

Fecha de elaboración: 19-10-2020			
Tipo de documento	TID:	Obra creación:	Proyecto investigación: X
Título: Identificación de riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal.			
Autor(es): Yeimy Piedad Camacho Araque			
Tutor(es): Juan Carlos Acosta			
Fecha de finalización: 19-10-2020			
Temática: Riesgo Psicosocial			
Tipo de investigación: Descriptiva cualitativa cuantitativa			
<p>Resumen: La investigación tiene por objeto identificación de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental de los docentes de las Instituciones Educativas Rurales. Para la medición se toma como base la batería de riesgo psicosocial, se elabora un instrumento de medición (cuestionario), en él encontrarán 6 componentes a evaluar y determinar el riesgo de acuerdo a situaciones y actividades se los docentes realizan en el ejercicio de su labor. La población seleccionada para el desarrollo del proyecto de investigación se clasifica de acuerdo al criterio y conocimiento de la región y el sector educativo del investigador. La encuesta es realizada a 15 docentes, se realiza la tabulación de los datos, análisis de la información recolectada e identificación del nivel de riesgo de acuerdo a instrucciones del cuestionario el cual se basa en los parámetros de la batería de riesgo psicosocial y la GTC45 en el apartado de evaluación de riesgo psicosocial. Pág 3.</p>			
<p>Palabras clave: Peligro Psicosocial, Salud Mental, Riesgo, Factores, docentes, tecnología, información, distanciamiento, virtualidad, alternancia, estrés. Pág 3.</p>			
<p>Planteamiento del problema: A partir del 6 de marzo de 2020 se declaró el primer caso de COVID 19 en Colombia, una vez iniciada esta pandemia las Instituciones Educativas sufren una transformación en sus procesos de aprendizaje, una de las principales reglas es el distanciamiento, que golpea notablemente a la salud mental de la comunidad educativa, creando incertidumbre frente al futuro, aumento de la preocupación, ansiedad produciendo impacto psicológico en la vida docente generando niveles de estrés lo que lleva a alteraciones en la salud mental como cambios anímicos y emocionales (estrés, ansiedad, depresión), alteración en los patrones básicos (insomnio, pérdida o aumento de apetito), cambios de comportamiento que conllevan al consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, abuso del alcohol generando episodios de agresividad, violencia intrafamiliar y disfunción social, episodios emocionales generados por la pérdida de un ser querido y cierre inadecuado de un proceso de duelo provocados por la emergencia sanitaria del virus COVID 19. Según estudios realizados por profamilia el distanciamiento físico aumento el nivel de preocupación sobre el 56%, siendo afectada en su mayoría las mujeres en un 78% frente a los hombres debido a la carga laboral y emocional más alta que manejan. (Profamilia, y otros, 2020).</p> <p>Factores como sobre carga laboral, estrés generado por la implementación de nuevas técnicas de estudio y alteración en el entorno familiar, por el confinamiento y la restricción para la movilidad que cambia la vida especialmente de los docentes del área rural en donde muchos de ellos se encuentran radicados en estos sitios alejados de la ciudad, en donde el acceso es difícil por la seguridad pública, vías de ingreso, transporte público, alejados de sitios de abastecimiento, centros médicos, lugares de recreación y</p>			

demás servicios de sostenimiento básico, afrontando en muchos casos peligros de la naturaleza como desbordamiento de río, avalanchas y demás desastres naturales; en la mayoría de los casos estos docentes están internados en las sedes educativas con sus familias o alejados de su entorno familiar ; sumando a esto la preocupación de los docentes por sus estudiantes que son parte de sus corazones su segunda familia, buscando día a día la forma de ayudarles, pues muchos de estos niños son de familias en estratos muy bajos en donde fácilmente se puede evidenciar la pobreza por su calzado, su vestido, su alimentación evidente en los más pequeños y en los jóvenes y adolescentes el agotamiento físico ocasionado por fuerte trabajo de campo. **Pág 4.**

Pregunta: Cuáles son los riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental a los que se encuentran expuestos los educadores de tres instituciones educativas de zona rural ubicadas en el municipio de Yopal en el último semestre del año 2020?. **Pág. 7.**

Objetivo General: Analizar los factores de riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental a los encuentran expuestos los educadores de tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal en el segundo trimestre del año 2020.

Objetivos Específicos

Implementar metodología de la evaluación de riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental en los docentes.

Realiza la medición de los riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental en los docentes de tres instituciones educativas rurales del Municipio de Yopal.

Analizar los resultados obtenidos frente a las problemáticas en salud mental generadas por factores de riesgo en las Instituciones educativas.

Realizar socialización de hallazgos encontrados frente al riesgo psicosocial y problemáticas en salud mental al que se encuentran expuestos los Docentes de la Instituciones Educativas Intervenidas **Pág 7.**

Marco teórico:

“Diseño De Un Programa De Promoción Y Prevención Del Síndrome De Burnout Para Docentes E Instituciones Educativas Privadas Situados Al Norte De La Ciudad De Bogotá; En este proyecto se tiene como objetivo diseñar un programa promoción y prevención con el fin de disminuir el Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas privadas del norte de Bogotá;” (Acosta, Lopez, & Rodriguez, 2020), en donde buscan prevenir y controlar los niveles de estrés buscando la sensibilización de conductas por medio actividades que permitan del desarrollo y fortalecimiento del estrés dentro de las aulas de clase.

“Factores De Riesgo Psicosocial En Docentes Del Sector Rural Del Municipio De Saboya Boyacá; Esta tesis se propone con la finalidad de identificar de factores de riesgo psicosocial en los docentes de zonas rurales del municipio de Saboyá Boyacá. En donde la función de estos profesionales es contribuir al desarrollo integral de niños y adolescentes comprometiéndose en el acompañamiento del proceso educativo, en donde los docentes viven en primera persona todas las problemáticas que presenta en la institución” (Moncada-Cortes, 2020).

“Relación de los factores de riesgo psicosocial asociados a niveles de estrés en las colaboradoras de una institución educativa del Municipio de Facatativá; En esta

investigación se pretende determinar la relación de los factores de riesgo psicosocial y su asociado con el estrés en las colaboradoras de una institución educativa del municipio de Facatativá vista desde el modelo del desequilibrio, esfuerzo y recompensa de Siegrist, en donde se reconocen los agentes sociales y los efectos en la salud” (Robayo-Urquijo & Rojas-Huerfano, 2019).

Factores De Riesgo Psicosocial En Educación Superior Tecnológica; En esta investigación se determinaron las condiciones y factores psicosociales que afectan el bienestar, salud y satisfacción del entorno educativo como (docentes, personal administrativo y de servicios en la educación superior tecnológica), y de esta manera levantar un plan de prevención que minimice problemas fisiológicos y psicológicos, que afecta el estado emocional y relaciones interpersonales en los docentes.

Riesgos Psicosociales en Docentes Universitarios; La docencia universitaria cumple un lugar importante en el ámbito educativo, aunque es poco el estudio que se realiza en sus riesgos psicosociales, para esta investigación se determinó “una investigación documental descriptivo, con técnicas e instrumentos de sistematización para organizar y presentar la información y los resultados, permitiendo identificar los principales riesgos psicosociales de la docencia a nivel universitario a los que están asociados los factores de estrés, el burnout o agotamiento, y el mobbing o acoso laboral, los cuales deben ser prevenidos por sus efectos negativos en la salud mental” (Carranco & Pando, 2020).

“Identificación Y Evaluación De Factores De Riesgo Psicosocial Y Estrategias De Afrontamiento Del Personal Que Laboran En Una Institución Financiera Pública De La Ciudad De Quito, En El Año 2019; Esta investigación tiene como objetivo determinar la existencia de la relación entre los riesgos psicosociales y las estrategias de afrontamiento del personal que labora en una institución financiera pública de la ciudad de Quito” (Guerra-Guerra & Arthos-Noriega, 2019). **Pág 7**

Método:

“La metodología utilizada es de tipo descriptivo, cualitativo, cuantitativo según Hernández Sampieri en donde indica que la investigación puede tener un enfoque cuantitativo, cualitativo, y mixto, en donde es importante esta clasificación la que a partir de su enfoque se pueden emplear las metodologías adecuadas que permitan la búsqueda pertinente de comprobaciones, recomendaciones, comprobaciones y conclusiones de una característica particular” (Cubias-Cruz, F A., 2006) tomado de (Sampieri, 2006). Teniendo en cuenta la identificación de estos métodos se establece que este proyecto investigativo se desarrolla mediante un estudio de tipo descriptivo cualitativo cuantitativo en donde se constituye su descripción de forma completa frente a un fenómeno o situación, basándose en la obtención de datos en principio no cuantificables que de acuerdo a su observación y análisis nos puede arrojar una realidad subjetiva de un fenómeno o determinantes de los factores de riesgo psicosocial y el análisis de datos basados en un instrumento de medición con resultados estadísticos que determinan en el nivel de riesgo psicosocial en los docentes de las Instituciones Educativas Rurales Divino Salvador, Antonio Nariño y La inmaculada del Municipio de Yopal. (Castillero-Mimenza, 2020).

La identificación de estos factores se realizan basándonos en la guía Técnica Colombiana GTC 45 (Icontec, 2010) (ICONTEC, Guía Técnica Colombia GTC 45, 2011), la batería de evaluación de factores del riesgo psicosocial emitida por el Ministerio de la Protección Social de 2010.

La población objeto a intervenir en esta investigación son 15 docentes de las

Instituciones Educativas Rurales Antonio Nariño, La Inmaculada y Divino Salvador del Municipio de Yopal Casanare.

Para esta investigación la muestra y el muestreo de nuestra investigación se basa en un tipo de muestra aleatorio o probalístico y un tipo de muestra por conglomerado pues nuestra población se encuentra identificada en un sector determinado como es el ámbito educativo rural, en donde se toman las Instituciones educativas de forma aleatoria teniendo en cuenta el tipo de población beneficiada en ella. **Pág 61.**

Resultados, hallazgos u obra realizada:

Los datos mostrados a continuación nos permiten visualizar el nivel de riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental al cual se encuentran expuestos los educadores que desarrollan su función en la zona rural, específicamente los que tienen vínculos laborales en el área de cobertura de las instituciones educativas de Yopal Casanare.

Para la exposición de los hallazgos se encontrara a continuación un análisis según los ítems que hacen parte de los componentes fundamentales utilizados en nuestro instrumento de medición implementado en las Instituciones Educativas Divino Salvador Vereda La Niata, La Inmaculada Vereda Tilodiran y Antonio Nariño Vereda La Vega.

Después de la aplicación del cuestionario a 15 quince docentes de (3) tres instituciones educativas del área rural del Municipio de Yopal, se realiza la tabulación y análisis de los indicadores obteniendo los siguiente resultados.

Dentro del análisis general se identifica de acuerdo a la cantidad de docente encuestados se observa que de 15 Docentes 10 de ellos indican un nivel de riesgo alto siendo el 67% de la población y 5 Docentes en Riesgo Alto con un 33% de la población, lo que indica que Las Instituciones Educativas se Encuentra en Riesgo de intervención para Riesgo Psicosocial y problemáticas enfocadas a salud mental. **Pág 93.**

Conclusiones:

Se debe implementar un programa de vigilancia epidemiología de acuerdo a la circular 0064 del 07 de octubre de 2020, emitida por el Ministerio de Trabajo en donde es de obligatorio cumplimiento las acciones mínimas de intervención frente a los factores de riesgo psicosociales, la promoción de la salud mental junto a la prevención y mitigación de problemáticas y trastornos mentales que pueden generarse en los trabajadores en el ámbito y marco de la emergencia sanitaria provocada por el virus SARS-COV-2 (COVID 19) en Colombia. (Ministerio del Trabajo, 2020), en las instituciones educativas Antonio Nariño, Divino Salvador y la Inmaculada considerando que luego del resultado arrojado por el instrumento de evaluación estas Instituciones Educativas se encuentran ubicadas en un riesgo psicosocial alto lo que puede generar como consecuencias trastorno de ansiedad generalizada, trastorno mixto ansioso-depresivo, Episodios depresivos entre otros trastornos que alteren la salud mental de los docentes.

De acuerdo a la herramienta de evaluación de riesgo psicosocial implementada se puede identificar que el nivel de riesgo más alto se encuentra ubicado en el componente Nivel de Estrés, de forma específica en el Ítem 1 el cual tiene relación con malestar físico como dolor de cabeza, cuello, espalda o tensión muscular. **Pág. 99.**

Productos derivados:

Proyecto de Investigación

Identificación de riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal

**Yeimy Piedad Camacho Araque
Cod. 1118539273**

**Corporación Universitaria Unitec
Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas
Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Yopal, Casanare
19 de Octubre de 2020**

Identificación de riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal

**Yeimy Piedad Camacho Araque
Cod. 1118539273**

**Juan Carlos Acosta
Director**

**Corporación Universitaria Unitec
Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas
Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Yopal, Casanare
19 de Octubre de 2020**

*A la mujer más grande de mi vida mi abuela porque siempre se sintió
orgullosa de mí. A mi Madre y mi hermana por ser siempre mi
apoyo incondicional en el Cumplimiento de mis Metas A mi esposo
Por su ejemplo y apoyo para crecer como profesional y personal
A mi hijo por ser el motor para ser cada día mejor*

Agradecimientos

Mi agradecimiento primeramente a DIOS por permitirme tener las oportunidad de cumplir mis metas profesionales e intelectuales y toda la honra para él

Mi total agradecimiento a mi Tutor y Director de proyecto por su orientación, apoyo, enseñanza y comprensión en un momento importante de mi aprendizaje.

Gracias a mi esposo por toda la orientación en el ámbito educativo y aporte de sus conocimientos.

Le agradezco inmensamente a mi familia, madre, esposo, hijo y hermana por ser quienes día a día me animan a salir adelante mi mayor inspiración.

Tabla de Contenido

Resumen	10
Palabras Claves	10
Planteamiento del problema	11
Justificación	13
Pregunta de investigación	14
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Marco teórico	15
Contexto	32
Yopal- Casanare	33
<i>Reseña Histórica</i>	33
<i>Educación</i>	35
Marco Conceptual	41
Marco legal	42
Estado del Arte	45
Metodología	47
Metodología de la Investigación	48
<i>Tipo de Investigación</i>	68
<i>Población</i>	68
<i>Muestreo y Muestra</i>	68
<i>Muestreo aleatorio o probabilístico.</i>	69
<i>De conglomerados.</i>	69
Instrumento de medición	70
<i>Instrucciones</i>	70
<i>Referencias Teóricas</i>	71
<i>Población Objeto</i>	71
<i>Metodología del Instrumento</i>	72
<i>Confiabilidad y Veracidad del Instrumento</i>	78
Procedimiento	84
Hallazgos	90
Metodología de socialización y presentación de informe de Resultados	98
Conclusiones	100
Bibliografía	102
Bases de datos científicas y reconocidas	106

Tabla de Figuras

Figura 1 <i>Infografía Riesgo Psicosocial</i>	15
Figura 2 <i>Ubicación Geográfica Yopal Casanare</i>	34
Tabla 1 <i>Extensión De Yopal</i>	35
Tabla 2 <i>Instituciones Educativas Rurales Yopal Casanare</i>	36
Tabla 3 <i>Instituciones Educativas Urbanas Yopal Casanare</i>	37
Tabla 4 <i>Instituciones Educativas a Intervenir</i>	41
Figura 3 <i>Institución Educativa La Niata</i>	43
Figura 4 <i>Institución Educativa La Inmaculada</i>	44
Figura 5 <i>Institución Educativa Antonio Nariño</i>	45
Tabla 5 <i>Marco Legal</i>	48
Tabla 6 <i>Estado del Arte</i>	49
Figura 6 <i>Cuestionario de Respuestas</i>	71
Tabla 7 <i>Población a Intervenir</i>	72
Tabla 8 <i>Definición de Variables</i>	73
Figura 7 <i>Valoración de Nivel de estrés</i>	74
Figura 8 <i>Valoración Condiciones de Infraestructura</i>	75
Figura 9 <i>Valoración Estabilidad Emocional</i>	75
Figura 10 <i>Valoración Relaciones Interpersonales</i>	76
Figura 11 <i>Valoración Demandas Emocionales</i>	77
Figura 12 <i>Valoración Condiciones Extralaborales</i>	77
Tabla 9 <i>Valoración por Componente</i>	78
Tabla 10 <i>Nivel de Riesgo Psicosocial con Relación los componentes de Medición</i>	78
Tabla 11 <i>Fiabilidad del Cuestionario</i>	80
Figura 13 <i>Cuestionario de Identificación de Factores de Riesgo Psicosociales</i>	81
Figura 14 <i>Concertación con Instituciones Educativas</i>	86
Figura 15 <i>Aplicación de Instrumento de Medición</i>	86
Tabla 12 <i>Componente 1</i>	87
Tabla 13 <i>Componente 2</i>	87
Tabla 14 <i>Componente 3</i>	88
Tabla 15 <i>Componente 4</i>	89
Tabla 16 <i>Componente 5</i>	89
Tabla 17 <i>Componente 6</i>	90
Tabla 18 <i>Nivel de Riesgo</i>	92
Figura 16 <i>Riesgo en Docentes</i>	92
Figura 17 <i>Análisis Nivel De Estrés</i>	93
Figura 18 <i>Condiciones de infraestructura</i>	94
Figura 19 <i>Estabilidad Emocional</i>	95
Figura 20 <i>Relaciones Interpersonales</i>	96
Figura 21 <i>Demandas Emocionales</i>	97
Figura 22 <i>Condiciones Extralaborales</i>	98

Resumen

Esta investigación tiene por objeto la identificación de factores de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental de los docentes, generada por factores provocados por la emergencia sanitaria del virus COVID 19. Para la medición de estos factores se toma como base la batería de riesgo psicosocial emitida por el ministerio de protección social y se elabora un instrumento de medición en forma de cuestionario en donde se encuentran 6 componentes a evaluar y determinar el nivel de riesgo de acuerdo a situaciones y actividades se los docentes realizan en el ejercicio de su labor.

La población identificada para el desarrollo de esta investigación se tomó de acuerdo al criterio y conocimiento de la región y el sector educativo del investigador. La encuesta es realizada a 15 docentes directos de las Instituciones Educativas. Para el análisis de los datos se realiza la tabulación de los instrumentos, se realiza análisis de la información recolectada e identificación del nivel de riesgos de acuerdo al parámetro establecido en las instrucciones del cuestionario el cual se basa en los parámetros de la batería de riesgo psicosocial y la guía técnica Colombiana GTC45 en el apartado de evaluación de riesgo psicosocial.

Palabras Claves

Peligro Psicosocial, Salud Mental, Riesgo, Factores, docentes, tecnología, información, distanciamiento, virtualidad, alternancia, estrés.

Planteamiento del problema

Existen varios factores que han afectado notablemente la estabilidad emocional, laboral y social de la población educadora en nuestro país, dentro de los que encontramos los mencionados a continuación.

A partir del 6 de marzo de 2020 se declaró el reporte de casos por COVID 19 en Colombia, una vez iniciada esta pandemia las Instituciones Educativas sufren una transformación en sus procesos de aprendizaje, debido a que una de las principales reglas es el distanciamiento, que golpea notablemente a la salud mental de la comunidad educativa, creando incertidumbre frente al futuro, aumento de la preocupación, ansiedad produciendo impacto psicológico en la vida docente generando niveles de estrés lo que lleva a alteraciones en la salud mental como cambios anímicos y emocionales (estrés, ansiedad, depresión), alteración en los patrones básicos (insomnio, pérdida o aumento de apetito), cambios de comportamiento que a su vez conllevan al consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, abuso del alcohol generando episodios de agresividad, violencia intrafamiliar y disfunción social, de igual forma episodios emocionales generados por la pérdida de un ser querido y cierre inadecuado de un proceso de duelo provocados por la emergencia sanitaria del virus COVID 19. Según estudios realizados por profamilia el distanciamiento físico aumento el nivel de preocupación sobre el 56%, siendo afectada en su mayoría las mujeres en un 78% frente a los hombres debido a la carga laboral y emocional más alta que manejan (Cifuentes-Avellaneda, y otros, 2020).

Factores como sobre carga laboral, estrés generado por la implementación de nuevas técnicas de estudio y alteración en el entorno familiar, por el confinamiento y la restricción para la movilidad que cambia la vida especialmente de los docentes del área rural en donde muchos de ellos se encuentran radicados en estos sitios alejados de la ciudad, en donde el acceso es difícil por la seguridad pública, vías de ingreso, transporte público, alejados de sitios de abastecimiento, centros médicos, lugares de recreación y demás servicios de sostenimiento básico, afrontando en muchos casos peligros de la naturaleza como desbordamiento de río, avalanchas y demás desastres naturales; en la mayoría de los casos

estos docentes están internados en las sedes educativas con sus familias o alejados de su entorno familiar ; sumando a esto la preocupación de los docentes por sus estudiantes que son parte de sus corazones su segunda familia, buscando día a día la forma de ayudarles, pues muchos de estos niños son de familias en estratos muy bajos en donde fácilmente se puede evidenciar la pobreza por su calzado, su vestido, su alimentación evidente en los más pequeños y en los jóvenes y adolescentes el agotamiento físico ocasionado por fuerte trabajo de campo. Estos factores ocasiona en los docentes altos niveles de preocupación, estrés que acarrea problemáticas enfocadas en su salud mental.

De acuerdo al boletín de prensa No 237 de 2020 emitido por el Ministerio de salud y Protección Social desde la línea de atención 192 en su opción 4 para salud mental en lo que va transcurrido desde el inicio de la pandemia a corte de 5 de mayo de 2020 se ha brindado alrededor de 1635 intervenciones por síntomas de ansiedad y estrés, seguidos de distintas formas de violencias al interior del hogar", el nivel de atención es de un 65% en mujeres procedentes especialmente de las principales ciudades (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Otro factor de preocupación es los nuevos, métodos de estudio involucrados con el uso de las tecnologías de la información (TIC'S) que han sido de uso obligatorio en donde se involucran nuevas modalidades de estudio como la virtualidad, la alternancia y el Teletrabajo, reglamentado por el Ministerio del trabajo en la ley 1221 de 2008 regulada por el decreto 884 de 2012 para Colombia; trayendo consigo problemáticas de conectividad y educación básica frente al manejo de las comunicaciones, especialmente en el sector rural.

Justificación

Este proyecto de investigación se realiza con el fin de identificar los factores de riesgo psicosocial generados por síntomas y situaciones que ocasionan en los docentes alteración en la salud mental, teniendo en cuenta que los educadores son los principales transmisores de información para nuestro niños, niñas, jóvenes y adolescentes, y dependiendo de su estado anímico es el mensaje enviado al estudiante; si un docente tiene una adecuada salud mental sus conocimientos serán más claros y con énfasis positivista, pero si por el contrario el docente presenta alteraciones en su salud mental el enfoque de transmisión del mensaje cambia con altos índices de apatía y negativismo. Es por ello la importancia de crear un método de evaluación del riesgo psicosocial frente a problemáticas de salud mental en donde nos arroje un resultado u indicador que permita tomar medidas de prevención frente a la salud mental y poder abordar los problemas específicos identificados y singulares en cada una de las instituciones en donde se apliquen y generar así estrategias eficaces que permitan el control y mejoramiento de la salud mental de los docentes.

El instrumento de medición establecido consta de 6 componentes de evaluación en donde cada uno de ellos mide el nivel de riesgo al que están expuestos nuestros docentes y la reacción o respuesta que tienen frente a diferentes situaciones aplicadas a su vida diaria y el desarrollo de sus actividades laborales, en donde de acuerdo a la respuesta del cuestionario se pueden evidenciar cuales son los factores que más les generan alteración en su salud mental.

De acuerdo a los lineamientos del Ministerio del trabajo es importante la evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosociales y la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y garantizar el éxito de las organizaciones, por ello la importancia de iniciar métodos de aplicación prácticos en diferentes ámbitos (Ministerio del Trabajo, 2020). Nuestra investigación va enfocada al ámbito educativo en el sector rural en donde se pretenden identificar estas problemáticas que afectan la salud mental de los trabajadores, medir los niveles de riesgo e identificar un plan de seguimiento que permita evitar a tiempo las alteraciones en la salud mental.

Pregunta de investigación

Cuáles son los riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental a los que se encuentran expuestos los educadores de tres instituciones educativas de zona rural ubicadas en el municipio de Yopal en el último semestre del año 2020?

Objetivos

Objetivo General

Analizar los factores de riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental a los encuentran expuestos los educadores de tres instituciones educativas rurales ubicadas en el municipio de Yopal en el segundo trimestre del año 2020.

Objetivos Específicos

Implementar la metodología de evaluación del riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental en los docentes.

Realiza la medición de los riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental en los docentes de tres instituciones educativas rurales del Municipio de Yopal.

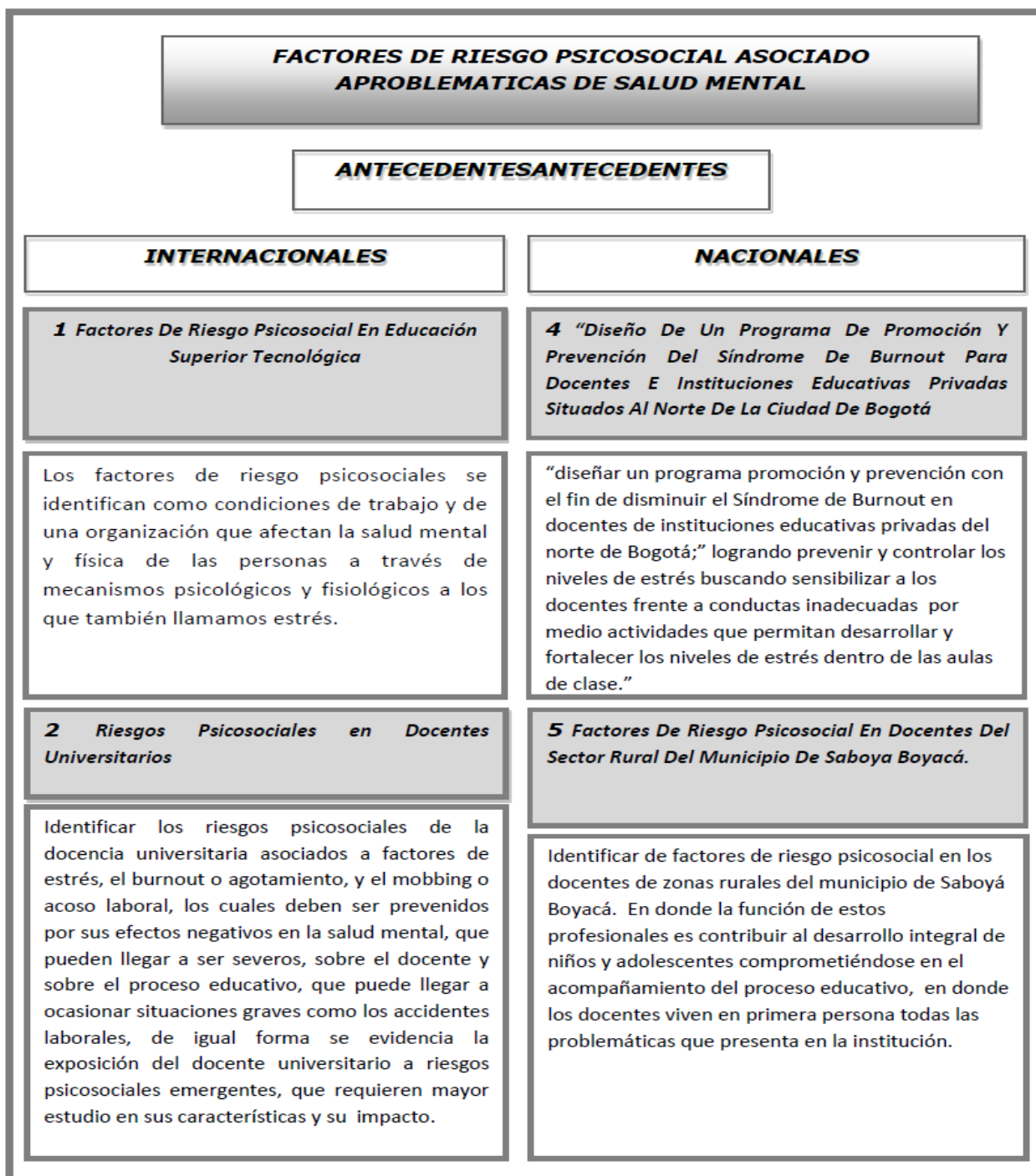
Analizar los resultados obtenidos frente a las problemáticas en salud mental generadas por factores de riesgo en las Instituciones educativas.

Realizar socialización de hallazgos encontrados frente al riesgo psicosocial y problemáticas en salud mental al que se encuentran expuestos los Docentes de la Instituciones Educativas Intervenidas

Marco teórico

Figura 1

Infografía Riesgo Psicosocial



<p>3 Identificación Y Evaluación De Factores De Riesgo Psicosocial Y Estrategias De Afrontamiento Del Personal Que Laboran En Una Institución Financiera Pública De La Ciudad De Quito, En El Año 2019.</p>	<p>6 Relación de los factores de riesgo psicosocial asociados a niveles de estrés en las colaboradoras De Una Institución Educativa Del Municipio De Facatativá</p>
<p>Determinar la existencia de la relación entre los riesgos psicosociales y las estrategias de afrontamiento del personal que labora en una institución financiera pública de la ciudad de Quito y determinar los niveles de riesgos psicosociales, identificar las estrategias de afrontamiento en los trabajadores.</p>	<p>Determinar la relación de los factores de riesgo psicosocial y su asociado con el estrés en las colaboradoras de una institución educativa del municipio de Facatativá vista desde el modelo del desequilibrio, esfuerzo y recompensa de Siegrist, en donde se reconocen los agentes sociales y los efectos en la salud.</p>

“La (OMS) organización mundial de la salud, define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida cotidiana, trabajar de forma productiva y brinda apoyo a su comunidad” (Wiki pedia, 2020).

La ley 1616 de 21 de enero de 2013 en su artículo 3 define la salud mental como un “estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Ministerio de Protección Social, 2013).

La Salud Mental es de gran interés e importancia a nivel nacional como un derecho fundamental para todos los colombianos, de vital prioridad para la salud pública, se encuentra reconocido como un bien de interés público y de competencia primordial para el bienestar en general de todos que aporta a mejorar su calidad de vida y mantener una adecuada estabilidad emocional.

En Colombia se ha establecido por parte del gobierno una política Nacional de salud mental mediante la ley 1616 de 2013 que busca velar por el bienestar psicológico, emocional y mental de todos los colombianos, la creación de esta ley nace teniendo el nivel tan alto de reportes epidemiológicos de casos que alteran la salud mental de las personas como Violencias, aumento del consumo de sustancias psicoactivas, abuso del alcohol, conductas suicidas y dentro del ámbito laboral el ausentismo continuo. Según estudios emitidos por el Ministerio de Salud y Protección social en 2015 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018), se ha reconocido la necesidad de contextualizar la recolección y análisis de la información recolectada para de esta forma poder establecer cambios en la sociedad que permitan mitigar y disminuir estas problemáticas en salud mental.

La enfermedad mental, también se reconoce como “trastorno de salud mental” y hace referencia a una amplia gama de afectaciones de la salud mental, como trastornos que afectan la estabilidad emocional, pensamiento y el comportamiento. Dentro de las enfermedades de salud mental están depresión, ansiedad, trastornos de alimentación y comportamientos adictivos. La mayoría de las personas consideran que una enfermedad de tal no es importante para el desarrollo de su vida, sin tener algún tipo de influencia, estas enfermedades pueden llegar a hacer sentir muy muy mal a la persona ocasionando problemas en su vida cotidiana en el trabajo, el estudio, relaciones interpersonales y familiares.

“Los signos y síntomas de la enfermedad mental pueden variar según el trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas de la enfermedad mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas. Algunos ejemplos de los signos y síntomas son los siguientes” (Perez-Hidalgo, 2019), (Mayo Clinic, 2020).

- Sentimiento de triteza y desánimo
- Pensamiento confuso y falta de concentración
- Preocupación y miedo excesivo
- Sentimiento de culpa
- Cambios de humor y altibajos
- Aislamiento de su vida social y sus actividades
- Cansancio en exceso, poca energía
- Trastornos de sueño

- Desconexión de su realidad con presencia de delirio, paranoia y alucinaciones
- Dificultad en el afrontamiento de problemas
- Aumento en los niveles de estrés
- Uso y abuso de alcohol y drogas
- Alteración en los hábitos de alimentación
- Pérdida de deseo sexual
- Aparición de enojo, hostilidad o violencia sin justa causa.
- Ideaciones suicidas.

“En la mayoría de los casos los síntomas que afectan la salud mental o implican un trastorno se reflejan en dolores físicos como dolor de estómago, espalda, cabeza, cuello con presencia de tensión muscular” (Mayo Clinic, 2020).

El riesgo psicosocial se define según la OIT y la OMS como la interacción que existe entre el trabajo y el medio ambiente, teniendo en cuenta las satisfacciones y condiciones del trabajador, determinar sus necesidades, cultura y situaciones personales dentro y fuera de su área laboral y canalizar todas las percepciones y experiencias que pueden influir en la salud mental de los trabajadores y el rendimiento laboral involucrando de forma directa la satisfacción del cliente interno y externo (Observatorio de riesgos psicosociales, 2019).

Los riesgos psicosociales pueden ocasionar en los trabajadores problemas a nivel emocional y psicológico tales como el estrés, la depresión, sentimientos de autovaloración y fracaso, trastornos de personalidad entre otros. En la resolución 2646 de 2008 se establecen las disposiciones para el manejo del riesgo psicosocial en el trabajo y de esta forma determinar el origen de las patologías derivadas del estrés laboral.

“La organización del trabajo frente a las tareas que se tienen que desarrollar y el conocimiento de esa tarea es determinante para la realización personal del trabajador. Dentro del factor de riesgo psicosocial se incluyen: jornada de trabajo que involucra jornadas y horarios, así el ritmo, el nivel de automatización, la comunicación y los estilos y participación con la organización, status social, identificación de tarea, iniciativa y estabilidad en el empleo” (Creus-Sole, 2013, Pg. 816). Dentro del riesgo psicosocial se incluyen:

La jornada de trabajo debe ser adaptada a la capacidad física, mental y social del trabajador según la carga laboral y el horario de trabajo que puede ocasionar alteraciones del equilibrio biológico y social del trabajador, existen algunos problemas de igual forma existe alteración en el ritmo cardiaco teniendo en cuenta la actividad desarrollada, para lo que es importante trabajar de forma periódico respetando las respectivas pausas activas.

Algunos problemas que se generan por la falta de rotación de turnos, realización de pausas o cambios de actividad son: (insomnios, fatiga crónica, Problemas digestivos, Problemas Cardiovasculares, problemas sexuales, problemas familiares, problemas profesionales, problemas mentales), para mitigar los daños generados por este trabajo se pueden implementar estrategias como reducir la duración del tiempo de trabajo, reducir la carga de trabajo, periodos de alternancia más largos o cortos.

El Ritmo de trabajo. “Debe ser adecuado a las exigencias físicas, mentales, hora de la jornada; considerando también la edad, el género y las aptitudes intelectuales del trabajador” (Creus-Sole, 2013, Pg. 817); de no ser así las consecuencias pueden ser graves tanto en el resultado de la labor como en la persona. Podemos llegar a generar una valoración del ritmo de trabajo teniendo en cuenta diferentes variables como el grado autonomía (salario, recuperación de retrasos, posibilidad de ausentarse); grado de complejidad (rapidez de realización de la tarea, esfuerzo de memorizar).

“*La automatización* tiene como principal objetivo la reducción de la intervención del hombre en el trabajo a desarrollar, simplificando el trabajo hacia la ejecución de tareas de supervisión y control” (Creus-Sole, 2013, Pg. 818). En muchas oportunidades la automatización se ve asociada a la deshumanización en los servicios; Ejem: En el área educativa la automatización se ve cuando se exige el desarrollo de tareas sin tener en cuenta los recursos tecnológicos, intelectuales y actitudinales que tienen algunos estudiantes, estandarizando los métodos de evaluación.

La comunicación “es una necesidad para el hombre al ser un ser sociable por naturaleza y es necesaria, tanto para comprender la realidad que lo rodea”. En el ámbito laboral especialmente en la educación independiente de la metodología utilizada se debe ser preciso en el mensaje y manejarlo en el mismo contexto para lograr la asertividad en lo que se desea dar a conocer, las falencias en la comunicación generan distorsión del mensaje y posterior

conflicto generado por un clima laboral inadecuado.

“*El estilo de mando* depende del desarrollo de la organización y del grado de madurez del grupo de trabajo, puede llegar a ser autocrático, burocrático, paternalista o democrático” Cuando se manejan diversidad y cantidad de personas los estilos de mando pueden generar conflictos dependiendo del estilo de mando utilizado y generar polémica en un grupo de la población, lo cual influye en el aumento del riesgo psicosocial. (Creus-Sole, 2013, Pg. 818)

El estatus psicosocial es valorado por el trabajador según el prestigio de la tarea con relación a los demás y a uno mismo” (Creus-Sole, 2013, Pg. 819). Por ejemplo el caso de un profesor que tiene una imagen social positiva pero gana poco dinero con lo cual la sociedad le otorga un status bajo por el salario y las condiciones de trabajo; sin embargo si su valoración personal es positiva, para él mismo el status es bueno aunque la sociedad le delege un status bajo social.

La iniciativa es la posibilidad que tiene un trabajador para organizar su propio trabajo, mediante la automotivación permitiendo mejorar su puesto de trabajo y dar lo mejor de sí aportando al éxito de la organización.

La estabilidad es un factor muy importante para los trabajadores pues de ellos depende los planes para su futuro y por ende su estabilidad emocional. La amenaza de quedarse en algún momento sin su empleo o perder el control de sus actividades puede ser un motivo suficiente que estimule la aparición de problemas de estrés y en algunos casos psiquiátricos. (Creus-Sole, 2013 Pg 818).

Los factores psicosociales son elementos que pueden producir ausentismo laboral y hasta un envejecimiento prematuro por el estrés del trabajo. En la actualidad cuando un trabajador no tiene una buena relación con su jefe no puede renunciar al maltrato fácilmente a no ser que cuente con una buena estabilidad económica, encuentre otro trabajo pronto o sea una persona soltera sin obligaciones que pueda aguantar la situación mientras se ubica laboralmente, tiene que ser sumiso en su trabajo, sin derecho a opinar ni discutir con su jefe. Los elementos que ocasionan la insatisfacción laboral y actúan como delimitantes para tener una buena calidad de vida estableciendo condiciones que el trabajador no puede asimilar se reconocen como *estresores*” son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés.

Se pueden encontrar muchas situaciones estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas. Atendiendo al rol que desempeña la persona en la situación podemos hablar de: Estrés académico cuando por ejemplo es época de exámenes” (Sanidad, 2020), dentro de los que encontramos:

- Físicos o ambientales como el ruido, falta de espacio, iluminación inadecuada.
- Condiciones del puesto de trabajo, se puede definir como el contenido de la tarea o trabajo frente a los conocimientos y aptitudes que tienen y valoran los trabajadores en donde se determina la distribución del tiempo de trabajo que limite el tiempo libre para la vida social y familiar.
- Sociales define las relaciones interpersonales y comunicación con los superiores, compañeros, la familia y demás que le involucren en su vida cotidiana.
- Relacionados con la empresa, se definen como el salario o remuneración los cuales pueden ser determinantes para una estabilidad emocional o aparición de riesgo psicosocial.

La condiciones en que se desarrolla el trabajo, parte de la seguridad, comodidad, formación continua, participación, comunicación, ascensos y demás que le ayuden o impidan el desarrollo de sus actividades. El Mobbing o acoso laboral es conocida como una forma de presión para el trabajador abandone su puesto que puede producir enfermedades psicomaticas y emocionales.

El conjunto de estos aspectos se identifican como una valoración positiva o negativa de la calidad de vida y estabilidad laboral lo que puede determinar el riesgo psicosocial, que desde el punto de vista negativo puede ocasionar enfermedades laborales, enfermedades psicomaticas y mentales como el estrés y otros problemas psicosociales.

Los niveles de riesgos psicosociales altos generan como consecuencias problemáticas en salud mental y física como:

Área psicológica: Trastornos de sueño, alimentación, de comportamiento, estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, delirios de inferioridad, síndrome de burnout, agotamiento mental, tristeza, descaste emocional.

Área Física: Dolor de cabeza, malestar general, Tensión muscular, Problemas gastrointestinales, Agotamiento visual, alteraciones genitourinarias, acné, pérdida de cabello.

En el decreto 1477 de 2014 por el cual se reglamenta la Tabla de Enfermedades Laborales para Colombia se encuentran específicos los agentes psicosociales en donde podemos encontrar los siguientes elementos:

La gestión de la organización en donde se identifican (Deficiencias en la administración de los recursos humanos, que involucran el estilo de mando, modalidades de pago y contratación, la participación de los trabajadores, el acceso a actividades de inducción, capacitación, los servicios de bienestar institucional, mecanismo de evaluación de desempeño. *Las condiciones de la tarea*, las demandas de carga mental, la velocidad, la complejidad, la atención, variedad y apremio del tiempo. El contenido de las tareas se pueden definir mediante los niveles de responsabilidad ya sea por bienes, por seguridad de otros, por el manejo de la información confidencial, por la vida y salud propia y de los compañeros, por las especificaciones de la dirección y los resultados obtenidos. *Demandas emocionales*, de desarrollan por medio de la atención a clientes internos y externos. *Carga física*, evaluado mediante el esfuerzo físico que demanda la actividad de la labor, especialmente frente a la postura corporal, movimiento y traslado de cargas que implican el uso del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico. *Condiciones de ambiente de trabajo*, dentro de estos factores encontramos; factores físicos (temperatura, ruido, iluminación, ventilación, vibraciones), factores químicos, biológicos, diseño de puesto, saneamiento y factores psicosociales (Ministerio del Trabajo, 2014), (SafetYA, 2020).

Dentro de la posibles enfermedades de acuerdo al grupo IV de trastornos mentales y de comportamiento en donde se relacionan posibles enfermedades con los agentes etiologicos y factores de riesgos ocupacional definidos en la Guía técnica colombiana GT C45, tabla de peligros subcategoría psicosocial encontramos algunos trastornos psicóticos agudos, transitorios, episodios depresivos, algunos trastornos de ansiedad, trastorno de pánico, trastorno ansioso mixto depresivo, estrés, trastornos de adaptación, alteraciones en el comportamiento (Ministerio del Trabajo, 2014).

En conclusión estos componentes de acuerdo a lo mencionado anteriormente basado en la resolución 2646 permiten la evaluación de la persona en relación con la tarea en donde se evalúa la pertinencia del conocimiento y habilidades que poseen los individuos relacionados con las demandas de la tarea, de igual forma los alcances de la iniciativa y la autonomía permitidos y reconocidos, así como la plena identificación de las personas en relación con la tarea y la propia organización y la jornada de trabajo definidos en horarios y jornadas laborales extenuantes. La eficiencia de la organización y el tiempo de la jornada de trabajo, evidencia ausencia de pausas durante el tiempo de trabajo, diferente al espacio de comidas, el trabajo nocturno, por turnos, teniendo en cuenta la frecuencia de rotación en los turnos, la frecuencia de las horas extras periódicas, tiempo y frecuencia en los descansos durante la semana. los anteriores asociados por el decreto con las siguientes enfermedades Gastritis crónica; no especificada, Dispepsia, Síndrome del colon irritable con diarrea, el síndrome de colon irritable, el trastorno de sueño, estrés post-traumático. (Ministerio del Trabajo, 2014).

Los anteriores factores son determinantes de las siguientes enfermedades. Los trastornos psicológicos agudos y transitorios, la depresión y los episodios depresivos, el trastorno de pánico, la ansiedad generalizada, el trastorno ansioso depresivo mixto, las reacciones graves al estrés grave, el trastorno de adaptación por humor ansioso, depresivo y mixto, las alteraciones de comportamiento mixto y las alteraciones emocionales y de comportamiento, la hipertensión arterial secundaria, Angina de pecho, Cardiopatía isquémica, Infarto agudo de miocardio, Enfermedades cerebrovasculares, Encefalopatía hipertensiva, Ataque isquémico cerebral transitorio sin especificar, úlcera gástrica, Úlcera duodenal, Úlcera péptica, de sitio no especificado, Úlcera gastroyeyunal. (Ministerio del Trabajo, 2014).

El estrés laboral como consecuencia de los factores de riesgo psicosocial de acuerdo el decreto 1477 de 2014 se identifica como una alteración frente a la salud física y mental de los trabajadores en todos los ámbitos, que puede ocasionar un sin número de enfermedades y acarrear otro de trastornos mentales. De acuerdo a algunos estudios realizados en diferentes Instituciones educativas como; (Moncada C, 2020), (Cali-Torres, 2020). Según el Ministerio de protección Social el estrés laboral “es la respuesta de un trabajador tanto a nivel físico como fisiológico, psicológico, conductual, al momento de acomplarse a los resultados obtenidos de la interacción de condiciones individuales, intralaborales y extralaborales”

(Ministerio de Protección Social, 2008, Pg 2).

El estrés desde un enfoque psicológico se entiende como una reacción de falta de adaptación a las situaciones y demandas del medio con el que se interactúa, se identifica como un detonador de acción, que motiva a las personas y trabajadores a responder frente a los requerimientos y exigencias del entorno ya sea positivo o negativo.

Un método particular de afrontamiento de estrés es de tipo preventivo en donde el trabajador o persona realiza diversas actividades para canalizar su energía como el deporte, la relajación o meditación, hábitos y estilos de vida saludable, buena alimentación, adecuado tiempo de sueño y actividad social.

Según (Slipack, 1996, tomado de Campos, 2006) existen dos tipos de estrés laboral que pueden llegar a generar alteraciones en la estabilidad emocional, física y laboral de los trabajadores:

1. *El episódico* es aquel que se presenta de forma momentánea, una vez se resuelva a situación o problema desaparece con todos sus síntomas.
2. *El crónico* el cual se presenta siempre que el trabajador o persona es sometida o enfrentada a situaciones estresantes.

Para que se generen algunos de estos tipos de estrés se identifican factores psicosociales que influyen en ellos dentro de los que podemos identificar (exceso o falta de trabajo, tiempo inadecuado para desarrollar las tareas, falta de claridad en el desarrollo de sus tareas, mala recompensa o remuneración, carga laboral, perjuicios por edad, sexo, raza o religión).

El estrés puede generar un sin número de alteraciones en el trabajador de tipo físico, somático y mental, afectando órganos y funciones de nuestro cuerpo importantes para nuestro organismo, dentro de los más comunes que día a día se escuchan y en ocasiones enfrentados están; depresión o ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, problemas digestivos (diarrea, estreñimiento, náuseas), disfunción sexual, nerviosismo, aumento de la presión cardíaca, aumento de la presión arterial, dolores musculares, pérdida o aumento de peso y consumo de sustancias para relajarse o abuso del alcohol.

Existen dos tipos de estrés en donde se pueden presentar patologías desde las más leves a las más graves que pueden llegar hasta pérdida de la capacidad motora y funcional o la misma vida, estos tipos de estrés se identifican como “Estrés agudo y Estrés Crónico”.

El estrés agudo generalmente funciona a corto plazo y desaparece rápidamente con la solución del problema o situación. Se inicia cuando se presentan peleas de parejas, con los compañeros, el jefe o cuando se experimenta una situación nueva, la mayoría de las personas experimenta en algún momento de su vida situaciones de estrés agudo, puede llegar a presentar dolor de cabeza, pérdida de sueño, aumento del apetito, tensión muscular.

El estrés crónico es aquel que dura por un periodo de tiempo más prolongado, generalmente se presenta cuando se tienen problemas económicos, sentimentales o en el trabajo, inicia con un episodio de estrés agudo en donde el cuerpo envía sus signos de alarma como son la sintomatología y que se prolonga por semanas hasta llegar a ocasionarse patologías reales que dejan de ser la somatización de la situación a generar alteración en el funcionamiento del organismo. Si no se realiza de forma adecuada y a tiempo el manejo adecuado del estrés puede llegar a ocasionar aumento de la presión arterial, insuficiencia cardiaca, diabetes, depresión, ansiedad, problemas en la piel como el acné, problemas menstruales para las mujeres y disfunción sexual para los hombres. (A.D.A.M, 2020).

De la patología de estrés se deriva una importante que se genera luego de una situación difícil sin resolver adecuadamente, conocida como estrés postraumático que lo encontramos asociado con situaciones que alteran la salud mental de los trabajadores tales como: Accidentes de trabajo severos que pueden terminar en amputaciones, quemaduras, descargas de alta tensión, accidentes de trabajo, accidentes de tránsito, explosiones, ahogamientos, asaltos, secuestro, agresiones contra la integridad física y emocional.

“El trastorno de estrés postraumático es una enfermedad de salud mental desencadenada por una situación aterradora, ya sea que la hayas experimentado o presenciado. Algunos de los síntomas pueden incluir reviviscencias, pesadillas y angustia grave, así como pensamientos incontrolables sobre la situación. Muchas personas que pasan por situaciones traumáticas quizás tengan dificultad temporaria para adaptarse y afrontarlas, pero con el tiempo y el autocuidado generalmente mejoran. En el momento en el que los

síntomas empeoran pueden durar meses e incluso años, e interfieren con tus actividades diarias, es posible que tengas trastorno de estrés postraumático. Obtener un tratamiento efectivo después de que se manifiesten los síntomas de trastorno de estrés postraumático puede ser esencial para reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento” (Mayo Clinic., 2020).

“Los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden comenzar dentro de un mes de un suceso traumático, pero a veces pueden no aparecer hasta años después. Estos síntomas ocasionan considerables problemas en situaciones sociales o laborales y en las relaciones. También pueden interferir con tu capacidad de hacer tus tareas normales de todos los días. Los síntomas del trastorno de estrés postraumático por lo general se agrupan en cuatro tipos: recuerdos intrusivos, evasión, cambios en el pensamiento y en los estados de ánimo, y cambios en las reacciones físicas y emocionales. Los síntomas pueden variar con el paso del tiempo o según la persona” (Mayo Clinic., 2020).

Dentro de las patologías identificadas en los factores de riesgo psicosocial encontramos el síndrome de Burn out que se define como el síndrome de estar quemado por el trabajo. El síndrome es una patología provocada en la relación del individuo con condiciones psicosociales nocivas para el trabajo. El producto de la interacción, se denomina “Síndrome de estar quemado por el trabajo” (SQT), generalmente conocido como “*Síndrome de Burn out*”. Cuando se realiza la evolución de riesgos psicosociales especialmente en las labores de entorno humano, o no se protege de forma adecuada al trabajador frente a las consecuencias el SQT aparece en el entorno laboral.

Herbet Freudenberguer en 1974 indica por primera vez que el síndrome de Burn out es un factor clínico y lo define como “una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recurso personales o fuerza espiritual del trabajador” (Creus-Sole, 2013) citado por (Freudenberguer, 1974).

En 1988 Pines y Aronson presentan una definición más amplia del síndrome de Burn Out “Es el estado de agotamiento mental, físico y emocional. Producido por la involucración crónica en el trabajo en situaciones de demandas emocionales” (Creus-Sole, 2013). Una vez afectado el trabajador por SQT, si no se realiza una intervención rápida el grado de afectación en el área mental de la persona puede generar alteraciones graves y posiblemente

no logre su recuperación.

A comparación de lo que muchas personas y empresas consideran el SQT no se presenta como consecuencia a un factor leve como salario insuficiente, problemas laborales por incompetencia o falta de conocimiento en el área, dificultades físicas y tampoco es consecuencia de ningún trastorno mental; el Burn Out es “una respuesta al estrés laboral crónico integrada por actitudes y sentimientos negativos generados hacia las personas con las que labora como compañeros, jefe y superiores y hacia su propia profesión y desempeño de ella, de igual forma se puede presentar por situaciones que generan agotamiento emocional. Este tipo de patología sucede generalmente en los profesionales del área de la salud, docentes, profesionales de las organizaciones de los servicios que trabajan de forma directa con usuarios y demás comunidad.

Dentro de las causas identificadas en el proceso del Síndrome de Burn Out, definimos que su origen surge en el ámbito laboral de acuerdo a las condiciones de trabajo, el desarrollo de esta patología depende de algunas variables de personalidad, aspectos sociodemográficos individuales o entorno personal. La identificación de los factores de riesgo psicosocial, asociadas a fuentes de estrés en niveles altos y en concreto a variables como la carga laboral, la falta de control, la ambigüedad y el conflicto de rol, las malas relaciones en el lugar de trabajo, el poco apoyo social, el bajo nivel de formación para desempeñar de forma adecuada las tareas, descompensación entre responsabilidad, recursos y autonomía, especialmente en las actividades o trabajos que contienen demandas emocionales importantes en relación con la prestación del servicio humanizado, lo que puede generar la aparición de un episodio de estrés crónico que desencadena un daño en la salud del trabajador.

“Los profesionales que se enfrentan a estos problemas psicosociales “SQT” llegan un momento en que fallan, se agotan o se quedan exhaustos emocionalmente debido a que se implican excesivamente en su trabajo llegando a ser ineficaces para el desempeño adecuado de las actividades laborales. Son sujetos que muestran una actitud de desilusión por el trabajo, que se irritan rápidamente y experimentan sentimientos de frustración frecuentemente, se enfadan y desarrollan actitudes suspicaces rayando incluso la paranoia. Los sujetos se vuelven rígidos, tercos e inflexibles. Estas manifestaciones conductuales y actitudinales se acompañan de un conjunto de síntomas de carácter psicósomático que es experimentado por los sujetos afectados de burnout con mayor frecuencia e intensidad que los sujetos que no lo

están. Los síntomas suelen ser mayor cansancio y fatiga, dolores de cabeza frecuentes, constipados crónicos, insomnio, dificultades respiratorias, problemas gastrointestinales, etc” (scielo.sar.cr, 2000), (Gil-Monte, 1996).

Se han identificado múltiples causas que ocasionan el síndrome, dentro de la que encontramos el estrés, aburrimiento laboral en desarrollo de cada una de las labores profesionales con influencia en los factores financieros, sobrecarga de trabajo y falta de apoyo institucional, bajas expectativas sobre su esfuerzo, bajas perspectivas en el control de modos en la búsqueda de encontrar refuerzos positivos que ayuden al desarrollo adecuado de su tarea y labor profesional, se puede definir que al ser las profesionales con manejo de personas las más afectadas se reconoce como una patología intrínsecamente unida con la etiología del "burnout". Cada día son más los profesionales de la parte asistencial que tiene una visión más humana sobre el desarrollo de sus actividades laborales. La experiencia de los profesionales al encontrarse con un sistema de trabajo deshumanizado y despersonalizado al cual deben adaptarse para poder ser parte del entorno laboral y la sociedad puede influenciar en su comportamiento en donde permanecen las expectativas no realista acerca de un buen servicio humano profesional y la diferencia en las expectativas que tienen frente al servicio con la realidad pudiendo ocasionar niveles de estrés, es válido mencionar que como sustentan “Maslach y Jackson (1981) que a las profesiones asistenciales se les pide que empleen un tiempo considerable en intensa implicación con gente que a menudo se encuentra en una situación problemática y donde la relación está cargada de sentimientos de turbación, frustración, temor o desesperación, la tensión o estrés resultante puede tener un efecto de "desección" emocional, que deja al profesional vacío y "burnout" (scielo.sar.cr, 2000).

Dentro de las patologías más relevantes en el riesgo psicosocial y la afectación de la salud mental podemos encontrar al igual que el estrés, el síndrome de Burn Out, la ansiedad.

“Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Periodicos Electronicos em Psicologia-pepsic, 2003), (Portal Psicobiología, 2013).

En general el término de ansiedad hace referencia a la combinación de diferentes manifestaciones físicas y mentales que no se pueden atribuir directamente a peligros, pues se manifiestan en forma de crisis o como un estado persistente y confuso que puede llegar a generar pánico u otras características neurológicas como episodios obsesivos o histéricos sin llegar a una patología clínica. La ansiedad se caracteriza por la cercanía que existe hacia el miedo frente a situaciones futuras, indefinibles o imprevistas (Marks, 1986).

“La depresión se puede identificar como el sentimiento de sentirse con mucha tristeza, melancólico, abatido, infeliz, y derrumbado” (A.D.A.M, 2020). La depresión se identifica como un problema psicológico a nivel individual que afectan nuestras actividades diarias, basado en que es un trastorno mental reconocido por los sentimientos de falta de utilidad en su vida, culpabilidad, tristeza, desolación y desesperanza. A comparación de la tristeza cotidiana, o el afrontamiento de duelo al momento de afrontar la pérdida de un ser querido, la depresión clínica y crónica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, la cual aparece de la mano de varios síntomas, en donde se encuentran incluidas las perturbaciones de sueño y alteraciones en la alimentación, la pérdida de la iniciativa y autoestima, con aparición del autocastigo, abandono, la falta de actividad que pueda generar placer en la vida (American Psychiatric Association, 1987) (Flores-Ocampo, Jimenez-Escobar, Perez-Hernandez, & Ramirez, 2007) Trastornos de sueño y otras problemáticas enfocados en la salud mental que afectan cada espacio y área de su vida y entorno.

Dentro de los síntomas que podemos identificar en la depresión se encuentran:

- Estado de ánimo bajo o irritable
- Alteración en patrón de sueño
- Alteración en patrón de alimentación
- Cansancio y falta de energía
- Sentimiento de inutilidad
- Dificultad para concentrarse
- Perdida de agilidad
- Desesperanza y abandono
- Ideaciones suicidas

Se puede observar que en el área educativa el nivel de afectación es mucho más alto,

pues se genera mayor nivel de estrés, el síndrome de burnout, el agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta de realización personal en el trabajo), cuya prevalencia se ha ido incrementando y que ha venido a constituirse en un problema social y de salud pública que conlleva, por tanto, un gran coste económico y social por lo que cualquier esfuerzo para su estudio debe ser bienvenido (Gil-Monte, 2005), Agotamiento físico.

“El cansancio es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto. Las personas presentan este cansancio incluso cuando parecen estar durmiendo lo suficiente. Puede tener muchas causas, incluyendo trabajar demasiado, haber perturbado el sueño, el estrés y la preocupación, falta de suficiente actividad física, y padecer una enfermedad y recibir tratamiento; La debilidad ocurre cuando se disminuye la fuerza y se necesita un esfuerzo adicional para mover cierta parte del cuerpo o de todo el cuerpo. La debilidad se debe a la pérdida de fuerza muscular. Es posible que la debilidad sea una de las principales razones por las que los pacientes de cáncer sientan cansancio” (American cancer Society, 2020) y psicológico (De acuerdo con el psicólogo Miguel Zerdá, de la Universidad Nacional, el agotamiento psicológico surge de todas las decisiones, pensamientos, trabajos, obligaciones que deben tomarse en un día, y el poco tiempo que se puede dedicar al descanso y el tiempo libre (Portal Psicobiología, 2013).

“Esto lleva a que el trabajo en exceso se convierta en la única realidad y a que la mente empiece a sobrecargarse” (Manrique, 2020) Sensación de baja competencia “La autoestima se caracteriza por ser la percepción que una persona tiene sobre sí misma. Alcanza aspectos sobre el físico, la personalidad, las competencias o los éxitos pasados y presentes. Esta valoración tiene un porcentaje muy alto de subjetividad, independientemente de los rasgos que podamos observar nosotros mismos.” (Rull, 2018), disminución de la motivación al trabajo, trastornos de ansiedad, “La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología” (Periodicos Electronicos em Psicologia- pepsic, 2003).

El impacto de los riesgos psicosociales en la salud mental de los docentes de las instituciones educativas específicamente en el área rural, pueden llegar a generarse por varios factores asociados al desarrollo de sus actividades evidenciando a través de estas; altos niveles de estrés, y otros trastornos mentales que pueden llevar a generar una incapacidad ya

sea permanente o temporal para el docente.

Algunos factores que pueden generar estas afectaciones son la edad y la experiencia del docente desde varios puntos de vista como, un docente joven puede afrontar y aguantar el ritmo de una clase de 40 estudiantes de grados menores desde el punto físico, pero no logra tener el control completo de la clase en el ámbito disciplinario por su falta de experiencia esencial para el buen desarrollo de las actividades, y por otro lado un docente con amplia experiencia maneja muy bien el ámbito académico, pero no soporta el ritmo físico de los mismo 40 estudiantes, no sin mencionar que los métodos de manejo y aprendizaje son diferentes. Este tipo de procesos aumenta o disminuye el grado de alteración emocional en los docentes.

Las Instituciones Educativas a intervenir, Antonio Nariño ubicado en el corregimiento la Vega, Institución Educativa Divino Salvador Vereda la Niata e Institución Educativa La Inmaculada Corregimiento Tilodiran, tienen una particularidad estas instituciones cuentan con la población más flotante del departamento por ser lugares en donde se desarrollan actividades propias de la región como el cultivo de palma, ganadería, siembre de arroz, la mayoría de sus habitantes desarrollan esta actividad y el número de personas de otros lugares del departamento y del país que llegan a trabajar en estas labores es alto los cuales traen consigo a sus familias, este tipo de actividad económica generalmente está vigente por temporadas del año en un tiempo determinado de 12 a 18 meses así que los niños, niñas, jóvenes y adolescentes que llegan con sus familias obligatoriamente tienen que iniciar una formación académica y acoplarse a las actividades y rutinas de la Institución.

Los horarios de atención de estas Instituciones Educativas son extensos y cuentan con programas de formación adicional para adultos, edad extraescolar, refuerzos y demás por lo que los docentes se ven obligados a estar prácticamente todo el día en la Institución Educativa, en su mayoría al 80% de los docentes viven dentro de la Institución Educativa.

Las instituciones Educativas en su mayoría Cuenta con Aulas habilitadas para dormitorios de los Docentes generalmente en las instalaciones donde eran las antiguas aulas, cuenta con un solo baño para todos, la preparación de sus alimentos la realizan en la cocina de la Institución y la mayoría de ellos viven con sus familias esposos (@) e hijos, no cuenta con zonas de esparcimiento y recreación ni abastecimiento cercano a la Institución. La

mayoría de estas instituciones se encuentran ubicadas en zonas alejadas de la cabecera municipal con tiempo que oscilan en 40 y 60 minutos de traslado por trochas o vías destapadas y 40 trayecto pavimentado, el transporte no es continuo cuentan con dos rutas diarias lo que dificulta la movilidad de los docentes y ciudadanos. Siendo estos factores tomados como base para la clasificación de las instituciones Educativas a Intervenir el Proyecto de Investigación y poder identificar que influencia tienen estos factores sociodemográficos en la vida de los Docentes, en el desarrollo de sus actividades y especialmente en su estabilidad emocional y salud mental.

Una vez identificada la población es importante reconocer los factores de riesgo psicosocial y problemáticas en el área de salud mental a la que se encuentra expuesta nuestra población. Actualmente en Colombia se han disparado los riesgos psicosociales y problemáticas en salud mental, teniendo en cuenta la Pandemia generada por el COVID 19 y las nuevas disposiciones de los gobiernos, pues la población ha tenido que moldearse a diferentes situaciones y nuevas metodologías de vida. Nuestro país se caracteriza por ser de los principales países más alegres, folclóricos del mundo, por su gente amable y el compartir diario entre sus pares, con costumbres como la celebración de cumpleaños, bautismos, matrimonios, grados especialmente en esta época del año, además de las fiestas patronales culturales y demás celebraciones en donde el compartir y estar con familiares y amigos es muy importante, actualmente el distanciamiento social ha generado alteración en todos estos aspectos culturales especialmente con afectación emocional, lo que ha traído consigo problemáticas asociadas a la salud mental desencadenando algunos factores de riesgo psicosocial como el aumento de nivel de estrés, alteraciones en el sueño, alimentación, dolores musculares, entre otros afectando el área familiar y laboral.

Contexto

El proceso de investigación para la detección de factores de riesgo psicosocial asociadas a problemáticas en salud mental se llevarán a cabo en tres Instituciones Educativas de la Ciudad de Yopal Casanare.

Yopal- Casanare

Figura 2

Ubicación Geográfica Yopal Casanare



Nota: Imagen tomada de la Voz de Yopal de estudio de vulnerabilidad de Yopal para la identificación de zona de intervención (Landinez, 2019).

Reseña Histórica

“Yopal es un municipio colombiano, capital del departamento de Casanare. Su extensión territorial es de 2595 kilómetros, se sitúa a 335 kilómetros del distrito capital de Bogotá. Fue creada por colonos boyacenses en 1915, siendo una de las capitales departamentales más jóvenes de Colombia con una de las ciudades que registra más rápido crecimiento poblacional a nivel nacional como lo es Yopal, su crecimiento inicio después de la separación de Casanare del departamento de Boyacá reconocidos como único territorio nacional, este cambio se dio a partir de la constitución de 1991 y gracias a la explotación petrolera” (Wiki Pedia, 2020).

“Yopal deriva su nombre de un árbol maderable, típico de la región, cuyo nombre se conoce como YOPO. Actualmente este tipo de árbol se localiza en la ciudad de Yopal, lugar en donde existía un bosque llamado los Yopos en donde antiguamente existía un bosque de estos árboles llamado” (bosque de yopos) (Wiki Pedia, 2020).

“Yopal viene de la palabra indígena yopos cuyo significado indígena es ‘corazón’, nombre con el cual bautizaron un árbol "El Yopo" que abundaba en la región a orillas del río Cravo sur. Cuentan los viejos que los indígenas sacaban las semillas del árbol, las tostaban y las molían, utilizándolas para doparse. Los primeros signos de fundación arrancan del año

1915, cuando un señor llamado Elías Granados construyó su casa en el mismo sitio donde hoy es el centro de Yopal. A esa fundación la llamaban la Estancia de "Don Elías", y se convirtió en posada ganadera obligatoria, ya que por ahí tenían que pasar los arrieros que llevaban a Sogamoso y Santander los ganados para la venta en esos centros” (Juntos Yopal, 2009) citado en (Sanchez, 2013).

“En 1928 construyeron casas don Pedro Bernal y Concepción Camacho, y en ese mismo año se acomodó don Pedro Pablo González, quien se convirtió en el verdadero pionero por la fundación y formación del pueblo; aparte de su espíritu emprendedor, este señor combinaba las actividades de tegua, latonero y hasta tinterillo. En 1930 ya había cuatro casas, la quinta la hizo campo Elías prieto y quedaba donde es hoy la de Adelfo Prieto. Rigoberto Niño construyó la sexta casa de Yopal. En 1932 comenzó a funcionar la primera escuela, y su maestro fue Marcelino Niño, quien devengaba un sueldo de 50 pesos mensuales. Para ese año el pueblo tenía otro vecino, don José Pérez, quien estableció su casa donde está hoy la iglesia evangélica, junto a bomberos” (Juntos Yopal, 2009) citado en (Sanchez, 2013).

Tabla 1

Extensión De Yopal

Descripción	Localización
Extensión total	2771 Km ²
Extensión área urbana	10,47 Km ²
Extensión área rural	2760,53 Km ²
Altitud de la cabecera municipal	350 metros sobre el nivel del mar
Temperatura media	26°Cº C
Distancia de referencia	Se encuentra a una distancia de Bogotá de 387 km

Fuente. Datos registrados en la Página de Alcaldía de Yopal (Juntos Yopal, 2009) citado en (Sanchez, 2013).

Educación

Yopal cuenta con numerosos centros educativos tanto oficiales como privados que ofrecen desde preescolar y primaria hasta el bachillerato cerrando con el grado once cuenta con alrededor de 96 Instituciones Educativas Publicas y Privadas en el sector urbano y rural de las cuales se derivas 176 sedes clasificadas de la siguiente forma, en la tabla 3 se encontraran las Instituciones educativas seleccionadas para esta investigación.

Tabla 2

Instituciones Educativas Rurales Yopal Casanare

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
YOPAL	85001	285001001650	IE DIVINO SALVADOR	VDA PALOBAJITO KM 9 VIA	MIXTO
YOPAL	85001	485001003775	GIMNASIO DE LOS LLANOS	MORICHAL CORREG EL	MIXTO
YOPAL	85001	285001001340	IE GABRIELA MISTRAL	CHARTE KM 6 VIA	MIXTO
YOPAL	85001	485001800004	COLEGIO CAMPESTRE SIRIVANA	SIRIVANA	MIXTO
YOPAL	85001	285001001633	IE EL TRIUNFO	TACARIMENA VDA PUNTO	MIXTO
YOPAL	85001	285001000114	I.E. SANTA TERESA	NUEVO	MIXTO
YOPAL	85001	285001000505	IE LA INMACULADA	TILODIRAN	MIXTO
YOPAL	85001	285001001773	IE ANTONIO NARIÑO	MORRO CORREG SANTAFE	MIXTO
YOPAL	85001	285001000521	IE POLICARPA SALAVARRIETA	DE MORICHAL	MIXTO
YOPAL	85001	485001003678	COL CAMPESTRE DIVINO NIÑO	VDA PICÓN	MIXTO
YOPAL	85001	485001800039	GIMNASIO DEL ORIENTE IE TÉCNICA AGROPECUARIA	VDA LA VEGA	MIXTO
YOPAL	85001	285001002923	LORGIO RODRIGUEZ	VDA EL TALADRO	MIXTO
YOPAL	85001	285001003881	IE TERESA DE CALCUTA IE LUIS CARLOS GALAN	KR 31 49 03 CORREG LA	MIXTO
YOPAL	85001	285001003580	SARMIENTO	CHAPARRERA	MIXTO

Fuente: Base de datos Secretaria de Educación Municipal-Yopal.

Tabla 3*Instituciones Educativas Urbanas Yopal Casanare*

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
YOPAL	85001	385001004696	JARDIN INFANTIL LA CASA DE MICKEY MOUSE YOPAL	CL 20 29 93	MIXTO
YOPAL	85001	385001004327	LIC. PEDAG. SANTO DOMINGO SAVIO	KR 10 23 05	MIXTO
YOPAL	85001	385001004335	LICEO LITERARIO DEL CASANARE	KR 20 39 A 25	MIXTO
YOPAL	85001	485001003716	GIMNASIO CAMPESTRE LA SABANA	KM 7 VIA AGUAZUL	MIXTO
YOPAL	85001	385001003665	COLEGIO PEDAGÓGICO CARLOS ARTURO LÓPEZ TORRES	CR 20 NO 39A- 29	MIXTO
YOPAL	85001	385001004041	COLEGIO CAMPESTRE HISPANO INGLES	IND KM 5 VIA SIRIVANA	MIXTO
YOPAL	85001	385001003959	INST INF LA HORMIGUITA FELIZ	CR 15 NO 38- 12	MIXTO
YOPAL	85001	385001800069	GIMNASIO PEDAGOGICO FEDERICO FROEBEL	CL 4 20 28 <EOF>	MIXTO
YOPAL	85001	485001004526	CENTRO JUVENIL AMIGONIANO CASANARE	IND KM 7 VIA SIRIBANA	MIXTO
YOPAL	85001	385001004572	MIS FUTUROS EXPLORADORES	KR 22 13 30	MIXTO
YOPAL	85001	385001004581	LICEO CAMPESTRE ANDINO INSTITUTO POLITECNICO	CL 9 23 30	MIXTO
YOPAL	85001	385001004483	INDUSTRIAL DE TELECOMUNICACIONES	KR 19 26 15	MIXTO
YOPAL	85001	385001004378	COLEGIO SAN MATEO APOSTOL	KR 15 14 A 26	MIXTO

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
			ACADEMIA PEDAGOGICA		
YOPAL	85001	385001004289	GENIOS Y TALENTOS	KR 20 35 19	MIXTO
YOPAL	85001	385001004017	COLEGIO JAIRO ANIBAL NIÑO	KR 24 10 39	MIXTO
YOPAL	85001	385001003843	GIMNASIO LOS YOPITOS	KR 26 28 36	MIXTO
YOPAL	85001	385001003924	JARD JEAN PIAGEI	CR 19 NO 27- 30 KR 29 B 29	MIXTO
YOPAL	85001	385001003916	COLEGIO ALIANZA PEDAGOGICA	68 <EOF>	MIXTO
YOPAL	85001	185001003437	IE EL PARAISO	CR 7 NO 30- 01	MIXTO
YOPAL	85001	385001004432	INSTITUTO COMFACASANARE	CL 12 23 37	MIXTO
YOPAL	85001	385001004599	LICEO PEDAGOGICO AGAZZIANO	CL 24 10 39	MIXTO
YOPAL	85001	385001800026	JARDIN INFANTIL DESCUBRIENDO MIS TALENTOS	CL 18 15 34	MIXTO
YOPAL	85001	385001004424	LICEO SEMILLEROS DE ÁNGELES	KR 18 35 30	MIXTO
YOPAL	85001	385001800018	COLEGIO DE LA PRESENTACIÓN YOPAL	CL 10 23 62	MIXTO
YOPAL	85001	385001004556	GIMNASIO THOMAS JEFFERSON	CL 17 27 36	MIXTO
YOPAL	85001	385001004408	CENTRO PEDAGÓGICO SAN ESTEBAN	CL 14 24 47	MIXTO
YOPAL	85001	385001004076	LICEO FORMACION INTEGRAL PALABRITAS	KR 20 24 24	MIXTO
YOPAL	85001	385001004259	INST AUTONOMO SHAKESPEARE Y CERVANTES	CL 11 18 08	MIXTO
YOPAL	85001	385001003991	INSTITUTO PILOSOPHIA	CL 29 14 A 81	MIXTO

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
YOPAL	85001	185001002031	IE MANUELA BELTRAN	CL 25 19 29	MIXTO
YOPAL	85001	385001004301	CONSENTIDOS GIMNASIO PEDAGOGICO EL	KR 19 26 26	MIXTO
YOPAL	85001	385001004548	SABIO CALDAS	CL 13 16 08	MIXTO
YOPAL	85001	385001004718	JARDÍN INFANTIL NIÑOS GENIOS	KR 21 36 52	MIXTO
YOPAL	85001	385001003649	COL CASANARE HOGAR INFANTIL	CLL 25 NO 9- 80	MIXTO
YOPAL	85001	385001003266	COMUNITARIO LOS ESTERITOS	KR 17 11 82	MIXTO
YOPAL	85001	385001003967	LICEO DE LA SABANA	KR 22 5 78	MIXTO
YOPAL	85001	385001004025	JARD INF PEQUEÑOS PENSADORES LICEO MIS PRIMEROS	CL 25 14 46	MIXTO
YOPAL	85001	385001003983	CONOCIMIENTOS LICEO MODERNO CELESTIN	KR 23 11 50	MIXTO
YOPAL	85001	385001003789	FREINET CASANARE	CL 23 32 45	MIXTO
YOPAL	85001	185001001744	IE LUCILA PIRAGAUTA	CL 33 18 50	MIXTO
YOPAL	85001	185001001183	IE LUIS HERNANDEZ VARGAS	TR 18 NO 10- 126	MIXTO
YOPAL	85001	385001004726	GIMNASIO MARIO BENEDETTI INSTITUCION EDUCATIVA	KR 38 14 13	MIXTO
YOPAL	85001	385001004700	ISAAC NEWTON	KR 16 26 33	MIXTO
YOPAL	85001	385001004441	GIMNASIO INFANTIL MODERNO LICEO INTEGRAL SEMILLAS	KR 10 25 57 CL 11 26 04	MIXTO
YOPAL	85001	385001004513	DEL SABER SEMBRANDO FUTURO	<EOF>	MIXTO
YOPAL	85001	385001004459	JARDIN INFANTIL JESÚS MAESTRO	CL 26 6 26	MIXTO

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
YOPAL	85001	385001004475	CASTILLO DE LA ALEGRIA GIMNASIO INFANTIL	CL 25 10 85	MIXTO
			CENTRO DE ESTIMULACION	IND KM 2 VIA	
YOPAL	85001	485001004569	TEMPRANA MIS CHIQUITINES	SIRIVAN A	MIXTO
			IE TECNICA EMPRESARIAL	KR 4 OESTE	
YOPAL	85001	285001003873	LLANO LINDO ITELL	64 B 03 <EOF>	MIXTO
YOPAL	85001	185001003836	IE SAN MATEO	CL 37 12 86	MIXTO
YOPAL	85001	385001004297	LICEO INTEGRAL DEL SABER	KR 20 31 54	MIXTO
			LICEO GUSTAVO	IND K1 VIA MARGINA	
YOPAL	85001	385001001506	MATAMOROS LEON	L DEL LLANO	MIXTO
YOPAL	85001	385001004033	LICEO PEDAGOGICO CANGURITOS	CL 12 17 33	MIXTO
YOPAL	85001	385001004530	COLEGIO SUPERIOR SAN BARTOLOME LTDA	CL 6 19 45	MIXTO
			JARDIN INFANTIL GRANDES		
YOPAL	85001	385001004505	PERSONITAS	KR 19 27 30	MIXTO
			CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACION VIDA - CEVIDA	CL 6 19 45	MIXTO
YOPAL	85001	385001004266	CORCELITOS DEL SABER	CL 30 A 29 A 07	MIXTO
			LICEO PEDAGÓGICO COLOMBO		
YOPAL	85001	385001003797	INGLÉS	CL 14 31 18	MIXTO
YOPAL	85001	385001003975	COLEGIO INTEGRAL LOS ANDES	KR 32 20 04	MIXTO
YOPAL	85001	385001004050	JARDIN INFAN CARRUSEL MAGICO	KR 21 19 22	MIXTO
YOPAL	85001	385001003827	COLEGIO RAFAEL POMBO	CL 28 19 50	MIXTO
YOPAL	85001	385001004273	LICEO PEDAGOGICO SAN	CL 22 14 24	MIXTO

Secretaría	Municipio	Código	Nombre	Dirección	Genero
			MARTIN		
YOPAL	85001	385001004068	JARD INF RANA RENE	CL 27 21 A 05	MIXTO
YOPAL	85001	385001004241	COL NICOLAS COPERNICO	KR 24 10 39	MIXTO
YOPAL	85001	185001003542	IE CARLOS LLERAS RESTREPO	KR 31 A 26 B 18	MIXTO
YOPAL	85001	385001004416	LICEO ESCOLAR LOS ÁNGELES	TV 18 # 12- 28	MIXTO
YOPAL	85001	385001004467	JARDIN INFANTIL REINO MAGICO	KR 13 B 28 40	MIXTO
YOPAL	85001	385001004611	LICEO INFANTIL SIGLO XXI	CL 35 17 09	MIXTO
YOPAL	85001	385001003819	COLEGIO ANTONIO NARIÑO	CL 17 27 35	MIXTO
YOPAL	85001	385001003002	COLEGIO PANAMERICANO	CL 6 19 45	MIXTO
YOPAL	85001	385001003762	COLEGIO BETHEL	CL 26 24 37	MIXTO
YOPAL	85001	385001004009	LICEO CARACOLITO	CL 6 21 81	MIXTO
YOPAL	85001	185001003534	INST TEC EMPRESARIAL YOPAL	KR 21 CL 39 05	MIXTO
YOPAL	85001	185001003208	IE JORGE ELIECER GAITAN	CL 19 15 39	MIXTO
YOPAL	85001	185001001965	IE CENTRO SOCIAL	KR 23 11 45	MIXTO
YOPAL	85001	185001000802	IE LA CAMPIÑA	KR 9 23 77	MIXTO
YOPAL	85001	185001004492	MEGACOLEGIO EL PROGRESO	CL 44 8 40	MIXTO
YOPAL	85001	385001004386	LICEO GENERAL DEL CASANARE	TV 18 N.6-08	MIXTO
YOPAL	85001	485001004348	ACADEMIA JOSE ANTONIO PAEZ	KM 7 AGUAZUL	MIXTO
YOPAL	85001	185001003861	CE LA ESMERALDA	CL 47 16 B 120	MIXTO
YOPAL	85001	185001000268	IE BRAULIO GONZALEZ	CLL 13 NO 23-60	MIXTO

Fuente: Base de datos Secretaria de Educación Municipal-Yopal.

Tabla 4

Instituciones Educativas a Intervenir

Instituciones a Intervenir				
Secretaria	Código Establecimiento	Nombre Establecimiento	Nombre Sede	Dirección
YOPAL	285001001650	IE DIVINO SALVADOR	LA NIATA	VDA LA NIATA
YOPAL	285001000505	IE LA INMACULADA	LA INMACULADA	CORREG TILODIRAN
YOPAL	285001001773	IE ANTONIO NARIÑO	LA VEGA	VDA LA VEGA

Fuente: Base de datos Secretaria de Educación Municipal-Yopal.

Casanare además con contar un numero estimados de instituciones educativas en el área urbana y rural, cuenta con instituciones educativas públicas y privadas que abarcan la educación desde la primera infancia, básica primaria, básica secundaria, bachiller, técnicos, tecnólogos, profesionales, especialistas y educación no formal como Diplomados, cursos y demás, permitiendo un amplio acompañamiento académicos que aporta a la formación y educación de nuestros casanareños, algunas instituciones universitarias con las que cuentan los casanareños son:

- Universidad de la Salle
- Fundación Universitaria de Trópico Americano UNITROPICO
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
- Escuela Superior de Administración Pública ESAP
- Unisangil
- UPTC sede Yopal

De igual forma Yopal cuenta con otras sucursales universitarias que permiten el crecimiento intelectual de los jóvenes como la universidad de pamplona, Universidad de Boyacá, Santo Thomas, UniTolima y la corporación universitaria Remington.

Institución Educativa Divino Salvador La Niata

La Niata es una sede del establecimiento IE Divino Salvador identificada con el número 285001000858 ubicada en Yopal, Casanare zona Rural con dirección vereda La Niata. La

Institución cuenta con los niveles Preescolar, Media, Básica Secundaria, Básica Primaria y grados 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,23,24,25,26. (datoscolombia). De igual forma cuenta con programas de educación para jóvenes en extra-edad y adulto educación tradicional, sus docentes se destacan por brindar enseñanza a sus estudiantes con énfasis en el cuidado de la naturaleza destacándose por sus jornadas de arborización.

Figura 3

Institución Educativa La Niata



Nota: Toma frontal de Institución educativa La Inmaculada Corregimiento la Niata del Municipio de Yopal Casanare. Tomada de (datoscolombia).

Institución Educativa La Inmaculada

La Inmaculada es una sede del establecimiento IE La Inmaculada identificada con el número 285001000505 ubicada en Yopal, Casanare zona Rural con dirección Corregimiento de Tilodiran. La Inmaculada cuenta con los niveles Preescolar, Media, Básica Secundaria, Básica Primaria y grados 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,21,22. (datoscolombia).

Figura 4

Institución Educativa La Inmaculada



Nota: Toma frontal de Institución educativa La inmaculada Corregimiento Tilodiran del Municipio de Yopal Casanare. Tomada de (datoscolombia).

“La Institución educativa Antonio Nariño nació como concentración, fue construida y funcionaron cinco grados más la oficina del corregimiento, se encuentra situada en un Lote donado por el General Rojas Pinilla y construidos por esfuerzos de la comunidad; funciono en ese sitio desde 1952 hasta 1956 Trabajando el profesor Pablo Aldana, luego la comunidad adquirió otro lote y construyo la concentración dándole el nombre de Concentración Rural Antonio Nariño, en el año de 1960 trabajaron como profesores Noelia Cruz y Leonilde Castro. En el año 1992 empezó la educación secundaria con el grado sexto como satélite del Colegio Braulio González e inicios la construcción de su planta física en sus nuevos terrenos, con aportes de las compañías petroleras” (morroprimero2011.wordpress.com, 2011).

“La Institución Educativa Antonio Nariño del corregimiento del Morro, Yopal Casanare fue hasta el año 2003 un colegio que recibía los estudiantes de todas las veredas del Corregimiento del Morro y también de Yopal , prestando el servicio educativo sin mayor compromiso de la comunidad educativa, con las distintas escuelas que en su mayoría estaban un poco distantes de los núcleos municipales, y fue por esa razón, unida al cumplimiento de las nuevas leyes que la Secretaría de Educación en cabeza del doctor Héctor Orlando Piragauta Rodríguez, fusionaron al colegio 14 escuelas aledañas para prestar según ellos, un mejor servicio” (morroprimero2011.wordpress.com, 2011).

“Las escuelas fusionadas a la institución fueron: Escuela La Vega, El perico, La Libertad, La Guamalera, El palmar de las veredas del mismo nombre y José María Córdoba de la vereda Guayaquito, Santa Teresa de Marroquín, La Reforma, El progreso, la Villa de Aracal, Villa Blanca de Socochó, El Libertador de Tizagá, El paraíso de Chaparrera- Cravo, Santa Teresa de Cravo, Simón Bolívar de Planadas; estos centros educativos tienen un total de 855 estudiantes, más de 22 profesores con los que la institución completa 39 docentes, 2 directivos docentes y 3 administrativos” (morroprimero2011.wordpress.com, 2011).

La Vega es una sede del establecimiento IE Antonio Nariño identificada con el número 285001001773 ubicada en Yopal, Casanare zona Rural con dirección Corregimiento el morro. La vega cuenta con los niveles Preescolar, Media, Básica Secundaria, Básica Primaria y grados 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,21,22, 23, 24, 25, 26 (Primarias para Adultos, Secundarias para Adultos, Educación Media para Adultos, Programas de educación para adultos, modelos Educativos para Niños y Jóvenes, modelos con Escuela Nueva, educación Tradicional, Programas para Jóvenes en Extraedad y Adultos, Sistema de Aprendizaje Tutorial – Sat, Programas a Crecer. (datoscolombia).

Figura 5

Institución Educativa Antonio Nariño



Nota: Toma frontal de Institución educativa Antonio Nariño Corregimiento el Morro del Municipio de Yopal Casanare. Tomada de (morroprimero2011.wordpress.com, 2011).

Marco Conceptual

Factores de Riesgo Psicosocial: Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo (Ministerio de Protección Social, 2008).

Factores de Riesgo Psicosocial: Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo (Ministerio de Protección Social, 2008).

Factor de riesgo: posible causa o condición que puede ser responsable de la enfermedad, lesión o daño (Ministerio de Protección Social, 2008).

Salud Mental: La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos (Salud, <https://www.who.int>, s.f.).

Peligro. Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de estos.

Riesgo. Combinación de la probabilidad de que ocurra(n) un(os) evento(s) o exposición(es) peligroso(s), y la severidad de lesión o enfermedad, que puede ser causado por el (los) evento(s) o la(s) exposición(es) (ICONTEC & Consejo Colombiano de Seguridad, 2007).

Análisis del riesgo: Proceso para comprender la naturaleza del riesgo y para

determinar el nivel del riesgo (Icontec, 2011).

Evaluación del riesgo. Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad y el nivel de consecuencia (Icontec, 2011).

Estrés: Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extra laborales.

Mental: demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea. Algunas de las variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea (Ministerio de Protección Social, 2008).

Distanciamiento Social: El distanciamiento social significa mantener distancia o espacio entre las personas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. Para ayudar a retardar la propagación y reducir el riesgo de la COVID-19, manténgase a una distancia mínima de 1,8 metros (6 pies) de los demás. Mantener la distancia física es importante, incluso si no está enfermo (St. Jude Children's Research Hospital, 2020).

Educación Virtual: La educación virtual, también llamada "educación en línea", se refiere al desarrollo de programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio (Ministerio Educación).

Alternancia: La alternancia es el acto y la consecuencia de alternar. Este verbo, que procede del vocablo latino alternāre, tiene varias acepciones, generalmente vinculadas a la variación o la distribución de algo (Copyright , 2020).

Marco legal

Tabla 5

Marco Legal

NORMATIVIDAD	OBJETO	APLICACIÓN
Resolución 2404 de 2019, Adopción batería riesgo psicosocial, guía y protocolos (Ministerio del trabajo; Arango-Olmos, A., 2019).	“La presente Resolución tiene por objeto adoptar como referentes técnicos mínimos obligatorios, para la identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial, los siguientes Instrumentos de Evaluación y Guías de Intervención” (Ministerio del trabajo; Arango-Olmos, A., 2019), (Ministerio del Trabajo, 2019).	El objetivo de esta resolución me permite aplicación de la batería de Riesgo psicosocial a los docentes de las Instituciones Educativas a Objeto (IE DIVINO SALVADOR- NIATA), (IE LA INMACULADA), (IE ANTONIO NARIÑO-LA VEGA), y de esta forma identificar los factores de riesgos psicosociales a los que se encuentran expuestos nuestros docentes y la incidencia en su salud mental y estabilidad emocional no solo a nivel laboral si no personal.
Ley 1616 de 2013 Ley de Salud Mental (Congreso de Colombia; Santos-Calderon, J M, 2013).	“El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud” (Congreso de Colombia; Santos-Calderon, J M, 2013).	La aplicación de esta ley me permite Identificar los factores de riesgos asociados a salud mental de los docentes de las Instituciones Educativas rurales del Municipio de Yopal y realizar un análisis de su influencia en la salud mental con el fin de proyectar un plan de mejoramiento para las instituciones educativas y sus docentes garantizando un ambiente laboral saludable.

Estado del Arte

Tabla 6

Estado del Arte

Titulo	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
“Prevalencia De Riesgo Psicosocial En Un Grupo De Docentes Y Directivos Del Distrito Capital” (Espinosa-Cubillos,	https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10740/EspinosaCubillos-LuzMelida-2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y	2015	Luz Mérida Espinosa Cubillos	“Los factores de riesgo psicosocial no solo afectan a los trabajadores sino también el rendimiento de la empresa, por lo que se hace importante monitorearlos con el fin de intervenir las condiciones de riesgo que puedan afectar la salud del trabajador y mantener los factores protectores que ofrece el trabajo y el entorno. Se llevó a cabo un estudio de	“Determinar la prevalencia de riesgo psicosocial en una muestra de docentes del Distrito Capital de diez y ocho (18) localidades de la ciudad de Bogotá” (Espinosa-Cubillos, 2015).	“Se desarrolló un estudio de corte transversal, para evaluar el riesgo psicosocial en una muestra no probabilística de docentes escolares mediante la aplicación de los cuestionarios de la batería de Riesgo Psicosocial creada por Ministerio de la Protección Social y la Universidad Javeriana.	“Al realizar el análisis, se identificó que la proporción de personas en nivel de riesgo es muy alto en dominio demandas del trabajo, lo que puede estar reflejando que la carga laboral es elevada. Gil (2009) refiere que existen	Este proyecto de investigación permite la identificación de factores de riesgo en los docentes aplicando apartados o capítulos de la batería de riesgo psicosocial en donde se puede

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
2015)				<p>corte transversal en una muestra no probabilística, constituida por 182 registros de docentes de la Secretaría de Educación, pertenecientes a diez y ocho localidades del Distrito Capital. El riesgo psicosocial fue evaluado empleando los cuestionarios de la Bateria de evaluación de riesgo psicosocial del Ministerio de la Protección Social y la Universidad Javeriana, validada en Colombia (2010). La presente investigación proporciona el análisis de los factores psicosociales en un grupo de docentes, grupo en el cual no se habían hecho estudios de esta naturaleza. Los resultados por tanto aportan insumos para el desarrollo del sistema de vigilancia epidemiológica y ofrecen una base para la implementación de acciones de mejoramiento. El estudio permitió establecer que los</p>		<p>Específicamente se aplicaron los siguientes instrumentos: (i) ficha de datos generales, (ii) cuestionario de factores de riesgo psicosocial intralaboral (Forma A) (iii) cuestionario de riesgo psicosocial extralaboral, y (iv) cuestionario de síntomas de estrés” (Espinosa-Cubillos, 2015).</p>	<p>cinco áreas que agrupan los factores, uno de ellos es la intensificación del trabajo caracterizado por el manejo de mayor cantidad de información y mayor presión laboral, hallazgo que se corrobora en este estudio. Similar resultado muestra el estudio realizado en Colombia por Múnera, Sáenz, & Cardona (2013), con respecto a los factores de riesgo extralaborales, solo dos dimensiones tienen proporciones altas en el grupo de mayor riesgo, ellas son: el</p>	<p>identificar que la población docente maneja un alto y muy alto nivel de riesgo psicosocial especialmente en los niveles de estrés especialmente en riesgos Extra laborales como el transporte o traslado del trabajo a la vivienda y viceversa, aspecto muy evidente teniendo en cuenta el lugar en donde se desarrolla la investigación.</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				<p>niveles de riesgo con síntomas de estrés son altos; el 62% presenta riesgo muy alto y alto, los síntomas de estrés y los factores de riesgo psicosocial intralaborales tienen una asociación moderada pero significativa con el Liderazgo y relaciones sociales en el trabajo, con el control sobre el trabajo y con las demandas del trabajo y las recompensas, factores que se deben priorizar para formular programas o estrategias de intervención, por tanto se recomienda implementar un Sistema de Vigilancia Epidemiológica para riesgo psicosocial con base en los diagnósticos y sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo” (Espinosa-Cubillos, 2015).</p>			<p>desplazamiento vivienda trabajo-vivienda, lo cual es un resultado esperado por las características de la movilidad de la ciudad, y la segunda es la referente a características de la vivienda y su entorno, propios de los docentes que habitan en estratos 1 a 2, lugares en los que se presentan mayores índices de inseguridad de la ciudad” (Espinosa-Cubillos, 2015).</p>	
<p>“Factores de riesgo psicosocial</p>	<p>https://bdigital.uxtecnado.edu</p>	<p>2019</p>	<p>Moncada Cortés, Laura</p>	<p>“La tesis realizada para la universidad Externado de Colombia en el Área de</p>	<p>“Lograr el descubrimiento de pautas</p>	<p>“La presente investigación se realiza bajo el enfoque empírico</p>	<p>“La influencia del sector rural de Saboyá en</p>	<p>En el desarrollo de esta tesis se logra observar</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
en docentes del sector rural en el municipio de Saboya Boyacá” (Moncada-Cortes, 2020).	co/handle/001/1777		Cristina	economía, trabajo y sociedad, tiene la finalidad de conocer los riesgos psicosociales en los docentes de zonas rurales del municipio de Saboyá, un municipio colombiano ubicado en la provincia de Occidente en el departamento de Boyacá. El interés recae en la influencia del contexto laboral como facilitador de la aparición de factores de riesgo psicosocial que puede poner en riesgo la salud física y mental del profesorado. Estos riesgos se encuentran en el trabajo, ya sea en las condiciones laborales, el ambiente, la organización, la carga de trabajo, el sistema de apoyo y supervisión y/o de la formación del trabajador. Se resalta a Boyacá como escenario de su ejercicio, sus desafíos y el factor económico, uno de los principales riesgos	importantes en el comportamiento y calidad en el ambiente laboral de los empleados del sector educativo y de manera concreta a los docente del sector rural para de esta manera tomar las decisiones o correctivos pertinentes o por lo menos recomendarlas a los directivos de las Instituciones Educativas objeto de estudio, de tornarse necesario” (Moncada-Cortes, 2020).	analítico teniendo en cuenta la exposición de datos que llevan a la explicación de los hechos bien sean naturales o sociales permitiendo establecer la realidad y el fenómeno estudiado. Así pues, los riesgos psicosociales en la actualidad son ampliamente estudiados debido a que las exigencias en la vida laboral por todo lo que la globalización trae con ella, son cada vez mayores y por lo tanto la salud del trabajador se ve claramente afectada; haciendo conveniente y necesario su identificación, evaluación y control con el fin de evitar sus riesgos asociados para la salud y la seguridad en el trabajo” (Moncada-	conclusión no es un factor muy relevante para la presencia de factores de riesgo psicosocial, debido a que lo que más genera afectación en la calidad de vida del profesor es la labor como docente como tal. El hecho de hacer parte de una población rural no incide de manera significativa en la reproducción de factores de riesgos psicosocial en Saboyá” (Moncada-Cortes, 2020).	cómo se identifican de forma clara y concentra los factores de riesgo psicosocial a los que encuentran expuestos los docentes en el sector rural ya que son ellos los encargados de brindar una educación con calidad y calidez a nuestros niños del campo permitiéndoles la oportunidad de tener conocimientos que les permitan tener su propia estabilidad

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				<p>encontrados en esta población, ya que el salario más que un incentivo para ejercer una profesión, es una justa remuneración a la productividad de cualquier trabajador y cuando no se cumple será un incentivo negativo. Se espera contribuir y sumar investigaciones para la creación de estrategias a las cuales se les dé la relevancia necesaria que hasta entonces es reducida y resaltando siempre el bienestar del trabajador” (Moncada-Cortes, 2020).</p>		Cortes, 2020).		
<p>“El Modelo Demanda Control De Karasek Y Su Relación Con La Creatividad Docente En Profesores</p>	<p>file:///C:/Users/Juan%20Carlos/Downloads/236%23%23default.g%23%23-660-2-10-20171130.pdf</p>	2017	<p>Walter Lizandro Arias Gallegos, Iván Montes Iturrizaga, María Alejandra Masías Salinas</p>	<p>“En este estudio se analizan las relaciones que existen entre el estrés y la creatividad dentro del marco del modelo demanda control de Karasek. Se tomó una muestra de 134 profesores de instituciones educativas de nivel primario de la ciudad de Arequipa y se les aplicó el Perfil del Profesor Creativo y la Escala</p>	<p>“El objetivo de esta prueba es establecer el nivel de creatividad frente al estrés en los profesores en su trabajo cotidiano en el aula”</p>	<p>“Muestra La muestra estuvo constituida por 134 profesores de educación básica regular de 25 instituciones educativas de Arequipa quienes fueron elegidos de manera no probabilística mediante la técnica de muestreo por cuotas. Instrumentos: Se</p>	<p>“La profesión docente es una de las actividades laborales más demandantes, y ciertamente en nuestro medio, ha sido foco de muchas críticas por lo que se le ha responsabilizado quizá injustamente</p>	<p>En este estudio se analizan las relaciones que existen entre el estrés y la creatividad dentro del marco del modelo demanda control de Karasek. Se</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
De Nivel Primario De Arequipa” (Arias.gallegos & Montes, 2014)				de Estrés Laboral de Töres Theorell. Los resultados muestran que el 72.1% de los profesores tiene niveles adecuados de creatividad y elevados niveles de estrés. Se encontraron también, relaciones positivas entre el estrés laboral y las demandas, el control y la creatividad. El control en el trabajo se relacionó positivamente con el apoyo social y la creatividad, del mismo modo que el apoyo social y la creatividad. Palabras clave: Estrés laboral, demandas laborales, control, apoyo social creatividad, docente” (Arias.gallegos & Montes, 2014)	& Montes, 2014)	utilizaron dos instrumentos para recoger los datos: el Perfil del Profesor Creativo para valorar la creatividad en el profesor y la Escala de Estrés Laboral de Töres Theorell para evaluar el estrés laboral según el modelo demanda control de Karasek. A continuación describiremos las propiedades psicométricas de cada una de las pruebas. Procedimiento: Los profesores fueron evaluados en sus respectivos centros de trabajo, en sus horas libres, en la sala de profesores. Para ello se contó con la autorización de la dirección y la subdirección en algunos casos. Se explicaron los fines del estudio, invocándoles a los	de una serie de problemas sociales. En ese sentido, aunque la educación es evidentemente, la base del desarrollo económico, social y cultural de cualquier nación; existen varios factores que inciden en el inadecuado desempeño docente. En ese sentido, a los profesores se les exigen muchas cosas, pero no se les ofrece las condiciones mínimas de trabajo que garanticen un ejercicio profesional sobre la base de una identidad positiva (Montes, 2003). Por el contrario, la	tomó una muestra de 134 profesores de instituciones educativas de nivel primario de la ciudad de Arequipa y se les aplicó el Perfil del Profesor Creativo y la Escala de Estrés Laboral de Töres Theorell. Los resultados muestran que el 72.1% de los profesores tiene niveles adecuados de creatividad y elevados niveles de estrés. Se encontraron también, relaciones positivas entre el estrés laboral y las demandas,

Titulo	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
						profesores a colaborar con la mayor sinceridad posible” (Arias.gallegos & Montes, 2014).	imagen social de la carrera docente es negativa, lo que impacta perniciosamente en su bienestar psicológico (Arias y Jiménez, 2013), ya que la imagen profesional que tiene un profesor de sí depende, en cierta medida de la significación social que tiene su profesión” (Arias.gallegos & Montes, 2014) (Oliveira, 2013).	el control y la creatividad. El control en el trabajo se relacionó positivamente con el apoyo social y la creatividad, del mismo modo que el apoyo social y la creatividad. Palabras clave: Estrés laboral, demandas laborales, control, apoyo social, creatividad, docente.
“Determinar factores de riesgo psicosocial en docentes de bachillerato o colegio	https://repository.uni.minuto.edu/bitstream/handle/10656/6258/TP_D%203%20adazArangoMartha	2017	Díaz Arango, Martha Isabel	“La presente investigación tuvo como objetivo identificar los principales factores de riesgo psicosocial y niveles de estrés, existentes en los maestros del Colegio Bachillerato Técnico santa Ana, para llegar a ello se	“Determinar los principales factores de riesgo psicosocial presentes en los docentes del colegio bachillerato	“La presente investigación será cuantitativa con un diseño no experimental transversal y de alcance descriptivo según las sugerencias metodológicas de (Hernández, Fernández y	“La mayoría de los docentes que laboran en la institución presentan riesgos en la dimensión del cuestionario intralaboral demandas del	Esta investigación permite evidenciar que la batería de riesgo psicosocial es un instrumento comúnmente

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
Santa Ana” (Diaz-Arango, 2017)	Isabel 2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y			aplicó la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, desarrollada por el Ministerio de Protección Social en Colombia y la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Sub centro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales en el año 2010. El tipo de metodología que se aplicó fue de corte cuantitativo con un diseño no experimental transversal y de alcance descriptivo, se aplicó el instrumento a 13 docentes encargados de cursos de 6 a 11, comprendiendo edades entre los 23 y 39 años de edad los cuales fueron elegidos de manera no probabilística. Para el análisis de los resultados se utilizó el aplicativo del ministerio de trabajo el cual arroja el nivel de riesgo existente en la población. Se	Santa Ana “(Diaz-Arango, 2017). 1. Recolectar datos a partir de la aplicación de la batería de riesgo psicosociales en la población de docentes del colegio bachillerato santa Ana 2. Identificar los principales niveles de riesgo psicosocial y los niveles de estrés en los maestros del colegio Santa Ana. 3. Plantear posibles estrategias de mitigación de	Baptista, 2010) que se describen a continuación: La investigación será no experimental transversal pues no se realizara manipulación de variables, sino que se medirá y observara su dimensión, previa definición conceptual, además será transversal pues se hará recolección de datos en único momento, donde se analizara el estado de las variables durante la medición (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)” (Diaz-Arango, 2017).	trabajo, sin embargo también existen varios niveles de riesgo los cuales se deben intervenir por salud de los colaboradores a nivel extralaboral y de estrés, específicamente en sus diferentes dimensiones del cuestionario extralaboral y los síntomas de estrés con un nivel de riesgo alto en el cuestionario de estrés. Los maestros del colegio Santa Ana como se demuestra en los resultados anteriormente están expuestos a factores de riesgo psicosocial intralaboral,	utilizado en las instituciones educativas como método de evaluación del riesgo en donde en su mayoría son evidentes los niveles de estrés en este campo de acción.

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				<p>encontró que los factores de riesgo predominantes con niveles de riesgo son demandas emocionales, demandas de carga mental, consistencia del rol, demandas del trabajo y recompensas. De los resultados que arrojó la batería se decide intervenir en los que existen niveles de riesgo, para ambos grupos se encontró que existe un nivel de riesgo alto según los resultados totales de la evaluación. En consecuencia, se considera pertinente realizar actividades puntuales de promoción de la salud y prevención de la enfermedad” (Diaz-Arango, 2017).</p>	<p>los riesgos encontrados en los maestros del colegio bachillerato santa Ana.</p>		<p>extralaboral y de estrés, por lo consiguiente las acciones del plantel hacia sus colaboradores deben ser dirigidas a la promoción e intervención de los factores que se encuentran con nivel de riesgo muy alto” (Diaz-Arango, 2017).</p>	
<p>“Factores de riesgo psicosocial es que afectan a los docentes</p>	<p>http://revistas.ut.edu.co/index.php/Ideales/article/view/1874/1454</p>	<p>2019</p>	<p>María Jimena Cortés Rodríguez</p>	<p>“La investigación tuvo como propósito determinar los factores de riesgo psicosociales que afectan a los docentes que laboran con niños con necesidades educativas especiales (NEE),</p>	<p>“El presente estudio busca caracterizar los factores de riesgo psicosocial (intralaborales</p>	<p>“Esta investigación se planteó bajo el marco de una metodología cuantitativa, con un Enfoque interpretativo. Según Fernández (2002), la</p>	<p>“Los factores de riesgo extralaborales, constituyen la influencia del entorno extralaboral sobre</p>	<p>En este proyecto podemos identificar que a comparación de tesis anteriores en donde los</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
que laboran con niños con necesidad es educativas especiales ” (Cortes-Rodriguez, 2019)				<p>en la Institución Educativa CEINAR de Neiva. El trabajo se desarrolló bajo el paradigma de investigación cuantitativa, que empleó la batería de evaluación de riesgos psicosociales del Ministerio de Trabajo y la Pontificia Universidad Javeriana, realizada el 2010, en donde se recolectó la información requerida para evaluar las condiciones psicosociales. Sus resultados fueron analizados mediante el software anexo a esta prueba psicométrica, examinando cada uno de los factores psicosociales, los cuales encontraron, que los factores intralaborales, están afectando más a los docentes (66%), mientras que las demandas emocionales es la condición que más está impactando (94%), en la salud mental de los educadores.</p>	<p>y extralaborales) de los docentes que laboran con Niños con NEE en la ciudad de Neiva; empleando para este fin la batería de Evaluación de factores de riesgo psicosociales, con la aplicación y evaluación de este instrumento, se pretende hacer un diagnóstico situacional de los riesgos psicosociales de estos docentes, identificando el</p>	<p>investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados, a través de una muestra, para hacer inferencia a una población de la cual procede toda la muestra; por tanto, la investigación cuantitativa debe ser lo más “objetiva” posible, evitando que afecte las tendencias del investigador u otras personas” (Cortes-Rodriguez, 2019).</p>	<p>el trabajo, la cual es percibida como negativa en un 44% de docentes que laboran con NEE</p> <ul style="list-style-type: none"> Aunque los niveles de estrés están controlados por gran parte del personal, se deben implementar actividades preventivas de manejo y control del estrés Se recomienda comprometer a la gerencia, a talento humano, a bienestar y al área de seguridad y salud en el trabajo, hacia la implementación de acciones de 	<p>niveles de altos de riesgos se encuentran en situaciones extralaborales, en este ámbito el índice más alto se identifica dentro de la evaluación intralaboral debido a la carga extra y responsabilidad que genera la atención a población en condición de discapacidad.</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				Se requiere la implementación de políticas del Estado a través del Ministerio de Educación Nacional y de la Secretaría de Educación en las instituciones educativas, para promover la salud mental de los docentes en condiciones dignas para el trabajo y la educación” (Cortes-Rodriguez, 2019).	de mayor impacto, con el fin de visibilizar las condiciones de riesgo psicosocial, que afectan a los docentes que trabajan con NEE y la necesidad de implementar medidas de control” (Cortes-Rodriguez, 2019).		control del riesgo psicosocial” (Cortes-Rodriguez, 2019).	
“Estudio Diagnóstico De Factores De Riesgo Psicosocial En Una Institución Educativa” (Bezanilla &	https://www.academia.edu/1353855/estudio_diagnostico_de_factores_de_riesgo_psicosocial_en_una_institucion_educativa	2005	José Manuel Bezanilla, Arturo Carreon, Erika Bedolla, Gabriela Carrillo	“Las instituciones educativas cumplen la función social de comunicar y producir conocimientos. Se les considera como grupos secundarios, pero como todos los grupos humanos están conformados por personas que interactúan y espontáneamente forman grupos primarios. Si	“La presente investigación pretendió realizar de un estudio exploratorio para identificar distintos factores de riesgo que pueden afectar	“La metodología de la investigación se basa en dos aspectos importantes; A) Participantes: La comunidad educativa se encuentra ubicada en el sur de la ciudad, en una zona habitacional de clase media, media baja. Su población en el	“Los resultados del estudio nos muestran que es una comunidad indiferente hacia la interacción e integración en sí misma, encontramos factores importantes de	En este estudio investigativo podemos identificar el nivel riesgo psicosocial al que se encuentra expuesta la institución educativa en

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
Carreon).	ucativa			<p>observamos a la institución educativa como una colectividad, observamos que se encuentra inmersa y es afectada por un supra sistema social, y en su interior se conforma a su vez por distintos grupos (estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia).</p> <p>En la institución educativa confluyen distintos tipos de personas que son afectados por diversos factores de riesgo y protectores que pueden dañar o fortalecer su salud y generar un deterioro en su estructura biopsicosocial. Del presente estudio podemos concluir que la escuela se encuentra en una importante situación de riesgo a que se desarrollen problemas psicosociales en su interior, de ahí la importancia del desarrollo e implementación de un programa preventivo.</p>	<p>a la salud de los miembros de la comunidad, para que con base en los resultados del estudio posteriormente se desarrolle e implemente un programa de prevención comunitario” (Bezanilla & Carreon).</p>	<p>momento de la investigación era de 340 personas.</p> <p>B) Instrumentos: Debido a la complejidad de las variables abordadas se trabajó con distintos instrumentos para cada uno de los estratos de la población. Aunque el presente es un estudio exploratorio” (Bezanilla & Carreon).</p>	<p>riesgo como una alta propensión hacia el desarrollo de trastornos alimentarios principalmente en la comunidad femenina, una deficiente orientación hacia el estudio de los estudiantes, presencia del síndrome de burnout en la población docente y una tolerancia conceptual hacia el consumo de alcohol y otras drogas en los estudiantes. Un importante factor protector presente es la conceptualización de la familia como un lugar donde se encuentra cariño y amor” (Bezanilla &</p>	<p>donde los estudiantes hacen parte esencial de esta investigación, con el fin de promover un espacio educativo libre de riesgos que alteren la salud mental el entorno.</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
"Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios" (Carranco & Pando, 2020).	https://dianet.unirioja.es/descarga/articulo/7402299.pdf	2020	Daniel Rubén Tacca Huamán, Ana Luisa Tacca Huamán	Es de fundamental importancia el desarrollo de instrumentos que nos permitan estar en contacto más directo con la comunidad" (Bezanilla & Carreon). "Los docentes universitarios están involucrados en un ámbito laboral donde interactúan con personas (jefes, colegas, estudiantes, etc.) y situaciones que pueden causar estrés. La presente investigación tuvo como objetivo central conocer la relación entre los factores de riesgos psicosociales y el estrés percibido por los docentes universitarios. El enfoque del trabajo fue cuantitativo, el diseño fue correlacional y transversal; la muestra estuvo constituida por 117 docentes universitarios de Lima, Perú. Los resultados indicaron que el estrés percibido se relaciona positivamente con las	"Identificar los niveles de riesgo psicosocial y estrés en los docentes universitarios" (Carranco & Pando, 2020).	"La metodología científica, caracterizada por el uso la investigación documental en los términos planteados por (Baena, 2000, pág. 11), "podríamos equipararla al constante descubrimiento de la memoria de la humanidad en cada uno de los objetos sobre los que ha dejado huella el ser humano", así como a los postulados por (Arias, 2006, pág. 27) sobre la investigación documental, donde la define como, "un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos	Carreon). "La docencia universitaria está en constante transformación y adaptación a las realidades sociales, económicas, culturales y políticas de la sociedad, lo que hace que exista una preponderante exposición a los riesgos psicosociales sobre cualquier otro, los cuales necesariamente deben ser identificados, tratados, prevenidos y mitigados, por el	Esta tesis nos permite realizar un comparativo frente a estudios realizados en la identificación de factores de riesgo psicosocial y estrés en los docentes de educación básica y los docentes universitarios, evaluando el nivel de incidencia de acuerdo a la demanda de la población estudiantil.

Titulo	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				exigencias psicológicas, trabajo activo, compensaciones y doble presencia del docente; sin embargo, se encontró una relación inversa entre el estrés y el apoyo social recibido. Los datos muestran que los docentes contratados presentan mayor nivel de estrés y que los principales síntomas experimentados son el cansancio, no poder dormir, dolores de cabeza, poca concentración y variación del apetito. No se encontraron diferencias relevantes en cuanto a la edad y sexo" (Carranco & Pando, 2020).		secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores", y elementos, según (Hernández, Fernández, & Baptista, 1997, pág. 71), de la investigación descriptiva, donde se busca "describir situaciones y eventos" (Carranco & Pando, 2020).	bien del docente como persona y del proceso educativo como parte de desarrollo científico y tecnológico" (Carranco & Pando, 2020).	
"Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencia según características	http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-2386201600100009	2016 (Marencos & Avila-Toscano, 2016).	Ailed Daniela Marencos Escuderos, José Hernando Ávila-Toscano	"A través de este estudio se evaluó la existencia de diferencias entre las manifestaciones de burnout y los problemas de salud mental en docentes de acuerdo con sus características demográficas y sociolaborales. La	"Identificar diferencias significativas al contrastar las variables de análisis, es decir, identificar si las manifestaciones	"Diseño y participantes Se desarrolló una investigación empírica de diseño comparativo (Ato, López, & Benavente, 2013) en la cual participaron 235 docentes, 84 hombres (37.7%) y 151 mujeres	"Los docentes están expuestos a múltiples condiciones capaces de generar estrés psicológico e incluso de afectar su salud mental, por ello las	Me permite observar como el síndrome del quemado o de Burnout es un factor con alto nivel de influencia en la población

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
icas demográficas y socio laborales” (Marenco-Escuderos & Avila-Toscano, 2016).				evaluación se cumplió con 235 docentes del nivel medio académico de cuatro instituciones oficiales en Colombia, aplicando el MBI-Ed y el GHQ-28 a través de un estudio empírico de diseño comparativo. Se observó mayor agotamiento y baja realización profesional entre las mujeres, los solteros y sin hijos; los hombres tendieron más a despersonalizarse. Problemas de salud mental como ansiedad-insomnio y síntomas somáticos fueron más frecuentes entre docentes con contratación fija, mayor número de horas de trabajo diario y menor experiencia profesional. Se discuten las implicaciones de las variables individuales y las asociadas con el contexto laboral en la aparición de burnout y condiciones que afectan la salud psicológica del educador; es necesario	de burnout y los problemas de salud mental son diferencialmente significativas de acuerdo con las características demográficas (sexo, estado civil, tener o no hijos) y sociolaborales (nivel de formación y profesionalización, tipo de contrato, tener más de un empleo, relaciones laborales, tiempo de servicio y años de experiencia) de un conjunto de docentes de nivel escolar en el Caribe	(64.3%), adscritos a cuatro instituciones educativas oficiales de Barranquilla (Colombia). En su mayoría superaban los 40 años de edad (61.3%, n=144), 27.2% (n=64) tenían entre 31 y 40 años y 11.5% (n=27) tenían entre 20 y 30 años. El grueso de los participantes sostenía relación conyugal y tenían hijos” (Marenco-Escuderos & Avila-Toscano, 2016).	alteraciones psicoemocionales y la presencia de burnout no son condiciones raras entre el profesorado; la propia naturaleza de su trabajo — que demanda un alto nivel de asistencia e interacción con otros— constituye una fuente de estrés, al igual que los problemas que surgen en la relación con los estudiantes (Antoniou et al., 2006)” (Marenco-Escuderos & Avila-Toscano, 2016)..	docente teniendo en cuenta la sobre carga laboral que todos los docentes tienen especialmente en la actualidad con la problemática generada por la pandemia COVID19.

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
"Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesora do" (Guerrero-Barona, Gomez, Moreno-Manso , & Guerrero-Molina,	https://doi.org/10.5093/cc2018a2	2018	Eloísa Guerrero-Barona, Rosa Gómez del Amo, Juan Manuel Moreno-Manso y Mónica Guerrero-Molina	reconocer el papel de estas variables para generar escenarios educativos y condiciones de desempeño que permitan al docente lidiar con el estrés de su tarea de forma adecuada. Palabras clave: burnout, salud mental, características socio-demográficas, docentes" (Marengo-Escuderos & Avila-Toscano, 2016). "En este estudio se exploran las relaciones entre factores de riesgo psicosocial, estrés general percibido y salud mental. Además, se pretende detectar los predictores del riesgo de patología psiquiátrica. Se trata de un estudio transversal mediante encuesta a 550 docentes no universitarios con una edad media de 42 años y procedentes de 64 centros educativos. Se utilizó el Cuestionario de Salud General de Golberg y	colombiano" (Marengo-Escuderos & Avila-Toscano, 2016). "El objetivo de este trabajo fue analizar factores de riesgo psicosocial, estrés general percibido y salud mental, o riesgos de patología psiquiátrica en el profesorado, y en concreto, explorar las posibles relaciones entre ellos y detectar	"La muestra estuvo compuesta por profesorado no universitario de la Comunidad de Extremadura (España). Para la selección del profesorado se realizó un muestreo estratificado y polietápico (por tipos de centros), que garantiza la representación con una asignación proporcional. Los centros educativos seleccionados fueron	"En este estudio nos propusimos evaluar los factores de riesgo psicosocial, el estrés general percibido y la salud mental, así como explorar las posibles relaciones entre ellos y detectar posibles predictores de salud mental en docentes no universitarios. Respecto a la	En esta tesis podemos evidenciar que antes de la transformación en el ámbito educativo y la llegada de la crisis sanitaria por el virus del COVID 19 los factores de riesgo psicosocial en los docentes se encontraban orientados en

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
2018)				William (1996) y se adaptaron cuestionarios de factores psicosociales. Los resultados muestran que la indisciplina, la falta de interés de los alumnos y la escasa colaboración de las familias son las principales fuentes de estrés. El profesorado que percibe altos niveles de estrés presenta peor salud mental. Hay una relación significativa entre un alto de nivel de estrés y la falta de colaboración de las familias e interés del alumnado. Los mejores predictores de salud mental” (Guerrero-Barona, Gomez, Moreno-Manso , & Guerrero-Molina, 2018).	posibles predictores de salud mental. Para ello planteamos tres hipótesis: a) el estrés percibido, los factores de riesgo psicosocial y la salud mental afectan al profesorado; b) los factores de riesgo psicosocial están asociados a los distintos niveles de estrés percibido y a la salud mental y c) las variables sociodemográficas, laborales, de autovaloración, el nivel de estrés percibido y los factores de	64 de las dos provincias, 39 correspondían a la provincia de Badajoz y 25 a la de Cáceres. La muestra final quedó constituida por 550 docentes, 383 mujeres (69.6%) y 167 varones (30.4%), con una edad media de 42 años. Estaban casados o vivían en pareja 396 (72.4%) y 360 (65%) tenían hijos. Trabajaban en centros públicos 497 (90%), sólo 53 (10%) lo hacían en concertados. La mayoría tenían una media de 16 años” (Guerrero-Barona, Gomez, Moreno-Manso , & Guerrero-Molina, 2018).	primera hipótesis, los resultados indican, en primer lugar, que las principales fuentes de estrés son la falta de interés y escasa motivación de los alumnos junto con la falta de colaboración y apoyo de las familias y el escaso reconocimiento de los padres. Los aspectos organizacionales y la falta de recursos personales no parecen afectar tanto al colectivo analizado” (Guerrero-Barona, Gomez, Moreno-Manso , & Guerrero-Molina, 2018).	problemáticas básicas como la indisciplina y la falta de respeto de los alumnos, la falta de interés y escasa motivación del alumnado, la falta de colaboración y apoyo de las familias y el escaso reconocimiento de los padres lo que generaba altos niveles de estrés en los docentes.

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
"Diseño De Un Programa De Promoción Y Prevención Del Síndrome De Burnout Para Docentes E Instituciones Educativas Privadas	https://repository.uca.tolica.edu.co/bitstream/10983/24430/1/AcostaMolina-JennyCarolinaLópezEspitia-Laura del PilarRodríguezChaparro-Julían SotoPuente	2020	Yina Vanessa Acosta Molina - Jenny Carolina López Espitia - Laura del Pilar Rodríguez Chaparro - Julián Soto Puente	"El presente trabajo tiene como objetivo diseñar un programa promoción y prevención con el fin de disminuir el Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas privadas del norte de Bogotá; este se caracteriza por prevenir y controlar el estrés crónico donde se logre una sensibilización de conductas por medio del desarrollo y fortalecimiento en manejo del estrés. A partir de tres fases como: a) Evaluación: identificación de las situaciones-problema.	riesgo psicosocial predicen significativamente la salud mental del profesorado" (Guerrero-Barona, Gomez, Moreno-Manso, & Guerrero-Molina, 2018). "Diseñar un programa de promoción y prevención para mitigar los factores que conforman el Síndrome de Burnout (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal), en docentes de instituciones educativas privadas	Para la realización de este proyecto se realiza estudio de mercadeo con énfasis en descripción del producto y medidas adaptativas, que permite la prevención de los riesgos laborales esenciales para el recurso humano. La centralización del proyecto es lograr un programa altamente calificado para el sector educativo, enfocado a los docentes. El objetivo es brindarles los recursos necesarios que	"A partir de estas necesidades tenemos la oportunidad de apoyar a los colaboradores con nuestro proyecto y generar valor en las empresas. Sin embargo, esta necesidad no es suficiente, el Decreto 1072 del 2015 brinda facultades a las ARL para que promocien la salud mental en las	Mediante esta tesis se puede identificar que los docentes son los profesionales que más se encuentran expuestos a las problemáticas en salud mental y quienes presentan con más frecuencia el síndrome Burnout debido a la carga laboral que

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
Situados Al Norte De La Ciudad De Bogotá". (Acosta, Lopez, & Rodriguez, 2020).				<p>b). Intervención: detección y modificación de pensamientos irracionales, y hábitos saludables como variables intervinientes en la calidad de vida de los docentes. c). Seguimiento: Acompañamiento a través de la evaluación para identificar los cambios. Esto teniendo en cuenta que son pocos los programas y proyectos desarrollados a nivel local y nacional bajo esta perspectiva. Para la metodología se realizó un estudio de mercado y mercadeo, de diferentes proyectos en promoción donde se evidencia la necesidad de consolidar un programa respaldado desde la normatividad, involucrando todos los factores del contexto educativo. Por ende podemos concluir que, desde el ámbito educativo, el docente se considera uno de los profesionales que</p>	situados al norte de la ciudad de Bogotá" (Acosta, Lopez, & Rodriguez, 2020).	<p>permiten asumir retos empresariales en la seguridad y salud en el ámbito laboral de los colaboradores a través de los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación e identificación de las necesidades de la organización a través de los elementos identificados por la evaluación de los sistemas de gestión los factores de riesgo y las necesidades de la organización. 2. diagnosticar y consolidar la información encontrada y clasificada. 3. Diseñar un plan de acción a través de metodologías de innovación que busquen estrategias que permitan tomar conciencia de la 	<p>empresas afiliadas, llegando a aplicar la evaluación de riesgo psicosocial. Convirtiéndose esto en una necesidad que posiblemente no será importante, pero en donde hay una oportunidad para modificar nuestros servicios y que podamos darle fuerza a la intervención de las dificultades de los riesgos laborales entre ellos el Síndrome de Burnout. Sin lugar a duda, una variable indispensable es la metodología de ventas que utilizan las empresas más posicionadas y con mayor éxito, ya que, la innovación,</p>	<p>manejan, de igual forma podemos evidenciar que las instituciones educativas privadas también presentan al igual que las públicas problemáticas que alteren la salud mental de los docentes.</p>

Título	Enlace Web	Año	Autor	Resumen	Objetivo	Metodología desarrollada	Conclusiones	Interés de esta investigación
				<p>más se encuentra expuesto a estos riesgos psicosociales” (Acosta, Lopez, & Rodriguez, 2020).</p>		<p>importancia de la prevención del síndrome de Burn out.</p> <p>4. Ejecutar el plan de acción teniendo en cuenta los recursos, necesidades y establecer los tiempos acordados.</p> <p>5. Analizar el resultado estableciendo mediciones que impactan lo logrado en conjunto con el plantel educativo. Brindando acompañamiento constante a todos los planteles educativos basados en los resultados obtenidos que permitan el seguimiento de los medios de comunicación asertiva.</p>	<p>asertividad y empatía son claves para generar un relacionamiento positivo con los clientes. Así mismo, en la figura 2 y 3, se observa que Bogotá concentra la mayor parte de ejecución en salud ocupacional, si población objetivo se extiende a otros departamentos, es probable tener mayor demanda” (Acosta, Lopez, & Rodriguez, 2020).</p>	

Metodología

Metodología de la Investigación

Tipo de Investigación

“Según Hernández Sampieri la investigación puede tener un enfoque cuantitativo, cualitativo, y mixto. Es determinante esta categorización ya que a partir del enfoque se emplean las metodologías apropiadas y se busca alcanzar las pertinentes comprobaciones, recomendaciones y conclusiones de un fenómeno particular” (Cubias-Cruz, F A., 2006) tomado de (Sampieri, 2006).

“Cuando se habla de una investigación cuantitativa se da por aludido al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta dicho enfoque, en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado; con un enfoque cuantitativo se plantea un problema y preguntas concretas. Otra de las características del enfoque cuantitativo es que se emplean experimentaciones y análisis de causa-efecto, también se debe resaltar que este tipo de investigación conlleva a un proceso secuencial y deductivo. Al término de la investigación se debe lograr una generalización de resultados, predicciones, control de fenómenos y la posibilidad de elaborar réplicas con dicha investigación” (Cubias-Cruz, F A., 2006) tomado de (Sampieri, 2006).

“El enfoque cualitativo lo que modela es un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminado. En este enfoque las variables no se definen con la finalidad de manipularse experimentalmente, y esto nos indica

que se analiza una realidad subjetiva además de tener una investigación sin potencial de réplica y sin fundamentos estadísticos. Con el enfoque cualitativo se tiene una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación. El alcance final del estudio cualitativo consiste en comprender un fenómeno social complejo, más allá de medir las variables involucradas, se busca entenderlo” (Cubias-Cruz, F A., 2006) tomado de (Sampieri, 2006).

“Teniendo en cuenta la identificación de estos métodos se establece que este proyecto investigativo se desarrolla mediante un estudio de tipo descriptivo cualitativo cuantitativo en donde se constituye su descripción de forma completa frente a un fenómeno o situación, basándose en la obtención de datos en principio no cuantificables que de acuerdo a su observación y análisis nos puede arrojar una realidad subjetiva de un fenómeno o determinantes de los factores de riesgo psicosocial y el análisis de datos basados en un instrumento de medición con resultados estadísticos que determinan en el nivel de riesgo psicosocial en los docentes de las Instituciones Educativas Rurales Divino Salvador, Antonio Nariño y La Inmaculada del Municipio de Yopal” (Castillero-Mimenza, 2020).

La identificación de estos factores se realizan basándonos en la guía Técnica Colombiana GTC 45 (Icontec, 2010) (ICONTEC, Guía Técnica Colombia GTC 45, 2011), la batería de evaluación de factores del riesgo psicosocial emitida por el Ministerio de la Protección Social de 2010.

Población

La población objeto a intervenir en esta investigación son 15 docentes de las Instituciones Educativas Rurales Antonio Nariño, La Inmaculada y Divino Salvador del Municipio de Yopal Casanare.

Muestreo y Muestra

Muestreo aleatorio o probabilístico. Hablamos de muestreo aleatorio en los casos en que todos los sujetos que forman parte de la población y presentan la misma probabilidad de ser clasificados como parte de la muestra. Los muestreos de esta clase son más populares y útiles que los no aleatorios, principalmente porque tienen una elevada representatividad y permiten calcular el error de la muestra. (Torres, 2020).

De conglomerados. En estadística inferencial los conglomerados son conjuntos de elementos poblacionales, como pueden ser las escuelas o los centros hospitalarios públicos de un municipio. Al llevar a cabo este tipo de muestreo se divide la población. (Torres, 2020).

Por tanto la muestra y el muestreo de nuestra investigación se basa en un tipo de muestra aleatorio o probalístico y un tipo de muestra por conglomerado pues nuestra población se encuentra identificada en un sector determinado como es el ámbito educativo rural, en donde se toman las Instituciones educativas de forma aleatoria teniendo en cuenta el tipo de población beneficiada en ella.

Instrumento de medición

Cuestionario De Identificación De Factores De Psicosociales

Instrucciones

Este cuestionario de factores psicosociales y problemáticas de salud mental busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su **Vida Laboral**.

Es importante que conteste las siguientes preguntas de forma sincera en su totalidad. Las respuestas de este cuestionario buscan que usted refleje su manera de pensar sobre su vida laboral.

Leer cuidadosamente cada pregunta, luego piense como es su vida laboral y responda a todas las preguntas, en cada una de ellas marque una sola respuesta.

Señale con una “X” en la casilla de la respuesta que refleje su realidad. Si se equivoca en una respuesta táchela y escriba la correcta.

Figura 6

Cuestionario de Respuestas

Item	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
1	Malestar físico como dolor de cabeza, cuello espalda o tensión muscular		X	XXX		

Nota: Metodología para respuesta correcta de cuestionario de Correcta Equivocada

psicosociales. Fuente de autoría propia.

Las respuestas de este cuestionario son absolutamente confidenciales y el resultado no altera su continuidad laboral. En caso de presentar una duda solicite ayuda al profesional que le está acompañando y orientando en el cuestionario.

El cuestionario no tiene límite de tiempo para que se sienta más tranquilo a la hora de responder, sin embargo esta para contestar en un tiempo aproximado de 40 minutos. Antes de iniciar el cuestionario lea detenidamente las instrucciones, en caso de presentar alguna duda remítase al profesional o encuestador, una vez entendido el procedimiento y el objeto del estudio firme en la parte inferior del cuestionario como aceptación al estudio y manejo de datos.

Referencias Teóricas

Para interpretación de este cuestionario en los factores de riesgo psicosocial se toma base la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial - ISBN 978-958-8361-93-2 (Ministerio de Protección Social, 2010), para la identificación de problemáticas en salud Mental se toma base la Ley 1616 de 2013 ley de salud mental, (Ministerio de Protección Social, 2013)

Población Objeto

Tabla 7

Población a Intervenir

POBLACION OBJETO					
N°	NOMBRES Y APELLIDOS			DOCUMENTO	PROFESIÓN
1	PEDRO	JOSE	CASALLAS LLANOS	4.208.201	LICENCIADO
2	AURA	YAQUELINE	MANRIQUE AVENDAÑO	46.453.591	LICENCIADA (ESP)
3	GIOVANA	PATRICIA	PERTUZ PEREZ	57.448.737	LICENCIADA
4	EDILBERTO	HERNANDEZ	DUARTE	74.327.172	LICENCIADO
5	ELOISA	CARREÑO	SEPULVEDA	52.016.938	LICENCIADA
6	LUZ	MARY	LONDOÑO MORALES	33.645.145	LICENCIADA
7	YANETH	CUCUNUBÁ	TABACO	46.381.206	LICENCIADA
8	GABRIEL	GONZALO	GALLO GOMEZ	79.614.186	ECONOMISTA
9	DIEGO	FERNANDO	MORENO ROMERO	9.434.822	LICENCIADO
10	ISAIAS	JIMENEZ	SANABRIA	7.163.239	ECONOMISTA (ESP)

POBLACION OBJETO						
N°	NOMBRES Y APELLIDOS			DOCUMENTO	PROFESIÓN	
11	WILMAR	AUDEY	BELTRAN	SOTO	4.214.941	LICENCIADO
12	RAQUEL	CECILIA	ROA	SEGURA	46.372.150	LICENCIADA
13	MARIA	BELARMINA	CARDENAS	BARRETO	23701903	LICENCIADA
14	CIELO	ROCIO	SILVA		23937845	LICENCIADA
15	LEONOR		NOVOA	MONTAÑEZ	46668287	LICENCIADA

Nota: Fuente de Autoría Propia.

Metodología del Instrumento

La metodología de evaluación del cuestionario se basa en 6 componentes de análisis en los cuales cada uno de ellos no permite evidenciar los factores psicosociales y problemáticas en salud mental de acuerdo a su categoría.

1. Nivel De Estrés
2. Condiciones De Infraestructura
3. Estabilidad Emocional
4. Relaciones Interpersonales
5. Demandas Emocionales
6. Condiciones Extra labórales

Niveles De Valoración: Para cada uno de los componentes individuales se evalúan dentro de los siguientes parámetros.

Valor de cada variable: 2,4

Tabla 8

Definición de Variables

Ítem	Puntuación	Valor de Puntuación
Nunca	1	0,48
Casi Nunca	2	0,95
Algunas Veces	3	1,43
Casi Siempre	4	1,90
Siempre	5	2,38

Nota: Fuente de Autoría Propia.

Valoración del Riesgo Psicosocial en Nivel De Estrés

En este componentes se evalúan situaciones que generen factores de estrés como consecuencia del desarrollo de las actividades de trabajo ocasionando alteraciones físicas en el cuerpo, emocionales y problemáticas asociadas a la salud mental.

Figura 7

Valoración de Nivel de estrés

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
1	Malestar físico como dolor de cabeza, cuello espalda o tensión muscular					
2	Trastorno del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche					
3	Cambios de apetito, perdida o aumento					
4	Dificultad en las relaciones familiares y personales					
5	Cansancio, agotamiento o desgano.					
6	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad					
7	Problemas gastrointestinales					
8	Aumento en el número de accidentes de trabajo.					
9	Sentimiento de angustia, preocupación, miedo, tristeza o soledad.					
10	Consumo de sustancias para aliviar la tensión o los nervios.					

Nota: Componente de evaluación de estrés cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Valoración del Riesgo Psicosocial en Condiciones De Infraestructura

Este componente evalúa en el entorno físico, condiciones ambientales y locativas en donde se desarrollan las actividades que puedan generar factores de riesgo psicosocial y alteración emocional por condiciones inadecuadas.

Figura 8*Valoración Condiciones de Infraestructura*

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
11	El lugar (Institución Educativa) donde trabajo es agradable					
12	El espacio donde desarrollo mi actividad es adecuado locativamente (aula de clase, cafetería, espacio abiertos)					
13	Cuento con mis elementos de trabajo adecuados (Escritorio, Silla, Medios Audiovisuales y de Apoyo)					
14	Cuento con un espacio adecuado de descanso (Dormitorio o Vivienda).					
15	El lugar de trabajo cuenta con los servicios públicos básicos (Agua, Luz, Gas, Teléfono, Acueducto)					

Nota: Componente de evaluación de condiciones de infraestructura cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Valoración del Riesgo Psicosocial en Estabilidad Emocional

Este componente permite evaluar esfuerzo mental y emocional en el desarrollo de las actividades en el trabajo que puedan generar alteración en su estabilidad emocional.

Figura 9*Valoración Estabilidad Emocional*

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
16	Mi trabajo me exige estar muy concentrado					
17	Mi trabajo me exige memorizar mucha información					
18	Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo					
19	En el trabajo me dan órdenes contradictorias					
20	En mi trabajo es posible tomar pausas para descansar					
21	Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo					
22	Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo					
23	Atiendo asuntos de trabajo en casa					
24	Paso muy poco tiempo con mi familia y amigos					
25	En el desarrollo de mis actividades está presente mi familia					

Nota: Componente de evaluación de estabilidad emocional cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Valoración del Riesgo Psicosocial en Relaciones Interpersonales

En este componente se evalúa las relaciones interpersonales con los pares, basados en que las buenas relaciones generan un adecuado clima laboral lo que permite realizar las actividades de forma satisfactoria disminuyendo el riesgo psicosocial y alteraciones emocionales.

Figura 10

Valoración Relaciones Interpersonales

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
26	Puedo confiar en mis compañeros de trabajo					
27	Mis compañeros me ayudan cuando tengo dificultades					
28	Tengo adecuada relación con mis superiores					
29	La relación con el área administrativa de mi empresa es agradable					
30	En la empresa confían en mi trabajo y me lo hacen sentir					

Nota: Componente de evaluación de relaciones interpersonales cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Valoración del Riesgo Psicosocial en Demandas Emocionales

Este componente evalúa la demanda emocional del encuestado, el manejo de situaciones que contenga algún factor emocional y puedan alterar el adecuado desarrollo de las actividades diaria y su forma de afrontar una situación en el ámbito afectivo en el lugar de trabajo.

Figura 11

Valoración Demandas Emocionales

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
31	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda					
32	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos					
33	Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia, dolor y tristeza					
34	Alguna vez me ha afectado los problemas de mis compañeros o estudiantes					
35	Mis pares y estudiantes dependen de mi emocionalmente en algún aspecto					

Nota: Componente de evaluación de demandas emocionales cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Valoración del Riesgo Condiciones Extra-Laborales

En este último componente se evalúan todos los factores externos que puedan influir en el desarrollo adecuado y continuo de las actividades que pueda llegar a generar un factor de riesgo psicosocial y/o problemática en salud mental.

Figura 12

Valoración Condiciones Extralaborales

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
36	Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo					
37	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo					
38	Me trasporto cómodamente entre mi casa y el trabajo en factores de seguridad					
39	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo					
40	El lugar en donde de trabajo es de fácil acceso					
41	El sitio donde trabajo cuenta con Transporte publico					
42	El Lugar donde trabajo cuenta con lugares de abastecimiento cercanos					

Nota: Componente de evaluación de condiciones extralaborales cuestionario de identificación de factores de psicosociales. Fuente de autoría propia.

Resultados de Valoración de Cada Componente

Tabla 9

Valoración por Componente

	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	NO HAY RIESGO
Estrés	19 ≤ 23.8	14.4 ≤ 19	9.6 ≤ 14.3	4.9 ≤ 9.5	0 ≤ 4.8
Infraestructura	9.6 ≤ 11.9	7.15 ≤ 9.5	4.76 ≤ 7.15	2.5 ≤ 4.75	0 ≤ 2.4
Estabilidad Emocional	19 ≤ 23.8	14.4 ≤ 19	9.6 ≤ 14.3	4.9 ≤ 9.5	0 ≤ 4.8
Relaciones Interpersonales	9.6 ≤ 11.9	7.15 ≤ 9.5	4.76 ≤ 7.15	2.5 ≤ 4.75	0 ≤ 2.4
Demandas Emocionales	9.6 ≤ 11.9	7.15 ≤ 9.5	4.76 ≤ 7.15	2.5 ≤ 4.75	0 ≤ 2.4
Extralaborales	13.4 ≤ 16.66	10.2 ≤ 13.3	6.66 ≤ 10.01	3.37 ≤ 6.65	0 ≤ 3.36
Interpretación General	79.9 ≤ 100	60.5 ≤ 79.8	40 ≤ 60.4	20.5 ≤ 39.9	0 ≤ 20.4

Nota: Fuente de Autoría Propia.

Evaluación del Nivel de Riesgo Psicosocial con Relación los componentes de la herramienta de medición.

Tabla 10

Nivel de Riesgo Psicosocial con Relación los componentes de Medición

Ítem	Nivel de Riesgo	Intervalo de Interpretación
Nunca	No hay Riesgo	0 ≤ 20.4
Casi Nunca	Bajo	20.5 ≤ 39.9
Algunas Veces	Medio	40 ≤ 60.4
Casi Siempre	Alto	60.5 ≤ 79.8
Siempre	Muy Alto	79.9 ≤ 100

Nota: Fuente de Autoría Propia.

Interpretación del nivel de Riesgo Psicosocial con Relación los componentes de la herramienta de medición.

Nunca / No Hay Riesgo: No se evidencia Ningún tipo de riesgo psicosocial o problemática asociada a la salud Mental, no amerita desarrollar actividades de intervención.

Casi Nunca / Riesgo bajo: La puntuación obtenida en este nivel no están relacionados con síntomas o respuestas de significativas para riesgo psicosocial o problemáticas asociadas a la salud mental. Se deben realizar control periódico para mantener el nivel de riesgo lo más bajo posible.

Algunas Veces / Riesgo medio: El nivel de riesgo en el que se espera una respuesta moderada como consecuencia de riesgo y posibles trastornos que alteran la salud mental. Se amerita observación y acciones sistemáticas de intervención entrevista para ampliar identificación de la condición.

Riesgo alto: Nivel de riesgo asociado a consecuencias generadas por los factores de riesgo psicosocial con respuestas de estrés alto y alteración en la salud mental, posibles trastornos psicológicos. Se requieren intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica.

Riesgo muy alto: Nivel de riesgo con respuestas muy altas de estrés, trastornos emocionales y psicológicos, alteración en el desarrollo normal de las actividades laborales. Se requiere la intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica, valoración por psicología con tratamiento para control y seguimiento.

Confiabilidad y Veracidad del Instrumento

Mediante el Coeficiente que arroja el Alfa de Cronbach para valorar la fiabilidad del Instrumento a través del análisis de ítems. El Alfa de Cronbach se analiza dependiendo el valor en una escala de 0.0 a 1.0 entre más cercano esté a 1, mayor es la fiabilidad o es muy alto, cuando una prueba se encuentra entre 0.70 y 0.80 y si supera el 0.80 se concluye que el cuestionario es fiable.

“Alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951. El alfa de Cronbach es una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. El coeficiente alfa se puede utilizar como un índice de solidez interna. Pero no implica nada sobre la estabilidad en el tiempo ni sobre la equivalencia entre formas alternas del instrumento” (Ruiz-Mitjana, 2020), (concepto definicion).

El instrumento de medición establecido para la valoración del riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental indica una fiabilidad entre el 0.80 y 1.0 con un nivel alto de fiabilidad.

Tabla 11

Fiabilidad del Cuestionario

Alfa	1
K(Numero de Ítem)	42
Vi (Varianza de cada Ítem)	38
Vt (Varianza Total)	152

Nota: Fuente de Autoría Propia. Basado en Alfa de Cronbach.

Figura 13*Cuestionario de Identificación de Factores de Riesgo Psicosociales*

A continuación encontrara pregunta de identificación personal, favor seleccione una sola respuesta con letra legible y con tinta negra de bolígrafo.

DATOS GENERALES**1. NOMBRE COMPLETO**

2. DOCUMENTO DE IDENTIDAD

3. SEXO

Femenino	<input type="checkbox"/>	Masculino	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	------------------	--------------------------

4. EDAD

5. ESTADO CIVIL

Soltero	<input type="checkbox"/>	Separado	<input type="checkbox"/>
Casado	<input type="checkbox"/>	Divorciado	<input type="checkbox"/>
Unión Libre	<input type="checkbox"/>	Viudo	<input type="checkbox"/>

6. NIVEL DE ESCOLARIDAD

Ninguno	<input type="checkbox"/>	Técnico	<input type="checkbox"/>
Primaria	<input type="checkbox"/>	Profesional	<input type="checkbox"/>
Bachiller	<input type="checkbox"/>	Postgrado	<input type="checkbox"/>

7. PROFESION U OCUPACION

8. LUGAR DE RESIDENCIA

9. TELEFONO



**IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOSOCIALES Y
PROBLEMATICAS EN SALUD MENTAL EN EL AREA RURAL**



NIVEL DE ESTRÉS: Las siguientes preguntas evalúan el nivel de estrés al que se encuentra expuesto.

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
1	Malestar físico como dolor de cabeza, cuello espalda o tensión muscular					
2	Trastorno del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche					
3	Cambios de apetito, perdida o aumento					
4	Dificultad en las relaciones familiares y personales					
5	Cansancio, agotamiento o desgano.					
6	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad					
7	Problemas gastrointestinales					
8	Aumento en el número de accidentes de trabajo.					
9	Sentimiento de angustia, preocupación, miedo, tristeza o soledad.					
10	Consumo de sustancias para aliviar la tensión o los nervios.					

2. CONDICIONES DE INFRAESTRUCTURA: Las siguientes preguntas están relacionadas con las condiciones ambientales, físicas, locativas

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
11	El lugar (Institución Educativa) donde trabajo es agradable					
12	El espacio donde desarrollo mi actividad es adecuado locativamente (aula de clase, cafetería, espacio abiertos)					
13	Cuento con mis elementos de trabajo adecuados (Escritorio, Silla, Medios Audiovisuales y de Apoyo)					
14	Cuento con un espacio adecuado de descanso (Dormitorio o Vivienda).					
15	El lugar de trabajo cuenta con los servicios públicos básicos (Agua, Luz, Gas, Teléfono, Acueducto)					



IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOSOCIALES Y
PROBLEMAS EN SALUD MENTAL EN EL AREA RURAL



3. ESTABILIDAD EMOCIONAL: Las siguientes preguntas están relacionadas con el esfuerzo mental y emocional en el desarrollo de las actividades en su trabajo

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
16	Mi trabajo me exige estar muy concentrado					
17	Mi trabajo me exige memorizar mucha información					
18	Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo					
19	En el trabajo me dan órdenes contradictorias					
20	En mi trabajo es posible tomar pausas para descansar					
21	Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo					
22	Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo					
23	Atiendo asuntos de trabajo en casa					
24	Paso muy poco tiempo con mi familia y amigos					
25	En el desarrollo de mis actividades está presente mi familia					

4. RELACIONES INTERPERSONALES: Las siguientes preguntas están relacionadas las relaciones interpersonales

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
26	Puedo confiar en mis compañeros de trabajo					
27	Mis compañeros me ayudan cuando tengo dificultades					
28	Tengo adecuada relación con mis superiores					
29	La relación con el área administrativa de mi empresa es agradable					
30	En la empresa confían en mi trabajo y me lo hacen sentir					



IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOSOCIALES Y
PROBLEMAS EN SALUD MENTAL EN EL AREA RURAL



5. DEMANDAS EMOCIONAL: Las siguientes preguntas están relacionadas con la atención al usuarios o terceras personas (Estudiantes)

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
31	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda					
32	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos					
33	Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia, dolor y tristeza					
34	Alguna vez me ha afectado los problemas de mis compañeros o estudiantes					
35	Mis pares y estudiantes dependen de mi emocionalmente en algún aspecto					

6. CONDICIONES EXTRALABORALES: Las siguientes preguntas están relacionadas con factores extra laborales

Ítem	Pregunta	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
36	Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo					
37	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo					
38	Me transporto cómodamente entre mi casa y el trabajo en factores de seguridad					
39	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo					
40	El lugar en donde de trabajo es de fácil acceso					
41	El sitio donde trabajo cuenta con Transporte publico					
42	El Lugar donde trabajo cuenta con lugares de abastecimiento cercanos					

Yo _____ Identificado Con C.C. _____

He leído la hoja de información que se me ha entregado y comprendo que mi participación es voluntaria, por ello firmo mi aceptación para el manejo y tratamiento de datos:

Firma _____ Fecha: DD. _____ MM. _____ AA _____.

Nota: Cuestionario Modificado de Batería Instrumento Evaluación Factores Riesgo Psicosocial. (Ministerio de Protección Social, 2010).

Procedimiento

Protocolo COVID19: Se implementa protocolo de bioseguridad durante las actividades presenciales con la comunidad. (Desinfección de manos al ingreso y a la salida del evento, desinfección de pies, uso correcto y obligatorio del tapabocas para todos los asistentes o mascarilla, distanciamiento de 2 metros de persona a persona, evitar el contacto físico, realizar si es posible las actividades en lugares abiertos o con adecuada ventilación) realizar el mayor número de encuentro de forma virtual y alterna.

Para el desarrollo de la investigación fue necesaria la ayuda de la secretaria de Educación Municipal con quien se llevó a cabo mesa de trabajo cumpliendo con los protocolos de bioseguridad en el desarrollo de reuniones presenciales para la selección de las Instituciones a las cuales se les podría realizar el estudio, los criterios para la selección fueron propios de la administración municipal basados en la falta de ayudas escolares durante el año por parte del Municipio y la cantidad de población rural que se encuentra beneficiada de la institución.

Una vez hecha la elección de las Instituciones Educativas se realizó contacto con los directivos de las Instituciones Educativas quienes fueron convocaron por la referente de Salud Mental del Municipio y Se lleva a cabo reunión mediante plataforma zoom en donde se hace la presentación del profesional, los directivos de cada Institución realiza convocatoria a sus docentes para posterior intervención.

Se realiza actividad de socialización del objetivo de investigación y aplicación de instrumento de medición de manera presencial teniendo en cuenta el protocolo de bioseguridad de ambas partes en donde se tiene contacto con 15 docentes de las diferentes instituciones educativas rurales del municipio de Yopal; La actividad se realiza en las Instalaciones la casa de la cultura de Yopal, Instalaciones que hacen parte de la secretaria de educación municipal. Dicha intervención se realiza con el apoyo del profesional del Municipio.

Para la evaluación e identificación de los niveles de riesgos de acuerdo a los datos identificados por la aplicación del cuestionario se procede a la tabulación de los formularios mediante ítems y componentes de evaluación en donde se logran obtener los siguientes

resultados.

El análisis de la información contempla los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los docentes de las Instituciones educativas Antonio Nariño, Divino Salvador y la Inmaculada del Municipio de Yopal.

Figura 14

Concertación con Instituciones Educativas



Nota: Fotografía de Autoría Propia. Actividad de concertación con Institución Educativa La Inmaculada para aplicación de cuestionario de evaluación de factores de riesgos psicosociales asociados a problemáticas de salud mental.

Figura 15

Aplicación de Instrumento de Medición



Nota: Fotografía de Autoría Propia. Actividad de aplicación de Instrumento de medición en Institución Educativa Antonio Nariño.

Tabulación de Cuestionarios

Tabla 12

Componente 1

Participante\Pregunta	Malestar físico como dolor de cabeza, cuello espalda o tensión muscular	Trastorno del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche	Cambios de apetito, perdida o aumento	Dificultad en las relaciones familiares y personales	Cansancio, agotamiento o desgano.	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad	Problemas gastro intestinales	Aumento en el número de accidentes de trabajo.	Sentimiento de angustia, preocupación, miedo, tristeza o soledad.	Consumo de sustancias para aliviar la tensión o los nervios.
Pedro Cazallas	4	3	3	4	5	5	5	2	5	5
Aura Manrique	5	5	3	3	4	3	4	1	2	3
Giovanna Pertuz	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
Edilberto Hernández	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Eloísa Carreño	4	3	3	3	3	4	3	1	3	1
Luz Londoño	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1
Yaneth Cucunuba	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
Gabriel Gallo	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2
Diego Moreno	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Isaias Jiménez	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
Wilmar Beltrán	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2
Raque Roa	3	2	5	3	5	3	5	1	4	1
Maria Cárdenas	5	3	3	2	5	3	4	2	2	2
Cielo Silva	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1
Leonor Novoa	5	3	1	1	3	1	1	1	1	1

Tabla 13

Componente 2

Participante\Pregunta	El lugar (Institución Educativa) donde trabajo es agradable	El espacio donde desarrollo mi actividad es adecuado locativamente (aula de clase, cafetería, espacio abiertos)	Cuento con mis elementos de trabajo adecuados (Escritorio, Silla, Medios Audiovisuales y de Apoyo)	Cuento con un espacio adecuado de descanso (Dormitorio o Vivienda).	El lugar de trabajo cuenta con los servicios públicos básicos (Agua, Luz, Gas, Teléfono, Acueducto)
Pedro Cazallas	5	5	3	4	4
Aura Manrique	3	3	3	3	4
Giovanna Pertuz	4	4	4	3	3
Edilberto Hernández	5	5	5	4	4

Participante\Pregunta	El lugar (Institución Educativa) donde trabajo es agradable	El espacio donde desarrollo mi actividad es adecuado locativamente (aula de clase, cafetería, espacio abiertos)	Cuento con mis elementos de trabajo adecuados (Escritorio, Silla, Medios Audiovisuales y de Apoyo)	Cuento con un espacio adecuado de descanso (Dormitorio o Vivienda).	El lugar de trabajo cuenta con los servicios públicos básicos (Agua, Luz, Gas, Teléfono, Acueducto)
Eloísa Carreño	4	4	3	4	4
Luz Londoño	5	5	4	4	4
Yaneth Cucunuba	4	4	4	4	4
Gabriel Gallo	4	4	4	4	4
Diego Moreno	5	5	5	5	5
Isaias Jiménez	4	5	5	5	5
Wilmar Beltrán	5	3	3	4	5
Raque Roa	3	3	3	3	3
Maria Cárdenas	4	4	3	3	3
Cielo Silva	5	5	5	5	5
Leonor Novoa	4	4	4	2	2

Tabla 14

Componente 3

Participante\Pregunta	Mi trabajo me exige estar muy concentrado	Mi trabajo me exige memorizar mucha información	Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo	En el trabajo me dan órdenes contradictorias	En mi trabajo es posible tomar pausas para descansar	Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo	Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo	Atiendo asuntos de trabajo en casa	Paso muy poco tiempo con mi familia y amigos	En el desarrollo de mis actividades está presente mi familia
Pedro Cazallas	5	4	5	3	5	4	4	3	4	5
Aura Manrique	4	5	5	3	3	5	3	5	5	3
Giovanna Pertuz Edilberto	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
Hernández	4	4	3	5	5	3	2	1	2	2
Eloísa Carreño	4	5	5	3	3	4	3	4	5	2
Luz Londoño	3	3	2	1	4	1	1	2	3	1
Yaneth Cucunuba	4	3	3	2	1	2	1	1	1	1
Gabriel Gallo	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1
Diego Moreno	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2
Isaias Jiménez	4	3	3	2	1	3	2	1	3	3
Wilmar Beltrán	4	3	2	1	3	1	1	1	3	1
Raque Roa	3	4	5	4	5	4	4	4	5	1
Maria Cárdenas	5	5	5	3	3	5	1	3	3	2
Cielo Silva	5	5	5	3	5	5	2	5	2	3
Leonor Novoa	4	4	4	2	3	4	2	4	3	1

Tabla 15*Componente 4*

Participante\Pregunta	Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	Mis compañeros me ayudan cuando tengo dificultades	Tengo adecuada relación con mis superiores	La relación con el área administrativa de mi empresa es agradable	En la empresa confían en mi trabajo y me lo hacen sentir
Pedro Cazallas	3	4	4	4	4
Aura Manrique	2	2	4	3	2
Giovanna Pertuz	3	3	4	4	5
Edilberto Hernández	2	2	4	4	5
Eloísa Carreño	3	3	5	4	3
Luz Londoño	3	3	3	4	5
Yaneth Cucunuba	4	3	4	5	5
Gabriel Gallo	4	3	3	3	4
Diego Moreno	3	3	4	4	5
Isaias Jiménez	3	3	3	4	4
Wilmar Beltrán	3	3	4	4	4
Raque Roa	5	3	5	5	3
Maria Cárdenas	4	4	4	5	4
Cielo Silva	4	4	4	4	4
Leonor Novoa	4	4	5	5	3

Tabla 16*Componente 5*

Participante\Pregunta	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos	Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia, dolor y tristeza	Alguna vez me ha afectado los problemas de mis compañeros o estudiantes	Mis pares y estudiantes dependen de mi emocionalmente en algún aspecto
Pedro Cazallas	4	4	4	3	4
Aura Manrique	4	3	3	3	3
Giovanna Pertuz	3	3	3	3	3
Edilberto Hernández	4	2	3	3	3
Eloísa Carreño	4	3	3	3	5
Luz Londoño	2	1	1	3	3
Yaneth Cucunuba	3	2	3	3	3
Gabriel Gallo	2	2	2	2	2
Diego Moreno	3	3	2	2	3
Isaias Jiménez	2	2	3	3	2
Wilmar Beltrán	2	2	2	3	3
Raque Roa	4	4	3	3	3
Maria Cárdenas	4	3	3	3	3
Cielo Silva	5	5	5	5	3
Leonor Novoa	4	2	4	3	3

Tabla 17*Componente 6*

Participante\Pregunta	Es fácil transportarme entre mi casa y el trabajo	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo	Me transporto cómodamente entre mi casa y el trabajo en factores de seguridad	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo	El lugar en donde de trabajo es de fácil acceso	El sitio donde trabajo cuenta con Transporte público	El Lugar donde trabajo cuenta con lugares de abastecimiento cercanos
Pedro Cazallas	2	3	4	3	4	3	4
Aura Manrique	5	1	5	3	3	2	2
Giovanna Pertuz	5	4	5	2	5	5	5
Edilberto							
Hernández	4	4	4	3	5	5	5
Eloísa Carreño	3	2	4	1	3	3	2
Luz Londoño	5	2	4	3	4	4	4
Yaneth Cucunuba	4	4	4	4	4	4	4
Gabriel Gallo	4	3	4	3	4	4	5
Diego Moreno	4	4	4	4	4	4	4
Isaías Jiménez	4	3	2	3	3	4	3
Wilmar Beltrán	3	3	5	2	4	5	5
Raque Roa	3	4	3	3	3	2	2
María Cárdenas	4	2	1	1	3	2	2
Cielo Silva	5	1	5	2	3	2	2
Leonor Novoa	5	3	4	3	3	2	2

Hallazgos

Los datos mostrados a continuación nos permiten visualizar el nivel de riesgo psicosocial asociado a problemáticas de salud mental al cual se encuentran expuestos los educadores que desarrollan su función en la zona rural, específicamente los que tienen vínculos laborales en el área de cobertura de las instituciones educativas de Yopal Casanare.

Para la exposición de los hallazgos se encontrara a continuación un análisis según los ítems que hacen parte de los componentes fundamentales utilizados en nuestro instrumento de medición implementado en las Instituciones Educativas Divino Salvador Vereda La Niata, La Inmaculada Vereda Tilodiran y Antonio Nariño Vereda La Vega.

Después de la aplicación del cuestionario a 15 quince docentes de (3) tres instituciones educativas del área rural del Municipio de Yopal, se realiza la tabulación y análisis de los indicadores obteniendo los siguiente resultados.

Análisis General

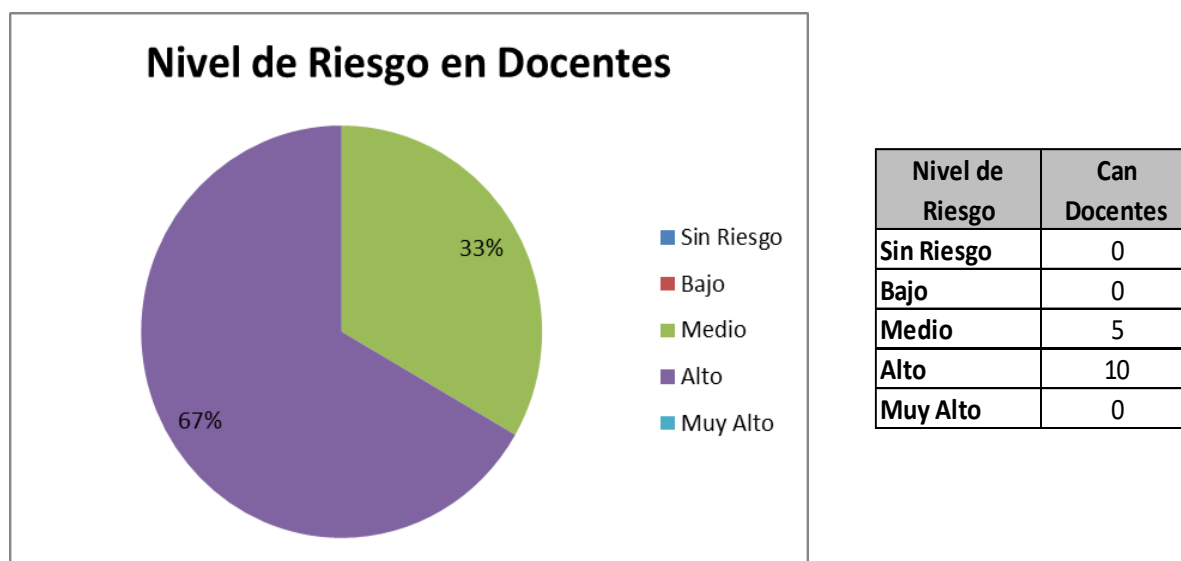
El método de evaluación y ponderación de los componentes e ítem se realizan el 100% de los componentes valorando cada riesgo de la siguiente forma:

Riesgo muy alto:	16,66
Riesgo Alto:	12,5
Riesgo Medio:	8,3
Riesgo Bajo:	4,16
Sin Riesgo:	1

Tabla 18*Nivel de Riesgo*

Participante	Puntaje	Nivel
Pedro Cazallas	80	Alto
Aura Manrique	67	Alto
Giovanna Pertuz	64	Alto
Edilberto Hernández	68	Alto
Eloísa Carreño	66	Alto
Luz Londoño	58	Medio
Yaneth Cucunuba	61	Alto
Gabriel Gallo	56	Medio
Diego Moreno	66	Alto
Isaias Jiménez	59	Medio
Wilmar Beltrán	59	Medio
Raque Roa	69	Alto
Maria Cárdenas	65	Alto
Cielo Silva	72	Alto
Leonor Novoa	59	Medio

Nota: Resultados de evaluación de riesgos en Docentes. Fuente Autoría propia.

Figura 16*Riesgo en Docentes*

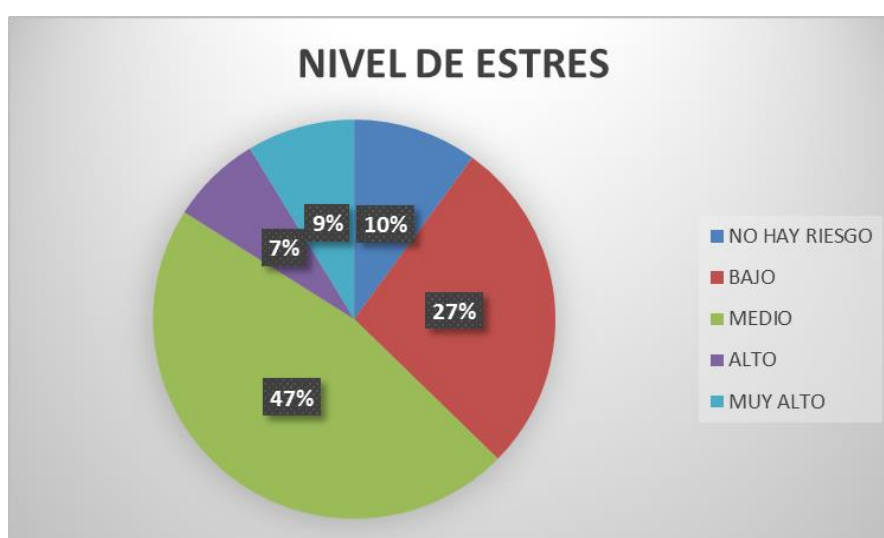
De acuerdo a la cantidad de docente encuestados se observa que de 15 Docentes 10 de ellos indican un nivel de riesgo alto siendo el 67% de la población y 5 Docentes en Riesgo

Alto con un 33% de la población, lo que indica que Las Instituciones Educativas se Encuentra en Riesgo de intervención para Riesgo Psicosocial y problemáticas enfocadas a salud mental.

Análisis De Los Resultados Obtenidos Por Componente Definido En La Herramienta Utilizada Para La Medición Del Nivel De Riesgo Psicosocial En Los Educadores De Instituciones Educativas De La Zona Rural.

Figura 17

Análisis Nivel De Estrés



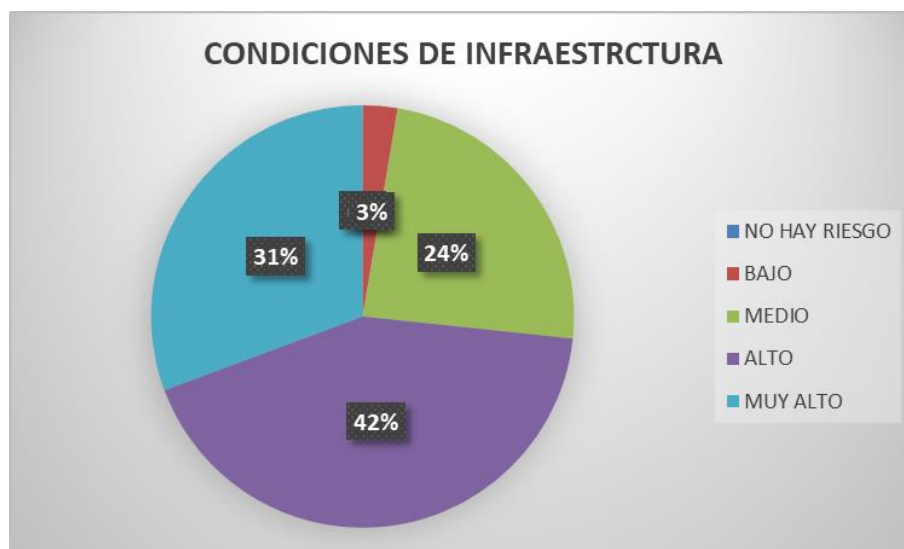
Nivel de Estrés

El nivel de estrés es considerado un factor potencial para el desarrollo de patologías asociadas al Riesgo Psicosocial dentro de la herramienta se analizaron síntomas y situaciones potenciadoras, dentro de ellas las asociadas al malestar físico, trastorno de sueño, relaciones interpersonales entre otras; analizando la gráfica podemos identificar con facilidad de que el 47 % de la población participante del proceso se ubicó en el margen de un nivel medio, contiguo al 27 % de la población que fue ubicado en un nivel bajo estas dos como los valores más representativos y en donde las consecuencia pueden llegar a tratarse con estrategias de mitigación de fácil acceso como lo son pausas activas, jornadas de ejercicio, actividad lúdico recreativas y el descanso, pero no podemos menospreciar que un 9 % de la población se encuentra ubicada en un margen Muy Alto lo cual lo ubica en una población potencial para el desarrollo de patologías de salud mental, como lo son aumento de la presión arterial, de los

triglicéridos, el colesterol; hasta las alteraciones del sueño y de la hormona de la tiroides, la obesidad y afectaciones de tipo cognoscitivo o de la memoria. (Villegas, 2019)

Figura 18

Condiciones de infraestructura



Condiciones de Infraestructura

Las condiciones del hábitat de la población estudio son relevantes en la identificación del nivel de riesgo psicosocial; cuando nos referimos a la ruralidad en Colombia las condiciones de confort mantiene diferencias abismales cuando contrastamos con el área urbana esto expuesto durante la última década a partir de los diferentes medios de comunicación que muestran situaciones paupérrimas para el ejercicio de la labor docente, tanto así que en muchas oportunidades las instalaciones o incluso las veredas no cuentan con algunos de los servicios básicos evidenciado de manera personal en el desarrollo de actividades laborales con diferentes instituciones educativas en el departamento del Casanare ; en el gráfico relacionado con condiciones de infraestructura evidenciamos que hasta el 73 % de la población docente del área rural objeto de estudio se ubica en el segmento de ALTO y MUY ALTO, ocupando el primer lugar el segmento ALTO con una participación del 42%, esta situación es bastante preocupante debido a que el nivel de riesgo en este factor se encuentra asociado a la percepción de agrado sobre el lugar donde trabaja, lo adecuado de los

espacios para el desarrollo de las actividades formativas y administrativas requeridas, el acceso a los servicios básicos, entre otros.

Figura 19

Estabilidad Emocional



Estabilidad emocional

Los controles conductual y emocional que componen el constructo estabilidad emocional, están directamente relacionados con la capacidad de sobreponerse a situaciones negativas, También podemos decir que las personas estables emocionalmente poseen un gran control emocional y de impulsos, aceptan mejor las críticas de los demás y la incertidumbre; se trataría de personas que tienden a la planificación de la acción actuando de forma eficaz, y al afrontamiento de situaciones, aprendiendo de éstas aun cuando suponen fracaso. (Paz-Bermudez, Alvarez, & Sanchez, 2003), analizando el resultado obtenido en este componente podemos identificar que la mayoría en la población estudio se ubica en un segmento MEDIO en cuanto a su percepción de estabilidad emocional con una participación del 28%, no obstante es imprescindible destacar que al sumar la participación de la población ubicada en el segmento ALTO Y MUY ALTO nos indica que un total de 36 % de esta población se encuentra en una situación crítica con respecto a su salud mental desde el punto de vista de estabilidad emocional lo que puede conllevar a distanciamiento con las personas, poca tolerancia a la frustración, cansancio, culpabilidad, problemas de autoestima, soledad,

desorientado, depresivo, etc. Para ejemplificar esta sintomatología: un maestro puede estar teniendo dificultades persistentes para relacionarse con sus alumnos poniendo distancia evitando el acercamiento de sus alumnos después de clase debido al sentimiento de culpa por la falta de reconocimiento de su director. (Plancarte-Casino, 2017).

Figura 20

Relaciones Interpersonales



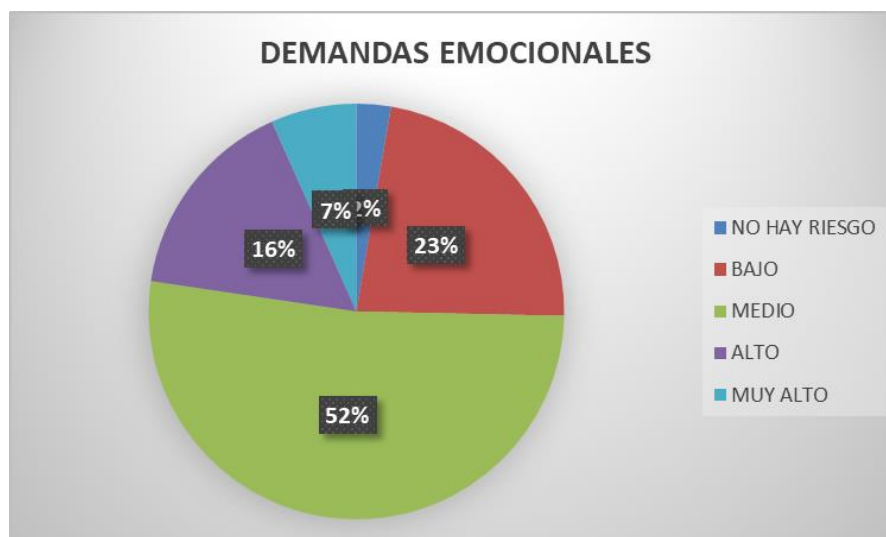
Relaciones interpersonales

“Entre más crecen las sociedades aumenta la soledad y lo más paradójico es que entre más conectados estamos, gracias a las nuevas tecnologías, más nos estamos alejando y más solos nos sentimos. La soledad que la poeta estadounidense Emily Dickinson describió como “el horror que no debe examinarse”, es un concepto relativamente nuevo ya que entró a formar parte de la academia norteamericana, a mediados de los años 60. (castrillon, 2017). Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida” (Buenas Tareas, 2020), (Fundacion Iberoamericana Downm21, 2020), la siguiente grafica nos permite identificar el nivel de riesgo de la salud mental con respecto a factores

primordiales evaluados desde las relaciones interpersonales en la población objeto de estudio en este caso a través de una muestra de los docentes de las instituciones educativas ubicadas en zona rural de municipio de Yopal, en donde 44 % de la población estudio se ubicó en un riesgo ALTO y que al sumado con la población que se encuentra en un nivel de riesgo MUY ALTO nos da como resultado hasta un 61% más de la mitad de la población estudio se ve afectada por este factor de forma negativa en su salud mental, “varios artículos de revisión reciente proporcionan evidencias consistentes y convincentes que vinculan una baja cantidad de vínculos sociales con una serie de condiciones preclínicas específicas que incluyen el desarrollo y progresión de enfermedades cardiovasculares, infarto de miocardio recurrente, aterosclerosis, desregulación autonómica, presión arterial alta, retraso en la recuperación del cáncer, y cicatrización más lenta de las heridas (Ertel, Glymour y Berkman, Everson-Rose y Lewis, 2005, Robles y Kiecolt-Glaser, 2003)[ii]. Por otro lado, también se ha demostrado que las personas con menos conexiones sociales presentan patrones de sueño discontinuo y alteraciones en la producción de glóbulos blancos, lo cual conlleva a un deterioro del sistema inmunitario y menor capacidad para combatir las infecciones” (blog.elartedesabervivir.com) citado por (Castrillon, 2017).

Figura 21

Demandas Emocionales

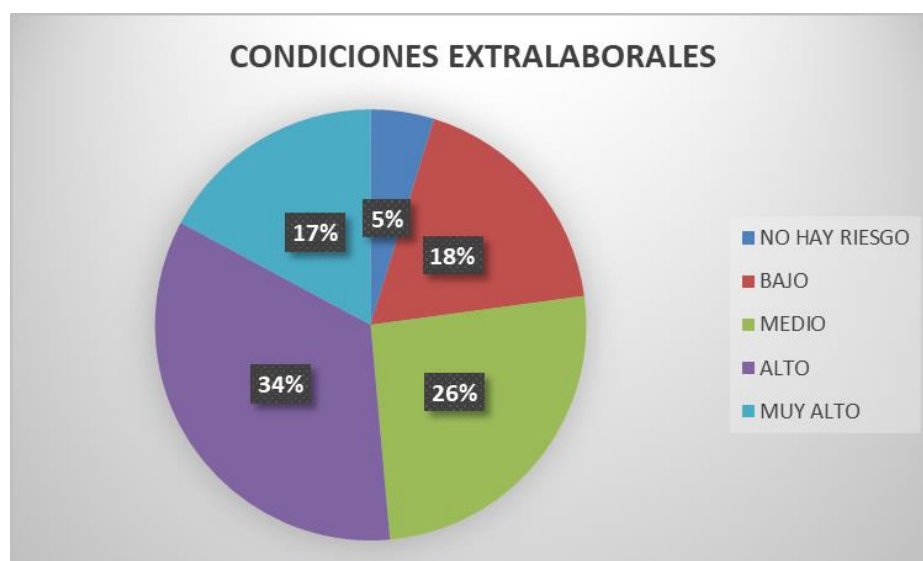


Demandas emocionales

El concepto de "demandas emocionales" alude a las exigencias de tipo emocional constitutivas de cualquier trabajo. Comprensiblemente, se asociarán a exigencias de distinta índole y grado dependiendo especialmente, de la medida en que el puesto de trabajo requiera involucrarse en el trato directo y en el intercambio emocional con otros” (Safetya, 2020), (Asoleaga & Toro, 2014), esta situación expuesta se observa plenamente identificada en desarrollo de la labor docente por tal motivo se consideró como uno de los ejes fundamentales en la herramienta utilizada para la medición del nivel de riesgo psicosocial generado por la pandemia COVID 19 en los docentes del área rural en donde se vincularon variables como atención a personas muy necesitadas de ayuda, demostración de sentimientos distintos a los percibidos, atención a situaciones de violencia, dolor o tristeza, entre otras; el grafico reflejado nos indica que de la población objeto de estudio hasta el 52 % se encuentra ubicado en un nivel de riesgo medio con respecto a las demandas emocionales y que tan solo un 2% de la población se encuentra expuesta a situaciones o patologías generadas debido a estas demandas lo son como Depresión.(F32), Episodios depresivos (F32.8), Trastorno de ansiedad generalizada (F41.1), Trastorno mixto ansioso-depresivo (F41.2), (Tabla de enfermedades laborales)

Figura 22

Condiciones Extralaborales



Condiciones extralaborales

Cuando nos referimos a condiciones extra laborales abordamos las situaciones más representativas presentadas por los docentes ubicados en el área rural, dentro de las cuales se evaluó, la facilidad del transporte in itinere, el tiempo de viaje transcurrido ida y vuelta a su lugar de descanso, comodidad y seguridad en el traslado, medios de transporte, facilidad en el acceso a la institución educativa, transporte público y lugares de abastecimiento. Resalta en la gráfica el nivel de riesgo Alto y Muy alto al Obtener como ocupación la mitad de la torta con un porcentaje de participación del 51% integrado por 34 % Alto y 17 % Muy Alto factores que al encontrarse en este nivel de insatisfacción impactan de manera directa la salud mental de docentes generando problemáticas que serán asociadas al trabajo, como lo son la falta de reconocimiento, incertidumbre ante su seguridad en el traslado, somatización del estrés generado por las inadecuadas posturas en el tiempo transcurrido de viaje, necesidad de traslado de insumos básicos para su higiene y dieta alimentaria; aunque los docentes pueden llegar tener varios años en el desarrollo de su profesión en estos lugares, aun consideran estos aspectos como relevantes en su bienestar y no superables como rutina en su diario vivir teniendo en cuenta entrevistas realizadas en estudios previos en las Instituciones Educativas rurales del municipio de Yopal. (Vargas-Chacon & Camacho-Araque, 2019)

Metodología de socialización y presentación de informe de Resultados

Actividad: Socialización de Hallazgos identificados en la salud mental de los docentes

Objetivo: Realizar socialización de hallazgos encontrados frente al riesgo psicosocial y problemáticas en salud mental al que se encuentran expuestos los Docentes de la Instituciones Educativas Intervenidas.

Alcance: Llevar a cabo presentación y socialización de los hallazgos o resultados obtenidos durante el proceso de investigación a los actores educativos e institucionales.

Estrategias: Socialización y entrega de informe de resultados a la administración Municipal En cabeza de la Secretaria de Educacion de Yopal y las Instituciones Educativas Intervenidas.

Temática: Se realizará una mesa de trabajo en donde participaran los actores educativos y la administración municipal para socialización de resultados de la investigación.

Tareas:

- Llevar a cabo convocatoria escrita a los actores institucionales y educativos.
- Efectuar socialización de informe de resultados de los factores de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental.
- Se deja constancia de la entrega del documento mediante acta con los diferentes actores.
- Levantamiento de evidencias de la actividad

Horario: Según concertación con actores.

Duración: 1 hora

Lugar: Casa de la Cultura Yopal Casanare

Insumos Y Materiales (Recursos)

Recurso Humano:

Profesional Universitario en áreas sociales /humanas y de la salud (Psicólogos (a)) en calidad de Formación para especialización en Gerencia de la Seguridad y salud en el Trabajo.

Recursos Físicos:

Formatos de actas, listados asistencia.

Recursos Logísticos:

Apoyo logístico para las actividades de socialización y ayudas audiovisuales.

Producto: Acta de entrega y socialización de informe para levantamiento de plan de acción.

Conclusiones

Se debe implementar un programa de vigilancia epidemiología de acuerdo a la circular 0064 del 07 de octubre de 2020, emitida por el Ministerio de Trabajo en donde es de obligatorio cumplimiento las acciones mínimas de intervención frente a los factores de riesgo psicosociales, la promoción de la salud mental junto a la prevención y mitigación de problemáticas y trastornos mentales que pueden generarse en los trabajadores en el ámbito y marco de la emergencia sanitaria provocada por el virus SARS-COV-2 (COVID 19) en Colombia. (Ministerio del Trabajo, 2020), en las instituciones educativas Antonio Nariño, Divino Salvador y la Inmaculada considerando que luego del resultado arrojado por el instrumento de evaluación estas Instituciones Educativas se encuentran ubicadas en un riesgo psicosocial alto lo que puede generar como consecuencias trastorno de ansiedad generalizada, trastorno mixto ansioso-depresivo, Episodios depresivos entre otros trastornos que alteren la salud mental de los docentes.

De acuerdo a la herramienta de evaluación de riesgo psicosocial implementada se puede identificar que el nivel de riesgo más alto se encuentra ubicado en el componente *Nivel de Estrés*, de forma específica en el Item 1 el cual tiene relación con malestar físico como dolor de cabeza, cuello, espalda o tensión muscular.

Según lo definido en la guía técnica Colombia GTC – 45 Guía para la Identificación de Peligros, Evaluación y Valoraciones Riesgos. dentro de la tabla de peligros cuando nos referimos a riesgo psicosocial encontramos la composición de seis segmentos, gestión organizacional, características de la organización del trabajo, características del grupo social de trabajo, condiciones de las tareas, interfase persona- tarea, jornada de trabajo; también existe una definición en el decreto 1477/2014 Tabla de Enfermedades Laborales para riesgo psicosocial en donde se integran diferentes componentes como lo son Gestión organizacional, Condiciones de la Tarea, carga física, condiciones del medioambiente de trabajo, interfase persona – tarea, jornada de trabajo. lo interesante de esta información es que encontramos relación con los componentes de la herramienta de evaluación implementada para la determinación del nivel de riesgo psicosocial los cuales son Nivel de Estrés,

Condiciones de Infraestructura, Estabilidad Emocional, Relaciones Interpersonales, Demanda Emocionales, Condiciones Extralaborales. En consideración que el nivel de riesgo obtenido una vez evaluada la herramienta de medición es ALTO los docentes vinculados a las instituciones educativas están propensos al desarrollo de enfermedades laborales como las descritas a continuación y vinculadas a la tabla de enfermedades laborales Decreto 1477/2014; Los trastornos psicóticos agudos y transitorios ,” Otros Trastornos de Ansiedad. Trastorno de ansiedad generalizada. Trastorno de pánico Trastorno mixto ansioso-depresivo Reacciones a estrés grave, Trastornos de adaptación Trastornos adaptativos con humor ansioso, con humor depresivo, con humor mixto. con alteraciones del con alteraciones de las comportamiento o mixto Sección I, Agentes emociones y del comportamiento” (SafetYA, 2020).

Bibliografía

- A.D.A.M. (2020). *Biblioteca Nacional de Medicina EE. UU.* Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Acosta, Y. V., Lopez, J. C., & Rodriguez, L. &. *Diseño de un programa de promoción y prevención del síndrome de Burnout para docentes e instituciones educativas privadas situados al norte de la ciudad Bogotá [Trabajo de grado, Universidad Católica de Colombia]*.
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24430/1/Acosta-MolinaYV-L%C3%B3pez-EspitiaJC-Rodr%C3%ADguez-ChaparroLP-y-Soto-PuentesJ-TdG.pdf>.
- Alcaldía de Yopal. (11 de Julio de 2019). <http://www.yopal-casanare.gov.co>. Obtenido de <http://www.yopal-casanare.gov.co/municipio/nuestro-municipio#:~:text=Rese%C3%B1a%20hist%C3%B3rica%3A,orillas%20del%20r%C3%ADo%20Cravo%20sur>.
- American cancer Society. (1 de Febrero de 2020). *¿Qué es el cansancio o la debilidad?* Obtenido de <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cansancio/que-es-el-cansancio-relacionado-con-el-cancer.html>
- Arias.gallegos, W., & Montes, I. &.-S. (2014). El modelo demanda control de Karasek y su relación con la creatividad docente en profesores de nivel primario de Arequipa. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-de-psicologia-trujillo/articulo/el-modelo-demanda-control-de-karasek-y-su-relacion-con-la-creatividad-docente-en-profesores-de-nivel-primario-de-arequipa>.
- Asoleaga, E. &. (2014). Salud mental y naturaleza del trabajo: cuando las demandas emocionales resultan inevitables. *Revista Psicología Organizaciones y Trabajo*.
- Bezanilla, J., & Carreon, A. &. (s.f.). ESTUDIO DIAGNOSTICO DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA[file:///C:/Users/Juan%20Carlos/Downloads/ESTUDIO_DIAGNOSTICO_DE_FACTORES_DE_RIESG.pdf]. *Psicología y Educacion Integral*.
- Buenas Tareas. (2020). www.buenastareas.com. Obtenido de <https://www.buenastareas.com/materias/relaciones-interpersonales-en-la-escuela/0>
- Cali-Torres, A. &.-C. (2020). Identificación del nivel de riesgo psicosocial intralaboral y nivel de estrés laboral en docentes de establecimientos educativos oficiales urbanos del municipio de Cauca Antioquia para el año 2018. Medellín, Colombia.

- Camacho-Araque, Y. (2020). Cuestionario IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOSOCIALES Y PROBLEMATICAS EN SALUD MENTAL. Yopal, Colombia.
- Carranco, S., & Pando, M. &. (03 de 05 de 2020). Riesgos psicosociales en docentes universitarios[<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7402299.pdf>]. *Revista Mundo de la Investigacion y El Conocimiento*, 4, 316-331.
- Castillero-Mimenza, O. (2020). *Psicologiamente.com*. Obtenido de <https://psicologiamente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion>
- Castillo-Ramirez, S. (2001). *www.scielo.sa.cr*. (M. L. Rica, Productor) Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004
- Castrillon, N. (2017). *blog.elartedesabervivir.com*. Obtenido de <https://blog.elartedesabervivir.com/la-importancia-las-relaciones-sociales-nuestra-salud-mental-fisica/>
- Cifuentes-Avellaneda, A., Rivera-Montero, D., Vera-Gil, C., Murad-Rivera, R., Sanchez, S., Castaño, L. M., . . . Rivillas-Garcia, J. C. (2020). *Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia [Profamilia]*. <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf>.
- conceptodefinicion. (s.f.). <https://conceptodefinicion.de/alfa-de-cronbach/>. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/alfa-de-cronbach/>
- Congreso de Colombia; Santos-Calderon, J M. (29 de Abril de 2013). *Ley 1616 de 21 Enero de 2013*. https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Ley_1616_2013.pdf. Obtenido de <http://www.bogotajuridica.gov.co/>
- Copyright . (2020). *definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/alternancia/>
- Cortes-Rodriguez, M. (2019). Factores de riesgo psicosociales que afectan a los docentes que laboran con niños con necesidades educativas especiales (NEE). *Psychosocial risk factors affecting teachers working with children with special educational needs (SEN)*[<http://revistas.ut.edu.co/index.php/Ideales/article/view/1874/1454>], 63.
- Creus-Sole, A. (2013). *Tecnicas para la prevencion de riesgos laborales [Impreso]*. Marcombo, S.A.
- Cubias-Cruz, F A;. (2006). *Portafolio Academico*. Obtenido de <https://portaprodti.wordpress.com/enfoque-cualitativo-y-cuantitativo-segun-hernandez-sampieri/>
- datoscolombia. (s.f.). *datoscolombia.com*. Obtenido de <https://datoscolombia.com/escuelas-colegios/84469/divino-salvador>
- Diaz-Arango, M. *Determinar factores de riesgo psicosocial en docentes de bachillerato*

- colegio Santa Ana*[Proyecto de grado,corporación Universitaria Minuto de Dios].
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6258/TP_D%c3%adazArangoMarthaIsabel_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
- Espin, J., & Chisaguano, L. &. *Factores De Riesgo Psicosocial En Educación Superior Tecnológica* [Tesis, Universidad de ciencia y Tecnología].
<https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/322>.
- Espinosa-Cubillos, L. *PREVALENCIA DE RIESGO PSICOSOCIAL EN UN GRUPO DE DOCENTES Y DIRECTIVOS DEL DISTRITO CAPITAL* [Universidad del Rosario, Facultad de Medicina, tesis de grado, Maestría en Salud Ocupacional y Ambiente].
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10740/EspinozaCubillos-LuzMelida-2015.pdf>.
- Flores-Ocampo, R., Jimenez-Escobar, S., Perez-Hernandez, S., & Ramirez, p. &. (2007). Depresión y Ansiedad en Estudiantes. *revista electronica de psicologia iztacala*, 2, 94.
- Fundacion Iberoamericana Dowmn21. (2020). Importancia de las relaciones interpersonales. *Downciclopedia*.
- Gil-Monte, P. (2005). El Síndrome de Quemarse por el Trabajo. *Revista 94*, 1, 1-96.
- Guerra-Guerra, M., & Arthos-Noriega, M. *Identificación Y Evaluación De Factores De Riesgo Psicosocial Y Estrategias De Afrontamiento Del Personal Que Laboran En Una Institución Financiera Pública De La Ciudad De Quito, En El Año 2019*. [Proyecto de Investigación, Universidad Tecnológica Indoamérica].
<http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1588/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ARTHOS%20NORIEGA%20MAR%20C%20DA%20BEL%20C%2089N.pdf>.
- Guerrero-Barona, E., Gomez, R., Moreno-Manso, J., & Guerrero-Molina, M. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado [https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2018a2]. *revistaclinicacontemporanea*.
- ICONTEC & Consejo Colombiano de Seguridad;. (2007). *NTC-OHSAS 18001*.
<http://www.usbcartagena.edu.co/phocadownload/copaso/4.pdf>.
- Icontec. (2010). *Guia Técnica Colombia GTC45*.
<https://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>.
- Icontec. (2011). *NTC-ISO 31000*. https://sitios.ces.edu.co/Documentos/NTC-ISO31000_Gestion_del_riesgo.pdf.
- index-f.com. (s.f.). *index-f.com*. Obtenido de www.index-f.com
- Juntos Yopal. (2009). *juntosyopal.blogspot.com*. Obtenido de <https://juntosyopal.blogspot.com/2009/03/identificacion-del-municipio-nombre-del.html>

- Landinez, K. (17 de 10 de 2019). *lavozdeyopal.co* (Fotografía). Obtenido de <https://www.lavozdeyopal.co/en-yopal-se-adelanta-un-estudio-de-vulnerabilidad-y-riesgos-de-desastres/>
- Manrique, A. (2020). ¿Qué es el agotamiento psicológico, y cómo tratarlo? *Revista diners*.
- Marenco-Escuderos, A., & Avila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862016000100009]. *scielo*.
- Mayo Clinic. (2020). *www.mayoclinic.org*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Mayo Clinic. (2020). *www.mayoclinic.org*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967?p=1>
- Ministerio de Protección Social. (17 de Julio de 2008). *Resolucion 2646 de 2008*. <http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>. Obtenido de <http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>
- Ministerio de Protección Social. (2013). *Ley 1616 de 2013, Ley de Salud Mental*. Bogotá DC.
- Ministerio de Protección Social;. (2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial*. Bogotá DC: Derecho Reservados.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). <https://www.minsalud.gov.co>. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (05 de 09 de 2020). Obtenido de www.minsalud.gov.co: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Ministerio del Trabajo. (2019). *seguroscolpatria.com*. (D. O. 2019, Trad.) Obtenido de http://www.seguroscolpatria.com/arp/docs/pdf/resolucion_mtra_2404_2019.pdf
- Ministerio del Trabajo. (10 de 07 de 2020). Circular 0064 de 2020. Bogotá D.C.
- Ministerio del Trabajo. (2020). *Circular 0064 de 2020* (<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/Circular+0064.PDF/a3370954-2e5c-72fd-0801-f359a91ba67c?t=1602107574701> ed.). Colombia: www.mintrabajo.gov.co.
- Ministerio del trabajo; Arango-Olmos, A;. (2019). *Resolucion 2404*. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>.

- Ministerio Educacion. (s.f.). *www.mineduacion.gov.co*. Obtenido de <https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html? noredirect=1>
- Moncada-Cortes, L. *Factores De Riesgo Psicosocial En Docentes Del Sector Rural Del Municipio De Saboyá Boyacá [Tesis, Universidad Externado de Colombia]*. <https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/1777/4/DEA-spa-2019-Factores de riesgo psicosocial en docentes del sector rural en el municipio de Saboya Boyaca>.
- Montesdeoca, D. R. (1997). *El medio laboral y la salud mental (II): estrés, burnout y drogodependencias. Una propuesta preventiva. España. Psiquis*.
- morroprimero2011.wordpress.com. (2011). <https://morroprimero2011.wordpress.com>. Obtenido de <https://morroprimero2011.wordpress.com/resena-historica-de-la-institucion-antonio-narino/>
- Observatorio de riesgos psicosociales. (2019). *www.observatorioriesgospsicosociales.com*. Obtenido de <http://www.observatorioriesgospsicosociales.com/que-es-un-riesgo-psicosocial#:~:text=El%20comit%C3%A9%20mixto%20OIT%20DOMS,situaci%C3%B3n%20personal%20fuera%20del%20trabajo>.
- Paz-Bermudez, M., & Alvarez, T. &. (2003). ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO. Bogota.
- Perez-Hidalgo, I. (2019). *www.isidroperezhidalgo.com*. Obtenido de <https://www.isidroperezhidalgo.com/enfermedades-mentales-sintomas-tipos/>
- Periodicos Electronicos em Psicologia- pepsic. (2003). <http://pepsic.bvsalud.org/>. ([. M.-E. 2003], Editor) Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Plancarte-Casino, P. (2017). Inclusión educativa y cultura inclusiva. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 213-226.
- Portal Psicobiologia. (2013). *portalpsicobiologia.blogspot.com*. Obtenido de <http://portalpsicobiologia.blogspot.com/2013/10/ansiedad.html>
- portaprodti.wordpress.com. (s.f.). *Universidad Don Bosco*. Obtenido de <https://portaprodti.wordpress.com/>
- Redaccion el tiempo. (27 de 01 de 2020). Proyecciones del Censo: auge de pobladores del campo no se detendrá. *El tiempo*.
- Robayo-Urquijo, D., & Rojas-Huerfano, K. Relación de los factores de riesgo psicosocial asociados a niveles de estrés en las colaboradoras [Tesis de grado, Universidad de Cundinamarca]. *Relación de los factores de riesgo psicosocial asociados a niveles de estrés en las colaboradoras*. <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/3070>.

- Ruiz-Mitjana, L. (2020). *psicologiaymente.com*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/miscelanea/alfa-de-cronbach>
- Rull, A. (18 de Septiembre de 2018). *Elperiodico*[Autoestima baja: 5 signos para reconocerla]. Obtenido de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180918/autestima-baja-signos-reconocerla-7034844>
- Rural, S. (05 de 07 de 2019). *El campo, con menos gente de lo que se creía*. Obtenido de <https://semanarural.com/web/articulo/el-censo-2018-revelo-que-hay-menos-gente-viviendo-en-el-campo-/1013>
- Safetya. (2020). *safetya.co*. Obtenido de <https://safetya.co/tabla-de-enfermedades-laborales/>
- Safetya.co*. (2020). Obtenido de https://safetya.co/tabla-de-enfermedades-laborales/#AGENTES_PSICOSOCIALES
- Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. (Cuarta ed.). McGraw-Hill.
- Sanchez, J. (2013). *casanareyopaljs.blogspot.com*. Obtenido de <http://casanareyopaljs.blogspot.com/>
- Sanidad, G. d. (2020). *bemocion.sanidad.gob.es*. Obtenido de <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm#:~:text=Los%20estresores%20son%20los%20est%C3%ADmulos,ejemplo%20es%20%C3%A9poca%20de%20ex%C3%A1menes.>
- scielo.sar.cr. (2000). *www.scielo.sar.cr*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004
- Sierra, J. (s.f.). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetividade*, 2, 51.
- St. Jude Children's Research Hospital. (2020). *together.stjude.org*. Obtenido de <https://together.stjude.org/es-us/atenci%C3%B3n-apoyo/what-is-social-distancing-physical-distancing.html#:~:text=El%20distanciamiento%20social%20significa%20limitar,pagaci%C3%B3n%20de%20la%20COVID%2D19.>
- Torres, A. (2020). *psicologiaymenta.com*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/miscelanea/tipos-de-muestreo>
- Vargas-Chacon, B., & Camacho-Araque, Y. (2019). Ssitema de Diagnostico Estrategico para el conocimiento de la comunidad . *SIDIES* .
- Villegas, F. (2019). *portafolio.co*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/economia/empleo/estres-laboral-puede-conducir-a-problemas-mentales-528119>
- Wiki Pedia. (2020). *es.wikipedia.org/wiki*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Yopal>

Wiki pedia. (2020). *wikipedia.org*. Obtenido de https://es.m.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

wikipedia. (s.f.). *es.wikipedia.org*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Yopal>

Bases de datos científicas y reconocidas

<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/derechos-fundamentales-del-trabajo/teletrabajo>.

Por intermedio del presente documento en mi calidad de autor o titular de los derechos de propiedad intelectual de la obra que adjunto, titulada **“Identificación de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas de zona rural ubicadas en el municipio de Yopal”**, autorizo a la Corporación universitaria Unitec para que utilice en todas sus formas, los derechos patrimoniales de reproducción, comunicación pública, transformación y distribución (alquiler, préstamo público e importación) que me corresponden como creador o titular de la obra objeto del presente documento.

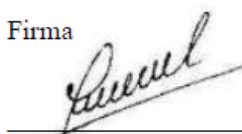
La presente autorización se da sin restricción de tiempo, ni territorio y de manera gratuita. Entiendo que puedo solicitar a la Corporación universitaria Unitec retirar mi obra en cualquier momento tanto de los repositorios como del catálogo si así lo decido.

La presente autorización se otorga de manera no exclusiva, y la misma no implica transferencia de mis derechos patrimoniales en favor de la Corporación universitaria Unitec, por lo que podré utilizar y explotar la obra de la manera que mejor considere. La presente autorización no implica la cesión de los derechos morales y la Corporación universitaria Unitec los reconocerá y velará por el respeto a los mismos.

La presente autorización se hace extensiva no sólo a las facultades y derechos de uso sobre la obra en formato o soporte material, sino también para formato electrónico, y en general para cualquier formato conocido o por conocer. Manifiesto que la obra objeto de la presente autorización es original y la realicé sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es de mi exclusiva autoría o tengo la titularidad sobre la misma. En caso de presentarse cualquier reclamación o por acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados para todos los efectos la Corporación universitaria Unitec actúa como un tercero de buena fe. La sesión otorgada se ajusta a lo que establece la ley 23 de 1982.

Para constancia de lo expresado anteriormente firmo, como aparece a continuación.

Firma



Nombre: Yeimy Camacho Araque
CC. 1.118.539.273 de Yopal