

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”



**“IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL
PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19”**

SERGIO FERNANDO JOCHOLÁ BAL

GUATEMALA MAYO 2024

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL
PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

SERGIO FERNANDO JOCHOLÁ BAL

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGO

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León.

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela.

M. Sc. José Mariano González Barrios.

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez.

Nery Rafael Ocox Top.

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruiz.

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS



Cc. Archivo

CIEPS. 072-2023

Reg. 072-2023

CODIPs. 1157-2024

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

23 de mayo de 2024

Estudiante

Sergio Fernando Jocholá Bal

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante **Jocholá Bal:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto TRIGÉSIMO QUINTO (35°)** del **Acta VEINTICINCO - DOS MIL VEINTICUATRO (25-2024)** de sesión celebrada por el Consejo Directivo el 17 de mayo de 2024, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO QUINTO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Sergio Fernando Jocholá Bal

Registro Académico 2012-16951

CUI: 1739-80821-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **Licenciada Jennifer Morataya** y revisado por **M.A. Iris Janeth Nolasco Molina**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León
SECRETARIA



/Bky

Guatemala, 21 de mayo 2024

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

Señores Miembros;

Deseándoles éxitos al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, el estudiante **SERGIO FERNANDO JOCHOLÁ BAL CARNÉ No. 1739-80821-0101; Registro Académico No. 2012-16951 y Expediente de Graduación No. L-10-2022-C-EPS**, ha completado los siguientes **Créditos Académicos de Graduación**:

- **10 créditos Académicos del área de Desarrollo profesional**
- **10 créditos Académicos por Trabajo de Graduación**
- **15 créditos Académicos por haber aprobado el Ejercicio profesional Supervisado -EPS-**

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- el 13 de septiembre de 2023.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

M.A. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ
Docente Encargada
UNIDAD DE GRADUACIÓN



CC. Archivo

Adjunto expediente impreso y digital. Informe Final de Investigación



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



CIEPs. 072-2023
REG. 072-2023

INFORME FINAL

Guatemala, 13 de septiembre de 2023

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Iris Janeth Nolasco Molina** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL
PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19”.**

ESTUDIANTE:
Sergio Fernando Jocholá Bal

DPI. No.
1739808210101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 13 de septiembre de 2023 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 08 de septiembre de 2023, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo



Guatemala, 13 de septiembre de 2023

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“IMPACTO PSICOLÓGICO CONCERNIENTE A LA CARGA LABORAL
PROVOCADA POR LA PANDEMIA COVID-19”.**

ESTUDIANTE:
Sergio Fernando Jocholá Bal

DPI. No.
1739808210101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 13 de septiembre de 2023, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina
DOCENTE REVISOR





LICEO MIXTO RICARDO LIMA
25 Calle 33-89, zona 7
Guatemala, Guatemala

Guatemala 5 de octubre 2022

Coordinación
Centro de Investigación en Psicología”

Por este medio le saludo y le deseo éxito en sus labores diarias. Al mismo tiempo le informo por este medio que el estudiante Sergio Fernando Jocholá Bal, quien se identifica con su número de CUI 1739808210101 realizó en este establecimiento educativo la entrevista a 17 docentes sobre el trabajo de investigación “Impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia COVID-19” en período comprendido entre 25 de enero del presente año al 25 de agosto, en distintos días y en horarios a convenir.

El estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación por lo que agradecemos su participación en beneficio de la sociedad guatemalteca.

Para cualquier consulta o duda me pongo a sus ordenes en el número de celular 59867302.

Agradecida por el apoyo a este establecimiento, me suscribo.

Atentamente,


Lcda. Karla Velásquez Mazariegos
Directora Administrativa.



Guatemala, 6 de septiembre del 2,022

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología

(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado *"Impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia Covid- 19"* realizado por el estudiante Sergio Fernando Jochola Bal, CUI 1739 80821 0101.

El trabajo cumple con los requerimientos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Jennifer Morataya
Psicóloga Colegiado No. 12,960
Asesora de contenido



Ψ Licda. Jennifer Morataya
Psicóloga
Col. 12,960

PADRINOS DE GRADUACIÓN

IRMA YOLANDA JOCHOLÁ BAL

**MAGÍSTER EN ESTUDIOS ESTRATÉGICOS Y LICENCIADA EN
ADMINSITRACIÓN DE LA CALIDAD**

COLEGIADO No. 24916

HUMBERTO JOCHOLÁ BAL

ARQUITECTO

COLEGIADO No.4477

ACTO QUE DEDICO

- A Dios Porque sin su divinidad en mi nada podría hacer.
- A mis hermanos Por ser el ejemplo de superación y que siempre confiaron en mí.
- A mis padres Por ser el motor que impulsa mis sueños y una guía llena de sabiduría para mi crecimiento personal.
- A mi familia Por ser estímulo y cariño para el logro de mi carrera.

AGRADECIMIENTOS

- A Dios Por darme sabiduría, y paciencia para poder culminar esta etapa de mi vida.
- A mis padres Pedro Jocholá, Justa Bal Por sus oraciones, y bendiciones que siempre me han brindado junto con su amor incondicional, el cual me enseñó a nunca rendirme.
- A mis amigos Por acompañarme en esta aventura y motivarme con su alegría y fuerza por todo el apoyo y consejos para alcanzar mis logros.
- A mis mentores (Jennifer Morataya) Por asesorarme con esmero en su experiencia y profesionalismo.

Índice

Resumen	1
Prólogo.....	2
Capítulo I.....	4
1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico	4
1.01 Planteamiento Inicial del Problema	4
1.02 Objetivos	5
1.02.01 Objetivo General.....	5
1.02.02 Objetivos específicos	5
1.03 Marco teórico.....	6
1.03.01 Antecedentes.....	6
1.03.02 Teoría Cognitivo Conductual	7
1.03.03 Psicología organizacional.....	8
1.03.04 Psicología educativa.....	8
1.03.05 Organizaciones.....	9
1.03.05.01 Organización escolar	10
1.03.06 Salud mental en los docentes.....	11
1.03.07 Pandemia COVID-19.....	12
1.03.08 Necesidades en los docentes.....	12
1.03.09 Carga laboral	13
1.03.09.01 Carga laboral en los docentes	14
1.03.10 Estrés.....	14
1.03.10.01 Consecuencias del estrés.....	16
1.03.11 Estrés laboral en los docentes.....	17

1.03.12 Liceo Mixto Ricardo Lima	18
1.03.13 Consideraciones éticas	19
1.03.13.01 Principio de Respeto por las Personas.....	20
1.03.13.02 Principio de Justicia	20
Capítulo II.....	22
2. Técnicas e Instrumentos	22
2.01 Enfoque y Modelo de Investigación	22
2.02 Técnicas	23
2.02.01 Técnicas de muestreo	23
2.02.02 Técnicas de recolección de datos.....	24
2.02.03 Técnicas de análisis de datos.....	26
2.03 Instrumentos	26
2.04 Operacionalización de Objetivos, Categorías/VARIABLES	29
Capítulo III.....	33
3. Presentación, interpretación y análisis de resultados.....	33
3.01 Características del lugar y de la muestra.....	33
3.01.01 Características del lugar	33
3.01.02 Características de la muestra	33
3.02 Presentación e interpretación de resultados	34
3.03 Análisis general	43
Capítulo IV	47
4. Conclusiones y Recomendaciones.....	47
4.01 Conclusiones	47
4.02 Recomendaciones	48

4.03 Lista de Referencias	50
5. Anexos	53
5.01 Consentimiento informado.....	53
5.02 Encuesta 1. Experiencia docente en el uso de tecnologías y Percepción del estrés.	57
5.03 Encuesta 2. Carga de trabajo	59

Resumen

“Impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia Covid-19”

Autor: Sergio Fernando Jocholá Bal

Carné: 201216951

La presente investigación tuvo como objetivo general describir el impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia de Covid-19 en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima y como objetivos específicos determinar la experiencia docente en el uso de tecnologías en los docentes, identificar la percepción del estrés en docentes y analizar el impacto psicológico debido a la carga laboral docente. En la investigación se utilizó el modelo y enfoque cuantitativo asociado al paradigma neopositivista, bajo el diseño descriptivo. El grupo que participó fueron 17 docentes hombres y mujeres de 25 a 50 años de edad; la técnica de muestreo utilizada fue probabilística, para la recolección de datos se llevaron a cabo dos encuestas, una acerca de la percepción de los docentes sobre los cambios en las relaciones educativas causadas por nuevos escenarios de distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales y la otra sobre la carga laboral. El procedimiento se llevó a cabo de forma online a través de google forms, para el análisis de datos se tabularon los datos obtenidos y se presentaron con gráficas de barra y circulares con su respectiva interpretación. Los principales hallazgos de la investigación fueron que, a la actualidad, tras haber transcurrido dos años de la pandemia, más de la mitad del personal docente que labora en el Liceo Mixto Ricardo Lima se han capacitado y han logrado desarrollar habilidades tecnológicas en un nivel razonable, también que la alta demanda de actividades que deben realizar los docentes hace que genere un nivel alto de estrés afectando su salud física y emocional.

Prólogo

Existen varias investigaciones acerca del impacto psicológico que ha generado la pandemia por Covid-19 que inició en el año 2020, siendo el sistema educativo uno de los sectores que afectó de forma significativa, tanto a los docentes como a los estudiantes, sin embargo, los docentes han tenido que adaptarse con mayor celeridad a los cambios, como conocer y aplicar el funcionamiento de nuevas plataformas digitales, utilizar metodologías distintas para tener la comunicación con sus estudiantes, por lo que el nivel de estrés y la carga laboral que manejan ha ido en aumento, afectando las diferentes áreas de su vida, sobretodo la personal, debido a la demanda de actividades a realizar desde casa y al mismo tiempo encargarse de los oficios de la misma. Por esta razón es importante que en los centros educativos se tome en cuenta la percepción del estrés que tienen los docentes, la influencia en la carga laboral y la experiencia que poseen a nivel tecnológico.

Con esta investigación se pudo observar la influencia del ambiente, quien cumple un papel fundamental en las conductas de las personas, como lo menciona la teoría cognitivo conductual, la cual indica que la conducta humana, consiste en una serie de procesos y estructuras mentales internas (memoria, atención y percepción) que ayudan a la adaptación de las personas en diferentes escenarios, en este caso sería la adaptación a la crisis sanitaria por la pandemia de Covid-19.

Conocer y analizar el estrés y carga laboral es importante, dado que el aumento de ambos determinará el impacto psicológico que ha tenido la pandemia a lo largo de estos últimos dos años en los docentes, quienes han estado sometidos bajo presión constante en continuar la educación a distancia y que ha afectado su vida personal.

Los resultados de esta investigación son de beneficio para el establecimiento educativo y para los profesores, aporta conocimiento sobre el estrés y carga laboral que manejan los docentes, esto con el propósito de mejorar las condiciones de trabajo o para buscar herramientas que puedan ayudarlos a sobrellevar estas problemáticas, asimismo, este estudio espera poder ayudar a que en otras instituciones educativas puedan conocer la salud mental de los profesionales que tienen a su cargo.

Se agradece el apoyo de la Directora Karla Aracely Velásquez Mazariegos del Liceo Mixto Ricardo Lima y al personal docente que participaron en esta investigación por su pronta respuesta, disposición y amabilidad.

Sergio Fernando Jocholá Bal

Capítulo I

1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.01 Planteamiento Inicial del Problema

(CEPAL-UNESCO, 2020) Dice que “La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos”. (pág.1) La pandemia Covid-19 ha generado cambios significativos y abruptos en todos los sectores sociales, por ejemplo en el sector salud, económico, social y educativo; el sector educativo ha sido uno de los sectores más afectados por la pandemia, tanto los estudiantes como los docentes han tenido que adaptarse de forma rápida, sino, es que improvisada al uso de tecnologías, formas nuevas de enseñanza-aprendizaje. Como consecuencia de esto, los docentes sufrieron un impacto psicológico por los cambios que han realizado en su rutina, generando estrés laboral, carga de trabajo alta, etc. el sector educativo es uno de los sectores más afectados tanto en los estudiantes como en los docentes, quienes han tenido que adaptarse de forma rápida a nuevas tecnologías, métodos de enseñanza, etc.

Según una investigación reciente titulada “Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19” realizada por Leonardo Flavio Medina Guillen, Gustavo Jared Quintanilla Ferrufino, Margarita, Palma Vallejoen y Mónica Fernanda Medina Guillen en el año 2020 su interés era analizar la carga laboral en docentes latinoamericanos, esto los llevó a concluir que la carga laboral se debe a la falta de capacitación y a que las herramientas tecnológicas son escasas, por lo que, los docentes debían invertir más tiempo en capacitarse, adecuar el material pedagógico a la modalidad virtual, además de eso tener

interrupciones en su espacio personal, ya que desde casa eran impartidas las clases, lo cual les generaba malestar psicológico.

En su mayoría, para los docentes el estrés es un acompañante en el día a día, sin embargo, a consecuencia de la pandemia tuvo un aumento significativo. Desde el inicio de las actividades como home office, para los docentes ante la presencia de la pandemia por Covid-19 en el Liceo Mixto Ricardo Lima, se ha observado un incremento en la carga laboral y cansancio en los docentes al realizar su labor.

Por esta razón, el objetivo principal de esta investigación fue describir el impacto psicológico concerniente a la carga laboral, provocada por la pandemia Covid-19 en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima. En esta búsqueda se generaron las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el impacto psicológico que se produce en los docentes debido a la carga laboral provocada por la pandemia?, ¿Cuánta experiencia poseen los docentes con el uso de tecnologías?, ¿Qué percepción tienen del estrés ante la pandemia? y ¿Qué nivel de carga laboral manejan por la pandemia?

1.02 Objetivos

1.02.01 Objetivo General

- Describir el impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia de Covid-19 en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.

1.02.02 Objetivos específicos

- Determinar la experiencia docente en el uso de tecnologías en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.

- Identificar la percepción del estrés en docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.
- Analizar el impacto psicológico debido a la carga laboral docente en el Liceo Mixto Ricardo Lima.

1.03 Marco teórico

1.03.01 Antecedentes

El COVID-19 es una nueva enfermedad infecciosa que puede presentar manifestaciones clínicas graves, incluyendo la muerte, la causa de esto es el virus SARS-CoV-2 que se originó en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, provincia de Hubei, este virus se expandió rápidamente a muchos países en el mundo convirtiéndose en pandemia. Las autoridades para evitar la propagación del virus utilizaron medidas de confinamiento para la población, y la aplicación de cuarentena a aquellos que contrajeran la enfermedad.

En los dos años que la pandemia ha estado presente, se han realizado estudios acerca del impacto que ha tenido en los sectores sociales. En el 2020 se realizó un estudio con el nombre de “la Psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España”, este estudio indica que aunque no se desarrollen trastornos mentales como tal las personas si experimentarán reacciones significativas en cuanto al miedo de contagio, pérdida de seres queridos y la crisis económica, e indica que los profesionales de la salud mental son fundamentales pero que a la vez es importante que se encuentren en constante capacitación para atender este tipo de problemáticas.

A lo largo de la pandemia se han realizado investigaciones para los diferentes sectores como es el caso del sector educativo; estudio nombrado como “carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19 el objetivo fue analizar la carga laboral en docentes de Latinoamérica, según el nivel educativo impartido durante la pandemia de

COVID-19” (Leonardo Flavio Medina-Guillen G. J.-F.-V., 2021, pág. 1), las respuestas de este estudio indicaron que los docentes han tenido un incremento en la carga laboral, el cambio de modalidad de presencial a virtual ha sido un reto de reorganización en la vida laboral y familiar (Leonardo Flavio Medina-Guillen G. J.-F.-V., 2020).

1.03.02 Teoría Cognitivo Conductual

En psicología existen varias teorías que describen el comportamiento humano desde perspectivas distintas, las teorías que existen es el psicoanálisis, Gestalt, humanista y una de las más conocidas como cognitivo conductual, que se centra en la conducta humana y que fue creada por James Watson, seguido de Thorndike, Skinner y A. Bandura quienes llevaron la psicología conductista en un punto de encuentro con la psicología cognitiva de Beck que se centra en los pensamientos y las sensaciones brindándole importancia y un espacio a los procesos cognitivos (Granollers, s.f.).

El modelo cognitivo conductual combina la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información donde se integran los factores internos (pensamientos, creencias) y externos (conductas) del sujeto. Según este enfoque la conducta humana se explica por medio de una serie de procesos y estructuras mentales internas tales como la memoria, atención y percepción refiriéndose así a que las personas tienen la capacidad de procesar, seleccionar, codificar, transformar y recuperar información que se encuentra en el exterior, por lo tanto, para este modelo el ambiente es importante para adaptación de las conductas (Vila, 2007).

Así como la psicología ha desarrollado distintas teorías también a lo largo del tiempo se han creado distintas ramas que se especializan en diferentes áreas de la vida del ser humano como psicología forense, organizacional, clínica, educativa, entre otras. Siendo los centros educativos

una organización y la población en esta investigación se detallarán a continuación tanto la psicología organizacional como la educativa.

1.03.03 Psicología organizacional

Es la rama de la psicología que se encarga de estudiar el comportamiento de los individuos y también grupos de una organización; estudia la forma en que impactan los procesos organizacionales en las personas. No tiene una fecha específica de creación o de un fundador, pero puede atribuírsele en gran medida al estadounidense Walter Dill Scott, quien bajo la tutoría de Wundt recibió el doctorado en filosofía de psicología y educación en 1900. Debido a que regresando a Estados Unidos se interesó por el estudio psicológico de la publicidad, y se dio cuenta que los anuncios no cumplían el objetivo y concluyó que la selección del personal debía mejorar y así tener profesionales calificados para cumplir los objetivos de los anuncios, esto hizo que se originaran una serie de eventos que permitieron que la publicidad y el manejo del personal tuvieran un espacio en el ámbito empresarial por su gran impacto (Vélez, 2016).

La psicología organizacional aplica sus técnicas a temas como la comunicación, origen y resolución de conflictos, así como la formación de líderes que se encarguen de guiar a los grupos. (Mastretta, 2006), indica que la psicología del trabajo es un campo donde se estudia la actitud, los procesos mentales, el comportamiento y la cognición que se aplican en la interacción humana en las actividades productivas.

1.03.04 Psicología educativa

Es la rama que se encarga de la enseñanza y aprendizaje aplicando conceptos, métodos y teorías brindadas por la psicología, también busca la comprensión y mejorar la educación. La

psicología educativa tiene un espacio en la psicología organizacional pues enlazan conocimientos para la comprensión de las personas.

Por lo tanto, la psicología aplicada abre campo a diferentes tipos de aplicaciones sociales con el objetivo de practicar el conocimiento psicológico en las esferas del sistema social, debido a esto ambas ramas pueden enlazarse y acompañarse, siendo la educativa que se centra en la prevención y promoción de la salud mental y la psicología organizacional buscará el bienestar empresarial de la organización.

1.03.05 Organizaciones

Según Frank Landy y Jeffrey Comte (2007) citado por el (Instituto Salamanca, 2020) una organización es “un grupo de personas que comparten objetivos comunes y que siguen un determinado conjunto de procesos operativos para la producción de bienes y servicios”. (pág.1) Dicho de otra manera, las organizaciones son un conjunto de personas que persigue metas mediante el apoyo se entre sí de las personas para alcanzar metas comunes, las organizaciones influyen en la vida de cada persona, así como en la sociedad, tanto así que las personas son miembros en escuelas, trabajos, actividades de tipo social e incluso religiosas cabe resaltar que las experiencias del ser humano en estas organizaciones pueden ser positivas o negativas. “A veces las organizaciones pueden parecernos adecuadas o ceñirse a nuestras necesidades, pero en otras ocasiones nuestro contacto con ellas puede provocarnos irritación y frustración. Incluso pueden llegar a ser un tormento” (Chiavenato, 2009). Por lo que es importante poseer herramientas adecuadas para sobrellevar aquellas situaciones que se pueden generar al ser miembro de una organización.

Sabiendo el contexto de qué es y cómo se manejan las organizaciones en general se realizará una descripción de la organización escolar o educativa que es el objeto de estudio en esta investigación.

1.03.05.01 Organización escolar

Se considera parte de las organizaciones por tener componentes como objetivos, personas que trabajan y se relacionan entre sí realizando actividades para alcanzar una meta en común (brindar educación). Las funciones de una organización escolar son: facilitar el aprendizaje, potenciar la formación, así como la adaptación social, entre otros. (Estupiñán, 2009) Refiere que una organización educativa es el espacio donde se forma a la persona con la finalidad de crecer, mejorar y desarrollarse de forma integral para que así las personas que se formen puedan transformar la sociedad.

Las personas que conforman una organización escolar es el director/a como responsable principal y el que dirige, la administración escolar que cubre todo lo legal y los docentes quienes son los encargados de llevar a cabo las actividades de enseñanza aprendizaje.

Para el buen funcionamiento de una organización escolar es importante tener las metas claras, normas que permitan una adecuada conducta de los miembros que la conforman, comunicación asertiva y un clima laboral que permitan buenas relaciones interpersonales.

Los docentes en Guatemala son aquellos profesionales que tienen el título de Magisterio de Educación Infantil, Intercultural o de Preprimaria poseen habilidades en los métodos de enseñanza y desempeñan un papel importante en los centros educativos, generalmente se encuentran cargados de trabajo y estrés ya sea por la cantidad de estudiantes, por la cantidad de material a realizar o por ambas, que los llevan a tener un bajo rendimiento en las otras áreas de

su vida como la personal, social y familiar debido a que el tiempo que brindan para el trabajo se sobrepasa y les impide realizar otras actividades o las realizan estando agotados. Por esta razón, es imprescindible realizar evaluaciones a los docentes para conocer su estado de salud mental y brindarles herramientas que puedan ser de ayuda para el manejo del estrés y la carga laboral.

1.03.06 Salud mental en los docentes

Si bien es cierto que los docentes son los encargados de la enseñanza- aprendizaje de las organizaciones educativas, también hay que resaltar el nivel de carga de trabajo que manejan sobre todo en los establecimientos públicos pues son los que poseen mayor demanda de estudiantes y la acumulación de trabajo simboliza un riesgo para la salud tanto física como psicológica. (Fernández, 2014) Dice que “la función propia del docente, el educador o el profesor impone una vida no solo sacrificada sino amenazada seriamente por riesgos para la salud mental” (p20). Esto se debe a que la remuneración en la educación es baja y las horas laborales son extensas teniendo que trabajar incluso en casa los materiales para los cursos que imparten.

Cuando se habla de salud mental, se refiere al bienestar emocional en las diferentes áreas de la vida de las personas, para Diener (1,994) el bienestar está conformado por tres elementos: 1. El carácter subjetivo que se trata sobre la propia experiencia de la persona. 2. La dimensión global referente al valor que le da el sujeto a las áreas de su vida. 3. La apreciación positiva que se enfoca en ver más allá de lo negativo y apreciar lo positivo.

Es debido a la salud mental de los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima que se realizó esta investigación, donde a causa de la Pandemia de Covid-19 la dirección de este establecimiento se había notado un aumento en la carga laboral y el estrés en los docentes que

imparten clases a nivel secundario y de diversificado. El interés de esta investigación surge por conocer la sintomatología de estrés, el nivel de carga laboral y el impacto que ha tenido la pandemia durante estos años.

1.03.07 Pandemia COVID-19

El COVID-19 “es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019” (OMS, 2020). Esta enfermedad afectó al mundo entero causando que se tomaran medidas de confinamiento y distanciamiento para detener su propagación en todos los países.

La pandemia por Covid-19 causó consecuencias en las distintas áreas de los seres humanos como el área personal, familiar, social, laboral y académico. En este punto detallaran los efectos y las consecuencias tanto a nivel educativo para los estudiantes y laboral para los docentes.

En el área educativa como medida de prevención se ha optado por suspender las clases en todos los niveles, mediante estas medidas han surgido tres campos de acción tales como: la modalidad de aprendizaje a distancia, uso de diferentes formatos y plataformas con tecnología y sin ella, así mismo el apoyo del personal, de las comunidades educativas atendiendo la salud el bienestar de los y las estudiantes de todos los niveles (CEPAL-UNESCO, 2020).

1.03.08 Necesidades en los docentes

Para los docentes la pandemia por Covid-19 fue un reto y han tenido que responder demandas de emergencia para continuar la educación ante la crisis; les ha tocado que volver a planificar, utilizar nuevas estrategias, ajustar la metodología y aprender a utilizar nuevas plataformas para

llegar a los estudiantes. Así mismo los profesores han estado presentes en la ayuda comunitaria con las familias de los estudiantes apoyando en la entrega de alimentos, materiales escolares y productos sanitarios. “El profesorado y el personal educativo ha debido enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de las y los estudiantes y sus familias, dimensión que ha cobrado creciente relevancia durante la pandemia” (CEPAL-UNESCO, 2020, pág. 10).

Los retos más significativos para los docentes ha sido la adaptación a la nueva modalidad de impartir clases, en su mayoría los docentes no se encontraban familiarizados a utilizar plataformas digitales y el uso de nuevas tecnologías sin capacitación previa originó cierta frustración por no tener suficientes recursos para esta nueva normalidad, algunos docentes tuvieron que contratar un servicio de internet, comprar dispositivos móviles que les permitieran realizar las actividades, buscar capacitaciones que los ayudara a familiarizarse con las plataformas.

Actualmente, se empezó a trabajar en modalidad híbrida, lo que significa que hay días en los que los docentes imparten clases de manera presencial y otros días en los que son a distancia de manera virtual. En esta modalidad se combinan situaciones en las que el estudiante al no estar de manera presencial pueda tener acceso a un aula virtual donde se encuentran las actividades para desarrollarlas sin tener un horario fijo.

1.03.09 Carga laboral

Se define como el conjunto de requerimientos, acciones psicofísicas a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. Por lo tanto, cuando a la persona se le somete a una carga de trabajo inadecuada o con recursos limitados se puede llegar a sobrecargar afectando el

desempeño laboral (acciones o comportamientos que llevan al cumplimiento de metas y que es fundamental en las organizaciones), la salud física y mental.

1.03.09.01 Carga laboral en los docentes

La educación en línea implica mayor carga laboral, los docentes han tenido que invertir mayor tiempo al de antes, las extensas horas de planificación, realización de material didáctico y digital han sido factores que generan en los docentes estrés y cansancio pues además de realizar estas actividades, la mayoría tiene otras acciones que realizar a nivel familiar, social y personal, sin embargo, la sobrecarga ha llegado a impactar de manera significativa.

Entonces la sobrecarga laboral en los docentes implica menor tiempo para planificación de actividades a nivel personal y laboral, existe una disminución en el descanso que les corresponde y hay un aumento del estrés del cual pueden derivar afecciones de la salud física y mental que llega a afectar la calidad de educación que brindan a los estudiantes (Malandar, 2016). La consecuencia de la sobrecarga laboral, es que puede llegar a causar el síndrome de estar quemado o como es conocido actualmente “Síndrome de Burnout”.

1.03.10 Estrés

El estrés ha sido objeto de estudio muchos años atrás y es un fenómeno complejo, en 1936 fue utilizado por primera vez este término por Hans Selye definiéndolo como: “la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores” (Matínez, 2017, pág. 19). Existen otros autores que toman al estrés como una respuesta a los cambios. Sin embargo, hay un enfoque que agrupa ambos conceptos y es el enfoque interactivo.

El enfoque interactivo integra las posturas de estímulo y respuesta y define al estrés como “la interacción del individuo con el medio, es decir, en la valoración que el sujeto hace de la situación” (Álvarez, 2009, pág. 7) . Entonces, el estrés se define como una respuesta automática del cuerpo ante una situación amenazante, que estimula al sistema nervioso produciendo cambios tanto fisiológicos como psicológicos en la persona, este fenómeno implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que se combinan entre sí. El estrés se manifiesta de formas físicas, emocionales, conductuales y cognitivas.

Distrés y el Eustrés: al primero se le conoce como el tipo de estrés negativo y se asocia por la hormona del cortisol y se activa por una amenaza bien sea interna o externa que implica un esfuerzo excesivo. El eustrés está asociada con la dopamina (hormona de la felicidad) y que se activa mediante acciones que permiten una mejora en el rendimiento para realizar determinada tarea.

Estrés psicosocial: se refiere a que existen estresores externos que producen una alteración en el funcionamiento, tanto psicológico, como somático, del organismo en la persona. A este estrés se le atribuyen dos tipos de estrés psicosocial “uno centrado en los denominados sucesos vitales (life events), o sucesos vitales mayores, y otro conocido como estrés diario, o sucesos menores (también micro eventos)” (Amparo Belloch, 2009, pág. 12). Los sucesos vitales hacen referencia a aquellos que implican cambios que suceden en la vida de la persona ya sean amenazantes, traumáticos o normativos, en otras palabras, los sucesos vitales estresantes son aquellos que producen estrés y que pueden llegar a causar enfermedades. En cambio, los sucesos menores o estrés diario se describen como eventos que la persona vive cotidianamente como

alguna pelea no muy grave con la pareja o familia, sin embargo, también son causantes de riesgo para la salud de las personas debido a que son más frecuentes.

1.03.10.01 Consecuencias del estrés

Según (Kibbutz-Psicología, 2020), las consecuencias del estrés se pueden dar en varias áreas de la vida de la persona quien lo padece y manifestándose de la siguiente manera:

Nivel físico: taquicardia, sudor, boca seca, calosfríos, pupilas dilatadas, malestar estomacal, dolores de cabeza, diarrea o estreñimiento, etc.

Nivel psicológico: depresión, ansiedad, irritabilidad, frustración, aislamiento, cambios de humor, etc.

Nivel cognitivo: pérdida de memoria, problemas de concentración, pensamientos de preocupación, pensamientos irracionales.

Nivel conductual: cambios en hábitos de alimentación, de sueño, conductas irresponsables como excesivo consumo de alcohol, cigarrillo o drogas.

Estas consecuencias afectan a nivel social como dificultad para relacionarse tanto a nivel familiar, personal, social como laboral, mientras más estrés haya en los trabajadores, en este caso en los docentes su desempeño disminuirá por lo que llega a afectar la productividad para el centro educativo.

1.03.11 Estrés laboral en los docentes

El estrés laboral se define como la presión que tienen los trabajadores (docentes) y que sobrepasan sus habilidades provocando un desbalance en su vida personal y profesional. McGrath dice que el estrés laboral es un desequilibrio que existe entre las exigencias y presiones que se enfrentan las personas, al mismo tiempo esto sucede cuando las condiciones de trabajo no son óptimas por lo que genera una demanda más fuerte en la persona y hace que se le dificulte realizar todas las actividades.

El estrés laboral se genera por tensiones a las que están sometidos los docentes, desbalance entre las exigencias del trabajo y la capacidad de la persona para realizarlo y por un estímulo que manda una señal de una situación no deseada (Álvarez, 2009). La alta demanda de actividades que deben realizar los docentes hace que genere un nivel alto de estrés afectando su salud física y emocional. Ante la pandemia de Covid-19 los docentes están sometidos a exigencias fuertes, así mismo deben desarrollar nuevas competencias y habilidades para cumplir con las metas propuestas dentro del establecimiento educativo.

En Guatemala, según la Constitución Política de la República, en el artículo 102, estipula que la jornada ordinaria de trabajo es de ocho horas diarias y de 44 horas a la semana, sin embargo, a consecuencia de la pandemia estas horas han ido en aumento por lo que el estrés en los docentes es mayor, ahora el trabajo lo realizan en casa lugar donde sobre todo las maestras que son amas de casa tienen actividades que realizar propias del hogar (limpiar, lavar, preparar alimentos, cuidar a los hijos), al mismo tiempo el salario que los docentes obtienen es uno de los menos remunerados que afecta el desempeño docente.

Los centros educativos privados deben cumplir con una serie de normas con el fin de impartir la educación a distancia, según el Acuerdo Ministerial Número 3214-2020, Artículo 3.

Características de la modalidad de entrega educativa virtual a distancia, (MINEDUC, 2022) son los siguientes:

- Utiliza una plataforma virtual de aprendizaje constituida en un sistema integrado único, robusto, escalable, seguro y en constante actualización.
- Accesibilidad permanente a recursos educativos audiovisuales, digitales e interactivos.
- Permite el desarrollo de los aprendizajes con enfoque inclusivo, pertinencia cultural y lingüística.
- Demanda la formación dinámica y actualizada del docente.
- Alterna sesiones sincrónicas y asincrónicas. (pág. 1)

Como se puede observar en las características anteriores los docentes deben estar actualizados, ser dinámicos y poseer habilidades digitales para llegar a los estudiantes, siendo este un reto diario que conlleva carga laboral y estrés.

1.03.12 Liceo Mixto Ricardo Lima

En la ciudad de Guatemala en el año 2012, se apertura el Liceo Mixto Ricardo Lima, en la zona 7 con el objetivo de brindar educación de calidad a la población guatemalteca. En el primer año se abrió los grados de primero, segundo y tercero básico, así mismo los grados de Cuarto Bachillerato, Cuarto Secretariado Bilingüe y Cuarto Secretariado Comercial, habiendo solamente una sección por grado, al año siguiente se tuvo la necesidad de abrir otras secciones, debido al aumento de la población estudiantil en dichos grados siendo ellas: primero básico sección B, cuarto Bachillerato sección B, quinto bachillerato sección A, quinto secretariado

Bilingüe y quinto secretariado oficinista. En el año siguiente se abrieron otras secciones las cuales fueron las siguientes: Primero Básico sección C, segundo básico sección B y sexto secretariado Bilingüe.

A partir del año 2014, el Liceo ya no pudo ampliar más secciones por falta de espacio y en la actualidad cuenta con las mismas secciones.

El bienestar de los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima es importante para la dirección, ya que ha observado un impacto significativo en sus trabajadores educativos por la demanda de trabajo que ha aumentado a partir de la pandemia de Covid-19, siendo esta la razón de esta investigación.

1.03.13 Consideraciones éticas

En toda investigación la ética es una parte fundamental en la que ayuda al investigador a realizar el estudio con bases que pueden asegurar el bienestar de los participantes que se encuentran dentro de lo que se pretende estudiar, la ética ayuda al investigador a realizar un estudio coherente y moral, siguiendo las normas para salvaguardar a las personas que se encuentran dentro de la investigación. Es imprescindible que los investigadores se encuentren bien informados acerca de los principios como: el respeto por las personas, beneficencia y justicia y al mismo tiempo velar porque estos se cumplan a cabalidad. Es necesario resaltar que los principios éticos para las investigaciones son universales y que se contextualizan dependiendo del estudio que se realice, en esta ocasión el estudio se aplicó para docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima, que se encuentra ubicado en la zona 7 de la capital. A continuación,

se detallarán aquellos principios que se utilizaron dentro de la investigación para el beneficio de los participantes y del estudio.

1.03.13.01 Principio de Respeto por las Personas

Este principio busca que las personas que se encuentren dentro de la investigación sean tratadas como seres autónomos, capaces de tomar decisiones por sí mismos. Con este principio se encuentra ligada la protección ante las personas que carezcan la capacidad de la toma de decisiones, tomando en cuenta esta información desde el consentimiento informado que firmaron cada uno de los participantes de dicha investigación.

1.03.13.02 Principio de Justicia

Este principio se trata sobre la repartición equitativa de los beneficios que se obtengan mediante la investigación. “los sujetos no deben ser elegidos en razón que están fácilmente disponibles o porque su situación los hace más fácilmente reclutarles, como sería el caso de sujetos institucionalizados o individuos de menor jerarquía” (Colegio Médico, 2012, pág. 75). Esto quiere decir que la selección de las personas a participar se debe realizar incluyendo a todo tipo de personas sin exclusión alguna.

Es importante resaltar que para el desarrollo ético de la investigación, es necesaria la confidencialidad y privacidad donde se pretende resguardar la información personal de los participantes. Uno de estos aspectos es el consentimiento informado en el cual los participantes indican que se encuentran de forma voluntaria dentro de la investigación y al mismo tiempo a partir de este consentimiento podrán tener los detalles de la investigación a realizar. Los investigadores deben estar conscientes que los resultados del estudio están a disposición del

público y sobre todo de los participantes sin importar si son positivos o negativos estos resultados ellos tienen completo acceso a estos datos.

Durante esta investigación también se aplicaron los siguientes principios según el código de ética del colegio de psicólogos: Principio I Respeto por la Dignidad de las Personas y de los pueblos. Principio II Cuidado Competente del Bienestar de los Otros. Principio III Integridad de las relaciones y Principio IV Responsabilidades Profesionales y Científicas con la Sociedad. En cada uno de estos principios se cuida la integridad de las personas que se encuentren involucradas antes, durante y después del estudio, por lo que esta investigación se encuentra bajo los criterios éticos adecuados para llevarla a cabo beneficiando a la población velando por su integridad.

Capítulo II

2. Técnicas e Instrumentos

2.01 Enfoque y Modelo de Investigación

En la investigación se utilizó el modelo y enfoque cuantitativo asociado al paradigma neopositivista, bajo el diseño descriptivo, el cual buscó describir las variables planteadas, junto con los objetivos de la investigación.

La hipótesis formulada fue: “El impacto psicológico en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima ha aumentado significativamente en función de los siguientes factores: impacto psicológico, poca experiencia en el uso de tecnologías, estrés extremo y carga laboral alta”.

Variables:

Impacto psicológico: conjunto de cambios de comportamientos, pensamientos o emociones que aparecen o intensifican como consecuencia de la experiencia de una situación que implica una pérdida, daño o una amenaza intensa importante o prolongada.

Indicadores: síntomas sugestivos de estrés, carga laboral.

Experiencia en tecnologías: Es la autopercepción de habilidades en el uso de tecnologías digitales.

Indicadores: realización de videos, forma de configurar evaluaciones, dificultades de conexión o equipamiento, uso de herramientas, dificultades en la comunicación con los estudiantes.

Percepción del Estrés: proceso natural y habitual de adaptación de las personas al medio que les rodea, consiste en activarse durante un período de tiempo y dedicar más recursos para resolver determinadas situaciones que requieren de un mayor esfuerzo.

Indicadores: irritación, desánimo, sentimiento de incapacidad, molestias físicas, ansiedad, dolor corporal y muscular, fallas de memoria, olvido.

Carga laboral: es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Indicadores: oficina en casa: tareas domésticas y laborales, oficina en casa: falta de tiempo personal, carga mental.

2.02 Técnicas

2.02.01 Técnicas de muestreo

Se utilizó el muestreo probabilístico, eligiendo una muestra de 17 participantes que son el total del personal docente que laboran en el Liceo Mixto Ricardo Lima, los participantes cumplieron con los siguientes criterios: hombres y mujeres con nivel de escolaridad desde la media hasta la superior, su rango de edades es de 25 a 50 años, son docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.

Para la elección de la muestra se involucraron a todos los docentes sin excepción alguna, respetando el Principio I del código de ética “El respeto por la dignidad de las personas y de los pueblos” (Colegio de Psicólogos de Guatemala, 2010, pág. 31). Como profesional es de mi interés que los participantes en esta investigación sientan respeto hacia valor como seres

humanos sin importar diferencias en relación con el estatus social, origen étnico, género, preferencia sexual, edad, creencias religiosas, capacidades, o cualquier otra característica.

El investigador logró que los participantes estuvieran dispuestos a ser parte de la investigación por esta razón se les proporcionó un consentimiento informado donde conocieron todos los aspectos que intervienen en la realización de la investigación, teniendo en cuenta el artículo 1.7.3 del Código del Colegio de Psicólogos de Guatemala que corresponde a “Consentimiento informado” asociado con el artículo 1.11 llamado “Derecho a la información”, indicando que los participantes en todo momento contaron con la información del presente estudio.

Durante esta investigación se brindó y aseguró la privacidad y confidencialidad de la información obtenida de las personas que participaran en este estudio (Colegio de Psicólogos de Guatemala, 2010, pág. 43).

2.02.02 Técnicas de recolección de datos

- **Observación:** se trata de conocer el contexto de los docentes y a través de esta se obtuvo información de utilidad sobre los participantes de la muestra del estudio de investigación.
- **Consentimiento informado:** Ayudó a garantizar la colaboración de los participantes, evidenciando que la participación es voluntaria y que se encuentran informados de los objetivos del proyecto de investigación.
- **Encuesta:** Percepción de los docentes de educación superior sobre los cambios en las relaciones educativas causados por nuevos escenarios de distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales: este cuestionario evaluó la percepción del estrés y la experiencia en el uso de tecnologías. El cuestionario se encuentra estructurado de la

siguiente manera: 7 partes: a) adherencia al término de consentimiento libre e informado; b) datos geográficos (provincia, tamaño de la ciudad); c) datos personales (sexo, edad); d) datos profesionales (titulación, área de práctica docente, antigüedad en la docencia, institución público/privada, horas de clase); e) contexto de aislamiento (suspensión de clases presenciales, período de aislamiento, condiciones de aislamiento); f) experiencia con enseñanza virtual y el uso de tecnologías (nivel de experiencia, disponibilidad y adecuación de tecnologías y acceso a Internet, qué tecnologías utiliza, capacidad de uso de tecnologías, formación recibida, principales dificultades, búsqueda de ayuda); g) estrés (signos y síntomas, percepción de estrés relacionado con el trabajo de oficina en casa). Sin embargo, de las 7 partes del instrumento original se extrajeron 2 partes que corresponden al objetivo de la investigación siendo estas: (f) experiencia con enseñanza virtual y (g) estrés.

- **Encuesta, variable carga laboral:** en esta encuesta el objetivo fue la evaluación de la carga de trabajo que poseen los docentes. Esta encuesta recopiló la información sobre el desempeño y carga laboral, sin embargo, se extrajeron aquellos ítems que son significativos para la investigación, uniéndolos con otros ítems del instrumento anterior. Cabe resaltar que no se modificó ningún instrumento, sino que se omitieron ítems y se agregaron otros que cumplen la misma función.

La dignidad de cada participante se protegió con el Principio II del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala, llamado “Cuidado competente del Bienestar de los Otros” en el lineamiento de Promoción del Bienestar en los artículos 2.1.3 y del lineamiento de Investigación en los siguientes artículos 2.5.2.

Las técnicas se eligieron porque ambas evalúan las variables contempladas en esta investigación, tanto la confiabilidad, la validez y su objetividad están fundamentadas y respaldadas por estudios que la han puesto en práctica.

2.02.03 Técnicas de análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo a través del programa estadístico SPSS, donde se tabularon los datos, los cuales se presentan en el capítulo siguiente a través de tablas, gráficas e interpretación.

La confidencialidad y anonimato del participante es de suma importancia, es por ello que no se les solicitó a los participantes sus datos personales. En los lineamientos de Confidencialidad se describen los siguientes artículos: 1.8.1 se menciona mantener en confidencialidad la información recabada dentro de la investigación para proteger los intereses de las personas involucradas. El artículo 1.8.4 menciona a la institución donde se realizó la investigación el mantener en confidencia la información individual de los participantes. En el lineamiento de la Privacidad se respetan los siguientes artículos: 1.9.1 asumir la responsabilidad y fomentar el derecho de las personas a su privacidad. Artículo 1.9.3 proteger la privacidad de las personas que participaron en la investigación.

2.03 Instrumentos

Encuesta 1: Percepción de los docentes de educación superior sobre los cambios en las relaciones educativas causados por nuevos escenarios de distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales: los objetivos de este cuestionario permitieron comprender y evaluar los factores de estrés relacionados con los cambios abruptos en las prácticas docentes

producto de la pandemia. También analizar las vinculaciones de estos docentes con la tecnología. Esta encuesta consta de 7 partes: 1. Consentimiento informado, 2. Datos geográficos. 3. Datos personales, 4. Datos profesionales, 5. Contexto de aislamiento, 6. Experiencia con enseñanza virtual y el uso de tecnologías, y 7. Estrés. El cuestionario se explica por sí mismo y su duración tiene un promedio de 10 minutos para completarlo. Sin embargo, para esta investigación se extrajeron las partes 6 y 7 de dicha encuesta para analizar la variable que se interesaba estudiar, por lo tanto, en los anexos encontrará la encuesta con los ítems acordes a la experiencia en el uso de tecnologías y de la percepción del estrés. Este instrumento fue creado siguiendo un instrumento propuesto por una investigación en Brasil. Este cuestionario fue revisado y adecuado por Ana Casali y Diego Torres en 2020 durante su investigación llamada “Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés.

La prueba se creó con la finalidad de tener pruebas desarrolladas, contextualizadas, validadas en distintos países de la región; se enfoca en de los signos de estrés caracterizando su intensidad y la experiencia con herramientas metodológicas de la enseñanza en línea. Este instrumento puede ser utilizado para abordar problemáticas relacionadas con el estrés en los docentes.

La interpretación de los resultados se brinda de la siguiente manera: los ítems (1) con opciones de respuesta alto, bajo, muy alto y razonable, en el 2 pueden seleccionar que plataforma han utilizado más. En los ítems (3 y 4) las opciones de respuesta son: extremadamente, mucho, razonablemente, poco, muy poco y nada. En el ítem 5 deberán seleccionar los signos de estrés y en el ítem 6 darles un valor a esos síntomas con estas opciones mejorado, no sentí, no ha cambiado, comencé a sentir/empeorado. Este análisis se interpretó por medio de tablas y graficas haciendo un recuento de las respuestas obtenidas según la encuesta.

Encuesta 2, Encuesta realizada a docentes de la Unidad Educativa La Maná: el objetivo fue obtener la información necesaria para determinar los factores que influyen el desempeño laboral y la carga laboral, pero se extrajeron aquellos ítems que son significativos para la investigación, uniéndolos con otros ítems del instrumento anterior. Cabe resaltar que no se modificó ningún instrumento, sino que se omitieron ítems y se agregaron otros que cumplen la misma función, respetando el instrumento original, puesto que lo que interesa de este instrumento es evaluar la carga laboral y no el desempeño los ítems quedaron de la siguiente forma: 1 y 2 corresponden a oficina en casa del instrumento anterior, del ítem 3 al 15 se relacionan con la carga laboral propios del cuestionario. En cada ítem contaron con opciones de respuesta para que seleccionen con la que se sentían identificados.

La interpretación y el análisis de resultados se realizaron a partir de la tabulación de los datos obtenidos con elaboración de graficas de barra y circulares que sirve para el análisis, visualización y comprobación de hipótesis.

Ficha Técnica 1	
Nombre	Percepción de los docentes de educación superior sobre los cambios en las relaciones educativas causados por nuevos escenarios de distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales
Autor	Ana Casali y Diego Torres en 2020
Duración	10 minutos
Aplicación	Auto aplicable, individual y colectivo. Jóvenes y Adultos

Significación	Comprender y evaluar los factores de estrés relacionados con los cambios abruptos en las prácticas docentes producto de la pandemia. Analizar las vinculaciones de los docentes con la tecnología.
---------------	---

Ficha Técnica 2	
Nombre	Encuesta realizada a docentes de la Unidad Educativa La Maná
Autor	Nataly Silvana Álvarez García, Blanca Fernanda Labanda Viteri Ing. Mayra Valencia 2021
Duración	Aprox. 5 a 8 minutos
Aplicación	Auto aplicable, individual y colectivo.
Significación	Comprender y evaluar los factores de estrés relacionados con los cambios abruptos en las prácticas docentes producto de la pandemia. Analizar las vinculaciones de los docentes con la tecnología.

2.04 Operacionalización de Objetivos, Variables

Objetivos/ Hipótesis	Definición conceptual variable	Definición operacional variables	Técnicas/ instrumentos
Objetivos * Describir el impacto psicológico concerniente a la carga laboral	1. Impacto psicológico: conjunto de cambios de comportamientos, pensamientos o	1. Síntomas sugestivos de estrés 2. Carga laboral	Encuesta 1. Experiencia docente en el uso de tecnologías y

<p>provocada por la pandemia de Covid-19 en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.</p>	<p>emociones que aparecen o intensifican como consecuencia de la experiencia de una situación que implica una pérdida, daño o una amenaza intensa importante o prolongada.</p>		<p>percepción del estrés y Encuesta 2. Carga de trabajo.</p> <p>Ítems: aplican todos los ítems</p>
<p>* Determinar la experiencia docente en el uso de tecnologías en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.</p>	<p>2. Experiencia en tecnologías: Es la autopercepción de habilidades en el uso de tecnologías digitales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de videos. 2. Forma de configurar evaluaciones 3. Dificultades de conexión o equipamiento 4. Uso de herramientas 5. dificultades en la comunicación con los estudiantes 	<p>Ítems: 1, 2,3</p>
<p>* Identificar la percepción del estrés en docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.</p>	<p>3. Percepción del Estrés: “es un proceso natural y habitual de adaptación de las personas al medio que les rodea, Consiste en</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Irritación 2. Desánimo 3. sentimiento de incapacidad 4. molestias físicas 5. ansiedad 6. dolor corporal y muscular 7. fallas de memoria 	<p>Ítems: 4, 5, 6.</p>

<p>* Analizar la carga laboral docente del Liceo Mixto Ricardo Lima.</p> <p>Hipótesis:</p> <p>El impacto psicológico en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima ha aumentado significativamente en función de los siguientes factores: poca experiencia en el uso de</p>	<p>activarse durante un período de tiempo y dedicar más recursos para resolver determinadas situaciones que requieren de un mayor esfuerzo.</p> <p>4. Carga laboral: es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral</p>	<p>8. olvido</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oficina en casa: Tareas domésticas y laborales 2. Oficina en casa: Falta de tiempo personal 3. Carga mental 	<p>Ítems: 1 -15 de la encuesta carga de trabajo</p> <p>Instrumento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción de los docentes de educación superior sobre los cambios en las relaciones educativas causados por nuevos escenarios de
---	---	---	--

tecnologías, estrés extremo y carga laboral alta.			distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales. 2. Encuesta, variable carga laboral
---	--	--	---

Capítulo III

3. Presentación, interpretación y análisis de resultados

3.01 Características del lugar y de la muestra

3.01.01 Características del lugar

El Liceo Mixto Ricardo Lima se encuentra ubicado en la zona 7 de ciudad capital, colonia Bethania. A nivel de infraestructura, esta institución cuenta con tres niveles, el primer y segundo nivel se encuentra con terraza y paredes de block, en el primer nivel está compuesta con parqueo para tres vehículos. En el primer nivel está ubicada la dirección y se encuentran los básicos, adicional hay una bodega de instrumentos de banda escolar, también están los baños de hombres y mujeres por separado. Las aulas son de dimensiones de 4x6 mts², hay una recepción para reunión de maestros y en el tercer nivel hay tres aulas, paredes de block y en el techo una estructura metálica con dimensiones de 4x7 mts².

3.01.02 Características de la muestra

La muestra que conformó el estudio fue de 17 participantes que son el total de las personas que laboran en el Liceo Mixto Ricardo Lima, los participantes cumplen con los siguientes criterios: hombres y mujeres con nivel de escolaridad desde la media hasta la superior, su rango de edades es de 25 a 50 años, son docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima.

Para la elección de la muestra se involucraron a todos los docentes sin excepción alguna.

La población estudiantil de esta institución es de etnia ladina, un 95 % de ellos provienen de familias de bajos recursos, muchos de ellos trabajaban para poder estudiar, así como varios

pertenecen a familias disfuncional por el sector, que es considerado como “zona roja” mucha de población tiene conocimiento de drogas y algunos casos dejaban de estudiar para delinquir.

3.02 Presentación e interpretación de resultados

En este apartado el lector podrá encontrar los resultados obtenidos de la presente investigación, presentados a través de tablas y gráficas, cada variable con su respectiva interpretación.

En esta investigación participaron 17 docentes, 13 mujeres y 4 hombres.

Experiencia docente en el uso de tecnologías

Tabla 1

Habilidades en el uso de equipos informáticos y de software

1. ¿Posee habilidades en el uso de equipos informáticos y software?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	3	17.6	17.6	17.6
	Bajo	3	17.6	17.6	35.3
	Razonable	11	64.7	64.7	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Datos obtenidos de la Encuesta 1 (2022).

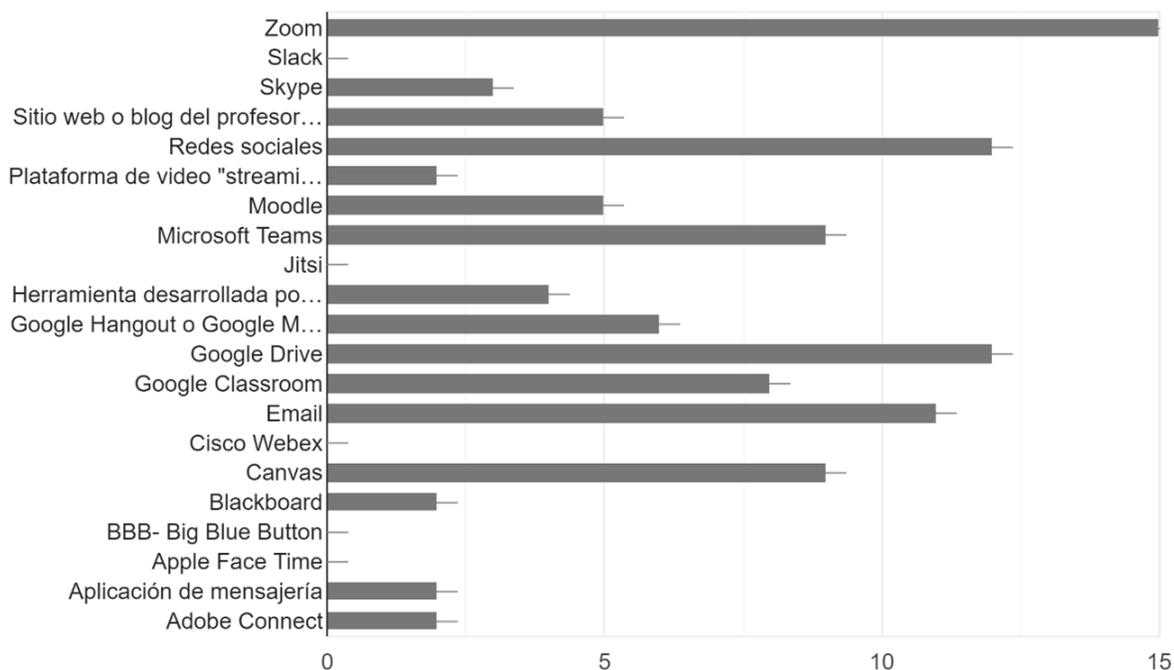
En cuanto a la percepción de los docentes sobre sus habilidades en el uso de equipos informáticos y de software, se puede observar que el 64.7% de los participantes respondieron contar con un nivel razonable, un 17.6% un nivel alto y de igual manera el otro 17.6% respondieron tener un nivel bajo. Es importante recalcar que bajo el contexto guatemalteco, tras el cambio repentino de modalidad de enseñanza, se vieron en la necesidad de adaptarse a los entornos virtuales y por ende a capacitarse para el uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, por ello, se infiere que más de la mitad de los participantes lograron de forma razonable adquirir este tipo de habilidades; lamentablemente, en menor medida, hay docentes que aun presentan dificultades en cuanto al uso de equipos informáticos y software, esto puede deberse a que no todos cuentan con los equipos tecnológicos necesarios, la baja respuesta por parte del Ministerio de Educación y de la institución para brindar capacitaciones.

Figura 1

Uso de herramientas para la enseñanza

2 Uso de herramientas para la enseñanza

17 respuestas



Nota. Datos obtenidos de la Encuesta 1 (2022).

Para el uso de herramientas para la enseñanza, la plataforma de videoconferencias que ha sido mayormente utilizada, por 15 de los 17 participantes ha sido Zoom, esto debido a que aquí se imparten principalmente las clases, ahora bien, los docentes también han incorporado otras herramientas para facilitar los procesos de interacción y comunicación, entre ellos se puede observar el uso de Google Drive, el cual lo incorporan 12 docentes, así como el uso del email con 11 participantes; también es importante destacar el hecho de que 12 de los docentes utilizan

las redes sociales, esto para la difusión de información, así como para la comunicación con los padres de familia. Asimismo. El uso de material audiovisual y didáctico para las clases en línea, también es un elemento fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, por esta razón, 9 de los profesores también agregan el uso de Canvas, que es un sitio web que permite la elaboración fácil y rápida de material vistoso.

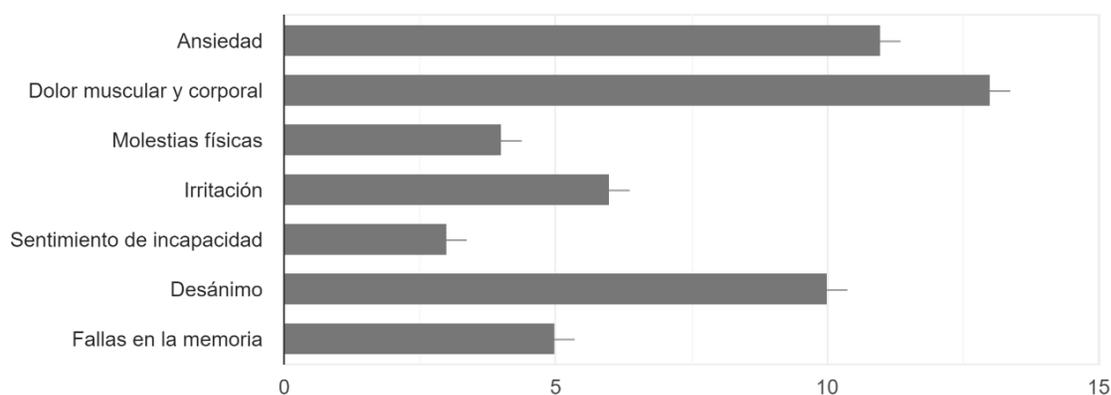
Percepción del estrés

Figura 2

Percepción vinculada al estrés

5. Percepción del estrés

17 respuestas



Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 1 (2022).

El dolor muscular y corporal es un síntoma que presentan 13 de los 15 docentes participantes del estudio, seguido de la ansiedad presentada por 11 docentes y 10 de ellos declaran sentir desánimo, en menor medida también expresaron sentir otros síntomas como la irritación y las fallas en la memoria; en este apartado de percepciones vinculadas al estrés es importante analizar el aumento significativo de somatizaciones presentadas a causa del estrés, las cuales pueden producir mayores consecuencias como el desarrollo de enfermedades. La

sobrecarga laboral en los docentes implica menor tiempo para planificación de actividades a nivel personal y laboral, existe una disminución en el descanso que les corresponde y hay un aumento del estrés, del cual pueden derivar afecciones de la salud física y mental que llega a afectar no solo a nivel personal, sino también puede repercutir en la calidad de educación que brindan a los estudiantes.

Tabla 2

Percepción a los síntomas

2. Elija un valor que represente si se ha modificado o no, su percepción de los síntomas anteriores					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Mejorado	8	47.1	47.1	47.1
	No sentí	1	5.9	5.9	52.9
	No ha cambiado	8	47.1	47.1	100
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 1 (2022).

Considerando que han pasado ya más de dos años desde el inicio de la pandemia Covid-19 y que se suscitaron los cambios a la modalidad virtual, en esta pregunta se les pidió a los docentes que eligieran un valor que representara si se ha modificado o no su percepción con relación a los síntomas anteriores. Los resultados indican que para el 47.1% estos han mejorado, sin embargo, otro 47.1% confesaron que estos síntomas no han cambiado, esto quiere decir que, lamentablemente la adecuación a distancia sigue representando ser una situación sumamente estresante para casi la mitad de ellos.

Carga de trabajo

Tabla 3

Tareas domésticas y laborales

1. Oficina en casa: Tareas domésticas y laborales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Extremadamente	3	17.6	17.6	17.6
	Mucho	8	47.1	47.1	64.7
	Razonablemente	6	35.3	35.3	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 2 (2022).

Sobre la variable de carga de trabajo, los resultados indican que al 47.1% presenta mucha dificultad para conciliar las tareas laborales con las tareas domésticas, el otro 35.3% se les dificulta razonablemente y para el 17.6% indicaron una dificultad extrema, en esta interrogante es interesante que a todos los participantes se les ha dificultado equilibrar las tareas de la casa y del trabajo. La educación en línea implica mayor carga laboral, los docentes han tenido que invertir mayor tiempo al de antes, las extensas horas de planificación, realización de material didáctico y digital han sido factores que generan en los docentes estrés y cansancio pues además de realizar estas actividades, la mayoría tiene otras acciones que realizar a nivel familiar, social y personal, sin embargo, la sobrecarga ha llegado a impactar de manera significativa.

Tabla 4*Tareas domésticas y laborales*

2. Oficina en casa: Falta de tiempo personal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Extremadamente	1	5.9	5.9	5.9
	Mucho	7	41.2	41.2	47.1
	Razonablemente	5	29.4	29.4	76.5
	Poco	4	23.5	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 2 (2022).

La sobrecarga laboral está vinculada a la falta de tiempo personal, como se puede observar, el 41.2% de los docentes dijeron tener mucha falta de tiempo, seguido del 29.4% que indicaron una falta de tiempo razonable. A consecuencia de la pandemia, las horas laborales han ido en aumento, desajustando así tiempo que podían utilizar en actividades personales, también hay otros factores a considerar, los cuales no se estudiaron a fondo, como la situación a la que se enfrentan las maestras que también son amas de casa y realizan actividades propias del hogar como limpiar, lavar, preparar alimentos, cuidar a los hijos, etc.

Tabla 5*Atención de situaciones laborales fuera de horario*

3. ¿Atiende situaciones laborales fuera de su horario de trabajo?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Algunas veces	10	58.8	58.8	58.8
	Siempre	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 2 (2022).

Para la atención de situaciones laborales fuera de horario, es interesante observar que ninguno de los participantes seleccionó la opción de nunca, esto quiere decir que todos realizan un esfuerzo adicional para ayudar a sus estudiantes, el 41.2% de los docentes expresó que siempre atienden fuera de su horario y el otro 58.8% que algunas veces.

Tabla 6*Mayor demanda en cuanto a esfuerzo mental*

4. ¿Su trabajo le demanda más esfuerzo mental de lo habitual, dadas las condiciones de trabajo en línea?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Algunas veces	14	82.4	82.4	82.4
	Siempre	3	17.6	17.6	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 2 (2022).

El 82.4% de los participantes concuerdan con el hecho de que han sentido más demandante de lo habitual el trabajo dadas las condiciones del trabajo en línea, el otro 17.6% declaró que siempre, y ninguno expresó que nunca han tenido esa situación; la adaptación a la nueva modalidad, la necesidad de aprender nuevas habilidades, la oficina en casa, sumado a ello, la misma situación de pandemia que se ha demostrado ha aumentado considerablemente los niveles de estrés y ansiedad en los individuos, producen en el personal docente mayores esfuerzos mentales para llevar a cabo sus funciones laborales.

Tabla 7

Horas frente al computador

5. ¿Cuántas horas a la semana permanece frente al computador para sus actividades laborales?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	De 10 a 20 horas	7	41.2	41.2	41.2
	De 20 a 30 horas	2	11.8	11.8	52.9
Válidos	De 30 a 40 horas	1	5.9	5.9	58.8
	Más de 40 horas	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	100.0

Nota. Elaboración propia. Datos obtenidos de la Encuesta 2 (2022).

Con la modalidad de educación a distancia, el tiempo frente al computador se ha extendido significativamente, según los resultados el 41.2% de los docentes pasa frente a la computadora entre 10 a 20 horas, seguido de otro 41.2% que declara pasar la exuberante cantidad de más de 40 horas. Existen varias consecuencias que pueden darse por pasar jornadas muy extensas frente a la computadora, (Hodelín, Y; Reyes, Z; Hurtado G & Batista, S, 2016) explican que, estar sentado más de once horas al día resulta en una probabilidad del 40 % de morir por cualquier causa en absoluto, incluso cuando se va al gimnasio o se sale a caminar, pues estar sentado mucho tiempo puede estar contrarrestando los efectos de salud de dicho entrenamiento, esto quiere decir que es necesario buscar alternativas que reduzcan este tiempo tan prolongado de trabajo frente a la computadora.

3.03 Análisis general

Debido a las medidas preventivas optadas para evitar el contagio del virus SARS-CoV-2, se dictaminó la suspensión indefinida de las clases presenciales, obligando a las instituciones educativas a seguir prestando servicios a distancia.

La primera variable analizada fue sobre la experiencia docente en el uso de tecnologías. Como parte de las únicas alternativas ante esta situación, se hizo necesario que el personal administrativo, docentes y estudiantes implementaran el uso de las tecnologías para continuar recibiendo clases. Al llevar a cabo este estudio, se evidenció que, en la actualidad, tras haber transcurrido dos años de la pandemia, más de la mitad del personal docente que labora en el Liceo Mixto Ricardo Lima se han capacitado y han logrado desarrollar habilidades tecnológicas en un nivel razonable, sin embargo, aún hay profesores que continúan presentando dificultad en cuanto al uso de las tecnologías, debido a la falta de recursos económicos para poder comprar el

equipo y software necesario, así como por la baja respuesta por parte del Ministerio de Educación y la institución.

Muchas empresas desarrollaron plataformas y herramientas para facilitar la enseñanza, se les preguntó a los participantes cuáles han sido las que mayormente han utilizado y que les ha ayudado a impartir sus clases, entre ellas, las más utilizadas por los profesores de la institución son Zoom, Google Drive, el correo electrónico, las redes sociales y Canva; gracias al uso de estas tecnologías han podido favorecer los procesos de comunicación e interacción con sus estudiantes y padres de familia.

A pesar del uso de estas herramientas, los resultados de esta investigación revelaron que las quejas e incomodidades sobre las dinámicas de enseñanza-aprendizaje se hacen presentes de forma razonable, estas se deben a la monotonía que pueden llegar a experimentar con los profesores, considerando que en un inicio el docente probablemente aún no contaba con los recursos electrónicos necesarios ni los conocimientos requeridos para ser un tutor virtual, ya que la educación a distancia implica el poder implementar variedad de actividades como el mapeo, la interacción a través de aplicaciones, lives, videos, audios, etc.

La siguiente variable estudiada fue la percepción del estrés, el estrés laboral se define como la presión que tienen los trabajadores (docentes) y que sobrepasan sus habilidades provocando un desbalance en su vida personal y profesional. El estrés laboral se genera por tensiones a las que están sometidos los docentes, desbalance entre las exigencias del trabajo y la capacidad de la persona para realizarlo y por un estímulo que manda una señal de una situación no deseada, explica (Álvarez, 2009).

La alta demanda de actividades que deben realizar los docentes hace que genere un nivel alto de estrés afectando su salud física y emocional. Ante la pandemia de Covid-19 los docentes están sometidos a exigencias fuertes, así mismo deben desarrollar nuevas competencias y habilidades para cumplir con las metas propuestas dentro del establecimiento educativo.

Como parte de los estresores identificados fue la relación con los estudiantes y la sobrecarga laboral, la cual les ha implicado contar con cada vez menos periodos de descanso, también el personal docente ha tenido que enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de las y los estudiantes y sus familias, dimensión que ha cobrado creciente relevancia durante la pandemia.

Por último, se indagó acerca del impacto psicológico debido a la carga laboral del docente, como ya se mencionó en apartados anteriores, la educación en línea implica mayor carga laboral, los docentes han tenido que invertir mayor tiempo al de antes, las extensas horas de planificación, realización de material didáctico y digital han sido factores que generan en los docentes estrés y cansancio pues además de realizar estas actividades, la mayoría tiene otras acciones que realizar a nivel familiar, social y personal, sin embargo, la sobrecarga ha llegado a impactar de manera significativa, en el sentido de que los docentes han declarado presentar síntomas de ansiedad, desánimo, irritación y fallas de memoria. (Malandar, 2016) Comenta que la consecuencia de la sobrecarga laboral, es que puede llegar a causar el síndrome de estar quemado o como es conocido actualmente “Síndrome de Burnout” del cual pueden derivar afecciones de la salud física y mental que llega a afectar la calidad de educación que brindan a los estudiantes.

Otro aspecto importante a considerar son las características de la población donde se llevó a cabo la investigación, las familias que viven en los alrededores del Liceo Mixto Ricardo

Lima, pertenecen a la colonia Bethania, sector que es considerado como zona roja debido a los altos índices de criminalidad que acontecen diariamente, por lo que, muchas de estas familias viven en pobreza, las familias son disfuncionales debido a la violencia dentro de los hogares, la desintegración, problemas de adicción, etc.

Lamentablemente los estudiantes están influenciados por este ambiente negativo, por lo tanto, es común escuchar que existe deserción escolar, porque los jóvenes se unen a pandillas, se dedican a la venta de droga y a formar parte de otros actos delictivos como el robo o extorción. Tomando en cuenta, lo recién mencionado, evidentemente existen problemáticas que se necesitan atender con mayor urgencia, el cambio de modalidad a educación en línea solo se sumó a las dificultades de educación ya presentes en esta comunidad, lo cual quiere decir que el escenario ideal de la educación a distancia en esta institución y las otras que son similares, se encuentra muy alejado de lo que se puede lograr actualmente, considerando la situación y el contexto a nivel social existentes.

Capítulo IV

4. Conclusiones y Recomendaciones

4.01 Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis de investigación, que formuló que el impacto psicológico en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima aumentó significativamente en función de los siguientes factores: poca experiencia en el uso de tecnologías, estrés extremo y carga laboral alta.
- Más de la mitad de los participantes lograron de forma razonable adquirir habilidades para el uso de las tecnologías lamentablemente, en menor medida, hay docentes que aun presentan dificultades en cuanto al uso de equipos informáticos y software.
- Los docentes han incorporado el uso de herramientas tecnológicas para facilitar los procesos de interacción y comunicación, entre estas herramientas se encuentra Zoom, Google Drive, Redes Sociales y Canvas.
- La alta demanda de actividades que deben realizar los docentes hace que genere un nivel alto de estrés afectando su salud física y emocional.
- Para el desarrollo de clases (en vivo) consumen todo el tiempo de su jornada y todas las demás tareas, como la atención a padres de familia, calificación de trabajos, planificación, etc. son actividades que llevan a cabo fuera de su horario laboral.
- La sobrecarga laboral ha llegado a impactar de manera significativa, los docentes han declarado presentar síntomas de ansiedad, desánimo, irritación y fallas de memoria.

- Tras más de dos años del inicio de la pandemia lamentablemente la adecuación a distancia sigue representando ser una situación sumamente estresante para casi la mitad del personal docente.
- El escenario ideal de la educación a distancia en esta institución y las otras que son similares, se encuentra muy alejado de lo que se puede lograr actualmente, considerando la situación y el contexto a nivel social existentes en la comunidad de la Bethania.

4.02 Recomendaciones

MINEDUC:

- Ejecutar los programas de apoyo pertinentes para el regreso a clases presenciales lo antes posible.
- Impartir cursos y capacitaciones constantes y accesibles dirigidas a docentes sobre el uso de las tecnologías.
- Aplicar soluciones a los problemas psicosociales antes de impartir la enseñanza brindando protección social y responder a los problemas psicosociales que los alumnos pueden encarar, en situaciones como las que presentan la comunidad de la Bethania.

Liceo Mixto Ricardo Lima:

- Capacitar al personal docente para el uso de las tecnologías y de las distintas herramientas que facilitan los procesos de enseñanza.
- Fortalecer el apoyo a los padres de familia con espacios de formación inclusiva, con el objetivo de orientarlos para el acompañamiento de sus hijos en sus hogares.
- Promover la colaboración por parte de los padres de familia hacia el personal docente, definiendo horarios específicos para la atención y aclaración de dudas.

- Considerar la sobrecarga de trabajo que tienen los docentes y tratar de aligerar las actividades designadas para cada docente, así como moderar la cantidad de estudiantes que se le asigna a cada profesor.

Personal docente:

- Acompañar y guiar a los estudiantes en la adopción del entorno digital, enseñando sobre el uso de las herramientas tecnológicas, y promoviendo el trabajo autónomo.
- Implementar en la rutina diaria actividades de autocuidado como darse periodos de descanso durante la jornada laboral, dedicar tiempo a la familia y pasatiempos, tratando de equilibrar la vida laboral de la personal, con el fin de disminuir los niveles de estrés y ansiedad que presentan.
- Compartir con los compañeros docentes los materiales, herramientas, metodologías o actividades que favorecen el proceso de enseñanza, con el fin de apoyarse y facilitar su trabajo.
- Aprovechar el uso de diversas plataformas digitales para dar clases, enviar y recibir tareas, así como resolver dudas.
- Tomar en cuenta el estado emocional y mental en el que se encuentran ellos mismos, así como el de los estudiantes y brindar herramientas para restaurar su bienestar emocional.
- Desarrollar clases de forma híbrida para alternar el proceso de enseñanza.

4.03 Lista de Referencias

- Álvarez, P. S. (2009). *Cómo afrontar el estrés docente*. España: IES La Basílica. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/88554>
- Amparo Belloch, B. S. (2009). *Manual de Psicopatología Volumen II*. España: Mc Graw Hill.
- Azkue, J. (3 de Junio de 2017). *Deproconsultores de productividad*. Obtenido de <https://deproconsultores.com/la-importancia-los-mini-descansos-bien-realizados-productivos-trabajo/>
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.
- Chiavenato, I. (2009). *COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL La dinámica del éxito en las organizaciones*. México, D.F: McGraw-Hill.
- Colegio de Psicólogos de Guatemala. (2010). *Código de Ética*. Guatemala: Consejo Editorial del Colegio de Psicólogos de Guatemala.
- Estupiñán, L. Y. (2009). Educación Y Educadores. El ser y el hacer de la organización educativa. *Scielo*, 33-53.
- Fernández, F. A. (2014). Una Panorámica de la Salud Mental de los Profesores. *Revista Iberoamericana De Educación*, 19-33.
- Granollers, G. P. (s.f.). *Gabinete Psicológico Granollers. Centro de psicoterapia y diagnóstico*. Obtenido de <https://gabinetepsicologiagranollers.com/modelo-cognitivo-conductual/>
- Hodelín, Y; Reyes, Z; Hurtado G & Batista, S. (2016). Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador. *Revista Información Científica*, 175-190.

- Honduras, C. M. (2012). PRINCIPIOS DE LA ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN. *Revista Médica Hondureña* , 75 - 76.
- Instituto Salamanca. (29 de mayo de 2020). *Instituto de Salamanca*. Obtenido de institutosalamanca.com: <https://institutosalamanca.com/blog/psicologia-organizacional-trabajo/>
- Kibbutz-Psicología. (10 de noviembre de 2020). *Consecuencias del estrés en la salud física y mental*. Obtenido de: <https://kibbutzpsicologia.com/consecuencias-del-estres-en-la-salud-fisica-y-mental/>
- Leonardo Flavio Medina-Guillen, G. J.-F.-V. (2020). Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19. *UNA*, 14.
- Leonardo Flavio Medina-Guillen, G. J.-F.-V. (2021). Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19. *Uniciencia Vol. 35*, 1-14.
- Malander, N. M. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. *Ciencia & trabajo*, 177–182.
- Mastretta, G. (2006). *Psicología del trabajo en la organización* . México: Limusa.
- Matínez, J. P. (2017). Trata el estrés con PNL. En J. P. Martínez, *Trata el estrés con PNL* (págs. 19-22). Madrid, España: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- MINEDUC. (23 de febrero de 2022). *Empresarios por la educación*. Obtenido de Empresarios por la educación: <http://www.empresariosporlaeducacion.org/content/situacion-educativa-en-guatemala>

OMS. (10 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>

Vélez, M. A. (2016). Sobre la psicología organizacional y del trabajo en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 131-153.

Vila, S. B. (2007). *paidopsiquiatria.cat*. Obtenido de http://paidopsiquiatria.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf

5. Anexos

5.01 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nos gustaría invitarle a participar en un estudio perteneciente a impacto psicológico concerniente de la carga laboral provocada por la pandemia Covid-19 del Estudiante de la Carrera de Psicología y avalado por la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El investigador es estudiante con cierre de pensum y quien realiza la tesis de pregrado de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, pretende abarcar este tema debido a que considera que el impacto psicológico que ha traído la pandemia de Covid-19 es significativa en los docentes, reflejándose en la experiencia según el uso de tecnologías que poseen, la carga laboral y en el estrés que actualmente sobrellevan. Conocer estos tres factores mencionados anteriormente permitirá identificar los alcances del centro educativo y de los docentes para llegar a un punto de beneficio para ambos.

A continuación, se explica detalladamente la investigación en la que usted participará:

- **Objetivo del estudio:** El objetivo del estudio es describir en primera instancia el impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia de Covid-19 en los docentes del Liceo Mixto Ricardo Lima. Así también, Determinar la experiencia docente en el uso de tecnologías en los docentes. Identificar la percepción del estrés en docentes, y a Analizar la carga laboral docente del Liceo Mixto Ricardo Lima.
1. **Diseño y procedimiento de estudio:** En la investigación se utilizará el modelo y enfoque cuantitativo asociado al paradigma neopositivista, bajo el diseño descriptivo para así

lograr describir las variables que se plantean junto con los objetivos de la investigación.

El procedimiento será el siguiente:

- Se utilizará la técnica de muestreo probabilístico, donde toda la población tendrá las mismas probabilidades de participar en la investigación.
- Los instrumentos que se utilizarán serán la 1. Percepción de los docentes de educación superior sobre los cambios en las relaciones educativas causados por nuevos escenarios de distancia social y adopción de emergencia de tecnologías digitales. 2 Encuesta realizada a docentes de la Unidad Educativa La Maná. Acompañado del presente consentimiento informado debidamente firmado.
- Para los análisis de datos se organizarán y clasificarán según sexo, edad y puntuación obtenida en los instrumentos.
- Se utilizará el programa de Microsoft Excel para tabular los datos y representar los resultados por medio de gráficas de barras o circulares.
- Para salvaguardar la confidencialidad y anonimato de los participantes no se les pedirá datos personales tales como: nombres y apellidos, número de documentos único de identificación (DPI) u otro número de identificación interno, así también como número de teléfono o dirección domiciliar.

- 2. Voluntariedad de la participación:** La participación en este estudio es completamente voluntario, quiere decir, no existe ningún documento u ley interna, nacional e internacional que obligue a la persona a participar en una investigación en la cual no desee hacerlo.
- 3. Posibles beneficios de su participación en el estudio:** Esta es una investigación de tesis de pregrado por lo cual no se ofrece beneficios económicos o de especie o cualquier otra

índole más allá de aportar a la ciencia con una investigación que pretende ofrecer nuevos paradigmas.

- 4. Posibles riesgos de su participación:** Durante la investigación y planeación técnico-logístico no se consideran riesgos para los participantes de esta investigación.
- 5. Confidencialidad:** Tal como se indicó anteriormente para salvaguardar la confidencialidad y anonimato de los participantes no se solicitarán datos personales que representen una vulnerabilidad para los participantes. Solamente se solicitará el nombre completo para llenar y firmar el consentimiento informado, el que igualmente será de uso confidencial únicamente por los investigadores a cargo del proyecto. Ahora bien, los resultados generales del estudio serán publicados en el documento final de tesis, dicho documento estará disponible en la biblioteca de la Universidad de San Carlos de Guatemala en formato físico y digital, para que el estudio sea accesible a la población en general y promueva nuevas investigaciones referentes al tema.
- 6. Personal de contacto:** Si se tiene alguna duda, comentario, sugerencia, o se desea ahondar en el tema, deben comunicarse con el estudiante a cargo de la investigación: Sergio Jocholá al correo sergioferch@gmail.com quien con gusto podrá atenderle o referirlo según sea el caso.

Yo _____

- He leído la hoja de información en relación con el estudio “impacto psicológico concerniente a la carga laboral provocada por la pandemia covid-19”.

- He tenido la oportunidad de comentar los detalles del mismo con el investigador

- He recibido suficiente información sobre el estudio.

- He entendido por completo el propósito del estudio

Estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado, y entiendo que puedo retirarme del mismo:

- en el momento en que lo desee,
- sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma del participante

Fecha.....

Confirmo que he explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firma del profesional.....

Fecha.....

Se requieren dos copias: una para el investigador y otra para el participante

5.02 Encuesta 1. Experiencia docente en el uso de tecnologías y Percepción del estrés.

Instrucciones: complete el cuestionario marcando con una **X**, no hay respuestas correctas o incorrectas, sea lo más honesto posible.

Experiencia docente en el uso de tecnologías.

1. ¿Posee habilidades en el uso de equipos informáticos y software?

Alto_____ Bajo_____ Muy alto_____ Razonable_____

2. Uso de herramientas para la enseñanza.

___Zoom

___Slack

___Skype

___Sitio web o blog del profesor o de la institución

___Redes sociales

___Plataforma de video "streaming"

___Moodle

___Microsoft Teams

___Jitsi

___Herramienta desarrollada por la propia institución

___Google Hangout o Google Meet

___Google Drive

___Google Classroom

___Email

___Cisco Webex

___Canvas

___Blackboard

___BBB- Big Blue Button

___Apple FaceTime

___Aplicación de mensajería

____Adobe Connect

3. Quejas e incomodidades de los estudiantes sobre las dinámicas de enseñanza – aprendizaje.

Mucho____ Razonablemente____ Poco____ Muy poco____ Nada____

Percepción del estrés

4. Dificultad en la relación entre estudiantes y docentes.

Extremadamente____ Mucho____ Razonablemente____

Poco____ Muy poco____ Nada____

5. Percepciones vinculadas al estrés.

Ansiedad____

Dolor muscular y corporal____

Molestias físicas____

Irritación____

Sentimiento de incapacidad____

Desánimo____

Fallas en la memoria____

6. Elija un valor que represente si se ha modificado o no, su percepción de los síntomas anteriores:

Mejorado____ No sentí____ No ha cambiado____

Comencé a sentir/empeorado____

5.03 Encuesta 2. Carga de trabajo

Indicaciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una **X** la respuesta que usted considere correcta.

1. Oficina en casa: Tareas domésticas y laborales

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Extremadamente |
| <input type="checkbox"/> | Mucho |
| <input type="checkbox"/> | Razonablemente |
| <input type="checkbox"/> | Poco |
| <input type="checkbox"/> | Muy poco |
| <input type="checkbox"/> | Nada |

2. Oficina en casa: Falta de tiempo personal

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Extremadamente |
| <input type="checkbox"/> | Mucho |
| <input type="checkbox"/> | Razonablemente |
| <input type="checkbox"/> | Poco |
| <input type="checkbox"/> | Muy poco |
| <input type="checkbox"/> | Nada |

3. ¿Cuántas horas le fueron asignadas según su horario para impartir clases virtuales a sus alumnos?

- | | |
|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Menos de 10 |
| <input type="checkbox"/> | De 10 a 20 |
| <input type="checkbox"/> | Más de 20 |

4. ¿Cuántas materias nuevas le fueron asignadas en el último año lectivo?

- | | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ninguna |
| <input type="checkbox"/> | De 1 a 2 |
| <input type="checkbox"/> | De 2 a 4 |
| <input type="checkbox"/> | Más de 4 |

5. ¿A qué número de estudiantes imparte clases?

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Entre 0 y 50 |
| <input type="checkbox"/> | Entre 50 y 100 |
| <input type="checkbox"/> | Más de 100 |

6. ¿Cuántas horas tiene asignadas a la semana para asistencia a padres de familia?

- | | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ninguna |
| <input type="checkbox"/> | De 1 a 2 |
| <input type="checkbox"/> | De 2 a 4 |
| <input type="checkbox"/> | Más de 4 |

7. ¿Cuántas horas semanales tiene asignadas para planificación?

- | | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ninguna |
| <input type="checkbox"/> | De 1 a 3 |
| <input type="checkbox"/> | De 3 a 5 |
| <input type="checkbox"/> | De 5 a 7 |
| <input type="checkbox"/> | Más de 7 |

8. ¿Considera que las horas asignadas a la semana para planificación son las suficientes?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

9. ¿En su horario laboral toma recesos?

- | | |
|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Si |
| <input type="checkbox"/> | No |

10. ¿Sigue pensando en su trabajo aun estando fuera de su horario de labores?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

11. ¿Discute con su familia por asuntos laborales?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

12. ¿Atiende situaciones laborales fuera de su horario de trabajo?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

13. ¿Ha tenido que trabajar en horario adicional para cumplimiento de actividades o por disposiciones de las autoridades de la institución?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

14. ¿Su trabajo le demanda más esfuerzo mental de lo habitual, dadas las condiciones de trabajo en línea?

- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

15. ¿Cuántas horas a la semana permanece frente al computador para sus actividades laborales?

- | | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | De 10 a 20 horas |
| <input type="checkbox"/> | De 20 a 30 horas |
| <input type="checkbox"/> | De 30 a 40 horas |
| <input type="checkbox"/> | Más de 40 horas |