

**Protocolo de riesgos psicosociales asociados al estrés  
en docentes de una institución educativa de Villavicencio**



Autores

Ana Julia Sánchez Moreno  
504063  
Jorge Armando Henao Mojica  
497958  
Karol Dayanna Riobueno Castro  
413151

Programa de Psicología

Universidad Cooperativa de Colombia

Campus Villavicencio

Seminario de Profundización / Evaluación de factores de riesgo psicosocial en el marco  
del programa de seguridad y salud en el trabajo.

Director de investigación (Jeniffer Damaris Salazar Delgado) / Codirector (Rosa Daisy  
Zamudio Gonzalez)

07 de Julio de 2021

### **Dedicatoria**

A nuestros padres por forjarnos como las personas que somos actualmente; muchos de nuestros logros se los debemos a ellos, entre los que se incluyen este. Nos formaron con reglas, valores y principios los cuales hoy se ven reflejados en nuestra disciplina y responsabilidad de querer cumplir nuestras metas, lográndolas con esfuerzo, mérito y motivación para alcanzar al éxito.

Gracias Papá y Mamá por su entrega y amor inalcanzable.

### **Agradecimientos**

A Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos débiles y de complejidad. Por brindarnos la sabiduría necesaria para afrontar cada reto, y por la oportunidad de desempeñarnos como profesionales. Por concedernos una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo de felicidad.

A las Docentes; Rosa Zamudio, Jeniffer Salazar, Sonia Amaya y Yorlen Ulloa, por compartirnos su conocimiento, su experiencia desde su ámbito profesional, su empatía y respeto a nosotros como estudiantes y sobre todo su paciencia para el entendimiento de cada tema abordado.

¡Gracias, por acompañarnos en un proceso significativo de nuestras vidas!

**Tabla de Contenido**

Resumen .....	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema .....	8
Justificación .....	10
Objetivos.....	12
Marco referencial.....	13
Metodología.....	24
Conclusiones.....	30
Referencias .....	31

### **Resumen**

El estrés es una reacción fisiológica que se presenta de manera espontánea, ante un estímulo que se percibe como intimidante o desafiante, siendo el resultado de un proceso de interconexión entre acontecimientos del entorno y procesos cognitivos, emocionales y físicos; provocando respuestas negativas que representan un riesgo para la salud y el bienestar del sujeto, Ruiz (2008). Con relación a lo expuesto anteriormente se desarrolló esta propuesta de investigación la cual tienen como objetivo identificar los factores de riesgo asociados al estrés en docentes del sector público de Villavicencio, por medio de la aplicación de la batería del riesgo psicosocial, dado a que es una herramienta que permite evaluar el riesgo intralaboral, extralaboral y el estrés al que se enfrenta el trabajador. El enfoque de esta investigación es cuantitativo con diseño no experimental de tipo descriptiva, por el cual se lograrán resultados verídicos que darán respuesta a los objetivos planteados.

**Palabras clave:** Estrés, docentes, psicosocial, riesgo, síntomas, laboral.

## **Introducción**

En Villavicencio se resalta la enseñanza como uno de los factores primigenios de la realización de los individuos, respecto a su potencial como ciudadanos y la adecuada relación dentro de la sociedad; a su vez siendo el maestro guía de este escenario, inseguro frente a los peligros asociados al estrés en profesores del sector educativo público, siendo este un perturbador en sus capacidades físicas, psicológicas y emocionales expuestos a padecer de diversas patologías con el transcurso y ejercicio de su profesión.

En la realidad colombiana las personas con funciones sociales propias de profesión, que prestan servicio a la comunidad o que hacen parte del sector público, suelen encontrarse con la posibilidad de verse potencialmente afectados por elementos negativos que alteran su estabilidad psicosocial y de salud. En esta investigación se busca analizar la identificación de componentes en riesgos psicosociales asociados al estrés en maestros de Villavicencio, describir cuáles son los factores influyentes asociados al estrés en instituciones educativas, y mencionar las sintomatologías que pueden generar los factores de riesgo psicosocial en dicha ciudad.

Las temáticas de esta intervención son de carácter descriptivo analizando la correlación de factores potencializados. Existen materiales propios que atraviesa el gremio de los maestros, siendo estos sujetos inmersos en un contexto psicosocial expuestos a altos niveles de riesgo en salud física y mental. Para el análisis se aplicó el enfoque cuantitativo, el cual busca utilizar la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y

probar teorías. A partir de dicho análisis, se logra explicar e interpretar los fenómenos existentes en concurrencia con situaciones de estrés u otras adversidades que impiden a los maestros desempeñarse correctamente y concluir con asertividad a partir de los datos recopilados la adaptación de la población de muestra.

Además de las circunstancias anteriormente mencionadas otra orientación que debe implementarse en el análisis es la condición actual de Pandemia COVID19, la cual a partir de su existencia obligó al mundo a transformar e implementar nuevas formas de ejercer cada actividad. Para la academia esto indicó que se enlazara la telecomunicación para empezar a practicar la enseñanza de forma eficaz y segura, sin embargo en la realidad colombiana y en el municipio de Villavicencio, este tipo de implementación aunque era algo inevitable y necesario para no cesar las actividades educativas, trajo consigo una serie de responsabilidades anexas y tareas aún más desgastantes para los maestros, generando consecuencias que podrían ser nefastas para la intención y la buena voluntad de tener vocación en la docencia.

Se busca que los objetivos tengan una prevalente importancia del mismo a sus resultados, dado que responde al estudio de una problemática tangible en las instituciones públicas del municipio de Villavicencio y como sujeto vulnerable el gremio académico. Vincular e iniciar esta acción investigativa podría brindar herramientas prácticas de disminución de los factores de riesgo psicosociales para su prevención y solución, con el fin de disminuir y erradicar la brecha de desconocimiento de las circunstancias por las que deben responder los maestros a su ejercicio profesional, desarrollando así un óptimo bienestar para el ejercicio de sus actividades en las instituciones educativas públicas.

### **Planteamiento del problema**

El estrés es un factor de riesgo psicosocial que se encuentra inmerso en el ámbito laboral causando una disminución en la calidad y eficacia del trabajo realizado, provocando afectaciones en la salud física y mental de la persona que lo padece, la cual puede experimentar sensaciones de inseguridad, agotamiento y disminución en la agilidad mental, aumentando así la probabilidad de que se presente un incidente laboral. Tacca (2019)

En la función docente se presentan una serie de elementos asociados al ejercicio profesional que puede generar desgaste personal y emocional incrementando la existencia de estrés, lo anterior con relación a el manejo de una alta carga laboral, teniendo en cuenta el elevado número de alumnos que se encuentran a cargo de un solo docente, igualmente la cantidad de horas trabajadas, limitando en ocasiones el espacio de descanso entre la jornada, se debe tener en cuenta el horario laboral que por lo general se debe desarrollar en jornadas de mañana, tarde y noche lo cual exige la permanencia del educador por largos periodos de tiempo en la institución, demandando un alto nivel de esfuerzo físico y mental produciendo una alta cantidad de estrés en el personal docente. Tacca (2019)

Es importante resaltar que en la actualidad el mundo atraviesa una situación difícil ocasionada por la pandemia que se vive a causa del COVID – 19, la cual ha traído con ella una serie de cambios en el proceso de enseñanza como el trabajo desde casa generando implicaciones como extensión horaria, aumento en la carga laboral, modificación en los métodos de enseñanza y manejo de herramientas informáticas, sumado a esto el desarrollo de la clase se puede ver afectado por múltiples factores externos como intermitencia en la conexión de internet, falta de recursos tecnológicos como computadores, tabletas,



conectividad, desinterés y falta de motivación por parte de los estudiantes para recibir las clases.

Con referencia a lo anterior, compartir el espacio de vivienda con el entorno laboral es uno de los aspectos más difíciles al momento de hablar de trabajo desde casa, ya que los espacios de descanso son más limitados y las obligaciones han aumentado al igual que el estrés, el cual viene acompañado de una serie de síntomas físicos, como insomnio, disminución del apetito, alimentación deficiente, náuseas, estado de ánimo cambiante, irritabilidad, dificultad para concentrarse y otra serie de factores que afectan de manera negativa el bienestar del trabajador. (Rodríguez y Quiñones. 2012, citado por Unda y Urrego. 2021)

De acuerdo con lo anterior, el objetivo de esta propuesta de investigación es identificar los factores de riesgo asociados al estrés en docentes del sector público en Villavicencio, dado que el estrés hace referencia a afectaciones físicas, psicológicas y emocionales que se presentan a causa de exigencias laborales y / o condiciones del sitio de trabajo desfavorables y en casos crónicos se puede desencadenar una situación de alto riesgo para la persona que lo padece. Unda y Urrego. (2021)

De acuerdo con lo anterior se plantea la siguiente pregunta problema. ¿Cuáles son los riesgos psicosociales asociados al estrés en docentes de una institución educativa de Villavicencio?

### **Justificación**

Los docentes ejercen un papel muy importante en el proceso de aprendizaje y crecimiento de los individuos como seres sociales, proporcionando herramientas de aprendizaje que aportan al desarrollo personal, laboral, y profesional del sujeto, brindando apoyo para el progreso económico con el fin de alcanzar una calidad de vida digna., por lo tanto, la responsabilidad de esta profesión es realmente alta, lo cual implica una amplia exposición a riesgos psicosociales, debido a que los profesionales que ejercen labores de servicio, es decir, atención al público que pueden verse fuertemente afectados por factores negativos que pueden alterar la salud física y psicológica del educador, a causa de la exigencia laboral y personal que requiere el cargo. Es por esto que esta investigación se basa en la identificación de factores de riesgo psicosociales asociados al estrés en docentes del sector público en Villavicencio.

En relación con lo anterior, cabe mencionar la investigación realizada por Moncada (2019) en la cual se evidencia, como los educadores de las zonas rurales también se encuentran constantemente expuestos a elementos como el exceso de carga laboral y estrés, los cuales afectan tanto el desempeño profesional como el bienestar de los educadores, lo anterior debido al enorme número de estudiantes que manejan, siendo esto una de las principales causas del exceso de trabajo al que se enfrentan.

El estrés y los riesgos psicosociales han sido más evidente en el marco de la pandemia por Covid-19 debido a los cambios repentinos a los que se han visto expuestas las instituciones educativas, por lo cual debieron realizar modificaciones a las mallas curriculares adoptando nuevos métodos apoyados en herramientas digitales para impartir

las clases, contando con que la situación de vulnerabilidad de algunos estudiantes no les permite acceder a estas. La virtualidad y el trabajo en casa han sido dos retos a los que los docentes se han visto enfrentados, provocando en ellos síntomas de estrés como dolores de cabeza, decaimiento, falta de concentración o dolores musculares, experimentando agotamiento, ansiedad y rechazo hacia sus actividades laborales.

Fajardo y Cervantes (2020) afirman que la enseñanza en el marco de la pandemia por Covid-19 se ha venido transformado dentro de las instituciones con procesos educativos en pro de generar un aprendizaje óptimo y significativo a los estudiantes, debido a que los métodos de enseñanza han cambiado, buscando estrategias de motivación hacia el aprendizaje, brindando herramientas que permitan enfrentarse a fenómenos sociales cambiantes.

Esta propuesta es relevante para el programa debido a la evidente afectación psicológica que sostienen los docentes en el ejercicio de su profesión, además de las posibles formas en que los profesionales en psicología desde su campo podrían apoyar a docentes e instituciones educativas, desarrollando estrategias de prevención y disminución de factores psicosociales asociados al estrés laboral. Igualmente, es viable teniendo en cuenta el gran número de colegios públicos que se encuentran habilitados en la ciudad de Villavicencio, es evidente entonces que la cantidad de docentes que se desempeñan en este sector es significativa por lo cual permitirá desarrollar un ejercicio consciente del tema de investigación, además este tipo de propuesta abrirá paso a nuevas investigaciones que contribuyan con la identificación e intervención de factores psicosociales asociados al estrés en docentes del sector público en Villavicencio.

## **Objetivos**

### **General:**

- Identificar en un protocolo los factores psicosociales relacionados al estrés en docentes de una institución educativa de Villavicencio.

### **Específicos:**

- Describir los factores influyentes asociados al estrés en docentes de una institución educativa de Villavicencio.
- Identificar la sintomatología que generan los factores de riesgo psicosocial en docentes de una institución educativa de Villavicencio.
- Diseñar un protocolo de los factores psicosociales relacionados al estrés en docentes de una institución educativa de Villavicencio.

### **Marco referencial**

Desde tiempos históricos el papel del educador ha sido fundamental en la construcción de organizaciones, conductas e ideologías sociales, esto es debido a su función socializadora en relación maestro – alumnos transmitiendo habilidades, generando conocimientos y desarrollando actitudes. En este sentido, debe tener un carácter reflexivo y crítico de su conocimiento, generando una labor de análisis entorno a lo que vive para llegar a tener un control funcional sobre la manera en la que enseña, favoreciendo la socialización y profesionalización de su labor docente. Por otra parte, dentro del contexto educativo existe una preocupación de afecciones que involucran directamente al docente y que afectan de manera sustancial, tanto al desarrollo del trabajo, como la salud física, psíquica o social del trabajador, las cuales son características propias de factores de riesgos psicosociales.

#### **Estrés y estrés laboral.**

Según Alvites (2019) el estrés hace referencia a una reacción automática del organismo, que se presenta a causa de una situación amenazante, provocando una activación en el sistema nervioso con cambios a nivel físicos y psicológicos. Es necesario resaltar que el estrés laboral se define como una respuesta fisiológica que ocasiona cambios emocionales y disminución en la motivación, generando sentimientos de frustración e inconformidad, disminuyendo la habilidad de concentración y lentificando el desempeño laboral del trabajador. Este se presenta cuando las condiciones laborales son deficientes o el trabajador no cuenta con las habilidades, conocimientos y herramientas necesarias para desempeñar el trabajo, el estrés se percibe como una angustia incontrolable provocando síntomas físicos tales como: alteraciones en el ritmo cardiaco, dificultad para conciliar el sueño, molestias

estomacales, hipertensión arterial; por otro lado malestares psicológicos como lo son: la ansiedad, irritabilidad, e ira y en casos crónicos puedes desencadenar conductas inapropiadas como abuso de alcohol y drogas.

### **Estrés docente y factores psicosociales.**

La labor docente está expuesta a cambios frecuentes requiriendo capacitación y actualización constante de conocimientos dados a sus condiciones de trabajo. Se tiene en cuenta que algunos de los planteles educativos del sector público en Villavicencio se encuentran en estados vulnerables e inseguros, manejando una carga laboral no moderada del desarrollo óptimo de las actividades, sin contar con que la remuneración salarial no es del todo satisfactoria, lo anterior implica que dichos factores psicosociales generen un impacto en la salud del educador y en el rendimiento de la calidad del trabajo. (Fernández. 2015, citado en Alvites. 2019).

Beltrán (2014) menciona que los dominios de los factores psicosociales que intervienen en el rol docente pueden llegar afectar de manera negativa la salud y el bienestar de estos, tales como; control, liderazgo, relaciones sociales y recompensa. por otro lado, se encuentran las condiciones extralaborales las cuales abarcan aspectos como entorno familiar, social y económico que pueden incidir en el desarrollo de las funciones laborales involucrando variables como tiempo fuera del trabajo, relaciones familiares y sociales, comunicación, relaciones intrapersonales, disposiciones económicas del grupo familiar y características de vivienda.

### **Labor docente y estrés en tiempos de pandemia.**

La situación de pandemia que vive el mundo en la actualidad a causa del virus COVID -19 ocasionó un cambio inesperado y drástico en la educación global, afectando principalmente a estudiantes y docentes debido a la transición de lo presencial a lo virtual, generando una serie de dificultades y afectaciones tanto en docentes como a estudiantes dado al contexto en el que se desarrollan las clases, limitando una interacción y participación del alumno con el docente, por lo que pueden presentar síntomas como tensión emocional y frustración ocasionando un aumento en los niveles de estrés laboral. Robinet (2020).

### **Marco legal.**

La resolución 2404 del 2019, insta elementos técnicos para la identificación, evaluación, monitoreo o intervención de factores de riesgos psicosociales, tales como: batería de instrumentos para la evaluación de factores psicosociales, protocolo de acciones de promoción, y actuación acoso laboral, Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral - Reacción a estrés agudo, entre otros. Igualmente estipula que los elementos anteriormente mencionados aplica para todos los empleadores del sector público y privado, asimismo la evaluación de riesgo psicosocial se debe aplicar periódicamente de acuerdo al nivel de riesgo de la empresa, es decir si el nivel es alto se debe realizar el estudio anualmente, pero si el nivel de riesgo es bajo o medio se deben aplicar acciones correctivas y preventivas, realizando la evaluación correspondiente mínimo cada dos años, por último la misma resolución en el artículo 7 establece que el incumplimiento de la misma de riesgo

podría conllevar fuertes sanciones para la empresa que no realice la evaluación de riesgo psicosocial periódicamente, Ministerio de trabajo (2019).

### **Marco contextual**

Esta propuesta de investigación tendrá lugar en la ciudad de Villavicencio, ubicada en el departamento del Meta, situada en el piedemonte de la cordillera oriental, al noroccidente del departamento del Meta, la cual alberga un total de 551.212 habitantes, igualmente cuenta con 49 instituciones educativas públicas y 2447 docentes de los cuales 1711 son mujeres y 736 hombres, el 46,42% están asignados a la enseñanza en grados de secundaria, mientras que 37,8% de docentes se desempeñan en grados de básica primaria, y 6,49% asignados a cursos de preescolar, cabe mencionar que más de la tercera parte de los docentes que se desempeñan en instituciones oficiales cuentan con estudios de postgrado con un y solamente el 37% de los docentes se encuentran con estudio de pregrado, Alcaldía de Villavicencio (2008).

Actualmente no se registran investigaciones relacionadas con factores psicosociales asociados al estrés en docentes del sector público en Villavicencio, lo anterior no garantiza que los educadores de instituciones oficiales de dicha ciudad no se encuentren expuestos a niveles de estrés, teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran ubicadas estas instituciones, motivo por el cual los profesionales de la docencia se pueden ver afectados por diferentes elementos psicosociales que pongan en riesgo el bienestar físico y psicológico de los mismos.



### **Marco empírico**

A continuación, se describen una serie de investigaciones que aportan a la identificación de factores psicosociales asociados al estrés en instituciones educativas de Villavicencio.

Olonade y Bosade (2020) determinan que la edad y el género son variables que se encuentra altamente relacionadas con la presencia de estrés en docentes, dado que los educadores más jóvenes experimentan un mayor nivel de estrés en comparación con los docentes de edad más avanzada, así como los hombres presentan un nivel de estrés más alto que las mujeres, de igual forma se evidencia que el nivel salarial no es una variable influyente en la presencia de estrés docente, cabe resaltar que el estudio fue aplicado a un grupo de 462 docentes de primaria y secundaria contratados en establecimientos laborales del estado de Osun.

Otra de las investigaciones que aporta al estudio propuesto fue ejecutada en Finlandia por Akhtar y Björkqvist (2020), con el fin de examinar la relación entre los factores psicosociales y la calidad laboral en un grupo de 531 docentes universitario, por lo que detectaron que el acoso laboral es un factor de riesgo altamente influyente en la presencia de estrés en educadores del sector público, igualmente resaltan factores que tienen una incidencia positiva en la labor docente y que no son fuente de estrés, tales como condiciones laborales optimas, oportunidad de crecimiento dentro de la organización y apoyo social a los trabajadores.

Oros, Rubylar y Chesmisquy (2020), desarrollaron una investigación en buenos Aires Argentina a un grupo de 647 docentes del sector público, con el fin de establecer la

presencia de estrés en profesores relacionados con la pandemia y el aislamiento social, estudiando factores tales como entorno laboral, sobrecarga laboral, implementación de nuevas tecnologías, incertidumbre por duración y consecuencias de la pandemia, aspecto organizacional de las instituciones educativas y relación con el entorno del alumno, por el cual determinaron que la sobre carga de trabajo y la presión laboral son factores determinantes para la presencia de estrés en docentes.

De manera similar, Demjaha, Bislimovska y Mijakoski (2015) mencionan la docencia como una ocupación altamente estresante, con niveles de estrés relacionado con el trabajo entre los docentes que se encuentran entre los más altos en comparación con otras profesiones. Lamentablemente, existen muy pocos estudios sobre los niveles de estrés laboral entre los profesores. Por ello, es fundamental prestar más atención a este problema en vista de que a largo plazo puede afectar la dignidad de la persona e incluso generar malestares psicológicos y consecuencias físicas severas.

En la investigación de Rodríguez, Becerra, Beltrán, Estrada, & Viera, (2012) Se reconoce en el área de la salud que la profesión docente involucra la exhibición a factores psicosociales laborales, que afectan la salud y el bienestar de quienes ejercen este rol. Se desarrolla el estudio observacional, transversal y analítico con una muestra de 330 docentes de escuelas secundarias. Su proceso de datos fue la base estadística SPSS. El 50,4% de los maestros resulto con síndrome de burnout; el 54,2 % registro la presencia de factores psicosociales negativos; las subescalas con el más alto porcentaje fueron las que evalúan percepción de remuneración del rendimiento (19,4 %) y las condiciones de su espacio laboral (11,2 %). Las subescalas en las que ningún docente calificó en nivel alto fueron:

contenido y características de la tarea, papel del trabajador y desarrollo de la carrera, y la de interacción que tienen con su núcleo social. El desgastamiento emocional y la despersonalización se asociaron con los factores psicosociales de perjudicial.

Nacionales

Se ha evidenciado que estos factores de riesgo psicosocial están relacionados en contextos intralaborales y extralaborales, Según lo mencionan Aristizábal, Valencia y Vélez (2017) “El trabajo es una de las actividades sobre las que se organiza el ser humano y la sociedad, al abordar al ser humano dentro de este, se hace ineludible contemplar los componentes biológicos, psicológicos, sociales, que cobran sentido como factores de tipo psicosocial, que de acuerdo a la manera como son percibidos y podrían interferir en el bienestar físico, mental y social y generar un impacto”.

Autores como lo son Guevara, Sánchez & Parra (2014) mencionan que en algunas ocasiones el entorno laboral está en contra de ciertas expectativas del trabajador teniendo como consecuencia el riesgo psicolaboral que presentan al desarrollar diversas actividades que competen sus cargos, donde se pueden identificar en: estrés laboral y patologías de salud mental. La relación entre estrés y salud mental ha sido explorada en docentes de educación superior pero no en otros niveles según la investigación abordada.

Con base en los descubrimientos de incidencia de los factores de riesgos psicosociales en el trabajo, la prevalencia de exposición a factores de riesgo psicosocial es alta. Budez, Rodríguez y Bula (2017) mencionan que “Normalmente los docentes se quejan de constante cansancio, por las extenuantes jornadas de trabajo, en las cuales no solo se limita a dictar clases dentro del aula, sino que su labor extiende más allá de la misma

institución educativa” afectando su condición física y psicológica causando efectos de cansancio, preocupación y estrés siendo este último el principal riesgo psicológico fomentado por las difíciles condiciones de trabajo que viven la mayoría de docentes, lo que impacta directamente en su salud mental.

Arango (2019) en su trabajo Factores psicosociales que podrían ser determinantes de incapacidad en los docentes que laboran en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá durante los años 2016 –2017 evidencia la exposición que tienen los docentes de determinados colegios del sector público ante los riesgos psicosociales y la forma en que estos se evidencian en las labores académicas. Para el desarrollo de la investigación se contó con un número de 361 instituciones educativas y con una población de 36.387 docentes de la ciudad de Bogotá, Colombia, de la población mencionada se tomó una muestra de 1.612 personas equivalente al 4,4% de la población total, en las que se encontró que, frente a los trastornos mentales y cambios en el comportamiento, los docentes del nivel de enseñanza preescolar presentan 9 veces más de probabilidad de tenerla que los docentes de los otros niveles. En la depuración de información se encontraron 80,690 registros de incapacidad que correspondieron a 22.344 y 21.659 docentes que trabajaron en los dos periodos y que registraron alguna incapacidad en alguno de los dos años. La tasa general de ausentismo por cualquier condición en el año 2016 fue de 63,2% y en el año 2017 de 63,1%. Las correspondientes tasas de ausentismo por enfermedades relacionadas con el trabajo fueron 4.8% y 4.1% respectivamente.

Moncada (2019) en su trabajo Factores de riesgo psicosocial en docentes del sector rural del municipio de Zaboya Boyacá, planteo como objetivo del mismo identificar los

factores de riesgo a los que se exponen los docentes del sector rural. En el desarrollo de la investigación se evidencio como el docente tiene alto grado de influencia en los estudiantes y en la forma que estos perciben la vida y sus retos sociales, pero así mismo, las situaciones a las que se puede enfrentar dentro de las instituciones se convierten en facilitadores ante la aparición de factores de riesgo psicosocial que pueden poner en riesgo la salud física y mental del docente. Estos factores se encuentran en el trabajo, ya sea en las condiciones laborales, el ambiente, la organización, la carga de trabajo, el sistema de apoyo y supervisión y/o de la formación del trabajador.

Agudelo (2014) en su artículo Riesgos psicosociales en docentes de la enseñanza básica y media de la institución educativa Chipre de la ciudad de Manizales, planteo como objetivo describir los factores de riesgos psicosociales a los cuales están expuestos los docentes, en el contexto de la importancia en la gestión de los servicios educativos. Dicha investigación se llevó a cabo por medio de un estudio de tipo cualitativo con diseño descriptivo -exploratorio, pretendiendo reconocer las situaciones que son consideradas como factores de riesgo a nivel psicosocial y que podrían generar en el docente estado o crisis psicológicas que afecten de forma directa la salud mental del trabajador. En una muestra de 24 participantes se encontró como las condiciones de trabajo y la mala distribución de funciones dentro de la institución son de los factores comunes en los participantes utilizados para la investigación.

Vargas (2018) desarrollo un trabajo de investigación reflejado en su tesis La exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental de los docentes oficiales como factores asociados al desempeño académico en instituciones educativas de Medellín, 2014-

2018, en este pretendía determinar la posible relación entre la exposición a riesgos psicosociales y el estado de salud mental en una muestra de 842 docentes de instituciones educativas. La investigación permitió reconocer como el 72% de los docentes y directivos están expuesto a factores de riesgo psicosocial, el 53% presenta agotamiento emocional, el 23% despersonalización, el 24% baja realización personal y un 12% probabilidad de problemas de salud mental.

Cecho et al (2019) en su artículo Exposición a la carga mental y riesgos psicosociales en maestros de jardín de infantes, planteo como objetivo investigar los niveles de estrés a los que se exponen los docentes y especificando los riesgos psicosociales asociados al desarrollo de su trabajo. Para el desarrollo de esta investigación se contó con una muestra de 287 maestros miembros de 67 escuelas de educación inicial, así mismo por medio del proceso de investigación se encontró que los maestros de educación inicial manifestaron tener sobrecarga de trabajo, presión por parte de superiores, insuficiencia de tiempo para el cumplimiento de sus objetivos y metas, como las asignaciones de responsabilidades que no son propias de sus cargos.

Matabanchoy, Lasso y Pantoja (2017) Realizaron una investigación con el fin de conocer la presencia del estrés en el ámbito educativo y la relación de este con el desgaste físico y emocional de la persona que lo padece, el objetivo de este estudio es evaluar los niveles de estrés en docentes del sector público de pasto, es una investigación de corte transversal desde el modelo cuantitativo con un nivel descriptivo. En este estudio participaron 196 personas las cuales fueron elegidas por medio del muestreo por convivencia, el instrumento utilizado fue el cuestionario de detección de estrés tercera

edición de la batería de riesgo psicosociales, en los resultados encontraron variables como, estado civil, edad y genero relacionado con la presencia de un alto nivel de estrés, concluyeron que es necesario un plan de seguimiento e intervención para el mejoramiento laboral del personal docente que labora en instituciones públicas de Colombia.

Finalmente encontramos a González (2019) el cual menciona en su artículo la calidad de vida laboral a través de la percepción sobre las condiciones de trabajo, organización y demandas, la motivación, los valores, el estrés y el síndrome de burnout. Su investigación fue realizada por 24 docentes de una institución pública en la ciudad de Medellín, en donde se pudo evidenciar que los dominios evaluados acorde a la calidad de vida laboral no presentan condiciones bajas o están sin condiciones. Como conclusión se destaca la necesidad de gestionar preventivamente los dominios con dimensiones e ítems que aparecen en condiciones aceptables buscando mejorar su ámbito para que de esta manera no se constituyan en factores de riesgo para el bienestar de los docentes en su vida laboral dentro de las instituciones.

### **Metodología**

La metodología está constituida por un enfoque cuantitativo que se interesa en usar la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento. Guiarse por el contexto, en situación formulada de manera lógica de una teoría o un esquema teórico en los recursos que dispone, sus objetivos y el problema de estudio. Dicho enfoque pretende acotar intencionalmente la información, medir con precisión las variables del estudio, y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. (Hernández et al., 2014).

Según lo mencionan Vega, Ávila, Camacho, Becerril, & Amador (2014). El enfoque cuantitativo se origina en la obra de Auguste Comte y Emile Durkheim, los cuales proponían que el estudio sobre los fenómenos sociales requería de ser científico, es decir, susceptible de ser adquirido a través de la aplicación del método científico y sostenían que todos los fenómenos se podían medir, se concluye esta corriente como Positivismo, la piedra angular de la ciencia.

### **Tipo de Diseño**

Esta investigación cumple con un diseño descriptivo, en la cual Hernández, Fernández, y Baptista (2014) señalan que una investigación descriptiva consiste en presentar la información tal cual es, indicando cual es la situación en el momento de la investigación analizando, interpretando, imprimiendo, y evaluando lo que se desea. Así mismo Bavaresco (2001), indica que las investigaciones descriptivas van hacia la búsqueda, de aquellos aspectos que se desean conocer y de los que se pretenden obtener respuestas, describiendo y analizando sistemáticamente sus características.



### **Población-Muestra**

Docentes pertenecientes a instituciones públicas residentes del municipio de Villavicencio, Meta. Seleccionados para el estudio se realizan a través de un muestreo no probabilístico.

### **Instrumentos**

Se hará uso en esta investigación de la batería del riesgo psicosocial la cual es una herramienta que permite evaluar el riesgo intralaboral, extralaboral y el estrés al que se enfrenta el trabajador. Es un instrumento diseñado por la Universidad Javeriana junto al Ministerio de Protección Social. Proteger (2018)

La función principal de la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial es la de elevar la calidad de los procesos de evaluación del riesgo psicosocial, de modo que se puedan elaborar planes y programas mejor focalizados.

El objetivo que se persigue es el de establecer si hay o no riesgos psicosociales, tanto en el plano intralaboral, como en el extralaboral, y determinar qué nivel alcanzan. Los niveles son: sin riesgo o riesgo despreciable, riesgo medio, riesgo alto o riesgo muy alto. Proteger (2018)

### **Técnicas de Recolección de datos**

La batería para evaluar el riesgo psicosocial está compuesta por siete (7) instrumentos, a continuación, se mencionará uno (1) el cual se ha escogido para la investigación:

- ✓ Cuestionario de factores de riesgo extralaboral

Todos los instrumentos deben ser aplicados exactamente de la manera como está definido en el manual que el Ministerio de Trabajo elaboró para este efecto. De igual modo, la creación de un Programa de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial en el trabajo debe ser llevada a cabo por un experto, es decir, un psicólogo con posgrado en salud ocupacional, con licencia vigente de prestación de servicios en psicología ocupacional. Proteger (2018)

### Cuestionario de Factores de Riesgo Extralaboral



Las siguientes preguntas están relacionadas con su vida fuera del trabajo:

Las siguientes preguntas están relacionadas con varias condiciones de la zona donde usted vive:

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
							14	Me queda tiempo para actividades de recreación				
1	Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo						15	Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar				
2	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo						16	Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar				
3	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo						17	Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos				
4	Me trasporto cómodamente entre mi casa y el trabajo						18	Tengo buena comunicación con las personas cercanas				
5	La zona donde vivo es segura						19	Las relaciones con mis amigos son buenas				
6	En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia						20	Converso con personas cercanas sobre diferentes temas				
7	Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico donde me atienden						21	Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas				
8	Cerca a mi vivienda las vías están en buenas condiciones						22	Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas				
9	Cerca a mi vivienda encuentro fácilmente transporte						23	Puedo hablar con personas cercanas sobre las cosas que me pasan				
10	Las condiciones de mi vivienda son buenas						24	Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo				
11	En mi vivienda hay servicios de agua y luz						25	La relación con mi familia cercana es cordial				
12	Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero						26	Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar				
13	Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo						27	Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa				



		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
28	Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo					
29	El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos					
30	Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar					
31	En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar					

Fuente: Ministerio de la protección social (2018)

### Consideraciones éticas

Para la ejecución de esta propuesta tuvimos en cuenta: La ley 1090 de 2006, “Código Deontológico y Bioético del psicólogo en Colombia” en el Art. 25 del Cap. 1 del Título VII artículo 25, el cual refiere que toda información obtenida por el profesional no podrá ser revelada a otros, salvo tres circunstancias: 1) cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos del mismo u otra persona, 2) Cuando las autoridades legales lo soliciten, la información que se suministre será estrictamente la necesaria; 3) Cuando se esté infringiendo la ley. Esta información estará estipulada dentro del consentimiento informado que deberá ser firmado por el participante. Adicional a ello se tuvo en cuenta el Cap. VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización. Para lo cual dentro del consentimiento informado se hará un apartado que informe las formas en que se recolectará y se divulgará los resultados de

forma personalizada. Y del artículo 50, cabe hacer precisión en los principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes. (Valderrama, 2019)

Del mismo modo, el ministerio de salud establece en la resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”, para esta investigación específicamente es importante manejar los aspectos éticos que concentran una investigación con seres humanos, es decir, se pretende realizar este tipo de procesos bajo unos criterios válidos que permitan dar cuenta de los derechos y deberes de los participantes con la investigación con el fin de cumplir con los parámetros legales apropiados (Lopera, 2017). Donde no se violará ningún derecho del participante, sino que por el contrario se velará por su bienestar.

La Resolución 2646 de 2008 definió puntualmente los factores psicosociales que deben tenerse en cuenta para identificar, evaluar y prevenir el riesgo psicosocial en las organizaciones. A partir de esa categorización se han establecido un conjunto de variables que deben tomarse en consideración para este efecto y las cuales se estudian mediante una batería para evaluar el riesgo psicosocial. La misma resolución, en varios de sus apartes, señala de manera genérica que para evaluar los factores de riesgo psicosocial se deben emplear “los instrumentos que para tal efecto hayan sido validados en el país”.

Con el propósito de precisar con mayor exactitud los factores a evaluar y de ofrecer herramientas de medición cuantitativa en estos aspectos, el Ministerio de Trabajo contrató una investigación que dio por resultado el diseño de una batería para evaluar el riesgo psicosocial que permiten a los empresarios identificar y evaluar los riesgos psicosociales.

Una de las leyes importantes en la presente investigación es la Ley 2404 de 2019 la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora en sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. Esta ley habla acerca de los nuevos instrumentos para la medición del riesgo psicosocial tanto específicos como generales, la aplicación de la batería de riesgo psicosocial y su frecuencia de aplicación. Arango (2019)

Igualmente tuvimos en cuenta la Ley 1581 de 2012 “Régimen General de protección de datos”, en la cual el participante tiene libertad de conocer el resultado y disponer de la información cuantas veces lo requiera, así como el investigador debe procurar no divulgar ningún tipo de información que ponga en conocimiento información sensible que pueda incomodar o perjudicar al participante, para ello dentro del consentimiento informado junto con la prueba que se aplicara se registrara un numero consecutivo que resguarde y proteja los datos del participante y que en caso de querer retirarse se le pueda devolver su información tal y como lo establece la ley.

Finalmente, nuestro deber ser es comunicar a nuestros participantes el procedimiento que se llevara a cabo informando sus derechos de igual forma es necesario comentar los riesgos presentes dentro del desarrollo de la investigación, el tipo de investigación que maneja y con qué fin se realiza, de esta forma lograr claridad y transparencia con respecto al uso de datos dentro de los parámetros establecido y requeridos por la ley.

### **Conclusiones**

La presente investigación, tuvo como objetivo la identificación de los factores de riesgo psicosocial en instituciones educativas del municipio de Villavicencio. En el cual a lo largo del trabajo se fue desarrollando, dando respuesta y socialización a cada uno de dichos objetivos trazados, con el fin de llegar a lo esperado, indagando cada parte puntual y resaltando opiniones importantes que atribúan a la formación del documento.

De manera personal, podemos concluir la gran experiencia que hemos adquirido en el desarrollo de la investigación, recibiendo por parte de ella conocimientos y nuevos aspectos que nos ayudan al enriquecimiento de nuestra vida profesional y personal. En el marco del aprendizaje nos queda la satisfacción de haber realizado un trabajo con motivación y mérito, logrando siempre el buen y adecuado trabajo basado en lo científico y verídico.

Finalmente se realiza el protocolo de riesgos psicosociales asociados al estrés en docentes de una institución educativa en Villavicencio. El cual es una regla que guía la manera en la que se debe realizar una actividad, especialmente en el mundo de la diplomacia. Con el fin de lograr un plan de promoción y prevención el cual tenga diversas actividades estratégicas que contribuyan a la mejora de la calidad de los maestros en su rol laboral, ocupando sus tiempos de diversas maneras y aportando de manera gratificante en sus vidas personales y profesionales. El protocolo se basa en la metodología asignada en la investigación, cuyo fin es proporcionar bienestar y estabilidad en los individuos seleccionados por esta.

### Referencias

- Agai–Demjaha, T., Bislimovska, J. K., & Mijakoski, D. (2015). Level of work related stress among teachers in elementary schools. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 3(3), 484.
- Agudelo, A. (2014). Riesgos psicosociales en docentes de la enseñanza básica y media de la institución educativa Chipre de la ciudad de Manizales [Trabajo de grado, Universidad de Manizales]. Repositorio Universidad de Manizales <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/2389/RIESGOS%20PSICOSOCIALES%20EN%20DOCENTES%20DE%20LA%20ENSE%20C3%91ANZA%20OB%20C3%81SICA%20Y%20MEDIA%20DE%20LA%20INSTITUCI%20C3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Akhtar, N, Björkqvist, K. (2020). Factors Associated with Occupational Stress among University Teachers in Pakistan and Finland. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. VOL. 6.
- Alcaldía de Villavicencio y secretaria de educación. (2011). Plan territorial de formación docente 2008-2011. Villavicencio – Meta. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-319508\\_archivo\\_pdf\\_Villavicencio.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-319508_archivo_pdf_Villavicencio.pdf)
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159.
- Arango, L. (2019). Factores psicosociales que podrían ser determinantes de incapacidad en los docentes que laboran en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá durante los años 2016

–2017. [Trabajo de grado. Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio campus  
universidad pontificia javeriana

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46063/Factores%20psicosociales%20que%20podr%C3%ADan%20ser%20determinantes%20de%20incapacidad%20en%20los%20docentes%20que%20laboran%20en%20los%20colegios%20distritales%20de%20la%20ciudad%20de%20Bogot%C3%A1%20durante%20los%20a%C3%B1os.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arango, V. (2019). Ministerio de trabajo resolucion 2404 de 2019. Pdf. Bogota, Colombia.  
Recuperado de:

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

Aristizábal González, A. L., Valencia Gálvez, C. L., & Vélez Restrepo, N. (2017). Factores de  
riesgos psicosociales en algunos docentes del sector público de la ciudad de Manizales.

Bavaresco, A. (2001). Un inquietante epistemológico: diálogo entre disciplinas.  
<http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/540>

Beltrán Cabrejo, A. (2014). *Factores psicosociales y bienestar del trabajador en investigaciones  
realizadas en Colombia y España, durante el período 2002-2012* (Doctoral dissertation,  
Universidad del Rosario).

Budez Rodríguez, L., & Bula Escamilla, V. M. (2017). Factores de riesgo psicosociales  
intralaborales y su relación con el estrés en docentes de secundaria de la institución educativa  
escuela normal superior la hacienda del distrito de Barranquilla.



- Cecho, R., Svihrova, V., Cecho, D., Novak, M. y Hudeckova, H. (2019). Exposure to Mental Load and Psychosocial Risks in Kindergarten Teachers. *Slovenian Journal of Public Health*. 58(3): 120–128. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6598387/>
- Fajardo, E. y Cervantes, L. (2020). Modernización de la educación virtual y su incidencia en el contexto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). *Revista Academia y Virtualidad*. 13 (2), 103-116. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/4724/4362>
- Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. *Editorial McGraw Hill*.
- González, D. A. R. (2019). Calidad de vida laboral en docentes de una institución educativa en la ciudad de Medellín en el año 2018. *RHS: Revista Humanismo y Sociedad*, 7(1), 52-68.
- Guevara-Manrique, A. C., Sánchez-Lozano, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32. <http://revistas.iue.edu.co/revistas/iue/index.php/Psicoespacios/article/view/939>
- Lopera, M. M. (2017). Revisión comentada de la legislación colombiana en ética de la investigación en salud. *Biomédica*, 37(4), 577-589.
- Matabanchoy, S, Lasso, M, Pantoja, A. (2017). Estrés en funcionarios de instituciones educativas públicas. *Revista virtual ciencias sociales y humanas Psico espacios*. Vol. 11
- Ministerio de la protección social. (2018). Cuestionario de factores psicosociales extralaborales. Pdf. Recuperado de: [Cuestionario factores extralaborales.pdf](#)

Ministerio de trabajo. (2019). Resolución 2404 del 2019. Colombia.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

Moncada, L. (2019). Factores de riesgo psicosocial en docentes del sector rural del municipio de Saboya Boyacá. Trabajo de grado. Universidad Externado de Colombia. Repositorio universidad Externado de Colombia.

[https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/1777/DEA-spa-2019-Factores de riesgo psicosocial en docentes del sector rural en el municipio de Saboya Boyaca;jsessionid=27016234C0CF2BD45FCF7B70DB128F4D?sequence=4](https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/1777/DEA-spa-2019-Factores%20de%20riesgo%20psicosocial%20en%20docentes%20del%20sector%20rural%20en%20el%20municipio%20de%20Saboya%20Boyaca;jsessionid=27016234C0CF2BD45FCF7B70DB128F4D?sequence=4)

Olonade, Z, Bosede, F. (2020). Psycho-Social Determinants of Job Stress Among Public School Teachers In Osun State, Nigeria. Journal of Positive Psychology and Counselling Vol. 4

[https://www.researchgate.net/publication/342178005\\_Psycho\\_Social\\_Determinants\\_Of\\_Job\\_Stress\\_Among\\_Public\\_School\\_Teachers\\_In\\_Osun\\_State\\_Nigeria](https://www.researchgate.net/publication/342178005_Psycho_Social_Determinants_Of_Job_Stress_Among_Public_School_Teachers_In_Osun_State_Nigeria)

Oros, L, Vargas, N, Rubial, Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. Universidad católica Argentina Buenos Aires. Revista Internacional de psicología interamericana. Vol. 54 No

<https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/1421/1036/4659>

Proteger I.P.S. (2018). Bateria riesgo psicosocial. Profesionales en salud ocupacional. Recuperado de: <https://www.protegerips.com/bateria-riesgo-psicosocial-menu>

Robinet. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia COVID- 19. Rev. Polo del conocimiento. Ed. 53. Vol.5.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2111/4197>

Rodríguez, M. G. A., Becerra, L. N. V., Beltrán, C. A., Estrada, M. I. C., & Viera, A. O. (2012). Factores psicosociales laborales y síndrome de burnout en profesores de preparatoria de Guadalajara, Jalisco, México. *Revista Cubana de Salud y trabajo*, 13(1), 19-26.

Ruiz. M. (2010). Temas para la educación. Revista digital federación de enseñanza. Pp 2  
<https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7379.pdf>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*.

Tacca. D, Tacca. A. (2019). Factores de riesgo psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. Revista propósito y representaciones. Scielo Pp 324, 325.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a13v7n3.pdf>

Unda, M, Urrego. A. (2021). Factores de Riesgo Psicosocial que inciden en el Bienestar Psicológico de los Profesores del área de ciencias de la salud de la UCC Campus Villavicencio durante Pandemia Covid 19. Modalidad de grado Universidad Cooperativa de Colombia. Villavicencio.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33192/1/2021\\_riesgo\\_psicosocial.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33192/1/2021_riesgo_psicosocial.pdf)

Valderrama, Z. J. (2019). *Caracterización de estudiantes de inclusión del plan individual de ajustes razonables de la institución educativa nuestra señora de la gracia de bojaca* (Doctoral dissertation).

Vargas, M. (2018). La exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental de los docentes oficiales como factores asociados al desempeño académico en instituciones educativas de Medellín, 2014-2018. [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio universidad de Antioquia [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/12486/1/VargasMonica\\_2018\\_FactoresRiesgoPsicosocial.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/12486/1/VargasMonica_2018_FactoresRiesgoPsicosocial.pdf)

Apéndice 1

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN		
Programa	Facultad de Psicología	
Líderes	Ana Sánchez, Jorge Henao, Karol Riobueno	
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCION
<b>Ejercicio Físico</b>	4 días en una semana.	Se le recomienda al individuo realizar ejercicio físico, de manera en la que pueda ejercer movimientos rutinarios en todo su cuerpo, liberando nudos y otras tensiones musculares que padezcan. De esta manera evitar lesiones o enfermedades propensas al sedentarismo a largo plazo.
<b>Planeación de tareas</b>	Todas las mañanas por 5 días a la semana	Se sugiere realizar una lista de planeación de tareas, con el fin de programar las actividades pendientes durante el día, de esta manera dar un orden y manejar los tiempos de manera adecuada, cumpliendo con cada compromiso propuesto.
<b>Compartir tiempo con familia y amigos</b>	Cada fin de semana	Esta actividad tiene como objetivo generar una comunicación asertiva, relacionando al individuo con su ámbito social y familiar, desviándose de lo laboral y ocupando su espacio en algo diferente con personas que le generan afecto y estabilidad emocional.
<b>Ejercicios de Respiración</b>	3 veces cada semana	Hacer uso de técnicas de respiración, ayudará al individuo a tener momentos de tranquilidad y paz interior lo cual reducirá temas de conflictos, cargas laborales, sintomatologías de salud mental, entre otras. Favoreciendo el funcionamiento del sistema nervioso, brindando mayor fuerza y salud a los pulmones y aumentando la vitalidad del corazón.

Fuente: Elaboración propia de los investigadores.