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional?

32 respuestas

Si  
No



Si  
No

Ilustración 12. ¿Es posible realizar pausas activas en mi trabajo?

Sobre la pregunta si los docentes deben quedarse tiempo adicional debido al trabajo, el 90,6% correspondiente a 29 docentes, respondieron que sí deben hacerlo, mientras un 9,4% equivalente a 3 docentes manifestaron que no.

**Análisis:** En una pregunta anterior, se cuestionó sobre la cantidad estipulada de horas diarias de trabajo, a lo que sólo 11 docentes respondieron que superaban las 8 horas diarias, sin embargo en la presente pregunta se cuestiona sobre si debido a la cantidad de trabajo deben quedarse tiempo adicional en la institución, a la cual 29 docentes responden que sí. La falta de organización en el trabajo es uno de los factores estresores más relevantes adicionalmente porque afecta la jornada de trabajo de los docentes, al no tener horarios realmente definidos.

A la pregunta ¿Es posible realizar pausas activas en mi trabajo? El 90,6% correspondiente a 29 docentes, respondieron que sí pueden realizarlas, mientras un 9,4% equivalente a 3 docentes manifestaron que no.

**Análisis:** Las pausas activas son cortas sesiones de activación física o mental, que buscan reducir riesgos asociados a la actividad propia desarrollada diariamente, estas deben ser realizadas dentro de la jornada laboral, y en lo posible, que sean parte de ella. A la pregunta realizada sobre si los docentes encuestados pueden realizar pausas activas dentro de su jornada laboral, únicamente 3 de 32 docentes respondieron que no, lo cual representa un factor estresor de impacto bajo.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 10. ¿Cuándo estoy en casa sigo pensando en el trabajo?

32 respuestas

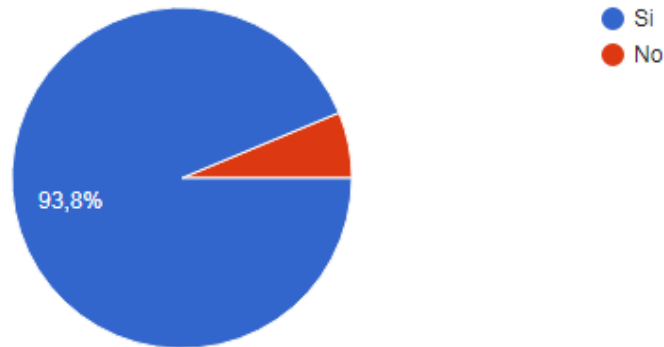


Ilustración 14. ¿Cuándo estoy en casa sigo pensando en el trabajo?

En cuanto a la pregunta; ¿Cuándo estoy en casa sigo pensando en el trabajo? El 93,8% correspondiente a 30 de los docentes encuestados, respondió que sí continua pensando en su trabajo en horas de descanso, mientras que el 6,2% equivalente a 2 docentes manifestó que no.

**Análisis:** El tiempo de esparcimiento, diversión y descanso resulta muy importante tanto para el estímulo físico como para el mental, en el caso de los docentes encuestados, 30 de 32 docentes manifiestan seguir pensando en el trabajo aún cuando se encuentran descansando en casa, lo cual es un alto promedio para uno de los factores estresores más comunes en la actualidad y en el caso de la presente encuesta, se encuentra en un nivel muy alto.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

¿Como se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente

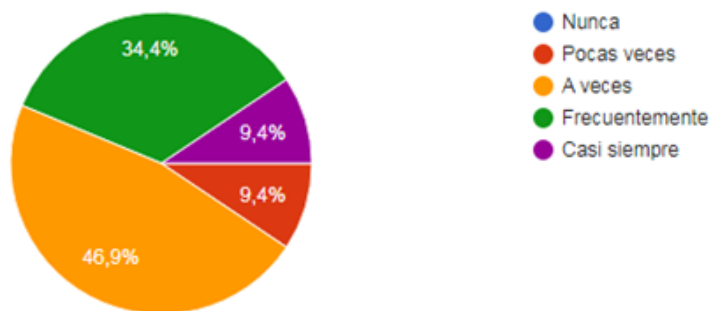


Ilustración 15. Análisis de causas para hacer frente a situación

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	0	0%
Pocas veces	3	9.4%
A veces	15	46.9%
Frecuentemente	11	34.4%
Casi siempre	3	9.4%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 5. Comportamiento ante situaciones de estrés

La tabla 5 muestra que el 46.9% de los docentes ante una situación de estrés, a veces analizan el problema para poder darle solución, mientras que el 9.4% manifiestan que pocas veces o casi siempre. Esto nos indica que frente a una situación o condición de estrés, el 46.9% de los profesores a veces analizan las causas generales causantes del problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal

32 respuestas

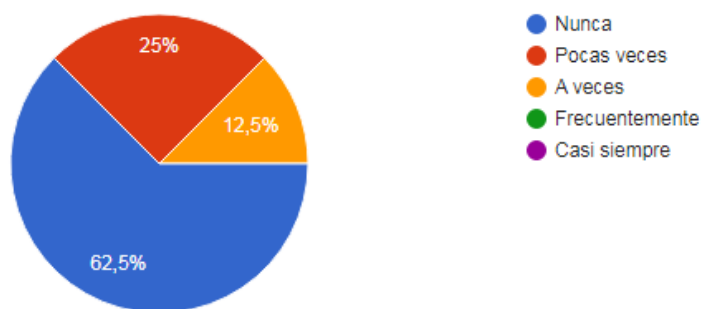


Ilustración 16. Resignación ante situación de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	20	62.5%
Pocas veces	8	25%
A veces	4	12.5%
Frecuentemente	0	0%
Casi siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 6. Convicción frente a las situaciones de estrés

La tabla 6 muestra que el 62.5% de los profesores nunca tuvieron el pensamiento negativo para la solución del problema, mientras que el 12.5% de los profesores a veces piensan que hagan lo que hagan no podrán darle solución al problema. Esto quiere decir que frente a una situación considerada estresante, el 62.5% de los profesores reacciona de manera positiva, convenciéndose que si hay alguna solución para tal problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema

32 respuestas

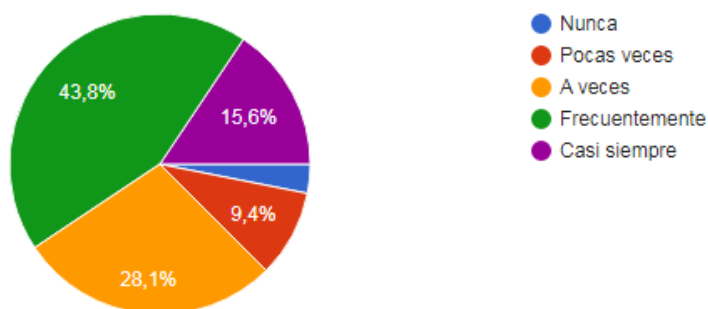


Ilustración 17. Concentración en los aspectos positivos del problema

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	1	3.1%
Pocas veces	3	9.4%
A veces	8	28.1%
Frecuentemente	14	43.8%
Casi siempre	5	15.6%
<b>TOTAL</b>	32	100%

Tabla 7. Aspectos positivos del problema.

La tabla 7 nos muestra que el 43.8% de los profesores frecuentemente intenta centrarse en los aspectos positivos del problema con el fin de buscar una solución, mientras que el 3.1% de los profesores nunca se centran en los aspectos positivos para darle solución a dicho problema. Esto nos indica que frente a una condición considerada estresante para los profesores, el 43.8% de ellos piensan en darle solución a la problemática teniendo en cuenta los aspectos positivos del mismo.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas

32 respuestas

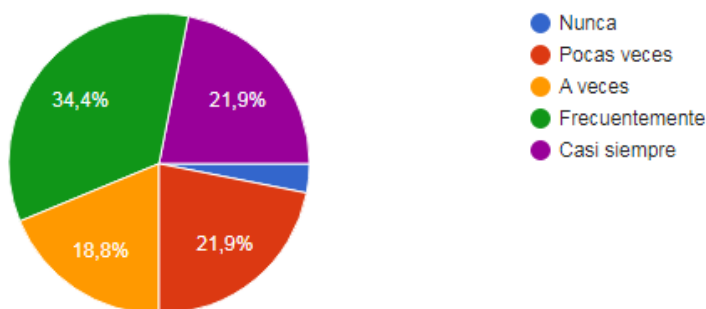


Ilustración 18. Concentración ante situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	1	3.1%
Pocas veces	7	21.9%
A veces	6	18.8%
Frecuentemente	11	34.4%
Casi siempre	7	21.9%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 8. Concentración ante situaciones de estrés

La tabla 8 muestra que el 34.4% de los profesores al recordar esta situación tratan de pensar algo diferente o agradable para no estresarse, mientras que el 3.1% de los profesores manifiestan que nunca tratan de pensar en algo diferente cuando les viene el problema a la cabeza. Esto quiere decir que el 34.4% frecuentemente conviven con la situación de estrés sin que esto afecte sus actividades cotidianas, mientras le dan la solución al mismo.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía

32 respuestas

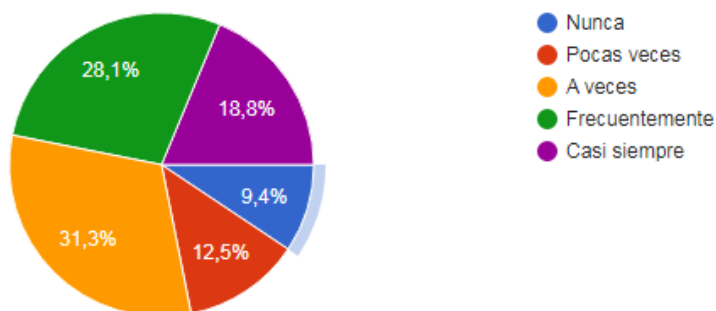


Ilustración 19. Desahogo ante el problema

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	3	9.4%
Pocas veces	4	12.5%
A veces	10	31.3%
Frecuentemente	9	28.1%
Casi siempre	6	18.8%
<b>TOTAL</b>	<b>32%</b>	<b>100%</b>

Tabla 9. Desahogo ante situaciones de estrés

La tabla 9 muestra que el 31.3% de los profesores frecuentemente comunican a sus familiares o amigos más cercanos acerca de cómo se sienten ante esta situación de estrés, mientras que el 9.4% manifiestan que nunca cuentan sus problemas o situaciones estresantes a los demás. Esto quiere decir que el 31.3% de los profesores buscan el respaldo de alguien de confianza con el fin de obtener posibles respuestas para la solución del problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 10. Intenté sacar algo positivo del problema

32 respuestas

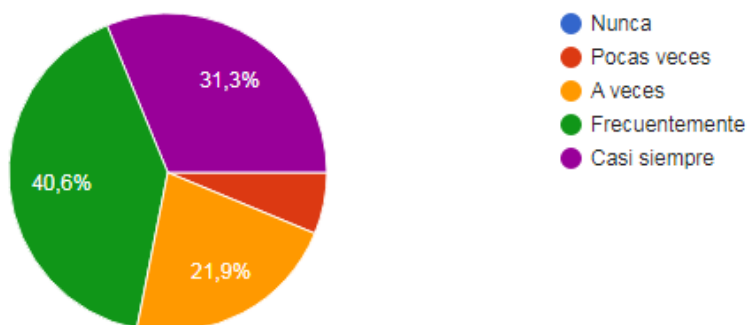


Ilustración 20. Positivismo ante situaciones adversas

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	0	0%
Pocas veces	2	6.3%
A veces	7	21.9%
Frecuentemente	13	40.6%
Casi siempre	10	31.3%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 10. Aspecto positivo frente a la situación de estrés

La tabla 10 muestra que el 40.6% de los profesores frecuentemente le buscan el lado positivo al problema, mientras que el 6.3% pocas veces ven el lado positivo ante la situación de estrés. Esto nos indica que el 40.6% de los profesores intentan sacar algo bueno de la condición considerada como estresante para ellos, buscando así aprender de la situación, hacerle frente y solucionarla.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo

31 respuestas

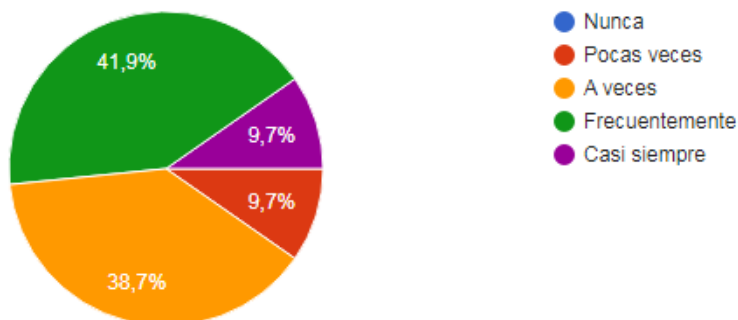


Ilustración 21. Establecimiento plan de acción

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	0	0%
Pocas veces	3	9.7%
A veces	12	38.7%
Frecuentemente	13	41.9%
Casi siempre	3	9.7%
<b>TOTAL</b>	<b>32%</b>	<b>100%</b>

Tabla 11. Plan de acción frente a las situaciones de estrés

La tabla 11 muestra que el 41.9% de los profesores frecuentemente realizan un plan de acción para salir de la situación estresante, mientras 9.7% de los profesores siempre tienen o realizan un plan de acción para hacerle frente a la situación. Esto quiere decir que frente a una situación considerada estresante para ellos, el 41.9% de los profesores realizan planes de acción aterrizados a la solución del problema y a evitar la materialización de futura situaciones que puedan causar estrés en los mismos.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema

32 respuestas

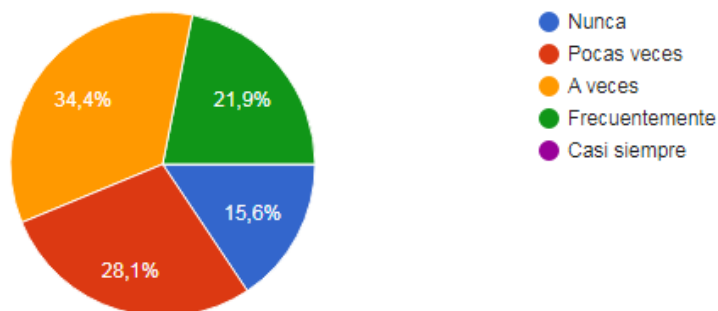


Ilustración 22. Sentido de culpa ante situación problema

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	5	15.6%
Pocas veces	9	28.1%
A veces	11	34.4%
Frecuentemente	7	21.9%
Casi siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	32	100%

Tabla 12. Causante principal de la condición de estrés

La tabla 12 muestra que el 34.4% de los profesores a veces piensan que son ellos mismo son la causa principal del problema, mientras que el 15.6% nunca han pensado que son los causantes del problema. Esto quiere decir que el 34.4% de los profesores tienen un buen afrontamiento del estrés pese a que en ocasiones consideran que son ellos la causa principal, no dudan en buscar una solución oportuna para la condición de estrés.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 18. Me comporté de forma hostil con los demás

32 respuestas

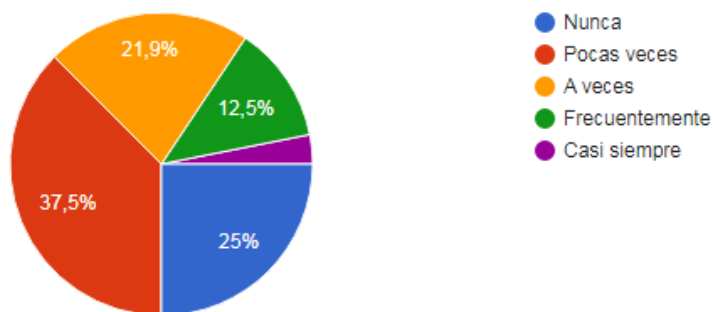


Ilustración 23. Comportamiento en situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	8	3.1%
Pocas veces	12	25%
A veces	7	37.5%
Frecuentemente	4	21.9%
Casi siempre	1	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 13. Comportamiento frente a las situaciones de estrés

La tabla 13 muestra que el 37.5% de los profesores a veces manifiestan comportamiento hostil frente a los demás bajo una condición estresante, mientras que el 3.1% manifiestan que su comportamiento hacia los demás no cambia cuando se encuentran atravesando por una condición estresante. Esto quiere decir que frente a una situación considerada estresante el 37.5% de los profesores reacciona con mal humor frente a los demás cuando percibe que está bajo una situación estresante.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema

32 respuestas

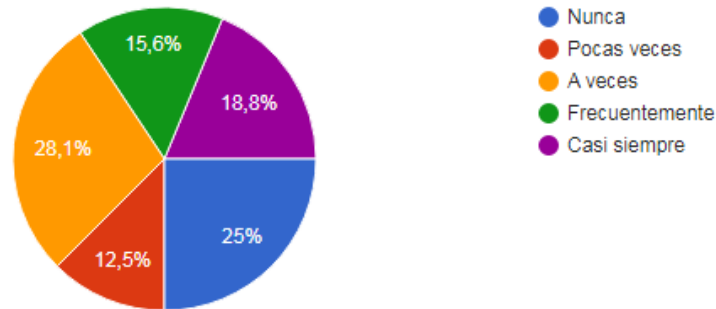


Ilustración 24. Afrontamiento del estrés a través de la religión

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	9	25%
Pocas veces	3	12,5%
A veces	10	28,1%
Frecuentemente	4	15,6%
Casi siempre	6	18,8%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 14. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión

La tabla 14 muestra que el 28.1% de los profesores a veces busca el estímulo de la religión como respaldo para superar la condijo de estrés, mientras que el 12.5% manifiestan que pocas veces buscan como respaldo su religión. Lo cual nos indica que casi la mitad de los profesores encuestados no utilizan la religión como una alternativa de solución frente a soluciones estresantes.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación

32 respuestas

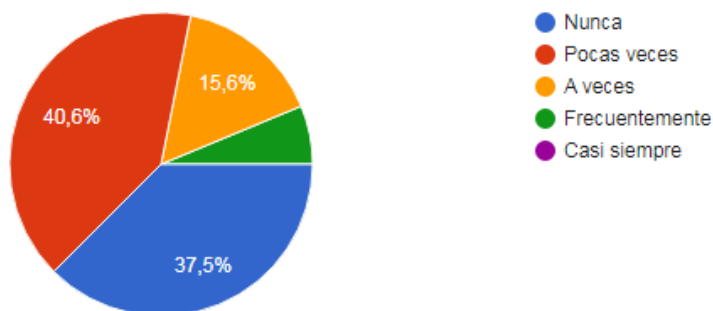


Ilustración 25. Resignación ante el problema

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	12	37.5%
Pocas veces	13	40.6%
A veces	5	15.6%
Frecuentemente	2	6.3%
Casi siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 15. Convicción frente a las situaciones de estrés

La tabla 15 muestra que el 40.6% de los profesores pocas veces se sintió incapaz de encontrar algo positivo para cambiar la situación, mientras que el 37.5% manifiestan que nunca se sintieron incapaces de realizar algo para mejorar la situación. Lo cual nos indica que el 78% de los profesores encuestados mínimamente se sintieron imposibilitados para encontrar soluciones positivas frente a situaciones estresantes.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes

32 respuestas

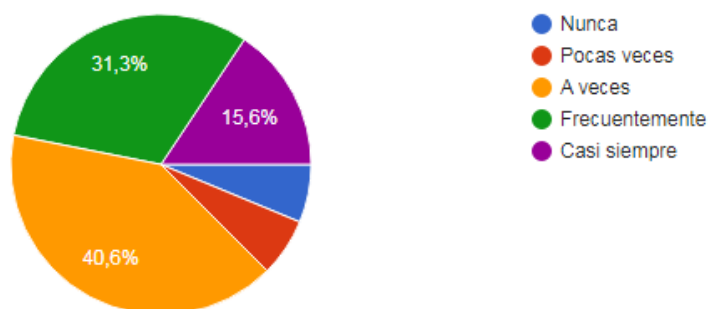


Ilustración 26. Convicción ante situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	2	6.3%
Pocas veces	2	6.3%
A veces	13	40.6%
Frecuentemente	10	31.3%
Casi siempre	5	15.6%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 16. Convicción frente a las situaciones de estrés

La tabla 16 muestra que el 40.6% de los profesores a veces le dieron más importancia a situaciones diferentes, mientras que el 31.3% manifestaron que frecuentemente le dan más importancia a situaciones diferentes al problema. Un 15.6% indicó que lo hacen casi siempre. Esto nos indica que el 28 de los 32 profesores encuestados, de alguna manera le dan más importancia a otras situaciones diferentes al problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación

32 respuestas

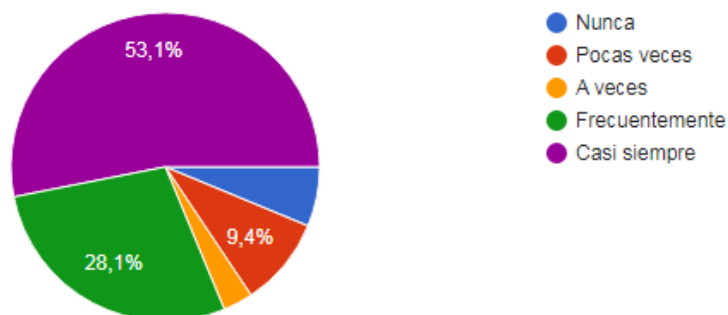


Ilustración 27. Enfrentamiento de situación de estrés a través de la religión

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	2	6.3%
Pocas veces	3	9.4%
A veces	1	3.1%
Frecuentemente	9	28.1%
Casi siempre	17	53.1%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 17. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión

La tabla 17 muestra que el 53.1% de los profesores casi siempre tuvieron fe en que Dios iba a remediar la situación, mientras que el 28.1% manifestó que lo hacen frecuentemente. Esto nos indica que el 26 de los 32 profesores encuestados, sienten que su fe en Dios resolverá la situación problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas

32 respuestas

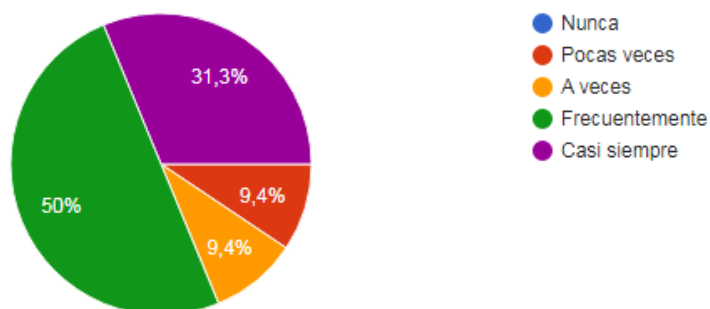


Ilustración 28. Plan de acción frente a situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	0	0%
Pocas veces	3	9.4%
A veces	3	9.4%
Frecuentemente	16	50.0%
Casi siempre	10	31.3%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 18. Plan de acción frente a las situaciones de estrés

La tabla 18 muestra que el 50.0% de los profesores casi siempre hacen frente a la situación poniendo en marcha soluciones concretas para resolver el problema, mientras que el 31.1% manifestó que lo hacen frecuentemente. Esto nos indica que el 26 de los 32 profesores encuestados, enfrentan directamente la situación y ejecutan diferentes estrategias para dar solución al problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»

32 respuestas

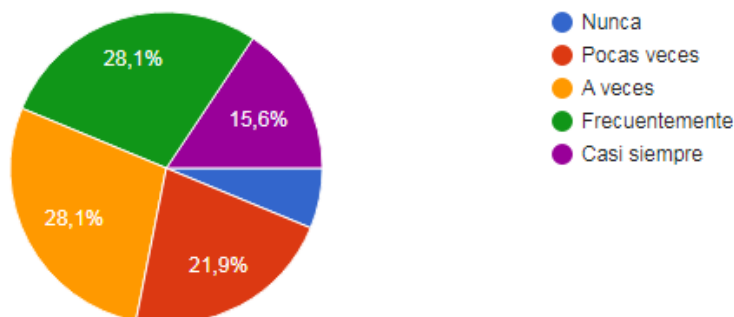


Ilustración 29. Aspectos positivos frente a situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	2	6.3%
Pocas veces	7	21.9%
A veces	9	28.1%
Frecuentemente	9	28.1%
Casi siempre	5	15.6%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 19. Aspecto positivo frente a la situación de estrés

La tabla 19 muestra que el 28.1% de los profesores a veces tienen una versión optimista de la realidad, mientras que otro 28.1% manifestó que lo hacen frecuentemente. Esto nos indica que el 18 de los 32 profesores encuestados, piensan que se pueden extraer cosas buenas de las situaciones adversas.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema

32 respuestas

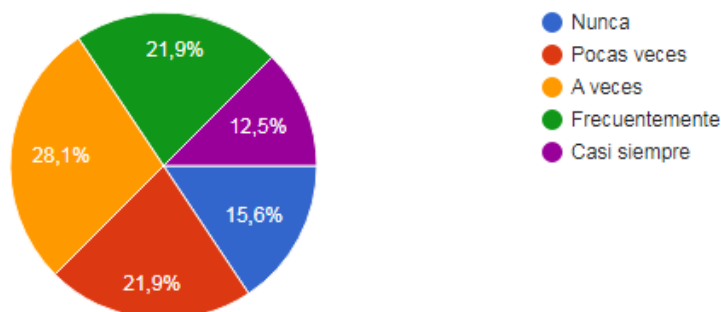


Ilustración 30. Evitación frente a situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	5	15.6%
Pocas veces	7	21.9%
A veces	9	28.1%
Frecuentemente	7	21.9%
Casi siempre	4	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 20. Evitación frente a las situaciones de estrés

La tabla 20 muestra que el 28.1% de los profesores a veces evitan pensar en el problema realizando cualquier tipo de deporte, mientras que el 21.9% manifestó que lo hacen frecuentemente. Esto nos indica que el 11 de los 32 profesores encuestados, practican algún tipo de deporte para evitar pensar en el problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema

32 respuestas

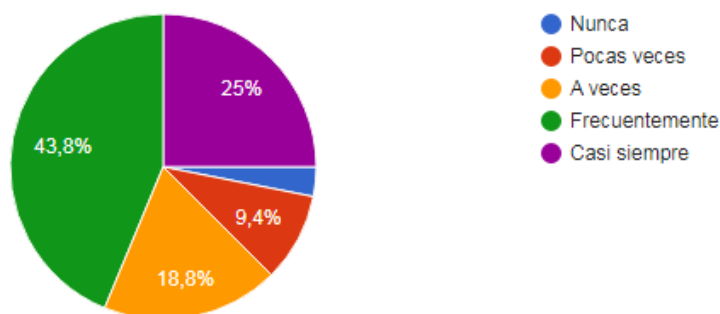


Ilustración 31. Plan de acción ante situación de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	1	3.1%
Pocas veces	3	9.4%
A veces	6	18.8%
Frecuentemente	14	43.8%
Casi siempre	8	25.5%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 21. Plan de acción frente a las situaciones de estrés

La tabla 21 muestra que el 43.8% de los profesores frecuentemente planean detenidamente los pasos a ejecutar para dar solución al problema, mientras que el 25.5% manifestó que lo hacen casi siempre. Esto nos indica que el 22 de los 32 profesores encuestados, detallan los pasos a seguir para resolver el problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran

32 respuestas

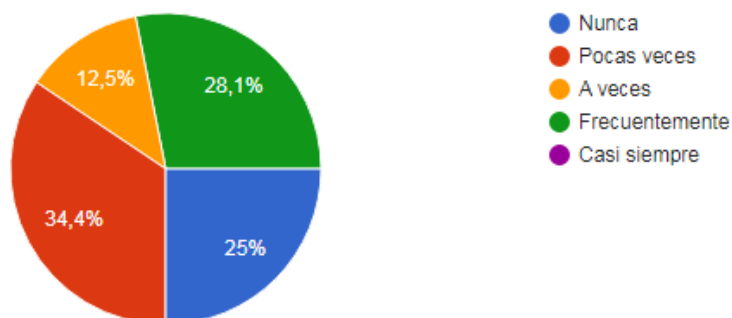


Ilustración 32. Comportamiento ante situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	8	25.0%
Pocas veces	11	34.4%
A veces	4	12.5%
Frecuentemente	9	28.1%
Casi siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 22. Comportamiento frente a las situaciones de estrés

La tabla 22 muestra que el 34.4% de los profesores pocas veces se sienten resignados ante el problema y no reaccionan intentando solucionar la situación, mientras que el 25% manifestó que nunca se resignan. Esto nos indica que el 26 de los 32 profesores encuestados, enfrentan directamente la situación y ejecutan diferentes estrategias para dar solución al problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 40. Intenté olvidarme de todo

32 respuestas

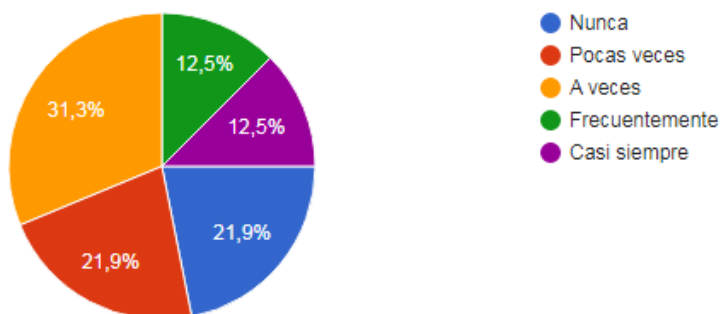


Ilustración 33. Comportamiento ante situaciones de estrés

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	7	21.9%
Pocas veces	7	21.9%
A veces	10	31.3%
Frecuentemente	4	12.5%
Casi siempre	4	12.5%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 23. Evitación frente a las situaciones de estrés

La tabla 23 muestra que el 31.3% de los profesores a veces prefieren olvidarse de todo ante el problema y no reaccionan intentando solucionar la situación, mientras que el 21.9% manifestó que pocas veces lo hacen. Otro 21.9% indicó que nunca evitan el problema. Esto nos indica que al menos 14 de los 32 profesores encuestados, enfrentan directamente la situación y no buscan evitar el problema.



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

### 42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar

32 respuestas

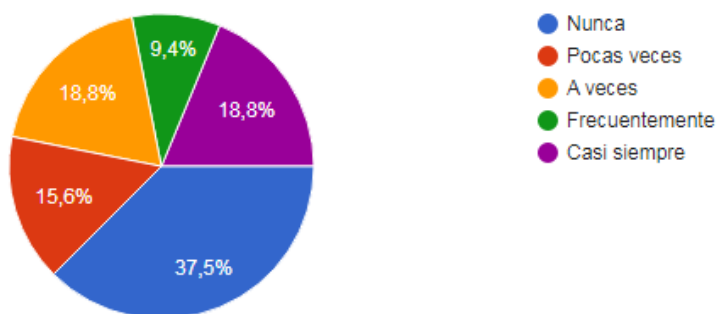


Ilustración 34. Afrontamiento de situaciones de estrés a través de la religión

Opciones de respuesta	N <sup>a</sup>	%
Nunca	12	37.5%
Pocas veces	5	15.6%
A veces	6	18.8%
Frecuentemente	3	9.4%
Casi siempre	6	18.8%
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Tabla 24. Afrontamiento de la situación de estrés a través de la religión

La tabla 24 muestra que el 37.5% de los profesores nunca acudieron a la iglesia a rezar o poner velas como método para dar solución al problema, mientras que el 18.8% manifestó que a veces lo hacen. Esto nos indica que al menos 17 de los 32 profesores encuestados, pocas veces o nunca acuden a la iglesia como medio para dar solución a el problema.

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES CONCLUSIONES

- A través de diferentes estudios se han documentado algunos de los factores estresores laborales más relevantes en los trabajadores. La aplicación de la caracterización sociodemográfica a los 32 docentes de las instituciones educativas de Guataca Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, hace evidente que las condiciones organizacionales aplican como un factor estresor de alto nivel, ya que las demandas de la tarea pueden estar afectando la vida privada de los docentes al tener que permanecer más tiempo en la institución para dar cumplimiento a sus actividades, reduciendo su tiempo de interacción social-familiar, y que, aun estando en casa descansando, los docentes refieran seguir pensando en el trabajo en un 93,8%. Adicionalmente, factores estresores extralaborales como la seguridad del área de residencia o el difícil acceso que refiere el 87.5% de los docentes dada la ubicación geográfica de ambas instituciones, las cuales debido a los largos o difíciles trayectos que deben realizar, pueden derivar en alteraciones de sueño y malos hábitos alimenticios, que a largo plazo pueden generar bajo rendimiento laboral y enfermedades digestivas; todo lo anterior, estrechamente relacionado con el estrés laboral.
  - Las estrategias de afrontamiento evaluadas en el cuestionario aplicado a los 32 docentes de las instituciones educativas de Guataca Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, muestran fortalezas significativas en la ejecución de planes de acción ideados paso a paso para dar solución al problema, así como también en encontrar los aspectos positivos en las diferentes situaciones adversas encontradas en el día a día. Así mismo, se hallan fortalezas en la actitud hacia el problema, ya que la gran mayoría de docentes no se resigna ante las adversidades ni se sienten incapaces de resolver la situación. Entre los aspectos por mejorar, se encuentra el desahogo; ya que más de la mitad de los docentes no se comunican con sus familiares y amigos acerca de cómo se sienten ante estas situaciones de estrés, lo cual al reprimir todas estas emociones pueden desencadenar en enfermedades cardiovasculares y úlceras. Otro de los aspectos por trabajar es la evitación de la situación problema; ya que sólo un 30% de los docentes encuestados, utiliza el deporte como válvula de escape ante las situaciones estresantes; la actividad física es uno de los mayores estimulantes para la liberación de endorfinas, las cuales son producidas en el cerebro y causan sensación de bienestar y placer.
- 
-

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

- La importancia de las estrategias que se generen de la presente investigación, se basan en la identificación de las oportunidades de mejora, propendiendo por disminuir la percepción de estrés en los docentes de las instituciones educativas de Guataca Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, optimizando los diferentes estilos de afrontamiento de las situaciones problema en cada uno de ellos y potencializando las fortalezas halladas como estrategias generales entre todos los docentes.

## RECOMENDACIONES

- En el marco de la Resolución 2646 de 2008 y de la 2404 de 2019, es importante para la comunidad docente de las instituciones educativas de Guataca Sur del departamento de Bolívar y la institución educativa forjadores de un mundo nuevo del departamento de Santander, se implemente y aplique la batería de riesgo psicosocial aprobada por el ministerio, para identificar la presencia o ausencia de factores de riesgos Psicosocial intralaboral y extralaboral, así como efectos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.
- Por otro lado, recomendamos la creación de espacios de escucha activa, donde los factores estresantes puedan ser comunicados, tratados y en lo posible minimizados dentro del alcance que dichos espacios puedan dar, y a aquellos a los que no sea posible dar solución internamente, puedan ser escalados mediante un portavoz que pueda exponer la situación ante el área competente.
- Así mismo, la creación de grupos deportivos, caminatas o sociales, que mediante actividades lúdicas programadas y consensuadas por todos o la mayor parte de los docentes, disfruten de espacios diferentes fuera de su horario laboral y que permitan desconectarse de temas laborales y fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo dentro del cuerpo de docentes.
- Continuar con el aprovechamiento del tiempo en pequeños espacios dentro de la jornada laboral para realizar pausas activas tanto físicas como cognitivas, que permitan darle descanso tanto al cuerpo como de la mente, en lo posible haciendo partícipes a los estudiantes para fomentar cultura en cuanto a hábitos saludables.

## BIBLIOGRAFÍA

---

---

## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

Corvalán, J. (2006). *Educación para la población rural en siete países de América Latina. Síntesis y análisis global de resultados por países*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS. (s.f.). *NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH*. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress>

Juan Rubio González, P. A. (2019). *Factores psico-socio-ambientales asociados al estrés laboral en profesores chilenos del ámbito rural y urbano*. Santiago de Chile: Propósitos y representaciones.

Ministerio de educación nacional. (2018). *PLAN ESPECIAL DE EDUCACIÓN RURAL*. Bogotá DC.

Nadia Ayala, G. C. (2005). *Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia*. Bogotá: Revista de Salud Pública.

OCAMPO, J. A. (2014). *MISIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN DEL CAMPO*. Bogotá DC.

Buitrago, R. D. (2019). Implicaciones del Ausentismo laboral de los docentes en una Institucion Educativa distrital de la localidad de Engativa. Obtenido de Fundacion Universidad de America:

<http://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/7475/1/077784-2019-II-GTH.pdf>

Espectador, E. (21 de Junio de 2014). ¿Qué deprime a un maestro en Colombia? El

Espectador, págs. artículo-499797. Obtenido de

<https://www.espectador.com/noticias/educacion/deprime-un-maestro-colombiaarticulo-499797>

Pèrez, P. Y. (2018). La salud mental docente como enfermedad profesional.

Magisterio.com.co. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/la-salud-mental-docente-comoenfermedad-profesional>

Restrepo Ayala, N. C., Colorado Vargas, G. O., & Cabrera Arana, G. A. (2005). Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellin, Colombia, 2005. Revista de Salud Publica.

Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rsap/2006.v8n1/63-73/>



## ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES ZONAS RURALES

Rodriguez, E., Armando Dorado, H., Sánchez Gómez, J., & Ramírez, J. M. (2014). Factores de Riesgo Psicosocial intralaboral y grado de estrés en Docentes. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*

Tiempo, E. (junio de 2019). 1.579 maestros fueron victimas del conflicto en los ultimos 60 años. *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/cifras-sobreeduacion-rural-en-colombia-370890>

Corvalán, M. (2005). La realidad escolar cotidiana y la salud mental de los profesores. *Revista Enfoques Educativos*, 7(1), 69–79. Recuperado de [http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/09/Corvalan\\_N7\\_2005.pdf](http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/09/Corvalan_N7_2005.pdf)

Matabanchoy Salazar, J. M., Paz Suarez, D., Matabanchoy Tulcán, S. M., & Jaramillo Corrales, M. A. (2020). Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (3), [pgIn]-[pgOut]. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/1896>

Riesgos Psicosociales - Qué son, Factores y Cómo Prevenirlos. (2021). Consultado el 3 de octubre de 2021 en <https://riesgoslaborales.info/riesgos-psicosociales/>

Riesgos Psicosociales - Portal INSST - INSST. (2021). Consultado el 3 de octubre de 2021 en <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales>

(2021). Retrieved 3 October 2021, from <http://www.ocupacionalib.com/documentos/boletin%2010.pdf>

(2021). Retrieved 3 October 2021, from <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2195>

S.A.S., E. (2021). Estrés laboral, una enfermedad común que sufre 33% de los trabajadores en Colombia. Retrieved 11 October 2021, from <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedad-comun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia-2995082>

Estrés laboral ¿Por qué se produce? - Hospital Alemán. (2021). Retrieved 11 October 2021, from <https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/estres-laboral-por-que-se-produce/>

Los riesgos del estrés laboral para la salud. (2020). Consultado el 14 de octubre de 2021 en <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>

