

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

Factores De Riesgo Del Teletrabajo En La Salud Mental De Los Docentes Del Colegio Juan  
Bautista La Salle, En La Ciudad De Florencia, Caqueta.

PRESENTA:

SAMIR ENRIQUE VERGARA ÁLVAREZ CÓDIGO 100105579  
CARLOS ARTURO PALACIOS MOYA CÓDIGO 1812410027  
CARLOS ANDRÉS MEJIA MARTÍNEZ CÓDIGO 100012660  
LUIS JAVIER ARRIETA UBARNE. CÓD.100147423  
MARY LUZ MORENO CÓRDOBA CÓD. 1812410080

SUPERVISOR:

MSc. CRISTIAN IVÁN GIRALDO LEÓN.

BOGOTÁ, AGOSTO - DICIEMBRE DE 2021

**Tabla de Contenidos**

Resumen.	3
Capítulo 1. Introducción	4
Descripción del contexto general del tema	5
Planteamiento del problema	6
Pregunta de investigación	6
Objetivo general	6
Objetivos Específicos	6
Justificación	7
Capítulo 2. Marco de referencia	9
Marco Empírico	11
Capítulo 3. Metodología	14
Tipo y diseño de investigación	14
Participantes.	14
Instrumentos de recolección de datos.	15
Consideraciones éticas.	16
Capítulo 4. Resultados.	16
Discusión.	21
Conclusiones.	23
Limitaciones.	24
Recomendaciones.	25
Referencias bibliográficas	26
Anexos	29

### **Resumen.**

En la época actual, se evidencian múltiples inconvenientes de carácter social y que están directamente relacionados con la salud en general, esta situación ha generado una alteración en el modo de trabajo de los docentes y continuar con la modalidad de trabajo en casa, un método alternativo y actual en el que se ha generado una adaptación por parte del maestro. El objetivo general que se aborda en la investigación aplicada es identificar los factores de riesgo del teletrabajo en la salud mental de los docentes de la Institución Educativa La Salle, en el marco de la virtualidad por COVID-19. La metodología a implementar es de carácter mixto, con diseño descriptivo, se desarrollará la ejecución del instrumento encuesta a los docentes de la institución educativa La Salle, analizando qué tanto los factores de riesgo y detonantes afectan positiva o negativamente la salud mental de los docentes teletrabajadores. Resultados: se encontraron factores de riesgo asociados a la adaptación al teletrabajo que, a pesar de haber sido inesperada, generó resultados negativos en los docentes debido al incremento de carga laboral, estrés, relaciones familiares y sociales con dificultades.

**Palabras clave:** factores de riesgo, teletrabajo, docente, salud mental y Tic.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción**

En la actualidad la modalidad de trabajo ha cambiado para los docentes a nivel mundial, esto debido a problemas relacionados con la pandemia por COVID-19, la cual llevó a un aislamiento social preventivo para evitar la propagación del virus. Dicho fenómeno, obligó a implementar el teletrabajo en las instituciones educativas y universidades, considerando que era la única forma de poder brindar la enseñanza a los estudiantes, lo cual puede afectar a los docentes ya que genera algunas dificultades relacionadas a su entorno y proceso de adaptación.

De acuerdo a medios internacionales, en países Europeos se evidencia que el 93% de los docentes presentan estrés emocional relacionado al teletrabajo durante el aislamiento preventivo (Press, 2020), y en Colombia según la encuesta realizada por la Asociación Colombiana de Universidades (ACU), el 83% de los docentes consideran que los índices de carga laboral aumentaron durante la pandemia, además, aquellos con edad inferior a 30 años se desenvuelven un 71% en el uso de las TIC, mientras que los que superan los 60 años su porcentaje disminuye a un 46% (Cárdenas, Orjuela y Moya, 2020).

Por otro lado, Colombia tiene un promedio de 122.278 personas que se desenvuelven en el teletrabajo, lo cual evidencia que esta modalidad se ha consolidado en el país, y ha sido implementada como una opción de poder llevar a cabo la enseñanza en una época en la que se han experimentado cambios a nivel social, dentro de los cuales se encuentra el contexto educativo, uno de los más golpeados por este fenómeno que llevó a cerrar universidades y escuelas para disminuir la propagación de un virus que ha resultado mortal (Ministerio de Trabajo, 2018).

En consecuencia, se puede decir que “el teletrabajo en Colombia ha aumentado casi un 400% en relación con los dos años anteriores” (p.2), según el (MTIC) Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicación (2020), una cifra bastante alta que evidencia el beneficio para las organizaciones, pero no se evalúa desde la psicología que efectos a nivel mental puede adquirir los docentes que se desempeñan bajo esta modalidad, ya que el teletrabajo implica un proceso de adaptación y organización, de no ser así esto podría generar consecuencias en la salud mental.

### **Descripción del contexto general del tema**

El Teletrabajo, si bien era ya usado por más de 122mil trabajadores según las cifras del Ministerio TIC del 2018, se adoptó como una medida obligatoria temporal por la contingencia al ser la opción ideal para este estado de excepción (pandemia), que evita el contacto físico entre compañeros y disminuye la probabilidad de contagio con Covid-19.

En ese mismo sentido, la cuarentena por el Covid-19 ha generado otros cambios en la vida cotidiana, transformando hábitos y prácticas sociales, en donde la salud mental, bienestar emocional, psicológico y social son factores importantes que suelen pasar inadvertidos.

La tecnología a pesar de ser oportuna para el Teletrabajo, genera factores de riesgos físicos (sedentarismo, cefaleas, sueño, tensión etc.) y psicosociales (sobrecarga de trabajo, perturbaciones psíquicas, desequilibrios y conductas alteradas, ansiedad, estrés, etc.) y respecto a esta modalidad el Instituto de Seguridad Laboral (2020), manifiesta que la OIT “Analizó datos de 15 países descubrió que los trabajadores eran más productivos cuando realizaban sus tareas fuera de una oficina, pero los investigadores también advirtieron riesgos para el trabajador” (p.112). Así, Según la encuesta, los empleados que trabajan a distancia tienen más horas de trabajo, estrés e interrupciones en las tareas del hogar, y el 42% de empleados tienen un mayor nivel de estrés, siendo de impacto negativo el trabajo desde casa en la salud mental de los docentes.

En Colombia, las cifras no difieren con lo anterior porque “El 62% de los colombianos ha sufrido de estrés, ansiedad y sensación de aislamiento durante los más de 90 días que ha durado la cuarentena y el 38% extraña el ambiente profesional, según una encuesta realizada por Terranum” (Álvarez, 2020, pág. 2), demostrando que el Teletrabajo y el Aislamiento disminuyen el bienestar de los empleados en este país. Así mismo, en la encuesta del BGC (2020), el 60% de los padres de familia en Colombia no cuentan con apoyo en las actividades académicas de sus hijos por lo que destinan en promedio 27 horas semanales adicionales desde que empezó la pandemia para cuidarlos. Este es el caso de la I.E. La Salle (Florencia, Caquetá) que ha tenido que reinventarse para seguir educando a los más de 200 niños que estudian allí, dedicando mayor tiempo en el diseño de actividades para las clases en formato virtual, adaptación, creatividad, etc. y el resultado de ello ha sido un alto índice de estrés producto del cambio.

### **Planteamiento del problema**

Se determina que los profesores del plantel educativo La Salle, han tenido que experimentar diversos cambios en su modalidad de trabajo, que los ha llevado a implementar el uso de las TIC desde sus hogares para impartir conocimiento a los estudiantes, entorno que les dificulta llevar a cabo sus tareas porque interfieren diversos factores en su labor, autores como Lampert y Poblete (2018) manifiestan que: “Puede existir un riesgo entre el trabajo, la vida familiar, lo personal y el aislamiento social que puede tener efectos negativos en la salud mental y bienestar del trabajador” (p.7), debido a lo anterior es preciso conocer los factores de riesgo que ha tenido el teletrabajo en la el área laboral y personal de cada uno de los docentes de la I.E La Salle en Florencia, en la época de pandemia por COVID-19.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son los factores de riesgo que presenta el teletrabajo en la salud mental de los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá?

### **Objetivo general**

Conocer los factores de riesgo del teletrabajo en la salud mental de los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá.

### **Objetivos Específicos**

Identificar la relación entre los factores de riesgo y el impacto en la salud mental de los docentes de la Institucion La Salle.

Establecer los resultados del instrumento aplicado: “Cuestionario de identificación de la afectación en la salud mental de los teletrabajadores”, para establecer premisas que sirvan de orientación a nuevas investigaciones.

Aplicar la herramienta el cuestionario y generar estrategias que aborden una disminución de los factores de riesgo del teletrabajo y precise mejoras en la salud mental de los docentes de la Institución Educativa La Salle.

## **Justificación**

La presente investigación es importante porque permite evaluar los factores de riesgo que influyen en el teletrabajo afectando la calidad de vida laboral de los docentes del plantel educativo La Salle, para así comprender como esta modalidad laboral puede estar afectando las emociones, pensamientos y comportamientos de esta población. Así mismo, este estudio aporta información que sirve para la promoción y prevención en investigaciones posteriores que busquen propiciar mejores entornos laborales para los docentes y les permitan adoptar estilos de vida saludables, evitando situaciones estresantes y una mejor adaptación al cambio, ya que el teletrabajo puede tener consecuencias relacionadas a enfermedades físicas y mentales en esta población, la cual representa para la sociedad colombiana el pilar de la educación. Se precisa además, que la modalidad de trabajo virtual no era algo novedoso en el país, debido a que empresas de alta demanda ya tenían este método de trabajo, se considera que la llegada de la pandemia por Covid-19 y la dificultad para desplazamiento promovieron esta modalidad logrando que, en 2020, 209.173 empleados se convirtieran en teletrabajadores, fomentando un incremento de 73 % en comparación con el 2019, cuando se conocía una cifra de 113.169. En consecuencia, "El trabajo remoto, en sus diferentes modalidades, ha transformado la vida de los trabajadores y las empresas; ha sido un recurso que le ha permitido a muchas compañías no perder su capital y tener que cerrar las empresas por pérdidas financieras. También ha servido de impulso para que den el paso hacia lo digital y a un uso más flexible del tiempo. De hecho, el estudio muestra que, al interior de las empresas, las áreas administrativas y financieras duplicaron su adopción de teletrabajo entre 2018 y 2020, pasando de 44 % a 80 %", reveló el funcionario. No obstante, debido a esto se produjo un aumento en la afectación mental para los trabajadores, debido a que según el estudio de la (OMS, 2019), se encontró que un 60% de los teletrabajadores habían padecido alguna vez ansiedad, depresión, insomnio o estrés por las labores desempeñadas desde casa en modalidad de teletrabajo, el estudio además revela que un 32% fueron mujeres y un 28% hombres.

Por otro lado, comprender este fenómeno aporta conocimiento y herramientas al futuro profesional, ya que le permite entender a través de la investigación aplicada los fenómenos sociales, además generar datos científicos desde la psicología que pueden ser muy útiles en el campo académico, ya que la profundización en un tema que ha tenido un gran

impacto social en la actualidad como es el teletrabajo, aporta información relevante relacionada a los cambios generados en el contexto educativo que pueden impactar la salud mental de los docentes.



## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia**

Expuesta ya la problemática acontecida tras el Covid-19 y su repercusión en las formas de trabajo, es notoria la relación entre las consecuencias que tiene el teletrabajo en la salud mental de los docentes. Esto ocurre principalmente por la condición humana del trabajador, el cual, para poder subsistir, debe asegurar su medio de supervivencia, o sea el trabajo, y adaptarse a la modalidad que el entorno le obliga. Sin embargo, a pesar de la resiliencia respecto a la ejecución de su empleo, el trabajador sigue siendo un ser humano con necesidades básicas, deseos e introspección y un ente social con rutinas establecidas y relacionamiento directo con la sociedad que puede o no incluir vínculos familiares. (Violentini, 2018, p.29). Esta sinergia de elementos permite que se pueda entender desde un punto de vista científico y empático, la reacción focalizada hacia el impacto que ha tenido el Covid-19 en la modalidad de trabajo, el relacionamiento social y el bienestar de los profesores en cuestión, por lo tanto, a continuación, se expondrán los conceptos y teorías que explican las necesidades del ser humano y su relacionamiento ante situaciones particulares.

### **Marco conceptual**

El teletrabajo es una labor que requiere del conocimiento y uso adecuado de las TIC con el propósito de desarrollar actividades o tareas asignadas en una empresa o institución desde cualquier lugar, como por ejemplo el hogar, lo cual demanda contar con soporte tecnológico y equipos para cumplir cada uno de los objetivos o funciones asignadas. De igual forma, tiene algunas consecuencias como: separación personal entre colaboradores, menor supervisión por parte de los jefes, mezclar la familia con el trabajo lo que puede generar situaciones estresantes, padecer problemas visuales y dolores de cabeza por alta exposición a la pantalla de los dispositivos, problemas de adaptación, estrés, percepción de soledad y sentirse estancado profesionalmente (Osio, 2010).

Es preciso denotar que los factores de riesgo pueden considerarse como condiciones o situaciones que los trabajadores experimentan en el entorno laboral y en las que la exposición puede afectar su bienestar a nivel mental, físico y social. En esta situación se incluye la participación de profesionales, familias y entornos sociales. Cabe señalar que se sabe que estos

factores de riesgo involucran aspectos internos, no laborales o externos de una empresa sin ignorar las características inherentes de los trabajadores a través de sus interacciones.

Ministerio de Trabajo y Previsión Social, Ley 2646 de 2008). Así, según Kureus (2011), uno de los impactos de los factores de riesgo en el lugar de trabajo es la dificultad para responder adecuadamente a las demandas del trabajo, enfatizando la existencia de disparidades en la salud de los trabajadores.

La salud mental está relacionada con las condiciones externas determinadas por la cultura, ideología, factores económicos o sociales que tienen un impacto en el individuo de una comunidad determinada, así mismo con las condiciones internas como la construcción de la realidad por parte del sujeto y las comunidades, y la forma como estos perciben y manifiestan esa realidad. Por lo tanto, este tipo de factores influyen en el bienestar emocional, psicológico y social del ser humano, modifican su forma de pensar, actuar y enfrentar los diversos retos de la vida, además determinan la manera en cómo cada uno percibe el mundo y se relaciona con los demás, lo cual permite lograr un equilibrio entre este y su entorno para integrarse en lo laboral, académico y social, y alcanzar un bienestar y calidad de vida (Tobón, 2005).

Los docentes son aquellas personas que están altamente calificadas para potenciar las capacidades intelectuales de los alumnos o estudiantes a través del desarrollo de un pensamiento crítico y científico, promoviendo nuevas maneras de convivencia en el aula y competencias para que cada individuo siga aprendiendo a lo largo de la vida, por lo tanto, más que experiencia y formación, el docente debe poseer un conjunto de competencias y conocimientos para lograr una mejor intervención en el mundo educativo. Dentro de sus funciones se encuentran: conocer contenidos curriculares, planear, desarrollar y evaluar de manera formativa los procesos de enseñanza- aprendizaje, desarrollar ambientes equitativos, formar en la ciudadanía y respeto por los derechos, entre otros aspectos que hacen de su labor una de las más importantes (Romero, Rodríguez y Romero, 2013).

### **Marco teórico**

Se estipula mediante el abordaje del modelo cognitivo conductual, una definición acertada de la salud mental es cuando un individuo es saludable y puede realizar conductas indispensables para lograr sus metas, viviendo según sus valores y más allá de las experiencias

negativas del proceso. De tal forma, la tristeza, angustia o frustración no inhiben al sujeto de implementar acciones que pueden conducirlo a lo que él ha definido como su meta (Keegan, 2012).

De acuerdo a lo anterior, este modelo plantea que es la forma de relacionarse con cualquier situación negativa lo que hace la diferencia en la salud mental, porque el sufrimiento humano está asociado con consecuencias problemáticas de procesos psicológicos normales y normales, más que con procesos biológicos o psicológicos anormales. Por lo tanto, la reacción que tenga cada persona ante un evento ya sea funcional o problemático, tendrá manifestaciones en la parte cognitiva, emocional y conductual (Keegan, 2012).

Ahora bien, desde el punto de vista cognitivo la salud mental está relacionada a la flexibilidad cognitiva, en donde la cognición patológica se caracteriza por ser idiosincrática, ya que las creencias producen malestar en el sujeto por el hecho de no ser compartida con miembros de su comunidad, disfuncional y rígida porque la convicción se vuelve problemática debido a que no concuerda con las metas de la persona y por la dificultad para tomar una decisión (Beck, 1963).

Por otro lado, desde el punto de vista conductual, la salud mental se refleja en el comportamiento del hombre, es decir, que el sujeto haya adquirido la capacidad para lograr sus metas valoradas, como tener un empleo, comprar un carro lo cual necesita de ciertas habilidades interpersonales, dicha capacidad debe ser flexible para que la conducta siga generando las recompensas con la que se ha encontrado asociada, de no ser así se pueden producir daños en la salud mental (Keegan, 2012).

De tal forma, este enfoque busca contribuir a la salud mental ya que se centra en cómo influyen los procesos de aprendizaje en la conducta y en la forma en como procesa el ser humano la información, para lo cual dispone de un grupo de técnicas y procedimientos que contribuyen a tratar los diversos trastornos que afectan la salud mental, con el propósito de que el ser humano logre desarrollar habilidades y potencialidades, contribuyendo así a que este se adapte a cambios como los que implica teletrabajo (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).

### **Marco Empírico**

En el presente año (2020), se encendieron las alarmas a nivel mundial en ámbitos como la salud, crisis económica, desempleo, aislamiento, y la salud mental. En este último

aspecto, las preocupaciones más graves siguen en indagatorias que proporcionen soluciones pertinentes.

Se desarrolló un estudio en el mes de junio del presente año por la Universidad Icesi se evidenció que si bien, antes de la Pandemia el nivel de satisfacción de los colombianos estaba en una puntuación de 8,5 en una escala de 1 a 10 (puntuación que hizo que el país se considerara uno de los más felices del mundo), tras el confinamiento pasó a estar en 7.5 puntos (un declive extremadamente alto en comparación). Así mismo, indicó que entre los resultados más preocupantes está el incremento del Estrés afectando la salud mental del teletrabajador, mostrando una puntuación de 6.2 (disminuyendo el índice de salud mental en los trabajadores) por lo que se pudo concluir que *“La pandemia y la cuarentena han aumentado los factores de riesgo y disminuido la salud mental de la población.”* Y así mismo, se pronostica en los colombianos un incremento de casos de depresión, insomnio e irritabilidad en los docentes (Salud mental y física en las post-pandemia, 2020). Se precisa que los índices de salud mental en teletrabajadores han disminuido debido a factores de riesgo y detonantes inminentes como carga laboral excesiva, poco tiempo de relaciones interpersonales, ausencia de espacios de ocio y esparcimiento, enfermedades mentales como las psicósomáticas o síndrome de burnout que pueden ser fatales para el teletrabajador.

Uno de las investigaciones que se precisa de gran relevancia es el de los autores (Venegas & Leyva, 2020), en donde se describe por medio de una revisión bibliográfica, los elementos que generan un riesgo en la salud mental del trabajador en modalidad virtual, generando un gran interés para el área de la salud ocupacional, la salud en general, el abordaje clínico, la psicología y diversas tareas que abordan la salud mental, y se logró conocer y finalmente determinar los grandes riesgos que puede llegar a aparecer el teletrabajador. No obstante, se ha descubierto que el estrés relacionado con el trabajo está asociado con la fatiga, que también debe considerarse un factor de riesgo. También se concluyó que la fatiga, aunque multifactorial, tiene un origen mental que puede estar mediado por diversos aspectos del trabajo y una carga mental muy peligrosa.

Otro de los estudios más destacados que aborda Romero, Rodríguez (2013), “Stress and burnout at work: differences, updates and lines of intervention that impact the quality of work life in teleworking”, donde tiene como objetivo analizar los factores de riesgo y el

desgaste de la salud mental a través de la telemetría (identificación, renovación, métodos de intervención). Se dice que el estrés y el agotamiento en el lugar de trabajo conducen a una variedad de factores estresantes, desencadenantes, modulaciones y consecuencias, así como comportamientos para los síntomas. Trabajador remoto. Algunos factores estresantes incluyen condiciones laborales, relaciones interpersonales, algunos rasgos de personalidad, estilos organizacionales y de liderazgo, contextos sociales y económicos, o incluso características específicas de los empleados estudiados hasta ahora.

Un estudio investigativo muy mencionado y que abarca variables de estudio encaminadas a la identificación, de factores de riesgo para la salud mental de los trabajadores donde se aborda según (Gómez, Hernández, Guerrero & Méndez, 2016) un estudio donde se retoman los factores de riesgo y satisfacción laboral en una empresa chilena en teletrabajo, donde se evidencia una relación entre los factores de riesgo y satisfacción laboral en la modalidad de teletrabajo virtual, en las áreas de trabajo activo con posibilidades del desarrollo, sustento social en la organización y competencia de ser el líder, así como resarcimientos y doble presencia, indicando un aumento en el riesgo psicosocial percibido, con una reducción en la satisfacción laboral. En consecuencia, para aspectos de trabajo activo y potencial de crecimiento, se denotan las relaciones significativas entre diversos aspectos de necesidades psicológicas según el departamento en el que trabajen, los asistentes tienen alta exposición a niveles de estrés por teletrabajo en casa.

Finalmente, se encontró el estudio más reciente de (Bruges, Lopez, Socarras, 2020), se especializo en describir el manejo de los detonantes por teletrabajo en organizaciones de telecomunicaciones privadas en la frontera de Venezuela y Colombia, donde se encontró que se expone un resultado que aborda que las causas del estrés por teletrabajo relacionadas con el contenido del trabajo en los empleados contribuyen al agotamiento de los mismos en diversas formas. En este sentido, los investigadores impactaron a los empleados con altos niveles de sobrecarga laboral, estancamiento en el hogar, papeleo y burocracia excesivos, falta de comunicación por trabajo y retroalimentación remota, especialmente en lo que respecta al desempeño laboral. factores.

### **Capítulo 3.**

#### **Metodología**

##### **Tipo y diseño de investigación**

Esta investigación se cataloga de acuerdo a los enfoques de investigación como mixta, y se produce una recopilación sistemática y completa que determina una integración del tipo de diseño cualitativo y cuantitativo, con la finalidad de comprender la situación y el fenómeno. Estos pueden ser abordados desde la postura cuantitativa y cualitativa, donde se preserve un modelo y procedimiento único, que puede ser alterado, resumido y adaptado en la medida que cumpla los requerimientos de la investigación. (Chen y Johnson, 2017).

El diseño que se aborda es de tipo descriptivo, donde se estudian los factores que traen beneficios y daños a la salud mental de los docentes, luego los analizamos en base a la observación de fenómenos que ocurren en situaciones naturales. Se determina un diseño Exploratorio Secuencial (DEXPLOS), el cual, inicialmente desarrolla una fase primaria de recolección, sintonización y análisis de datos cuantitativos y cualitativos. No obstante, ocurre una mezcla de los dos diseños, en la medida en que se enlaza el análisis cualitativo de los datos y la recolección de datos cuantitativos. Se denota, que se debe comparar e integrar los resultados como producto final del estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 551). Finalmente, no hubo condiciones ni estímulos para estudiar en este estudio. Los sujetos fueron expuestos y observados en el medio natural.

##### **Participantes.**

En el desarrollo de este estudio se utilizó una muestra de 10 profesores del Colegio Juan Bautista La Salle, se implementan diversos ítems que conllevan a identificar aspectos relacionados con los factores de riesgo asociados a la salud mental durante el teletrabajo, su edad debe oscilar entre los 20 a 55 años, deben ser miembros de la Institución Educativa Juan Bautista La Salle, con una antigüedad de 2 años en el colegio, residentes en la ciudad de Florencia, Caquetá y deben ser parte del grupo de maestros de formación en el colegio.

**Criterios de inclusión:** es preciso mencionar que los participantes que se abordaron deben ser docentes pertenecientes a la Institución Educativa, que su edad oscile de 20 a 55 años, que presenten una antigüedad de 2 años en la institución, deben vivir en la ciudad de

Florencia (Caquetá) y pertenecientes al grupo de planta de la institución educativa Juan Bautista La Salle.

**Criterios de Exclusión:** los participantes no abordados en el estudio tienen una profesión diferente a docentes, los que tienen una edad inferior a los 20 años o mayor a los 55 años y residen en una ciudad diferente a la del estudio o que sus condiciones médicas y estado de salud mental no se lo permitan.

#### **Instrumentos de recolección de datos.**

Se desarrolla mediante una técnica de abordaje investigativo, llamada el cuestionario y según lo refiere Hernández (2015), siendo el cuestionario el instrumento más común, válido y confiable en la recolección de datos. “Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (p.3). Las preguntas pueden cerradas o abiertas. En consecuencia, las preguntas son delimitadas y contienen ítems cerrados y abiertos. Se realizó un tipo de cuestionario para los docentes de la Institución Educativa, el cual cuenta con preguntas enfocadas en los factores de riesgo o detonantes, así como los factores de riesgo del teletrabajo en la salud mental en la modalidad del Teletrabajo tras el aislamiento por Covid-19, se validó en la medida en que se basó desde un instrumento estandarizado tipo encuesta llamado EAN, de Moerbeek y Van de Schoot (2017) donde abordan los factores de riesgo del teletrabajo.

Las preguntas del cuestionario son 15 semiestructuradas, donde 13 son con única opción de respuesta y las otras tres con respuesta abierta. Es una encuesta virtual de Google Formularios, la cual cuenta con la tabulación automática de datos a analizar y, no obstante, permite una recolección segura de información.

#### **Estrategia del análisis de datos.**

Se desarrolló la estrategia a través de la plataforma de Gmail y la opción de formularios de Google, en donde se creó el formulario y donde se observa por el área de respuestas un análisis graficado tentativo de las respuestas marcadas por los participantes. Luego se procede a desarrollar graficación de lo encontrado en las respuestas manifestadas por los docentes y para finalizar se procederá por medio de Excel de acuerdo a lo encontrado a realizar graficación y luego tabulación de la información mediante porcentajes, generando un análisis que será desarrollado en los resultados del presente estudio.

### **Consideraciones éticas.**

En esta encuesta se aplicó el consentimiento firmado a los participantes. De hecho, el artículo 36 refiere que los comentarios verbales explícitos de los clientes, los datos psicotécnicos u otras observaciones profesionales que se realicen están sujetos a las obligaciones y derechos del secreto profesional. Las excepciones solo se pueden otorgar con el consentimiento y la aclaración de los objetivos de la investigación y la recopilación de datos.

Se desarrolló esta investigación basada en la Resolución 8430 de 1993, “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y se implementa el consentimiento informado” y la Ley 1090 de 2006. “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”. Finalmente, se les solicito a los participantes que la información suministrada sea lo más cercana a la realidad y brindada de manera veraz.

### **Capítulo 4.**

#### **Resultados.**

En los resultados obtenidos por parte de los participantes y luego de abordar el instrumento se logró la identificación de los factores de riesgo del teletrabajo en la salud mental de los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá, mediante la encuesta aplicada donde se conocieron respuestas relacionadas con los factores de riesgo, así como el impacto laboral que acarrea el teletrabajo en los docentes dentro de su entorno familiar.

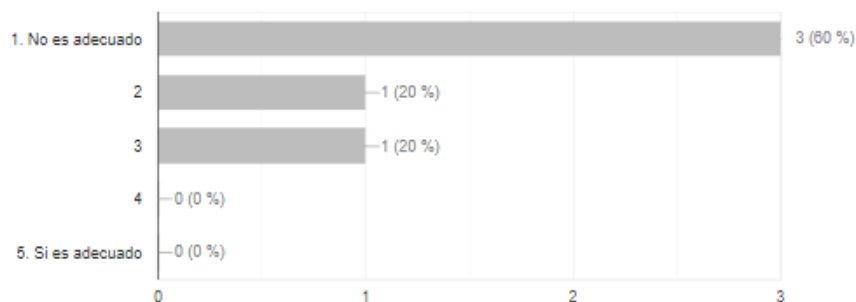
#### **Análisis cuantitativo**

Es pertinente indicar que se encontraron los siguientes hallazgos desde el análisis cuantitativo: inicialmente es de relevancia mencionar que se encuestaron a 5 docentes participantes del estudio.

En la pregunta inicial estipulada. ¿Qué tan adecuado es tu trabajo para trabajar a distancia?, se estableció que 4 de los docentes equivalente a un rango de 0.8 y un porcentaje que corresponde a un 80%, no lo consideran adecuado y 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.2 y equivalente a un 20%, consideran que Quizás sí es beneficioso el trabajo a distancia.



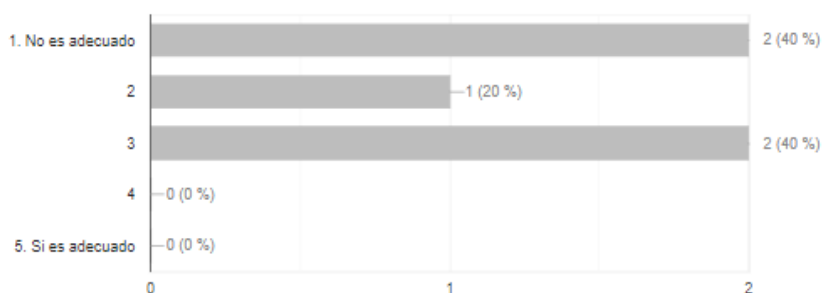
En la pregunta de ¿En el momento de dictar las clases la modalidad virtual y teletrabajo ha sido pertinente?, Se estableció que 3 de los docentes que corresponde a un rango de 0.6 y equivalente a un 60% no lo consideran adecuado y 2 de los participantes que corresponde a un rango de 0.4 y equivalente a un 40% consideran que Quizás sí es beneficioso en cierto modo la virtualidad en las clases.



**Grafica 1. Fuente: Elaboración propia.**

En la pregunta de ¿Qué tanto te gusta la modalidad de teletrabajo para ejecutar tus funciones?, Se estableció 3 de los docentes que corresponde a un rango de 0.60 y equivalente a un 60% no lo consideran adecuado y 2 de los participantes que corresponde a un rango de 0.40 y equivalente a un 40%, considera que Quizás sí es la modalidad de teletrabajo desde la virtualidad puede permitir una correcta ejecución de funciones.

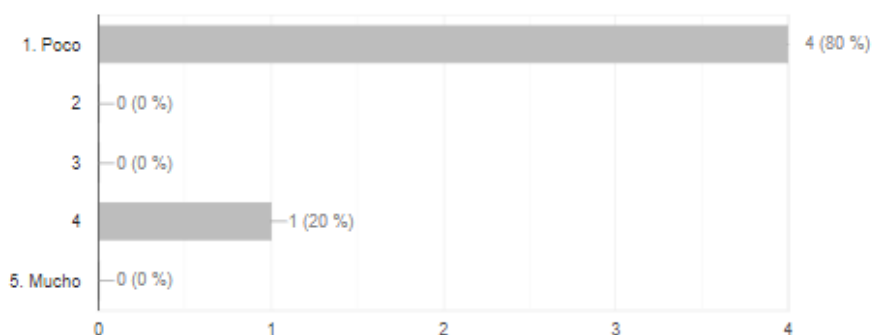
En la pregunta de ¿Cuál es tu nivel de satisfacción general con el teletrabajo?, Se estableció que 3 de los docentes, que corresponde a un rango de 0.60, equivalente a un 60% no lo consideran muy satisfactorio, mientras que 2 de los docentes que corresponde a un rango de 0.40 y equivalente a un 40%, considera que Quizás sí se puede lograr una mediana satisfacción con el área del teletrabajo.



**Grafica 2. Fuente: Elaboración propia.**

En la pregunta de ¿Qué tanto consideras que el teletrabajo aumenta la salud y bienestar de los trabajadores?, Se estableció que 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% no lo consideran muy satisfactorio para la salud, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20%, considera que Quizás sí se puede lograr una mediana satisfacción con el bienestar de los docentes en el teletrabajo.

En la pregunta de ¿Cuál es tu nivel de tranquilidad de hacer teletrabajo, al reducir tu exposición al Covid-19?, Se estableció que 3 de los docentes que corresponde a un rango de 0.60 y equivalente a un 60%, se encuentran muy tranquilos y a salvo del contagio por Covid-19, mientras que 2 de los participantes que corresponde a un rango de 0.40 y que equivale a un 40% considera que no están a salvo del contagio en la modalidad de teletrabajo.

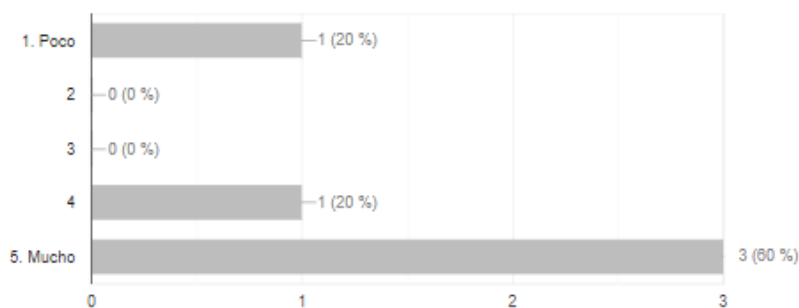


**Gráfica 3. Fuente: Elaboración propia.**

En la pregunta de ¿Con el teletrabajo dispones bien el tiempo para realizar las pausas activas?, Se estableció que 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% no tienen el tiempo durante el teletrabajo para realizar estas pausas, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20% menciona que ha realizado las pausas activas en algún momento.

En la pregunta de ¿En qué medida has aumentado el sedentarismo?, Se encontró que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20% no ha incidido el teletrabajo para aumentar el sedentarismo, mientras que 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% indica que el sedentarismo y la inactividad física ha aumentado desde la modalidad de teletrabajo en casa.

En la pregunta de ¿Consideras que ha aumentado tu carga laboral desde casa?, Se estableció que para 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% los índices de carga laboral han aumentado significativamente durante el teletrabajo, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.2 y equivalente a un 20% menciona que no ha aumentado su carga laboral.



**Grafica 4. Fuente: Elaboración propia.**

En la pregunta de ¿Tu estrés laboral ha incrementado?, Se estableció que para 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% los índices de estrés laboral han aumentado significativamente durante el teletrabajo, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20% menciona que no ha aumentado sus índices de estrés laboral.

En la pregunta de ¿Te has sentido más cansado y agotado mentalmente con el teletrabajo?, Se estableció que para 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% el teletrabajo ha sido agotador mentalmente, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20% indica que no ha tenido cansancio ni agotamiento.



**Grafica 5. Fuente: Elaboración propia.**

En la pregunta de ¿Por el teletrabajo, ha tenido dificultades con la gestión del tiempo para tus obligaciones personales?, Se estableció que para 4 de los docentes que corresponde a un rango de 0.80 y equivalente a un 80% se han presentado dificultades con las obligaciones personales y familiares, mientras que 1 de los participantes que corresponde a un rango de 0.20 y equivalente a un 20% menciona que no ha tenido ningún inconveniente con sus relaciones interpersonales.

Considero que ha afectado negativamente debido a que ya no cuento con el tiempo para realizar mis diligencias personales, debido a que toma más tiempo todas las labores asignadas para la casa, que cuando asistíamos a las instituciones.

En realidad la virtualidad por teletrabajo ha sido muy complicada, desde la enseñanza que se lleva directamente el estudiante, ya que se observa mucho ausentismo, así como la alta carga laboral que tenemos en nuestras casas.

En realidad ha sido un proceso difícil por el tema de la conectividad y que todos los estudiantes no cuentan con acceso a internet, además que un aumento significativo en la carga laboral.

En realidad ha tenido de las dos cosas, aspectos positivos y negativos, donde se evidencia que hay más carga laboral, pero en lo personal el tiempo con mi familia ha aumentado, lo cual es bueno.

Considero que ha afectado negativamente ya que el agotamiento es más evidente, se ha incrementado las jornadas laborales, y los estudiantes han reducido su asistencia.

**Grafica 6. Fuente: Elaboración propia.**

En cuanto a la pregunta de ¿Que otra propuesta tienes para trabajar, considerando la actual epidemia del COVID-19? Los docentes consideran en un 100% que manejar el colegio con modalidad de alternancia, donde se asista algunos días a la semana sería apropiado tanto para los estudiantes como para los docentes disminuir su carga laboral.

Finalmente, en cuanto a la pregunta ¿Qué le propondrías a tu Institución para mejorar tu salud mental y tu Bienestar tras la modalidad del teletrabajo? Los docentes en su 100% manifiestan proponer una menor carga laboral, la habilitación de una plataforma donde sea una conectividad más constante y que registre la asistencia por tiempo de conexión del estudiante y que se implementen espacios de asistencia rotativos de los estudiantes al colegio.

#### **Análisis cualitativo.**

En cuanto a las respuestas mencionadas se evidencia grandes insatisfacciones por parte de los docentes en cuanto al teletrabajo, estos refieren no considerar adecuado el trabajo a distancia, donde se menciona que no es beneficioso para los estudiantes debido a los índices

de poca conectividad y ausentismo durante las clases, se relaciona un nivel alto de insatisfacción laboral en la modalidad virtual, así como disminución de la salud mental y el bienestar de los docentes, así como un aumento del sedentarismo debido a la poca actividad física durante el teletrabajo, los docentes mencionan que la carga laboral ha presentado grades aumentos, así como los niveles de cansancio y estrés.

En cuanto a la modalidad de dictar clases virtuales no lo consideran pertinente debido a la falta de interés de muchos estudiantes, así como problemas de conectividad y ausentismo.

Se ha visto afectada para los docentes su vida personal, familiar y laboral, debido a una disminución de las relaciones interpersonales por la carga laboral que refleja trabajar desde casa durante el teletrabajo. No obstante, se logró evaluar el grado de relaciones entre el teletrabajo y salud mental encontradas en las respuestas anteriores de los participantes, evidenciado en gran escala una afectación directa en la salud mental de los docentes debido a esta nueva modalidad de la educación en todos los ámbitos de desarrollo que se mencionaron los resultados arrojaron altos índices.

En cuanto a las pregunta de ¿Cómo consideras que el Teletrabajo ha afectado POSITIVAMENTE o NEGATIVAMENTE en tu vida? Se hace preciso mencionar que 4 de los docentes encuestados consideran que ha afectado negativamente debido a que ya no se cuenta con el tiempo para realizar las diligencias personales, debido a que toma más tiempo todas las labores asignadas para la casa, que cuando se asistía a las instituciones. También refieren que la virtualidad sido muy complicada, desde la enseñanza que se lleva directamente el estudiante, ya que se observa mucho ausentismo, por otro lado, se indica que el tema de la conectividad ha sido muy difícil manejarlo ya que todos los estudiantes no cuentan con acceso a internet, se evidencia que el agotamiento es más alto, en los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá.

### **Discusión.**

El teletrabajo tiene consecuencias que afectan en gran manera la salud mental de los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá, se asocia con índices elevados de estrés, problemas de relación, alta carga de trabajo, rechazo escolar, bajos niveles

de conexión, irritabilidad y agotamiento, afectando la vida de los demás participantes en la educación en salud mental.

En nuestra sociedad, los emergentes cambios provocados por las TIC (Tecnologías de la comunicación) no han dejado a un lado a los docentes en el ámbito educativo, implementando medidas como el teletrabajo. En el estudio de (Altisen, 2018) se habla que el desarrollo de las nuevas tecnologías está modificando los aspectos sociales, políticos, financieros, económicos. En consecuencia, aporta nuevas formas de empleo, y oportunidades a los desempleados. Hay diversas opiniones que generan debate sobre si la nueva tecnología crea más oportunidades de trabajo para cualquier profesional, pero con respecto a este debate, algunos argumentan que han eliminado puestos de trabajo. No obstante, se indica que “Se ha abierto más posibilidades de trabajo, más posibilidades de buscar información, más puertas, para profesionales como nosotros tengamos opciones de integrarnos al mundo laboral, pero el aumento del cansancio, las enfermedades psicosomáticas y por ende el estado de salud mental ha sido importante reconsiderar el teletrabajo por las empresas” (GTAB, 2019). Siendo esta descripción acorde con los resultados que estipulan que en los docentes del colegio Juan Bautista La Salle, los índices de salud mental han disminuido por alta carga laboral.

Se encontró gran concordancia con un estudio realizado por la Universidad ICESI donde se conoció entre los resultados más preocupantes el incremento de las enfermedades psicosomáticas que incluyen cansancio, dolor de cabeza, desmotivación, (disminuyendo el índice de satisfacción y bienestar) por lo que se pudo concluir que “La pandemia y la cuarentena han disminuido el bienestar emocional de los docentes en el teletrabajo.” Por lo que se evidencia una concordancia con los resultados arrojados en esta investigación, debido a que es indiscutible el padecimiento de sintomatología relacionada con enfermedades psicosomáticas (cansancio generalizado, agotamiento, aumento del estrés), afectando estas directamente la salud mental de los docentes en el marco de la virtualidad por el teletrabajo.

De tal forma, el enfoque cognitivo conductual busca contribuir a la salud mental ya que se centra en cómo influyen los procesos de aprendizaje en la conducta y en la forma en como procesa el ser humano la información, para lo cual dispone de un grupo de técnicas y procedimientos que contribuyen a tratar los diversos trastornos que afectan la salud mental, con el propósito de que el ser humano logre desarrollar habilidades y potencialidades,

contribuyendo así a que este se adapte a cambios como los que implica teletrabajo (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012) siendo esto una contradicción con lo encontrado en los resultados de la investigación, debido a que por más que los docentes del colegio La Salle, tratan de desarrollar habilidades y potenciar las clases virtuales, el cansancio es tan alto por la sobrecarga laboral que el teletrabajo no ha sido un cambio convincente como modalidad de trabajo.

Por otro lado, se encontraron contradicciones con el estudio de (Román, 2020), en donde se enseñó la forma en que los docentes están afrontando su empleo tras el aislamiento y se puede ver la alta tendencia en que se recomienda el orden, el control y la autogestión. Siendo contradictorio con lo encontrado en los resultados debido a que los docentes afirman tener, ansiedad, momentos de alto estrés laboral, agotamiento, menor tiempo de compartir con familia, amigos. Por lo que se ha generado diversas preguntas originadas por la relación e interacción que va tener el teletrabajador, las cuales abordan la existencia de un aislamiento laboral del docente, siendo poco beneficioso para las relaciones interpersonales de los docentes.

### **Conclusiones.**

En primera medida se puede decir que el teletrabajo surge como una medida para desempeñar funciones laborales a distancia y desarrollar actividades desde la virtualidad. Este método de trabajo permite la descentralización posterior de la persona en forma presencial y tener que cumplir horarios en la empresa, siendo en cierta medida beneficioso para el docente.

Inicialmente en la identificación de las consecuencias del teletrabajo en la salud mental de los docentes de la I.E. La Salle, se evidencio que esta modalidad virtual ha sido una influencia negativa para los docentes de la institución debido a la alta carga laboral, así como a los altos índices de estrés que pueden estar generando enfermedades psicosomáticas que ocasionan directamente un detrimento de la salud mental de los participantes.

En cuanto al análisis del impacto laboral que acarrea el teletrabajo en los docentes dentro del entorno familiar, se encontró en la encuesta que la modalidad virtual de trabajo, ha sido un detonante para las malas relaciones interpersonales en los diversos espacios de desarrollo del docente, se ha presentado a nivel familiar una reducción del tiempo de disfrute

en el hogar, así como los escenarios de entretenimiento con amigos, debido a la alta carga laboral que presentan los docentes de la I.E. La Salle.

Los resultados encontrados en cuanto a altos niveles de estrés, dificultad de las relaciones interpersonales, irritabilidad, carga laboral, la poca actividad física, la intranquilidad laboral, se relaciona con resultados negativos para la salud mental de los docentes, ya que esta sintomatología está reflejando enfermedades psicosomáticas, que son originarias por todos estos eventos descritos por los participantes.

No obstante, se brindaron herramientas y estrategias desde el ámbito psicológico orientadas a reducir los efectos negativos del teletrabajo en la salud mental de los docentes mediante charlas motivacionales, pausas activas donde se le enseñó al docente un abordaje de diversas estrategias para cuidar la salud mental, para reducir efectos y riesgos generados por el trabajo que pueden ser una potencial afectación para el docente.

Para finalizar, se pudo constatar que el teletrabajo no es bien visto por los docentes de la I.E. La Salle, que se desempeñan en esta modalidad con los estudiantes, no se ve esta modalidad de trabajo con optimismo, porque piensan que se va a poder desarrollar de manera presencial y con cierta alternancia de una forma más adecuada las clases.

### **Limitaciones.**

Es preciso mencionar diversas limitaciones en la implementación del instrumento y el abordaje de la investigación, entre las que se destacan, el poco tiempo de los docentes de la I.E. Juan Bautista La Salle en el desarrollo de la encuesta y debido a las obligaciones y responsabilidades que no permiten un tiempo idóneo para contestar en los tiempos establecidos el cuestionario.

Se considera fundamental contar con espacios adecuados e idóneos para el desarrollo del instrumento con la finalidad de brindar herramientas y estrategias desde el ámbito psicológico orientadas a reducir los efectos negativos del teletrabajo en la salud mental de los docentes, pero realizando un desarrollo presencial para los profesores y que este permita conocer las necesidades de esta población y que sean abordadas directamente, no desde la virtualidad.



Inicialmente los docentes señalaban que debían solicitar un permiso para poder diligenciar el consentimiento informado, lo cual postergo un poco el proceso de implementación del cuestionario y del desarrollo de la investigación, así que finalmente se logró ese acercamiento con la coordinadora de la institución educativa I.E. La Salle del sur quien aprobó el diligenciamiento de los consentimientos y el suministro de información mediante la encuesta aplicada. Es preciso para una investigación próxima abordar la población de manera presencial y explicar cada ítem y la forma en que se debe desarrollar, siendo beneficioso para la posterior interpretación de hallazgos.

### **Recomendaciones.**

Es preciso mencionar una recomendación para la institución, orientada a la contratación de más docentes, lo cual reduzca las horas de trabajo y carga laboral para la planta docente actual, se considera contar con equipo interdisciplinario que permita abordar las necesidades de los estudiantes sin afectar la salud mental de los docentes por excesivo trabajo y responsabilidades.

Se les recomienda a los docentes realizar las funciones específicas de su contrato laboral, sin excederse en trabajos que no les corresponde, informar al jefe inmediato que están presentando problemas de diversos índices por la alta carga laboral por lo cual solicitan ayuda de otro profesional que tenga una carga menor en la institución.

Se precisa, para el desarrollo de un próximo instrumento, que los docentes de la institución sean abordados en tiempo en que su carga laboral haya disminuido y estén más dispuestos al desarrollo de la investigación. Es preciso contar desde que inicia la recopilación de datos con la firma completa de los consentimientos informados para no perder tiempo en la aplicación de instrumentos y evitar posponer el desarrollo.

Es importante iniciar con más de tres meses de anticipación el desarrollo de la investigación, debido a que se necesita tiempo para firmar los consentimientos informados, así mismo para la autorización de la coordinadora de la institución educativa, se requiere aplicar el instrumento en un espacio idóneo, ventilado, con buena temperatura y de forma presencial para evitar los sesgos de la información y que pueda dejar de ser válida y confiable.

### Referencias bibliográficas

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Arch Gen Psychiatry*, 9, 324-333. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1964-06535-001>
- Cárdenas, J. H., Orjuela, A., y Moya, J.M. (2020). Cifras de educación superior en tiempos de coronavirus. *ASCU*, 3, 1-32 Recuperado de <https://www.ascun.org.co/publicaciones/detalle/boletin-3-educacion-superior-en-tiempos-de-coronavirus-9b1>
- Chaparro, Sergio, y Carolina Bernal. Trabajo digno y decente en Colombia. Bogotá: Procuraduría General de la Nación, 2009.
- Chiavenato, Idalberto. Introducción a la teoría general de la Administración. KOONTZ, HAROL; WEIHRICH, HAROL, 2007. —. Introducción a la Teoría General de la Administración. McGraw-Hill, 2004.
- CINDA. Las nuevas demandas del desempeño profesional. Santiago de Chile: Alfabetas artes gráficas, 2000.
- Civit, Cristina, Cristina Civit Alaminos, y Montserrat March Merlos. Implantación del trabajo en la empresa. Bogotá: Gestión 2000, 2000
- Colombo, Diego Martín. Impacto del Teletrabajo en la cultura organizacional. Buenos Aires: La plata, 2008.
- Gómez, J. (2004). La recopilación documental. Para qué y cómo documentarse en ciencias de la información documental. *Digitum*, 1-29. Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/47175/1/recopilaciondocumentalgomez.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL.
- Keegan, E. (2012). La Salud Mental en la perspectiva cognitivo-conductual. *Revista argentina de psiquiatría*, 23, 52-56. Recuperado de <https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/psicoterapias/keegan/Segundo%20P>

arcial/Keegan,%20E.%20(2012).%20La%20salud%20mental%20en%20la%20perspectiva%20cognitivo-conductual.%20Vertex,%202023%20(101)%2052-56..pdf

Ley 1221 (2008). Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. Congreso de Colombia.

Lampert, M.P., y Poblete, M. (2018). Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud. *Biblioteca del Congreso Nacional*, 11(75) 1-9. Recuperado de [https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)

McMillan, J., y Schumacher. P. (2005). *Investigación educativa,. Una introducción conceptual*. Madrid: Pearson Educación S.A

Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicación. (30 de abril de 2020). El Teletrabajo, una modalidad laboral que crece en Colombia. MinTIC. Recuperado de <https://www.mintic.gov.co/porta/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/135759:El-Teletrabajo-una-modalidad-laboral-que-crece-en-Colombia>.

Ministerio de Trabajo. (03 de Julio de 2018). El Teletrabajo se consolida en Colombia con más de 122.200 trabajadores remotos. Ministerio de Trabajo. Recuperado de <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-75998.htm>

Osio, L. (2010). El Teletrabajo: Una opción en la era digital. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 3(5),93-110. Recuperado de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElTeletrabajo-3252786.pdf

Press, E. (02 de junio de 2020). El 93% de los profesores sufren estrés emocional por el teletrabajo por el confinamiento. Vozpopuli. Recuperado de [https://www.vozpopuli.com/espana/profesores-estres-teletrabajo-confinamiento-coronavirus-educacion\\_0\\_1360664534.html](https://www.vozpopuli.com/espana/profesores-estres-teletrabajo-confinamiento-coronavirus-educacion_0_1360664534.html)

Romero, J. G., Rodríguez, E., y Romero, Y. E. (2013). El trabajo docente: Una mirada para la reflexión. *Textos y contextos*, 51, 35- 38. Recuperado de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElTrabajoDocente-6349290.pdf

Ruiz, M. I., Díaz, M.A., y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas cognitivo-conductuales*. España: Desclée de Brouwer.

Tobón, F. (2005). La salud mental: una visión acerca de su atención integral. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1), 1-12. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v23n1/v23n1a13.pdf>

## Anexos

### Anexo 1.

#### FICHA REPORTE PRODUCTO MULTIMEDIA PRÁCTICAS SUSTENTACIÓN

Autores	<p>Nombres y apellidos estudiantes:</p> <p>SAMIR ENRIQUE VERGARA ÁLVAREZ          CARLOS ARTURO PALACIOS MOYA          CARLOS ANDRÉS MEJIA MARTÍNEZ          LUIS JAVIER ARRIETA UBARNE          MARY LUZ MORENO CÓRDOBA</p>
	<p>Asesor:</p> <p>Cristian Ivan Giraldo Leon</p>
Objetivo del proyecto	<p>Conocer los factores de riesgo del teletrabajo en la salud mental de los docentes de la Institucion Educativa La Salle en Florencia, Caquetá.</p>
Título del material	<p>Sustentación trabajo de grado opción de grado</p>
Objetivo del material	<p>FACTORES DE RIESGO DEL TELETRABAJO EN LA SALUD MENTAL</p>
Tipo de producto (podcast, video)	<p>Video</p>
Enlace producto multimedia	<p><a href="https://youtu.be/6YQ0Ba_4EX8">https://youtu.be/6YQ0Ba_4EX8</a></p>

## Anexo 2. Encuesta

### Link de Encuesta:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfl\\_7zob46KV\\_BnBCtAgK7QOKK1-ghxXlnmk4shYLqXzLiPHg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfl_7zob46KV_BnBCtAgK7QOKK1-ghxXlnmk4shYLqXzLiPHg/viewform?usp=sf_link)

### CUESTIONARIO

Cuestionario para los docentes de la Institución Educativa Juan Bautista La Salle en la ciudad de Florencia, Caquetá, con preguntas enfocadas en identificar los factores de riesgo y detonantes del teletrabajo en la salud mental de los docentes. Las preguntas son 15 de estructura semiestructurada, donde se abordan 12 con única opción de respuesta y 3 con respuesta abierta. Bienvenidos!!

Investigadores:  
SAMIR ENRIQUE VERGARA ÁLVAREZ CÓDIGO 1812410220  
CARLOS ARTURO PALACIOS MOYA CÓDIGO 1812410027  
CARLOS ANDRÉS MEJIA MARTÍNEZ CÓDIGO 100012660  
LUIS JAVIER ARRIETA UBARNE. COD.100147423  
MARY LUZ MORENO CÓRDOBA CÓD. 1812410080

MARCA DE 1 A 5, DONDE 1 ES LA MINIMA SATISFACCION Y 5 LA MAXIMA SATISFACCION.  
NOTA: Este cuestionario es con fines únicamente académicos.

Nombre

Texto de respuesta breve  
.....

Profesión

Texto de respuesta breve  
.....

Profesion \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

1. ¿Qué tan adecuado es tu trabajo para trabajar a distancia? \*\*

1 punto

- 1. No es adecuado
- 2
- 3
- 4
- 5. Si es adecuado

2. ¿Para dictar clases te está resultando beneficiosa la modalidad del teletrabajo? \*\*

1 punto

- 1. No es adecuado
- 2
- 3
- 4
- 5. Si es adecuado

3. ¿Qué tanto te gusta la modalidad del teletrabajo para ejecutar tus funciones? \*\* 1 punto

- 1. No es adecuado
- 2
- 3
- 4
- 5. Si es adecuado

4. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción general con el teletrabajo? \*\* 1 punto

- 1. No es adecuado
- 2
- 3
- 4
- 5. Si es adecuado

5. ¿Que tanto consideras que el Teletrabajo aumenta el bienestar de los trabajadores? \*\* 1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho



6. ¿Cuál es tu nivel de tranquilidad de hacer Teletrabajo, al reducir tu exposición al Covid-19? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

7. Con el teletrabajo dispones bien el tiempo para realizar las pausas activas? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

8. ¿En qué medida has aumentado el sedentarismo? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

9. ¿Consideras que ha aumentado tu carga laboral desde casa? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

10. ¿Tu estrés laboral se ha incrementado? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

11. ¿Te has sentido más cansado y agotado mentalmente con el teletrabajo? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

12. ¿Por el teletrabajo, tenido dificultades con la gestión del tiempo para tus obligaciones personales? \*\*

1 punto

- 1. Poco
- 2
- 3
- 4
- 5. Mucho

13. ¿Cómo consideras que el Teletrabajo a afectado POSITIVAMENTE o NEGATIVAMENTE en tu vida? \* \*

1 punto

Tu respuesta

---

14. ¿Que otra propuesta tienes para trabajar, considerando la actual epidemia del COVID-19? \* \*

1 punto

Tu respuesta

---

15. ¿Qué le propondrías a tu Institución para mejorar tu calidad de vida y bienestar tras la modalidad del Teletrabajo? \* \*

1 punto

Tu respuesta

---

Enviar

### Anexo 3. Consentimiento informado

#### Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica

Nombres de los/as practicantes: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la intervención de la Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado \_\_\_\_\_, cuyo objetivo es \_\_\_\_\_.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo \_\_\_\_\_, con c.c. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma

satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Documento de identificación: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del padre, madre o representante: \_\_\_\_\_

Documento de identificación: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_