



Trabajo de grado
Nuevos retos: La docencia en pandemia

Asignatura

Políticas públicas y lineamientos jurídicos sobre la salud mental en Colombia.

Docente

[Clara Ines Londoño Giraldo](#)

Presenta

Maria Alejandra Astudillo Forero

Alejandra Restrepo Carvalho

Jesús Alberto Arbeláez García

Programa

Psicología

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

2022

Contenido	
Introducción	4
Contenido	5
Metodología	6
Conceptos Teóricos	6
Teletrabajo	6
Carga de trabajo	7
Trabajo en casa	8
Salud Mental	9
Los trastornos músculo esqueléticos (TME):	11
Estrés	12
Ansiedad	12
Miedo	13
Normatividad	13
Ley 2088 de 2021	13
Artículo 2.	14
Decreto 1655 de 2015 (agosto 20)	14
Alternativas implementadas por los docentes y estadísticas frente a consecuencias sobre salud mental.	15
Alternativas que fueron propuestas para la protección de la salud tanto mental como física:	15
Práctica de la telepsicología	16
El estrés laboral docente durante COVID-19	18
Hallazgos	24
Conclusiones	25
Referencias	26

Resumen

En el siguiente escrito van a encontrar una revisión documental que busca identificar las normas y leyes que abarcan y protegen la salud mental de los docentes que desempeñan sus labores en la modalidad de teletrabajo en Colombia en el desenlace de la pandemia (confinamiento) y su vulnerabilidad como resultado frente a las medidas que las autoridades adoptaron respecto al COVID 19, al igual se evidenciaron conceptos claves que son fundamentales para la comprensión del mismo, como también un análisis exhaustivo de las alternativas que se implementaron para el cuidado de su salud tanto mental como física.

Abstract

In the following paper you will find a documentary review that seeks to identify the norms and laws that cover the mental health of teachers and the protection of it, Carrying out their work in the mode of teleworking in Colombia on the outcome of the pandemic (confinement) and its vulnerability as a result to the measures adopted by the authorities in respect of COVID 19, key concepts that are fundamental to the understanding of the same were also demonstrated, as well as an exhaustive analysis of the alternatives that were implemented for the care of their mental and physical health.

Palabras clave: Salud mental, Normatividad, COVID 19, confinamiento, Teletrabajo, Docentes.

Introducción

A principios del año 2020, se empezó a expandir un virus que perjudica el sistema respiratorio alterando la salud de los humanos, afectando a un número considerable de personas debido a su alta propagación y gravedad, por ende, fue declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de manera internacional. Convirtiéndose así en una pandemia y forzando a los países a implementar medidas para evitar la expansión del virus, entre las cuales se contempló reiterativamente el confinamiento obligatorio. Con base en los cambios que se han evidenciado durante la pandemia, se decidió realizar una revisión documental donde se busca dar a conocer las leyes que amparan la salud mental con relación a los docentes durante el tiempo de confinamiento. Este proyecto es relevante para la comunidad educativa, debido a que busca analizar los posibles cambios y problemáticas en los docentes a nivel de salud mental que hayan surgido durante la pandemia-confinamiento y qué soluciones se han brindado al respecto para salvaguardar la salud mental y física de los docentes.

Respecto a la investigación realizada, podemos dar a conocer a los trabajadores de Colombia y especialmente a los docentes, sobre los derechos y deberes que se tiene al momento de adquirir el teletrabajo o trabajo en casa. También, de qué manera legal podemos intervenir y qué ley ampara esta modalidad de trabajo en tiempo de pandemia, donde se notó más perjudicada la salud mental de las masas (docentes), en especial quienes estaban en teletrabajo por su desconcierto, además, qué estrategias de afrontamiento se utilizaron frente a las emociones desadaptativas.

Contenido

Durante el aislamiento preventivo causado por la covid-19, el cual empezó en Colombia aproximadamente en el mes de marzo del año 2020, a mediados del primer semestre. Dicho lo anterior, se han visto cambios radicales que han afectado de una u otra forma a todas las personas a nivel global, debido a que se han expuesto a una nueva modalidad de vida a través de la virtualidad (teletrabajo), la cual se ha convertido en la nueva realidad de los docentes de todo el mundo. Esta nueva realidad trae consigo afectaciones que se pueden evidenciar de manera implícita y explícita, a través de cambios psíquicos, físicos, estrés y malestar general en la población.

El deterioro de la salud mental en tiempos de pandemia (confinamiento), en los educadores, se ha visto en aumento debido a la nueva demanda de la carga laboral que hipotéticamente tuvieron los educadores y la nueva experiencia del trabajo en casa, en cuanto a pasar de la modalidad de enseñanza presencial a la modalidad virtual. Con esta investigación se pretende hacer una descripción de las leyes que amparan el bienestar de los docentes frente a las consecuencias que afectaron la salud mental en los docentes.

Debido a la pandemia, los gobiernos a nivel mundial se vieron en la obligación de realizar periodos de confinamiento (aislamiento social) con el fin de lograr darle un manejo adecuado a la covid-19 con el objetivo de conservar la vida, proteger la salud de todos, también de menguar los contagios. En vista del confinamiento, cesaron todas las actividades laborales presenciales, implementando una nueva modalidad laboral como lo es el teletrabajo. Por consiguiente, uno de los ámbitos más afectados por el teletrabajo fue la educación, respecto al cambio de lo presencial a lo virtual, puesto que dicha comunidad no se encontraba preparada para afrontar los nuevos retos y dificultades que trajo consigo la virtualidad.

Por medio de la revisión documental, la población a investigar son los docentes de Colombia; estos se encuentran ubicados en el ciclo vital adulto joven, también conocida como la etapa de adultez temprana conformada por personas entre los 19 a los 39 años, dicho periodo es en el que comienzan a surgir la consolidación de la identidad, madurez, la familia y los proyectos de vida. Además, es muy probable que se sufran decepciones y rechazos, de modo que el miedo a ser rechazados puede resultar en situaciones como distanciamiento social y

necesidad de aceptación. También, encontramos personas que están en la etapa de la adultez media integrada por personas entre los 40 y 65 años, podríamos decir entonces que es en este rango de edad donde el individuo siente la gran necesidad de ser productivo y contribuir a la comunidad, pero también manifestando dificultades para obtener nuevos propósitos en su vida personal, familiar o laboral; pueden surgir situaciones en las que el individuo se estanque profesionalmente o pierdan interés por algunas actividades.

Metodología

Para el presente proyecto, se trabajó desde la metodología cualitativa donde se realiza una revisión documental en bases de datos como Scielo, Redalyc, etc, sobre información acerca de un tema específico. Esta metodología fue seleccionada con la intención de conocer la normatividad implementada para garantizar la salud mental de los docentes que implementaron la modalidad de teletrabajo. Además, para facilitar este estudio se realizó una minuciosa revisión documental en las bases de datos sobre problemáticas que trajo consigo la pandemia. Y se extrajeron algunos conceptos que son necesarios tratar en la investigación para su mejor comprensión.

Conceptos Teóricos

Durante la revisión documental encontramos que los gobiernos de todos los países, como consecuencia del COVID 19, tomaron diferentes medidas e implementaron normas cuya finalidad fue afrontar de la forma menos lesiva el impacto de la misma; una de las medidas más pertinente para mitigar dicho impacto fue el confinamiento, lavarse las manos excesivamente, el constante uso del tapabocas, el distanciamiento físico, también implementando el teletrabajo y telestudio. Por medio de la pandemia se evidencia la vulnerabilidad a la cual se vieron expuestas todas las personas a nivel mundial, generando en ellas, consecuencias en la salud mental, en lo económico, laboral, educativo, social y familiar.

A continuación, hablaremos sobre algunos conceptos que se evidencian durante la revisión documental:

Teletrabajo

Podemos nombrar al teletrabajo como aquella modalidad laboral para el desarrollo de actividades y quehaceres desde casa sin necesidad de dirigirse a las instalaciones del

empleador, su herramienta de trabajo es desde lo tecnológico para que se pueda desempeñar el trabajo sin ningún problema. La OIT define el teletrabajo como el lugar fuera del sitio de trabajo donde se trabaja y básicamente en el lugar de residencia, sin estar en contacto con sus pares; como bien sabemos más que un concepto es una realidad que a él casi 90% de la población mundial le tocó enfrentar debido a la pandemia, esta modalidad a principios del año 2020 en marzo aproximadamente fue implementada forzosamente e inesperadamente y que tuvo un impacto significativo debido a factores como el encierro y no muy buenas herramientas de trabajo que pudieran facilitar el desarrollo de su trabajo.

El concepto de “Teletrabajo” desde la teoría se ha concebido como el factor esencial de la distancia y el uso de herramientas tecnológicas, esto lo podemos percibir conforme la siguiente definición.

“se presenta como una estructura laboral, la cual es de desempeño de trabajo o de prestar un servicio a una organización o un ente donde se utilizan herramientas tecnológicas y de comunicación TIC para así entrar en contacto el empleado y el ente contratante, esto se da sin la necesidad de que el trabajador esté presencialmente en alguna instalación de la empresa”. (El Congreso de Colombia, 2008, 16 de julio, art 2).

Consecuente a dicho concepto, la OIT (Organización Internacional del Trabajo) define este concepto como

“Estructura de trabajo donde empleados ejecutan labores lejos de la agencia, organización o algún lugar de empleo, no teniendo así, contacto alguno, con el personal de dicho ente”. (Mintic, 2021).

Así entonces, vemos claramente que el concepto de teletrabajo se soporta en dos factores o elementos constitutivos, el primero es la mediación o utilización de herramientas tecnológicas que sirven para desarrollar las labores y el segundo es el desempeño de funciones a distancia, es decir, sin que la persona esté de manera presencial en las instalaciones del ente contratante.

Carga de trabajo

En consecuencia de lo que se mencionaba en el anterior concepto y a partir de la definición que da Rivera sostiene que,

“Según (Interactive Training Advanced Computer Applications ITACA), 2006, p. 9). lo refiere al grupo como carga tanto físicas como psicológicas, que repercuten en una persona en el desenvolvimiento de a la hora de realizar sus labores. Dicho lo anterior, se puede decir que la carga de trabajo, está compuesta por esfuerzo físico y mental donde por un largo periodo de tiempo se ve expuesto una persona; aquí se ve implicado el rendimiento de esta y es considerado como factor de riesgo en el ámbito laboral”.
(RIVERA SANCHEZ, 2017)

Por lo cual, vemos entonces el exceso de carga laboral como aquella afectación que impide la efectiva realización de actividades; además, es causante de factores de deterioro de salud física y mental, ahora bien, desde el comienzo del confinamiento debido al COVID 19 la mayor parte de los empleados a nivel mundial se vieron en la obligación de adoptar la modalidad de teletrabajo y debido a esto se ha visto un gran aumento en la carga laboral ya que han presentado dificultades y exigencias que desde casa vivencian cada uno de ellos para adaptarse a esta modalidad de trabajo y a la nueva realidad que les tocó experimentar de una manera repentina donde se ven implicadas las operaciones tanto motoras como cognitivas.

Trabajo en casa

Es preciso señalar con antelación que el trabajo en casa resulta ser meramente una situación particular que se presenta del esquema laboral del teletrabajo, dado que, convergen la mediación entre las tecnologías informáticas y la distancia, con la particularidad que dicha distancia resulta darse en el hogar o domicilio del empleado. Esto entonces lo vemos soportado conforme el concepto del Departamento Administrativo de la Función Pública en el cual identificamos coincidencias en los factores constitutivos de teletrabajo

A trabajo en casa se le conoce como la disposición que se le da al trabajador, tanto como del sector público como del privado para que realice sus actividades laborales durante un tiempo determinado, el lugar donde realiza su labor no es donde se acostumbra normalmente a trabajar, por ejemplo oficina, esto no modifica ni afecta el contrato que laboralmente se ha firmado con el ente, de igual manera no alteran las circunstancias en el momento que el empleado no pueda realizar las funciones a causa de inconsistencias del uso de las tecnologías. (Congreso de Colombia, 2021, 12 de mayo, art 2).

Así entonces, podemos concluir que el teletrabajo es el concepto general de la aplicación de herramientas tecnológicas para el desempeño de labores a distancia, y el trabajo en casa es el concepto particular dado la implicación de un lugar específico.

En virtud de lo anterior, resulta pertinente anotar que el trabajo en casa como esquema de trabajo no es una característica nueva o innovadora, dado que el trabajo a distancia desde el hogar resulta viable desde la invención de las tecnologías y su aplicabilidad en el ámbito laboral, no obstante, sí es necesario resaltar su intensificación o indispensabilidad como derivación de las medidas adoptadas del aislamiento, pues la prohibición de aglomeraciones incidió en la aplicación de dicho trabajo a distancia. Con fundamento en lo anterior, se configuró la necesidad de reglamentar dicha situación estableciendo directrices claras para su aplicación, en atención a esto se gestionó la Circular 041 del 2 de junio de 2020 en la cual se señalan la normatividad básica sobre el trabajo en casa para su correcto desarrollo, por lo cual se dilucida que, si bien dicho esquema laboral es preexistente, la pandemia obligó a retomar dicha modalidad y establecer criterios claros para su aplicación.

Salud Mental

Partiendo de la definición de salud mental, encontramos que:

Es el estado de bienestar de una persona en el que es consciente de las capacidades que tiene para afrontar presiones ante la vida, este individuo puede de forma productiva y benéfica trabajar; tiene la capacidad de contribuir con la sociedad.
(Cuellar Rivas, 2018, p.5).

Dilucidamos entonces que la salud mental evoca la armonía entre la capacidad cognitiva para afrontar desafíos y contingencias en la cual existe serenidad frente a las diferentes tensiones cotidianas, esto entonces resulta coherente frente a la singularidad de la salud mental al referirse a la plena capacidad

“que es el núcleo que nos identifica como seres humanos sobre cómo interactuamos, trabajamos, conectamos, aprendemos, sufrimos y estamos en estado de felicidad, la buena salud mental acompaña la capacidad de los humanos para verse saludable”.
(Cuellar Rivas, 2018, p.2).

Ahora bien, en un sentido más estricto *“para darle una definición a salud podemos decir que es un estado en el cual la persona está bien en todos los aspectos como lo físico,*

mental y social, no es solo el bienestar físico (enfermedades)". (OMS, 2013, p.8). Respecto esta definición cabe señalar lo, tal vez, ambiguo de la definición "completo" pues en el entendido de la satisfacción de capacidades individuales (físicas, cognitivas y sociales) a plenitud, nadie podría estar en estado de salud, por tanto, dicha definición resulta construirse bajo un abstracto, por lo cual, para efectos del presente trabajo, se entenderá entonces salud mental como aquella capacidad de afrontar tensiones cotidianas sin la incidencia de malestares permanentes. Lo anterior en la misma línea argumentativa dada por el congreso de Colombia como.

"el comportamiento y la interacción que le facilita a cada individuo y a cada grupo extender medios tanto emocionales como cognitivos y mentales para estar en la vida cotidiana, esto con el fin de poder crear relaciones y contribuir en conjunto con la sociedad de forma dinámica". (El CONGRESO DE COLOMBIA, 2013, 21 de enero, art.1).

Partiendo entonces desde el entendimiento de la definición de salud mental es necesario analizar el posible impacto provocado por el el virus del COVID-19 y el confinamiento general durante tres meses en nuestro país sobre la salud mental y el bienestar emocional de la población, considerando tanto consecuencia de factores directamente relacionados con la enfermedad como de otros aspectos más relacionados con los efectos de dicha pandemia sobre la actividad personal, laboral-económica, educativa, social, económica y cultural, entre otras. Dado que por medio de la pandemia se han detonado algunas dificultades en los sujetos, los cuales manifiestan algunos síntomas a saber: El insomnio, la fatiga, episodios de ansiedad, depresión, trastornos musculoesqueléticos, estrés. miedo. Además de estos determinantes también se han visto afectados factores tanto sociales, culturales y económicos, como políticos y ambientales, reflejando una modificación en estilos de vida, las condiciones laborales y el apoyo social a la comunidad. Así entonces se debe señalar el impacto que tuvo la pandemia a nivel mundial donde se ve una afectación personal, familiar, laboral, académica, social, mental y económica. Desde el enfoque cultural en Colombia es muy común el estar cerca del otro, del abrazo y el beso. Como medida preventiva a los contagios, los gobiernos a nivel mundial adoptan el aislamiento social; hipotéticamente hablando el hecho de no poder abrazar al otro pudo haber transformado un sin número de hábitos afectando la salud mental y alterando las formas de vida de estas personas (docentes). Otros factores que pudo haber repercutido en la salud mental de los docentes, la sobreinformación acerca del virus en diferentes medios de comunicación social o en redes sociales y sus múltiples consecuencias o afectaciones en la

persona. Al verse afectada la salud mental en la población en general, destacando a los docentes en la cual se basa nuestra investigación; los síntomas más notorios son: ansiedad, depresión, estrés, miedo entre otra más. A través de esta revisión documental se hablará de cómo se vio afectada la vida laboral de los docentes en relación a la salud mental.

Los trastornos músculo esqueléticos (TME):

Así entonces vemos que dicho trastorno se relaciona con aquellas afectaciones físicas producidas por labores reiteradas, por tanto entonces evoca dolores y molestias fisiológicas. En dicho entendido, es menester dilucidar la convergencia de TME en la modalidad del trabajo en casa adoptado pues pudo contribuir al aumento de la sintomatología músculo esquelética debido al uso más frecuente del celular, computadores sin realizar las respectivas pausas activas o la falta de practicar algún deporte; teniendo como consecuencia la disminución en la calidad de vida y el rendimiento adecuado en lo que concierne a lo laboral. Para contribuir al buen desarrollo de las ocupaciones profesionales en cuanto a la virtualidad, los trabajadores debieron tener lugares acondicionados en relacionado a las tecnologías informáticas de la comunicación. Debido a los cambios presentados en el ámbito educativo, los docentes en desarrollo de su labor posiblemente hayan previsto la aparición de los trastornos musculoesqueléticos

El TME es entendido como:

“se da en piernas, brazos, cabeza, cuello o en la espalda y es una lesión que aparece en articulaciones, cartílagos, huesos, músculos, tendones, nervios, ligamentos o vasos sanguíneos; y que puede ser de gravedad si se hacen actividades que impliquen de gran esfuerzo físico”. (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), 2012).

Para la definición que da la OMS sobre la salud mental se dice:

“que hay más de 150 trastornos los cuales perjudican directamente al sistema locomotor y se hablan desde trastornos que pueden ser tanto repentinos, que son de poca duración, lo que son las fracturas, distensiones y esguinces, como crónicos los cuales causan limitaciones a las capacidades funcionales e incapacita permanentemente. Estos trastornos pueden incluir dolor permanente y causar limitaciones en la movilidad y la destreza, esto hace que las personas reduzcan su nivel de trabajo gracias al poco funcionamiento de estos. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2021)

Estrés

Desde lo que produce el trabajo en casa y la carga laboral, podemos ver que los docentes pueden presenciar estrés el cual La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como *«el grupo de respuestas fisiológicas que desarrolla el organismo para la acción»*. lo cual entonces entiende dicho estado como aquella reacción biológica consecuencia de circunstancias atípicas que representan un desafío. En contraste con esta definición, hay que considerar que dicha “alerta biológica” se expresa fisiológica y conductualmente como agobio, desánimo, preocupación y cansancio. Ahora bien, es preciso señalar que el estrés frecuente resulta repercutir en el estado físico y mental, pues el agobio y agotamiento constante entorno a que las circunstancias causantes de dicho estrés no cesan, pueden configurar episodios de estrés con incidencia biológica, fisiológica o conductual

La pandemia actual, se vivió en diferentes etapas, dentro de ella se experimentó el confinamiento que pudo haber incrementado los niveles de estrés tanto en la población como en los docentes.

“se conoce como las reacciones- respuestas específicas y no específicas que un ser humano prueba ante algún estímulo (traumáticos o estresantes) que alteran su armonía y que exceden o retan su capacidad de poder enfrentarlos”. (Morales Rodríguez, 2015)

Así también incide la carga laboral que pudo converger con la vaga aplicación adecuada del trabajo en casa, pues alguno de los factores previstos en el presente estudio reconocen la falta de preparación de los espacios adecuados para la salud tanto física como mental y la realización de labores en horarios extendidos a la jornada laboral como componentes incidentes de estrés en dicho ámbito; en cuanto a la labor del docente pudo evidenciarse la existencia del estrés debido a la propagación de la pandemia, al alto número de contagios por día, muertes de tantas personas por día, al incremento laboral o al inadecuado manejo de las herramientas tecnológicas.

Ansiedad

Como definición y en concordancia con el estrés *“es una reacción básica de los seres humanos, que experimentan por ver amenazado un valor centrado, es decir, ver afectado algo*

que es muy importante para su vida, generando así una tensión excesiva del ser que lo padece”. (De Castro Correa et al.p.5, 2016).

Cabe aclarar que May sostiene que *“la ansiedad es generada al amenazarse los valores centrados, y no precisamente a valores éticos o morales”* (De Castro Correa et al.p.5, 2016) Conforme a lo anterior, cabe señalar que la ansiedad resulta ser, también, una reacción química consecuencia de circunstancias atípicas que podrían significar peligro o desafío, por lo cual es válido concluir también que la experimentación reiterada o permanente de este resulta desembocar en afectaciones físicas, cognitivas y sociales.

Miedo

Debemos precisar entonces que el miedo debe ser entendido como aquella emoción que busca alertarnos de peligros previsible, que dispone de una experimentación de prevención excesiva, esto con fundamento en lo dicho por Hurtado al referirse respecto el concepto de miedo indicando que *“Darwin habla de 6 componentes universales que enlazan las emociones y dentro del cual se encuentra el miedo que es la evitación (recorre el camino desde el pavor hasta el temor) el cual es conformado como universal cultural y se adapta individualmente”*. (García López, 2015) (Antón Hurtado, F. (2015): “Antropología del miedo”, methaodos. Revista de ciencias sociales, 3 (2): 262-275.). en dicho entendido es necesario apelar que desde el estudio realizado en razón a las posibles causas y consecuencias que trae el trabajo en casa y la perspectiva del confinamiento durante la pandemia, situamos el miedo como un factor significativo que ha predominado en el desarrollo de dicha circunstancia pues el cambio repentino ha provocado sin fin de sentimientos,

Normatividad

Según lo investigado en la revisión documental se hallaron las siguientes normatividades que ampararon el tema de salud mental con los teletrabajadores.

Ley 2088 de 2021

“La presente ley tiene por objeto regular la habilitación de trabajo en casa como una forma de prestación del servicio en situaciones ocasionales, excepcionales o especiales, que se presenten en el marco de una relación laboral, legal y reglamentaria con el Estado o con el sector privado, sin que conlleve variación de las condiciones laborales establecidas o pactadas al inicio de la relación laboral.”

“Esta ley nos permite conocer acerca de las garantías, términos de condiciones, elementos del trabajo, derechos, seguridad social, programas de bienestar y capacitación, que

deben cumplirse frente al trabajador durante esta modalidad laboral.” (Congreso de Colombia, 2021, 12 de mayo, art.2).

Artículo 2.

“Definición de Trabajo en Casa. Se entiende como trabajo en casa la habilitación al servidor público o trabajador del sector privado para desempeñar transitoriamente sus funciones o actividades laborales por fuera del sitio donde habitualmente las realiza, sin modificar la naturaleza del contrato o relación laboral, o legal y reglamentaria respectiva, ni tampoco desmejorar las condiciones del contrato laboral, cuando se presenten circunstancias ocasionales, excepcionales o especiales que impidan que el trabajador pueda realizar sus funciones en su lugar de trabajo, privilegiando el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones.” (EL CONGRESO DE COLOMBIA, 2013, 21 de enero, art.2).

Decreto 1655 de 2015 (agosto 20)

"Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015, Único Reglamentario del Sector Educación para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio y se dictan otras disposiciones" (EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA, 2015. 20 de agosto, p.1)

Se hablará un poco de Ley 1616 del 21 de enero del 2013:

“El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental (...)” (EL CONGRESO DE COLOMBIA, 2013, 21 de enero, art.2)

Como bien se menciona anteriormente la ley se prioriza en niños, niñas y adolescentes, también sabemos que quien se encarga de la promoción y prevención de la salud mental y los trastornos son los adultos encargados de estos que a su responsabilidad deben hacer que esta ley esté cumpliendo con lo establecido, el papel del docente es fundamental en estos casos ya que como sujetos de responsabilidad y cargo de menores deben de cumplir con el requisito adquirido.

Alternativas implementadas por los docentes y estadísticas frente a consecuencias sobre salud mental.

Alternativas que fueron propuestas para la protección de la salud tanto mental como física:

Debido a la pandemia que trajo con ella el encierro y por ende a que las personas del mundo tuvieron que adoptar el teletrabajo, se ha vuelto un mundo nuevo por explorar tanto para las empresas y lugares de trabajo como para sus empleados, estos se han visto obligados a conocer las herramientas tecnológicas que se les han brindado, siendo así, una carga de trabajo más para ellos ya que los horarios de trabajo se les ha extendido en el trayecto de aprendizaje de estas.

Aquí encontramos algunas medidas básicas que se pueden implementar o que las empresas pueden adoptar después de lo que quedó del COVID 19 para el facilitamiento de la adaptación a nuevos retos y cambios.

- *Tomar conciencia de las actividades prioritarias y dejar de lado las que no sean de suma importancia realizar en la actualidad, para poder optimizar el trabajo y dar respuestas a las necesidades principales de la empresa.*
- *Requerir una idea de teletrabajo individualizado a cada empleado y analizarlo con el supervisor, esto se realiza con el fin de ajustar temas laborales que puedan mejorarse para obtener mejores resultados en cuanto a la realización de las tareas, logrando un mejor rendimiento.*
- *Pactar con los trabajadores y directivos un horario de disponibilidad laboral específico y garantizar que sea respetado.*
- *Generar grupos de apoyo que promuevan el desarrollo de las actividades laborales, asignando responsabilidades diferentes a cada grupo, de manera que realicen las tareas fácilmente.*
- *Crear un sistema de alerta temprano a donde puedan acudir los trabajadores cuando se sientan agotados, de forma que se les pueda brindar apoyo en sus actividades.*
- *Realizar una evaluación de las habilidades de cada trabajador, de forma que se puedan identificar sus fortalezas y puedan servir de apoyo a algún compañero que se sienta sobrecargado.*

- *Ofrecer espacios de escucha en donde los trabajadores puedan expresar cómo se sienten más a gusto trabajando y en qué momento sienten que son más productivos, con el objetivo de que estos implementen estas estrategias.*
- *Disponer de un espacio en donde los trabajadores puedan dar fe de que cambios han incrementado y fortalecido su productividad laboral.*
- *Contemplar espacios de desconexión para propiciar un trabajo significativo. (OIT, 2020, p.12)*

Dentro de estas medidas y alternativas también están algunas causas que se evidencian durante esta modalidad de teletrabajo y estas son:

- *El cansancio y la impaciencia, son producidos por la adición a la tecnología y la sobrecarga de trabajo, afectando igualmente el descanso nocturno.*
- *El aumento de sustancias psicoactivas recreativas, puede llevar a experimentar emociones negativas, afectando el rendimiento laboral y reflejan el aumento de la violencia y la agresión.*
- *En las jornadas de trabajo extensas y el sedentarismo puede aumentar en grandes probabilidades las enfermedades músculo esqueléticas y las enfermedades cardíacas.*
- *El trabajo prolongado (trabajo en casa o teletrabajo), exige una ergonomía acorde a la persona (empleados), al igual que capacitar a los trabajadores en lo que concierne a la ergonomía, esto contribuirá a un mejor desempeño laboral.*
- *El aumento de la carga laboral que aparentemente vivieron los trabajadores (docentes) y el aislamiento pudieron haber afectado la salud mental.*
- *La falta de una adecuada capacitación en todo lo referente a las herramientas tecnológicas, pudo haber causado enojo, desconcierto, angustia y frustración.*
- *El confinamiento, el teletrabajo y el aumento de la carga laboral, pudieron afectar la vida personal, familiar y laboral e incluso el descanso de la noche. (OIT, 2020, pgs.18.19)*

Práctica de la telepsicología

En secuencia con lo que hemos venido tratando acerca de la salud mental y las causas que pueden alterarla, definimos la “práctica de telepsicología” como, el método

terapéutico en el cual se utilizan herramientas tecnológicas como instrumento de trabajo con el cual se presta un servicio sin necesidad de contacto físico con el terapeuta y desde el lugar que se desee y se sienta más cómodo el consultante. Para ello (APA, 2013):

“la telepsicología es definida como el suministro de servicios psicológicos a través de tecnologías de las telecomunicaciones. Este servicio se puede realizar con diferentes dispositivos como tabletas, computadores y teléfonos móviles, y con otro tipo de herramientas como mensajes de texto, chat, mensajes de texto o videoconferencias interactivas, ocurriendo en tiempo real o diferido. En este sentido, la telepsicología puede ser utilizada como un servicio independiente o como complemento a la psicoterapia tradicional.” (Acero et al., 2020,p.14).

Desde la definición y en conjunto con el desarrollo de causas y síntomas que se han venido hablando sobre la salud mental de los docentes de Colombia podemos encontrar que la práctica de la tele psicología se ha venido implementando para la protección de la salud mental y la prevención de enfermedades que la puedan afectar.

Estadísticas y encuestas sobre trabajo en casa a docentes.

A través de fuentes investigativas podemos mostrar la manera en cómo los docentes de Colombia se han manifestado frente a lo que es y fue trabajar desde casa, aquí dejaremos unas encuestas y estadísticas que nos dan a conocer un poco más sobre el tema:

Según Ascún por medio de una encuesta dio a conocer la visión de los maestros frente a la pandemia y el regreso a clase.

Según esta encuesta en la que profesores respondieron sobre cómo ha sido su trabajo durante la pandemia e incluyendo factores como lo son económicos, emocionales, de salud y profesionales, encontramos que los participantes fueron 5.546 docentes en total los cuales son de sesenta y siete instituciones vinculadas a Ascún; aquí encontramos que 1.963 trabajan en universidades públicas, 3.480 en universidades privadas y 103 docentes en instituciones que no están vinculadas a esta asociación. Lo que llama la atención es cómo los docentes han tenido que implementar nuevas técnicas y estrategias para poder enseñar ya que pasaron de estar en un salón de clases a verse en la obligación de adaptar esta nueva forma de enseñanza desde casa, debido a la pandemia.

Así mismo:

Los profesores fueron encuestados por la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), y dieron respuesta a varios aspectos relacionados con actividad laboral en medio de la pandemia, pasando por aspectos económicos, emocionales, de salud y profesionales. Las instituciones (universidades: públicas, privadas y 103 en establecimientos educativos no pertenecientes a la organización) para un total de sesenta y siete, para un total de encuestados de 5.546 profesores. Lo más particular de los resultados fue la manera como los profesores dieron sus clases. Una de las exigencias mayores de los docentes para dar sus clases en tiempos del Covid 19 (confinamiento), fue la transición de las aulas y su enseñanza por medios tecnológicos e implementar estrategias en sus diferentes clases. En su totalidad los docentes que daban sus clases de manera presencial pasaron a la modalidad virtual. La encuesta arrojó que los docentes al enfrentarse a las herramientas tecnológicas, según su edad, fueron las dificultades para maniobrarlas; los docentes menores de treinta años obtuvieron un mejor desempeño en lo que concierne al manejo de las herramientas tecnológicas. En el manejo de las herramientas tecnológicas los docentes echaron mano de encuentros virtuales con sus estudiantes, otros refuerzan sus clases con el envío de material académico en archivos de texto y presentaciones con diapositivas. (REDACCIÓN EDUCACIÓN, 2020).

El estrés laboral docente durante COVID-19

A partir de lo que se ha venido presentando debido al COVID-19 entendemos como estrés laboral docente a una serie de síntomas que afectan tanto el estado físico como estado mental del docente y que puede alterar sus funciones a la hora de presentar sus actividades laborales.

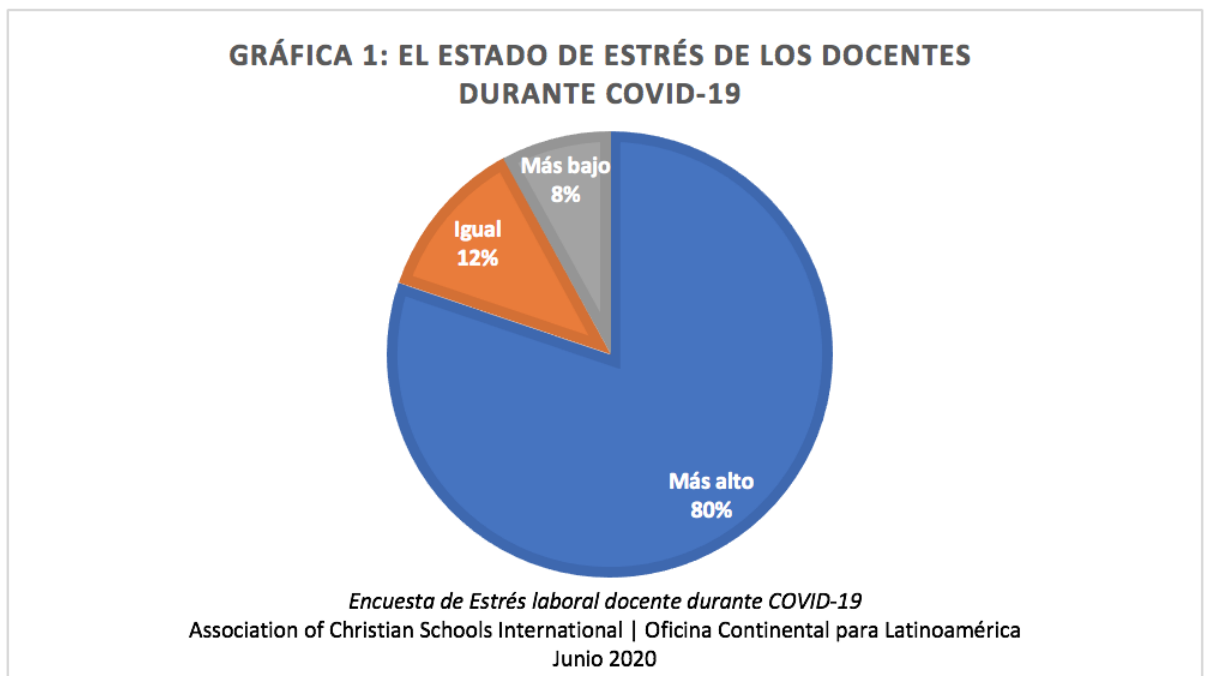
Para ello Sareth Diaz (Diaz, 2020), lo define como:

“un estado cansancio que padece una persona debido al estrés laboral permanente; este tipo de cansancio emocional, físico y mental es muy propenso en los docentes en lo cual se ven afectadas sus labores como docentes y su vocación de enseñanza” (Diaz, 2020)

Desde lo que podemos concluir y lo que ha venido con la pandemia y sus secuelas se evidencia que hay un estrés laboral notorio en los docentes, dado al cambio tan repentino que tuvieron que padecer todas las entidades del mundo a causa de esta, ya que hubo un

confinamiento, lo que obligó a países del mundo a trabajar desde casa y a tener una excesiva carga laboral.

Ya visto algunos términos que nos ayudan a entender y a ver como influyen ciertos aspectos de la vida cotidiana en la salud física y mental de los docentes podemos incluir una encuesta hecha sobre lo que es el estrés docente y en la cual participaron 317 de ellos, en los cuales son de 14 países del continente latinoamericano; encuesta que realiza la ACSI Latinoamérica y en donde tendremos un poco mas de conocimiento sobre las causales de su estrés.



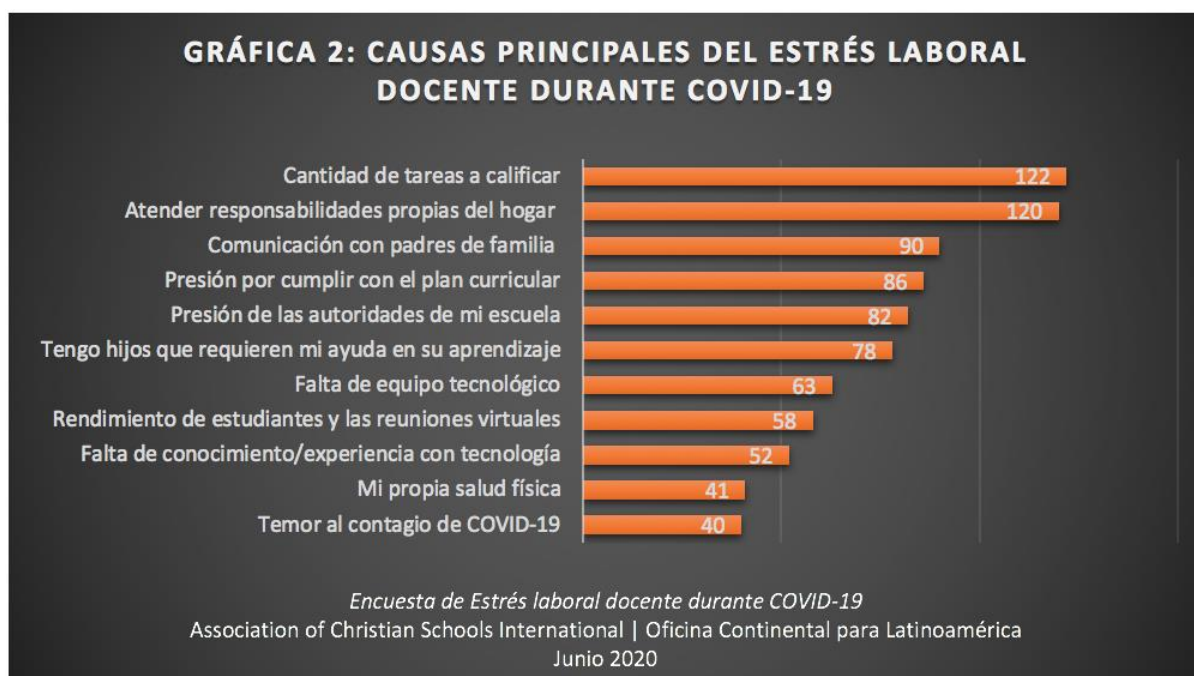
(Gráfica 1). (Díaz, 2020)

Los docentes encuestados responden a la siguiente pregunta: ¿Cómo considera su estado actual de estrés laboral si lo compara al tiempo antes de la situación de COVID-19?.

Con el 80% los docentes muestran que con la venida del COVID-19, el estrés ha aumentado en ellos y el 12% de los docentes manifiestan que han estado igual que antes, lo que nos dice que un poco más del 90% de los docentes tienen un nivel de estrés alto debido a sus funciones laborales.

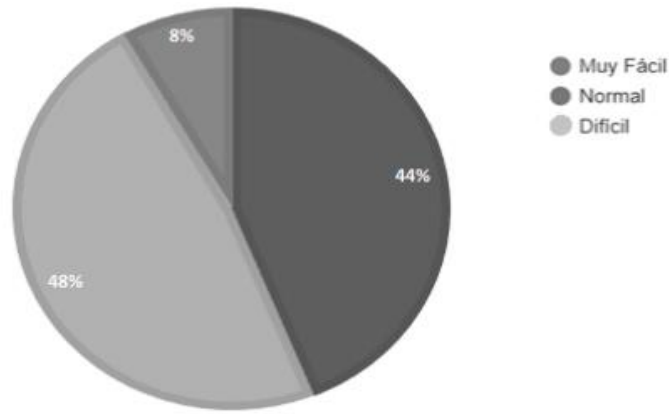
A continuación se mostrarán los porcentajes sacados por la ACSI Latinoamericana frente al estrés docente.

Se evidenció en la encuesta realizada (Díaz, 2020) que los educadores seleccionaron las tres principales razones que fueron causales de su estrés (Gráfica 2) ofreciendo también un espacio en donde ellos pudieran plasmar que otras afecciones causaron este estrés, en las cuales predominaron como más altas: la cantidad de tareas que deben calificar (38.4%) y el atender responsabilidades propias del hogar donde residen (37.8%), como también se le sumaron temas externos como la comunicación con padres de familia (28.3%), la presión por cumplir con el plan curricular del centro educativo (27.1%) junto con la presión de las autoridades de la escuela (25.8%).



(Díaz, 2020)

Para conocer un poco más de las estadísticas, de lo difícil que ha sido y fue para los docentes adaptarse a la modalidad virtual para dar sus clases, mostraremos un gráfico donde se evidencia que esta obtuvo un alto porcentaje de dificultad, esta encuesta fue realizada en una investigación de trabajo de grado de una especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo de la universidad Ecci de Bogotá, por lo que se le realizó a los docentes la siguiente pregunta: ¿cómo ha sido el proceso de adaptación a la virtualidad? y lo que respondieron fue:

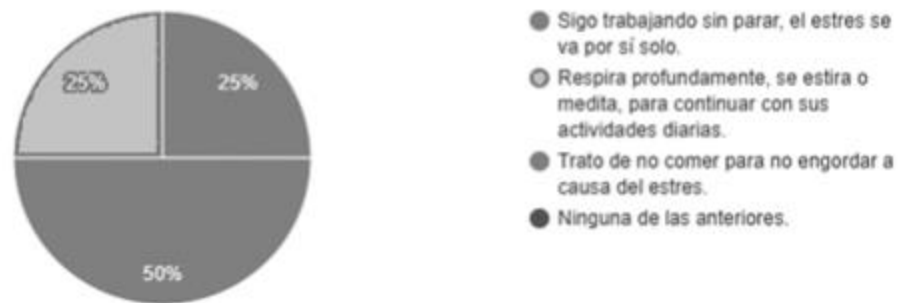


Describe en breves palabras ¿Cómo se siente con la nueva modalidad laboral?

(Téllez Guerrero, 2020, p.52).

Según lo que menciona (Téllez Guerrero, 2020,p.52) los resultados obtenidos antes esta encuesta, por parte de los docentes y directivos fue que presentan incomodidad debido a los cambios que ha traído consigo la pandemia covid 19, ya que han evidenciado una carga laboral debido al aumento de su disponibilidad laboral, en donde se han visto en la obligación de dar respuestas a temas laborales fuera de su horario laboral, por lo que se sienten a su vez inconformes con su salario mensual, el cual consideran bajo con respecto a su tiempo laboral, estas quejas por parte de los docentes conllevan a un 80% de incomodidad laboral de los docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz, afectando el bienestar físico, social y mental de los mismos.

Para continuar con el porcentaje sacado de las encuestas acerca del estrés que presentan los docentes debido a varios factores que influyen en este y sus labores desde casa, se mostrará el gráfico y los porcentajes evidenciados con la pregunta “cuando se siente estresado ¿Qué acción realiza?”.



(Téllez Guerrero, 2020,p.54)

En respuesta a esta pregunta y lo que se evidencia en el gráfico, la estudiante de la universidad Ecci de Bogotá concluye,

Según los resultados obtenidos el 50% de los educadores escogen seguir con su trabajo sin hacer una pausa en este, ya que consideran que el estrés es momentáneo y sus síntomas van a desaparecer con el pasar del tiempo. Estas acciones se convierten en un riesgo para la salud mental como física ya que promueven hábitos maladaptativos que lo único que general es incrementar el estrés y causar más enfermedades debido a que el estrés es el principal causante de estas. (Téllez Guerrero, 2020,p.55).

Durante un estudio que se realizó con una muestra de 329 docentes de Latinoamérica en la cual está incluida Colombia, una gráfica nos muestra el resultado con porcentajes y nos indican las edades en los cuales está la presencia del estrés docente, su definición según la entidad es:

Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014) se elaboró una investigación exploratoria, en donde se tomó una muestra no probabilística, intencional, en la cual fueron seleccionados los estudiados con respecto al objetivo que tiene planteado el investigador, para el cual se basó en la incorporación de personal voluntario, con su debido consentimiento informado, los cuales fueron profesores con mínimo un curso

bajo su responsabilidad, por lo que el total de la muestra fue de 81 docentes, predominando la edad entre 41 y 50 años (36%); en cuanto al nivel de estudios el grado de magíster es en mayor porcentaje (48%), la mayoría es casado (56%), residen en Latinoamérica (88%), Norteamérica (7%) y en Europa (5%), lo cual se describe en la tabla 1. En cuanto al nivel educativo donde labora (52%) lo realiza en la universidad, en una institución pública (75%), tienen a su cargo entre 1 y 3 aulas (59%), mayormente enseñan en el turno mañana (70%) y se dedican a la enseñanza más de 11 años (73%), como se describe en la tabla 2". (Alvites Huamaní, 2019. p.5).

Tabla 1.
Descripción 1 de la muestra en porcentajes

Edad	% de docentes	Nivel de estudios	% de docentes	Estado civil	% de docentes	País de residencia	% de docentes
20 a 30 años	1	Bachiller	3	Casado	56	Latinoamérica	88
31 a 40 años	21	Licenciado	16	Soltero	22	Norteamérica	7
41 a 50 años	36	Magister	48	Divorciado	9	Europa	5
51 a 60 años	31	Doctor	32	Conviviente	12		
61 a más años	11	Otro	1	Viudo/a	1		

(Alvites Huamaní, 2019.p.6)

Con ello damos fe a lo que se ha venido presentando antes, durante y después del confinamiento, que tan alto es el nivel de dificultad y las causas por las cuales se genera un estrés en el trabajo docente.

Hallazgos

En relación a los hallazgos en tiempos de pandemia covid-19 (confinamiento), algunas normas y leyes han protegido la salud mental de los docentes que desempeñan la modalidad del teletrabajo; Se evidencia que la pandemia dejó afecciones que han sido muy influyentes tanto emocional, como social y laboral en las personas (docentes) a nivel mundial. Durante la transición a la modalidad virtual, los docentes presentaron dificultades con sus herramientas TIC 'S, debido al desconocimiento que tenían sobre estas, entorpeciendo el desarrollo de sus clases, causando en ellos impotencia y estrés. Detrás del estrés laboral podemos analizar que es la consecuencia de la inestabilidad que exige el trabajo y las capacidades de la persona para enfrentarlas; El desbalance en el rendimiento laboral se mitiga a través de la priorización de las emociones y situaciones que viven estas personas. Puede surgir un trastorno depresivo mayor (TDM) debido al estrés que genera el brote ya que se pueden evidenciar angustia marcada y un daño significativo en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y estado de ánimo triste.

La pandemia transformó el modo de trabajo en las organizaciones y fue necesario reinventar métodos que permitieran cumplir con las responsabilidades laborales y seguir con el ritmo de vida necesario para conseguir el sustento; el teletrabajo o trabajo remoto se ha convertido en la modalidad más accesible y oportuna en estos tiempos, principalmente en las instituciones educativas, donde los docentes fueron protagonistas en el cambio de metodología, en seguir transmitiendo un aprendizaje efectivo, incluso, sin contar con una preparación adecuada para acomodarse a las nuevas circunstancias y el manejo de plataformas digitales.

El hecho de que el docente trabaje desde casa se ha convertido en la excusa para que deba estar disponible en todo momento, tanto para los directivos, como para padres de familia, y en particular para los alumnos, debido a que pueden comunicarse con el docente de una manera informal, lo que da como resultado la causa principal de la sobre carga laboral, además, aparece el estrés, la ansiedad y la frustración por el no conocimiento en el manejo de las herramientas de trabajo para algunos docentes.

Conclusiones

Para concluir podemos evidenciar que por medio de esta revisión documental se constató que existen normas y leyes que han favorecido la protección de la salud mental de los docentes que desempeñan sus labores en la modalidad de teletrabajo en Colombia como lo es la Ley 2088 de 2021 que es la encargada de regular el trabajo en casa.

Podemos ver en estudios realizados que la situación a nivel mundial debido a la pandemia (confinamiento), ha sido muy influyente en los docentes en posturas de afecciones en su vida cotidiana en aspectos como lo son lo social, emocional y laboral. Esto lo podemos ver, ya que durante el ejercicio de la docencia los docentes se vieron enfrentados a diversos cambios que aumentaron la dificultad de dirigir las clases, evidenciándose así el estrés. El estrés ha sido un factor detonante en la pandemia ya que muchos docentes han sentido la presión de realizar distintas actividades que requieren mayor esfuerzo.

Por su parte, podemos decir que el estrés laboral es el resultado de un desequilibrio entre las demandas que el trabajo exige y las propias capacidades de la persona para enfrentarlas. Estas personas que fueron sometidas al estrés del virus pueden padecer de angustia constante y deteriorarse en el funcionamiento ocupacional o social, apareciendo trastornos de la adaptación y si es el caso de que mantenerse con el estado de ánimo triste puede manifestarse un trastorno depresivo mayor (TDM).

Por lo que podemos mencionar al estrés docente que, aunque este no haya sido ajeno a él antes del confinamiento, en encuestas realizadas y estadísticas generadas gracias a estas podemos observar que por factores relacionados a este hay un gran número en el aumento de casos de docentes que sufren de este trastorno y que involucran su vida tanto laboral como personal y que a pesar de que hayan leyes que cuidan y protegen la salud mental tanto en docentes como en todos los habitantes de Colombia en especial como lo mencionamos, trabajadores, evidenciamos que no se garantiza una sana y buena salud mental, en algunos casos por desconocimiento de estas o en otros casos por la poca despreocupación por su salud tanto mental como física.

Para contribuir con el bienestar de la salud mental a los docentes se les puede educar para que creen espacios que les permitan diferenciar, tiempo de trabajo, espacios familiares, rutinas físicas y deportivas, y tiempo de calidad invertido en ellos mismos. Todo esto con el

fin de tener un equilibrio emocional, intelectual y psicológico que aporte al cuidado de su salud mental.

Por estos motivos vemos la importancia que es la priorización de las emociones y situaciones que padecen los docentes a causa de los cambios y que trae como consecuencia el desequilibrio en su rendimiento a la hora de realizar sus actividades laborales.

Referencias

- Acero, P. D., Cabas, K., Caycedo, C., Figueroa, P., Gordon, P., & Martinez Rudas, M. (2020, 08 01). *TELEPSICOLOGÍA SUGERENCIAS PARA LA FORMACIÓN Y EL DESEMPEÑO PROFESIONAL RESPONSABLE*. TELEPSICOLOGÍA SUGERENCIAS PARA LA FORMACIÓN Y EL DESEMPEÑO PROFESIONAL RESPONSABLE. https://ascofapsi.org.co/pdf/Libros/Telepsicologia_web.pdf
- Alvites Huamaní, C. G. (2019, 09 23). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Congreso de Colombia. (2021, 12 de mayo). *LEY 2088 "POR LA CUAL SE REGULA EL TRABAJO EN CASA Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"*. Departamento Administrativo de la Función Pública. https://funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=162970
- Cuellar Rivas, L. X. (2018). La Salud Mental, un verdadero problema de salud pública Mental. *La Salud Mental, un verdadero problema de salud pública Mental.*, 13(1), 5. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rcslibre/article/view/4985/4378>
- De Castro Correa, A. M., De La Ossa Sierra, J. C., & Eljadue Rizcala, A. d. C. (2016, 03 30). *Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena*. Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena. <file:///C:/Users/usuario/Downloads/aidamaria-2949-8232-1-ce.pdf>
- Diaz, S. (2020, 06 05). *El estrés laboral docente durante COVID-19*. El estrés laboral docente durante COVID-19. <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>

El Congreso de Colombia. (2008, 16 de julio). *LEY 1221 por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones.*

Departamento Administrativo de la Función Pública.

<http://www.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/marco-legal/Ley-1221-2008.pdf>

EL CONGRESO DE COLOMBIA. (2013, 21 de enero). *LEY 1616 "POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"*. EL CONGRESO DE COLOMBIA.

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

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA. (2015. 20 de agosto).

Decreto 1655 "Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015, Único

Reglamentario del Sector Educación para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prest. Departamento Administrativo de la Función Pública.

http://facultadmedicina.udea.edu.co/src/assets/sgsst_pdf/modulo_uno/Decreto1655de2015.pdf

García López, I. C. (2015, 09 02). *methaodos.revista de ciencias sociales*, 2015, 3 (2):

162-174 ISSN: 2340-8413 | <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v3i2.85> Isaura Cecilia

García López162Antropología del espacio. Consideraciones desde la geografía

clásica a la geografía cultural. *methaodos.revista de ciencias sociales*, 2015, 3 (2):

162-174 ISSN: 2340-8413 | <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v3i2.85> Isaura Cecilia

García López162Antropología del espacio. Consideraciones desde la geografía clásica

a la geografía cultural. <https://www.methaodos.org/revista->

[methaodos/index.php/methaodos/issue/view/9/7](https://www.methaodos.org/revista-methaodos/index.php/methaodos/issue/view/9/7)

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2012, 02 01).

Datos Breves de NIOSH: Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos. Datos

Breves de NIOSH: Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-120_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20relacionado%20con,como%20levantar%2C%20empujar%20o%20jalar)

[120_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20rel](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-120_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20relacionado%20con,como%20levantar%2C%20empujar%20o%20jalar)

[acionado%20con,como%20levantar%2C%20empujar%20o%20jalar](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-120_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20relacionado%20con,como%20levantar%2C%20empujar%20o%20jalar)

Mintic. (2021, 01 01). *Teletrabajo.* Teletrabajo.

<https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8228.html>

Morales Rodríguez, P. P. (2015, 11 24). *Los trastornos relacionados con traumas y*

factores de estrés en la Junta Médico Pericial Psiquiátrica de la Sanidad Militar

Española. Los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la Junta

Médico Pericial Psiquiátrica de la Sanidad Militar Española.

<https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v72n2/informes1.pdf>

OIT. (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella.*

Organización Internacional del Trabajo 2020.

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf)

[travail/documents/publication/wcms_758007.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2021, 02 08). *Trastornos*

musculoesqueléticos. Trastornos musculoesqueléticos. [https://www.who.int/es/news-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20comprenden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permanentes.)

[room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20comprenden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permanentes.)

[conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20compre](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20comprenden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permanentes.)

[nden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permane](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20comprenden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permanentes.)

[ntes.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=Los%20trastornos%20musculoesquel%C3%A9ticos%20comprenden%20m%C3%A1s,capacidades%20funcionales%20e%20incapacidad%20permanentes.)

RIVERA SANCHEZ, A. B. (2017, 02 01). *EFFECTO DE LA CARGA DE TRABAJO*

EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES. EFECTO DE LA CARGA DE

TRABAJO EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES.

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16216/RiveraSanche?sequence=1>

Téllez Guerrero, L. Á. (2020, 03 01). *Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia*. Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia.

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1078/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>