



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
GESTION EDUCATIVA, POLITICAS PUBLICAS E INCLUSION SOCIAL

Estrés Laboral En Docentes Del Colegio Militar Centro Educativo El Tesoro Del Saber

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

ANA MILENA GALLON TORRES. COD.100107090

GREY LORENA CHICA RAMOS. COD. 100103663

LUIS ANTONY PINTO CALVACHE. COD. 100118456

RICK MENDEZ ACOSTA. COD. 100185666

SHAJIRA NAMED KADDOURA FUENMAYOR. COD.100099798

ASESOR:

CRISTIAN IVAN GIRALDO LEON. MGS.

BOGOTÁ, 1 DE SEPTIEMBRE- 14 DE DICIEMBRE 2021

Tabla de Contenidos

ii

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.....	2
Descripción del contexto general del tema.....	2
Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.....	2
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	3
Capítulo 2. Marco de referencia.....	5
Marco conceptual.....	5
Título nivel 3.....	4
Marco teórico.....	6
Título nivel 3.....	4
Marco Empírico.....	8
Título nivel 3.....	5
Capítulo 3. Metodología.....	9
Tipo y diseño de investigación.....	9
Participantes.....	10
Instrumentos de recolección de datos.....	10
Estrategia del análisis de datos.....	11
Consideraciones éticas.....	12
Capítulo 4. Resultados.....	12
Discusión.....	19
Conclusiones.....	22
Limitaciones.....	22
Recomendaciones.....	23
Referencias bibliográficas.....	24
Anexos.....	28

Lista de tablas

iii

Tabla 1 Composición de elementos	Pag.13
Tabla 2 Distribución de frecuencia	Pág. 14

Lista de figuras

Figura 1 Resultado general.....	pag.15
Figura 2. pregunta 1.....	pag.15
Figura 3. pregunta 2.....	pag.16
Figura 4. pregunta 3.....	pag.16
Figura 5. pregunta4.....	pag.16
Figura 6. pregunta 5.....	pag.17
Figura 7. pregunta 6.....	pag.17
Figura 8 pregunta 7.....	pág. 17
Figura 9 pregunta 8.....	pag.18
Figura 10 pregunta 9.....	pag.19
Figura 11preguta 10.....	pag.19
Figura 12 pregunta 11.....	pag.20

Resumen.

El objetivo general del presente trabajo consiste en identificar factores de riesgo asociados al estrés laboral en docentes del Colegio Militar Centro Educativo el Tesoro del Saber de Cauca Asia Antioquia. Se fundamenta por ser un estudio de tipo cuantitativo descriptivo y un segundo método de enfoque cuantitativo nivel descriptivo y trasversal, con esta finalidad se aplicó la encuesta tipo Likert que permite recolectar datos cuantitativos, dicha encuesta está conformada por 13 preguntas de tipo abiertas y cerradas con tres opciones de respuesta (siempre, algunas veces y nunca).

Así mismo se recolecto información referente a factores de riesgo asociados con el estrés laboral en docentes. Los participantes están conformados por 30 profesores de diferentes géneros que comprende edades entre los 23 a 54 años que actualmente desarrollan la labor docente en la institución educativa referenciada dentro de nuestro objetivo general. Los resultados mostraron la presencia de factores de riesgo como; el insomnio, fatiga, insatisfacción laboral y remuneración, así como malestares físicos debido a la carga laboral, todos estos asociados al estrés laboral debido al ejercicio de su labor. Se recomienda implementar jornadas pedagógicas, así como el acompañamiento de un profesional que oriente a identificar factores de riesgos asociados al estrés laboral.

Palabras clave: Estrés, factores de riesgos, docentes, salud mental.

Capítulo 1.

Introducción.

Descripción del contexto general del tema.

El estrés laboral en docentes se ha incrementado debido a las aglomeraciones que están viviendo los educadores. Los factores de riesgos asociados al estrés laboral no solo pueden manifestarse psicológicamente, sino también que genera síntomas a nivel físico tales como: Afecciones del sistema locomotor, dolores de cabeza y agotamiento físico afectando tanto al docente como al estudiante centrando su estudio en las enfermedades físicas y mentales (psicosomáticas) que puede ocasionar el alto grado de estrés, el cual cada día con tiene mayor presencia en profesionales de todas las vocaciones.

En un estudio que se llevó a cabo en el área rural del Municipio de San Juan de Pasto donde se evidencio que el 80% de los docentes puntuaron un nivel alto de estrés.

El Ministerio de Trabajo ubica el estrés laboral dentro de la tabla de enfermedades laborales (Ministerio del Trabajo, 2018); Todo esto influye negativamente por un lado en la formación de los estudiantes, así como el desgaste emocional y mental de los docentes. No hay más que echar un vistazo a las instituciones educativas y a los estudios estadísticos, para ver la forma en que aumentan cada día los problemas de depresión, trastornos de sueño y ansiedad en los estudiantes.

Por otro lado, en Centroamérica un estudio se reportó que entre el 12 y 15% de los educadores consultados, expresaron sentir estrés y tensión en las instituciones (OIT, 2016a) donde se evidencio el 24,7% de los hombres y el 28,4% de las mujeres reportaron un nivel de estrés entre 7 y 10 en una escala de 1 a 10.

Planteamiento del problema

La docencia siempre ha sido considerada como pilar fundamental en la formación académica de los individuos a lo largo de la historia, con el tiempo las demandas de las nuevas generaciones estudiantiles han ido influyendo en muchas maneras sobre la metodología de enseñanza de los profesores a lo largo de los años, lo que llama la atención es que hay factores que pueden influir en el desarrollo de sentimientos de

tensión física y emocional de este gremio, ya que hay la inquietud de investigar cuales podrían ser dichos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de estrés laboral en los educadores del colegio militar Centro educativo El Tesoro Del Saber de Caucaasia Antioquía. Teniendo como finalidad indagar si es posible detectar dichos factores, si los implicados son conscientes de que les ocasiona dicho malestar.

Pregunta de investigación.

¿Es posible identificar factores de riesgo asociados al estrés laboral en docentes del colegio militar Centro Educativo El Tesoro Del Saber de Caucaasia Antioquia?

Objetivo general.

Identificar factores de riesgos asociados al estrés laboral en docentes del Colegio Militar Centro Educativo el Tesoro del saber de Caucaasia Antioquia.

Objetivos específicos.

- Definir cuáles son los principales factores que generan estrés laboral.
- Describir la forma como el estrés laboral afecta el desempeño de los docentes.
- Mencionar estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en los docentes.

Justificación.

El tema que nos convoca es de vital importancia y relevancia en docentes del Colegio Militar Centro Educativo el Tesoro del Saber ubicado en Caucaasia Antioquia, teniendo en cuenta que para interactuar con la población estudiantil de dicho plantel educativo y lograr una eficaz transferencia de conocimiento es necesario gozar de una buena salud mental.

Según la ley de salud mental que rige en Colombia ley 1616 de 2013. (2013, 21 de enero). Congreso de la República, precisa dicho concepto como “el estado dinámico expresado en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción permitiendo a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para establecer relaciones significativas, y para contribuir a la comunidad”.

Por lo manifestado anteriormente resulta conveniente llevar a cabo la presente investigación en dicha población, teniendo en cuenta que la identificación temprana de factores de riesgo asociados al estrés laboral beneficiaría a la población elegida en este proyecto, ya que ha futuro se podría prevenir daños en la salud mental que podrían desembocar en el peor de los casos en el suicidio, del mismo modo se prevendría una mala relación entre los docentes afectados y estudiantes del Colegio antes mencionado además del conglomerado social que rodea la esfera de dichos actores, así como el aseguramiento de ese derecho que se encuentra contemplado en el artículo 49 de nuestra carta magna y muchas veces es ignorado.

Finalmente se abordará y medirá por medio de instrumentos de evaluación los constructos psíquicos que generan los síntomas y signos del estrés laboral con la finalidad de conocer el estado de salud mental de los participantes y de esta manera dejar las puertas abiertas a futuros estudios que aborden esta población tan importante e indispensable.

Con relación a estudios relacionados con el estrés laboral se puede decir que en Colombia en el año 2003 un estudio Nacional de enfermedades mentales revelo un alto índice de prevalencia relacionadas con incapacidades de origen psiquiátrico, resaltando al trastorno de ansiedad con un 19,3%, así mismo la encuesta Nacional de condiciones de salud y trabajo del año 2007 halló que entre el 20 a 30% indicaron altos niveles de estrés laboral. En el año 2012 en el departamento del Cauca se realizó un estudio de estrés laboral a 14 hombres y 30 mujeres docentes de una institución educativa de ambas jornadas. Dicho estudio halló estrés laboral en los docentes, con una prevalencia de 36,3% y 29,3%.
Guevara, A. Sánchez, C. Parra, L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 4, p.p 30-32.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

Marco conceptual.

Estrés laboral: El estrés puede definirse como un proceso que se desarrolla en la relación entre la persona y el ambiente, en el cual una situación o condición interna o externa es valorada por la persona como superior a sus recursos (Steptoe, 2004). Se puede decir que es la enfermedad del siglo XXI, a la gran carga laboral y la poca tolerancia sobre este, en donde lo primordial es el afán cotidiano por llegar primero, por el aumento de sueldo, por un ascenso que algún día se espera, son situaciones que sobrepasan las capacidades del sujeto.

Clima laboral: las relaciones humanas hacen parte de la cotidianidad del ambiente laboral, lo cual permite un buen desempeño en la labor ejercida para este caso en particular hablamos de una institución educativa donde se le debe enseñar con el ejemplo a los niños y/o adolescentes.

Bienestar laboral: Bienestar Social Laboral es visto como un proceso de construcción permanente y participativo, que busca crear, mantener y mejorar condiciones que favorezcan el desarrollo del trabajador, su nivel de vida y el de su familia, que a su vez incrementa los niveles de satisfacción, eficiencia e identificación con su trabajo y con el logro de la finalidad social de las organizaciones. (Aguilar Quevedo, 2007). Este consagra la persecución de las metas en la empresa para que así los empleados y empleadores se vean beneficiados con el éxito de la labor, para ello es considerado prioridad al momento de estar en una organización u empresa dado que la mayor parte del día de un empleado la emplea con sus compañeros de trabajo o colaboradores.

Enfermedad Psicosocial: aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo (Luceño Moreno, 2004). Estar en un equipo de trabajo afrontando con diferentes

adversidades de tipo laboral, personal pueden inferir en el comportamiento del individuo en la sociedad aun si tiene una elevada carga laboral.

Salud mental: una de las concepciones de salud mental es definidas por los autores Macaya C., Pihan R. y Vicente B., como salud y enfermedad, normal y patológico, evidencia la existencia de un campo ambiguo e indefinido, lleno de contradicciones. Esta ambigüedad cumple la función de disimular el hecho de que los criterios de salud y enfermedad dependen, en las diversas culturas, del desarrollo dialéctico entre dos fenómenos: por un lado, el conocimiento científico, por otro, el grado de desarrollo humano y social, ambos interactuantes y estrechamente relacionados.

Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son dirigida a él diligenciamiento de una situación problema con el fin de hallar una solución pertinente (alterando la situación o la apreciación del individuo) o centrarse en las respuestas emocionales del individuo. Esto último sería lo adecuado cuando no es posible el control sobre la situación, y aunque nuestra sociedad valora más el dominio y la posesión de mecanismos encaminados a resolver el problema, en estos casos el afrontamiento eficaz incluirá todo aquello que permita al individuo tolerar, minimizar, aceptar e incluso, ignorar aquello que no se puede dominar. (Casas, 2002). Estar atento a cada problema que se presente en el día a día laboral, mencionando que los docentes se ven sumergidos en una carga laboral extenuantes y dirigiendo diferentes escenarios escolares, puesto que están formando a jóvenes con diversidad de personalidades, carácter y quizá diferentes niveles socioeconómicos.

Marco teórico.

El estrés laboral ha pasado a ser parte de la vida de muchos individuos que desempeñan labores en todos los ámbitos, ya sea en el campo profesional o estudiantil. Es tan común que pasa casi desapercibido, razón por la cual son ignorados los estragos que producen a diario en quienes lo padecen, ya que pasa a ser normalizado el malestar, la ansiedad, el insomnio, los cambios de humor, malestares físicos, entre otros. En los

casos donde se logran atribuir estos padecimientos al estrés no se llega a tener claro cómo manejarlos, es por eso que resulta imperativo mencionar algunas teorías que aporten luz y soluciones ante el tema ya mencionado.

Modelo vitamínico de Warr Este modelo General de salud mental de Warr (1987, 1996, 1998) acoge conceptos de la psicología con la finalidad de estudiar el bienestar psicológico en el campo laboral, esta metodología también se basa en señalar cada característica de estímulos y situaciones estresantes para los individuos, Warr plantea que tan deteriorada se puede ver afectada la salud mental y física y como determinadas vitaminas en altos niveles contribuyen a este deterioro como por ejemplo las vitaminas A y D, C y B.

Modelo de Desequilibrio entre demandas, Apoyos y restricciones. Este enfoque (Payne y Fletcher 1983) tiene como intención establecer que la causa del estrés laboral se debe a la carencia de balance entre el volumen de trabajo y el apoyo a los proletarios ya que muchas veces las condiciones de trabajo no suelen ser optimas, siendo escasas en recursos y calidad para desempeñar una buena labor.

Modelo Demanda – Control- Apoyo de Karasek

Es la investigación más solicitada en todo lo que tiene que ver con dificultades causadas por el estrés laboral, debido a sus sólidas y concretas bases teóricas además esta investigación aplicada guarda una estrecha relación entre salud y trabajo.

Karasek correlaciono el vínculo que se desarrolla entre el efecto causado en la salud de un individuo a causa de su carga laboral en combinación con las demandas psicológicas del mismo lo que puede intervenir con su idoneidad de toma de decisiones y hacer uso de las capacidades propias. Según este estudio el estrés laboral se genera entonces debido a las altas demandas de trabajo y poca libertad de decisión.

Marco Empírico.

Al indagar en las anteriores teorías se puede constatar algunas experiencias aplicada y observadas. En modelo Demanda- Control-apoyo de Karasek utilizada en la investigación que busca obtener información de como el estrés laboral afecta la creatividad de los docentes en los cuales se ve afectada su creatividad a la fatiga emocional derivada de una exceso laboral en dicha investigación tuvo como hallazgo de compatibilidad de que no todo el estrés es malo de ahí surge el estrés positivo y el estrés negativo el primero logra ser un buen motivador y el por el contrario el segundo se toma en malestar físico y emocional (Gallegos, 2014).

Como segundo modelo teórico llevado a la práctica hablamos del modelo vitamínico de P. Warr. tal investigación lleva como título “Bienestar laboral en tiempos de teletrabajo forzado” en donde se evidencias algunos posibles efectos del teletrabajo tales como: a). La autonomía, reduciéndola, b).) negativamente a la conciliación, al estar toda la familia en casa (teletrabajando, tele-estudiando).

c). Estrés ha aumentado por la incertidumbre y novedad de la situación.

Y se llega a la conclusión que

- El bienestar laboral importa.
- Factores laborales, recursos personales y la interacción trabajo-no trabajo determinan el bienestar.
- El teletrabajo es una herramienta para mejorar el bienestar a través de la autonomía y la conciliación.

Marco Empírico.

Al indagar en las anteriores teorías se puede constatar algunas experiencias aplicada y observadas. En modelo Demanda- Control-apoyo de Karasek utilizada en la investigación que busca obtener información de como el estrés laboral afecta la creatividad de los docentes en los cuales se ve afectada su creatividad a la fatiga emocional derivada de una exceso laboral en dicha investigación tuvo como hallazgo de compatibilidad de que no todo el estrés es malo de ahí surge el estrés positivo y el estrés

negativo el primero logra ser un buen motivador y el por el contrario el segundo se toma en malestar físico y emocional (Gallegos, 2014).

Como segundo modelo teórico llevado a la práctica hablamos del modelo vitamínico de P. Warr. tal investigación lleva como título “Bienestar laboral en tiempos de teletrabajo forzado” en donde se evidencias algunos posibles efectos del teletrabajo tales como: a). La autonomía, reduciéndola, b).) negativamente a la conciliación, al estar toda la familia en casa (teletrabajando, tele-estudiando).

c). Estrés ha aumentado por la incertidumbre y novedad de la situación.

Y se llega a la conclusión que

- El bienestar laboral importa.
- Factores laborales, recursos personales y la interacción trabajo-no trabajo determinan el bienestar.
- El teletrabajo es una herramienta para mejorar el bienestar a través de la autonomía y la conciliación.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

La presente investigación teórica práctica tendrá un enfoque cuantitativo, teniendo en cuenta que la herramienta de recolección de datos es un instrumento estandarizado de auto aplicación que se le dará un procedimiento estadístico descriptivo. Es de tipo exploratorio toda vez que indaga sobre un tema y de esta manera busca tener un acercamiento teórico.

Los colaboradores aceptaron participar en la presente investigación diligenciando de manera electrónica un consentimiento informado, posteriormente diligenciaron el cuestionario likert conformado por 13 preguntas enfocadas en la identificación de factores de riesgo asociadas con el estrés laboral las cuales permitieron la obtención de datos. Esta información fue recolectada mediante el uso de herramientas tecnológicas como la mensajería instantánea por medio de la cual se envió el respectivo cuestionario a cada uno de los participantes. La invitación a participar en el estudio se logró a través de un docente de dicha institución educativa que facilito el acercamiento con los colaboradores mediante las herramientas tecnológicas.

Las características o requisitos de inclusión que debían reunir los colaboradores en el estudio fueron, haber aceptado participar de manera voluntaria a través del diligenciamiento del consentimiento informado, ser docente en el Colegio Militar Centro Educativo el Tesoro del Saber del municipio de Cauca Antioquia y finalmente ser mayor de 18 años.

Participantes.

La población está conformada por docentes de diferentes géneros del Colegio Militar Centro Educativo el Tesoro del Saber del municipio de Cauca Antioquia. Participaron 30 docentes, con edades comprendidas entre los 23 a 54 años.

Instrumentos de recolección de datos.

Según Fabila A., Minami H., Izquierdo M.J (2012) el cuestionario de Escala Likert es una herramienta desarrollada por Rensis Likert que permite medir actitudes y/o atributos en los participantes y a su vez tiene varias etapas, la primera de esta consiste en identificar las variables que se desean estudiar, identificadas estas se procede a la elaboración de ítems, estos son considerados como frases o proposiciones que manifiestan ideas positivas o negativas con relación al objeto que pretendemos abordar los cuales deben ser calificados con las siguientes opciones, totalmente de acuerdo, de acuerdo, muy de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, siempre, casi siempre, a veces, nunca, casi nunca, según el diseño realizado.

Según Namakforoosh (2000) la escala Likert emplea la modalidad de interrogatorio para la obtención de información de los atributos de las personas y comúnmente es empleado en ciencias sociales y humanas, donde regularmente los seres humanos se convierten en los objetos de estudio ya que ellos poseen la información que se requiere. Este método de interrogatorio arroja tanto información sociodemográfica como de las percepciones subjetivas que los participantes tienen del medio.

Finalmente, esta escala es confiable ya que soporta diversas formas de validación en diferentes países del mundo.

Para esta investigación la encuesta está conformada por 13 preguntas con tipo de respuesta cerrada y abierta con la oportunidad de recopilar datos cuantitativos tipo Likert con 3 opciones de respuesta (Siempre, Algunas veces y Nunca) para recopilar datos cuantitativos. El diseño y elaboración se desarrollaron en los formularios en la página onlineencuesta.com. validación de la herramienta (anexo)

Estrategia del análisis de datos.

Se obtienen los datos y se procede a realizar el análisis. El método utilizado es el inductivo- deductivo para obtener datos cualitativos y para la realización de los gráficos que nos muestran los resultados cuantitativos es el programa de Excel, luego de haber llenado el consentimiento informado y haber contestado los ítems del cuestionario de manera virtual, procedemos a sacar la media, moda, y mediana de la edad de los 32 individuos escogidos por método simple para observar el promedio de edad de la población escogida, con la composición total de los elementos sacamos la frecuencia absoluta de cada elemento como es siempre, algunas veces, nunca, también realizaremos graficas frente a cada pregunta analizando la cantidad de respuestas positivas y negativas de cada ítems, con el fin de poder dar resultado al cumplimiento del objetivo general y específicos.

Consideraciones éticas.

De acuerdo a la resolución 8430 de 1993 se realiza el estudio correspondiente por medio a consentimiento y asentimiento informado que se establece en el marco de la ley de acuerdo al capítulo 1 investigaciones a seres humanos, mediante el artículo quinto que establece todo estudio a la que el individuo sea parte de una investigación se debe tener en cuenta el respeto, dignidad, y protección de todos su derechos en cuanto al bienestar, de acuerdo al artículo quince a lo que se refiere del consentimiento informado deberá tener la siguiente información por la cual debe ser explicada de manera oportuna y clara al que será investigado o a su representante, literal a; objetivo de todas las investigaciones, b; los riesgos que se pueden presentar, c; todos los beneficios después del estudio, d; se puede retractarse de firmar el consentimiento informado, capítulo II Investigaciones a comunidades, ley 1090 de 2006 Título VII, capítulo I; en cuanto al código deontológico y biótico para los profesiones en psicología, en el artículo trece los profesionales en psicología deben de prestar un servicio integro en cualquier situación, promocionando todo tipo de principios como la autonomía, justicia, solidaridad, lealtad, todo como está estipulada en la ley, es de anotar que a las personas que van hacer parte de este estudio se les dio a conocer el consentimiento informado y se les explico en que consentía.

Capítulo 4.**Resultados**

Según Espinosa Garzón, A. M. (2017), “La estadística es indispensable en la recolección y análisis de datos que se encarga de establecer los criterios para obtener medidas que permiten hacer una interpretación y análisis para posteriormente dar a conocer los hallazgos que arrojan los datos recogidos”.Mediante esta encuesta se pudo evidenciar algunos aspectos importantes sobre los resultados dando cumplimiento a los objetivos con los fines planteados, encontramos uno de ellos que era “definir cuáles son los principales factores que generan estrés laboral” y de acuerdo a la pregunta uno podemos deducir que casi 5 de los treinta docentes entrevistados han sufrido de carga laboral y entre ellos cuatro creen que es también por la falta de remuneración salarial este

inconformismo se encuentra en un rango de edad de 20 a 30 años de los docentes encuestados, en el segundo objetivo específico “describir la forma de como el estrés laboral afecta el desempeño en los docentes” damos a conocer las preguntas 2,3,6,7, en el cual se encuentra, que afecta en el estado de salud como es el insomnio tres de los treinta docentes sufre de este padecimiento o lo ha padecido durante los últimos seis meses, y trece de ellos no duerme las ocho horas de sueño que usualmente se sugiere, de igual forma han tenido algún malestar físico solo cuatro de treinta docentes encuestados, el tercer objetivos” buscar estrategias” hallar herramientas para prevenir este malestar corresponde a la pregunta trece la cual manifiesta las personas que los esparcimientos libres ayudan a dispersar un poco la carga laboral en cuanto se refiere a actividades lúdico recreativas, culturales, paseos grupales, de igual forma apoyo social en cuanto a capacitaciones y orientación en prevención sobre aparición de signos de estrés laboral, todo esto da como finalidad el primer y principal objetivo general “identificar factores de riesgos” lo cual se evidencio que hay inseguridad laboral, pobre desarrollo o inexperiencia profesional en personas de 23 a 54 años, no hay suficiente apoyo en la orientación de prevención al estrés por parte de las instituciones, también puede verse en la remuneración de algunos y la carga laboral en otros por medio de la vocación y la adaptación del medio en que están en este caso estudiantes en un rango de 23 a 54 años se deduce como experiencia.

Cómo conclusión final se puede determinar de acuerdo a la encuesta realizada en los 30 docentes estudiados, el 15% que son aproximadamente 5 docentes nunca han presentado estrés laboral, cuánto el 54% que son aproximadamente 15 docentes algunas veces ha presentado estrés laboral, y solamente el 31% que son 10 docentes presentan hasta el momento o han presentado estrés laboral; A continuación, se detalla cada resultado obtenido.

$$M=30+1/2= 15.5$$

Media.

$$X= 1,051 /30= 35$$

Observamos la variable de las edades y se encuentra un rango de 23 y 54, la edad que más se repitió fue 36 años de 5 personas, mientras que el promedio fue de 35 años encontrando que un 50% se ubicó por debajo de 34 años y otro 50% por encima de los 36 años.

COMPOSICION TOTAL DE ELEMENTOS	
(1) SIEMPRE	95
(2) ALGUNAS VECES	159
(3) NUNCA	46
TOTAL= 300	

Tabla 1 Composición de elementos

CATEGORIA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA %	% ACUMULADO
K	Ni	Pi	Fi
1	95	31.6%	31.6%
2	159	53.1%	84.7%
3	46	15.3%	100%

Tabla 2 Distribución de frecuencia

$$Pi\ 1 = (95/300) * 100\% = 31.6\%$$

$$Pi\ 2 = (159/300) * 100\% = 53.1\%$$

$$Fi\ 1 = 31.6\%$$

$$Fi\ 2 = (31.6\%) + (53.1\%) = 84.7\%$$

$$P_i 1 = (46/300) * 100\% = 15.3\%$$

$$F_i 3 = (84.6\%) + (15.3\%) = 100\%$$

De acuerdo a lo realizado en la distribución de frecuencia encontramos que el elemento 1 “siempre” tiene un 31.6% de las respuestas de las 30 personas y un acumulado de 31.6% en cuanto al elemento 2 “algunas veces” tiene un 53.1% y un acumulado de 84.7% eso quiere decir que es el resultado del elemento 1 y 2, en cambio el elemento 3 “nunca” tiene un 15.3% y un acumulado del 100% que es el resultado de los elementos 1,2,3.

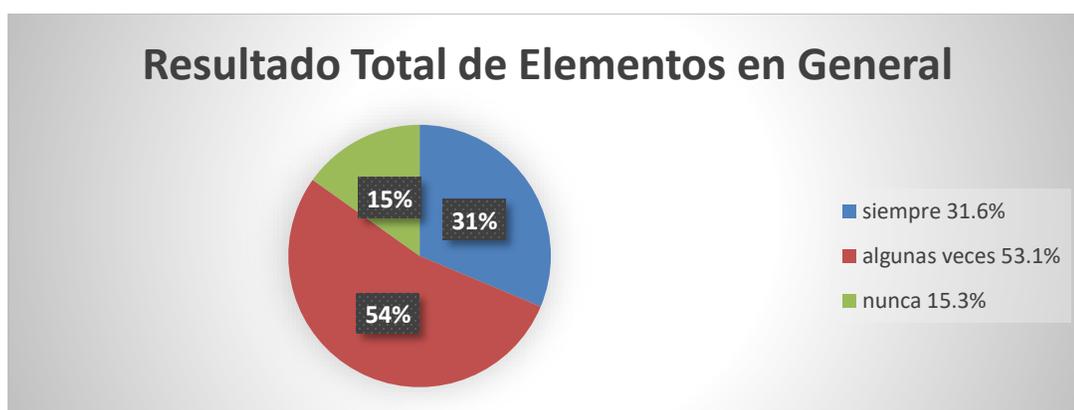
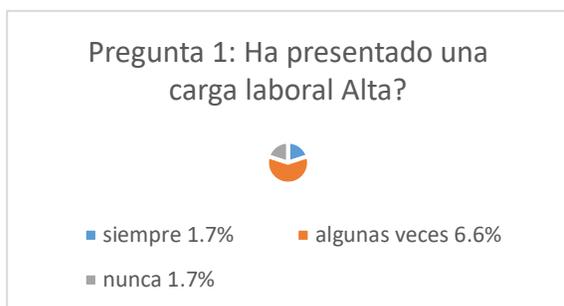


Figura 1 Resultado general

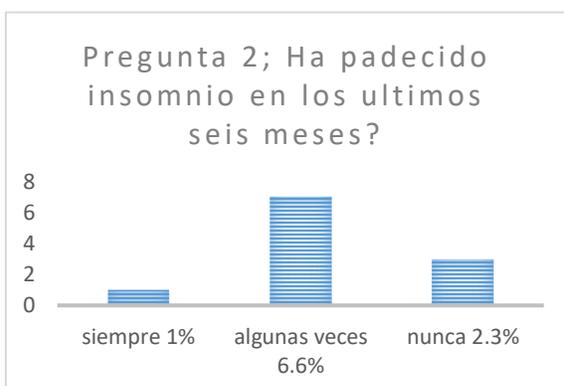
De acuerdo a lo expuesto anteriormente se determina la pregunta escogida como resultado de la mayor cantidad de veces que se repite en dicho elemento, en el elemento 1 siempre, la pregunta que resalto fue la 10 “¿Su estado de ánimo es óptimo al momento de interactuar con los estudiantes?” en donde hubo 17 personas que eligieron esta opción, en cuanto al elemento 2 algunas veces la pregunta fue la 1 y la 2 “¿A presentado una carga laboral alta?” y “¿A padecido insomnio en los últimos 6 meses” los cuales fueron 20 personas que eligieron esta opción en las dos preguntas, en el elemento 3 nunca, la pregunta que resalto fue la 7 “¿A presentado malestar físico debido a la carga laboral?”

teniendo un total de 9 personas que responden a este elemento, luego pasamos a realizar por medio de graficas el resultado de cada pregunta de la encuesta.



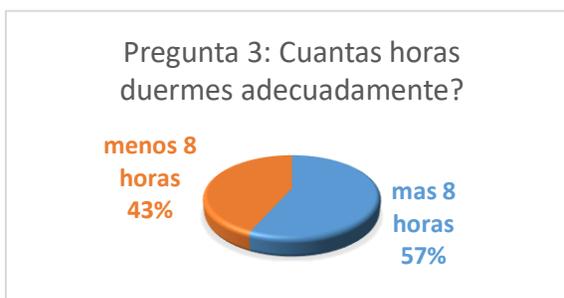
Si observamos la pregunta número uno del cuestionario, decimos que de los treinta docentes cinco colocaron la opción siempre, veinte algunas veces y cinco nunca, deducimos que la mayoría se encuentra en el punto medio.

Figura 2 pregunta 1



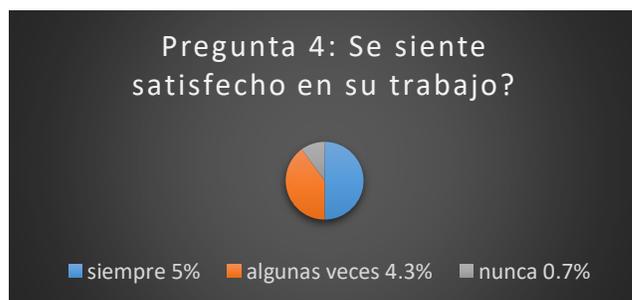
En la pregunta dos, tres de los treinta docentes siempre padecen insomnio pensamos que es referente al estrés laboral, en cuanto siete nunca han padecido insomnio, y veinte se encuentran en un punto medio.

Figura 3 pregunta 2



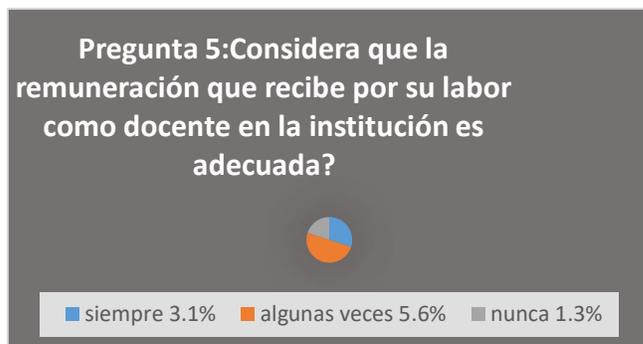
En la pregunta tres, diecisiete docentes duermen más de ocho horas, y trece duermen menos de ocho horas, creemos que es por causa del estrés laboral sin conocer también el ritmo de vida cotidiana que tengan o problemas personales.

Figura 4 pregunta 3



Por medio de esta pregunta nos damos cuenta que quince docentes se sienten satisfechos, trece de ellos algunas veces y dos no se sienten satisfechos, dando a conocer que la mayoría si tiene vocación por lo que hacen, y solo dos no se encuentran contentos por su profesión.

Figura 5 pregunta 4



Nueve docentes consideran que la remuneración por su labor es adecuada, pero diecisiete no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, y cuatro están inconformes con la remuneración que reciben.

Figura 6 pregunta 5



En la pregunta sexta quince docentes de treinta que se realizó el cuestionario creen que algunas veces su trabajo implica mucho estrés dependiendo la circunstancia, en cuanto ocho piensan que siempre existe estrés y solo siete consideran que no se les presenta estrés.

Figura 7 pregunta 6



Mediante esta pregunta y complementando la pregunta sexta, diecisiete escogieron la opción algunas veces lo cual representa que dependiendo de la alta carga laboral puede presentar malestar, y cuatro consideran que siempre, en cuanto nueve manifiestan que nunca han tenido malestar por su desempeño en el trabajo.

Figura 8 pregunta 7

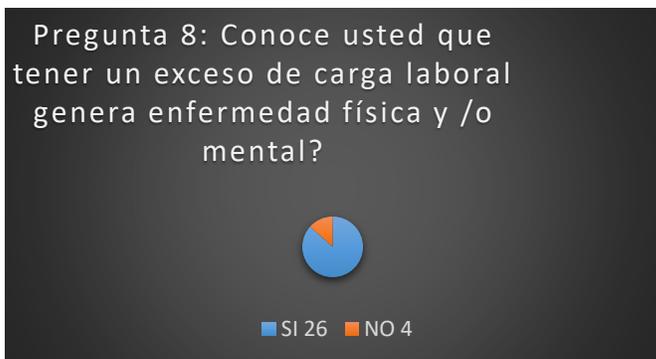


Figura 9 pregunta 8

En esta pregunta 26 docentes conocen y son conscientes que el exceso de carga laboral genera enfermedades mentales y físicas como por ejemplo el estrés, y solo cuatro no conoce bien sobre este tema o no a sentido malestar para que den su opinión.

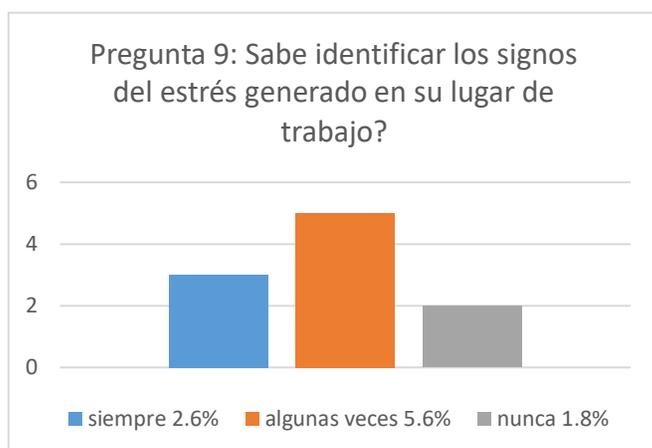


Figura 10 pregunta 9

Bueno esta pregunta es muy importante porque la mayoría de docentes no tiene conocimiento o no tiene idea como identificar cuando empiezan aparecer los signos del estrés laboral diecisiete de ellos contestaron algunas veces, en cuenta ocho si saben distinguir sobre un signo de esta magnitud y cinco no tienen idea tampoco o nunca lo han evidenciado

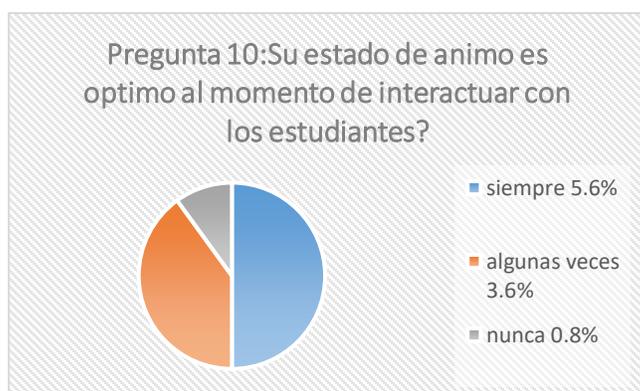


Figura 11 pregunta 10

En este punto se evidencia la motivación o el estado de ánimo y como se ve reflejado en su trabajo, de acuerdo a estado de ánimo se refiere diecisiete docentes tienen un estado de ánimo optimo, once de ellos algunas veces se sienten motivados, y dos no se encuentran en buenas condiciones frente a los estudiantes.

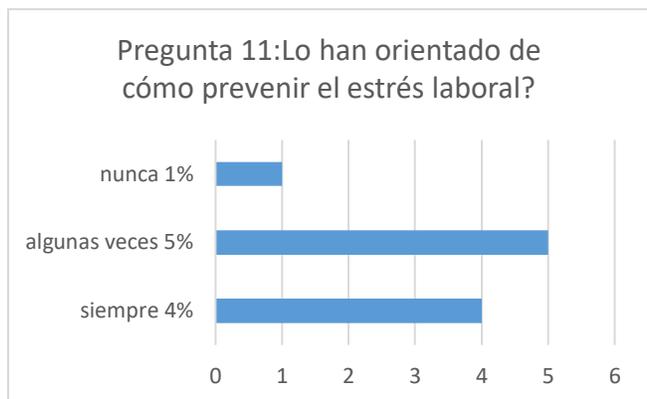


Figura 12 pregunta 11



Con estos ítems observamos que algunas personas desconocen si lo han orientado o no para prevenir el estrés laboral, en donde luego se plantearía estrategias para que se pueda prevenir lo cual quince de ellos saben poco sobre herramientas, doce de ellos tienen más conocimiento sobre orientación y tres no han sido orientados les gustaría capacitarse.

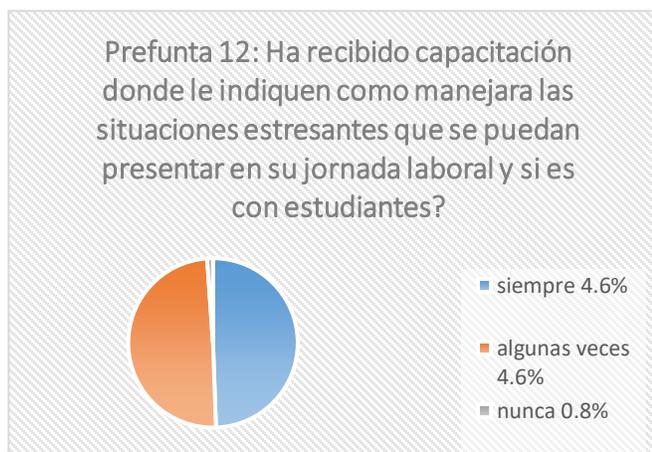


Figura 13 pregunta 12



En esta pregunta observamos que hay un empate en siempre y algunas veces con catorce y catorce en cada elemento, creemos que es porque independientemente en que institución laboran ellos han recibido alguna vez o reciben siempre capacitaciones sobre esta índole, en cuanto solo dos no han recibido capacitaciones.

En la pregunta 13; -Que actividades te gustaría que realizaran en tu grupo de trabajo para disminuir el estrés?

Como fue una pregunta abierta la mayoría de los docentes manifiestan que ellos les gustaría que se realizara más pausas activas, actividades grupales, actividades lúdicas recreativas como paseos, deporte, cultura, y también de vez en cuando un poco más de descanso.

Discusión.

Siendo el estrés un gran flagelo que aqueja a muchas personas en la actualidad, resulta de atractiva importancia investigar al respecto, saber que tanto afecta en el campo

laboral y qué tan conscientes son los individuos del agotamiento físico y emocional como consecuencia de este. Analizando los resultados obtenidos en la investigación aplicada a el cuerpo docente del colegio militar Centro Educativo El Tesoro Del Saber de Cauca Antioquia, dicha muestra se tomó por medio de una encuesta con preguntas cerradas y abiertas para que los profesores tuvieran la oportunidad de responder y proporcionar sus comentarios al respecto, dicho esto, resulta de gran interés las conclusiones obtenidas ya que el 15% de los encuestados nunca han presentado estrés laboral, 54% algunas veces ha presentado estrés laboral y el 31% nunca lo han presentado.

Lo que deja una duda con respecto a qué tanta claridad puede tener los docentes acerca de cuáles serían los factores de riesgo que les producen estrés laboral, o si ya están tan familiarizados a sentirlo que no les altera sus funciones diarias hasta el momento, o si por el contrario no consideran estresante la fatiga diaria, o si la carga laboral es realmente equilibrada y ellos se sientan satisfechos en su mayoría.

Incógnitas que son de valiosas a la hora se buscar despejarlas, ya que, así se puede sentar un precedente en materia de investigación con respecto a los factores relacionados a la carga laboral que manejan los docentes en instituciones educativas.

En el Modelo vitamínico de Warr (1987, 1996, 1998) como objetivo principal acoger con los conceptos de la psicología con la meta de estudiar el bienestar mental y psicológico en el campo laboral, basándose en señalar metodológicamente las características de los estímulos estresantes para los individuos.

El Modelo de Desequilibrio entre demandas, apoyos y restricciones (Payne y Fletcher 1983) establece que la causa del estrés laboral se debe entre la carencia de balance y entre el volumen de trabajo y el apoyo al proletariado debido a la falta de óptimas condiciones en el área de trabajo.

Modelo Demanda - Control - Apoyo de Karasek

Es el enfoque más utilizado ya que está relacionada con la investigación de las dificultades que ocasiona el estrés laboral.

Estos modelos teóricos aplicados podrían ayudar a la plena detección de los factores que contribuyen al estrés laboral dentro del cuerpo de profesores que laboran en la institución investigada.

De acuerdo con el estudio realizado se evidencia que la población encuestada refleja varios de los conceptos abordados por Warr, quién tuvo el objetivo de estudiar la salud mental y el bienestar desde el punto de vista psicológico, el autor planteaba que el estrés estaba estimulado por diferentes condiciones que podría estimular positiva o negativamente, cómo se evidencia en la encuesta realizada donde se comprende que los trabajadores que manifiestan tener o haber experimentado estrés consideran también haber experimentado situaciones de alto estrés en el trabajo, por lo tanto esto si reafirma la teoría de que las variables socio-demográficas influyen en la salud mental de los trabajadores. (Estremera Rodrigo) .

Analizando los resultados obtenidos en la investigación aplicada a el cuerpo docente del colegio militar Centro Educativo El Tesoro Del Saber de Cauca Asia Antioquia, dicha muestra se tomó por medio de una encuesta con preguntas cerradas y abiertas para que los profesores tuvieran la oportunidad de responder y proporcionar sus comentarios al respecto, dicho esto, resulta de gran interés las conclusiones obtenidas ya que el 15% de los encuestados nunca han presentado estrés laboral, 54% algunas veces ha presentado estrés laboral y el 31% nunca lo han presentado.

Lo que deja una duda con respecto a qué tanta claridad puede tener los docentes acerca de cuáles serían los factores de riesgo que les producen estrés laboral, o si ya están familiarizados a padecerlo que no les altera sus funciones diarias hasta el momento, o si por el contrario no consideran estresante la fatiga diaria, o si la carga laboral es realmente equilibrada y ellos se sientan satisfechos en su mayoría.

Incógnitas que son de valiosas a la hora de buscar despejarlas, ya que, así se puede sentar un precedente en materia de investigación con respecto a los factores relacionados a la carga laboral que manejan los docentes en instituciones educativas.

Se pudo comparar dicha información con el modelo de desequilibrio entre demandas, el cual plantea que cuando no existen las condiciones óptimas en el área de trabajo o un exceso de trabajo las labores pueden llegar a experimentar situaciones de alto estrés y por lo son tus síntomas físicos que impactan negativamente su salud, tal como se evidencio en el caso de él los trabajadores que manifestaron que sí habían experimentado estrés laboral. (Chamorro, 2019)

Finalmente se pudo comprender que el modelo de demanda - control y apoyo de Karasek tiene un enfoque aplicable en el entorno laboral y muy efectivo por lo que resulta útil la aplicación de dicho modelo y sus 30 ítems para determinar si existe o no factores asociados estrés laboral en una organización, y que por lo tanto deberá existir un equilibrio entre la vida la laboral y la vida familiar social. (Gallegos W. A., 2014)

Conclusiones.

A lo largo de la investigación se deduce que un 5% de la población de la muestra presenta o ha presentado malestar físico debido a la carga laboral exigida, y se denota que uno de los principales factores relacionados es el descontento con la remuneración salarial, debido a que se labora muchas horas y se llevan trabajo casa y el hecho de no tener el dinero suficiente genera un estado ansioso por las preocupaciones económicas, lo cual indispone la capacidad del docente en el ámbito físico, presentan insomnio lo cual se evidencia en las preguntas de la encuestas dedicadas a su salud física; y en un esfuerzo por mejora se plantea como herramientas actividades lúdicas en espacio al aire libre.

Limitaciones.

A lo largo de la investigación se evidenció, que al aplicar un método de investigación tipo cuantitativo para indagar la problemática de estudio se encontró como limitación que los participantes parecía suficiente, puesto que el método aplicado se inclina a realizar análisis de datos cuantificables por lo tanto toma las personas desde un punto de vista objetivo y se limita únicamente a los datos recopilados en el método de estudio, así las cosas, no tiene en cuenta características culturales, sociales; Por otro lado, en el momento de realizar el diseño de la investigación cuantitativa se evidenció que la recolección de los datos se limitaba a buscar únicamente rasgos generales de acuerdo a la temática de estudio, y no da espacio a recolectar información detallada o verbalizada por cada participante del método de estudio. En cuanto a la muestra poblacional

seleccionada se evidenció que una limitante fue el tamaño de la muestra población seleccionada ya que en sesgo entre las respuestas y nos evidenció gran diferencia puesto que la población seleccionada fue muy pequeña. Como limitación final se evidenció que los datos proyectados a nivel cuantitativo generaron cierta especulación entre los investigadores al pretender explicar de manera descriptiva y cualitativa los valores asignados en la herramienta aplicada.

Recomendaciones.

Teniendo en cuenta todo el proceso investigativo y sus resultados, es de gran conveniencia implementar jornadas pedagógicas a los docentes para aprender a identificar y manejar los síntomas físicos y emocionales que acarrear las altas cargas laborales.

Sería de gran ayuda la contratación de un profesional de la salud mental que pueda prestar sus servicios al cuerpo de maestros que laboren en la institución, de manera que ellos sientan el acompañamiento idóneo en momentos donde ellos tengan la necesidad de sentirse apoyados por parte de un experto en el tema.

Todo esto para una buena higiene mental que sin duda va a repercutir en todos los aspectos de la vida de cada individuo.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, V., Cruz, D. y Jiménez, D. (2007). Bienestar social laboral desde la perspectiva de Calidad de vida a partir de la producción escrita y la percepción de docentes especialistas. Periodo 1995-2005 en Bogotá D.C. Estado del Arte (Trabajo de Grado). Universidad de La Salle. Bogotá. Recuperado de <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/17120/T62.07%20A93b.pdf?sequence=1>
- Campy Berdugo, L., Ramírez Londoño, C. A., Cruz Guerrero, L. V., Sanabria Rendón, V. M., & Campos Barragán, A. V. (2019). Una revisión documental sobre el estrés y su efecto en el bienestar de los trabajadores colombianos. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/1967>
- Casas, J., Repullo, J. R., & Lorenzo, S. (2002). Estrés laboral en el medio sanitario y estrategias adaptativas de afrontamiento. *Revista de calidad asistencial*, 17(4), 237-246. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134282X02775118>
- Chamorro Jara, F. M. (2020). Factores Asociados con el Estrés Laboral y la Productividad de los Empleados de la Distribuidora de Alimentos “PIEDRA” del Cantón Libertad, Provincia de Santa Elena, año 2019 (Doctoral dissertation).
- Dialnet-LaEscalaDeLikertEnLaEvaluacionDocente-6349269.pdf
- Estremera Rodrigo, A. (2019). Influencia de las variables socio-demográficas y laborales en los valores de estrés determinados con el modelo desequilibrio esfuerzo recompensa de Siegrist. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148939/Estremera%20Rodrigo_Ana_TESIS%20DEF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gallegos, W. L. A., Iturrizaga, I. M., & Salinas, M. A. M. (2014). El modelo demanda control de Karasek y su relación con la creatividad docente en profesores de nivel primario de

- Arequipa. *REVISTA DE PSICOLOGÍA/Journal of Psychology*, 16(1), 64-77. https://www.researchgate.net/profile/Walter-Arias-Gallegos/publication/276290515_Estres_laboral_y_creatividad_en_profesores_desde_el_modelo_de_Karasek/links/5556052f08ae6943a87334fc/Estres-laboral-y-creatividad-en-profesores-desde-el-modelo-de-Karasek.pdf
- Jesús, B. M. M. (2016). *Gestión estratégica del clima laboral*. Editorial UNED. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7ICxCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Jes%C3%BA,+B.+M.+M.\(2016\).+Gesti%C3%B3n+estrat%C3%A9gica+del+cima+laboral.+Editorial+UNED.&ots=o_DAwVIr81&sig=EQvxrCB1Dmwm4CWB8iIUCBBduzI](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7ICxCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Jes%C3%BA,+B.+M.+M.(2016).+Gesti%C3%B3n+estrat%C3%A9gica+del+cima+laboral.+Editorial+UNED.&ots=o_DAwVIr81&sig=EQvxrCB1Dmwm4CWB8iIUCBBduzI)
- Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. M. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. <http://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/104/C00028511.pdf?sequence=1>
- Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Vicente Parada, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000200338&script=sci_arttext&tlng=pt
- Manrique, A. C. G., Sánchez, C., & Osorio, L. P. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>
- Mataban choy Salazar, J. M., Paz Suarez, D., Mataban choy 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.ibero.edu.co/article/view/1896https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2018/octubre/procurar-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-es-una-prioridad-y-obligacion-del-gobierno-nacional-ministra-alicia-arango>

Namakforoosh, M. N. (2000). *Metodología de la investigación*. Editorial Limusa.

Navarro, J. (2020). Bienestar laboral en tiempos de teletrabajo forzado.

https://www.researchgate.net/profile/Jose-Navarro-34/publication/342211698_Bienestar_laboral_en_tiempos_de_teletrabajo_forzado/links/5ee8de7ea6fdcc73be8010fd/Bienestar-laboral-en-tiempos-de-teletrabajo-forzado.pdf

Psicología y Prospectiva, Ley 1090 del 2006 .(s.f). Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Congreso de la Republica, <http://www.psicologiapropectiva.com/introley1090.html>

Resolución 8430 de 1993, (s,f). por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Ministerio de Salud,

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

RETTBERG, ANGELIKA. (2010). COLOMBIA 2009, PROGRESO E

INCERTIDUMBRE. *Revista de ciencia política (Santiago)*, 30(2), 249-273. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-090X2010000200005>

Rodrigo, A. E. (2017). *Influencia de las variables socio-demográficas y laborales en los valores de estrés determinados con el modelo desequilibrio esfuerzo recompensa de siegrist* (Doctoral dissertation, Universitat de les Illes

Balears). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=214806>

Stephoe, A. N. D. R. E. W., & Ayers, S. (2004). Stress, health and illness. *The Sage handbook of health psychology*, 169-196.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nnjCBUEaFEYC&oi=fnd&pg=PA169&dq=Stephoe,+A.+%26+Ayers,+S.+\(2004\).+Stress,+Health+and+Illness.+In+S.+Sutton,+A.](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nnjCBUEaFEYC&oi=fnd&pg=PA169&dq=Stephoe,+A.+%26+Ayers,+S.+(2004).+Stress,+Health+and+Illness.+In+S.+Sutton,+A.)

[Baum,+%26+M.+Johnston+\(Eds.\),+The+SAGE+handbook+of+Health+Psychology+\(pp.+169-198\).&ots=7pgenXlfe9&sig=SoIVGjaH3-BsanWyk9YeSVSnBnY](#)

Terán, A., & Botero, C. (2012). Riesgos psicosociales intralaborales en docencia. Revista Iberoamericana de Psicología, 5 (2), 95-106. Doi: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5210>

www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Anexos.**Consentimiento informado**

Ciudad: _____ **Fecha:** _____ **Hora:**

Nombre de la persona evaluada:

Documento de Identidad: _____ **de**

Por medio del presente documento, yo, _____,

con documento de identidad: _____ de _____

declaro que he sido informado (a) sobre los procedimientos de la encuesta que se realizara, del objetivo de esta y de su importancia.

En caso de que la información se requiera para efectos académicos o investigativos, se protegerá el derecho de la confidencialidad, preservándose el nombre y datos de identificación del evaluado (a).

Igualmente, manifiesto que otorgo de forma libre mi consentimiento para la encuesta.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento consiento y, como aceptación presento mi firma como sigue:

Espacio para firma y documento de identidad de evaluado(a)

Espacio para firma y documento de identidad del Profesional.

INTERROGANTES DE LA ENCUESTA

1. Ha presentado una carga laboral alta.

- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
2. Ha padecido insomnio en los últimos 6 meses.
- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
3. Cuantas horas duerme (duerme adecuadamente)
- Más de 8 horas
 - Menos de 8 horas
4. Se siente satisfecho en su trabajo.
- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
5. Considera que la remuneración que recibe por su labor como docente en la institución es adecuada.
- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
6. Ha presentado malestar físico debido a la carga laboral.
- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca
7. Tiene conocimiento de las consecuencias que pueden acarrear la carga laboral en su salud física y/o mental
8. Sabe identificar los signos del estrés generado en su lugar de trabajo.
- Siempre
 - Algunas veces
 - Nunca

9. Su estado de ánimo es óptimo al momento de interactuar con los estudiantes.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

10. Ha recibido orientación de cómo prevenir el estrés laboral

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

11. Que actividades te gustaría que realizaran en tu grupo de trabajo para disminuir el estrés

**FICHA REPORTE PRODUCTO MULTIMEDIA PRÁCTICAS
SUSTENTACIÓN**

Autores	<p>Nombres y apellidos estudiantes:</p> <p>SHAJIRA NAMED KADDOURA FUENMAYOR. GREY LORENA CHICA RAMOS. RICK MENDEZ ACOSTA. LUIS ANTONY PINTO CALVACHE. ANA MILENA GALLON TORRES.</p> <p>Asesor: CRISTIAN IVAN GIRALDO LEON</p>
Objetivo del proyecto	Identificar factores de riesgos asociados a el estrés laboral de los docentes de la
Título del material	ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DEL COLEGIO MILITAR CENTRO EDUCATIVO EL TESORO DEL SABER
Objetivo del material	Explicar brevemente todo lo contenido en la investigación
Tipo de producto (podcast, video)	Video
Enlace producto multimedia	https://youtu.be/epCeffG4KKc