



Malestar emocional en docentes de la Institución Educativa La Candelaria de la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el periodo 2020-2021

María Estefanía Loiza Vargas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

abril de 2022

Malestar emocional en docentes de La Institución Educativa La Candelaria de la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el periodo 2020-2021

Maria Estefanía Loaiza Vargas

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Cruz Elena Gómez Giraldo

Docente asesora

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

abril de 2022

Dedicatoria

Este trabajo de grado se lo quiero dedicar primeramente a Dios y a mi familia que han sido mi principal fuente de motivación durante la realización del mismo, ya que en los días de mayor angustia siempre me sostuvieron con palabras de motivación, así mismo a mi novio que día a día me fortalecía con mucho ánimo cuando sentía que iba a desfallecer, siempre me apoyó y nunca me dejó sola a pesar de los momentos de estrés y frustración.

A mi asesora y mis compañeras que me ayudaron dándome fuerza y paciencia para culminar esta investigación de la mejor manera, su amor por la psicología fue mi principal fuente de inspiración para dar lo mejor de mí en cada uno de los apartados de este trabajo, contribuyeron enormemente en mi desarrollo como profesional y como persona, mostrándome que con dedicación y perseverancia todo se puede.

Agradecimientos

Agradezco a mis padres que día a día trabajaban arduamente para que yo pudiera culminar mis estudios profesionales, a mi hermana que secó mis lágrimas cuando sentía que la carrera me estaba arrasando, a mi pareja que con su apoyo y entendimiento logró acompañarme durante este proceso de formación, así mismo a mi asesora por guiarme ayudarme, corregirme y motivarme durante todo este proceso, a mis compañeras con las cuales compartí grandes momentos de risas, de angustias, de muchos sueños, donde lográbamos anteponernos a las adversidades para juntas culminar este pregrado.

Contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos	4
Listado de figuras	7
Resumen	8
Abstract.....	10
Introducción.....	12
1 Planteamiento del problema	14
1.1 Contextualización histórica.....	14
1.2 Antecedentes investigativos	19
2 Justificación.....	28
3 Marco teórico/Marco conceptual.....	30
3.1 Las emociones desde el enfoque cognitivo	30
3.2 George Mandler y el significado de las emociones desde el constructivismo	31
3.3 Funciones de las emociones en cuanto al buen desarrollo de un individuo	33
3.3.1 Funciones adaptativas	33
3.3.2 Funciones sociales.....	33
3.3.3 Funciones motivacionales.....	34
3.4 Significado de la percepción y su papel en el desarrollo de las emociones	34
3.5 Teoría de la emoción de Schachter-Singer	36
3.6 Emoción y malestar psicológico.....	38
4 Objetivos.....	42
4.1 Objetivo General.....	42
4.2 Objetivos Específicos.....	42
5 Metodología.....	43
5.1 Enfoque.....	43
5.2 Diseño metodológico	43
5.3 Estrategias para la recolección de datos.....	44
5.4 Muestra.....	45
5.4.1 Criterios de inclusión.....	45

5.4.2	Criterios de exclusión.....	45
5.5	Modelo de análisis de datos	46
5.6	Consideraciones Éticas.....	46
5.6.1	Resolución No 008430 de 1993	46
5.6.2	LEY 1090 de 2006	48
5.6.3	LEY 23 DE 1982.....	49
6	Análisis y Resultados	51
6.1	Funcionar desde la virtualidad.....	52
6.1.1	Manejo de las tecnologías	52
6.1.2	La vida en familia en tiempos de pandemia	56
6.1.3	Trabajo en exceso, un conflicto latente.....	60
7	Trabajo desde casa, un desafío mental y físico.....	64
7.1	Ansiedad en un momento de cambio.....	68
	Miedo y preocupación, un dilema al cual hacerle frente	71
7.2	Estrés y su relación con la sobrecarga laboral	73
	La frustración y el cansancio emocional un estado de desmotivación.....	76
7.3	Depresión, un virus silencioso	78
	La angustia, un momento donde la mente no para de pensar.....	81
7.4	Alternancia, una fusión entre temor y alegría	83
8	Discusión y conclusiones.....	85
	Conclusiones	94
	Referencias.....	98
9	Anexos.....	106
9.1	Anexo 1 identificación de malestares.....	106
9.2	Anexo 2 Consentimiento informado	107
9.3	Anexo 3 Consentimiento para el incluir el nombre de la institución educativa en este trabajo investigativo	108

Listado de figuras

Figura 1..... 66

Resumen

El presente trabajo tiene como finalidad analizar el malestar emocional experimentado en docentes de la Institución Educativa La Candelaria de la ciudad de Medellín, debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el período 2020-2021. Esta investigación se llevó a cabo a través de una serie de entrevistas semiestructuradas con el fin de conocer por medio de los involucrados cómo ha sido el paso de la presencialidad a la virtualidad, con los diferentes retos y dificultades.

Dentro de este orden de ideas se hizo una contextualización histórica, acompañada de algunos antecedentes investigativos referente al tema central de este análisis, además se aborda dentro del marco teórico aspectos como: las emociones desde el enfoque cognitivo, el significado de estas desde George Mandler, las funciones de las emociones en cuanto al buen desarrollo del individuo, el significado de la percepción, la teoría de Schachter – Singer y finalmente la emoción y el malestar psicológico.

El enfoque metodológico de este trabajo se estructura a partir de la vertiente cualitativa. En cuanto al diseño metodológico, se dividió en dos fases, para la primera de ellas se hace una revisión exhaustiva de literatura y para el segundo aspecto se ejecutan seis entrevistas semiestructuradas, que fueron filtradas y codificadas a través del programa Atlas Ti.

Finalmente, con respecto a los resultados se logra identificar que para los docentes la estancia en casa desencadenó en ellos diferentes sensaciones a las cuales poco sabían darle gestión; se hallan entonces tres importantes categorías que engloban las manifestaciones hechas por los entrevistados, las cuales son: la ansiedad, el estrés y la depresión, de cada una de estas se desprende una subcategoría las cuales convergen en la lectura de los próximos apartados, es importante mencionar que estos resultados son producto de situaciones como el exceso de trabajo, el manejo de las tecnologías, las relaciones familiares, entre otros aspectos, por lo cual los docentes hacen un llamado a las entidades

gubernamentales donde se tenga más en cuenta el cuidado de la salud mental de ellos, puesto que se sintieron abandonados durante todo este periodo.

Palabras clave: Malestar emocional, docentes, Covid, trabajo en casa.

Abstract

The purpose of this work is to analyze the emotional discomfort experienced by teachers at the La Candelaria Educational Institution in the city of Medellín due to the work modality generated by Covid-19 in the 2020-2021 period. This research was carried out through a series of semi-structured interviews in order to learn from those involved how the transition from face-to-face to virtuality has been, with the different challenges and difficulties.

Within this order of ideas, a historical contextualization was made, accompanied by some investigative background regarding the central theme of this analysis, in addition, aspects such as: emotions from the cognitive approach, their meaning since George Mandler, are addressed within the theoretical framework. the functions of emotions in terms of the proper development of the individual, the meaning of perception, the Schachter-Singer theory and finally emotion and psychological discomfort.

The methodological approach of this work is structured from the qualitative aspect, in terms of methodological design it was divided into two phases, for the first of them an exhaustive literature review is made and for the second aspect six semi-structured interviews are carried out, which were filtered and codified through the Atlas Ti program.

Finally, with respect to the results, it is possible to identify that for the teachers, the stay at home triggered in them different sensations to which they little knew how to manage, then there are three important categories that encompass the statements made by the interviewees, which are: anxiety, stress and depression, from each of these a subcategory emerges which you will find in the reading of the next sections, it is important to mention that these results are the product of situations such as overwork, handling of technologies , family relationships, among other aspects, for which teachers make a call to government entities where their mental health care is taken into account, since they felt abandoned during this entire period.

Keywords: Emotional discomfort, teachers, Covid, work at home.

Introducción

A lo largo de la historia del ser humano se han presentado diferentes momentos en los cuales se ha visto amenazada la cotidianidad de la vida, poniendo en jaque la salud física y mental, la economía, las relaciones sociales, las dinámicas familiares, entre otros aspectos fundamentales para la estabilidad de cada sujeto; la llegada de la Covid implicó una reestructuración de las nuevas formas de interacción.

La Covid impactó a las instituciones que son base fundamental para la autorrealización del ser humano, entre estas se halla el campo educativo, el cual se vio obligado a reestructurar sus métodos de enseñanza con la finalidad de acoger de manera eficiente a los estudiantes. Especialmente las instituciones públicas de sectores poco favorecidos de la ciudad de Medellín, se vieron fuertemente movilizados para poder ejecutar su labor con calidad; es en este aspecto donde los docentes jugaron un papel fundamental, ya que desde sus hogares e implementando métodos virtuales se enfrentaron a transmitir su conocimiento a través de una pantalla, donde conectar con el otro fue complejo.

Durante la implementación del trabajo en casa, las dinámicas laborales y familiares se vieron ampliamente modificadas, debido a que hubo una mezcla de diferentes actividades en un mismo espacio, lo cual propició una adaptación al cambio en la cual diferentes emociones salieron a la luz.

Las emociones son parte fundamental para el desarrollo del ser humano en cuanto a su relación con el medio en el que se desenvuelve, no existe ninguna decisión o acción que no sea tomada en torno a un estado emocional, ahora bien, la interacción con los otros también juega un papel fundamental para la estructuración de nuevas experiencias que permitan percibir o sentir los estímulos de formas diferentes, en cuanto al malestar emocional Berenzon et al., (2014) lo define como:

Una sensación subjetiva relativa a un bienestar mermado. Se plantea como desazón, incomodidad o "sentirse mal", y aparece como un conjunto de síntomas mal definidos y sin causa orgánica demostrable. Es una respuesta a distintas situaciones de la vida y del contexto social, como la familia, el trabajo, la comunidad y las actividades de la vida diaria. Algunos de los

síntomas y sensaciones asociadas con el malestar emocional son: tristeza, sentimiento de vacío, dolores musculares, de cabeza, o de ambos, insomnio, fatiga, preocupación, nervios e irritabilidad. (p.2)

Es precisamente por esto que en el presente estudio busca analizar el malestar emocional experimentado en seis docentes de la Institución Educativa La Candelaria, debido al trabajo en casa implementado por la Covid 19 en el periodo 2020- 2021, comprendiendo que esta comunidad influye fuertemente en el desarrollo de otros individuos y sus actividades implicaron un cambio rotundo con la virtualidad, sus vidas personales y laborales ahora estaban unidas no solo por el espacio físico, sino por las exigencias del medio.

1 Planteamiento del problema

1.1 Contextualización histórica

A lo largo de la historia y en diferentes momentos del desarrollo social se han presentado diversas pandemias que han llevado a la humanidad a un estado de incertidumbre y temor por la prevalencia de su existencia, así mismo ha tenido que adoptar nuevas formas de interacción con su entorno en pro de potenciar una buena adaptación al cambio de realidad, se hace necesario entonces abordar el término “pandemia”, ya que este es parte central de esta investigación, así mismo se realiza un recorrido histórico sobre algunas de las principales contingencias sanitarias que ha vivido la especie humana; según la RAE, pandemia es “la enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región” (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Si bien hoy en día existen diversos avances científicos que con agilidad y eficacia pueden intervenir y contener la expansión de un virus mortal hace unas décadas, no se contaba con grandes oportunidades de detener y minimizar la propagación masiva de alguna enfermedad, según Arregui (2020) expresa que:

Algunas de las primeras referencias documentadas sobre la necesidad de aislar a los enfermos para evitar contagios se encuentran en el Antiguo Testamento, y posteriormente, en los escritos de Hipócrates y Galeno.

En el Antiguo Testamento se describen las plagas de Egipto, una serie de catástrofes entre las que se incluyen las epidemias de gran virulencia. De hecho, la lepra es la primera enfermedad documentada para la cual se impuso una cuarentena y una serie de normas de prevención. (p. 27- 28)

De la misma manera, tiempo después en el Imperio Romano, también llega una fuerte y contagiosa enfermedad que en palabras de Sáez (2016) como se citó en Arregui (2020) afirma lo siguiente:

Durante el Imperio Romano hubo una pandemia que afectó al imperio, la peste Atonina (165-180). Es conocida también como la plaga de Galeno, porque fue quien la describió. Se cree que fue un brote de viruela o sarampión. Fue llevada por las tropas que regresaban de las campañas del Cercano Oriente. (p. 30)

Por esta época se extendió la peste de Cipriano que era idéntica a la viruela, después apareció la plaga de Justiniano y posteriormente la peste Bubónica que se dice que fue la causante de la caída del Imperio Romano, así mismo se utilizaron diversos métodos para alejar el mal olor de la cantidad de muertos que dejó la plaga; tiempo después construyeron el primer hospital de aislamiento; durante la edad media se difundió la construcción de leproserías para contener a todos los contagiados con lepra; en cuanto a la viruela japonesa, esta acabó con un millón de personas (Arregui, 2020, pp. 31-32).

Con el propósito de ahondar un poco más en las siguientes enfermedades se hizo un corto resumen de las contingencias vividas en la edad media, a continuación, se enuncia una de las contingencias que propició un avance significativo a la hora de generar un control sobre las enfermedades altamente contagiosas y mortales se trae a colación la llamada Peste Negra.

La “Peste Negra” fue la pandemia con más saldo de muertes –el 30 % de la población europea entre 1348 y 1351–. También marcó un punto de inflexión en el desarrollo del control de enfermedades infecciosas. Durante este período se avanzó en las estrategias para limitar la exposición y el contagio no solo a través del aislamiento de los enfermos en centros específicos, sino también mediante medidas de prevención como el saneamiento de lugares y objetos o el tratamiento adecuado de los cadáveres. (Arregui, 2020, p.32)

Dentro de las pandemias de la edad moderna se hallan la viruela que terminó con el 90% de los nativos latinoamericanos, esta se expandió por todo el mundo debido a las expediciones que se hacían para el descubrimiento de territorios, tiempo después aparece la fiebre amarilla, la cual acabó con la

vida de más de 4.000 personas y donde ni siquiera la cuarentena tuvo efecto, ya que no se sabía que los mosquitos eran los principales transmisores de esta enfermedad (Arregui, 2020, p. 37).

Es importante mencionar que no se están exponiendo cada una de las pandemias registradas durante el transcurso de la humanidad, pero se está haciendo especial énfasis en aquellas más conocidas, por ejemplo en la edad contemporánea una de las infecciones más fuertes que se registró fue la tuberculosis que surge a partir de las malas condiciones de trabajo y alimentación de las personas en plena época de la industrialización, todo esto dio pie para ir concluyendo que la cuarentena era la forma más adecuada para contener virus de estas índole; sin embargo, se corría el riesgo de que se generará una exclusión de la población que llevaría a tener problemas de orden público (Arregui, 2020, pp. 38,39 -40).

Más tarde se da la pandemia de gripe “española”, de la que se cumplen 100 años, es considerada la más devastadora de la historia. Se estima que un tercio de la población mundial se infectó y más del 2.5% de los enfermos murieron. En cifras absolutas probables: unos 50 millones de personas. (Luthy, Ritacco & Kantor, 2018, p.1)

Para el siglo XX y ya acercándose un poco más a la actual realidad aparecen enfermedades pandémicas como el VIH enfermedad que debilita el sistema inmune y eleva el índice de contraer alguna otra infección de un modo muy sencillo, incluso puede desarrollarse algún tipo de cáncer; emergió de forma idéntica el H2N2 y el H3N2 que son unas gripes un poco más leves, pero que se expandieron de igual forma a todo el mundo. En el siglo XXI surge el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), así mismo en los años 2009 y 2010 aparece la gripe porcina la cual recibe el nombre del H1N1, pero para la cual ya existe una vacuna; en la actualidad desde el año 2020 se inició la expansión de una nueva pandemia llamada Coronavirus o la Covid-19 que según la OMS (2021) “el número real de muertes por coronavirus son 2 o 3 veces superior a los 3,4 millones de fallecimientos notificados” (párr. 2).

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. (OMS; OPS; UNFPA, 2020, p. 4)

Para hacerle frente a toda esta contingencia mundial todas las organizaciones de salud, los entes administrativos internacionales, nacionales y locales han implementado estrategias para contener la propagación del virus de modo tal que las entidades hospitalarias puedan tener un poco de tiempo para reorganizarse a nivel interno y poder atender la emergencia con todas las herramientas necesarias; inicialmente se llevó a la población a una cuarentena estricta donde solo se podría salir si cumplía con una serie de requisitos, el uso de mascarillas o tapabocas es obligatorio en todos los sitios públicos, incluso se recomienda que en el hogar este también sea utilizado, se sugiere así mismo desinfectar objetos y mantener un constante lavado de manos, estas estrategias han sido implementadas durante toda la historia entendiendo que es la forma no farmacéutica más adecuada para hacerle frente a una enfermedad; sin embargo, sí es esencial una vacuna, ya que esta propicia seguridad y esperanza, al día de hoy ya gran parte de la población se encuentra vacunada, gracias a los esfuerzos de las grandes farmacéuticas para interrumpir la propagación de este virus y la continuación de miles de muertes.

Cabe resaltar que la Covid-19 tomó por sorpresa a todos los países a nivel mundial, interrumpiendo la economía y las interacciones sociales, debido a esto hubo un reordenamiento en cuanto a la forma de producción y educación, partiendo de que los empleadores debieron buscar nuevas estrategias para que desde la distancia se pudiera seguir impulsando la estabilidad laboral, como la implementación del trabajo en casa o teletrabajo que ya es una Ley regulada por el gobierno nacional, Havriluk (2010) expresa que:

La mayoría, piensa que teletrabajar, se refiere al uso de las tecnologías en el quehacer diario y de cierta manera es así. El teletrabajador requiere del conocimiento y uso intensivo de las TIC en el desarrollo de sus actividades. Sin embargo, debe considerarse otro aspecto importante, como lo es la distancia. Es decir, la persona trabaja fuera o distante de las oficinas del negocio o empresa para la cual labora. (p. 4)

En otras palabras, el teletrabajo lleva a una persona a laborar desde su hogar o un lugar fuera de la empresa que tenga destinado para ello, se resalta que no todos los puestos de trabajo están disponibles para esta metodología, ya que algunas personas tendrán que presentarse a sus entidades de trabajo cumpliendo con una serie de normas de bioseguridad que propicie un índice bajo de contagio.

El Teletrabajo en Colombia se encuentra regulado por la Ley 1221 del 2008 y el decreto 884 del 2012 que la reglamenta. La Ley 1221 de 2008: Establece el reconocimiento del Teletrabajo en Colombia como modalidad laboral en sus formas de aplicación, las bases para la generación de una política pública de fomento al teletrabajo y una política pública de teletrabajo para la población vulnerable. Crea la Red Nacional de Fomento al Teletrabajo, con el fin de promover y difundir esta práctica en el país e incluye las garantías laborales, sindicales y de seguridad social para los Teletrabajadores. (MinTic, s.f, párr. 2 -3)

La implementación de esta metodología no es más que el resultado de unos cambios sociolaborales, ya que se puso en evidencia que las tecnologías pueden impulsar gran parte de la economía, siendo un método resiliente para anteponerse de la crisis vivida y desatada aquel 22 de marzo del 2020, cuando el confinamiento llegó a todos los rincones del planeta, en este sentido la educación también se vio impactada enormemente, en palabras de Gazzo (2020):

En el caso particular del profesorado, la situación de pandemia ha colocado en permanentemente tensión las estrategias áulicas – hoy virtuales – con la calidad y pertinencia de

los contenidos y sus procesos de comunicación, y frente a las necesidades de los estudiantes.

(p.3)

Estas nuevas estrategias han conllevado a que los docentes realicen una exhaustiva investigación sobre los modelos correctos a aplicar para transmitir el conocimiento de forma eficaz y completa, sin embargo, Rojas (2021) expone que:

La enseñanza es catalogada como la profesión que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica y niveles más bajos de satisfacción laboral, enfrentando mayor presión en el trabajo que los conlleva a puntuar alto en la evaluación del síndrome de Burnout y tener un mayor desgaste emocional. Asimismo, se menciona que este desgaste docente termina afectando también a los estudiantes, pues tanto la calidad de enseñanza como el vínculo o relación que se debe generar entre estudiante – docente queda limitado. (p.10)

Si bien todos los cambios generados a raíz de la Covid-19 han sido todo un reto y han desencadenado diferentes formas de comportamiento y relacionamiento, también han aumentado el malestar emocional tanto a nivel grupal como individual, así mismo esta investigación pretende abordar y analizar este aspecto desde un grupo de docentes de la ciudad de Medellín.

1.2 **Antecedentes investigativos**

Dentro del rastreo realizado con respecto a las investigaciones sobre el malestar emocional causado por la Covid 19 en docentes debido a la modalidad de trabajo virtual, se lograron rastrear 43 artículos con contenido importante acerca del malestar que ha surgido durante este periodo de contingencia, así mismo varían en la población, ya que abordan tanto profesores como alumnos, contienen información sobre problemas ergonómicos, mencionan aspectos sobre la desigualdad y falta de recursos que los llevó a retarse para poder dar sus clases, de la misma manera hubo dos investigaciones que centran más su atención en las docentes, entendiendo que cumplen con su papel

como ama de casa y como profesionales, se aborda del mismo modo el concepto de fatiga laboral, el estrés, el síndrome de Burnout y la ansiedad generalizada, no obstante se abordaron algunas investigaciones que van acorde a los principales aspectos que componen esta investigación para lo cual en los posteriores apartados se mencionan su nombre, objetivo y resultados.

En cuanto al rastreo de estos antecedentes, se partió principalmente de la utilización del buscador de Google académico; dentro de las revistas abordadas para los antecedentes que posteriormente se citarán son: The Pan African Medical Journal, revista espacios, ACADEMO (revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades), European Journal of Health Research, Trabalho (En) Cena, revista Index de Enfermería española de Salud Pública, revista de Artes, Humanidades y Ciencias sociales, Sustainability y Medisur; así mismo algunos trabajos de grados o tesis que están publicados sin restricción alguna, investigaciones de la Universidad de la Costa, Universidad EAFIT, Universidad Antonio Nariño y Universidad Internacional SEK.

Con respecto al continente europeo se identificaron dos investigaciones en España donde se buscó evidenciar el estado psicológico a nivel emocional en unos grupos de docentes; la primera tiene por nombre “El estado psicológico de los docentes durante la crisis del COVID-19: el desafío de volver a la docencia presencial” este artículo es de enfoque cuantitativo y se encuentra escrito en inglés, su objetivo principal es:

Medir la sintomatología que presenta el profesorado de la Comunidad Autónoma Vasca en el momento de la reapertura de los centros educativos. Para ello, se reclutó una muestra de 1.633 profesores a los que se les entregó un cuestionario online que, además de recoger datos sociodemográficos, midió el estrés, la ansiedad y la depresión mediante la escala DASS-21.

Los resultados revelaron que un alto porcentaje de docentes presentaba síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Además, también influyen en esta sintomatología variables como

el sexo, la edad, la estabilidad laboral, el nivel de estudios en el que enseñan y la condición parental. (Ozamiz, et al., 2021, p.1)

En cuanto al segundo estudio que tiene por título “El agotamiento de los docentes durante la pandemia de COVID-19 en España: rasgo de inteligencia emocional y competencias socioemocionales” los autores plantearon como objetivo central “reconocer los niveles de burnout en un grupo de profesores de secundaria que ejercieron su profesión durante la pandemia de COVID-19, esperando examinar la correlación entre los niveles de burnout, rasgo de inteligencia emocional y competencias socioemocionales” (Sánchez et al., 2021, p.1), en relación con este los principales resultados obtenidos indicaron que:

Los docentes mostraron altos niveles de dimensión de burnout, siendo las mujeres las más afectadas, alcanzando niveles más altos en comparación con los hombres. También se observó que los profesionales de mayor edad y experiencia mostraban menores niveles de burnout. Finalmente, se encontraron relaciones negativas estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y los niveles de burnout, así como su asociación con las competencias socioemocionales del docente. El análisis argumenta las posibles consecuencias del estrés durante la pandemia y, en consecuencia, la necesidad de promover enfoques protectores que abarquen la inteligencia emocional y las competencias socioemocionales. (Sánchez et al., 2021, p.1)

A su vez, en cuanto al continente africano se identificó un estudio realizado en Marruecos el cual se titula “Evaluación del burnout entre profesores de primaria en encierro durante el período COVID-19 en Marruecos: caso de los Kenitra” el cual consta de “evaluar la magnitud de los resultados del agotamiento y los factores asociados entre los profesores de primaria en Kenitra, Marruecos, durante este período de encierro” (Amri et al., 2020, p.1). Los principales resultados y conclusiones de este estudio son:

El MBI reveló que 68 docentes (54%) fueron víctimas de burnout, de los cuales 47 (38%) tenían un nivel bajo; 15 (12%) tenían un nivel moderado y seis (5%) tenían un agotamiento severo.

En este estudio, los maestros de la escuela primaria de Kenitra en confinamiento informaron una alta tasa de agotamiento. La protección de los docentes debe ser un componente importante de las medidas de salud pública para combatir las consecuencias de la epidemia de COVID-19 en su salud física y mental. (Amri et al., 2020, pp. 1 - 5)

Como se puede observar en los anteriores apartados, se evidencia que los docentes posiblemente han experimentado algunos malestares emocionales, como agotamiento, estrés o ansiedad, sin embargo, se revisará continuación seis investigaciones realizadas en América Latina sobre este mismo tema; es pertinente mencionar que los países en los cuales más han abordado esta situación han sido México, Argentina, Brasil, Chile y Ecuador.

La primera investigación busca “reflexionar sobre el trabajo de los docentes durante la pandemia de COVID-19 y sobre los efectos de ese trabajo en su salud mental” para este Santiago, Scorsolini, & Barcellos (2020), titularon su trabajo “Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental”, en síntesis este trabajo buscó a través de una revisión literaria identificar cómo la salud mental en los docentes se ha visto afectada para lo cual estos autores concluyen que:

Los profesionales de la educación permanecen expuestos a riesgos psicosociales durante la pandemia de COVID-19, lo que lleva a la necesidad de efectuar investigaciones con estos profesionales que también consideren los efectos de las diferentes fases de aislamiento y de distancia social, así como los diferentes niveles de formación y desempeño de estos docentes, dado que cada nivel educativo requiere habilidades, competencias y, en consecuencia, desafíos específicos en respuesta a la pandemia.

En este marco, deben desarrollarse estrategias de apoyo psicológico a nivel individual e institucional con el objetivo de cuidar la salud mental de estos profesionales, ya que su exposición a riesgos laborales ya era significativa antes de la pandemia. (p. 6)

Un estudio realizado en México al inicio del 2021 tiene como propósito analizar desde la literatura científica las manifestaciones psicológicas más presentes en el profesorado durante la pandemia, que se han reconocido como retos emocionales, identificando los elementos asociados al malestar emocional, el rol que asume el docente en la pandemia y el desarrollo de competencias emocionales en la formación inicial del profesorado como medios efectivos para el manejo de las emociones en épocas críticas y de incertidumbre (Yela, 2021, p.1).

Los resultados obtenidos con respecto a la revisión literaria según esta investigación destacan un impacto importante en la salud mental produciendo alteraciones psicológicas de ansiedad, depresión y estrés, debido a la sobrecarga laboral (Yela, 2021, p.11).

En el caso del trabajo investigativo de Fuentes & Zúñiga (2021) que se titula “Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19” pretendían “definir el impacto psicológico de los docentes de la escuela Miguel Paz Baraona de la ciudad de San Pedro Sula, Honduras, en el tiempo de confinamiento a causa de la covid-19” (p. 1).

Los resultados indican que el confinamiento a causa de la covid-19 ha tenido un impacto tanto en la salud física como emocional en los docentes, experimentando emociones como tristeza, miedo al contagio, pensamientos de incertidumbre y frustración, malestar físico como dolores de cabeza, dolores musculares, dolor de espalda, dificultades en su ciclo de sueño como insomnio y pesadillas. (Fuentes & Zúñiga, 2021, p. 1)

De la misma manera para Bravo, Mansilla & Véliz (2020) en su trabajo “Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19” los principales resultados que obtuvieron:

Develaron el aumento de la intensificación del trabajo, el uso prolongado de plataformas virtuales, disminución del tiempo para el descanso, desdibujamiento de los ámbitos públicos-privados, desgaste profesional-personal y agobio existencial. El profesorado evidencia malestar y desgaste personal y profesional al tener que adecuar obligadamente sus clases desde el confinamiento en sus respectivos hogares, es una exigencia con la que no se sienten cómodos. (Bravo, Mansilla & Véliz, 2020, p.1)

Torres (2020) en su investigación “Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020” Tabacundo, Ecuador, los cuales en sus conclusiones expusieron que:

Los factores que más inciden para que la fatiga se manifieste en la población docente son los problemas de tensión y ansiedad causada por la emergencia sanitaria, la pesadez en la cabeza, el cansancio en extremidades superiores e inferiores y el agotamiento del cuerpo en general causado por el aumento de la carga de trabajo y las labores domésticas que deben realizar las docentes, así como también, el cansancio en la vista que es provocada por la interacción diaria del docente con su ordenador para realizar teletrabajo.(p.81)

Se hace interesante evidenciar en el trabajo de Varela & Russo (2020) con el título “Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo de una universidad privada de la Ciudad de Quito, en el período académico 2020-3, en el marco del Covid-19”, hallaron dentro de sus resultados que las docentes (población femenina) se ve mayormente afectada por este cambio, ya que deben responder además por las tareas domésticas, aumentado su carga laboral y consigo un malestar emocional (p.95).

Considerando ahora las investigaciones a nivel Colombia, se dificulta un poco más el rastreo e identificación de las mismas en las bases de datos oficiales, sin embargo, se logró obtener algunos

trabajos de la Universidad Manuela Beltrán, Universidad De La Costa (Barranquilla), la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, y la Universidad Antonio Nariño.

En el caso de los autores López et al., (2021) con su trabajo “Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19” desean “Analizar la percepción de Docentes de universitarios sobre la carga laboral, física y mental causada por su actividad laboral en la contingencia por pandemia Covid-19” (López et al., 2021, p.5). Así, dentro de su estudio hallaron los siguientes resultados:

Se encuentra que los docentes evidencian afectación en su carga física y mental debido a la contingencia por pandemia Covid-19, relacionando la jornada laboral, intensidad de trabajo, las relaciones interpersonales con respecto a los diferentes tipos de cargas desde la habitualidad al contexto especial dado por la contingencia, en donde el esfuerzo físico-mental, las situaciones de tipo estresantes en la actividad laboral y extra laboral son factores atribuidos al desgaste profesional del docente, la modalidad virtual ha generado que los docentes tengan conductas físicas y psicológicas cambiantes. (López et al., 2021, p.1)

Así mismo en la publicación “Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos de la Covid-19” los autores pretenden “Analizar las tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del Covid 19 en algunas Instituciones Educativas del sector oficial de los departamentos de Atlántico, Guajira, Magdalena, Córdoba y Bolívar de la República de Colombia” (Anaya & Rojano, 2020, p.8). Los resultados fueron:

Se descubrió que los docentes en su mayoría presentan depresión, ansiedad y estrés, y entre las tensiones más resaltantes se encuentran el estrés, las preocupaciones, la sobrecarga de trabajo, considerando que los docentes en su mayoría han tenido que reorganizar su vida cotidiana para ajustarse a una situación de confinamiento y poder hacerle frente a esta situación compleja.

(Anaya & Rojano, 2020, p.8)

Hay que mencionar, además, que Burbano, Valdivieso & Burbano (2020) en su investigación “Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios” pudieron identificar las siguientes reflexiones: “la poca actividad física desarrollada por el docente-tutor en su hogar ha incrementado el sedentarismo, la agresividad, el sobrepeso y la ansiedad, asimismo, se ha disminuido su autoestima y se han deteriorado sus relaciones sociales” (Burbano, Valdivieso & Burbano, 2020, p.11).

En cuanto a Trujillo (2020) su objetivo general es “analizar las manifestaciones de Estrés en los Docentes de la Institución Educativa la Tulia del Municipio de Bolívar-Valle, en el contexto de la pandemia por el COVID-19”, se hace interesante este estudio, ya que no se identificó un nivel de estrés significativo con respecto a la evaluación de Burnout que realizó, sin embargo, si se “identificó una leve tendencia al agotamiento emocional en los participantes de mayor rango de edad y con mayor tiempo de servicio” (p.5).

De manera simultánea con respecto a la ciudad de Medellín solo se logró referir dos trabajos enfocados a los docentes en relación con el malestar emocional debido a la contingencia actual y el teletrabajo o trabajo en casa, ambos pertenecientes a la Universidad EAFIT.

Uno de ellos consiste en:

Describir las experiencias de tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por Covid-19 en docentes universitarios, teniendo en cuenta la identificación de diversas variables, como: las causas, síntomas, estrategias de defensa y procesos de adaptación y familiarización a la virtualidad obligatoria en docentes universitarios.

Los cuales identificaron las causas, síntomas, procesos de adaptación, familiarización, habituación y las estrategias de defensa con la que los trabajadores reducen el tecno estrés laboral. En ese sentido, las causas de tecnoestrés se pueden dar por factores externos o internos al trabajo, dichas causas incluyen síntomas, procesos adaptativos y en otros casos produce

malestar por el uso constante o inadecuado de las TIC, para disminuir el malestar y tecnoestrés se utilizan estrategias de defensa, para así, evitar la patologización en los docentes universitarios. (Moreno et al., 2021, p. 2)

Para concluir Botero (2021) en su trabajo “Ansiedad del personal de un jardín infantil en el contexto de la emergencia sanitaria” pudo “Estudiar el nivel de ansiedad del personal de un jardín infantil de Medellín en el contexto de la emergencia sanitaria generada por la pandemia de la COVID-19” (Botero, 2021, p. 10). En este trabajo se pudo encontrar que “el 52% del personal del jardín presentó un nivel de ansiedad mínimo, el 29% un nivel moderado y el 18% un nivel leve de ansiedad leve” (Botero, 2021, p. 2).

Con este recorrido bibliográfico e investigativo llama la atención que los docentes tanto universitarios como escolares han sido una población poco tenida en cuenta con respecto a la valoración emocional, teniendo en cuenta que su función es de vital importancia para el desarrollo tanto intelectual como personal de otros individuos; así mismo se pone en evidencia que en un alto o mínimo grado esta población ha experimentado algún malestar emocional.

2 Justificación

Este trabajo de investigación nace a partir del deseo de analizar cómo el cambio de rutina y la modalidad de trabajo de manera virtual (trabajo en casa), en cuanto a la población docente debido a la Covid 19, se vio movilizada por el malestar emocional, teniendo en cuenta que durante esta contingencia no solo se ha visto afectada la salud física sino también la mental y la social, adicional a esto permite generar una reflexión y concientización sobre la importancia de la salud mental en los educadores, ya que estos son la base fundamental para el desarrollo y crecimiento de los niños, niñas, jóvenes y adultos que serán el futuro del país, además que ha sido una de las tantas poblaciones en las cuales el Estado ha desenfocado su atención, (Oramas, 2015, como se citó en Mungarro et al., 2017) señala lo siguiente:

En el contexto actual, los docentes se ven rodeados de una serie de circunstancias que provocan en ellos una mezcla de sentimientos y emociones, los cuales pueden llegar a generarle malestar. Algunas de estas condiciones son las características del alumnado, las relaciones interpersonales que se dan en la profesión, la falta de recursos y los cambios que se realizan en el sistema educativo. (p.4)

Es decir, los docentes diariamente se enfrentan a diversas situaciones contextuales o procedimentales que tornan su quehacer diario un poco más retador, si bien antes de la contingencia sanitaria las manifestaciones de estrés y carga laboral enmarcaban esta profesión, hoy con los diferentes cambios y la nueva modalidad de trabajo, que los obligó a reinventarse y buscar la forma de llegar a cada alumno propició un desgaste adicional con la intención de llevar a cabo su trabajo de la mejor manera; esta investigación permite reforzar la visión que se tiene de los docentes teniendo en cuenta que no se puede cosificar su ser y su labor, al contrario, entender que son seres humanos, en pleno desarrollo personal y profesional que han encarado con toda la disposición esta nueva realidad para seguir cultivando conocimiento.

Dentro de este orden de ideas, este estudio estructura bases para futuras investigaciones, ya que contiene información relevante para las ciencias humanas y sociales, teniendo en cuenta que el contexto actual ha tomado por sorpresa a toda la población mundial y, por tanto, las indagaciones en cuanto al malestar emocional en docentes ha sido poco abordado en Colombia y especialmente en Medellín, así mismo proporciona conocimiento de gran valor para que las diferentes instituciones tanto públicas como privadas entablen estrategias en pro del bienestar emocional en los docentes Rojas (2021) exponen que:

La enseñanza es catalogada como la profesión que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica y niveles más bajos de satisfacción laboral, enfrentando mayor presión en el trabajo que los conlleva a puntuar alto en la evaluación del síndrome de Burnout y tener un mayor desgaste emocional. Asimismo, se menciona que este desgaste docente termina afectando también a los estudiantes, pues tanto la calidad de enseñanza como el vínculo o relación que se debe generar entre estudiante – docente queda limitado. (p.10)

En relación con el apartado anterior este recorrido investigativo podrá fundamentar competencias y habilidades en cuanto a la persona que la realiza y sus lectores, permitiendo tomar la teoría y relacionarla con la actual contingencia sanitaria que ha desencadenado diferentes percepciones en todas las personas, así mismo se señala que permite seguir preguntándose acerca del tema e impulsando el crecimiento de la rama de la psicología, ya que este diagnóstico permite estructurar medidas preventivas con el fin de reforzar el manejo de las emociones dentro de la labor docente teniendo en cuenta que esto no solo impacta sus resultados como profesionales, sino además sus interacciones personales y familiares.

3 Marco teórico/Marco conceptual

Este trabajo investigativo se estructura a partir de la corriente teórica de la psicología cognitiva, teniendo en cuenta las aportaciones de la Teoría de la emoción de Schachter-Singer, de la misma manera se ampliarán los conceptos basándose en teóricos como George Mandler y Magda Arnold, es importante mencionar que sus contribuciones ayudarán a la comprensión de la problemática de esta investigación, los objetivos y los resultados obtenidos.

3.1 Las emociones desde el enfoque cognitivo

Las emociones son parte fundamental para el desarrollo del ser humano en cuanto a su relación con el medio en el que se desenvuelve, no existe ninguna decisión o acción que no sea tomada en torno a un estado emocional, ahora bien la interacción con los otros también juega un papel fundamental para la estructuración de nuevas experiencias que permitan percibir o sentir los estímulos de formas diferentes, todo de acuerdo a las subjetividades introyectadas por cada individuo, como lo afirma Saavedra (2005):

Los humanos necesitamos tener un sentido unitario de nuestras vidas, de modo que las experiencias que vivimos, las integramos a nuestra historia de modo de dar sentido a la existencia. Las hacemos parte de nuestro proyecto de vida y damos un orden a las experiencias nuevas de modo de no generar discrepancia con lo vivido. (p. 14)

De acuerdo con esto, cada sujeto busca dar un sentido a su vida, guiada por los significados que va tomando del medio, construyendo su propia visión de las situaciones para darle un sentido; Watson con sus fundamentos sobre “La interpretación de las emociones” “piensa que las emociones son simplemente reacciones corporales a estímulos específicos en las que la experiencia consciente no es en modo alguno un componente esencial” (Tortosa & Mayor, 1992, p.2), no obstante considera esto como

una respuesta visceral, donde los órganos como el estómago, las vísceras, entre otros son los que impulsan este tipo de reacciones.

Expone que existen tres emociones básicas, las cuales son el miedo, la ira y el amor, las cuales se manifiestan ante unos específicos estímulos; por otra parte, para William James, con su teoría de la sensación, pretendía explicar que “la percepción de un objeto o evento despertaba un estado emocional, que, a su vez, generaba una manifestación a través de cambios corporales” (Melamed, 2016, p.5).

3.2 **George Mandler y el significado de las emociones desde el constructivismo**

Mandler concibe la emoción inmersa en el vasto contexto de la mente. En un principio, la postura de Mandler se enmarca en la tradición bifactorial, pero, paulatinamente, va otorgando más importancia a la cognición, sobre todo a la valoración que sigue, a los estímulos que no encajan en nuestros esquemas. (Rosselló & Revert, 2008, p. 22)

Cabe destacar que para este teórico existen tres aspectos fundamentales que estructuran la experiencia subjetiva de las emociones; primeramente, resalta la activación o arousal que consiste en determinar el grado intensidad de la emoción o activación tanto a nivel físico como psicológico, así mismo esta movilización solo se da cuando hay una incompatibilidad en la percepción, la acción o el pensamiento, ya que el evento que se está produciendo no es acorde a las representaciones mentales del sujeto, es importante mencionar que los esquemas o presentaciones mentales para Mandler integran el conocimiento que se va adquiriendo sobre el mundo y consigo las expectativas que se tienen sobre futuros hechos, (estas representaciones suelen ser inconscientes).

En segundo lugar, se encuentra el análisis del significado o valoración cognitiva que va muy de la mano con la activación, es en este aspecto donde aparecen las cualidades de la emoción para dar paso al significado que cada individuo da ha determinado estímulo, generando un estado de arousal de

acuerdo a la vivencia o experiencia; finalmente es la conciencia la que concreta las emociones, a través de los dos aspectos ya mencionados (Rosselló & Revert, 2008, p. 22).

En el capítulo 1 de la psicología de la emoción se mencionan cuatro elementos esenciales para comprender el significado de emoción, no obstante, es importante mencionar que no hay una definición concreta y precisa sobre este tema; “casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones, 1962, como se citó en Montañés, 2005, p.3).

Como se mencionó anteriormente, hay una pequeña clasificación para comprender el término emoción y su relevancia a nivel mental y físico, por lo cual dentro del primer aspecto se halla que las emociones están ligadas a una serie de cambios fisiológicos, activando el sistema nervioso un ejemplo de esto puede ser el enrojecimiento en el rostro, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular entre otros de acuerdo a la emoción que se está manifestando en el momento (Fernández & Jiménez, 2010, p. 3).

En segundo lugar, se encuentra la emoción como forma de acción o afrontamiento, es decir toda aquella reacción de agresión, evitación o posturas que se adquieran con la finalidad de hacerle frente a determinada situación, en síntesis las emociones buscan dar respuesta a un estímulo del medio; el tercer elemento hace referencia a la experiencia subjetiva de cada individuo con respecto a las sensaciones que les produce determinada emoción, siendo esta una de las básicas o, por el contrario, una emoción particular que merece ser atendida, ejemplo la ansiedad; por último, cada sujeto de acuerdo a sus experiencias particulares le da una calificación positiva o negativa a su emoción por lo cual varias personas pueden reaccionar de diferente manera a una misma situación (Fernández & Jiménez, 2010, p. 3 -4).

Dicho de otra manera “La emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación, que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia” (Fernández & Jiménez, 2010, p. 1).

3.3 **Funciones de las emociones en cuanto al buen desarrollo de un individuo**

Las emociones tienen diferentes funciones que hacen parte fundamental del desarrollo de un sujeto dentro de un contexto determinado, las cuales son adaptativas, sociales y motivacionales.

3.3.1 **Funciones adaptativas**

Las emociones tienen la función de preparar al organismo para la acción, tanto si se trata de alejarse o acercarse a un objetivo o estímulo determinado. Es así que cada emoción puede asociarse con una «tendencia o urgencia de acción», entendida como la conducta que promueve esa emoción con fines adaptativos. (Ruiz et al., 2016, cap.8, p. 4)

En relación con lo anteriormente mencionado se puede asociar por ejemplo la emoción de miedo frente a la llegada de la pandemia, siendo esta una respuesta al sentido de supervivencia arraigado al ser humano y a todo ser vivo para prolongar su existencia; cada emoción tiene una manifestación casi siempre para adaptarse a lo que está aconteciendo, sin embargo, esto no quiere decir que constantemente se tenga una respuesta funcional y acorde.

3.3.2 **Funciones sociales**

La expresión emocional ayuda a comunicar a los demás sobre el estado afectivo en el cual se encuentra cada individuo, es de esta manera como el otro puede identificar si alguien está triste o tiene ira, además de predecir la respuesta que tendrá frente a la situación por la que está pasando como lo menciona Ruiz et al., (2016):

Si expresamos una emoción negativa, como por ejemplo miedo, los demás predicen la tendencia de huida, mientras que, si expresamos tristeza, esperarán que lloremos o nos mostremos abatidos. La expresión de emociones positivas indica que hemos alcanzado una meta o que estamos dispuestos a generar interacción social, influenciando al otro a reaccionar favorablemente. (p.6)

3.3.3 **Funciones motivacionales**

Las emociones sirven para motivar conductas en pro de estructurar una buena relación con el medio en el cual se está dando el cambio o acontecimiento, así mismo impulsan al logro de objetivos, lo cual indica que, si un individuo se siente alegre por haber llegado a una meta, esto lo motivará a un más para alcanzar su próximo cometido; en conclusión, las emociones parten desde el interior hacia el exterior, estructurándose a partir de percepciones y sensaciones.

3.4 **Significado de la percepción y su papel en el desarrollo de las emociones**

Tradicionalmente, la percepción y los sistemas sensoriales que la componen han sido concebidos como sistemas de entrada que procesan inputs. Como tales, son concebidos como procesos en los que el sujeto es pasivo; es decir, recibe pasivamente información del entorno. Si esa información ha de ser transformada, será eventualmente por la intervención de otros procesos, en los que el sujeto se encuentra activo (como ser, distintos procesos de índole cognitivos) (Melamed, 2016, p. 13).

Es decir, los individuos perciben su realidad inicialmente de una forma pasiva, luego le dan un lugar y significado a través de aspectos cognitivos, en este caso las emociones, se dice que dos personas pueden estar observando o vivenciando la misma situación, pero su interpretación y percepción serán

diferentes, es así como la contingencia actual tiene un significado diferente para cada individuo a nivel mundial.

La percepción se hace imprescindible para entender la realidad subjetiva del otro, sus respuestas ante los estímulos y que tan preparado está para la adaptación al cambio, así pues, como opina Fuenmayor & Villasmil (2008):

La percepción es cómo se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos. La percepción involucra la decodificación cerebral y el encontrar algún sentido a la información que se está recibiendo, de forma que pueda operarse con ella o almacenarse. (p. 7)

Para la psicología cognitiva, en el capítulo 2 del manual de introducción a la psicología cognitiva de Aguirre et al., (s.f) se plantea que la percepción introduce en el ser humano ideas para estructurar un conocimiento frente al mundo y así poderle dar un significado aquellas situaciones que se van repitiendo, es así como William James en su teoría de la percepción somática (TPS) expone “que una emoción es una percepción consciente de estados internos –fisiológicos– de un sujeto, es decir, un tipo de sensación” (Torices, 2017, p.5).

En otras palabras, las emociones son las percepciones que se tienen de las manifestaciones físicas que se presentan ante determinadas situaciones, para esto él indica ¿qué sería de la tristeza sin lágrimas? o del enojo, ¿sin la tensión muscular?, son estas sensaciones las que le dan un lugar a las emociones.

Aquello que causa la emoción no es parte constituyente de la emoción misma, sino que la emoción es la percepción del efecto en los cambios fisiológicos del agente que ha producido el evento desencadenante. El sujeto es visto como un agente pasivo que en determinadas situaciones se ve preso de ciertas fuerzas irracionales que no puede dominar provocadas por situaciones que escapan a su control (Torices, 2017, p. 6).

De esta forma se va comprendiendo la idea de que aquellas situaciones que se escapan del control son productos del mundo, partes del contexto que se van fragmentando y generando diversas sensaciones; es una forma en la cual se le da cierto valor a cada evento, esta calificación se va estructurando a partir de las experiencias que se adquieran a lo largo de la vida es así como se va dando lugar en la memoria los significados de cada percepción como lo expresa Torices (2017) en su trabajo emoción y percepción: una aproximación ecológica:

No puedo percibir el peligro de una serpiente sin sentir escalofríos por todo el cuerpo; pero lo que uno percibe es la serpiente como peligrosa o peligrosamente, no los escalofríos. Es decir, lo que uno percibe es un trozo del mundo con un valor emocional determinado, no la sensación que la percepción de dicho evento emocional provoca (p. 11).

Es aquí donde se hallan diferentes propuestas sobre la percepción y la emoción en cuanto a los estímulos externos, no obstante, se identifica un punto en común el cual consiste en que el mundo provee al ser humano todo lo que se requiere para experimentar estas emociones, las cuales se manifiestan fisiológicamente y estructuran una respuesta.

3.5 Teoría de la emoción de Schachter-Singer

Para estos autores las emociones parten de una evaluación de las manifestaciones físicas que se presentan ante determinados eventos, de la misma manera como cognitivamente el individuo procesa el acontecimiento e identifica que origina determinadas expresiones fisiológicas, para mayor comprensión de esta definición se cita el siguiente ejemplo, un oso te está persiguiendo, sientes que tu corazón va a estallar (respuesta fisiológica) es ahí donde te preguntas ¿por qué me siento así? (evaluación cognitiva), dándole paso a la emoción subjetiva que sería el temor (García, 2020,1m10s-2m53s).

Se puede señalar entonces que para estos autores las emociones parten de dos procesos; un proceso físico y el otro cognitivo; para determinar la intensidad de cada emoción (leve, Moderada o grave) se hace necesario identificar la forma en la que se interpretan las respuestas fisiológicas ante el evento que se está presentando, de esta manera se da paso a la evaluación cognitiva que es donde el individuo es capaz de darle nombre a su emoción e interpretar las cualidades de esta; es decir si se está atravesando por un momento de tristeza muy posiblemente experimentara sentimientos de desesperanza, dificultades para concentrarse, falta de energía, dolor de cabeza, insomnio entre otros, que darán pie para darle una etiqueta o nombre como anteriormente se mencionó a esa emoción; es de esta manera como Schachter-Singer afirmaron que:

Las respuestas fisiológicas en las emociones, tales como el sudor de las manos, el ritmo cardíaco acelerado o la tensión muscular, le informaban al cerebro la existencia de un estado de activación intensificado. De esta manera, los sentimientos emocionales surgen cuando nos explicamos a nosotros mismos los estados físicos emocionales ambiguos, partiendo de interpretaciones cognitivas llamadas atribuciones, y sobre cuáles serían las causas externas e internas de estos estados (LeDoux, 1999, citado por Galimberti, 2012, p.6).

Es importante considerar que antes de la teoría de Schachter-Singer, James- Lange y Cannon-Bard expusieron dos de las principales teorías acerca de la emoción; para James- Lange las emociones son el resultado de las respuestas fisiológicas que se den ante determinados estímulos, por otro lado, para Cannon-Bard las respuestas emocionales y las respuestas fisiológicas se dan al mismo tiempo, es así como en síntesis se evidencia que para estos autores el componente corporal o físico tiene gran valor dentro del desarrollo de la emoción.

De modo similar Magda Arnold una de las principales teóricas contemporáneas que abarca el tema emocional y la evaluación cognitiva en la psicología del desarrollo de la emoción considera que es:

Una valoración intuitiva e involuntaria que califica los estímulos, percibidos o imaginados, como positivos o negativos. Dicha valoración tiene un componente motivacional, dado que puede inducir una tendencia a la acción (y los ajustes fisiológicos necesarios) que, si resulta suficientemente intensa, genera el fenómeno emocional. (Rosselló & Revert, 2008, p.20)

Se puede señalar que hay respuestas fisiológicas muy similares, pero con significados cognitivos diferentes, lo cual lleva al individuo analizar de manera más detallada ¿qué es lo que le está produciendo esas sensaciones?, ya que la aceleración del ritmo cardiaco puede relacionarse con emociones como la ira o el miedo, ambas propuestas tienen un foco de atención notable, el cual involucra aspectos ambientales que movilizan a los sujetos y posteriormente generar diferentes sensaciones a las cuales hay que hacerle frente.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, esta teoría toma aspectos importantes que se tienen en cuenta con la actual realidad, los estímulos ambientales cambiaron de manera abrupta en toda la población a nivel mundial, alterando rutinas, hábitos y conductas, no obstante, en esta transición de adaptación al cambio y el deseo de protegerse de este virus, las emociones jugaron un papel fundamental, estructurando respuestas fisiológicas ante las diferentes medidas tomadas por las entidades de salud y el Estado.

3.6 Emoción y malestar psicológico

Según Hernández et al., (2006) “El malestar psicológico consiste en una alteración secundaria a un evento estresor, pero que tiene características adaptativas y funcionales” (p.11), así mismo estos autores dentro de este artículo investigativo plasman algunas propiedades que conforman el malestar psicológico, entre ellas la reactividad que pone de manifiesto que un individuo reacciona inmediatamente ante un evento de manera tal que pueda adaptarse a los cambios que se están produciendo a su alrededor, de esta manera también se puede producir una alteración emocional ligada

a aspectos depresivos, de estrés o de manía; posteriormente también se considera que se produce un evento egodistónico, donde el individuo toma sus pensamientos y percepciones como incómodos, molestos que dificultan su desempeño en ciertas rutinas de su vida diaria(p.4).

El malestar emocional tiene una definición y concepción diversa, se ha confundido y ligado principalmente con trastornos mentales y si bien es cierto que esto se relaciona a diferentes alteraciones a nivel mental, no indica precisamente un trastorno, ya que todo se relaciona al grado de malestar sea leve, moderado o grave, siendo el estado grave el que corresponde a la aparición de una psicopatología.

De acuerdo con Mateu-Mollá el malestar emocional nace desde las experiencias subjetivas de cada individuo, como se mencionó anteriormente, no quiere decir que este tenga algún trastorno mental, “sino que simplemente está representando afectivamente situaciones cotidianas que le reportan cierto sufrimiento o preocupación” (Mateu-Mollá, s.f, párr. 6), de acuerdo a este pequeño fragmento, se hace necesario señalar que la cotidianidad cambio de una manera abrupta debido a la expansión de la Covid 19, por lo cual la adaptación al cambio promovió la adquisición de diferentes hábitos que no fueron asimilados de la misma manera para cada persona.

Quienes sufren malestar emocional utilizan de forma explícita frases como "me siento mal", "estoy de bajón" o "me encuentro aplanado" para describir su experiencia; la cual suele ser el resultado de algún acontecimiento aislado y reconocible o de la acumulación de varios de ellos en un periodo temporal discreto. (Mateu-Mollá, s.f, párr.7)

Teniendo en cuenta lo propuesto por este autor, expresa así mismo que el malestar suele exponerse a nivel físico, por ejemplo con dolores de cabeza, molestias musculares, problemas a nivel intestinal, entre otros, de igual forma a nivel anímico la persona posiblemente pase por episodios de tristeza, miedo, nerviosismo, irritabilidad o fatiga; se hace necesario mencionar que esto es solo el inicio para problemas posteriores, teniendo en cuenta que puede desarrollarse una depresión o ansiedad

crónicas, por lo cual es recomendable acudir a un profesional para hacerle frente a esta situación, Mateu-Mollá (s.f) afirma igualmente que el malestar emocional puede ocurrir por lo siguiente:

Vivir con tal malestar emocional redundo en una erosión severa de la calidad de vida y de todas las dimensiones que conforman la realidad del ser humano: desde la social a la individual, pasando por las áreas vitales en las que ambas participan (como la académica o la laboral). Lo realmente cierto es que, pese a no ser un trastorno como tal, el síntoma que nos ocupa precipita también un menoscabo en la autoimagen que altera el normal desarrollo de proyectos personalmente significativos. (párr.12)

Mandler en su teoría sobre la emoción, expone que hay tres aspectos fundamentales que constituyen el proceso emocional, abordando inicialmente que existe una activación que va ligada al mundo exterior y determina la intensidad de lo que se siente en el momento, posteriormente se da la interpretación y valoración cognitiva donde el individuo es capaz de procesar todo lo que está pasando, dar una respuesta y darle un nombre a la emoción, no obstante esto se torna un poco complejo cuando lo que se ve permeado o amenazado son aquellos proyectos que se han ido estructurando a lo largo de la vida, es decir la contingencia actual freno en cierto sentido la ejecución de proyectos individuales, las relaciones sociales, altero las formas de laborar y de estudiar, como se mencionaba en el apartado anterior la calidad de vida se vio desestabilizada.

Es en este punto donde la intensidad de las emociones tuvo diversas variaciones, al igual que la interpretación y valoración de la realidad tuvo significados particulares, ya que hace más de 100 años no se presentaba una pandemia y, por lo tanto, no había tantas experiencias subjetivas frente a esta, siendo un punto de choque donde se fracturó la cotidianidad y los sujetos iniciaron un proceso en el cual no solo debían proteger su supervivencia en cuanto a no contagiarse, sino que además debían acoplarse a la nueva forma de vivir generando tanto internamente como externamente diferentes

manifestaciones, Espíndola Hernández et al., (2006) afirma que el malestar psicológico o emocional tiene formas precisas y claras de identificarlo:

Suelen presentarse datos clínicos de depresión, tales como: llanto fácil, pérdida de interés, alteraciones en el patrón de sueño e irritabilidad; así como, datos de tipo ansioso: sensación de opresión torácica, sensaciones claustro o agorafóbicas palmar, inquietud, desesperación, miedo, pérdida del control, inconformidad, irritabilidad y agitación, entre otros. Si bien se trata de una alteración emocional de manifestaciones afectivas, no se caracteriza por una entidad particular. En realidad, el malestar es susceptible de presentarse en cualquiera de las gamas y tonalidades, su tendencia puede dirigirse hacia el estado de ánimo deprimido, así como hacia el polo de la manía. (p.4)

4 **Objetivos**

4.1 **Objetivo General**

Analizar el malestar emocional vivenciado en docentes de la Institución Educativa La Candelaria de la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el periodo 2020-2021.

4.2 **Objetivos Específicos**

- Identificar la manera en que se vivenció el malestar emocional en un grupo de docentes de La Institución Educativa La Candelaria debido al trabajo en casa implementado a raíz de la Covid-19 en el periodo 2020-2021.
- Categorizar los hallazgos obtenidos en torno al malestar emocional de los docentes de la Institución Educativa La Candelaria en el periodo 2020-2021.
- Explicar los distintos malestares emocionales encontrados en los docentes de la Institución Educativa La Candelaria en el periodo 2020-2021.

5 Metodología

5.1 Enfoque

El enfoque metodológico de este trabajo se estructura a partir de la vertiente cualitativa, ya que esta se compone de aspectos importantes para abordar el tema central del presente estudio, como lo es el malestar emocional en los docentes debido a la Covid 19 y el trabajo en casa, en este sentido este corte investigativo busca estructurar una percepción comprensiva e interpretativa a través de la descripción, relación y desarrollo de las características de objeto de estudio (Krause, 1995, p.3).

Hernández, Fernández & Baptista (2018) exponen de modo idéntico que “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p.391).

Además, la investigación cualitativa en términos del diseño hace referencia al abordaje general en el proceso de investigación, este es abierto y laxo, y el recorrido de las acciones se ve determinado por el campo o la práctica, es entonces, como el diseño se ajusta a las condiciones del ambiente (Salgado, 2007, p.2).

5.2 Diseño metodológico

El diseño metodológico hace referencia al conjunto de procedimientos que dan respuesta a los objetivos específicos que así mismo responden al objetivo general o finalidad de la investigación, para este caso, con el fin de conocer y analizar el malestar emocional en docentes causado por la nueva modalidad de trabajo debido a la emergencia sanitaria, esta investigación se desarrolló en dos fases, así:

Primera Fase: Para dar explicación y categorizar a los distintos malestares emocionales encontrados, se efectuó una revisión de literatura con el fin de conocer por medio de diferentes autores y artículos investigativos la relación entre el malestar encontrado y la nueva modalidad de trabajo a causa de la pandemia actual.

Segunda Fase: Con el fin de identificar cuál es el malestar emocional en docentes debido al trabajo en casa, se realizó una entrevista semiestructurada a los involucrados (docentes de primaria y secundaria) con el objetivo de recoger la información pertinente de manera personalizada, haciendo uso de la confidencialidad de esta, además dentro de la metodología del encuentro con los participantes se tuvo en cuenta dos eventos importantes para el abordaje del tema, este espacio se dividió en dos momentos donde se conversó en torno al primer cambio efectuado de modalidad el cual fue de lo presencial a lo virtual y en un segundo aspecto de lo virtual a lo presencial, entendiendo que en ambas situaciones se contempla una percepción diferente.

5.3 Estrategias para la recolección de datos

Para la recolección de datos se hizo uso de dos herramientas cualitativas, siendo la primera una entrevista semiestructurada a los docentes de la institución educativa, con el fin de conocer por medio de los involucrados cómo ha sido el paso de la presencialidad a la virtualidad, con los diferentes retos y dificultades, para determinar los malestares emocionales a causa del cambio de modalidad de trabajo, cómo ha sido el tratamiento de estos malestares y cuáles son las perspectivas a futuro.

Así mismo se hace relevante mencionar que para el desarrollo de la entrevista se tuvo en cuenta dos tipos de preguntas con la finalidad de conocer como fue y como ha sido el proceso de transición, percepción y manifestaciones emocionales en el cambio de lo presencial a lo virtual y de lo virtual a lo presencial, entendiendo que a finales del 2021 las instituciones públicas ya estaban implementando un plan de retorno a las sedes.

Con el fin de contrastar, explicar y categorizar los resultados encontrados, en este caso, los malestares encontrados en los docentes, se hizo la revisión de literatura, como base teórica para respaldar y dar las interpretaciones imparciales, con el fin de dar respuesta al objetivo de la investigación.

5.4 **Muestra**

Para el caso de la muestra, se escogió de manera aleatoria una institución educativa de carácter público en la ciudad de Medellín más específicamente La Institución Educativa La Candelaria ubicada en el barrio Santo Domingo Savio, Comuna 1, la cual cuenta con 60 docentes, tanto de primaria como de secundaria, de los cuales se eligieron 6 participantes de acuerdo al cumplimiento de los criterios de inclusión.

Esta muestra es denominada por conveniencia debido a que es un caso disponible al cual se tiene acceso, con el fin de determinar con esta investigación causales o relación entre el malestar en docentes y la nueva modalidad de trabajo no solo en esta institución educativa, sino que a partir de estos resultados se pueda inferir que en las demás instituciones de carácter público se tuvieron unos malestares comunes, haciendo la distinción que para el caso de la ruralidad se presentarían resultados diferentes, debido a la brecha existente entre campo-ciudad.

5.4.1 ***Criterios de inclusión***

- Docentes pertenecientes a la institución educativa La Candelaria.
- Que hayan estado en trabajo en casa durante el periodo de contingencia sanitaria y haya retomado su labor presencialmente en los últimos meses.
- Con más de 2 años ejerciendo como docente en esta institución.
- Que sean docentes de primaria o secundaria.

5.4.2 ***Criterios de exclusión***

- Docentes que no pertenezcan a esta institución o estén temporales.
- Que no hayan estado en trabajo en casa durante la contingencia.

- Lleven menos de 2 años como docentes en esta institución.
- Que no sean docentes de primaria o secundaria.

5.5 **Modelo de análisis de datos**

El modelo de análisis de datos se desarrolló de la siguiente manera, para el caso de la entrevista, se hace uso de la herramienta *Atlas Ti*, la cual permite de manera detallada organizar, sintetizar la información recaudada en las entrevistas, con el fin de conocer los principales resultados de esta herramienta de recolección de información.

Para el caso de la revisión de literatura, se emplearon artículos y fuentes confiables, los cuales se encuentren indexadas a una revista de investigación o hagan parte de estudios de organismos multilaterales, así mismo se utilizó una matriz categorial previamente estructurada sobre los principales antecedentes de identificados en relación con este tema, esto con la finalidad de poseer datos verídicos los cuales permitan dar respuesta a la finalidad de la investigación.

5.6 **Consideraciones Éticas**

5.6.1 **Resolución No 008430 de 1993**

El presente estudio se apegó a los principios establecidos en el código Núremberg utilizado a nivel internacional para la protección de los individuos que participan en investigaciones, ligado a este se tendrá en cuenta la resolución No 008430 de 1993 la cual plasma una serie de requisitos que todo investigador deberá tener presente para el desarrollo de su estudio aún más si este se enfoca en la investigación con seres humanos, dentro de este marco se considera este trabajo una investigación sin riesgo, de este modo en el capítulo 1, artículo 11 se expresa que:

Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las

variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta. (Ministerio de Salud, s.f, p. 3)

Así mismo, con lo anteriormente expuesto en concierne con él en cumplimiento de los criterios principales de esta normativa, se enlista los aspectos a tener en cuenta para el buen desarrollo de este proceso según el artículo 6 del Ministerio de Salud (s.f) con respecto a la resolución 8430 declara:

- a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- b. Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos.
- c. Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- d. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- e. Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- f. Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.
- g. Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado

de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución. (p.2)

5.6.2 **LEY 1090 de 2006**

En este sentido, se hace importante tener en cuenta la normativa que rige la labor del psicólogo en Colombia, realizando sus prácticas con responsabilidad y cuidando en todo momento la dignidad de los usuarios o en este caso de los docentes, teniendo unos principios universales que se enuncian a continuación y que se hallan en el título II, disposiciones generales, artículo 2 del Colegio Colombiano de Psicólogos (s.f):

Dentro de este postulado se identifica primeramente el principio de la responsabilidad donde el profesional en psicología reconoce su impacto en el contexto en el cual aplica sus conocimientos y asume las consecuencias de sus actos, en caso tal de no realizar sus procesos de forma correcta; se hace relevante mencionar que durante esta investigación se tendrá especial cuidado con cada palabra, con cada gesto y con cada pregunta con el fin de que los entrevistados se sientan en un entorno seguro para expresarse libremente, pues que es una investigación con participantes humanos donde los criterios que se mencionan en las posteriores sesiones se enfocan principalmente en salvaguardar física y mentalmente a los docentes que harán parte de este estudio.

En relación con el párrafo anterior se tienen en cuenta de la misma manera los estándares morales y legales que son fundamentales para no vulnerar la integridad de los individuos y proteger el bienestar de los participantes, por lo cual se les informará constantemente sobre la finalidad del trabajo investigativo y sus derechos los cuales pueden hacer valen en cualquier momento, como por ejemplo el desistir de continuar en el proceso, el omitir preguntas que puedan ser incómodas y sobre todo mantener el principio de la confidencialidad por parte del profesional a excepción de que este autorice

la divulgación de lo dicho o que lo manifestado por el entrevistado represente un daño para él o para los demás.

Asimismo, continuando con los elementos que se mencionan en este artículo y relacionándolos con este análisis aplicado se puntualiza las premisas como la competencia, que sostiene que los psicólogos deben reconocer sus alcances y limitaciones en cuanto a la ejecución de su profesión, puesto que posibilita el aumento en los estándares de calidad y abre las puertas a otros colegas para que puedan acompañar los procesos; es en este sentido donde el asesor de este proyecto comparte su conocimiento y guía al investigador en cuanto a los métodos y técnicas a implementar para llevar a cabalidad y de manera óptima este estudio contemplando siempre las habilidades técnicas y teóricas de quien realiza este análisis.

Así pues, las relaciones profesionales que se entablaron tanto con el docente tutor y los postulados teóricos rastreados de profesionales, independientemente de su área de estudio u entidades pertenecientes, fueron considerados con respeto y analizados desde la crítica formativa. Esta normativa permite tener claramente definida la responsabilidad social de los psicólogos, lo cual permite dar un paso seguro en cada procedimiento a realizar (pp. 2-4).

5.6.3 LEY 23 DE 1982

Dentro de este marco se hace imprescindible abarcar la importancia de los derechos de autor, teniendo en cuenta que es la base fundamental para estructurar argumentos teóricos, así mismo se resalta el valor de cada autor y se les da los créditos a sus aportes, en el capítulo 1 disposiciones generales artículo 2° se manifiesta que:

Los derechos de autor recaen sobre las obras científicas literarias y artísticas las cuales se comprenden todas las creaciones del espíritu en el campo científico, literario y artístico, cualquiera que sea el modo o forma de expresión y cualquiera que sea su destinación, tales

como: los libros, folletos y otros escritos; las conferencias, alocuciones, sermones y otras obras de la misma naturaleza; las obras dramáticas o dramático-musicales; las obras coreográficas y las pantomimas; las composiciones musicales con letra o sin ella; las obras cinematográficas, a las cuales se asimilan las obras expresadas por procedimiento análogo a la cinematografía, inclusive los videogramas; las obras de dibujo, pintura, arquitectura, escultura, grabado, litografía; las obras fotográficas o las cuales se asimilan las expresadas por procedimiento análogo a la fotografía; las obras de arte aplicadas; las ilustraciones, mapas, planos croquis y obras plásticas relativas a la geografía, a la topografía, a la arquitectura o a las ciencias y, en fin, toda producción del dominio científico, literario o artístico que pueda reproducirse, o definirse por cualquier forma de impresión o de reproducción, por fonografía, radiotelefonía o cualquier otro medio conocido o por conocer. Adiciona mediante la Ley 44 de 1993. (Defensoría del pueblo, s.f, p. 1)

6 Análisis y Resultados

El presente apartado tiene como finalidad realizar el análisis de los resultados obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas efectuadas a los docentes de La Institución Educativa La Candelaria, desglosando cada factor esencial para el cumplimiento de los objetivos trazados, con la finalidad de dar respuesta a la pregunta de investigación planteada al inicio de este estudio ¿Cuál ha sido el malestar emocional experimentado durante el trabajo en casa de un grupo de docentes de La Institución Educativa La Candelaria en la ciudad de Medellín en el periodo 2020 – 2021?.

Dicho lo anterior y tomando en cuenta lo planteado en la metodología de este trabajo, se ejecutaron 6 entrevistas, las cuales fueron llevadas al programa Atlas Ti el cual permitió identificar los malestares emocionales experimentados.

Cabe señalar que durante la lectura de este análisis van a hallar dos capítulos; para el primero de ellos se ahonda la identificación de los malestares vivenciados por los docentes durante el trabajo en casa debido a la Covid 19, este tiene por nombre: **Funcionar desde la virtualidad**, allí se abordan una serie de aspectos fundamentales, los cuales se orientan hacia el manejo de las tecnologías, la vida en familia en tiempos de pandemia y el trabajo en exceso, un conflicto latente.

Por otra parte, en cuanto al segundo capítulo, **Trabajo desde casa, un desafío mental y físico**, se aborda la categorización y explicación de los malestares previamente identificados, para esto plantean tres secciones específicas, las cuales abordan la ansiedad en un momento de cambio, el estrés y su relación con la sobrecarga laboral y la depresión un virus silencioso como método de respuesta al segundo y tercer objetivo específico.

Es importante recordar que el énfasis de esta investigación parte desde el enfoque cualitativo, teniendo como criterio fundamental las experiencias de los participantes. Con el propósito de mantener la confidencialidad de los mismos y teniendo en cuenta sus discursos, se les nombrará con una serie de indicativos, por ejemplo, para la entrevista 1 se le asigna el código E1 donde la vocal “E” hace referencia

al término “entrevista” y el número que lo acompaña señala el orden en el cual el docente participó de los espacios; así sucesivamente se denominan a los participantes (E1, E2, E3, E4, E5 y E6). Es importante tener claridad sobre esto para comprender sus experiencias que son citadas durante los próximos apartados de esta investigación.

6.1 **Funcionar desde la virtualidad**

6.1.1 **Manejo de las tecnologías**

La pandemia fue el punto de partida para una reorganización en los hábitos tradicionales instaurados en la sociedad, entre estos la implementación masiva de los dispositivos electrónicos, las aplicaciones de interacción grupal, la creación de contenido didáctico, la implementación de juegos online, entre otros métodos tecnológicos que contribuyeron a mantener ciertas tareas activas; para el caso de la educación esta migración sostuvo en cierto grado la relación entre docente, alumno y las actividades académicas, no obstante mantener estas nuevas dinámicas permitió experimentar diferentes emociones.

Para los docentes entrevistados este periodo representó poner a prueba sus habilidades en diferentes ámbitos, de esta manera argumentan algunos entrevistados su relación a la tecnología en tiempos de pandemia, así, el entrevistado E6 manifiesta que *le tocó* aprender a manejar los aparatos tecnológicos:

“A mí me tocó aprender sobre la marcha, porque la verdad cómo lo dije anteriormente solo utilizaba el computador y el celular para cosas muy sencillas, ya fue en ese momento donde debía aprender a generar reuniones por Zoom, inicialmente y luego por Meet, además implementar actividades dónde se tuviera en cuenta herramientas ofimáticas fue muy duro sinceramente fue muy estresante, pero conté con el apoyo de mis compañeros a los cuales

llamaba y me orientaban en cuanto a estas tecnologías, en ese primer momento yo me la pasaba muy cargado emocionalmente, el estrés me estaba consumiendo”.

La mayoría de entrevistados afirma que, si bien por su profesión tenían algunos conocimientos básicos sobre los paquetes ofimáticos o la implementación del correo electrónico, estaban completamente acostumbrados a sostener la información en papel y lápiz, por lo cual para algunos de los participantes su principal causa de estrés y angustia se deriva del aprendizaje “obligatorio” en cuanto a las funciones e implementación de todos estos programas. De esta manera lo argumenta un entrevistado:

“Era consciente de que debía actualizarme y esta fue la oportunidad de hacerlo, quizás no de la manera que yo lo esperaba, pero sí me retó adquirir otros conocimientos, porque si bien me estaba dando muy duro, yo estaba en la obligación de aprender, ya que no podía decirles a los directivos `es que como no sé, entonces no voy a hacer nada`, realmente no se tenía ninguna excusa había que cumplir con el trabajo como fuera, sin importar si eso afectaba mi salud mental” (E6).

Como lo menciona Santiago, Scorsolini, & Barcellos (2020), algunos factores estresantes no inciden estrechamente con el bienestar y la salud mental, más bien hacen parte de un mecanismo de adaptación desarrollado por el ser humano con la finalidad de hacerle frente a los cambios del contexto donde se desarrolla, estos métodos de defensa u adaptación pueden transformarse o minimizarse, ya que como individuos se cuenta con una inestimable barrera psíquica para orientar la vida en un mundo tan agitado (p.7).

Como se mencionó anteriormente, la necesidad de adaptación precoz en cuanto a esta realidad configuró gran parte de los malestares abordados, ya que la relación con la tecnología se extendió a

gran escala, puesto que tuvieron algunas alteraciones en los horarios, por el hecho de que muchos docentes debido a los ruidos presentes duran el día, optaban por grabar sus clases o realizar sus videos durante la madrugada para tener mejor enfoque de su voz y mayor concentración.

En este mismo sentido, atendían a los padres de familia por mensajes de WhatsApp o por llamadas telefónicas en cualquier momento, entendiendo que ellos no tenían frecuentemente la disponibilidad para estar conectados durante los horarios que estaban “estipulados”, si bien, entablaban algunas reglas generales para respetar los espacios personales, estas no se cumplían y terminaban cediendo a las demandas de los acudientes de los alumnos.

En este orden de ideas, y teniendo en cuanto a la transformación que sucedió en todo el sistema educativo durante este periodo, los docentes debieron reeducarse entre ellos mismos, dado que debían construir guías integradas en las cuales se fusionaran diferentes materias, por lo cual se capacitaron en cuanto a las formas de responderlas para que de esta manera tuvieran las bases fundamentales para bajar la información a los alumnos.

Toda esta formación e integración se daba a través de encuentros virtuales que en cierto sentido configuraba un importante trabajo en equipo, no obstante, solo se limitaba a cuestiones laborales, pocas veces disponían del espacio para tener un acercamiento más personal, como por ejemplo cuando de manera presencial sacaban unos minutos para tomarse un tinto y conversar sobre otros temas que les permitieran distraerse. De esta manera lo dicen algunos entrevistados:

“Por lo general nos repartíamos la planeación para que todo fuera equilibrado, además también sacábamos los espacios para explicarle a todos los profes los temas que no entendieran y así ellos bajarán la información a sus respectivos grupos, fue en ese momento donde se evidenció que varios docentes no tenía un buen contacto con la tecnología, lo cual estaba causando en ellos mucho estrés y angustia y yo personalmente tome la iniciativa de llamarlos e irles dando una orientación frente a estas herramientas virtuales” (E1).

Por su parte otro de los entrevistados aduce que:

“Fue un reto educarnos en cuanto a las tecnologías, nos tocó a algunos compañeros arrancar de cero con estos dispositivos y aplicativos, porque sinceramente yo tenía un celular solo para WhatsApp y en el computador solo sabía buscar en Google y hacer diapositivas, nada más” (E6).

Cabe resaltar que innovaron algunas de las alternativas metodológicas ya instauradas para que su trabajo tuviera cierto equilibrio, utilizando documentos compartidos en Drive donde todos pudieran editar el contenido, para esto crearon grupos internos donde se reunían de acuerdo a la materia que dictaban o al grupo que acompañaban para trabajar de manera más ordenada.

Así mismo se reunían en determinados horarios de la semana para realizar revisiones generales de los pendientes, crearon carpetas de seguimiento en la nube donde subían todas las evidencias de sus trabajos, por lo general elegían determinadas personas para que lideraran diferentes actividades, ya que tenían un poco más de conocimiento frente a los medios virtuales, incluso algunos docentes tomaron la iniciativa de construir una base de datos con enlaces de posibles herramientas didácticas para explicar mejor los temas desde una pantalla.

Para la mayoría de los participantes de esta investigación, el manejo de las TIC y la interacción a distancia fue un choque frente a las tradiciones culturales, ya que existía cierta resistencia a una reacomodación de la habitualidad, aún más cuando esto representaba educarse frente a temas en cierto sentido desconocidos para ellos, sin embargo, modo contrario sucedió con algunos otros docentes que afirmaron que las herramientas tecnológicas no representaron un estado de angustia, pues constantemente se actualizaban en el tema:

“A mí con la tecnología no me va mal, entonces no me estresé por ese lado, de hecho, aprendí a crear contenido para explicarle a los chicos los temas para la materia de matemáticas, utilicé

diferentes programas y hasta compré una Tablet para hacerlo más dinámico. Me pareció muy enriquecedor” (E3).

De la misma manera, el docente E5 señala que *“en cuanto a la forma de brindar clases virtuales, digamos que no fue algo traumático para mí, sé manejar muy bien la tecnología, entonces no representó un momento de estrés”*. En referencia a las experiencias experimentadas por esta población, reconocen la importancia de innovar el sistema educativo en Colombia para ir adquiriendo las habilidades pertinentes en cuanto a la manera de enseñar en la actual sociedad 4.0, puesto que la pandemia los empujó a este campo con mínimos conocimientos, lo cual implicó para ellos un desgaste emocional significativo, en ese sentido se fueron desencadenando sensaciones como la angustia, la ansiedad o la frustración.

6.1.2 La vida en familia en tiempos de pandemia

El confinamiento en los hogares implicó diferentes desafíos para las familias que de un momento a otro se vieron en la obligación de compartir un mismo espacio por varias semanas, incluso meses; dado que si bien tenían acercamientos no era durante las 24 horas de un día, era por periodos de tiempo cortos o los fines de semana; el relacionamiento al interior de los hogares implicó una reacomodación sustancial en las rutinas, la formación escolar para los niños y adolescentes desde la virtualidad, las tareas domésticas y el trabajo desde casa, además se aumentaron las preocupaciones en cuanto al cuidado de la salud, su estabilidad laboral, sus proyectos a futuro o la pausa inmediata de la vida cotidiana; así lo narran los participantes:

“Hay que remitirnos primeramente al mes de marzo del 2020, la tercera semana para ser exactos, en ese momento ya había noticias que registraban los casos de la enfermedad Covid En China, yo la verdad hice caso omiso a esto debido a qué siendo en Asia no tenía mucha fe de que llegará la enfermedad acá a Colombia, cuando se registró el primer caso y empezaron a salir

decretos en torno al aislamiento y todas las personas para las casas fue donde me hice consciente de lo que estaba pasando, la verdad yo no me esperaba todo lo que paso” (E6).

En este mismo orden de ideas el entrevistado E1 puntualiza lo siguiente:

“La llegada de la pandemia fue un choque, porque unas semanas antes del 16 de marzo del 2020 ya se estaba dando información sobre la llegada del Covid, entonces ya había especulaciones sobre lo que iba a pasar con nosotros, no sabíamos si nos íbamos, nos quedamos, si los colegios iban a cerrar, cuando finalmente llego el 16 de marzo y nos dijeron que todos nos íbamos para las casas, todos quedamos en shock porque solo nos dijeron que esperaríamos la información de cómo se iba a proceder; todos nos preguntábamos ¿qué va a pasar?, ¿qué vamos a hacer?, y ¿cómo lo vamos a hacer?” (E1).

La incertidumbre, la preocupación y la ansiedad los acompañó durante todo este periodo, así lo menciona uno de los entrevistados: *“las dudas fueron muchas, el solo hecho de pensar que el lunes siguiente no asistíamos a la institución genero miedo” (E1)*. Refiere esta persona que se despertó cierta angustia por el futuro, indicando que cada día se volvía más largo; les hacía falta las risas, los gritos y hasta los lloridos de sus alumnos.

Ya estando desde casa, el panorama fue tomado un contorno más centrado, pero no tan equilibrado, dado que no había limitaciones en cuanto al respeto por el tiempo y la vida personal, lo cual desató algunas fricciones entre los integrantes de las familias, pues se tenía la concepción errónea de que al estar en casa no se tenía trabajo que realizar, *“mis relaciones familiares fueron muy conflictivas, mi esposa no entendió el hecho de que debía estar conectado desde las 6:00 a.m. atendiendo reuniones todo el día con los administrativos” (E6)*. De modo idéntico, el entrevistado E3 expone en cuanto a sus

compañeros que: *“los vi muy estresados, sobre todo las personas que tienen hijos y para los que vivían solos, también fue muy duro porque vivían solos”*.

En concordancia a lo manifestado anteriormente, otro docente cuenta que: *“muchos elementos de la vida personal se vieron afectados, entre esos el relacionamiento y comunicación con mi esposo e hijo”* (E2) a pesar de que se estaba compartiendo el mismo espacio en el mismo tiempo, se referían en algún momento de las entrevistas a que había unos muros invisibles donde el apoyo familiar se iba estropeando día a día, como lo plantea E4 *“la relación con mi familia se vio muy deteriorada porque yo todo el tiempo era en el celular o en el computador”*. La virtualidad los unió con diversas personas a miles de kilómetros de ellos, pero los alejó de su núcleo principal, incluso no fue por gusto sino por obligación, ya que las exigencias de las instituciones los llevaron a tomar este tipo de prácticas.

Se puede inferir que durante este periodo se originó una ambivalencia social en la cual podían estar en familia y verse diariamente, pero su relacionamiento era poco, debido a las imposiciones laborales que se desataron, las cuales no estaban alineadas a sostener unas condiciones psicosociales adecuadas o un salario emocional donde se satisficiera las necesidades del trabajador en casa, puesto que la pandemia fue una ola de experiencias nuevas para las cuales no se tenía un manual de intervención, es decir, no se tenía claridad frente al cómo actuar ante el acontecimiento mundial que se estaban dando.

“Se me mezcló el temor social que estábamos viviendo por la pandemia, pero la alegría por poder tener a mi esposo y mi hijo todo el tiempo, no obstante, era paradójico porque, aunque los tenía cerca, no tenía tiempo para ellos” (E2).

La fusión entre trabajo en casa y aislamiento social fueron dos estancias que forzaron a esta comunidad a desarrollar competencias digitales que fueran bases fundamentales para generar una contención en cuanto al virus, mientras se desencadenaban otra serie de malestares que abrían ciertas

posibilidades de producir alteraciones tanto físicas como mentales, dado que ahora se sumaban a una modificación espontánea a nivel interno y externo de la institución educativa, por ello el entrevistado E1 señala que:

“No había tiempo para nada, mi esposo se sentaba a comer conmigo en el escritorio del computador, ellos fueron mi apoyo en todo, dándome todo lo que necesitaba, yo me sentía como la discapacitada porque todo me lo tenían que hacer”.

La sobrecarga laboral, la tecnología y las interacciones familiares implicaron un desbalance importante con respecto al manejo de los tiempos y la distribución entre tareas de índole personal y laboral, ya que se evidenció gran coincidencia dentro de los resultados obtenidos de las entrevistas donde se hallan varias repeticiones en cuanto a la experiencia de que eran los demás integrantes de la familia los que estaban sosteniendo al docente que día y noche se encontraba resolviendo situaciones de índole laboral.

Debido a esto, la mayoría de los entrevistados experimentaron distintas sensaciones. Incluso algunos de ellos lograron identificar en sus hijos o parejas señales de un cambio a nivel anímico debido a la fractura social del presente momento, la congestión mediática y la multiplicidad de tareas las cuales debían cumplir.

“A mi hijo lo vi ansioso, expresaba mucho que extrañaba el colegio, mi esposo siempre se la pasaba en silencio, se guardaba todo para él hasta que un día si me manifestó que ya los había abandonado y eso obligo a que me repensara que debía aprovechar el espacio con ello” (E2).

En otro punto de vista, algunos otros docentes buscaron estrategias para acondicionar el espacio de sus hogares y ser un poco más productivos durante el tiempo de estancia en casa, por ende,

hicieron una designación y división por zonas de sus viviendas con la finalidad de que cada integrante pudiera realizar sus tareas de manera efectiva. Para esto, los entrevistados E1 y E5 indican lo siguiente:

“Dentro de la familia respetamos nuestros espacios, porque por ejemplo mi hija que tenía que entrenar se tomaba la sala, mi esposo el comedor y yo el estudio, había una delimitación sin muros, pero cada quien sabía dónde le tocaba estar” (E1).

En la misma vía E5 argumenta:

“En familia estructuramos hábitos que nos llevaran a cumplir con nuestras tareas, tratando siempre de estar ocupados para que el tiempo no fuera motivo de angustia, entonces por ejemplo mi hijo mayor empezó a trabajar con porcelanicon, yo empecé a pintar y mi hija a dibujar, entonces casi nunca había tiempo muerto”.

Así pues, con respecto a este aspecto familiar, los docentes en algún punto de este periodo de trabajo se sintieron angustiados, no solo por las diferencias presentadas, sino también porque varios familiares que no residían dentro de sus hogares se contagiaron de Covid, lo cual les generaba mucha preocupación y temor.

6.1.3 Trabajo en exceso: un conflicto latente

La labor docente representa un papel fundamental para el buen desarrollo de los individuos que serán el futuro del país, por lo tanto, su ejercicio profesional implica grandes responsabilidades y consigo hacerle frente a los distintos desafíos; en el contexto pandemia y como ya se ha mencionado en el recorrido de este capítulo surgieron variedad de necesidades las cuales debieron abordar de forma inmediata, las instituciones educativas no estaban condicionadas para realizar actividades de manera virtual, incluso dentro de sus bases de datos hallaron una gran dificultad dado que se encontraban desactualizadas, tanto así que prácticamente fue por el método voz a voz que los padres de familia se

iban compartiendo la información para que pudieran ser incluidos en los grupos de WhatsApp estipulados para las interacciones docentes - alumnos.

De modo idéntico las tareas y pendientes se elevaron en número, diariamente se entregaban informes como método para contrastar que como docentes si estaban haciendo uso productivo de su tiempo; constantemente debían estar dando cuentas de sus procesos, además de estar apoyando a sus estudiantes con su infinidad de dificultades. Esta situación erupcionó fuertes episodios de estrés, agobio, cansancio y fatiga, puesto que pocas veces había momentos de descanso; el entrevistado E6 señala que sus compañeros *“tenían problemas de estrés por la saturación de trabajo, muchas veces los directivos enviaban mensajes al grupo a altas horas de la noche solicitando información para el día siguiente a primera hora”*, no había ningún tipo de límites ni respeto por los espacios de descanso del otro, así lo afirma el entrevistado E6:

“Se generaron también muchas fricciones con los directivos porque el horario se alargó, entonces esas 6 u 8 horas terminaron siendo 12, 14 y hasta 18 horas de labor, hubo muchas quejas por la falta de herramientas como computador o internet, sumado a eso el no poder salir, todo eso saturó a toda la comunidad educativa, yo considero que fue todo el sistema el que generó presión en los docentes”.

Por su parte el entrevistado E4 manifiesta en cuanto al tema de saturación de trabajo y la presión de la institución y de los lineamientos dispuestos por el Estado que: *“calificar tanto de manera virtual me afectó demasiado, hubo un desgaste en los ojos, en todo el cuerpo porque ya no se calificaba el saber, sino la entrega como tal”*, en este sentido afirman que recibían constantemente trabajos por todos los medios, WhatsApp, correos y documentos físicos, sumado a eso la dificultad para entender el contenido que muchas veces compartían en fotos los frustraba porque no lograban comprender lo que allí escribían los estudiantes, tanto así que el entrevistado E2 señala, que para tener mayor claridad

sobre sus pendientes opto por: *“empapelarme toda, poner horarios, situaciones específicas, entre otras cosas en todo espacio de trabajo”*.

En relación con lo anterior, tomaron la decisión como comunidad académica de recurrir a la plataforma Classroom y al Master 2000 para que fuera más ordenado el método de las entregas en cuanto a las actividades; sin embargo, estas plataformas también tenían su complejidad, por tal motivo debían estudiarlas o como ellos lo denominan *“cacharrearlas”* para poder utilizarlas de manera eficiente.

Dentro de este orden de ideas y teniendo en cuenta las exigencias ya mencionadas anteriormente expresa el entrevistado E6 que: *“me tocó estar todo el día hasta altas horas de la noche realizando actividades laborales”* inclusive narran que muchas veces en las noches terminaban llamando a los padres de familia u alumnos que iban perdiendo en rumbo del proceso académico, para orientarlos y motivarlos a que continuaran con su formación, no obstante en algunas circunstancias esas retroalimentaciones no eran aceptadas de la mejor manera y así lo indica el entrevistado E5, *“si observé que la mayoría de los compañeros tuvieron muchas dificultades con los padres de familia porque no respetaban los horarios establecidos”*.

“Se presentaron muchas dificultades tanto en comunicación, como en la forma de manejar las tecnologías, en respetar los horarios, convirtieron el WhatsApp como la herramienta donde cada segundo preguntaba si su trabajo estaba bien, si les podía volver a explicar, todo esto fue una adaptación no muy fácil, fue un gran impacto y yo creo que al interior de las familias se presentaron miles de situaciones que afectaron a nivel emocional a los chicos” (E2).

En relación con estas situaciones de comunicación con los padres de familia, entre ellos como docentes y los directivos, buscaban atender los casos de mayor consideración con un acompañamiento más asertivo y empático, para tener mayor receptividad de parte y parte.

Señalan de modo idéntico que pocas fueron las intervenciones en salud mental que se realizaron para ellos, consideran que no se pensó en la problemática del maestro porque focalizaron a los estudiantes, esto expresan los entrevistados:

“No se tenía eso en cuenta nuestro estado mental, cada uno respondía por lo que le correspondía, donde en una guía se montaba el tema correspondiente a cada materia, nos enfocamos más en los estudiantes donde si evidenciábamos algunas dificultades de aprendizaje buscábamos la forma de realizar trabajos especiales para ellos, de vez en cuando a los profes que no sabían mucho de tecnología los ayudábamos de resto no se tuvo en cuenta nuestra salud mental, hubo poco acompañamiento, nos dejaron solos con todo este cambio” (E3).

Finalmente, en torno a los principales aspectos mencionados no se hizo un amplio acompañamiento para los docentes, enuncian que solo en dos ocasiones recibieron unas charlas por parte de un profesional, no obstante, algunos no participaron por falta de tiempo, otros asistieron por obligación y otros que al estar en la capacitación se cuestionaban si realmente eso era lo que ellos merecían después de tantas situaciones de estrés, de angustia, de cansancio, de conflicto con sus familias y con las familias de los alumnos; por esta razón sugirieron lo siguiente:

“Creo que deberían seguir promoviendo actividades de salario emocional y no solo que envíen una encuesta la resolvamos y ya, también es bueno que desde las EPS hagan jornadas de prevención con respecto a la salud mental porque sé que ellos tienen muchos casos registrados de docentes que están medicados por causas mentales y físicas como es mi caso, entonces no solo focalizarnos cuando ya alguien esté a punto de tirarse de un tercer piso, sino prevenir situaciones como las que se vivieron en pandemia, porque no es por nada, pero lo dicen las estadísticas que un alto porcentaje de profesionales (docentes) tienen tratamientos médicos psiquiátricos, por problemas mentales derivados del exceso de trabajo y el aislamiento” (E6).

De la misma forma lo indica el entrevistado E5 en la siguiente cita:

“Solo nos dieron como dos charlas y ya, sobre el manejo de emociones y tiempos, y considero que no fue adecuado porque yo sí vi a varios de mis compañeros, estresados, muy cargados y preocupados, en algunos fue porque se sentían como un dinosaurio en pleno siglo XXI”.

Dentro de este marco de ideas y como lo menciona Medina et al., (2021) el exceso de trabajo en el contexto pandémico implicó tener una disminución sustancial en el tiempo para la planificación de actividades académicas, así mismo como una reducción en el espacio de descanso, lo cual aumentó el estrés y consiguieron desatarse sintomatologías a nivel físico y mental, lo que por su parte también incidía en la calidad de educación que se estaba brindando al estudiantado (p. 3 – 4).

7 Trabajo desde casa, un desafío mental y físico

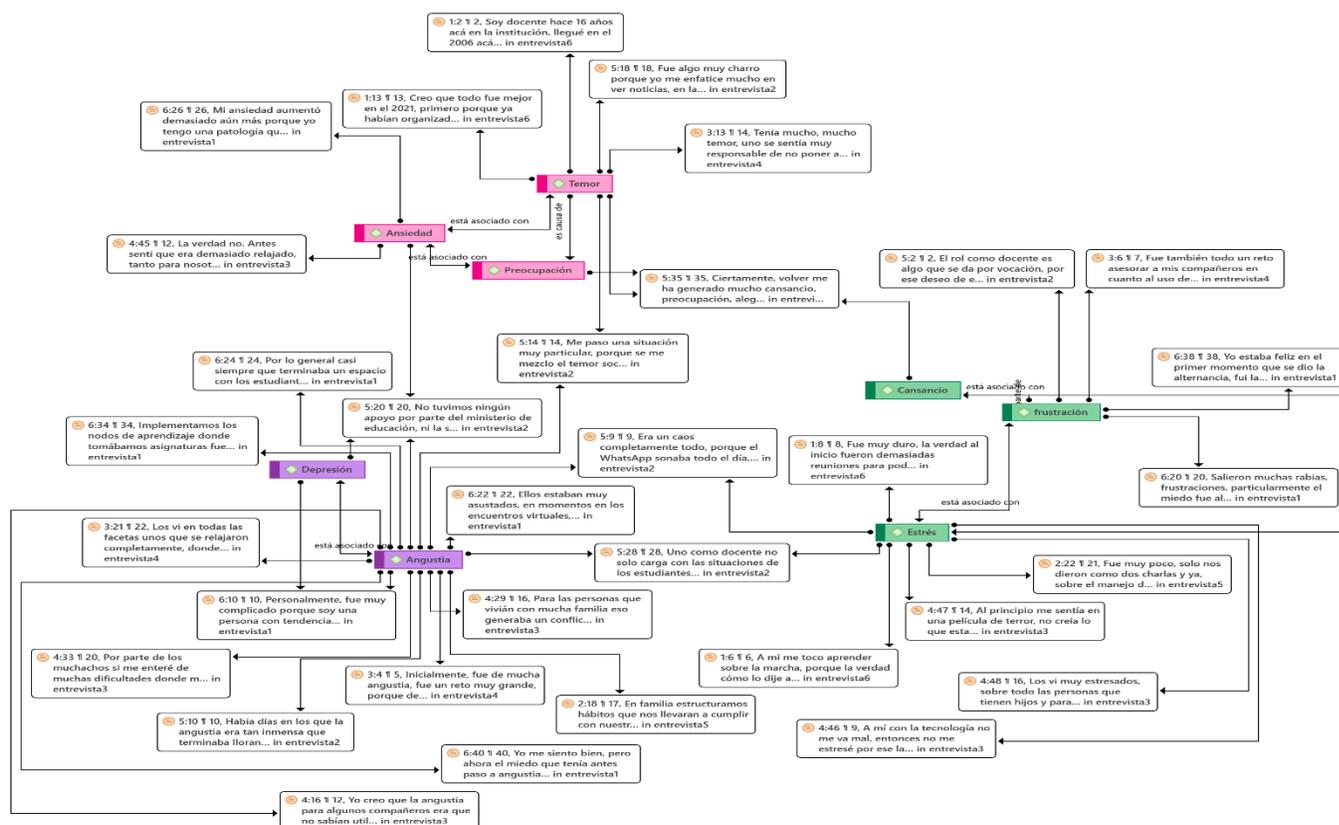
La llegada de la pandemia representó un momento crucial en las dinámicas de interacción social ya preestablecidas, modificando a su paso la relación entre instituciones como la familia y las organizaciones, que para este caso es el ámbito escolar, el cual se caracteriza por tener una serie de lineamientos tradicionales donde suele ser costumbre llevar una planeación para todo el periodo escolar como lo menciona Cortés (2021)

En un escenario educativo, se está acostumbrado a seguir un calendario, una planeación y un ritmo que han llevado tiempo de elaboración y que han sido diseñados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien conocida, que es la presencial. En el aula, el profesor conoce sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus estrategias de enseñanza, las modifica con base en la respuesta de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase. (p.3)

Dentro de este orden de ideas es preciso señalar que la mayoría de contextos educativos públicos en Colombia no estaban preparados para migrar a realizar un trabajo de manera virtual, por lo cual el reinventarse representó afrontar diferentes retos, entre estos temas como el manejo de las TIC, manejo del tiempo, los medios de comunicación invasivas y las interacciones entre familiares, compañeros, alumnos y padres de familia, es en este punto donde la fusión de roles y de actividades en un mismo espacio desencadenaron diferentes percepciones en la población académica, especialmente en los docentes.

Se identificaron una serie de malestares a los cuales se les dio un orden categorial, además en la figura 1 se expone una red de citas donde se tiene un color distintivo para estas; en este sentido se desprende la ansiedad como una de las categorías centrales, acompañada de una subcategoría llamada miedo y la preocupación (rosado), en un segundo aspecto se abarca el estrés, el cual está acompañado por la subcategoría de la frustración y el cansancio emocional (verde) y finalmente se tiene en cuenta el aspecto de la depresión, del cual se desprende la angustia (morado), a partir de cada uno de los conceptos mencionados se da paso al desarrollo de los mismos para llevar a cabalidad los objetivos dos y tres de este trabajo investigativo.

Figura 1
Red de citas



Nota. Relación entre categorías de análisis y algunas citas de las entrevistas, elaboración de la autoría basándose en el software Atlas Ti.

Ahora bien, teniendo en cuenta la figura anterior, se logra determinar que en ese primer momento de aislamiento obligatorio los entrevistados fueron percibiendo en ellos y en su contexto diferentes impresiones de pesadumbre, de aflicción y de inquietud, así lo subraya el entrevistado E6: *“la verdad yo no me esperaba todo lo que paso, realmente fue complejo reorganizar todos los temas que teníamos planeado darlos de forma presencial, ahora tornarlos virtuales, además fue un reto educarnos en cuanto a las tecnologías”*.

Como resultado la llegada de la pandemia fue un estado máximo de alerta donde el ser humano reconsideró el sentido de su vida, además se entró en un estado de shock colectivo donde las personas buscaban reabastecerse de manera compulsiva en cuanto a elementos de protección, de aseo y de

alimentos; así pues se buscó incesantemente mantener la mente activa para evitar pensar en el futuro, es por esto que muchas personas optaron por realizar actividades como el baile, el canto, el ejercicio físico, entre otras, que se complementaron con episodios de unión comunitaria donde se salía a los balcones a aplaudir al personal médico que día y noche estaban combatiendo esta enfermedad; fue un momento de quiebre donde como integrantes de un sistema productivo muy acelerado, la principal preocupación residía en el hecho de no saber cómo afrontar el cambio para que todo se mantuviera en el mismo orden de siempre, por lo cual la tecnología aportó significativamente en sostener ciertas interacciones con el fin de no paralizar completamente a la sociedad.

De modo idéntico para docentes como el E5 señalan que *“en un primer momento, fue un poco complicado organizarnos a las nuevas metodologías, buscar a los alumnos, crear los contenidos teóricos, todo fue muy complejo y representó un grado de estrés”*, los participantes concordaron en el hecho de que hubo un colapso a nivel institucional donde los saturaron de pendientes que quizás eran innecesarios, pero se implementaban para verificar que realmente desde casa si estuvieran realizando sus actividades como trabajadores, los métodos tecnológicos abrieron las puertas a una invasión masiva del otro dentro de los hogares de los maestros. Así lo acota el entrevistado E4:

“Yo estaba como un yoyo arriba y abajo a nivel emocional, pero siempre enfocándome en el otro, no pensaba mucho en mí, si me sentía abrumada al tener que rendir como mamá, como esposa, como profe y con las cosas del hogar”.

Cabe resaltar que hicieron mención constantemente de que a pesar de sus diversas cargas o adversidades por las cuales atravesaron, trataban siempre de estar dispuestos para el otro, escuchándolos o atendiéndolos, sin embargo, esto también hizo que sus niveles de desgaste fueran aumentando porque ya no solo cargaban con sus vidas personales sino también con las de los demás (compañeros, alumnos o padres de familia).

7.1 Ansiedad en un momento de cambio

La propagación del virus SARS-COV-2 o bien llamado Covid 19, puso una pausa a las formas de interacción social tradicionalmente empleadas, motivo por el cual se realizó un proceso de adaptación al cambio en el que toda la población a nivel mundial, estructuró diferentes métodos de afrontamiento, no obstante, esto no quiere decir que en su momento no se manifestaron una serie de signos y síntomas relacionados con el tema de la salud mental, de este modo durante los encuentros ejecutados con los docentes de La Institución Educativa La Candelaria, ahondaron el tema de la ansiedad desde diferentes situaciones específicas, que para ellos fueron de gran impacto durante su trabajo de manera virtual; así lo expresa el entrevistado E1:

“Mi ansiedad aumentó demasiado aún más porque yo tengo una patología que se llama dermatilomanía que es quitarse las costras de la piel y generar heridas, y volverlo hacer constantemente, entonces esa dolencia aumentó con la pandemia, además hubo muchos momentos donde no quería hacer nada y empezaba a procrastinar, donde no quería ni siquiera pensar, eso, atrasó un proceso personal de estudio, mi maestría, porque no quería escribir, es en ese momento donde me di cuenta de que necesitaba ayuda”.

Claramente, durante este periodo las patologías previamente diagnosticadas para algunos de los docentes fueron un punto partida para experimentar algún malestar emocional. Durante los espacios designados para los encuentros con los participantes, se denota que para ellos *malestar* es considerado como aquellos momentos en los cuales sentían que no podían más a nivel físico y mental; el participante E2 considera que *“muchos docentes enfermaron desde lo mental de angustia, de ansiedad, de depresión en ese momento, porque la carga laboral se aumentó y al principio la institución nos llevó a eso, porque nos decían que había mucho que hacer”.*

Es importante anotar que como lo menciona Botero (2021) “las tareas que realizan los profesores, con frecuencia van más allá del horario escolar tradicional y su trabajo implica el uso de un extenso repertorio de habilidades cognitivas e interpersonales bajo situaciones de alto estrés” (p.29). Es decir, la invasión del espacio personal por parte de los entes administrativos, alumnos y padres familia, propició una demanda fuerte de tiempo, en el cual el ser de los docentes se fue perdiendo.

Para nadie es un secreto que las funciones de los docentes cambiaron en tiempos de pandemia. Ya no se espera a un docente que solo se limite a dar clases frente a un pizarrón, ahora se espera que cree, diseñe y utilice material constantemente novedoso, innovador y atrayente. Todo ello, para que motive al estudiante que, desde casa, hace las actividades muchas veces sin ningún tipo de ayuda por parte de la familia. (Villafuerte, 2020, como se citó en Ahumada & Gil, 2021)

Cabe agregar que las demandas del medio exigían resultados inmediatos, ya que el tiempo jugaba un papel crucial para no perder el ritmo de trabajo con el cual se estaban abarcando las temáticas de clase, E3 expresa que *“al estar en la casa y enfrentarse a un computador generaba estrés o ansiedad”*; para estos docentes la falta de apoyo y comprensión por parte del mismo colegio y La Secretaria de Educación con respecto a su papel como persona, los llevó a estar en conflicto con sus familias y hasta con sus proyectos personales, se hallaban en un dilema donde no sabían que herramientas utilizar para hacerle frente a los diferentes eventos presentes durante el trabajo en casa, incluso a nivel somático se evidenciaron una serie de signos relacionados con este cambio tan abrupto, la persona E2 lo manifiesta así:

“Tenía frecuentes dolores de cabeza, dificultades para conciliar el sueño, no me alimentaba adecuadamente, no sacaba los espacios para una pausa activa, en algunos momentos tenía

dolor en el pecho, pero considero que todo fue por el cúmulo de cosas que estábamos viviendo en el momento”.

Los entrevistados señalaban además que: *“nosotros como docentes necesitamos sentirnos escuchados, apoyados, tenidos en cuenta con el tema del cuidado de la salud mental, porque ser docente no es una tarea fácil”* (E4). Aun con todas sus manifestaciones de disgusto por el cambio y por las exigencias; si bien trabajaban en equipos, se seguía manteniendo una individualidad donde era *sálvese quien pueda*, ya que cada docente independiente, si tenía las condiciones físicas o mentales para hacer determinados trabajos, debía cumplir.

Así pues, Said, Marcano & Garzon (2021) en su trabajo investigativo “Ansiedad académica en docentes y covid-19. Caso instituciones de educación superior en Iberoamérica” indican que:

La duración del confinamiento; la falta de un espacio para llevar a cabo la labor académica en hogares que no estaban adecuados para el desarrollo de la labor académica de forma prolongada e intensiva; la calidad de los recursos TIC dispuestos en los hogares; el número de miembros de la unidad familiar, en la que se está pasando el confinamiento; la posibilidad de desarrollar pautas cotidianas saludables; la perspectiva de futuro laboral y el apoyo social; así como los recursos TIC puestos a disposición por las instituciones educativas para el ejercicio de las labores académicas; la percepción en el apoyo recibido por parte de diferentes áreas organizacionales (tanto académicas como administrativas), y el modelo educativo institucional predominante (antes de la Covid-19). Todos estos, son elementos que pueden estar favoreciendo un contexto de mayor ansiedad académica. (p.5)

En efecto, como se plantea en la cita anterior, la ansiedad manifestada por los participantes va orientada a las altas exposiciones que tuvieron, a estos factores, donde no tenían las suficientes herramientas para gestionar las exigencias de la renaciente articulación colectiva, así pues, se desencadenan aspectos como el miedo y la preocupación, entendiendo que estos hacen parte importante de la lectura que se está haciendo del contexto y de las situaciones que están impulsando la ansiedad.

Miedo y preocupación: un dilema al cual hacerle frente

Para los participantes la preocupación constante por el futuro y por las familias de sus alumnos fueron los principales factores que desataron en ellos la emoción del miedo, además esta se complementó con los informes constantes sobre los índices de muertes derivadas de la Covid, el exceso de información por los medios de comunicación, la caída en picada de la economía, la deserción escolar y las experiencias del alumnado; referente a esto el participante E1 indica que: *“el miedo fue algo que se despertó muchísimo; miedo a muchas cosas, a que se muriera el uno o el otro, a no saber qué iba a pasar mañana”*, además el entrevistado E3 argumenta que: *“al principio me sentía en una película de terror, no creía lo que estaba pasando”* así mismo la participante E2 señala que *“me enfaticé mucho en ver noticias, en la mañana, en la tarde y en la noche, entonces mi cabeza se estaba volviendo loca con tanta información, se me generó mucho temor”*.

Los entrevistados comprenden el miedo como un estado en el cual están constantemente preocupados por no tener el control de la situación, tanto así que el participante E3 puntualiza lo siguiente:

“Por parte del alumnado si me enteré de muchas dificultades donde muchos tuvieron que desertar del colegio para ponerse a trabajar porque no estaban trabajando ni el papá ni la

mamá, entonces estaban en el rebusqué todos los de la casa y aunque uno trataba de ayudarlos a que no se fueran era casi imposible y sus respuestas eran `Profe, primero hay que comer`, yo la verdad en ese momento me sentí frustrado y angustiado por ellos, creo que fue en ese momento donde sentí un poco de afectación emocional”.

El miedo se volvió para ellos un fantasma que los perseguía día y noche, durante el día en los encuentros con los alumnos escuchaban sus testimonios donde por lo general comentaban que algún familiar había muerto o que no tenían para comer, durante la noche los medios de comunicación con sus estadísticas de contagiados, incluso el hecho de saber que algún colega se había contagiado representaba gran miedo, tanto así que el entrevistado E4 manifiesta que:

“Tenía mucho miedo, uno se sentía muy responsable de no poner a nadie en riesgo, más bien tomé la posición de mediar en cuanto a los chicos y sus familias para ayudarlos, porque principalmente me preocupaba más por ellos que por mí, realmente yo pasé a un segundo plano”.

El miedo, temor y la preocupación no solo abarcaban aspectos como el trabajo en casa, el aislamiento o el interés por saber de las condiciones de sus alumnos y ayudarlos, también implicaba el hecho de que se estaba viviendo una pandemia la cual hace más de 100 años no se presentaba, donde se creyó que por tener diferentes avances científicos y tecnológicos se podía tener un control sobre esta, lo cual en un primer momento no fue así, como lo anuncia la entrevistada E1: *“se despertó una paranoia incontrolable donde el mero hecho de ir al supermercado causaba terror”*, incluso al no tener conocimiento de cómo hacerle frente a todo este acontecimiento histórico promovieron el miedo en sus mismos alumnos, así lo indica la docente E2:

“Se me genero mucho miedo y aún más porque con los chicos nos enfocamos en los primeros talleres a hablar sobre el covid, entonces nosotros tampoco estábamos contribuyendo mucho a tranquilizar a las familias, incluso algunos padres vinieron a la institución a manifestarse porque estábamos generando más miedo en ellos”.

En referencia a esta subcategoría, es importante mencionar que la preocupación es un estado cognitivo y emocional donde el sujeto tiende a centrar más su atención en aquellas situaciones que representan posibles consecuencias negativas, que afectan directa o indirectamente su integridad. Por ende, en diversos casos se suele optar por estar evaluando minuciosamente las posibles soluciones para los acontecimientos que se vayan dando, ligado a esto, Valero et al., (2020) argumenta que “El miedo y la ansiedad ayudan a enfocarnos hacia las posibles fuentes de amenaza o daño” (p.2).

Se considera que la fusión entre preocupación y miedo son unas sensaciones en cierto sentido características del ser humano ante eventos poco conocidos, en este caso pandemia y trabajo en casa, la ausencia de información y herramientas constituyeron a la presencia de un estado de ansiedad, a causa de poco control sobre los estados emocionales.

7.2 Estrés y su relación con la sobrecarga laboral

El estrés ha sido uno de los factores mayormente mencionado por los docentes, expresando que durante el trabajo en casa la carga laboral aumento a tal punto que 6 horas de trabajo se tornaron 12 o 18, en un inicio se sentían aprisionados por la cantidad de mensajes que les enviaban sus alumnos, padres de familia y hasta los mismos administrativos, los horarios no se respetaban y la demanda de actividades a realizar estaba en incremento, el participante E3 se refirió a esto indicando que: *“era un caos completamente todo, porque el WhatsApp sonaba todo el día, hubo incluso un momento donde el sonido de los mensajes me molestaba, me estresaba”*, Flores (2021) en su investigación “Estrés laboral

generado por el trabajo en casa durante el Covid-19, en los docentes de la Unidad Educativa Nelson Ortiz Stefanuto de la ciudad de Esmeraldas” Quito, Ecuador; argumenta lo siguiente:

Estudios indican que el aislamiento durante la pandemia ha producido angustia, inseguridad laboral, dificultades didácticas para impartir las clases virtuales, ausencia de espacios ambientalmente adecuados en los domicilios, desgaste personal por jornadas prolongadas, saturación de noticias sobre la pandemia, dificultades para concentrarse, entre otras, esto puede producir estrés laboral, lo que conlleva a que el docente tenga problemas físicos y psicológicos. (p. 12)

Manifiestan un constante agotamiento en cuanto a la búsqueda de soluciones para abarcar la cantidad de pendientes y solicitudes realizadas, para personas como el participante E6 el manejo de las TIC se le dificultó mucho señalando que:

“Fue muy duro, la verdad al inicio fueron demasiadas reuniones para poder comprender algunos temas importantes relacionados con la tecnología, me pasaba mucho que salía del espacio con todo súper claro, pero cuando iba a ejecutarlo ya las cosas no me daban, entonces debía estar constantemente llamando a mis compañeros, en ese momento me sentía muy ansioso, frustrado, cansado, agobiado y estresado, por qué en su momento cuando no tenía esas habilidades en estas herramientas, me cuestionaba mucho si realmente yo iba a ser capaz, decía incluso que porque no me había tocado esta pandemia en los años 80 o 90 donde no había tanto avance tecnológico”.

De acuerdo con lo dicho por los docentes, se hace relevante mencionar que se sintieron abandonados frente a este tema, ya que tanto La Secretaría de Educación como La institución Educativa La Candaría no contemplaban el cuidado de la salud mental de la comunidad académica, por tanto, los

docentes debieron buscar apoyo en otros lugares, para poder darle gestión a los estados emocionales por los cuales atravesaban, en torno a las clases virtuales, la participante E4 considera que:

“Fue muy duro porque me genero mucho estrés, teniendo en cuenta que para los chicos era un nuevo método de trabajo y la mayoría de las clases eran súper interrumpidas, todo se descontrolaba, mamá preguntando en clase o niños debajo de las cobijas, se perdió la privacidad de una clase”.

Cabe decir que para la percepción del grupo de docentes los niveles de estrés en cuanto a los encuentros virtuales variaban, ya que se tornaba un poco más complejo orientar a los niños de primaria que a los adolescentes de secundaria; no obstante, señalan que su cansancio aumentaba cuando algunos jóvenes tomaban sus pantallas las rayaban, hacían comentarios fuera de lugar o no dejaban dictar la clase.

“Fue muy difícil con los jóvenes de once porque todo se lo tomaban en charla, rayaban la pantalla, se burlaban, hablaban y al salir de esos espacios yo lloraba, me sentía demasiado cargada y frustrada” (E4).

Esta categoría también estuvo acompañada de conflicto familiar, donde se fracturó la comunicación con esposas, esposos e hijos, ya que todos estaban realizando sus labores desde la casa y pasaban en un alto porcentaje del día frente a un computador, sin embargo, para otros hubo una falta de comprensión por el hecho de trabajar de más, así lo expresa el participante E2:

“Si mi esposo no hubiera estado en ese tiempo en la casa, creo que nosotros ni comíamos ni nada, porque yo era 100% en el computador y en el celular, ni siquiera le brindaba a mi hijo ese acompañamiento que yo esperaba que los padres de mis estudiantes tuvieran, mi hijo paso de ser un estudiante que no perdía materias a perder, me senté con él a dialogar cuestionarle el

porqué de su rendimiento a lo que él me responde que `él ya no tenía mamá, que la mamá ya no estaba presente para él`”.

El estrés ha sido uno de los métodos que se desarrolla en los individuos cuando hay un exceso de situaciones o demandas que superan los recursos o el tiempo que se tiene, por lo cual la persona se reta a cumplir con todas las actividades generando una sobrecarga en su cuerpo y en su mente que posteriormente suele tornarse en agotamiento, aún más si las energías invertidas en todos los procesos ejecutados no se recompensan con espacios de descanso, es así como los entrevistados señalan que el tiempo se volvió insuficiente y su vida personal paso a un segundo plano, lo principal para ellos era cumplir.

La frustración y el cansancio emocional, un estado de desmotivación

Como se mencionó en el fragmento anterior, tanto la frustración como el cansancio forman parte de aquellas sensaciones experimentadas ligadas al estrés, para los 6 docentes entrevistados hubo diferentes circunstancias en las cuales transitaron por estos momentos, para el entrevistado E1 el atender la cantidad de compromisos relacionados con su rol como docente implicó retarse a sí mismo, considera que:

“Fue muy difícil porque por ejemplo uno se conectaba y sabía que debía asistir a reuniones, entendiendo que los padres de familia y los niños ya estaban citados, al finalizar el espacio yo solo quería estar sentada en el sofá o la cama, pero nos solicitaban cantidad de informes que se debían entregar al día siguiente, entonces tocaba quedarse hasta las 9:00 p.m. o 10:00 p.m. y si no entonces madrugar más, porque siempre he procurado cumplir con mi trabajo”.

Los docentes mencionaron en varias ocasiones que esta profesión es de vocación y de mucho amor por enseñar, sin embargo, durante la estancia en casa, la sobrecarga de trabajo los desmotivó un poco, llegando al punto de cumplir por cumplir, aun si esto implicaba estar frente a la pantalla hasta altas horas de la noche, incluso el participante E4 refiere que vio a sus compañeros de trabajo en distintas posiciones.

“Unos que se relajaron completamente, donde no entiendo como hacían, creo que se desvincularon del proceso, donde les daba lo mismo cualquier cosa, en cuanto a los otros si llegaron a angustias y tensiones bastante fuertes, donde todos estaban a la defensiva, donde cada vez que nos reuníamos se terminaba en discusiones porque se estaba en la negativa de asimilar el nuevo método de trabajo”.

De la misma manera, el entrevistado E5 hace mención sobre un compañero en específico que fue para él motivo de cansancio y frustración:

“Considero que mi mayor momento de estrés y frustración fue con un compañero del trabajo, ya que él no cumplía con sus obligaciones y eso representaba una carga adicional para mí, por lo cual debí poner la queja al coordinador de la institución, fue un momento incómodo, pero ya no lo podía seguir cargando”.

Esta adaptación no fue un proceso sencillo para ellos, las condiciones físicas de los espacios de trabajo, el poco salario emocional implementado para mitigar estas frustraciones y la particularidad con la que debían atender a cada alumno, implicaban un fuerte desgaste; *“fue también todo un reto asesorar a mis compañeros en cuanto al uso de las tecnologías, ya que se sentía esa frustración por parte de ellos”* (E4), además añade que:

“Otro aspecto que me dio muy duro fue la acomodación del espacio porque mi esposo y mis dos hijos estaban todos haciendo sus labores desde casa, entonces la filtración de sonidos, el poco relacionamiento a nivel personal con ellos fue complejo, yo debía cumplir con mi rol de madre, esposa y docente entonces eso me hacía sentir muy abatida, la jornada para mí de trabajo se me duplico y terminaba a altas horas de la noche de liberar pendientes” (E4).

En muchas ocasiones las frustraciones y su cansancio emocional se generaba a partir de la búsqueda constante de generar contenidos de calidad para sus alumnos, haciendo de los encuentros virtuales unos espacios en los cuales los niños, niñas y adolescentes pudieran alejarse por un momento de las difíciles realidades que también estaban vivenciando al interior de sus hogares.

Como se evidencia en los apartados previos es relevante señalar que la frustración y el cansancio emocional nombrado por los entrevistados y derivado del estrés, surgen a partir de la falta de límites en cuanto a la forma de trabajo, así mismo la auto exigencia en pro de ampliar su educación en cuanto a la tecnología y el nivel de responsabilidad que implica acompañar los procesos formativos de los niños y adolescentes, sus necesidades como personas fueron derribadas por un huracán de solicitudes por parte de otros; aun así con todos los esfuerzos invertidos en la ejecución de su labor era motivo de frustración el no tener un reconocimiento adecuado por parte de las entidades que acompañan a las instituciones educativas.

7.3 Depresión, un virus silencioso

La estancia en casa para dos de los entrevistados fue la oportunidad para estar tranquilos, iniciar nuevos proyectos y compartir en familia, manifestando que se sintieron bien durante este periodo, indicando que hubieran preferido sostener sus dinámicas laborales desde la virtualidad, sin embargo, puntualizaron que para sus compañeros no fue nada fácil lidiar con el aislamiento, el trabajo y su vida

personal, incluso como dato curioso antes de iniciar las entrevistas, uno de ellos indicó que en medio de las reuniones con los demás entes académicos muchos terminaban llorando, no solo por la sobrecarga laboral, sino adicional por sus relaciones familiares y sus dolencias físicas.

“Para las personas que vivían con mucha familia eso generaba un conflicto por el tema de trabajar y cumplir su rol como integrante de la familia en un mismo espacio, algunos ya se sentían muy angustiados y aburridos de estar en casa, ya querían salir y dejar a los niños y al esposo” (E3).

Si bien, hubo momentos para ellos donde su estado de ánimo se mantuvo bajo, con algunas manifestaciones de agotamiento, donde la frustración los acompañó constantemente, solo una persona sostuvo que durante este periodo debió recurrir a un profesional, el cual la diagnosticó e inició un tratamiento, así lo narra el participante:

“Soy una persona con tendencias depresivas y justo en ese momento de encierro y de cambios estaba atravesando por el síndrome de la menopausia, entonces se me unió la depresión, este síndrome y el estrés, lo que hizo que todo se me volviera un caos” (E1).

Añade de manera simultánea que acudió a un experto enfocado a la salud mental; *“el profesional me dio un certificado donde se especificaba que por mi condición debía salir” (E1)*, además *“también el profesional me recetó unos medicamentos, pero nunca me los tome, más bien implementaba el hablar con otras personas”*. Cabe resaltar que el término depresión es entendido en este trabajo como la vía en la cual los docentes estaban transitando, debido a las situaciones que se les presentaba, esto quiere decir que no se está catalogando a los participantes como pacientes con depresión, a excepción del entrevistado mencionado anteriormente, sino como personas potencialmente vulnerables para llegar hasta este punto.

En cuanto a la experiencia del docente E6, expresa que desde hace 3 años tiene una dificultad en su columna, por lo cual debió ser intervenido quirúrgicamente, debido a esto tenía controles periódicamente, pero desde la llegada de la pandemia estos no se pudieron seguir dando y es ahí donde comienza el sufrimiento y lo expresa así, *“al estar ya en casa donde pasaba tantas horas sentado generaba en mí mucho dolor físico, tanto que casi todo el tiempo debí estar medicado”* ilustra además que:

“Había medicamentos que tenían componentes de codeína derivados del opio, que lo que hacen es relajar el sistema nervioso, pero es como si estuvieras drogado, entonces muchas veces en reuniones yo estaba completamente ido por estos medicamentos, entonces todo se me unió, la afectación psicológica y física, que finalmente me estaban acabando, busque ayuda en la EPS para ambas situaciones, pero nunca había citas por todo el auge de la pandemia, por lo cual me toco ir solo contra el mundo como el llanero solitario”.

Santiago, Scorsolini, & Barcellos (2020) argumentan que el adaptarse al teletrabajo desde el contexto de los docentes pudo promover un sufrimiento emocional, derivado de las diversas experiencias en cuanto al aislamiento, la distancia social y la sobrecarga de trabajo que es una consecuencia importante a evaluar, ya que se deriva de la necesidad de mantener las actividades laborales y continuar con las demandas de los medios (p.3).

En una de las entrevistas el participante se mostró impotente al recordar esas situaciones, incluso se seguía cuestionando el por qué el trabajo desde la virtualidad le fue tan difícil, señalando que estaba en un momento donde no podía más, donde ya estaba llegando al límite.

“Yo me sentía desbordado y presionado, llegué a tener problemas de sueño, momentos muy fuertes de irritabilidad, porque acá los directivos pedían demasiadas cosas, exigían resultados, nos programaban capacitaciones, reuniones, hacer una cosa y la otra, entonces se fueron

acumulando tantas cosas, la verdad yo estaba que explotaba con todo eso y no me sentí a gusto, porque sentía que estaba pasando mis límites, ese cambio hizo que se me duplicara el trabajo”.

Según Valero et al., (2020) las afectaciones a nivel mental durante este periodo de contingencia mundial desencadenaron diferentes estados de depresión que aquejaron la manera de pensar, sentir y comportarse de las personas, incidiendo en la capacidad de relacionamiento con otros y el desempeño en sus actividades diarias (p.6), para los entrevistados hubo muchos momentos donde solo lloraban, se culpaban y se desmotivaban al ver que pasaban los meses y las condiciones expuestas durante todo el capítulo no mejoraban, sentían que no podían más con sus obligaciones.

La angustia, un momento donde la mente no para de pensar

Los docentes manifestaron en primera instancia que al momento de indicarles que debían trabajar desde sus hogares, atravesaron por instantes de mucha angustia, inicialmente porque no estaban preparados para esa migración, entendiendo que debían hacer una búsqueda exhaustiva para poder contactarse con las familias de los alumnos, se convirtieron en unos detectives que desde la distancia debían buscar todos los medios y agotar todas las alternativas posibles para conectarse con los estudiantes y sus familias, adicional a esto las metodologías tradicionales de enseñanza fueron arrasadas por la tecnología, implicando la búsqueda constante de contenido para engancharlos y no perder el hilo conductor de las temáticas establecidas para lograr las competencias que se les exige a cada grupo escolar.

Se hallaban en un momento donde constantemente se preguntaban por su futuro, especialmente por su trabajo, donde las noticias día a día no contribuían en nada en el mejoramiento de las condiciones físicas y psicológicas a las que estaban haciéndole frente, la entrevistada E4 narra lo siguiente:

“Inicialmente, fue de mucha angustia, fue un reto muy grande, porque dejamos muchos procesos empezados, muchas cosas por calificar, por hacer; fue difícil saber que ya no íbamos a volver a ver a los alumnos, que debíamos conseguir nuestras propias herramientas para conectarnos”.

Los entrevistados consideran que se angustiaban mucho no solo por cumplir su rol como docentes, sino también por ser un apoyo para las familias que durante la pandemia se vieron más afectadas, tanto así que mensualmente recolectaban diferentes alimentos para donarlos a los padres de familia de sus alumnos, expresan así mismo que eran pocos los niños, niñas y adolescentes que tenían la facilidad de conexión a las clases, por lo cual constantemente se sentían agobiados y un poco limitados para poder brindarles una educación de calidad a todos.

“El hecho de buscar formas para explicarles a los chicos los temas demandaba de estudiar más, grabar o buscar materiales, lo cual generaba mucha angustia e impotencia al ver que por más que se buscaran los medio, ellos no comprendían los temas” (E2).

La intranquilidad de los docentes iba en ascenso al observar que pasaban los meses y la Covid tenía picos de contagio más elevados, dándoles a entender que el regreso a la “normalidad” estaba aún lejos, por lo cual debían seguir innovando, algunos resistiendo a sus dificultades al interior de sus hogares y otros disfrutando de sus espacios; cabe señalar que los docentes entrevistados llevan más de 5 años en la institución e identifican claramente las condiciones de la comunidad en general, ya que el lugar donde se encuentra ubicado este colegio, es una de las comunas de mayor marginación en la ciudad de Medellín, durante el discurso de cada entrevistado se logró evidenciar que la mayor parte del tiempo se angustiaban más por los demás (alumnos y padres de familia) que por ellos mismos, no obstante también debían estructurar algunas reglas para que la interacción fuera asertiva a pesar de todos los eventos que se estaban dando al mismo tiempo.

En este orden de ideas, la fusión de aspectos anteriormente mencionados, como la carga laboral y la invasión de los tiempos, los condujo a momentos donde se cuestionaban si realmente podrían aguantar todos esos cambios, la entrevistada E2 evoca una experiencia en específica donde mentalmente se sintió muy afectada:

“Tuve una mamá donde el proceso fue muy difícil con ella, ella me llamaba tipo 10:00 p.m. u 11:00 p.m., me escribía a altas horas de la noche, yo no le contestaba, pero si en sus mensajes dejaba cosas muy ofensivas, con decirle que un día me dijo `yo no tengo sirvienta como la tienen todos los profesores en la casa, usted me tiene que atender a la hora que yo pueda, yo la voy a ir a demandar a usted al núcleo, porque no me está respondiendo los mensajes` entre otras cosas, específicamente con ella fue muy difícil, yo terminaba llorando, angustiada, estresada, frustrada, agotada”.

En síntesis, esta dimensión para los docentes representó una sensación constante durante este periodo de trabajo en casa, ya que, si bien después de más de un año las relaciones con todo el ámbito laboral quizás mejoraron un poco, aún estaba presente la angustia, principalmente por lo que iba a suceder en los siguientes meses hasta el fin de la pandemia.

7.4 Alternancia, una fusión entre temor y alegría

Es necesario resaltar que durante las entrevistas se hizo un paralelo entre aquellas situaciones o sensaciones las cuales se presentaron durante el periodo de trabajo en casa debido a la Covid 19 y como se sintieron a nivel emocional cuando se dio inicio a la alternancia en el año 2021; solo dos de los entrevistados puntualizaron que hubieran preferido continuar de esta manera, ya que esto les ahorra tiempo y dinero, aunque esta no era la misma perspectiva de sus compañeros, si bien la mayoría de los

docentes tenía temor a que los encuentros presenciales fueran focos de contagio, también veían la necesidad de volver al aula y retomar lo que en marzo del 2020 habían dejado empezado.

“El momento donde me sentí más tranquilo fue cuando se empezó a implementar la alternancia, si bien había muchos temores por el tema del contagio la institución busco los medios para adecuar espacios de lavado de manos y desinfección, ahí cuando empezamos a volver a nuestras 6 horas laborales normales y un poco menos la utilización de la tecnología estaba más tranquilo, pero obvio este regreso también trajo nuevos momentos de estrés en cuanto a que los chicos mantuvieran el tapabocas, lograran adaptarse a tener de nuevo la presencia del docente, les costaba mucho hablar, expresar sus ideas porque en la virtualidad se acostumbraron a eso, no hablar, mantener sus micrófonos y cámaras apagadas” (E6).

Evidentemente, el trabajo desde casa no solo fue retador para los docentes, también para los alumnos, los cuales hoy deben lidiar con diversas problemáticas en torno a una efectiva socialización y adquisición de habilidades para cumplir con ciertas competencias educativas, algunos maestros señalaban de la misma manera lo siguiente:

“Yo me siento bien, pero ahora el miedo que tenía antes paso a angustia, porque vemos que hay que trabajar mucho en cuanto a competencias y de salud mental, pero no sabemos cómo hacerlo, si hacerlo ya o hacerlo paso a paso, no tenemos conocimiento de cómo orientar a los niños pos pandemia, todo es muy complejo, muy difícil de llevar para no afectar mucho más a los niños” (E1).

En este sentido la entrevistada E2 señala de manera similar que fue un poco temeroso ir volviendo a la sede, pero era algo muy necesario, no obstante, si resalta que ahora tendrán otro tipo de retos que consisten en alinear a los niños a las metodologías de la presencialidad, a tomar nuevas

rutinas e iniciar un trabajo educativo desde cero, ya que durante el tiempo en casa, por lo general los padres de familia eran los que asumían los trabajos académicos de sus hijos, impidiendo estos los desarrollaran autónomamente, por lo cual durante los meses que pasaron ellos fueron desaprendiendo elementos fundamentales para ir avanzando en los grados escolares.

De la misma manera la entrevistada E4 argumenta que *“se nos duplicó el trabajo porque los grupos se dividieron entonces un tema que podías darlo tranquilamente en 4 espacios ya tenías que darlo en 8, entonces implicó un desgaste adicional”*, es en ese orden de ideas donde se evidencia que si bien tenían menos horas de trabajo, donde ya podían alejarse un poco de los dispositivos y donde ya tenían una separación de lugares, el cambio volvió a implicar retarse, adaptarse y sobre todo trabajar ahora con protocolos de bioseguridad, con niños, niñas y adolescentes pos pandemia, que frenaron muchos procesos de socialización y competencias ciudadanas, resaltan que fue muy emotivo volver, ver cuánto han crecido o cómo han cambiado, no obstante son conscientes de que el trabajo fuerte apenas está empezando y temen no saber que herramientas deberán implementar para hacerle frente a esto.

8 **Discusión y conclusiones**

Durante el desarrollo de esta investigación se tuvo presente diferentes antecedentes investigativos y conceptualizaciones teóricas sobre la importancia del componente emocional para las interacciones sociales, así mismo las reacciones físicas y mentales que pueden darse en el ser humano frente a una eventualidad que ponga en riesgo su estabilidad; como por ejemplo la llegada de la pandemia y su impacto en la comunidad académica (docentes), es así como se contrastan los resultados obtenidos a través de las entrevistas, comprendiendo que estas personas durante el trabajo desde casa atravesaron por diferentes episodios de gran movilización emocional.

Las emociones son parte fundamental para el desarrollo del ser humano en cuanto a su relación con el medio en el que se desenvuelve, no existe ninguna decisión o acción que no sea tomada en torno

a un estado emocional; ahora bien, la interacción con los otros también juega un papel fundamental para la estructuración de nuevas experiencias que permitan percibir o sentir los estímulos de formas diferentes, todo de acuerdo a las subjetividades introyectadas por cada individuo.

Es en este sentido donde se hallan dos posiciones diferentes frente a las apreciaciones realizadas por los docentes, dado que solo dos participantes afirmaron el hecho de que la estancia en casa fue el momento perfecto para integrarse con sus familias, con sus hobbies y proyectos personales, buscaron metodologías para mantenerse anímica estables, además se sentían afortunados, ya que contaban con todas las habilidades y herramientas pertinentes para realizar las actividades laborales, por tanto, se sentían satisfechos consigo mismos y con los planteamientos institucionales.

Por el contrario, el resto de entrevistados consideró la nueva modalidad de trabajo como un explosivo que iba en cuenta regresiva, puesto que a medida que iban pasando los días y se estipulaban diversas novedades en cuanto a los planes de acompañamiento a los alumnos, el aislamiento, el sistema de salud, las desigualdades, el colapso de la economía y los contagios, se iban angustiando de tal forma que su autocontrol sobre sus emociones se perdía, entrando en una crisis donde se les dificultaba encontrar respuestas asertivas a sus situaciones.

Ozamiz, et al., (2021) concuerdan con el hecho de que las fuertes medidas tomadas en un inicio, como el distanciamiento social y el confinamiento, provocaron cambios notables en las relaciones con otros, producto de esto, sentimientos de aislamiento y soledad. Es este sentido donde se da inicio al cambio de rutina y consigo diversas manifestaciones anímicas que influyeron en el buen desarrollo de las actividades laborales de los docentes, “las emociones adversas experimentadas durante la pandemia de COVID-19 pueden haber resultado en mayores niveles de agotamiento, lo que afecta particularmente al personal docente” (Sánchez et al., 2021, p.8).

El relacionamiento con otros se bloqueó durante este periodo y los docentes no fueron la excepción, su labor se basa en el servicio, orientación y atención comunitaria hacia los educandos. Es

por eso, que, al estar en casa, dentro de cuatro paredes y en medio de reuniones virtuales donde los chicos no activaban cámara, ni micrófono, se sentían solos, agobiados por no saber si realmente estaban entendiendo los temas o estaban con todos sus sentidos dispuestos para la clase, de modo accesorio la frialdad de la comunicación y la falta de empatía generaban discrepancias con los padres de familia o los administrativos.

Una pantalla los limitó y es ahí donde inicia el martirio para los entrevistados, la tarea formativa ahora no solo iba para una otredad, sino, también para ellos mismos, innovar era esencial, ya que necesitaban conectar e impactar a los estudiantes, para que aun en medio del silencio de una clase virtual alguna enseñanza pudiera retener, representando diferentes momentos de carga laboral, estrés, cansancio y hasta depresión.

Es necesario hacer mención de que las emociones según Mandler se componen por tres aspectos fundamentales, la intensidad, el análisis o valoración de lo que se está sintiendo y finalmente una aceptación consciente del acontecimiento, de tal forma que esta teoría se puede dar la mano en cierto sentido con las manifestaciones presentadas en los docentes de La Institución Educativa La Candelaria, ya que como se mencionó en los resultados, gran parte de los participantes se vieron movilizados inicialmente por el aislamiento y este se acompañó por el nuevo método de trabajo, que implicó el experimentar diversas situaciones que contribuyeron a que se desencadenaran estados afectivos como la ansiedad.

Torres (2020) se refieren a la ansiedad como uno de los factores que mayormente inciden en los docentes en cuanto a la fatiga del trabajo desde casa, fusionado con el aislamiento; relacionan este término a un componente emocional que se entrelaza con una serie de tensiones físicas como lo son el cansancio en extremidades, dolores de cabeza, desgaste en la vista y agotamiento en el cuerpo en general por el exceso de trabajo (p.99), así mismo Anaya & Rojano (2020) concuerdan precisamente en el argumento de que este factor representa un índice porcentual elevado en la población docente,

debido no solo al cambio sorpresivo en torno a la Covid, sino también a las sintomatologías previamente diagnosticadas (p.95).

En relación con la idea anterior, los participantes exteriorizaron que su agotamiento mental, repercutió de igual manera en sus cuerpos, dado que constantemente sentían dolores de cabeza, dolor de cuello, problemas para conciliar el sueño, pérdida y aumento de peso, entre otros; así mismo concuerda con el hecho de que su ansiedad y sus estados de nerviosismos, los hacía llorar frecuentemente y cuestionarse por absolutamente todos los aspectos que implican el desarrollo de una buena calidad de vida.

Se puede señalar al mismo tiempo que Botero (2021) describe la ansiedad como un estado emocional “transitorio”, donde se clasifican ciertas situaciones específicas y se les da una etiqueta, ya sea de temor o preocupación, percibiendo ciertas circunstancias de la vida como amenazantes (p.11). En este sentido, cabe mencionar que la gran mayoría de los entrevistados expresaron que sus estados ansiosos se aumentaban en muchos momentos debido a las exigencias del medio, los índices de contagios y muertes, las situaciones de sus alumnos y sus patologías; con respecto a esto “La emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación, que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia” (Fernández & Jiménez, 2010, p. 1).

En esta perspectiva los educadores sabían que era necesario sostener las interacciones virtuales para contribuir a bajar los picos de contagio, por lo cual, a pesar de sus dificultades, de sus dolencias o de las exigencias sociales, hicieron variedad de intentos por adaptarse a la realidad que acontecía, aun si fallaban en este propósito, que por lo general terminaba por convertirse en frustración, de esta manera, se veían obligados a resistir, aun si estaban al borde de un colapso mental, puesto que buscaban protegerse, mantenerse con salud y con trabajo en medio de la contingencia mundial, con la finalidad innata de todo ser humano la cual es la conservación de la vida.

En este sentido, la aceptación y adaptación al cambio también están acompañadas por emociones como el miedo y la preocupación, los entrevistados indicaron que estos estados afectivos los acompañaron en casi todo el transcurso de este periodo, incluso a hoy se siguen experimentando estas sensaciones, Fuentes & Zúñiga (2021) coinciden con este análisis, ya que indican que los educadores presentaron momentos de gran temor, principalmente al contagio y consigo el cambio de estilo de rutina, además de una preocupación constante por las condiciones de la vida del estudiantado, tal cual como los entrevistados de la Institución La Candelaria lo afirmaron, manifestando que además su preocupación también se relacionaba al manejo de las herramientas tecnológicas; dado que todo en conjunto era considerado por ellos como un estado de malestar.

Yela (2021) indica que: “El malestar emocional está asociado a circunstancias causadas por el estrés, baja satisfacción en las labores cotidianas, especialmente en el ámbito laboral, escasas relaciones sociales, falta de habilidad para sortear las situaciones complejas” (p.7); el enfrentarse a situaciones inesperadas propicia un estado de malestar psicológico que influye en el incremento del estrés. Dentro de este marco de ideas, los docentes tienen claro que la sobrecarga laboral y el encierro incentivó que se sintieran estresados, a tal punto que al descansar se sentían culpables por no estar resolviendo pendientes y atendiendo a las inquietudes de los demás.

Bravo, Mansilla & Véliz (2020) han argumentado que el estrés genera un desgaste personal, debido a que durante el trabajo en casa los factores que mayormente contribuyeron a esto fue el aumento de trabajo, el uso intensivo de los dispositivos tecnológicos, el poco tiempo de descanso, el deterioro de las relaciones profesionales y personales y el agobio existencial (p.1). Los entrevistados hacen especial hincapié en que estaban al límite, sus ojos, sus brazos, su columna no soportaban más el cansancio de tantas horas frente a un ordenador, algunos familiares no los comprendían, el sedentarismo, la falta de relacionamiento y la presión institucional estaban arrasando con su motivación y amor por su trabajo.

El estrés, como ya se ha mencionado, suele considerarse un estado de tensión emocional que surge como respuesta ante determinadas tareas, actividades o demandas del medio que generan en cierto sentido presión para atenderlas o darles solución de manera óptima en un periodo de tiempo ya preestablecido, puede darse en lasos cortos o ser persistente de acuerdo a la situación que deba intervenir cada individuo. Para los entrevistados y en relación con los argumentos de los anteriores autores, el trabajo desde casa resultó ser bastante abrumador en cuanto a este tema, tanto así que Moreno et al., (2021) postulan el término tecnoestrés, que en gran medida abarca parte de los resultados obtenidos, puesto que las TIC fueron un punto de inflexión en la tradicional labor del docente.

“El tecnoestrés laboral es un estado psicológico negativo que se relaciona con la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC” (Moreno et al., 2021, p. 3). Dentro de este orden de ideas, si bien la cuarta revolución industrial viene empoderándose cada día más, aún no se tenía un acercamiento tan profundo a sus funcionalidades, aún menos en los colegios públicos de Medellín, lo cual en el contexto pandémico representó una dificultad para los entrevistados, debido a que se gestó en cierto sentido una inhabilidad para darle una buena administración al tiempo en cuanto a la utilización de la tecnología, el trabajo y la vida personal, implicando así una sobrecarga laboral y hasta una exigencia inconsciente por atender las necesidades de todos menos las propias, provocando en los sujetos diversas respuestas emocionales como lo son la frustración, el cansancio y la angustia.

La frustración y el cansancio fueron un componente significativo durante la reeducación en cuanto al cambio de modalidad de trabajo y sus implicaciones en la vida personal; sin embargo, es importante traer a colación el síndrome de Burnout y la fatiga laboral, incluyendo dentro de estas categorías que la rápida propagación del virus, aceleró de la misma manera la incursión en el mundo virtual, donde los docentes entrevistados se sentían acosados por el cúmulo de trabajo y las pocas

herramientas, además catalogan esto como un sufrimiento constante, ya que se sentían obligados a ayudar a otros (directivos, padres de familia, alumnos y sus familias), por consiguiente la fatiga laboral es una consecuencia que nace de la realización de actividades excesivas que desgastan al sujeto tanto física como mentalmente.

Al tener que realizar su jornada laboral dentro del hogar, sus obligaciones cotidianas y sumada la emergencia sanitaria que atraviesa el país, les puede resultar muy difícil lograr la atención necesaria para cumplir con sus obligaciones laborales, esto en gran medida puede provocar fatiga al trabajador, debido a la carga laboral y mental a la que se encuentra expuesto. (Torres, 2020, p.21)

Desde otro punto de vista y encaminado al tema central de este trabajo, Anaya & Rojano (2020), Trujillo (2020) y Burbano, Valdivieso & Burbano (2020) coinciden dentro de sus investigaciones que la depresión fue otro de los factores que incidió en el malestar emocional presentado en los docentes, así pues, los entrevistados señalan que constantemente lloraban, los invadía la tristeza, su autoconcepto disminuyó y hasta evidenciaron gran desánimo por continuar con su labor como maestros.

Así mismo se sentían intranquilos e impotentes por asumir el reto de la enseñanza desde la virtualidad, contando con tantas limitaciones, tanto ellos como docentes, como los alumnos; se sentían atormentados por las cargas laborales donde a veces la única alternativa era llorar y continuar, ya que no había un acompañamiento efectivo para ellos, lo cual terminó afectando negativamente otras facetas de la vida personal.

La depresión es silenciosa y muy aquejadora aún más en una época donde obligatoriamente se debe estar refugiado en el seno de los hogares, que quizás para muchas personas no es el lugar más seguro entendiendo que la amenazada puede estar bajo el mismo techo y con esto se hace referencia a la violencia intrafamiliar tanto física como psicológica, los abusos sexuales, la convivencia con diversas personalidades que no puedan ser enteramente racionales, el trabajo doméstico, la congestión

mediática entre otros aspectos que si bien no fueron nombrados fuertemente por los entrevistados de este análisis, también hacen parte de las posibles vivencias dentro de cuatro paredes.

Es en esta vía donde cada sujeto busca dar un sentido a su vida, guiada por los significados que va tomando del medio, construyendo su propia visión de las situaciones para darle un sentido, como ya se ha reiterado en el transcurso de esta monografía la ansiedad, la depresión y el estrés hacen parte de las principales categorías identificadas, las cuales se acompañan de otras subcategorías, que hacen parte del malestar emocional enunciado por los entrevistados.

Desde la perspectiva teórica Hernández et al., (2006) “El malestar psicológico consiste en una alteración secundaria a un evento estresor, pero que tiene características adaptativas y funcionales” (p.11), así mismo estos autores dentro de este artículo investigativo plasman algunas propiedades que conforman el malestar psicológico, entre ellas la reactividad que pone de manifiesto que un individuo reacciona inmediatamente ante un evento de manera tal que pueda adaptarse a los cambios que se están produciendo a su alrededor, de esta manera también se puede producir una alteración emocional ligada a aspectos depresivos, de estrés o de manía; posteriormente también se considera que se produce un evento egodistónico, donde el individuo toma sus pensamientos y percepciones como incómodos, molestos que dificultan su desempeño en ciertas rutinas de su vida diaria(p.4).

Así pues, las manifestaciones emocionales sirven como escudo protector para responder a los acontecimientos, no obstante, el no darles un orden adecuado puede tornar vulnerable al individuo, es por esto que los participantes se hallan en un conflicto constante con el deseo y el deber, ya que anhelaban poder compartir con sus familias, tener clases donde las interacciones fueran constantes, donde las tareas estuvieran equilibradas y donde se les brindara un acompañamiento adecuado a nivel mental; sin embargo, el deber sobrepasaba este deseo y se sacrificaban solo por poder cumplir como unos trabajadores.

Schachter-Singer afirmaron que al transitar una eventualidad desconocida se activan dos procesos, uno físico y otro cognitivo; que estructuran las bases adecuadas para definir la intensidad de la emoción.

En este caso la pandemia fue el punto de quiebre, donde se desprendieron nuevas actividades con la finalidad de evitar el contagio, el cual fue el trabajo en casa, que era completamente nuevo para los docentes, es ahí donde el cambio empezó a generar en ellos sensaciones en todo el cuerpo, que luego fueron motivo para llorar, para gritar o para estar irritable, es en este punto donde se le da una etiqueta a lo que se está sintiendo lo cual puede ser estrés, angustia, cansancio entre otras; los entrevistados tenían claridad sobre que emociones estaban experimentando, pero no tenían el espacio para indagar sobre los métodos que podían implementar para darles una buena gestión.

Las emociones tienen una serie de funciones específicas que en el trabajo en casa se vieron disminuidas y sustituidas, se hallan las funciones adaptativas que preparan a los individuos para saber el cómo actuar en cada caso; en cuanto a los docentes la toma de decisiones se enfocó a una organización del espacio en casa, división de las cargas laborales, redistribución de las tareas del hogar, implementación de los medios tecnológicos y aceptación de las directrices institucionales.

De la misma forma se presentan como un factor motivacional que sirve de impulso para adquirir alguna meta, particularmente este punto se vio comprometido negativamente, entendiendo que el exceso de trabajo y la incertidumbre por el mañana agotaba sus energías y consigo la eficacia de su labor, incluso se cuestionaban si realmente aguantarían esa situación.

Finalmente, la función emocional ligada al aspecto social se quebrantó toda, el distanciamiento social, el aislamiento y el trabajo en casa, rompió los procesos de relacionamiento tanto de docentes como de alumnos, donde ya hablaban solo por un chat de WhatsApp o una clase virtual una vez por semana, poco se percibía el estado anímico del otro.

Es en este sentido y para finalizar este apartado donde la percepción sobre los acontecimientos y la estructuración de las respuestas influyen en las sensaciones de cada persona, es decir, los individuos perciben su realidad, le dan un lugar y significado a través de aspectos cognitivos, en este caso las emociones, es por esto que para cada docente el trabajo en casa implicó diversas experiencias donde concordaron en el hecho de que la pandemia llegó para cambiarle la vida a todos.

Conclusiones

La presente investigación permitió analizar el malestar emocional experimentado en docentes de la Institución Educativa La Candelaria de la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el periodo 2020-2021. Ahora, al pensar en el docente y su imagen frente a la sociedad, se hace relevante considerar que tienen suma importancia en el desarrollo de los individuos, ya que entablan esas motivaciones de ir descubriendo el mundo a través de la formación.

Se reportaron una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población debido a la llegada del virus y el trabajo en casa, incluyendo efectos en la salud mental (Torales, et al,2020), informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyeron miedo e incertidumbre a extremos. Por otra parte, también percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas, además se informa de comportamientos sociales negativos que pueden dar pie a problemas en salud mental pública.

La pandemia fracturó las metodologías de enseñanza tradicionales y retó a la comunidad académica en muchos ámbitos, que impulsaron la adquisición de nuevas experiencias que para la gran mayoría no fueron tan agradables.

La cuestión emocional del docente se encuentra inmersa en una realidad cambiante. El malestar tiene que ver con un estado emocional, es socioemocional: está entre lo sociológico y lo

psicológico. De ahí que las percepciones sociales del docente y de los problemas modifican sus estados emocionales. (Mungarro, Chacón & Navarrete, 2017, p.12)

Como lo menciona el autor, anterior las situaciones específicas se concentraron en un primer momento en todas las exigencias sociales y en un segundo momento en las habilidades para dar una respuesta acorde a lo demandado por el medio, no cabe duda de que, si bien algunos docentes se sintieron tranquilos en su nuevo método de trabajo, para un muchos esto no fue así. La violencia con la que la Covid arrasó con todo y cambio al mundo en días, no fue un acontecimiento fácil de asimilar, incluso a hoy se sigue evidenciado el gran impacto a nivel mental que dejó la crisis sanitaria.

Los docentes hicieron parte de esa “primera línea” de atención a la comunidad, donde la presión no se dejó esperar; la falta de acompañamiento y de recursos colapsaron a los educadores, donde se sentían responsables por no ser más fuertes física y mentalmente para poder rendir lo suficiente y cumplir con todos sus roles (padres, madres, esposos, esposas e hijos), las dificultades no solo fueron a nivel salud sino también económico, social, educativo y cultural, contribuyendo a que se aumentarán las angustias, preocupaciones y temores.

Los docentes estuvieron presentes y persistentes en todo ese periodo, no obstante, la presencia de entidades que promovieran su cuidado de salud mental fue nula, estaban solos contra todo, solicitando que se les acompañe, pues ellos también son seres humanos que atraviesan por circunstancias que los afecta emocionalmente, algunos de los componentes que hacen parte de esta problemática los enuncia (Esteve, 1995, como se citó en Mungarro, Chacón & Navarrete, 2017):

Los problemas sociales que porta el alumnado, el deterioro de la imagen social del docente, la continua necesidad de actualización del profesor, el aumento imparable y diverso de exigencias sobre el docente, la inhibición educativa de la institución familiar, la dificultad para trasladar al aula las nuevas tecnologías de la información, el cuestionamiento permanente de cualquier línea de trabajo que pueda seguir un profesor, la carencia de expectativas laborales en los docentes,

la escasez de recursos, las deficientes condiciones de trabajo y las agresiones verbales, físicas y psicológicas contra el profesorado. (p.3)

Es importante que el Estado se pregunte por los docentes, se cuestione sobre los métodos de enseñanza, pero sobre todo que se entable una intervención rigurosa para promover el bienestar de las entidades escolares, porque no solo son los docentes los que sufren los efectos de una pandemia que los conlleva a realizar infinidad de actividades en un mismo espacio, también el alumnado presenta graves alteraciones anímicas y comportamentales por esto.

Las situaciones internas dentro de los hogares no fueron favorables para todos, se aumentó la violencia, se frenaron procesos de socialización y la adquisición de competencias tuvo un retroceso sustancial donde los docentes en el retorno deberán nuevamente retarse a trabajar con jóvenes y niños con fuertes problemas académicos, emocionales y comportamentales.

El trabajo en casa demostró cuan atrasada esta Colombia en las reformas educativas y como lo tradicional debe irse modificando de acuerdo a las demandas de la actual sociedad 4.0. En la educación del siglo XXI, se debe buscar orientar una formación integral desarrollada por la salud mental y compuesta con base en la ética, la academia, la ciencia, la tecnología y las humanidades que promuevan el cambio social (Valdés y Monereo, 2013).

Referencias

- Amri, A., Abidli, Z., Elhamzaoui, M., Bouzaboul, M., Rabea, Z., & Touhami Ahami, A. O. (2020). Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the COVID-19 period in Morocco: case of the Kenitra. *The Pan African Medical Journal*. doi: 10.11604/pamj.supp.2020.35.2.24345
- Ahumada Ebratt, D. D., & Gil Olivera, N. A. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Boletín Redipe*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8116651>.
- Anaya Herrera, N., & Rojano Tovar, C. R. (2020). Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del COVID-19. *Master's thesis, Corporación Universidad de la Costa*. <https://hdl.handle.net/11323/7679>
- Arregui, M. O. (2020). LA HISTORIA DE LAS PANDEMIAS Y SUS CUARENTENAS A LO LARGO DE LA HISTORIA. HISTORIA DEL ARTE. *ArtyHum Revista de Artes y Humanidades*. <https://www.artylum.com/descargas/PDF/ArtyHum%20n%C2%BA%2072.pdf#page=24>
- Arroyo, F. (2017). El código de Nuremberg: Un hito en la ética de la investigación médica. *Revista de la facultad de Ciencias Médicas (Quito)*. https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/873
- Bravo Villa, N., Mansilla Sepúlveda, J. G., & Véliz Burgos, A. (2020). Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. *Medisur*, <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732>.
- Botero Restrepo, S. (2021). ANSIEDAD DEL PERSONAL DE UN JARDÍN INFANTIL EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA. *Repositoria Eafit*,

https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/29824/Botero%2c%20Sara_Ansiedad%20en%20personal%20jardin%20infantil%20COVID.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Burbano Pantoja, V. M., Valdivieso Miranda, M. A., & Burbano Valdivieso, Á. S. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios. *Revista ESPACIOS*. Doi: 10.48082/espacios-a20v41n42p29

Colegio Colombiano de Psicólogos. (s.f). *LEY 1090 de 2006*. Obtenido de Colpsic:

<https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/03/Ley-1090-de-2006-anotaciones-jurisprudencia.pdf>

Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext.

Defensoría del pueblo. (s.f). *LEY 23 DE 1982*. Obtenido de Defensoría del pueblo:

https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Ley_23_1982.pdf

ESPÍNDOLA HERNÁNDEZ, J., MORALES-CARMONA, F., DÍAZ, E., PIMENTEL, D., MEZA, P., HENALES, C., y otros. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *SciELO*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2006/ip064h.pdf>

Fernández-Abascal, E. G., & Jiménez Sánchez, M. P. (2010). *PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN*. Editorial Universitaria Ramón Areces. ISBN-13: 978-84-8004-908-5

Torres Armijos, D. R. (2020). Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020. *Universidad Internacional SEK*. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>

- Flores Guisamano , K. Y. (2021). Estrés laboral generado por el teletrabajo durante el Covid19, en los docentes de la Unidad Educativa Nelson Ortiz Stefanuto de la ciudad de Esmeraldas .
Repositorio Digital PUCESE, <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2626>.
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de artes y humanidades UNICA*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
- Fuentes Gómez, R. A., & Zúniga Valle, C. M. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*,
<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/533/422>.
- Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. *On line*. <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/871.pdf>
- Galimberti, M. (2012). EMOCIÓN Y VALORACIÓN COGNITIVA. <https://marinagalimberti.com/wp-content/uploads/2017/08/EMOCI%C3%93N-Y-VALORACI%C3%93N-COGNITIVA.pdf>
- García, I. (23 de junio de 2020). TEORÍA DE SCHACHTER SINGER [Archivo de Vídeo].
https://www.youtube.com/watch?v=e3U_bf5fhPE&t=775s&ab_channel=ismaelgarc%C3%ADa.
- Gazzo, M. F. (2020). La educación en tiempos del COVID-19: nuevas prácticas docentes, ¿nuevos estudiantes? *Universidad Nacional de Luján*. <http://ri.unlu.edu.ar/xmlui/handle/rediunlu/750>
- Havriluk, L. O. (2010). El Teletrabajo: Una opción en la era digital. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*. ISSN-e 1856-9099
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación, Sexta Edición México. *DF, Editores, SA de CV. ISBN: 978-1-4562-2396-0*
- Hernández, J. G., Morales Carmona, F., Díaz, E., Pimentel, D., Meza, P., Henales, C., Ibarra, A. C. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *SciELO*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2006/ip064h.pdf>

- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*. ISSN 0716-7423
- López, G. G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>
- Luthy, I. A., Ritacco, G. V., & Kantor, I. K. (2018). A cien años de la gripe “española. *CONICET*. ISSN: 0025-7680
- Mateu-Mollá, J. (s.f). *Malestar emocional: posibles causas, y cómo superarlo*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/malestar-emocional>
- Medina Guillen, L. F., Quintanilla Ferrufino, G. J., Palma Vallejo, M., & Medina Guillen, M. F. (2021). Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19. *Uniciencia* , <http://dx.doi.org/10.15359/ru.35-2.15>.
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Redalyc*. <http://hdl.handle.net/11336/106246>
- MinTic. (s.f). *La legislación vigente en Colombia en materia de teletrabajo es amplia y pretende abarcar todos los ámbitos posibles en materia de protección de los derechos de los trabajadores. Conozca las normas que la reglamentan actualmente*. Obtenido de MinTic:
- Ministerio De Salud. (s.f). *Resolución Numero 8430 DE 1993*. Obtenido de Ministerio De Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Moreno, A. G., Pérez, J. J. C., Duque, S. A. O., & Gómez, J. J. O. (2021). TECNOESTRÉS LABORAL DERIVADO DE LA VIRTUALIDAD OBLIGATORIA POR PREVENCIÓN DEL COVID-19 EN DOCENTES

UNIVERSITARIOS DE MEDELLÍN (COLOMBIA). *Trabalho (En) Cena*.

<https://doi.org/10.20873/2526-1487e021003>

Montañés, M. C. (2005). *PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>

Mungarro Robles, G. E., Chacón Sotelo, Y. G., & Navarrete López, G. E. (2017). Malestar Docente Y Su Impacto Emocional En Profesores De Educación Primaria. COMIE.

<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2398.pdf>

OMS; OPS; UNFPA; (2020) *¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?-PAHO*. Obtenido de

<file:///C:/Users/mloaizva/Downloads/hon-onu-coronavirus-preguntasfrecuentes.pdf>

ONU. (21 de Mayo de 2021). *Organizacion de Naciones Unidas*. Obtenido de Las muertes por COVID-19

en todo el mundo serían entre 6,8 y 10 millones, dos o tres veces superiores a las reportadas:

<https://news.un.org/es/story/2021/05/1492332>

Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-

face teaching. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragon, N., & Berasategi Santxo, N. (2021).

Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la

COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*. ISSN-e 1135-5727

RAE. (s.f.). *Ral Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?w=pandemia>

Rojas Urbina, N. F. (2021). Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID-19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/56453>

- Rosselló, J., & Revert, X. (2008). MODELOS TEÓRICOS EN EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LA EMOCIÓN .
Motivación y emoción. https://www.academia.edu/24667980/Lectura?from=cover_page
- Rubio, N. M. (s.f). *Investigación documental: tipos y características*. Obtenido de Psicología y mente:
<https://psicologiaymente.com/miscelanea/investigacion-documental>
- Ruiz, P., Apud, I., Maiche, A., González, H., Pires, A. C., Carboni, A., & González Perilli, F. (2016). *Manual de introducción a la psicología cognitiva*. Manuales de aprendizaje / Universidad de la República (Uruguay). ISBN 9789974012608
- Saavedra Guajardo, E. (2005). Conocimiento y desarrollo emocional, desde el enfoque cognitivo, procesal sistémico. *Límite*. ISSN: 0718-1361
- Sáez, A. (2016). La peste Antonina: una peste global en el siglo II dC. *Revista chilena de infectología*. ISSN 0716-1018
- Said Hung, E., Marcano, B., & Garzón Clemente, R. (2021). ANSIEDAD ACADÉMICA EN DOCENTES Y COVID-19. CASO INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN IBEROAMÉRICA. *Revista Prisma Social*, <https://revistaprismasocial.es/article/view/4202/4947>.
- Sánchez Pujalte, L., Navarro Mateu, D., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2021). El desgaste profesional del profesorado durante la pandemia de COVID-19 en España: inteligencia emocional rasgo y competencias socioemocionales. *Sustentabilidad* , <https://doi.org/10.3390/su13137259>.
- Santiago Ribeiro, B. M., Scorsolini Comin, F., & Barcellos Dalri, R. d. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008.
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*. ISSN 1729-4827

- Torales, J., Marcelo, O., Castaldelli Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International journal of social psychiatry*, <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.
- Tortosa Gil, F., & Mayor Martínez, L. (1992). WATSON Y LA PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES: EVOLUCIÓN DE UNA IDEA. *Psicothema*. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=833>
- Torices Vidal, J. (2017). EMOCIÓN Y PERCEPCIÓN: UNA APROXIMACIÓN ECOLÓGICA. *Sociedad Argentina de Análisis Filosófico*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340052593001>
- Trujillo Tamayo, C. (2020). Manifestaciones del Estrés en los Docentes Rurales en el Contexto de la Pandemia Por el COVID-19. <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2195/1/2020CarolinaTrujilloTamayo.pdf>
- Valdés, A. M., & Monereo, C. (2012). Desafíos a la formación del docente inclusivo: la identidad profesional y su relación con los incidentes críticos. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, ISSN 0718-5480.
- Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, Á. A., & Torres Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*, <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>.
- Varela, C., & Russo Rodríguez, S. N. (2020). Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo de una universidad privada de la Ciudad de Quito, en el período académico 2020-3, en el marco del Covid-19. (U. I. SEK, Ed.) <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3956>
- Vásquez Echeverría, A., Méndez, A., Ruiz, P., Apud, I., Maiche, A., González, H., y otros. (2016). *Manual de introducción a la psicología cognitiva*. Obtenido de Manual de PSICOLOGÍA COGNITIVA: <https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/Cap%C3%ADtulo%202.pdf>

Yela Pantoja, L. Y. (2021). Las Competencias Emocionales En La Formación Inicial Del Profesorado.

Revista de Artes, Humanidades y Ciencias sociales,

https://upaep.mx/images/revista_artes_humanidades/pdf/AH_13_07.pdf.

9 Anexos

9.1 Anexo 1 identificación de malestares

Tabla 1*Identificación de Malestares*

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4	entrevista 5	entrevista 6	Totales
○ Angustia	20	8	12	13	13	4	70
○ Ansiedad	19	8	12	13	13	4	69
○ Cansancio	0	1	0	0	0	0	1
○ Depresión	19	8	12	13	13	4	69
○ Estrés	19	8	12	13	13	4	69
○ Neutral	17	8	12	13	13	4	67
○ Preocupación	0	1	0	0	0	0	1
○ Temor	0	3	0	1	0	0	4
○ Frustración	2	3	1	3	1	1	11
Totales	96	48	61	69	66	21	361

Tabla1. Repeticiones de estos malestares por docente entrevistado, elaboración de la autoría en base al software Atlas Ti.

9.2 Anexo 2 Consentimiento informado



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en un ejercicio académico que realiza la estudiante Maria Estefania Loaiza Vargas identificada con cédula de ciudadanía 1000764450 del programa de Psicología. Esta investigación tiene por nombre “Malestar emocional en docentes de La Institución educativa La Candelaria la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el periodo 2020-2021”. Esta estrategia metodológica se está implementando como parte del proyecto de grado para adquirir el título como psicóloga.

La estudiante está siendo acompañada por la docente: Cruz Elena Gómez Giraldo.

El ejercicio consiste en: Analizar el malestar emocional experimentado en docentes de una institución educativa de la ciudad de Medellín debido a la modalidad de trabajo generada por la Covid-19 en el 2020- 2021.

Se llevará a cabo una entrevista semiestructurada a los docentes de la institución educativa, con el fin de conocer por medio de los involucrados cómo ha sido el paso de la presencialidad a la virtualidad, con los diferentes retos y dificultades, para determinar los malestares emocionales a causa de la nueva modalidad de trabajo, cómo ha sido el tratamiento de estos malestares y cuáles son las perspectivas a futuro.

Su participación en la actividad es completamente voluntaria. Usted tiene la plena libertad para no participar o no responder a las preguntas que le sean formuladas. Así mismo, puede dejar de participar cuando así lo desee. Igualmente, puede solicitar información en cualquier momento sobre los propósitos de esta actividad.

La estudiante se compromete a garantizar su privacidad, por lo que no se revelará ninguno de los nombres ni datos personales que puedan permitir su identificación. La información sólo será utilizada para los fines de la presente actividad académica guardando siempre el anonimato de los participantes.

Para más información puede comunicarse con la docente al correo cgomezgiral@uniminuto.edu.co o con la estudiante a cargo de la actividad Maria Estefania Loaiza Vargas al correo electrónico maria.loaiza@uniminuto.edu.co.



Si ha leído y entendido completamente este documento, y está de acuerdo con participar en esta actividad, por favor firme abajo. Si tiene alguna pregunta o inquietud por favor déjenos saber antes de firmar.

Firma del participante
C.C.

Firma del investigador
C.C.

9.3 Anexo 3 Consentimiento para el incluir el nombre de la institución educativa en este trabajo investigativo



Bello, 22 de febrero de 2022

Señor

Jorge Muriel Muriel

Rector

Institución Educativa La Candelaria

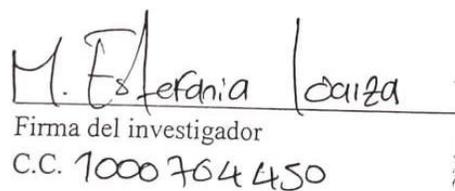
Asunto: Autorización del uso del nombre de la institución educativa

Cordial saludo,

La estudiante María Estefanía Loaiza Vargas Identificada con C.C 1000764450, de último semestre de psicología de la Corporación Universitaria minuto de Dios UNIMINUTO – Bello, lleva a cabo su trabajo de grado, el cual consta de un ejercicio investigativo para optar al título de psicóloga, para ello requiere de la autorización del representante legal de La Institución con el fin de incluir el nombre de la misma en el trabajo académico.

El objeto de esta solicitud responde a la necesidad de que la estudiante culmine su proceso de formación profesional y desarrolle competencias investigativas requeridas para tal efecto; de esta manera Yo, Jorge Elicer Muriel Muriel identificado con el documento de identidad 71184065 de la Ciudad de Pto Berrío, mediante esta carta, autorizo a Maria Estefania Loaiza Vargas identificada con C.C 1000764450 de Ciudad de Medellín, para que incluya el nombre de La Institución dentro de su trabajo investigativo.


Firma del representante legal
C.C.


Firma del investigador
C.C. 1000764450

