



Experiencia y Afrontamiento del Estrés Social, Económico, Laboral y Familiar en la Vida Cotidiana de un Grupo de Docentes de Secundaria de una Institución Educativa de la Ciudad de Bogotá: El Papel de la Inteligencia y Competencias Emocionales como Estrategias de Afrontamiento

Samira Felisa Garrido Copete

Paula Valentina Rodríguez Núñez

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología - X Semestre

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2023

Experiencia y Afrontamiento del Estrés Social, Económico, Laboral y Familiar en la Vida Cotidiana de un Grupo de Docentes de Secundaria de una Institución Educativa de la Ciudad de Bogotá: El Papel de la Inteligencia y Competencias Emocionales como Estrategias de Afrontamiento

Samira Felisa Garrido Copete

10241724585

Paula Valentina Rodríguez Núñez

10241919501

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:
Psicóloga

Asesora:

Ruby Astrid Malagón Colmenares

Línea de Investigación:
Línea Investigación e Intervención y Cambio en Contextos Sistémicos

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología - X Semestre

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia
2023

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta investigación. En primer lugar, queremos agradecer a los 6 docentes de la institución educativa que generosamente participaron en nuestro estudio, su valioso tiempo y sus experiencias compartidas fueron fundamentales para el desarrollo de nuestra investigación.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestra asesora, Ruby Malagón, por su orientación experta, apoyo constante y valiosos comentarios que fueron fundamentales para dar forma a este trabajo, sus consejos y sugerencias nos guiaron en cada etapa del proceso de investigación y nos ayudaron a mejorar significativamente nuestro enfoque.

También queremos agradecer a nuestras familias y amigos por su paciencia, comprensión y ánimo inquebrantable. Sus palabras de aliento nos dieron la fuerza necesaria para superar los desafíos y continuar adelante, incluso en los momentos más difíciles.

Agradecemos sinceramente a la institución educativa que nos permitió llevar a cabo nuestra investigación en su comunidad docente, la colaboración y el apoyo que recibimos de la institución fueron fundamentales para llevar a cabo este estudio de manera efectiva.

Finalmente, queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que, de una forma u otra, contribuyeron a este trabajo. Sus ideas, comentarios y apoyo moral fueron invaluable y nos ayudaron a enriquecer nuestra comprensión sobre el tema del estrés en los docentes.

Estamos profundamente agradecidas por todas las personas que nos ayudaron en este viaje académico y que nos permitieron llegar a este punto. Su generosidad y apoyo no serán olvidados y han dejado una marca indeleble en nuestro camino hacia la culminación de este proyecto de investigación.

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado

Cumple con los requisitos para optar

Al título de _____.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Bogotá, 30 Noviembre del 2023

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del Problema	11
Pregunta Problema.....	19
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	20
Justificación.....	20
Marco Teórico.....	24
El estrés.....	24
Estrés positivo.....	26
Estrés negativo.....	26
Manifestaciones de estrés.....	27
Físicas.....	27
Emocionales y Cognitivas.....	27
Tipos de estrés.....	28
Estrés agudo.....	28
Estrés crónico.....	28
Estrés agudo episódico.....	29
Factores estresores.....	29
Etapas del estrés.....	31
Agentes Estresores	32
Estrés social.....	32
Estrés economico.....	33
Estrés laboral.....	34
Estrés familiar.....	36
Estrategias de Afrontamiento	37

Inteligencia emocional.....	38
Competencia emocional.....	39
Calidad de vida.....	41
Experiencia	44
Marco contextual.....	45
Método.....	48
Tipo de investigación	48
Fuentes de información.....	52
Instrumentos.....	52
Entrevista semiestructurada	53
Diario de campo.....	54
Procedimiento	55
Fases del diario de campo	56
Aspectos éticos.....	57
Resultados.....	59
Discusión.....	72
Conclusiones.....	77
Limitaciones	81
Recomendaciones.....	81
Referencias.....	83
Anexos.....	91
Anexo 1. Guía de Entrevista Semiestructurada.....	91
Anexo 2. Formato Diario de Campo.....	94
Anexo 3. Validación de instrumento.....	95
Anexo 4. Transcripción de las entrevistas.....	121
Anexo 5. Matrices por categoría y preguntas.....	185
Anexo 6. Transcripción diarios de campo.....	210
Anexo 7. Consentimiento informado.....	220

Índice de tablas

Tabla 1. Descripción de los participantes.....	52
Tabla 2. Matriz del estrés.....	185
Tabla 3. Matriz estrés social.....	192
Tabla 4. Matriz estrés económico.....	195
Tabla 5. Matriz estrés laboral.....	200
Tabla 6. Matriz estrés familiar.....	205
Tabla 7. Matriz estrategias de afrontamiento.....	208

Resumen

La presente investigación buscó analizar la forma como experimentan y afrontan por medio de la inteligencia y competencias emocionales el estrés social, económico, laboral y familiar a través de narrativas que se construyen mediante la experiencia de seis docentes, que se encuentran entre los 35 y 71 años de edad. La investigación es de corte cualitativo, empleando una entrevista semiestructurada y un diario de campo como técnicas de recolección de la información. En ese orden de ideas, se identificó que los hallazgos revelan una **variabilidad significativa** en las experiencias de estrés entre los participantes, lo que indica que hay una diversidad considerable en cómo los participantes del estudio experimentan y afrontan el estrés, no hay una respuesta uniforme o homogénea al estrés entre los participantes. En las narrativas expresadas por los docentes en la entrevista semi estructurada aplicada como instrumento, el 50% enfrenta desafíos notables vinculados al estrés laboral, evidenciados por cargas laborales elevadas, acumulación de tareas, incumplimientos estudiantiles y tensiones económicas, incluyendo deudas, insatisfacción financiera y disputas sobre la distribución de ingresos. Por otro lado, un **20%** declara no experimentar estrés en absoluto. Es crucial resaltar que un **30%** de los docentes relata experiencias de estrés social significativo, marcadas por situaciones de inseguridad en Bogotá.

Este análisis revela **la complejidad y la diversidad de las experiencias** de los docentes, subrayando la necesidad de abordajes específicos para apoyar su bienestar y eficacia laboral. Estas **diversas experiencias subrayan la complejidad** del estrés en el contexto educativo y resaltan la necesidad de comprender las diferentes facetas del estrés que afectan a los docentes en su vida personal y profesional.

Palabras Claves: Estrés, Experiencia, Afrontamiento, Social, Económico, Laboral, Familiar, Docentes, Vida cotidiana, inteligencia emocional.

Abstract

The present research aimed to analyze how individuals, specifically teachers aged between 35 and 71 years old, experience and cope with social, economic, work-related, and family stress through narratives constructed from their own experiences. The study adopts a qualitative approach, employing a semi-structured interview and a field diary as data collection techniques. In this line of thought, the findings reveal a significant variability in stress experiences among the participants, indicating a considerable diversity in how the study participants experience and cope with stress. There is no uniform or homogeneous response to stress among the participants. According to the narratives expressed by the teachers in the semi-structured interview, 50% face notable challenges related to work-related stress, evidenced by high workloads, task accumulation, student non-compliance, and economic tensions, including debts, financial dissatisfaction, and disputes over income distribution. On the other hand, 20% declare not experiencing stress at all. It is crucial to highlight that 30% of the teachers report experiences of significant social stress, marked by insecurity situations in Bogotá.

This analysis reveals the complexity and diversity of teachers' experiences, emphasizing the need for specific approaches to support their well-being and work effectiveness. These diverse experiences underscore the complexity of stress in the educational context and highlight the need to understand the different facets of stress that affect teachers in their personal and professional lives.

Keywords: Stress, Experience, Coping, Social, Economic, Work-related, Family, Teachers, Daily life, Emotional intelligence.

Introducción

El estrés es una realidad cotidiana que afecta a individuos de todas las esferas de la vida, pero su impacto puede ser particularmente significativo en el ámbito educativo, donde los docentes desempeñan un papel crucial en la formación de las futuras generaciones. En este contexto, la presente investigación se adentra en la experiencia y el afrontamiento del estrés social, económico, laboral y familiar entre un grupo de docentes de secundaria en una institución educativa en la ciudad de Bogotá.

El estrés en el ámbito educativo, no solo afecta el bienestar emocional de los docentes, sino que también tiene implicaciones directas en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en las aulas. Los docentes estresados pueden enfrentar dificultades para mantener altos niveles de motivación y compromiso, lo que a su vez puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes. Además, el estrés prolongado entre los educadores puede llevar a un agotamiento emocional y físico, lo que representa un riesgo para el rendimiento de los profesionales de la educación y, por ende, para la continuidad de la educación de calidad.

En este contexto, esta investigación no solo se centró en identificar las diversas formas de estrés que experimentan los docentes, sino que también se propuso explorar las estrategias de afrontamiento que emplean para lidiar con estas tensiones. Al comprender las narrativas individuales y las estrategias de afrontamiento adoptadas por los docentes frente al estrés social, económico, laboral y familiar, esta investigación buscó proporcionar una visión más profunda de las complejidades del estrés en el contexto educativo. A través de este estudio, se esperó, no solo generar conocimientos significativos sobre las experiencias de los docentes, sino también tener en cuenta políticas y prácticas educativas que puedan mejorar el bienestar emocional de los educadores y, en última instancia, promover un ambiente educativo más saludable y productivo para todos los involucrados.

Planteamiento del Problema

El presente trabajo de investigación, tuvo como finalidad hacer un acercamiento a la realidad y contexto de los docentes, quienes, en su diario vivir, se encuentran con diversas situaciones, que conllevan a que se sientan estresados, por lo cual, en dicho acercamiento, se pretende comprender algunos aspectos que conllevan a experimentar estrés en sus vidas. Dicha investigación se realizó en una Institución Educativa pública, que se encuentra ubicada en la localidad de Kennedy, al Sur Occidente de Bogotá; dicha institución presta sus servicios educativos en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media, jornada mañana y tarde dentro del calendario A del sistema académico distrital. El colegio actualmente cuenta con 1550 estudiantes, distribuidos en 740 en la jornada de la mañana y 810 en la jornada de la tarde, un número de 56 profesores, orientadores y directivos en las dos jornadas. En este lugar es donde los docentes interactúan a diario con los estudiantes, respondiendo a sus necesidades en las dimensiones del desarrollo humano. En este sentido la presente investigación trabajó con la población docente, que es la que se encarga del proceso formativo del estudiante, pero para que ello ocurra, el docente, también debe conocer aquellos aspectos que le impactan tanto a nivel personal, como laboral y social, por ende, es importante, conocer las situaciones que conllevan a que experimenten, en mayor o menor grado, el estrés en su vida, y así mismo comprender los procesos de la población objeto de estudio.

Los docentes y estudiantes se encuentran en constante interacción en el espacio del colegio y es allí donde ambas partes reaccionan ante diferentes estímulos que lleva a los docentes a identificar y reconocer el método, técnica o medio para la regulación y expresión de sus emociones para que puedan manejar el estrés vivenciado con sus labores diarias, en las que se relacionan factores como el económico, el social, el laboral y el familiar. Se pretende comprender la influencia que tiene el estrés y sus desencadenantes en la vida cotidiana; así mismo, la forma como inciden alguno de estos factores y que eventualmente, puede conllevar a tener diferentes conductas que puedan ser nocivas, generando comportamientos inadecuados tales como mala comunicación, actitud negativa, falta de

respeto, etc., a la hora de la interacción con los estudiantes, la convivencia, las experiencias y actitudes de cada docente y sobre todo en el convivir diario donde se evidencia la expresión de estos comportamientos en la institución educativa (*Transformando mi entorno escolar en un espacio donde aprendo y me divierto*, s. f.).

Es importante para esta investigación tener en cuenta cuatro definiciones, de las cuales se da una base y origen de ideas, estos términos le dan a entender al lector el contexto, el estrés laboral, estrés familiar, estrés social y estrés económico.

También es importante conocer que el estrés engloba una serie de desencadenantes como la sobrecarga laboral o experimentar un exceso de situaciones que pueden llegar a influir en el bienestar de una persona incidiendo así en su salud física y mental y por ende, afectar el óptimo rendimiento a nivel laboral, académico y personal. Oblitas (2004) hace un bagaje bastante amplio con respecto a las diferentes teorías enfocadas en el estrés; teniendo en cuenta y revisando factores como el factor fisiológico y bioquímico, abordando las reacciones orgánicas que experimenta una persona que está pasando por situaciones estresantes; factores sociales que inciden e impactan en las personas, haciendo énfasis en el exterior y estos estímulos externos que generan dicho estrés; factor cognitivo que sería el originario de la interpretación e interiorización y capacidad de evaluación de cada persona al reaccionar a dichas situaciones, por ende se puede concluir que el estrés es la suma de la experiencia personal y el ambiente.

Por consiguiente, se puede comprender e interpretar el estrés como un posible efecto en la salud de cada ser humano que tiene gran importancia en la calidad de vida, teniendo en cuenta que está compuesto por varios desencadenantes que lo pueden ocasionar como por situaciones relacionadas con la frustración, la rabia, los problemas sociales, laborales y económicos; se puede decir que la mayoría de las personas buscan la solución y medidas para reducirlas. El estrés está

caracterizado por la determinación de las variables psicológicas y derivado de ellas puede ser intermitente o crónico (Aguilar, 2017, p. 971).

Para esta investigación fue de vital importancia establecer un vínculo que permitió generar confianza para así tener un acercamiento empático y por medio de diferentes encuentros, posibilitar la construcción de relatos espontáneos por parte de los docentes, de todas sus experiencias vividas dentro del aula y fuera de ella.

En este marco de antecedentes, se exploraron los estudios claves que se han investigado a lo largo del tiempo en la relación entre el estrés, sus tipos, desencadenantes y formas de afrontamiento. Se examinaron tanto los beneficios como los posibles desafíos asociados con la integración de la inteligencia emocional en el proceso educativo y de competencias emocionales por parte de los docentes. Además de esto también se identificaron los vacíos en el conocimiento actual y las áreas que requieren una investigación más profunda y ardua. Esta revisión exhaustiva de la literatura permitió situar el actual estudio en un contexto informado y construir sobre las lecciones aprendidas y los enfoques exitosos que han surgido en investigaciones anteriores, dando así alcance y aportes importantes.

En última instancia, este estudio aspira a contribuir al entendimiento de cómo la investigación ha moldeado y seguirá moldeando varios campos, en este caso el educativo. Al analizar los éxitos y desafíos de los múltiples enfoques existentes, se buscó proporcionar información valiosa para los educadores y todos aquellos interesados en el futuro de la educación.

Existen numerosas investigaciones relacionadas con el estrés de los docentes y su impacto en su quehacer pedagógico e influencia en su vida cotidiana.

En la búsqueda de información de diferentes terminologías acerca del tema se encontraron estudios asociados con la investigación y el abordaje que se le quiere dar al estrés; este tema ha

generado impacto los últimos años a nivel internacional, nacional y local, se han desarrollado diferentes estudios y por ende, estrategias para abordar estos temas en torno a la salud mental de docentes y también de sus estudiantes; temas que han contribuido de manera significativa en la área educativa, por lo tanto, se hace necesario mencionar algunos estudios a continuación:

En primer lugar, se encontró la investigación llamada “El estrés laboral en la comunidad docente” (Barreto y Piamonte, 2020, p. 15- 27), realizada en la Universidad Cooperativa de Colombia, un estudio realizado con metodología cuantitativa mediante el cual se dio a conocer las condiciones en las que se encontraba un grupo de 50 docentes acerca del tema, para así optimizar su actividad laboral. El proyecto se realizó durante el aislamiento preventivo de dicho año causado por el Covid-19. Como resultado obtenido de esta investigación, se encontró que el 60% de los docentes de la comunidad encuestada están en riesgo medio de factores asociados al burnout.

Como segundo antecedente se encontró la investigación realizada por Trujillo (2007), denominada: “Impacto del estrés en la Institución Financiera Favi de la Universidad Tecnológica de Pereira” perteneciente a la facultad de Ingeniería Industrial. Su objetivo fue medir el estrés laboral de la institución financiera y dar a conocer al gerente, secretarias y demás funcionarios, los agentes de amenaza a los que están diariamente expuestos. Dicho trabajo fue realizado por medio de la metodología cualitativa, y un enfoque epistemológico empírico- analítico, con una población de 8 personas. Los resultados que se obtuvieron, muestran que uno de los factores trabajados de mayor porcentaje es el de las relaciones humanas. Así se concluyó que el 62% de los trabajadores de la empresa, manifestaron que se deberían hacer campañas para mejorar la relación con los empleados y que los factores de riesgo social, en cada una de las áreas analizadas, fue de un 50%, por lo que demandan una atención de manera progresiva y vigilancia constante para la institución.

Proveniente de la búsqueda de investigaciones nacionales, se resalta la investigación titulada “Consecuencias administrativas de los ambientes laborales estresantes” de los investigadores Becerra

y Duran (2018), quienes pertenecían en ese momento a la Universidad del Bosque, en la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas en la ciudad de Bogotá; fue un estudio aplicado a un grupo de trabajadores de empresas de diversos sectores en la economía, se llevó cabo como un estudio descriptivo prospectivo con método cuantitativo; por medio de encuestas estructuradas en ella se tuvieron en cuenta las categorías que miden sectores de la empresa como el clima organizacional, la estructura, el territorio, la tecnología, liderazgo, la falta de cohesión y el respaldo que tienen como grupo, como resultado de la prueba mostrado en tablas, se identificó que el grupo tuvo un nivel alto en el factor de agotamiento y que uno de sus análisis fue que el individuo no era uno de los principales en causar el síndrome burnout, sino que por consiguiente muchas veces está afectado por el entorno laboral y las presiones con respecto a las labores diarias.

En otro estudio se encontró la investigación llamada “Factores estresores y estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes” (Sierra, 2021, p 75-89), que fue realizada en la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Armenia; esta investigación se dirigió en la búsqueda de factores con una muestra cuantitativa de 25 docentes y se encontró que el mayor factor de estrés es la supervisión por parte de la estructura jerárquica y la valoración del trabajo por parte de los demás.

De otro lado, se encontró el documento “El estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control”, escrito por Muraca (2005). En ella, se partió de la importancia y la complejidad del trabajo docente, sus condiciones de trabajo teniendo en cuenta las dimensiones sociales, físicas y personales. Lo anterior, es un aporte significativo para la presente investigación ya que comparte algunas categorías o factores que se pretenden estudiar; el objetivo del trabajo fue evaluar la capacidad docente de enfrentarse a estos factores estresores, ya que han evidenciado que, gracias a esto, muchos de los docentes enfrentan fenómenos como la ansiedad y la depresión y por ende lo conectan con la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento.

Para ello realizó una investigación cuantitativa, donde la muestra estuvo compuesta por seis escuelas de la ciudad de Rosario Argentina. La población fue de 180 docentes, y se utilizaron instrumentos como el cuestionario socio demográfico construido *ad hoc*, Escala de Carver, Scheier y Weintraub (1989), Escala de fuente de estrés en profesores (E.F.E.P.), Cuestionario de inteligencia emocional y Cuestionario de Locus de control. Los autores señalan que un docente, bajo factores estresores, es incapaz de transmitir conocimiento a sus estudiantes de manera óptima ya que para impartir una clase debe preparar, actualizar conocimientos, calificar exámenes y desea obtener buenos resultados en su labor, por lo que se puede aumentar la sensación de presión. Los resultados según las pruebas aplicadas, arrojaron un nivel de estrés promedio de los docentes.

Esta investigación fue realizada en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Utilizó un método exploratorio, con una muestra de tipo no probabilística. Los docentes debían tener como características estar en actividad con asignación de por lo menos un aula, por lo que el total de la muestra fue de 81 docentes, predominando la edad entre 41 y 50 años (36%). En cuanto al nivel de estudios, el nivel de magíster fue el mayor porcentaje (48%); la mayoría estaban casados (56%), y en su orden, residían en Latinoamérica (88%), Norteamérica (7%) y en Europa (5%). Para la recolección de los datos de la variable estrés docente, se utilizó la Escala de Estrés Docente ED-6, elaborada por Gutiérrez, Morán, Sanz e Inmaculada (Orozco, 2018); este instrumento evaluó categorías como el estrés por ansiedad, estrés por depresión, estrés por creencias desadaptativas, estrés por presión laboral, estrés por mal afrontamiento. Por otro lado, se aplicó otro instrumento que evaluó los factores psicosociales que les afectan en el trabajo académico, abordando categorías como: condiciones del lugar de trabajo, carga de trabajo, contenido y características de la tarea, exigencias laborales, interacción social y aspectos organizacionales y remuneración de rendimiento. Los resultados arrojados por la investigación, indicaron que existe una relación positiva entre el estrés y los factores psicosociales de los docentes, lo cual coincide con Graneros, (2018); Donayre (2016) al referir que aspectos relacionados al ámbito laboral como el entorno físico, generan estrés

en los docentes lo que puede derivar en un estrés más agudo denominado burnout (Alvites-Huamaní, C. (2019)).

Esta información da un gran aporte a la investigación presente ya que se puede evidenciar en los resultados que el estrés que se maneja es demasiado alto y pasa a otra categoría de estudio como lo es el burnout. Arroja unos datos desfavorables y de posible comparación o referencia con la actual investigación.

En la búsqueda de trabajos internacionales que se relacionarán con la categoría de diferenciación de estrés entre docentes en escuelas públicas y privadas, se encontró la investigación denominada “La diferencia del estrés docente en escuelas públicas y privadas del Gran Buenos Aires”. Un estudio que contó con metodología de diseño no experimental (sin manipulación de variables y basado en la observación del fenómeno tal y como se da en su contexto natural), de tipo transversal con un enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo y comparativo. El objetivo de este trabajo fue analizar cómo influyen negativamente estos factores, enfocándose en el ámbito laboral de las docentes en las escuelas secundarias de la Ciudad de Ituzaingó para esto la muestra estuvo conformada por 100 participantes mujeres de las cuales 50 son docentes de escuelas secundarias públicas y 50 son maestras de escuelas secundarias privadas.

Dicha investigación obtuvo resultados de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos del tipo de ámbito escolar, la presencia de hijos y el ser sostén de familia. En cuanto al ámbito escolar, en todas las subdimensiones del estrés los docentes del ámbito privado obtuvieron mayores niveles (Galvagno, L. y Rossi, D. 2020).

Asimismo, se presenta la tesis titulada “Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile” escrita por la autora Cecilia Quaas, en el país de Chile, en dicha investigación se dice que la relación al Burnout, se utilizó la perspectiva de Maslach y Jackson (1986) que define el síndrome como un agotamiento emocional,

despersonalización y reducido logro personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan de alguna forma con personas, es decir, profesiones de servicio o asistenciales.

En dicha investigación se pretendió, concretamente, determinar en profesores universitarios de la V Región del país, el grado de burnout que padecen y los modos de afrontamiento al estrés, y así determinar su asociación significativa. Es indagando en la naturaleza del oficio, como en su momento se hizo desde la profesión o el trabajo, donde, a partir de la producción de ciertas reflexiones se permitió avanzar en la comprensión de la enseñanza, además de evidenciar formas y procesos de formación de quienes la ejercen, los docentes (Alliaud & Antelo, 2009).

En esta investigación, se aclaró en su totalidad, el concepto de burnout y técnicas y estrategias de afrontamiento aportando a la presente investigación en la categoría analizada de sí misma, se expone el centrado en el problema, reacción en la emoción y evitación.

Del mismo modo se evidenció la aplicación de instrumentos cuantitativos como el Cuestionario sociodemográfico, laboral y motivacional, el Inventario de Burnout de Maslach (M.B.I.), Maslach y Jackson (1986), lo que arrojó como resultado, que sólo existe relación significativa entre las técnicas de afrontamiento reinterpretación positiva y negación con presencia – ausencia de burnout. Es decir, aquellos sujetos que no presentan burnout tienden a acudir a la reinterpretación positiva como medio de afrontamiento al estrés, mientras que los sujetos que presentan burnout, utilizan la negación como técnica principal.

Por último, la investigación “Nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de la psicología clínica y la psicología industrial/organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar” (Orozco, 2018, p.34-57), en la ciudad de Guatemala, fue un estudio de tipo cuantitativo aplicado a 30 docentes, con el objetivo general de la determinación de los niveles estresores y análisis de los resultados, según la investigación estos demostraron que en su mayoría es bajo el nivel de estrés y que los docentes logran tener un buen manejo del mismo.

Finalmente, este rastreo y búsqueda de antecedentes logró aportar en gran manera a la presente investigación, debido a que los trabajos investigativos consultados y analizados aportan diferentes miradas y posturas teóricas para encaminar y fortalecer conceptualmente las categorías mencionadas anteriormente, en relación al estrés, se evidenció un aporte a la identificación de diferentes desencadenantes o reductores del mismo, estrategias de afrontamiento, además de las características específicas de cada uno de estos conceptos.

De este modo en el caso de los docentes del Colegio se pretendió identificar sus sentires, emociones y reacciones frente a diversas situaciones generadoras de estrés del diario vivir y específicamente en su práctica pedagógica, ya sea de manera positiva o negativa, lo que en consecuencia lleva a plantearse la siguiente pregunta:

Pregunta Problema

¿Cómo experimentan y afrontan, por medio de la inteligencia y competencias emocionales, el estrés social, económico, laboral y familiar, y cómo incide en la vida cotidiana un grupo de docentes de secundaria de una Institución Educativa en la ciudad de Bogotá?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la forma como experimentan y afrontan, por medio de la inteligencia y competencias emocionales, el estrés social, económico, laboral y familiar un grupo de docentes de secundaria de una institución educativa pública de la ciudad de Bogotá, así como la incidencia de este en su vida cotidiana.

Objetivos Específicos

- Identificar los factores (sociales, económicos, familiares y laborales) más significativos que experimentan en la vida cotidiana un grupo de docentes.
- Describir la incidencia que tienen los factores estresores en la vida cotidiana de los docentes.
- Caracterizar el factor predominante en el grupo de docentes del colegio, para entender el significado que tienen los factores en su vida cotidiana.
- Definir las estrategias de afrontamiento, relacionadas con la inteligencia y las competencias emocionales, que son utilizadas por el grupo de docentes.

Justificación

La presente investigación está dirigida a indagar y analizar las experiencias que los docentes viven en su cotidianidad y que se relacionan con el estrés social, económico, laboral y familiar, en un grupo de profesores de secundaria, con el fin de comprender, la incidencia que éstos tienen en sus vidas, así como las estrategias de afrontamiento, por ejemplo, las competencias emocionales e inteligencia emocional que la población utiliza, que a su vez impacta directamente vida cotidiana.

Es importante mencionar que los docentes son los principales agentes facilitadores de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los comportamientos y emociones. Por ello, su labor juega un papel importante, puesto que al permanecer la mayor parte del tiempo en las aulas interactuando con los niños, las niñas y adolescentes, tienen la posibilidad de percibir y observar comportamientos y conductas que dependen de su proceso educativo e interacción con los estudiantes, compañeros docentes y demás personal de la institución educativa; es aquí donde la voz del maestro se convierte en protagonista para dar marcha a la investigación propuesta.

También es importante decir la forma como los estudiantes, pueden incidir frente a las emociones y actitudes de sus docentes, ya que este estrés se puede ver reflejado en un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes expresadas en el aula, dado que cuando se habla de enseñar se relaciona con ejercer un componente vocacional, lo que significa que quién enseña es un trabajador diferente a los demás, pues además de implementar una técnica para transformar pensamientos, sentires y formas de ver el mundo, plantea principios y valores universales (Alliaud y Antelo, 2011, p.68).

En ese orden de ideas, aceptar la manera en que cada docente ejerce su oficio no se desliga de lo que se genera al hacerlo, de los factores desencadenantes del estrés. Teniendo en cuenta esto, es claro que para los docentes que enseñan hoy existen miles de posibilidades, sin embargo, es necesario mencionar que en los escenarios escolares actuales se tiene que hacer mucho más que cumplir un rol asignado, por tal motivo es importante mantener como docentes la pasión por conocer y el deseo, la esperanza y voluntad de enseñar, siendo estos elementos fundamentales para mantener el ejercicio y oficio en la ardua tarea de transformar vidas, pensamientos y sentires (Alliaud y Antelo, 2011, p. 119).

La presente investigación se enlaza con la Línea de Investigación e Intervención y Cambio en Contextos Sistémicos y Educativos, la cual se encamina a comprender diversas problemáticas relacionadas con el desarrollo y performance de los individuos en variados ámbitos de las interacciones humanas (UAN 2022).

Es importante tener en cuenta que esta investigación aportará a anteriores investigaciones realizadas en la Universidad Antonio Nariño sobre estrés en docentes, su relevancia y necesidad a nivel académico e institucional, se ve reflejada en los aportes que pueden surgir a partir de ésta y de sus resultados, ya que se pueden continuar varias investigaciones académicas para brindar herramientas a estos docentes y así, plantear ideas para reducir estos desencadenantes y alteraciones;

La investigación sobre el estrés en los docentes de secundaria se revela como un componente esencial y pertinente a nivel institucional en nuestra universidad. Comprender las fuentes específicas de estrés y las estrategias de afrontamiento exitosas no solo es una necesidad ética, sino una inversión estratégica para la universidad.

Su aporte social radica en el conocimiento de estos mismos anteriormente mencionados con la inteligencia emocional como facilitador y reductor del estrés en la búsqueda del éxito académico y profesional; el aspecto cognitivo va a estar ligado a las capacidades sociales y emocionales que posee el individuo como lo mencionan los autores, según los autores Perez, N., y Rafael, A. (2007) citando al autor Rojas. (2017) en su artículo.

Se pretende así, contribuir a la psicología por medio de los conocimientos de los distintos desencadenantes del estrés, su incidencia en la vida cotidiana y formas de afrontamiento, como la implementación y relación con el concepto inteligencia emocional, el cual hace referencia al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar diferentes actividades de una manera asertiva a nivel intra e interpersonal (Goleman, 2012, p. 35).

Dicho en otras palabras, es el saber hacer y saber ser. Cabe mencionar adicionalmente el dominio de esta inteligencia emocional, permite realizar un sin número de acciones no programadas que resultan siendo altamente favorables y esto se generaría como estrategia alterna para el estrés y como se indicó anteriormente, para continuar con otros estudios e investigaciones.

Por su parte, Bisquerra (2003), propone una serie de **competencias** para la vida donde está inmersa la **competencia** emocional y señala que es fundamental desarrollar dichas **competencias** y su manera de sobrellevar cada rol en el ámbito que se presentan, en este caso el rol docente. Por ello, la intención del presente trabajo de investigación, radica en conocer y abordar el estrés que viven los docentes de esta institución, dado que el estrés a menudo involucra un proceso prolongado, es esencial explorar cómo los docentes experimentan tensiones en relación con su rol, el cual se ve

afectado por su posición socio laboral y su interacción continua con los estudiantes. Esto incluye aspectos como el cumplimiento del currículum, la gestión de horarios y las dinámicas en sus relaciones familiares.

Es valioso dar el aporte a la psicología por medio del conocimiento acerca de las diferentes experiencias que tienen los docentes en su vida laboral, social, económica y familiar inmersas en la presencia del estrés, eso hace que este trabajo sea dirigido en comprender esas posturas diversas y que por lo tanto contribuyen a la construcción de la vida individual.

La comprensión profunda del fenómeno del estrés y su impacto en la salud y el bienestar humano es de suma relevancia en el contexto actual. El estrés, como una respuesta natural del organismo a desafíos y demandas percibidas, puede tener efectos significativos en la calidad de vida de las personas. La investigación centrada en definir los factores estresores y los tipos de estrés desempeña un papel crucial al proporcionar una base sólida para la identificación, prevención y mitigación de las fuentes de tensión que afectan a individuos en diversos entornos. Al discernir y categorizar los diferentes tipos de estrés, desde el agudo hasta el episódico, pasando por el crónico, se logra una comprensión más completa de los mecanismos subyacentes que conducen a las respuestas de estrés.

Asimismo, la identificación precisa de los factores estresores, que pueden abarcar desde factores laborales y ambientales hasta sociales y psicológicos, permite diseñar estrategias específicas para abordar estas causas y promover la salud mental y física. En última instancia, esta investigación no solo enriquecerá el conocimiento sobre el estrés, sino que también ofrecerá información valiosa para el desarrollo de intervenciones efectivas que beneficien a individuos, comunidades y sociedades en general, al reducir los efectos adversos del estrés y fomentar un bienestar más sólido y resiliente.

Marco Teórico

Con el fin de abordar sobre los elementos teóricos importantes a ser desarrollados en esta investigación, se presentan a continuación diferentes conceptos que apoyarán, sustentarán y darán fundamento a las categorías que conforman la misma. Por ello, el estrés se convierte en la categoría general a indagar en el trabajo. Allí se incluyen términos como los agentes estresores entendidos como factores y situaciones que pueden desencadenar una respuesta de estrés en los individuos, estos pueden ser diversos y variados, así mismo pueden impactar en la salud mental y física de los individuos, pueden intervenir en distintos campos de la vida. Teniendo en cuenta esto, los agentes estresores son, el estrés laboral, el estrés económico, el estrés familiar y el estrés social. Por otro lado, se describirán los tipos (estrés agudo, episódico y crónico) que puede vivir una persona dependiendo de sus experiencias, que vienen relacionados con factores, que conllevan a que los sujetos tengan situaciones que interpretan como importantes en la vida, que los pueden conducir a generar diferentes estrategias de afrontamiento.

El Estrés

El estrés es una situación que se viene presentando a lo largo de la vida de las personas y se puede mostrar por tensión física o emocional, afecta a la población en general. A continuación, se describen diferentes definiciones, dadas por varios autores.

Según la autora Daneri, M. (2012) citando al autor Bruce, M. (2000) señaló la definición del estrés como “una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan” (p. 1).

Mientras que los autores Chrousos y Gold (1992), citados por Daneri, M (2012) definen el estrés como “un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeóstasis, la respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta

en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal” (p.1).

El estrés es como una nube oscura, la cual genera preocupaciones, intranquilidad, ocasiona factores desencadenantes como bien pueden ser el insomnio, estados bajos de ánimo e irritabilidad a lo largo del tiempo; estos factores pueden convertirse en un gran problema de salud para la persona que lo padece, puesto que afecta la concentración, genera sentimientos de incapacidad al realizar tareas, usualmente afecta el pensamiento y éste empieza a forjar situaciones trágicas; en situaciones de enfermedad o escenarios fuera del estado normal, la persona imagina y piensa en las peores soluciones o en los peores escenarios, magnificando así la situación y delegando una responsabilidad mayor de preocupación a dicho estado; en esta metáfora planteada, si la nube a lo largo del tiempo, no es tratada adecuadamente, puede convertirse en una tormenta, generando aún más síntomas que los nombrados anteriormente como son cansancio y agotamiento físico (Goleman, 2012, p. 50).

Por otro lado, se debe tener en cuenta que el estrés no solamente ocasiona sensaciones, emociones y respuestas negativas en el cuerpo, sino que es una respuesta normal y pasajera.

En primer lugar, el estrés tiene como particularidad dar respuesta a las agresiones o situaciones del medio que nos rodea, generando así un efecto espejo cuyo objetivo es la adaptación del ser humano a dicho ambiente; Hans Selye como se citó por Mitjana (2019), es uno de los autores más importantes en el tema del estrés, ya que fue quién introdujo este término en el área de la salud, teniendo en cuenta que en 1926, esta palabra empieza a ser utilizada en diferentes áreas de la salud y también en el vivir cotidiano, por ende se le han atribuido varios significados que juntos han concluido dos posturas importantes para el desarrollo del presente trabajo, primeramente comprendiendo que el estrés es una respuesta del organismo.

Lo anteriormente caracterizado, se denominaba como una respuesta psicológica o física del organismo ante un estímulo del ambiente, bien puede ser una situación, una persona o un objeto, son múltiples los factores que se pueden evaluar como estresores; es importante tener en consideración

que el estrés como respuesta positiva ayuda a la interacción del individuo de una forma óptima, regulando las tensiones experimentadas en su vivir diario, siendo así un tipo de recompensa y regulador, generando mayor probabilidad de creatividad y motivación.

Estrés Positivo

Al presentarse de manera positiva, es un tipo de estrés que en lugar de abrumar, producir dolor de cabeza, insomnio, etc., llena la vida de las personas de alegría, vida y energía, ayuda en la estimulación como respuesta para afrontar las dificultades de manera positiva y con mejores soluciones, se presenta cuando se toman los aspectos que se relacionan para un cambio positivo de la vida. Ejemplos del estrés positivo que puede experimentarse en el transcurso de la vida son: tener un hijo, casarse, cambiarse de trabajo, comprar cosas para la casa ([Artículo sobre el estrés positivo], 2021).

Estrés Negativo

En segundo lugar, el estrés como respuesta negativa es desfavorable para la salud, ya que ocasiona una sobrecarga, los síntomas producidos por el estrés se presentan en diferentes áreas y es importante resaltar que en cada persona se presentan de manera diferente; estos síntomas son variados y depende bastante del tipo de estrés que se maneje individualmente, también tiene gran influencia el desencadenante, su incidencia, su etapa, el factor modulador y sus manifestaciones (s/f, p. 608).

Según Selye (1956), estas respuestas negativas se producen según las funciones cognitivas, los síntomas y la experiencia fisiológica y es denominado como distrés, es producido por cargas emocionales muy altas y debido a que no se toma una pausa, es una acumulación de síntomas.

Manifestaciones del estrés

Las manifestaciones del estrés son producidas por una tensión física y emocional, en el cual el cuerpo desafía o demanda. Entre ellas se encuentran las físicas, emocionales y cognitivas. A continuación, se profundiza más en cada una de ellas:

Físicas

Se manifiestan en forma de sudoración excesiva, tensión muscular enfocada en el cuello o espalda, constante frío en los pies o las manos, alteración en la respiración, hormigueo en el estómago, aumento de la presión cardíaca, incremento de la tensión arterial, dolores de cabeza, ausencia o aumento del apetito, cansancio, mala memoria, dolores, achaques frecuentes, falta de energía y concentración; además de esto, en ocasiones se puede dar el bruxismo (trastorno en el que rechinan, crujen o se aprietan los dientes), el cual le puede ocasionar o no, dolor a la persona que lo esté padeciendo (Mayo Clinic 2017).

Emocionales y Cognitivas

Las manifestaciones emocionales son los principales síntomas de estrés en los individuos, en ella se presenta la irritabilidad, la aparición de tics nerviosos, aparición de trastornos sexuales y alteraciones en el sueño, la inquietud, estado del nerviosismo, miedo, cambios de humor, irritabilidad, preocupación desproporcionada y al volverse crónicos se presenta la ansiedad y/o la depresión; de manera conductual puede manifestarse como risa incontrolable o risa nerviosa y el llanto.

A nivel cognitivo, se evidencia la dificultad para concentrarse, alteraciones y fallos en la memoria, incapacidad o durabilidad en la toma de decisiones, pensamientos irruptivos o repetitivos, ideas catastróficas, lentitud en el desarrollo del pensamiento lógico y sensación de fracaso. Todos

estos factores pueden afectar en gran medida la calidad de vida de una persona, perjudicando así ambientes personales y laborales (Pereira et al., s/f, p. 7).

Así como el estrés se presenta en manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas, éste también se divide en diferentes tipos según su grado de afectación y complejidad. A continuación, se abordarán los tipos de estrés existentes.

Tipos de estrés

La literatura indica que existen tres tipos de estrés, a saber: El estrés agudo, el estrés crónico y el estrés agudo episódico, que se describen a continuación:

Estrés Agudo

El estrés agudo, es la forma de estrés más común y éste surge por lesiones secundarias graves o amenazas anticipadas del futuro cercano, es un estrés que se va generando a corto plazo con dolores, malestares y otros síntomas que la persona se ve inmersa a responder a diferentes situaciones y es por consiguiente un componente de trauma psíquico capaz de provocar una serie de manifestaciones físicas y psicológicas (Reyes, A. et al., 2012, p. 27).

Otros rasgos de este tipo de estrés se relacionan con que es a corto plazo y no tiene suficiente tiempo para causar daños importantes, presenta síntomas como problemas musculares, problemas estomacales y sobreexcitación pasajera.

Estrés Crónico

Es un estrés que ocasiona un desgaste en las personas día a día destruyendo el cuerpo, la mente y la vida, la respuesta es ligera pero puede llegar a prolongarse toda la vida, las personas pueden presentar diversas situaciones que hagan que este tipo de estrés se radique en la vida de ellos, sudoración excesiva, insomnio, sueño inquieto, también es posible que descuiden su aspecto físico,

pierdan el apetito y llegar a tanto nivel de estrés que disminuyen su deseo sexual (Lopez, Y. et al, 2014, p. 379).

Además, este estrés surge cuando una persona nunca le ve salida a situaciones deprimentes, ansiosas, exigentes o que presionan en los aspectos de su vida, que sin verles esperanzas nunca le encuentran una solución y se acostumbran a él.

Estrés Agudo Episódico

Este último tipo de estrés caracteriza a las personas que con frecuencia presentan sus vidas como un poco desordenadas, con caos o crisis y se someten a grandes niveles de nerviosismos con la cantidad de responsabilidades que tienen y las exigencias autoimpuestas. Es “la respuesta que tiene una persona frente a situaciones que producen malestar” ocasionado diferentes afectaciones tanto en la vida social de la persona como privada; sus síntomas más comunes son dolor de cabeza o migraña, hipertensión, dolores de pecho, irritabilidad, mareos y nauseas (Mingrone, 2022).

Se debe tener en cuenta que, no sólo los tipos de estrés, sino que también el estrés se desencadena en factores que lleva a que los individuos lo vivencien así, se percibe o indica mayor relevancia de acuerdo con el significado y valor que interiorice o vivencie cada persona que lo experimenta. En el siguiente apartado se explican los factores desencadenantes.

Factores estresores

Para ilustrar los factores estresores se debe tener en cuenta las situaciones que lo abarcan y ocasionan en cada persona los cambios importantes de la vida, el entorno, eventos imprevistos, lugar de trabajo, cambios sociales, sucesos traumáticos, la economía, la familia, los miedos, las creencias, la incertidumbre y la falta de control. A continuación se profundizará un poco más en algunos ejemplos (Middlesex Health 2019).

Los cambios importantes en la vida de una persona como ya se había mencionado, pueden ser positivos como un matrimonio, un embarazo planificado o un ascenso, como también pueden ser negativos como el fallecimiento de un ser querido y una enfermedad.

1. El entorno, cuando ocurren sucesos alrededor de la persona que lo pueden llegar a estresar, como lo pueden ser ruidos repentinos, el ladrido de un perro, el sol, la habitación muy oscura y el tráfico que se hace en la ciudad en horas pico.
2. Los eventos imprevistos, hacen parte del mayor factor de estrés ya que estos fluyen de la nada, pueden llegar visitas a la casa que no se esperaban o que le bajan el sueldo a una persona sin previo aviso.
3. El lugar de trabajo, dado como un factor de estrés muy común ya que en este se puede presentar carga laboral, plazos de entregas, jefes que pueden llegar a ser muy exigentes, horarios y múltiples reuniones que hacen que la persona tenga una sobrecarga en el día a día.
4. Conocer nuevas personas puede ser estresante y así el factor de los cambios sociales hace que se genere estrés, tener citas, relaciones familiares con frecuencia y pensar en últimas discusiones con la pareja o los hijos elevan estos niveles de estrés.
5. Algunas personas pueden llegar a experimentar sucesos muy estresantes, llegando así a sucesos traumáticos como lo son accidentes propios o de personas cercanas, asaltos, desastres naturales y por último pasar por una guerra que deje daños significativos en la persona.

El trabajo como docente es estresante como consecuencia de las diferentes y determinadas interacciones dadas en la comunidad educativa, en la familia, en la sociedad y que en ellas se afecte la economía y el área laboral (González, C. 2018, p. 21).

Las estrategias sobre cómo controlar los factores estresores van en busca de indagar esos cambios significativos que influyen en el estilo de vida, encontrar el tiempo para desconectarse y utilizar tanto el tiempo como la energía en actividades importantes para cada ser humano.

Etapas del estrés

Con respecto a los tipos de estrés presentados anteriormente, también el estrés se presenta en etapas, denominándose así un síndrome de adaptación nombrado por Sergi Valera (como se citó en Selye, 1956) estas etapas o fases son las siguientes:

1. **Reacción de alarma:** Consiste en que el organismo al encontrarse en una situación de alerta se altera fisiológicamente, reaccionando hormonalmente y activando así las glándulas suprarrenales las cuales están encargadas de la respuesta al estrés, producción de hormonas que ayudan a regular el metabolismo, el sistema inmunitario y la presión arterial, hacen que el cuerpo se prepare para enfrentarse a una lucha o huida como mecanismo de defensa; El hipotálamo, encargado de la producción de hormonas como la oxitocina, la cual viaja a distintos tejidos y órganos y hace que estos reaccionen de manera determinada como por ejemplo, actúa en la adaptabilidad humana y la hipófisis encargada también de la producción de hormonas en especial reguladoras de homeostasis y crecimiento.
2. **Resistencia:** Radica en que las reservas que tiene el organismo para enfrentar situaciones de alerta que son activadas y que busca encontrar el equilibrio adecuado para llegar a un funcionamiento vital; si esto no funciona de esa manera, se debilita por la fatiga que se está ocasionando debido al estrés y entra en un estado de adaptabilidad que puede durar mucho tiempo, pero si se agrava, continua y pasa a la siguiente fase.

3. Agotamiento: En este ciclo ya se evidencian los cambios y el deterioro de las respuestas naturales del cuerpo, teniendo así una gran pérdida de respuesta a nivel fisiológico y se reduce la capacidad de adaptación, ya que las reservas del organismo se van agotando y alteran al sistema inmunológico y la capacidad de respuesta y protección del mismo.

Agentes Estresores

En este apartado, se describirán los agentes estresores, que se presentan con mayor frecuencia en las personas, encontrando el estrés social, el económico, el laboral y el familiar.

Estrés Social

Los docentes en sus acciones cotidianas y en su convivir diario se encuentran inmersos en las dinámicas sociales que los rodean, Morin, E. (2008) mencionan que es necesario trabajar con las habilidades adquiridas en la realidad exterior para así mismo construir su propio conocimiento, teniendo en cuenta que están en una sociedad cambiante e incierta en donde es de vital importancia tener presente las características de la sociedad actual; Bauman (2007) alude a la sociedad líquida que es la encargada de corregir los malos hábitos antes de que estos se consoliden en una rutina, la cual es inestable, insegura y amenazante, los docentes sienten estos ambientes a diario lo que genera este estrés social en el que se ven inmensos y por los que se sufren de grandes presiones, pasando por las pruebas de los estresantes.

El estrés psicosocial es un factor predisponente para el desarrollo de diversas enfermedades del ser humano afectando así la calidad de vida, este estrés es manifestado en la convivencia en grupo, y tiene como consecuencia patologías que se derivan de algunos mecanismos neurobiológicos y estructuras involucradas como lo es la amígdala del lóbulo temporal y la corteza prefrontal en la toma de decisiones y en la planeación de respuestas conductuales socialmente apropiadas.

Es fundamental comprender que la manera en la que reacciona cada persona al estrés diario, estrés social es diferente ya que está condicionado a factores genéticos, ambientales, físicos, experiencias anteriormente vividas, maneras de afrontamiento y reacción a situaciones como el tráfico, el ruido, inseguridad, incapacidad de adaptación, relaciones interpersonales conflictivas. Desde el punto de vista evolutivo, el estrés social es constante en la vida de todas las especies animales incluyendo el ser humano (Blanchard et al.,2001).

Este tipo de estrés se puede relacionar con la ansiedad social o el trastorno de ansiedad social, ya que como se mencionaba anteriormente existen situaciones en el diario vivir de las personas que son normales, como sentir nervios al tener una cita por primera vez o hacer una presentación en frente de mucho público, que puede causar ciertas sensaciones físicas como “las mariposas en el estómago” pero de estas situaciones a otras poco normales se empieza a generar una cadena de reacciones que al experimentarlas día a día causan ansiedad, inseguridad y vergüenza alterando la vida, las relaciones, las rutinas, el trabajo, la escuela u otras actividades (*Mayo Clinic*, 2021).

Concluyendo, es posible que la mayoría de las personas se vean atrapadas en las dificultades que la vida cotidiana presenta de manera regular. Esto puede afectar la salud física y mental, dependiendo de factores que a menudo son constantes a lo largo del tiempo, como crisis personales o la repetición constante de un conjunto reducido de desafíos. Este estrés diario puede radicar en la acumulación de experiencias negativas que, aunque aparentemente tengan poca relevancia, tienen un impacto significativo.

Estrés Económico

El estrés económico se refiere a la tensión emocional y psicológica que experimenta una persona debido a problemas financieros y económicos. Puede manifestarse en situaciones en las que una persona siente que no puede satisfacer sus necesidades básicas, enfrenta deudas abrumadoras, se preocupa por la pérdida de empleo o está bajo una constante presión financiera.

En el caso del estrés económico, se produce como una consecuencia negativa en la economía del individuo generando ansiedad y produciendo una sensación de escasez.

De manera puntual se refiere a consecuencias negativas como lo son el insomnio, depresión, alteraciones del sistema inmune, problemas cardiovasculares, falta de concentración, sensación de cansancio constante, cambios de comportamiento, irritabilidad, apatía (desinterés o falta de motivación), tristeza, entre otras consecuencias. También este estrés puede afectar tres aspectos importantes en la vida del ser humano como su familia, el entorno social y el contexto laboral.

Para comprender mejor el estrés económico como detonante en la vida de las personas, se deben analizar las distintas situaciones y localizar la raíz del estrés que es el presupuesto o estado financiero, los ingresos y gastos ([Artículo sobre el estrés financiero], 2021).

Ciclo de Estrés: El estrés económico puede ser un ciclo difícil de romper. El estrés financiero puede afectar la salud mental, lo que a su vez puede influir en la capacidad de tomar decisiones financieras informadas y en la búsqueda de oportunidades laborales.

En resumen, el estrés económico es un problema significativo que puede tener efectos perjudiciales en la salud mental, las relaciones, la salud física y el bienestar general de las personas. Comprender sus implicaciones y buscar formas de afrontarlo de manera efectiva es crucial para mitigar sus impactos negativos (Evers et al, 2003).

Estrés Laboral

Se afirma que el estrés laboral es la respuesta física y emocional a un desequilibrio entre las demandas laborales, que buscan socavar las capacidades del individuo, los altos niveles de estrés que causan efectos negativos en las personas y en las organizaciones. Sánchez (2010) expresa que el estrés laboral es un fenómeno múltiple ya que desarrolla estímulos, respuestas y procesos mentales que hace que su cuerpo se vea caracterizado por una carga de sobre esfuerzo.

Siendo así un proceso que incorpora características diferentes en niveles dinámicos de interacciones entre sí, por medio de lo cual se dan respuestas de estrategias de afrontamiento psicológicas y físicas, relacionadas con el tipo de personalidad del individuo, así como de su sexo y edad.

El impacto del estrés en la salud varía de un individuo a otro, haciendo énfasis en lo laboral y en los trabajadores, acá se debe tener en cuenta el ambiente laboral y los estudios que se vienen realizando actualmente sobre entornos laborales, cargas excesivas de trabajo y más actualmente que en muchas compañías y empresas por minimizar los costos y gastos de las mismas, recortan el personal y los que quedan a cargo de todas estas labores son los trabajadores que quedan de planta, esto quiere decir que su carga laboral aumenta debido a que las labores igualmente se deben ejecutar y se deben obtener y mostrar resultados. Así también teniendo en cuenta un factor fundamental, que es la recompensa mínima por estos esfuerzos y el poco interés de las empresas por la salud tanto física como mental de sus trabajadores.

En el estrés laboral se distingue el sobre esfuerzo como causal del mismo, aparece cuando ya se le exige al cuerpo de manera excesiva en lo físico y se evidencia en los dolores musculares, como respuesta a él se toma como una señal de que el cuerpo del ser humano ya requiere y pide descansar.

Este tipo de estrés pasa por una fase de agotamiento, siendo más específico es la disminución que tiene el organismo de manera progresiva que frente a situaciones conduce al ser humano a un estado de gran deterioro, como lo puede ser la pérdida de sus capacidades fisiológicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), en la cual el expuesto tiende a rendirse o ceder bajo presión adaptándose a las demandas (Sánchez, 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud todos los trabajadores tienen derecho a un entorno laboral seguro y sano teniendo en cuenta que cada uno de los trabajadores tienen un medio de vida diferente, un sentido de propósito, unas necesidades y en especial un hilo conductor de estructuración en las diferentes rutinas, ya que su vida fuera del trabajo es totalmente diferente

teniendo en cuenta que la conformación de cada familia es diferente e independiente, por ende los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento son independientes dependiendo de su educación emocional.

La Organización Mundial de la Salud ha afirmado que:

“Los entornos de trabajo seguros y sanos no solo son un derecho fundamental, sino que también tienen más probabilidades de minimizar la tensión y los conflictos en ese ámbito y mejorar la fidelización del personal, así como el rendimiento y la productividad laborales. Por el contrario, la falta de estructuras efectivas y apoyo en el trabajo, especialmente para quienes viven con trastornos mentales, puede afectar la capacidad de las personas para ser eficaces y disfrutar con su trabajo, menoscabar la asistencia de las personas al trabajo e incluso impedir que, para empezar, obtengan un trabajo (2022)”.

Estrés Familiar

La teoría del desarrollo familiar se considera pionera en tratar de entender el proceso de cambio en su familia, una de las perspectivas teóricas que mayor impacto ha tenido en el estudio del estrés familiar. Hill. y Benitez, (1986) definió el estrés familiar como un estado que surge por un desequilibrio entre la percepción de las demandas y las capacidades para hacerles frente, expuso que el impacto de un estresor y su posterior crisis o adaptación es producto de un conjunto de factores en interacción.

Dicho esto, se debe considerar que el estrés familiar surge de que las familias comparten un mismo espacio en donde deben convivir y cada uno de los integrantes de estas familias tiene opiniones diversas y diferentes, deseos distintos, personalidades únicas y maneras de tratarse distintas. Estos conflictos que se generan en las familias dependen mucho de las etapas en la que se encuentren éstas, si se tienen hijos es diferente a una familia que no los tiene, normas y reglas de

cada hogar, la diferenciación o mala interpretación de roles familiares, jerarquías y uso de poderes, todos estos factores generan cierto estrés en cada entorno familiar (Hill. y Benítez., 1986).

Especificando aún más,, el estrés familiar constituye una dimensión crítica en el entramado de las experiencias humanas, con implicaciones profundas tanto en el ámbito individual como en el colectivo; esto emerge de las interacciones y dinámicas dentro de una unidad familiar, donde las demandas y responsabilidades cotidianas pueden generar tensiones significativas, en esto se entablan las presiones económicas, la crianza de los hijos, los desafíos laborales y las expectativas sociales forman parte del tejido que compone el estrés familiar.

Abordar el estrés familiar implica no sólo reconocer y gestionar las fuentes de tensión, sino también fomentar estrategias de apoyo mutuo y adaptación que fortalezcan el núcleo familiar en su conjunto.

Estrategias de Afrontamiento

El ser humano, así como tiene respuestas que le permiten responder a diferentes situaciones y estímulos originados por el medio, también cuenta con estrategias, que le permiten llegar a resolver dichas situaciones. Por tal razón, en este apartado, se va a abordar el tópico de las estrategias de afrontamiento, que pueden usarse ante el estrés.

El afrontamiento es una de las funciones que experimentan los seres humanos a través de la vida y va dirigido a sí mismos o a el entorno que vivencia la persona, no sólo que las personas enfrentan diferentes situaciones, sino que se dan numerosas posibilidades de respuesta a las necesidades o demandas de cuidado, entendiendo así la acción y el efecto que tiene la palabra afrontamiento para el individuo. Se define el afrontamiento como los modos innatos o adquiridos de actuar frente a los cambios que se producen por el entorno. De ahí que el afrontamiento se convierte en una manera eficaz que lleva a la adaptación conlleva a que la persona cuide y guíe su salud, hacia el crecimiento y una mayor supervivencia (Arroyo y Gonzales, 2017, p. 6).

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la habilidad de identificar, comprender y administrar tanto nuestras propias emociones como las de las personas que nos rodean. En momentos de afrontamiento, esta destreza adquiere una importancia significativa, dado que nos capacita para abordar con eficacia el estrés, la ansiedad y otros obstáculos emocionales que se presentan en nuestro camino.

Relacionado con la calidad de vida y con el estrés, se hace importante para esta investigación abordar el término de inteligencia emocional, ya que las personas que gozan de ésta, pueden afrontar situaciones estresantes de una manera más adecuada que quienes no.

La inteligencia emocional, en pocas palabras, se define como la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivar y manejar de manera adecuada las relaciones.

Es importante conocer que desde épocas pasadas la inteligencia emocional se precisa como la capacidad de supervisión de los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, también de discriminar entre esos mismos sentimientos y usar la información para la orientación de las acciones y pensamientos propios (Dueñas, 2002).

Para simplificar al hablar de inteligencia emocional, se hace referencia a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en la mejor forma que reduzcan el estrés, y ayudan a comunicarse efectivamente, así como a empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

La inteligencia emocional contempla la intrapersonal y la interpersonal. La intrapersonal hace referencia al conocimiento que se tiene de uno mismo o el autoconocimiento en todos los procesos relacionados, con la autoconfianza en la percepción de nuestras capacidades y la automotivación cuando se tiene la habilidad de impulsarse; la interpersonal esta se relaciona con la capacidad de mantener y establecer vínculos y relaciones con las demás personas (Mendoza y Suárez., 2008).

La inteligencia emocional puede ser una poderosa estrategia de afrontamiento en diversas situaciones de la vida. Al desarrollar estas habilidades, se puede mejorar la capacidad para lidiar con el estrés, resolver conflictos y mantener una salud emocional óptima. Además, la inteligencia emocional puede contribuir a relaciones más saludables y satisfactorias con los demás.

Competencia emocional

El tema de las emociones actualmente ha sido variable de estudio en varias investigaciones, por ello se habla de inteligencia emocional y educación emocional; sin embargo cuando se menciona la competencia emocional, es necesario relacionar dicho constructo con la educación que actualmente se imparte, es allí donde se presenta el alto nivel de necesidades sociales, pues éstas no están lo suficientemente tenidas en cuenta en el currículo académico; generalmente se habla de educación emocional e inteligencia emocional hacia los estudiantes, dejando de lado la emocionalidad del docente, de aquella persona que es un ser humano, integral y con necesidades emocionales al igual que sus estudiantes (Bisquerra, R. 2011) .

Teniendo en cuenta lo anterior, se define como competencia emocional al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, regular y comprender de forma adecuada esas emociones que se emiten ante ciertas situaciones (Bisquerra, R. 2011).

En este sentido la conciencia, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales, habilidades de vida y el bienestar, resultan ser competencias emocionales fundamentales para la vida de todo ser humano, es por esto que el desarrollo de dichas competencias requiere de una práctica continua.

Es importante, reconocer las emociones básicas (miedo, ira, tristeza y alegría) para así fortalecer todas y cada una de las competencias emocionales. Durante el proceso de enseñanza y formación que realiza el docente surgen emociones que afectan y causan malestar, tales como la

ansiedad y el estrés, según Bisquerra (2011), estas dos últimas emociones deben ser reguladas de forma apropiada, de tal manera que pueden llegar a prevenir trastornos emocionales y potenciar de esta manera el bienestar.

En la sociedad actual, la principal preocupación en cuanto a las emociones y las situaciones derivadas de la violencia se centra en la ira como desencadenante. Todo ser humano está expuesto a experimentar esta emoción, y el docente no es una excepción, por ello controlar y regular la ira es un proceso decisivo para la prevención de la violencia. Así mismo, la tristeza es de las emociones que debe ser regulada adecuadamente para no caer en depresión, el docente fuera de su rol también cuenta con una vida personal y social, por lo que puede atravesar situaciones en las que se conciba la tristeza y esto afecte de una u otra forma su labor diaria en el aula.

Las emociones negativas son inevitables, por ello es necesario el saber regularlas, por el contrario, las emociones positivas se deben buscar, por esto es importante aprender a construirlas. En este sentido el docente juega un papel importante, debido a que en su labor se debería proponer el bienestar emocional como uno de los objetivos principales, por ende, un docente que cumpla con el bienestar no solo personal, sino que fortalezca el bienestar general, es un docente capaz de aportar a la integralidad de sus estudiantes.

En todo este proceso de adquisición de competencias emocionales, el docente es el protagonista, puesto que aquéllas permiten la buena convivencia para poder construir el bienestar personal y social, es decir fortalecer sus competencias emocionales para así poder potenciar las competencias de sus estudiantes.

Por esta razón, según Bisquerra (2003) referirse a la conciencia emocional es dar un sinónimo de la capacidad de hacer un alto y reflexionar acerca de las propias emociones y de las emociones de los demás, además de reconocer el clima emocional en diferentes contextos, tener en cuenta dicha reflexión permite que no solo se mantengan buenas relaciones interpersonales, sino que también de una u otra forma mejore el clima laboral, la relación entre docente -estudiante, docente – familias, es

así como poco a poco se toma conciencia de reconocer las propias emociones y etiquetar esas emociones.

Calidad de vida

Es importante hablar del término Calidad de Vida, ya que permite identificar, cuáles son las características más importantes para que una persona tenga satisfechas ciertas necesidades, que pueden ser básicas o secundarias, por lo tanto, en este apartado se describen los aspectos más importantes.

La Organización Mundial de la Salud definió, en 1948, la calidad de vida como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo como la ausencia de enfermedad. En 2009, se cambia este concepto y se piensa como un concepto multidimensional.

Para medir la calidad de vida, es esencial tener en cuenta cada uno de los factores mencionados. Cada individuo evalúa su calidad de vida de manera única, influenciado por sus propias experiencias, puntos de vista y creencias personales. Además, es importante considerar que cada una de estas dimensiones se divide en dos aspectos: lo objetivo y lo subjetivo.

El objetivo se refiere a medidas concretas y verificables, como el nivel de ingresos, la salud física, la educación, la seguridad, entre otros aspectos tangibles. Estos elementos pueden evaluarse de manera más o menos objetiva, ya que su medición se basa en datos cuantitativos.

Lo que se puede percibir, por otro lado, se refiere a las percepciones y experiencias subjetivas de una persona en relación con su vida. Esto incluye la satisfacción personal, la felicidad, la sensación de logro y la percepción de bienestar emocional. Estos aspectos son altamente subjetivos y pueden variar significativamente de una persona a otra.

La calidad de vida, en última instancia, se puede considerar como la suma de acciones que una persona realiza, teniendo en cuenta tanto los factores objetivos como su satisfacción subjetiva al lograr estas acciones. Por lo tanto, para medir la calidad de vida de manera completa y precisa, es

necesario tener en cuenta tanto los aspectos tangibles como las experiencias y percepciones personales de cada individuo. Además, es fundamental reconocer que la calidad de vida es un concepto altamente individual y que lo que puede ser satisfactorio para una persona puede no serlo para otra, debido a las diferencias en perspectivas y valores personales. M y Caqueo-Urizar (2012)

Según Ferrans (1990b) la calidad de vida está definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para el individuo.

La calidad de vida es de suma importancia, y su relación con la vida cotidiana es evidente en las acciones diarias, en otras palabras, la calidad de la vida va encaminada a las acciones que la persona realiza de manera diaria y que se transforma a algo tradicional y de costumbre, como por ejemplo comer, dormir, trabajar, ver televisión, entre otras acciones (Cirera, et, al. 2013).

Incluir la calidad de vida es fundamental debido a su relevancia directa en la vida de los docentes y en la dinámica educativa en general. La calidad de vida no sólo aborda aspectos físicos y emocionales, sino que también se entrelaza con el desempeño laboral y, por ende, con la calidad educativa. La satisfacción y el bienestar de los docentes están directamente relacionados con su desempeño laboral. Un docente con una buena calidad de vida es más propenso a ser eficiente, creativo y comprometido en su enseñanza.

La calidad de vida está estrechamente vinculada al estrés. Entender cómo factores como el equilibrio trabajo-vida, las relaciones interpersonales y la satisfacción personal influyen en el estrés de los docentes proporciona información valiosa para el diseño de estrategias de afrontamiento y programas de apoyo.

La calidad de vida no solo es un indicador del bienestar individual, sino que también es un componente esencial para el funcionamiento efectivo de la institución educativa. (Maria & Maria, 2021).

Experiencia

Desde un punto de vista epistemológico la experiencia de cada persona está muy relacionada con su forma de ver cada aspecto de la vida, su perspectiva y maneras de afrontamiento. Según J.J. Gibson (2007) toda experiencia es una oportunidad de aprendizaje enfocada en la incorporación de conductas adecuadas y regulares ante situaciones similares, esto quiere decir que cada uno de los sucesos de nuestra vida se convierte en experiencias necesarias para nuestras respuestas y percepciones de las mismas teniendo en cuenta las exigencias del entorno y lo que este mismo nos proporcione.

Por otro lado, Kant, H. (2007) se refiere a la experiencia como un conocimiento que se va elaborando de manera objetiva, siendo un punto de partida de la actividad cognoscitiva de los seres humanos en su pensamiento; Kant define la experiencia puntualmente como un conocimiento empírico siguiendo una ruta que inicia con lo recibido por la sensibilidad y luego lo que aporta al entendimiento para elaborar la materia bruta de las impresiones sensibles, se basa en la representación de una síntesis necesaria y no casual. La Fontaine (2019)

La palabra experiencia proviene de la voz latina *experientia* (traducida como “prueba” o “ensayo”), vinculado con *peritia* (“ser experimentado”) de donde proviene la palabra “pericia”, y también con “experimentó” (Significados, 2018). Puntualmente la experiencia en esta investigación se abordará desde la vinculación con los saberes y la vivencia del mundo de los docentes, su recorrido particular y la huella que todo esto ha dejado en su actuar como persona, como profesional etc.

Marco Contextual

La investigación que se presenta a continuación se desarrolla en un colegio público (Instituto Educativo del distrito (IED)), que trabaja por la integración e inclusión de niños y niñas en Colombia, respondiendo a sus necesidades en las dimensiones del desarrollo humano. Dicha institución se encuentra ubicada en la localidad de Kennedy, al Sur Occidente de Bogotá y presta sus servicios educativos en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media, jornada mañana y tarde dentro del calendario A del sistema académico distrital. El colegio actualmente cuenta con 1.550 estudiantes, distribuidos en 740 en la jornada de la mañana y 810 en la jornada de la tarde, un número de 56 profesores, orientadores y directivos en las dos jornadas. En este lugar es donde los docentes interactúan a diario con los estudiantes, respondiendo a sus necesidades en las dimensiones del desarrollo humano.

El colegio para el desarrollo integral de sus estudiantes plantea un trabajo basado en cuatro valores fundamentales, el respeto las relaciones interpersonales se regirán por la honradez, el trato amable y la tolerancia. Respeto hacia las personas y sus ideas, las normas y el cuidado de los objetos; la responsabilidad con la comunidad educativa que se refleja en su quehacer intelectual, físico y de formación humana, su sentido de organización, la diligencia en sus acciones, el cumplimiento de sus deberes, reconociendo el alcance de sus actos y asumiendo una posición clara frente a los mismos; la honestidad la convivencia se enmarca en principios de verdad, honradez y transparencia. El Proceso Educativo será de calidad, en tanto que todos los que nos involucremos con ella, participemos con decisión y compromiso y la solidaridad el espíritu institucional se rige por la preocupación hacia las necesidades propias y de otros, uniendo esfuerzos para el bien común. (*VALORES INSTITUCIONALES / Paginaweb, s. f.*)

El colegio inició labores en el año 2015, teniendo como misión la formación integral de los estudiantes, en busca de las mejoras de la calidad de vida enfocada en el desarrollo humano y su

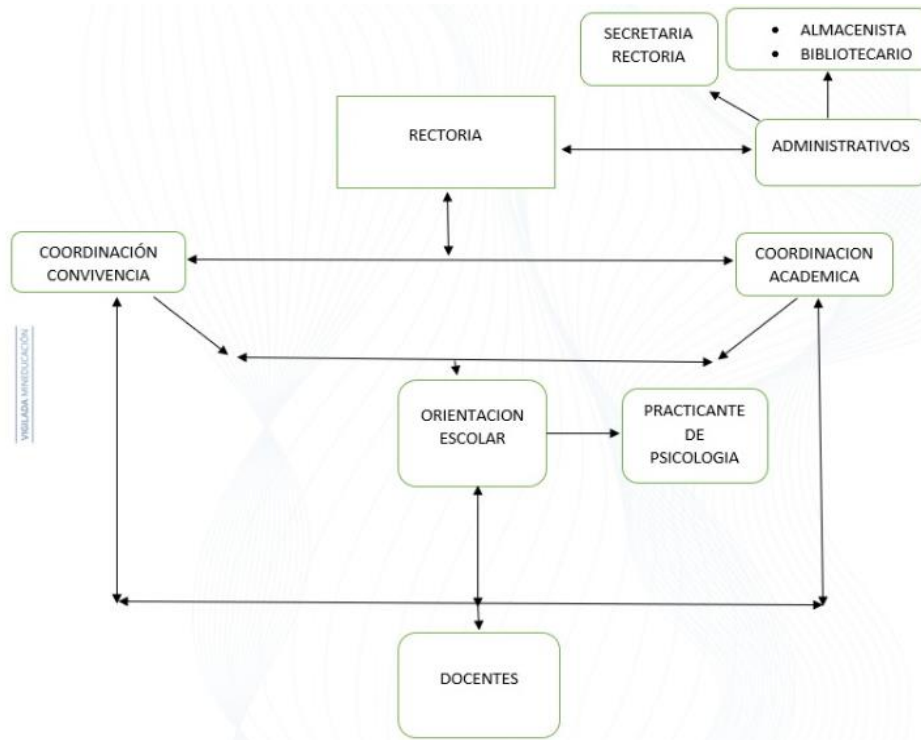
visión como propósito es seguir destacando a nivel local y distrital por su educación de calidad, sus sentidos de pertenencia y el compromiso con la comunidad (Prieto, s.f, p.3).

El colegio plantea un trabajo basado en la localidad de Kennedy para el beneficio, servicio y desarrollo de la infancia y adolescencia, cuenta con dos jornadas académicas, Jornada Mañana Preescolar y Primaria, Jornada Tarde preescolar y Bachillerato, cuenta con jornada extendida en contra jornada trabajando con centros de interés para los grados quinto a noveno y con los grados décimo y undécimo en articulación con el SENA en programas técnicos, es decir cuando el estudiante termina su bachillerato recibe su diploma de bachiller y además la certificación de técnico del SENA.

Las instalaciones cuentan con Laboratorio de Física, Laboratorio de Química, Aula Múltiple con Dotación Móvil de Computadores, Sala de Sistemas, Sala de Música, Sala de Bilingüismo, Cafetería, Enfermería, Batería de Baños y Zonas De Descanso y Deporte. (*COMO ES NUESTRO COLEGIO / Paginaweb*, s. f.).

Para dicha institución, las familias, los niños, las niñas y la comunidad son primordiales, por esta razón se basa en la metodología de un modelo pedagógico centrado en la reflexión y acción permitiendo que el niño y la niña sean partícipes, que sean competentes en su actuar, así como en la reflexión sobre su quehacer, sobre la eficacia, la pertinencia y la responsabilidad de sus acciones, de modo que puedan aprender de su experiencia, nutrirla y enriquecerla.

El equipo del Colegio en la jornada tarde está conformado por un rector para ambas jornadas, una coordinadora, un grupo de treinta y un docentes incluyendo dos orientadores y en los educadores se dividen en cuatro para el campo matemático, seis en el campo científico, ocho en el campo de humanidades, cinco en el campo histórico, tres en el campo de artes y expresión, por último, tres en preescolar (Manual y sie, colegio los periodistas, s.f).



→ Sexto

Conformado por cuatro cursos el cual brinda atención en cada grupo a 39 y 40 niños y niñas, desde los 11 años de edad.

→ Séptimo

Conformado por tres cursos el cual brinda atención en cada grupo a 39 y 40 niños y niñas, desde los 12 años de edad.

→ Octavo

Conformado por tres cursos el cual brinda atención en cada grupo a 37 y 38 niños y niñas, desde los 13 años de edad.

→ Noveno

Conformado por tres cursos el cual brinda atención en cada grupo a 41 y 42 niños y niñas, desde los 14 años de edad.

→ Décimo

Conformado por tres cursos el cual brinda atención en cada grupo 40 niños y niñas, desde los 15 años de edad.

→ Once

Conformado por tres cursos el cual brinda atención en cada grupo a 35 y 36 niños y niñas, desde los 16 años de edad.

Por otra parte, el colegio en pro de su calidad, dispone en total de 1550 estudiantes, 740 en la jornada mañana y 810 en la tarde, un número de profesores, orientadores y directivos es de 56 en

ambas jornadas, quienes apoyan y aportan al fortalecimiento de todos y cada uno de los procesos de los estudiantes, teniendo en cuenta las necesidades de cada nivel.

Método

Tipo de Investigación

El presente estudio es cualitativo de tipo descriptivo (busca el sentido de la acción social y tiene el propósito de explorar las relaciones y describir la realidad tal como la experimentan los participantes en ellas) y con un diseño fenomenológico, el cual busca comprender y describir las experiencias al igual que las perspectivas subjetivas de las personas en relación con un fenómeno en particular, como lo es en el caso de esta investigación el estrés en sus diferentes campos.

En esencia trata de explorar cómo las personas interpretan y dan sentido a un tema o situación específica, el diseño fenomenológico implica recopilar datos directamente, de manera detallada, buscando patrones y temas comunes de las personas para la investigación, esto teniendo en cuenta las definiciones dadas por Hernández et.al. (2014) donde las investigaciones cualitativas se enfocan en la perspectiva de los participantes dentro de su ambiente natural y en relación a un contexto en específico, se considera de tipo descriptivo ya que pretende estudiar un fenómeno de reciente interés a nivel social y con un diseño narrativo donde se busca entender una sucesión de hechos, situaciones y procesos que implican pensamientos, emociones e interacciones, todo esto mediante las experiencias contadas por quienes experimentaron dicho fenómeno, en este caso docentes de secundaria según Hernández et al. (2014).

La investigación de tipo descriptivo cualitativa se centra, como su nombre lo indica, en describir con detalle una realidad, en este caso educativa y de la vida cotidiana, este tipo de investigación se caracteriza por obtener detalladamente una situación determinada, el sentir o las percepciones de un grupo de personas en un contexto puntual. Según Guevara et al., “El objetivo de

la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (2022, p. 17).

Según Arias, (2012, p. 24) la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. En esta investigación es muy importante implementar este tipo de indagación, por medio de las herramientas como la entrevista semi estructurada se recogerán datos detallados, ambas aportan información, teniendo en cuenta que la investigación descriptiva es el tipo de investigación y es un poco más detallada, ya que por medio de la descripción se dan detalles específicos que tal vez, en la entrevista se pasan por alto.

El alcance descriptivo se refiere a un nivel de profundidad que, si bien es básico, implica contar con una buena base de conocimiento previo acerca del tema y fenómeno de estudio; de manera que una investigación de este alcance puede inclusive proponerse como fundamentalmente descriptiva.

El proyecto pretende realizar una investigación con enfoque cualitativo, el cual es conocido como un sistema de ideas, conceptos y representaciones sobre la realidad (Cifuentes Gil, 2011). A partir de dicho enfoque se busca comprender el estrés y la forma cómo este incide y se afronta por parte de un grupo de docentes; enfocada en un diseño fenomenológico que según la Fundación Universitaria Konrad Lorenz , pretende describir y entender los fenómenos y en este caso cada uno de los factores influyentes, desencadenantes del estrés de los docentes, inteligencia y competencias emocionales por medio del punto de vista de cada sujeto y así analizar su perspectiva individual y también construida colectivamente por medio de sus vivencias, para así poder explicar las múltiples razones de su comportamiento. (Lorenz, 2013)

La investigación cualitativa se caracteriza porque los portadores de la información y los expertos son los participantes, no los investigadores ya que son estos los que responden todas las preguntas a su criterio y a su forma subjetiva y objetiva de experimentar cada situación, en este caso para la presente investigación, dan respuesta personal de sus experiencias de estrés y sus conocimientos y maneras de afrontamiento por medio de la inteligencia y competencia emocional respecto a cada situación.

La investigación cualitativa permite al investigador analizar sus prejuicios sociales, examinándose y aflorando diferentes tipos de sensibilidades a la hora de, por ejemplo, estudiar las diferentes sensibilidades al definir su tema de estudio.

Esta investigación emplea este tipo de estudio debido a que, se debe resaltar la participación del investigador teniendo presente la capacidad de escuchar e interpretar la situación que tiene de su contexto real para comprender el objeto de estudio, para ello es necesario estar dentro del entorno en el cual se trabaja.

Con este paradigma, se logrará interpretar el quehacer, indagar situaciones, contextos, particularidades, simbologías, imaginarios, significaciones, percepciones, narrativas, cosmovisiones, sentidos, estéticas, motivaciones, interioridades, intenciones que se configuran en la vida cotidiana, por medio de las relaciones interpersonales y las experiencias significativas que se propician para que los docentes expresen lo que sienten ante diversas situaciones (Cifuentes Gil, 2011).

Además, hablar del paradigma implica interpretar la realidad de los contextos, comportamientos y acciones de los docentes reconociendo el papel activo que tienen en dicha investigación, en donde se evidencia que establecen relaciones y diálogos con sus pares y esto permite que se comprenda mucho mejor su entorno, debido a que cada ser es único, constituye una subjetividad que se construye también a partir del otro conocimiento.

Este tipo de investigación les permitirá a las investigadoras, el abordaje y análisis de categorías, que van encaminadas a una de las estrategias que se tiene como método y su función es la descripción del fenómeno que se va a estudiar, las cuales son:

- **Estrés social:** En ella se clasifica a los individuos relacionándolos con aquellas funciones que comparten como grupo, midiendo las interacciones sociales y las características comunes que definen la identidad e interseccionalidad de los individuos a través de herramientas como encuestas y con variables como Grado de participación en actividades grupales, evaluación de la percepción de discriminación o exclusión e identificación con características comunes del grupo
- **Estrés económico:** Puede implicar la medición de factores económicos específicos, como ingresos, deudas, y la percepción del individuo sobre su situación financiera, mediante la entrevista semi estructurada y con variables específicas evaluadas como Ingresos mensuales, nivel de endeudamiento, percepción de estabilidad financiera y preocupación por la situación económica.
- **Estrés familiar:** Para este tipo de estrés, se examina la dinámica familiar, la ejecución de funciones básicas, y se evalúan las tensiones intrafamiliares a través de métodos como entrevistas indagando la frecuencia de conflictos familiares, percepción de apoyo familiar, distribución de responsabilidades en el hogar y grado de satisfacción con la dinámica familiar.

Estrés laboral: Medición de la carga laboral, la percepción de reconocimiento en el trabajo, y la influencia del trabajo en la vida diaria del individuo mediante entrevista abordando carga de trabajo semanal, nivel de reconocimiento en el trabajo, integración del trabajo en la vida cotidiana y satisfacción laboral general.

Fuentes de Información

Para la presente investigación se trabajó con seis (6) sujetos, que son docentes en la institución educativa y tienen las siguientes características:

Cuatro de los docentes cuentan con edades que oscilan entre los cincuenta y cinco (55) hasta los setenta y un años (71), y dos están entre los treinta y cinco años (35) y los cuarenta años (40). Con relación al género, tres (3) son mujeres y tres (3) son hombres. Tres de ellos, no tienen hijos. La formación con la que cuentan los seis docentes es posgradual.

En cuanto al tiempo de trabajo en la institución educativa, uno de los maestros, lleva treinta (30) años. Los otros cinco maestros, llevan trabajando allí entre cinco (5) y diez (10) años.

Tabla 1. Descripción de los participantes

Nombre	Edad	Estado Civil	N. de Hijos	Edad de Hijos
LE	55	Soltero	0	N/A
MR	56	Casada	0	N/A
HC	71	Separada	4	39-40-42-43
IF	40	Unión libre	1	12 meses
CF	61	Unión libre	1	16
LF	35	Soltera	0	N/A

Fuente: Elaboración propia

Instrumentos

La forma de recolectar la información, fue por medio de entrevistas semi estructuradas focalizadas en los factores relacionados con el estrés económico, social, familiares y laborales de los sujetos en sí mismos y su entorno y diario de campo de autor registro.

Se considera relevante mencionar que la principal fuente de información que se empleó fueron las voces de los docentes, teniendo en cuenta el comportamiento, el conocimiento y las

actitudes que demuestran acerca de su diario vivir y la incidencia que ésta tiene en el ejercicio de enseñar.

- Entrevista semiestructurada
- Diario de campo

Los instrumentos mencionados en renglones anteriores son los que el grupo investigador consideró idóneos para lograr el cumplimiento a cabalidad de los objetivos planteados.

Entrevista semiestructurada

Se recolectó la información a través de una entrevista semiestructurada ya que se trabajó con una guía de preguntas o guion de entrevista, proporcionando esto a las investigadoras la posibilidad de manejar la entrevista de manera totalmente flexible, saltándose o enfatizando en la información que consideren necesaria (Hernández et.al. 2014).

Siendo así la entrevista semiestructurada un conjunto de preguntas y temas a explorar en donde no es necesario tener una redacción clara o exacta y tampoco un orden de exposición pero sí es importante tener en cuenta y claro el objetivo y lo que se quiere lograr con cada una de estas preguntas, recolectando así datos de cada uno de los participantes para dar aporte a la investigación, en estas entrevistas es necesario tener un guion previo que recoge los temas a abordar en el desarrollo de la misma.

Vale aclarar que la entrevista no se llevó a cabo al pie de la letra del guion ya que éste, es sólo una guía de referencia y la entrevista se puede desarrollar de forma un poco informal, lo que quiere decir que es una conversación fluida y pueden surgir nuevas preguntas por parte de los participantes en donde se hizo necesario hacer una aclaración de significados, explicar y aclarar lo requerido,

también por parte de las entrevistadoras se pidió profundizar en algunas respuestas para obtener más información llevando así un estilo de entrevista propio y personal.

Su característica principal es que esta entrevista consiste en preguntas específicas y generales como se dijo anteriormente, esta es una combinación de la entrevista estructurada y no estructurada, es completa para aplicar en cualquier tipo de entrevista para proporcionar la información solicitada, se caracteriza por ser flexible ya que requiere una previa preparación pero también se puede improvisar, tiene como ventaja que tiene objetividad por parte de los entrevistados, es una entrevista que a medida que va pasando el tiempo se puede ir personalizando de acuerdo a la investigación, sus requerimientos y demás información solicitada.

Diario de campo

Por otro lado, el diario de campo es un instrumento que se lleva día a día para recoger información y además “debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil al investigador, en él se toman nota de aspectos que considere importante para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”, Bonilla y Rodríguez citado por Martínez (2007, pág. 5).

En este mismo sentido, Aranguren citado por Cifuentes Gil (2011), muestra el diario de campo como una estrategia en la cual se registra, sistematiza y evalúa el trabajo cotidiano para dar cuenta del conocimiento que desde ésta se construye. Otra denominación que se le da al diario de campo la hace Fernando Vásquez citado por (Cifuentes Gil, 2011) quien menciona que éste es una escritura íntima que se da de manera subjetiva puesto que es personal y permite tener una memoria del proceso que se ha llevado a cabo en la práctica, encontrando como investigadoras la manera de describir estos acontecimientos relevantes que permiten analizar el objeto de estudio.

Por otra Parte, Cifuentes Gil,(2011) menciona que por medio de estos acontecimientos que se van registrando y el conocimiento que generan estos, se construyen concepciones, explicaciones que elaboran conceptos y enriquecen la práctica de acuerdo al proceso que se lleve, debido a que se muestra la realidad que puede llegar a ser transformada si se hace necesario. Por ello, Porlan y Matín citado por (Cifuentes Gil, 2011) definen el diario de campo como una estrategia de autorreflexión con la cual los maestros se vuelven actores reflexivos generando conciencia en las acciones que aparecen descritas y transformando así sus ideas. Este diario fue registrado por cada uno de los docentes.

Procedimiento

Para la obtención de los resultados, se siguieron una serie de fases de procedimiento, que se expresa a continuación:

Fase 1. Se desarrollaron acciones fundamentales: La selección de las participantes de acuerdo con los criterios de inclusión de los seis participantes, realizando una caracterización general del grupo.

Fase 2. Se validó el instrumento de la entrevista con el objetivo de confirmar la idoneidad y relevancia de las preguntas formuladas, proceso en el cual participó un profesor de la Universidad Antonio Nariño experto en dicho proceso, asegurando así su validez como herramienta de recolección de datos.

Fase 3. A través de la técnica de entrevista con modalidad semiestructurada se recolectó la información sobre cómo experimentan y afrontan el estrés bajo los factores propuestos al inicio del trabajo de investigación.

Fase 4. Se procedió a realizar la entrevista respecto a la implicación de los factores estresores en su vida cotidiana y las competencias emocionales. Estos se escogieron mediante la lectura

minuciosa de la transcripción de las entrevistas como anexo teniendo en cuenta los temas repetitivos dentro de la narrativa de cada uno.

Fase 5. Posteriormente se plasmó el análisis de cada entrevista teniendo en cuenta las categorías planteadas.

Fase 6. Se realizó también un diario de campo que fue diligenciado por cada uno de los participantes de la entrevista semiestructurada realizando una autorreflexión y así se implementó un poco más la información recolectada posteriormente plasmado como anexo.

Fase 7. Por último, se elaboró la discusión, estableciendo así las conclusiones y recomendaciones.

Fases del Diario de Campo

Llenar un diario de campo es una actividad fundamental en la investigación cualitativa. Aquí se guiarán algunos pasos para llenar un diario de campo de manera efectiva para la actual investigación:

- Se selecciona un formato adecuado: El formato será entregado a los docentes por las investigadoras.
- Establecer un formato de registro: Se decide que el tipo de información registrada en el diario será guiado por unas preguntas planteadas diariamente por las investigadoras. Esto puede incluir descripciones detalladas de eventos, conversaciones, emociones, impresiones personales, reflexiones y pensamientos.
- Se registra la información en tiempo real o parcial: Los docentes anotarán sus observaciones y reflexiones lo más pronto posible en el transcurso de la semana que ocurran o se repitan los eventos. Esto ayuda a mantener la frescura de los detalles y a capturar con precisión las impresiones del momento.

- Ser específico y detallado: Los docentes describirán los eventos, situaciones y conversaciones con la mayor precisión posible. Incluyendo así detalles visuales, sonidos, olores y cualquier otra información sensorial que pueda enriquecer su registro.
- Reflexiona sobre sus observaciones: No sólo se registrarán los hechos, sino también sus reflexiones y reacciones personales que pueden tener en el contexto de la investigación.
- Es importante registrar tanto los hechos objetivos como sus interpretaciones personales. Esto permite que otros comprendan sus observaciones y también ayuda a capturar sus perspectivas únicas.
- Utilizan un lenguaje claro y conciso: Los docentes escribirán de manera clara y evitarán jergas o términos ambiguos. Esto facilitará la comprensión de sus registros por parte de otros investigadores o lectores.
- Se mantendrá la confidencialidad y el respeto: Si se está registrando interacciones con personas, se asegura de mantener la confidencialidad y el respeto hacia su privacidad. Se evitará compartir información que pueda identificar a personas o lugares específicos sin su consentimiento.

Además de ser un registro objetivo de eventos, el diario de campo también puede ser un espacio para sus propias reflexiones y procesos de pensamiento, generar nuevas ideas y comprender mejor los aspectos de la investigación. Ortega (2022)

Este diario de campo se realizará a lo largo de una semana.

Aspectos Éticos

Este trabajo de grado obedece a las normas y principios éticos según el Código Deontológico y Bioético del ejercicio de la profesión de psicología, la Ley 1090 del 2006, donde las investigadoras de acuerdo al artículo 2 serán responsables, competentes, morales y legales, tomando la decisión de llevar a cabo esta investigación desde la contribución al desarrollo de la psicología y el bienestar

humano, también en concordancia con los artículos 2, 10, 22,23 , 27, 29, 30 y 36 se guarda total confidencialidad respecto a todo el material recolectado (escrito, visual o de audio) y los datos personales como nombres, edad entre otros que permitan la identificación de los participantes en la investigación, de igual forma durante la publicación o exposición de resultados dichos datos serán guardados sigilosamente, haciendo uso únicamente de datos que no comprometan la privacidad o identidad de los participantes, siendo expuestos únicamente datos que no permitan su identificación, de igual forma se hará uso del consentimiento informado con el fin de salvaguardar la libre elección de los participantes de hacer parte de la investigación. En este consentimiento se explicarán aspectos como la confidencialidad de sus datos, la libertad de participar o no en la investigación y garantía de que no correrán riesgos ni posibles daños. Así mismo, desde los artículos 5 y 45 las investigadoras respetan los límites de su competencia siendo acompañadas de docentes quienes guiarán durante todo el proceso de investigación. Referencia a la Resolución 8430 que plantea los lineamientos para el desarrollo de las actividades investigativas, se reconoce ésta como una Investigación sin riesgo ya que emplea técnicas y métodos de investigación en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables estudiadas. Se respetará de igual forma el Código de conducta de la Asociación Psicológica Americana junto con el reglamento de conducta Ética para el desarrollo y la práctica responsable de las investigaciones de la Universidad Antonio Nariño, la resolución No. 13 del 2005.

Resultados

La matriz (Anexo 5) relacionada con la categoría del estrés en docentes revela una dinámica compleja en la vida de estos profesionales de la educación, el estrés, omnipresente en sus vidas, se manifiesta en diversos ámbitos, incluyendo la familia, el entorno laboral, y las preocupaciones económicas, generando una carga constante que influye de manera significativa en su bienestar y salud, más en la física, que en la mental. La estrategia de separar los problemas familiares y laborales como mecanismo de afrontamiento, muestra la voluntad de los docentes por mantener el equilibrio, sin embargo, esta misma separación puede generar una presión adicional al tratar de gestionar ambas esferas sin que se relacionen. Es notable que algunos docentes encuentren motivación en sus problemas, lo cual podría considerarse como una forma de percibir el estrés como algo positivo y como una situación de resiliencia; sin embargo, no se debe subestimar el impacto negativo en su salud física y, en ocasiones, en su salud mental.

Los síntomas físicos mencionados, como dolores de espalda, cansancio generalizado, dolor de colon, migraña y otros, son indicadores claros de que el estrés se está manifestando de manera física y que esto es perjudicial para su bienestar. La temporalidad de estos síntomas, aunque no se describa con precisión, sugiere una correlación directa con los eventos o situaciones generadoras de estrés.

El grado de estrés en la matriz se establece a través de una clasificación que considera la intensidad y la duración de las experiencias de estrés reportadas por los docentes. La clasificación se basa en la percepción subjetiva de los participantes y puede variar según la escala utilizada en la investigación. En este caso, se menciona que 4 de los 6 profesores experimentan estrés de manera leve, lo que sugiere que la intensidad de su estrés es baja. Además, se indica que uno de los docentes experimenta estrés de forma leve pero crónica, lo que implica que, aunque la intensidad es baja, la duración es prolongada en el tiempo. Finalmente, se menciona que otro docente enfrenta una situación crónica, indicando que este experimenta un nivel de estrés constante y prolongado. Esta

graduación en la severidad del estrés, refleja la importancia de considerar el impacto acumulativo y a largo plazo del estrés en la vida de los docentes.

El estrés social en los docentes arroja una luz sobre un fenómeno crítico que afecta la calidad de vida y la salud de estos profesionales. Las interacciones en el ambiente laboral y la gestión de las tensiones sociales son aspectos destacados en esta investigación. Aunque los docentes en general intentan abordar los inconvenientes sociales a través del diálogo y evitan conflictos, algunos individuos optan por la evasión de estos problemas. Esta variabilidad en las estrategias de afrontamiento social es esclarecedora y plantea cuestiones importantes sobre la dinámica interpersonal en el entorno educativo.

Además, las situaciones cotidianas que generan estrés, como la acumulación de tareas, la interacción con desconocidos y la inseguridad en Bogotá, reflejan preocupaciones comunes entre los docentes. Esto lo indica un participante 3, al indicar que “Situaciones a nivel social como los comportamientos de otras personas en la calle”, “La inseguridad en Bogotá” (Participante 4), o “Me estresa caminar en Bogotá” (participante 6), son situaciones que los profesores contemplan dentro del estrés social, factores relacionados con lo que le generan otros sujetos, pero que se relaciona con situaciones percibidas por ellos, como estrés social. Estos factores estresantes pueden contribuir a una sobrecarga emocional y afectar su salud mental y física, destacando la necesidad de estrategias de afrontamiento y apoyo adecuadas en el entorno laboral.

La manifestación de sentimientos de soledad y aislamiento social en cuatro de los seis docentes, merece una atención cuidadosa. La soledad puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y emocional, y su presencia en un número significativo de docentes, señala una brecha en la satisfacción de las necesidades sociales básicas desde la perspectiva de teorías psicológicas que destacan la importancia de las conexiones sociales y el apoyo emocional para el bienestar humano como la teoría del apego destaca la importancia de las relaciones afectivas tempranas para el desarrollo emocional y social, la soledad puede interpretarse como una señal de falta de conexiones

seguras y significativas, especialmente en el ámbito laboral o familiar, cuando estas conexiones no se satisfacen, pueden surgir sentimientos de inseguridad y soledad. (Javier, 2022). Lo anterior, se relaciona con lo que refiere el profesor 6, que indica que “Sí, también. Yo por ejemplo, acá no salgo del salón para interactuar con otros”, ante la pregunta de si ha experimentado soledad o aislamiento durante el último año. Esto refiere una relación en el ámbito laboral, con la categoría de las relaciones sociales, indicando así, que este participante, prefiere aislarse a integrarse e interactuar con otros compañeros, estableciendo así, pocas conexiones seguras en su entorno laboral.

La soledad, en este contexto, indica que los docentes pueden no estar experimentando un apoyo social adecuado, ya sea en el entorno laboral o en su vida personal. Esto puede deberse a diversas razones, como la falta de relaciones sólidas, la ausencia de un sistema de apoyo efectivo, o dificultades en la comunicación interpersonal, la satisfacción de las necesidades sociales básicas no solo contribuye al bienestar emocional individual, sino que también puede tener un impacto positivo en la eficacia laboral y en el rendimiento general. Los docentes que se sienten conectados y respaldados en su entorno laboral son más propensos a enfrentar desafíos con mayor resiliencia y a contribuir de manera más efectiva al ambiente educativo. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar conexiones y relaciones interpersonales sólidas entre los docentes, así como implementar estrategias para abordar el aislamiento.

El énfasis en la comunicación asertiva como una herramienta para fortalecer las relaciones sociales, es prometedor (*Comunicación asertiva - referentes teóricos*, s. f.). Este enfoque indica una toma de conciencia de la importancia de una comunicación efectiva en la mejora de las relaciones y la resolución de conflictos, lo cual podría ser una vía efectiva para abordar el estrés social.

En el contexto de esta investigación, estos hallazgos respaldan la necesidad de abordar el estrés social en los docentes. La comprensión de cómo las interacciones y las tensiones sociales afectan a estos profesionales puede llevar al desarrollo de intervenciones y programas de apoyo específicos. Además, la identificación de factores estresantes cotidianos y la manifestación de

sentimientos de soledad, proporcionan información crítica que puede ayudar a las instituciones educativas a mejorar el bienestar y la satisfacción laboral de sus docentes.

La percepción compartida por la mayoría de los docentes de que la remuneración económica no está a la altura de las responsabilidades y expectativas que enfrentan, es un hallazgo significativo. Esta percepción subraya la disparidad entre las cargas laborales y las recompensas financieras, lo que puede llevar a un desgaste emocional y mental en los docentes, además de una potencial desmotivación. Esto se evidencia en los docentes, que responden a la pregunta que relaciona las actividades laborales con la remuneración económica, indican frases como: “No, debería ser mejor remunerado”, “No, el cargo de docente está muy infravalorado”, “No, yo creo que no. Creo que eso nos exige más de lo que realmente es la remuneración” o el relato de un participante que indica que su maestría, tendría que proporcionarle una mejor remuneración, ya que, comparado con otros profesionales, estos últimos ganan más en comparación con ella. La sensación de que se les exige más de lo que se les paga, es una fuente adicional de estrés económico, ya que esta discrepancia crea un sentimiento de injusticia y desequilibrio. Este descontento podría afectar su satisfacción laboral y su compromiso en el trabajo, lo cual puede tener implicaciones para la calidad de la educación.

Las deudas y la situación puntual de distribución de dinero también emergen como factores estresantes significativos. Las deudas pueden ejercer una presión constante en las finanzas personales, lo que puede agravar la percepción de insuficiencia económica. La situación puntual de distribución de dinero, puede ser un ejemplo de cómo los docentes enfrentan desafíos económicos imprevistos, lo que puede generar incertidumbre y preocupación.

Es interesante notar que, a pesar de estas tensiones económicas, los docentes se sienten seguros a nivel financiero debido a la estabilidad de sus salarios fijos. Esto indica una relativa seguridad laboral, pero también evidencia que el estrés económico no siempre está relacionado con la inestabilidad laboral, sino más bien con la falta de correspondencia entre esfuerzo y recompensa.

Las estrategias de organización que emplean, como asignar dinero a cada responsabilidad o gasto, ahorrar y buscar ingresos extras, indican la capacidad de adaptación de los docentes ante el estrés económico. Estas estrategias pueden ser una fuente de resiliencia y resistencia ante la presión financiera.

La matriz relacionada con el estrés laboral en docentes presenta un panorama complejo y matizado de las experiencias de estos profesionales en su entorno de trabajo. Uno de los aspectos destacados es que la mayoría de los docentes considera que su espacio de trabajo es adecuado para sus expectativas laborales. Esto es una señal positiva, ya que un entorno adecuado puede contribuir a la satisfacción laboral y al bienestar general.

Sin embargo, surgen preocupaciones significativas relacionadas con la carga laboral y el reconocimiento de su esfuerzo. Los docentes expresan que trabajan arduamente, pero sienten que este esfuerzo no siempre es reconocido, tanto por las directivas como por los estudiantes. Esta falta de reconocimiento puede llevar a la insatisfacción laboral y al estrés.

Los docentes, en su mayoría, han implementado estrategias para separar las responsabilidades familiares de las laborales, lo que demuestra su capacidad de adaptación y su enfoque en la organización del tiempo. Esto sugiere un alto nivel de compromiso y resiliencia en su labor.

Las fuentes de estrés laboral identificadas son variadas, y van desde la acumulación de trabajos y responsabilidades hasta el incumplimiento por parte de los estudiantes y situaciones disruptivas en el colegio, como el descanso de los niños de bachillerato. Estas tensiones pueden afectar el ambiente de trabajo y la eficacia de la enseñanza, y subrayan la necesidad de estrategias de gestión de conflictos y apoyo a los docentes.

A pesar de estas tensiones, cuatro de los seis docentes, siendo la mayoría, no consideran que la carga laboral sea abrumadora, los demás docentes están situados en distintos agentes del estrés exceptuando el laboral, lo que sugiere una cierta capacidad de afrontamiento y resiliencia. Sin embargo, la mitad de ellos ha experimentado episodios de agotamiento emocional, lo que es una

señal de alerta en términos de bienestar y salud mental. Esto destaca la importancia de abordar el agotamiento y proporcionar apoyo psicológico cuando sea necesario.

Con base a la información proporcionada, algunos docentes expresan insatisfacción con el apoyo recibido por parte de sus superiores. Se ha señalado que, al abordar la carga de trabajo, los docentes sienten que sus superiores no tienen en cuenta la cantidad significativa de tareas ya existentes al asignar nuevas responsabilidades. Además, hay menciones de una falta de claridad en las expectativas laborales, ya que algunos docentes sienten que se les piden tareas de manera que no concuerda con sus preferencias o métodos habituales.

La comunicación también emerge como un punto crítico, ya que los docentes expresan que, a pesar de que se intenta demostrar escucha, perciben que la institución maneja una simulación de democracia, donde se hacen sugerencias, pero, en última instancia, las decisiones que afectan su labor no reflejan dichas sugerencias.

Adicionalmente, algunos docentes describen el entorno laboral como poco democrático, destacando una discrepancia entre las promesas de considerar las sugerencias y la persistencia de situaciones problemáticas; los docentes parecen sentir que la insuficiencia en el apoyo de sus superiores se manifiesta en la asignación de tareas, la falta de claridad en las expectativas y una percepción de falta de escucha y participación real en las decisiones institucionales. Esta falta de apoyo podría contribuir al estrés laboral y al agotamiento emocional. Sin embargo, la autonomía para la realización de clases y la toma de decisiones es apreciada y puede tener un efecto positivo en la satisfacción laboral.

Los hallazgos sugieren áreas de intervención potenciales, como el reconocimiento del esfuerzo de los docentes, estrategias para abordar la carga de trabajo, y el apoyo emocional y psicológico. Comprender y abordar el estrés laboral en los docentes es esencial para garantizar un entorno educativo saludable y efectivo para ellos y para sus estudiantes.

La matriz relacionada con el estrés familiar en docentes proporciona una visión de cómo las dinámicas familiares en las cuales se relacionan en la interacción diaria, en espacios de encuentros programados, el contacto diario de manera virtual, la comprensión entre el vínculo familiar, pueden influir en la vida de estos profesionales. Uno de los aspectos más notables en las respuestas del instrumento de entrevistas en este agente familiar es que la mayoría de los docentes no experimenta un alto nivel de estrés relacionado con las situaciones familiares. Esto sugiere una relativa estabilidad en la vida familiar de la mayoría de los docentes, lo cual es una señal positiva.

Dentro de este contexto, un subgrupo específico de docentes ha señalado que la asignación de tareas y el proceso de toma de decisiones en el ámbito familiar contribuyen significativamente a su experiencia de estrés. Estos docentes, al expresar sus preocupaciones, resaltan la carga adicional que surge de la distribución de responsabilidades, tanto en el entorno laboral como en sus hogares, el proceso de toma de decisiones en el ámbito familiar se percibe como otro factor generador de estrés. La participación en la toma de decisiones familiares, como la planificación de actividades o la gestión de recursos, se experimenta como una fuente adicional de presión. La sensación de falta de control o influencia en estas decisiones puede generar tensiones adicionales, exacerbando la percepción de estrés entre este subgrupo de docentes. Esto resalta la importancia de una comunicación efectiva y una colaboración armoniosa en la vida familiar, ya que las tensiones en este ámbito pueden afectar la capacidad de los docentes para desempeñarse eficazmente en su trabajo.

El tiempo de distribución entre la familia y el trabajo es identificado como un factor que afecta a algunos docentes. Esto es un hallazgo importante, ya que la gestión del tiempo es un elemento fundamental para mantener el equilibrio entre ambas esferas, con base en los horarios y a la jornada en la que se encuentran los profesionales, relacionan que el estar toda la tarde en el plantel educativo, hace que la noche sea corta para la interacción. La percepción de que el tiempo es insuficiente puede generar un estrés adicional y puede requerir estrategias de manejo del tiempo.

Las declaraciones de los docentes resaltan la importancia de las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional en la gestión del estrés laboral ya que reconocen que ser "inteligentes emocionalmente" es fundamental para equilibrar las cargas en el entorno estresante del aula, lo que implica comprender y regular las propias emociones, así como reconocer y responder a las emociones de los demás. Algunos docentes adoptan un enfoque proactivo al enfrentar problemas, manteniendo una actitud positiva y buscando soluciones en lugar de evadirlos. La habilidad de evitar ofender y cultivar relaciones positivas mediante la empatía y la comunicación asertiva se destaca como crucial para mantener un entorno laboral saludable. Además, se reconoce que estas competencias emocionales se construyen a lo largo del tiempo, reflejando un proceso de aprendizaje continuo, los docentes utilizan estrategias concretas de afrontamiento, como el ejercicio de respiración, el yoga y la actividad física en general, como parte integral de su gestión del estrés.

Uno de los aspectos destacados es que el diálogo es una estrategia ampliamente utilizada por los docentes para hacer frente al estrés. Esta habilidad de comunicación es fundamental, ya que el acto de expresar y compartir sentimientos y preocupaciones puede ser un primer paso vital en la gestión de las tensiones laborales.

Es igualmente significativo que los docentes enfatizan la importancia de la inteligencia emocional como una herramienta de afrontamiento, las declaraciones proporcionadas por los docentes, sus expresiones resaltan la relevancia crucial de las habilidades emocionales en la gestión del estrés y en la efectividad de su desempeño laboral; Los docentes asocian directamente la inteligencia emocional con la capacidad de gestionar el estrés laboral. Mencionan que estas habilidades son esenciales para equilibrar las tensiones inherentes a la enseñanza, lo que sugiere que la inteligencia emocional se percibe como una herramienta efectiva de afrontamiento. Su experiencia se refleja en cómo aplican conscientemente estas habilidades emocionales en su día a día para afrontar las demandas de su profesión. Aprender y aplicar la inteligencia emocional es una estrategia valiosa para comprender y regular las emociones en situaciones estresantes. Es interesante notar que

algunos docentes mencionan que adquirieron estas habilidades emocionales debido a situaciones traumáticas. Esto resalta la capacidad de adaptación y resiliencia de los docentes para aprender de sus experiencias difíciles y utilizar ese aprendizaje en su vida profesional.

El énfasis en la respiración y ejercicios de yoga también es destacable desde la experiencia de los docentes a través de sus propias prácticas y estrategias de afrontamiento. La evidencia proviene directamente de las experiencias compartidas por los docentes, como se ilustra en la declaración de M.R. En este caso menciona explícitamente que comienza a practicar ejercicios de respiración y yoga como respuesta al estrés. Este énfasis en prácticas específicas sugiere que los docentes incorporan activamente técnicas de relajación física y mental como parte de su estrategia personal de afrontamiento. Estas técnicas de relajación pueden tener un impacto significativo en la reducción del estrés y la promoción del bienestar emocional. La práctica de ejercicios de yoga expresada por uno de los docentes, no solo aborda el componente físico del estrés como la tensión muscular, sino que también fomenta la atención plena y la conexión entre mente y cuerpo, lo cual puede ser esencial para la autorregulación emocional.

Las habilidades asociadas con la inteligencia emocional como lo mencionan el grupo de docentes y por medio de las cuales relacionan, la tolerancia, empatía, confianza, autocontrol y motivación, son mencionadas como parte integral de las estrategias de afrontamiento de los docentes. Lo que se identifica como habilidades valiosas, no solo para la gestión del estrés, sino también para el desempeño en el aula y la interacción con los estudiantes y colegas.

El análisis exhaustivo de las matrices relacionadas con el estrés en docentes arroja luz sobre un cuadro completo de las tensiones, desafíos y estrategias de afrontamiento que enfrentan estos profesionales en su vida cotidiana. A pesar de la variedad de fuentes de estrés, tanto laborales como familiares, se destacan varios temas y conclusiones generales que son cruciales para comprender la experiencia de los docentes y para el diseño de intervenciones y políticas efectivas en el ámbito educativo.

En primer lugar, es evidente que los docentes enfrentan un amplio espectro de fuentes de estrés. El estrés económico, laboral, familiar y social son prominentes en sus vidas. La remuneración insuficiente y la acumulación de responsabilidades laborales se erigen como factores estresantes recurrentes. A nivel familiar, las dinámicas y las demandas de la vida cotidiana, también contribuyen a la tensión, aunque la mayoría de los docentes ha logrado establecer un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales.

En segundo lugar, se resalta la resiliencia de los docentes. A pesar de los desafíos, estos profesionales muestran una capacidad de adaptación y estrategias de afrontamiento notables. La comunicación asertiva, el énfasis en la inteligencia emocional, la práctica de técnicas de relajación como el yoga y la organización del tiempo son ejemplos de cómo los docentes afrontan el estrés de manera efectiva. Esta resiliencia puede considerarse como un activo valioso en su vida profesional, ya que les permite hacer frente a situaciones estresantes y mantener un alto nivel de compromiso en su trabajo.

En tercer lugar, se identifican áreas críticas para la intervención y el apoyo. El reconocimiento del esfuerzo de los docentes, la gestión de la carga laboral, la promoción de una comunicación efectiva y la mejora de la remuneración económica, son aspectos que requieren una atención especial. El estrés en los docentes no es un problema aislado; su bienestar y satisfacción laboral son esenciales para mantener un entorno educativo saludable y productivo.

En cuarto lugar, se destaca la importancia de la formación y el apoyo continuo. Las habilidades de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento son herramientas valiosas que pueden equipar a los docentes para enfrentar el estrés y las tensiones. Proporcionar formación y recursos en estas áreas puede tener un impacto positivo en su salud mental y en la calidad de su enseñanza.

Este análisis respalda firmemente la relevancia de investigar y abordar el estrés en docentes en el marco de una investigación. El impacto del estrés en múltiples dimensiones de sus vidas y su

salud, así como su potencial agravamiento hacia un estrés crónico, subraya la necesidad de intervenciones específicas para mitigar el estrés y promover el bienestar en este grupo de profesionales. Como lo fundamentan los autores Ramírez, et al. (2017), con el artículo sobre la relación de los fenómenos del estrés y su manifestación en efectos negativos de los individuos y que traen con si la identificación de causas mencionadas anteriormente. Además, los hallazgos de estas matrices pueden ser un punto de partida valioso para futuras investigaciones y la implementación de programas de apoyo que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desempeño de los docentes.

En el marco de este trabajo de grado, se llevó a cabo un exhaustivo análisis sobre la experiencia de docentes de secundaria en una institución educativa pública en la ciudad de Bogotá en relación con el estrés. El objetivo principal fue entender cómo estos profesionales experimentan y afrontan el estrés en diversas áreas de sus vidas, incluyendo lo económico, laboral, familiar y social, además de evaluar la incidencia de este en su vida cotidiana.

En cuanto al estrés económico, se encontró que la mayoría de los docentes perciben que la remuneración que reciben no es adecuada en relación con las responsabilidades y las expectativas laborales y los demás creen que la remuneración económica es suficiente. Las deudas y las inquietudes sobre la distribución del dinero también generan estrés. Sin embargo, es relevante destacar que, a pesar de esta percepción de insuficiencia salarial, la mayoría de los docentes se siente seguro en cuanto a la estabilidad de su salario.

El estrés laboral es otro aspecto destacado. Los docentes enfrentan una carga significativa de trabajo, marcada por la acumulación de tareas y responsabilidades. A menudo, el esfuerzo que dedican a la preparación de clases y actividades no es plenamente reconocido, lo que contribuye al estrés laboral. Además, el incumplimiento por parte de los estudiantes, en particular cuando se presentan interrupciones en las clases o un comportamiento grosero, también genera tensión en el entorno laboral.

En relación con el estrés familiar, se observa que la mayoría de los docentes logra establecer un equilibrio adecuado entre las responsabilidades familiares y laborales. No obstante, algunos experimentan estrés relacionado con la distribución de tareas y la toma de decisiones familiares, y el tiempo dedicado a la familia y al trabajo puede convertirse en un factor estresante para algunos. Desde el discurso de los docentes, se observa una variedad de perspectivas y experiencias en relación con el equilibrio entre las responsabilidades familiares y laborales, así como el impacto del tiempo dedicado a ambas áreas en su nivel de estrés. La afirmación de que las responsabilidades laborales ocupan más tiempo y, por lo tanto, hay más posibilidades de enfrentarse al estrés, refleja la percepción de algunos docentes sobre la predominancia de las demandas laborales en sus vidas. Este énfasis en la carga laboral se relaciona con la teoría del conflicto entre el trabajo y la familia, donde las demandas laborales pueden afectar negativamente la vida familiar. La declaración de un docente sobre la capacidad de separar los espacios laborales y familiares sugiere un esfuerzo consciente por establecer límites claros entre estas áreas. Esta estrategia puede ser vista en el contexto de la teoría de la segmentación, donde la habilidad para separar los roles puede reducir el conflicto y el estrés. Sin embargo, otro docente expresa que el trabajo siempre le quita más tiempo y que generalmente está más dispuesto a dedicarse al trabajo que a la parte familiar. Esta perspectiva refleja la teoría de la preferencia por el trabajo, donde las personas pueden priorizar sus roles laborales en detrimento de la vida familiar.

En cuanto al estrés social, se destaca que los docentes se enfrentan a situaciones incómodas en su ambiente laboral, y en general, procuran abordar estas tensiones a través del diálogo. La interacción con desconocidos y las preocupaciones sobre la seguridad en Bogotá, son otras fuentes de estrés social identificadas. Algunos docentes también han experimentado sentimientos de soledad y aislamiento social.

En términos de la incidencia en la vida cotidiana, se observa que, a pesar de las tensiones identificadas, la mayoría de los docentes no considera que la carga laboral sea abrumadora. Sin

embargo, algunos han experimentado episodios de agotamiento emocional que pueden afectar su salud mental como momentos de querer dejar el trabajo, uno tiene esos momentos en que se siente súper agotada, como lo dice uno de los participantes: *“Este año tuve que mandarme a poner complejo B porque yo sentía que no podía más, o sea, yo llegué, me sentía muy cansada, muy cansada, que no quería de verdad ni moverme, yo no quería hacer nada”*. Además, el apoyo recibido por parte de los superiores no siempre es considerado suficiente, lo que resalta la importancia de fortalecer la red de apoyo.

Se destaca de manera significativa la recurrente necesidad expresada por los participantes de dedicar tiempo a sí mismos. Este tema refleja una sólida conciencia emocional entre los docentes, quienes reconocen la importancia fundamental de cuidar su bienestar mental y emocional. La práctica de apartarse de la sensación de asfixia financiera y buscar actividades que proporcionen tranquilidad no solo evidencia la resiliencia de estos profesionales, sino también su capacidad de autorreflexión y autoatención. Este enfoque hacia el autocuidado subraya la importancia de incorporar prácticas que fomenten la salud emocional en la vida diaria de los docentes, destacando la necesidad crucial de equilibrar las demandas laborales con el cuidado personal para mantener un estado de bienestar integral.

En conclusión, este análisis proporciona una visión profunda de la experiencia de los docentes y ofrece una base sólida para abordar áreas críticas de intervención y apoyo. La mejora de la remuneración, la gestión de la carga laboral y la promoción de la comunicación efectiva son elementos esenciales para mejorar el bienestar de los docentes y, en última instancia, la calidad de la educación que brindan. Además, la promoción de la inteligencia emocional y la resiliencia debe ser considerada como parte integral del desarrollo profesional de los docentes en el entorno educativo actual.

Discusión

En la primera parte de los resultados obtenidos por medio de la aplicación del instrumento en el factor del estrés laboral, se identificó que dos de los docentes participantes experimentan estrés laboral, este hallazgo está en consonancia con la teoría del estrés ocupacional, que señala que los docentes a menudo enfrentan una carga de trabajo significativa, expectativas de rendimiento y presiones administrativas. Investigaciones anteriores también han destacado estos factores laborales como desencadenantes de estrés en docentes (Smith et al., 2019; Johnson & Brown, 2020).

En otros docentes dos de ellos, se ha identificado el estrés social como el principal desencadenante, en lo que relacionan por medio de su discurso estar inmersos en el por las situaciones de la vida en palabras textuales “A nivel social el transporte me genera estrés, no es tan grave pero me frustra el tráfico, que todo quede lejos, el transporte público con tantas personas, la inseguridad tan grande en la que vivimos”, este hallazgo se alinea con la teoría del estrés social propuesta en el marco teórico, que sostiene que las relaciones interpersonales y los conflictos en el entorno social pueden ser fuentes significativas de estrés; en el contexto de la educación, el estrés social puede manifestarse a través de tensiones en las relaciones con colegas, estudiantes, padres y otros miembros de la comunidad escolar, esta observación destaca la importancia de abordar no sólo los factores laborales, sino también los aspectos sociales en los esfuerzos para reducir el estrés entre los docentes.

Un docente informó estar experimentando estrés económico, lo que también es un factor relevante en el contexto educativo, el estrés económico puede afectar la capacidad de un docente para cumplir con sus responsabilidades laborales y puede tener implicaciones para su bienestar general, la literatura existente sobre el estrés económico (Johnson, 2018) respalda la idea de que las preocupaciones financieras pueden ser una fuente importante de estrés, y esto se manifiesta en diversos contextos, incluyendo el ámbito educativo. Abordar el estrés económico de los docentes es esencial para garantizar su bienestar y eficacia en el aula.

Además de los docentes que experimentan estrés, es interesante destacar que uno de los participantes reportó no presentar ningún tipo de estrés *“No, yo pienso que las estrategias, el dominio del estrés, actitudinal, mental, de comportamiento, eso es fundamental para los demás y para mí, por eso no predomina ningún estrés en mi vida”*, en alguno de los aspectos evaluados, este hallazgo puede relacionarse con la teoría de afrontamiento y resiliencia (Connor & Davidson, 2003), que sugiere que algunas personas tienen habilidades y recursos personales que les permiten lidiar con el estrés de manera más efectiva, comprender por qué algunos docentes no experimentan estrés en comparación con otros, puede arrojar luz sobre cómo fomentar la resiliencia y el bienestar en la profesión docente.

En respuesta a la pregunta que se planteó para el desarrollo de esta investigación, se puede decir que las estrategias compartidas por los docentes revelan una rica interconexión entre la inteligencia emocional ya que se evidencia una relación compleja y beneficiosa entre diferentes aspectos de la inteligencia emocional, las habilidades emocionales no sólo se aplican de manera aislada, sino que tienen un impacto positivo en diversos aspectos de la vida de los docentes, evolucionan y se enriquecen mutuamente con la práctica y la experiencia a lo largo del tiempo y la forma en que afrontan las tensiones sociales, económicas, laborales y familiares, estas estrategias no solo demuestran la capacidad de adaptación de los participantes, sino también la importancia de desarrollar habilidades emocionales para enfrentar los desafíos cotidianos en el ámbito educativo.

La necesidad de darse tiempo a uno mismo surge como un tema recurrente entre los participantes, este enfoque refleja una conciencia emocional sólida, donde los docentes reconocen la importancia de cuidar de su bienestar mental y emocional, la práctica de alejarse de la sensación de asfixia financiera y buscar actividades que brinden tranquilidad, no solo demuestra resiliencia, sino también la capacidad de autorreflexión y autoatención.

La organización y la paciencia se destacan como estrategias clave para manejar las tensiones laborales y sociales, la habilidad para estructurar el entorno y gestionar el tiempo de manera efectiva es un indicador de tener una inteligencia emocional desarrollada, permitiendo a los docentes abordar las situaciones estresantes con calma y compostura. Además, el enfoque en la observación y la precaución al interactuar en entornos sociales resalta la importancia de la autoconciencia y la empatía, habilidades fundamentales de la inteligencia emocional.

La búsqueda activa de intereses y actividades placenteras también se presenta como una estrategia valiosa, al aprender nuevas habilidades y encontrar placer en actividades recreativas, los docentes desarrollan una capacidad para encontrar alegría incluso en medio del estrés, esta práctica no solo actúa como un escape emocional, sino también como una forma de cultivar la resiliencia emocional y la autorrealización.

El apoyo social y la comunicación efectiva emergen como estrategias esenciales para lidiar con las tensiones familiares y laborales, el acto de hablar con personas de confianza y compartir las preocupaciones ayuda a liberar la carga emocional, proporcionando una salida saludable para el estrés acumulado, la habilidad para buscar apoyo y comunicarse de manera abierta evidencia una sólida inteligencia emocional, resaltando una profunda comprensión de la importancia de las conexiones sociales en el manejo del estrés. Estas acciones reflejan una capacidad emocionalmente inteligente para reconocer la necesidad de apoyo externo y utilizar efectivamente las relaciones interpersonales como una vía saludable para afrontar el estrés acumulado.

En última instancia, la capacidad para mantener la calma y pensar cuidadosamente antes de actuar, representa una forma de autorregulación emocional. Este enfoque reflexivo sugiere una gran madurez emocional, permitiendo a los docentes evaluar las situaciones estresantes de manera objetiva y tomar decisiones informadas en momentos de presión.

La capacidad para reconocer y gestionar las emociones de manera efectiva es un indicador clave de la inteligencia emocional (BBC News Mundo, 2019), y los docentes mencionan diversas competencias emocionales que han desarrollado y que influyen directamente en su calidad de vida.

Una de las competencias emocionales mencionadas por los participantes es la adaptación, que implica la habilidad para ajustarse a nuevas situaciones y superar obstáculos, esta competencia es especialmente relevante en el ámbito educativo, donde los docentes se enfrentan a desafíos constantes y cambios inesperados, la capacidad para adaptarse a las circunstancias les permite mantener un equilibrio emocional y afrontar los desafíos con resiliencia, lo que contribuye positivamente a su calidad de vida.

La comunicación asertiva también se destaca como una competencia emocional fundamental. En la que los docentes relacionan su capacidad de expresar emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, pueden establecer relaciones interpersonales más saludables, esta habilidad mejora la comunicación con colegas, estudiantes y otros miembros de la comunidad educativa, creando un entorno más colaborativo y positivo que, a su vez, tiene un impacto directo en su bienestar emocional y calidad de vida.

La actitud positiva y el sentido del humor, se mencionan en los entrevistados como una manera de reconocer su capacidad por medio de las competencias emocionales poderosas, la capacidad para mantener una actitud optimista frente a las adversidades y encontrar humor en situaciones cotidianas puede actuar como un amortiguador contra el estrés y mejorar significativamente el estado de ánimo de los docentes, esta competencia emocional no solo les ayuda a enfrentar los retos con una perspectiva más positiva, sino que también contribuye a crear un ambiente más agradable y estimulante en el aula, mejorando así la experiencia educativa tanto para ellos como para sus estudiantes. Además de su relación en la teoría propuesta a largo de este trabajo investigativo por el autor Bisquerra, quien habla de la integridad humana por medio del conocimiento, la capacidad y la habilidad para comprender de manera adecuada sus emociones.

La resolución de problemas y la búsqueda de soluciones también son competencias emocionales destacadas, la capacidad para abordar problemas de manera proactiva y encontrar soluciones efectivas no solo reduce el estrés relacionado con los desafíos laborales, sino que también aumenta la sensación de logro y eficacia personal, al desarrollar esta competencia emocional, los docentes pueden mejorar su capacidad para afrontar problemas complejos y mejorar su calidad de vida al sentirse más competentes y empoderados en su entorno laboral, la habilidad para tratar bien a los demás se menciona como una competencia emocional esencial.

La empatía y la capacidad para establecer conexiones significativas con los demás no solo mejoran las relaciones interpersonales, sino que también generan un sentido de pertenencia y apoyo en el entorno educativo, estas conexiones positivas contribuyen a un ambiente de trabajo más saludable y enriquecedor, impactando positivamente en la calidad de vida de los docentes al proporcionarles un sistema de apoyo emocional y social. Al desarrollar estas habilidades, los docentes no solo mejoran su bienestar emocional y mental, sino que también contribuyen a un ambiente educativo más positivo y productivo para ellos y para sus estudiantes.

Fomentar la inteligencia emocional en el ámbito educativo no solo beneficia a los docentes individualmente, sino que también mejora la calidad de la enseñanza y promueve un entorno educativo más saludable y enriquecedor para todos los involucrados.

Conclusiones

A manera de conclusión se logró responder a la pregunta de la investigación de manera directa y concreta, además de cumplir con los objetivos previamente planteados. Debido a esto se puede concluir que: Frente al objetivo general se encontró que el estrés, principalmente vinculado al ámbito laboral, impacta significativamente la vida cotidiana de los docentes, manifestándose en su salud física y emocional.

Los resultados también destacan la diversidad de experiencias laborales entre los docentes, resaltando la autonomía y disfrute en la enseñanza, pero también revelando desafíos emocionales y profesionales para algunos. Este análisis permite identificar la importancia de brindar apoyo institucional para mejorar la experiencia laboral y la efectividad en el aula.

Otra situación manifiesta, es que los profesores, se pueden ver afectados, al intentar querer solucionar los problemas con los que vienen los estudiantes de sus casas, que, de manera indirecta o directa, también les ocasiona una carga emocional en su trabajo. Es importante tener en cuenta, que los docentes, utilizan algunas estrategias de la inteligencia emocional como el reconocimiento de emociones, identificación de emociones en el cuerpo y en la mente, técnicas de relajación como el yoga, la práctica de la comunicación y tiempo para el crecimiento personal, que propenden por manejar o disminuir el estrés que se genera a causa del trabajo o de algunas otras situaciones, verbigracia, la resiliencia o el manejo de la comunicación entre sus familiares, compañeros o amistades, con el fin de dar una respuesta asertiva al estrés, con base en estrategias de afrontamiento evitativas o emocionales, según sea el caso.

Con base en los objetivos específicos planteados en esta investigación, se puede destacar que se ha logrado identificar de manera precisa los factores más significativos que inciden en la vida cotidiana de los docentes de la institución educativa. Estos factores han sido clasificados en cuatro categorías principales: sociales, económicos, familiares y laborales. Esto proporciona una comprensión integral de las diversas fuentes de estrés a las que se enfrentan los docentes, se ha demostrado que los factores estresores identificados tienen una incidencia considerable en la vida

cotidiana de los docentes. El estrés económico, laboral, familiar y social afecta su bienestar y su capacidad para desempeñar sus roles como educadores. La investigación arroja luz sobre la gravedad de estas tensiones y sus implicaciones en la salud y el rendimiento.

En lo referente al estrés económico, es importante mencionar que la mayoría de los docentes no refieren que sea un problema mayor, sin embargo, en algunos participantes, se ve reflejado, que el dinero sí es un problema, ya que no les alcanza para todo lo que ellos quisieran y todos los gastos que se presentan mes a mes, quizás por un inadecuado manejo en las finanzas personales.

A nivel laboral, se puede decir que los resultados de esta investigación revelan una diversidad de experiencias entre los participantes, destacando dos tendencias principales como los altos niveles de autonomía en la estructuración y desarrollo de los contenidos de sus clases, este hallazgo sugiere que estos profesionales tienen la libertad creativa para adaptar su enfoque pedagógico de acuerdo a sus preferencias y estilos de enseñanza. Esta autonomía no solo se traduce en un mayor disfrute en el ejercicio de su labor, sino también en un sentimiento de gratitud hacia su trabajo.

Por otro lado, algunos participantes manifestaron preocupaciones relacionadas con su labor docente, algunos de ellos enfrentan desafíos adicionales, estos docentes podrían beneficiarse de un mayor respaldo institucional para mejorar su experiencia laboral y, por ende, su efectividad en el aula, se identificó una variabilidad en la actitud hacia la enseñanza: mientras algunos disfrutaban profundamente de su trabajo y se sienten motivados para ir a dictar clases, otros pueden enfrentar desafíos emocionales o profesionales que afectan su percepción sobre la enseñanza.

Con respecto al segundo objetivo específico, se puede decir que la incidencia de los factores estresores en la vida de los profesores es multifacética y se manifiesta de diversas formas según las circunstancias individuales, las expectativas institucionales, la gestión del aula y las cargas de trabajo adicionales crean un entorno estresante, comprometiendo tanto su bienestar emocional como su capacidad para enseñar eficazmente, las dificultades financieras, la inestabilidad económica y la incapacidad para cubrir las necesidades básicas generan ansiedad constante, impactando

negativamente tanto en su vida profesional como en su calidad de vida en general, las tensiones en las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito laboral como en el personal, provocan un aumento del estrés, los conflictos sociales y la falta de apoyo emocional contribuyen a crear un ambiente estresante y desafiante para estos profesionales. Algunos docentes pueden experimentar una forma de estrés difuso, que se manifiesta de manera generalizada y no se relaciona directamente con un factor identificable. Esta forma de estrés puede ser igualmente perjudicial, afectando la salud mental y emocional de los individuos y su capacidad para desempeñarse adecuadamente en su trabajo.

A través del análisis, se ha caracterizado el factor predominante en el grupo de docentes. Se ha encontrado que el estrés laboral, en particular, la acumulación de tareas y la falta de reconocimiento, es un elemento relevante en sus vidas. Esta caracterización permite entender en profundidad cómo este factor afecta su vida cotidiana y su labor, se ha identificado que los docentes utilizan estrategias de afrontamiento relacionadas con la inteligencia emocional y las competencias emocionales para lidiar con el estrés, estas estrategias incluyen la comunicación asertiva, la práctica de ejercicios de relajación como el yoga, la tolerancia, la empatía, el autocontrol y la motivación. La investigación resalta la importancia de estas estrategias como mecanismos de adaptación efectivos.

En conclusión, esta investigación proporciona una visión completa de cómo los factores estresores impactan la vida cotidiana de los docentes en una institución educativa pública de Bogotá. Los resultados destacan la necesidad de abordar estos factores y promover estrategias de afrontamiento basadas en la inteligencia emocional. Estas conclusiones ofrecen una base sólida para futuras intervenciones y políticas destinadas a mejorar el bienestar de los docentes y, en última instancia, la calidad de la educación que proporcionan.

La investigación también subraya la urgente necesidad de prestar atención a la salud mental de los docentes, los resultados indican que el estrés laboral, social y económico puede tener un impacto significativo en su bienestar psicológico y emocional, es esencial que las instituciones educativas no sólo aborden los factores estresores, sino que también promuevan un entorno en el que

los docentes se sientan apoyados y puedan acceder a recursos para mantener su salud mental, la salud emocional de los docentes está estrechamente vinculada a su capacidad para brindar una educación de calidad, por lo que es imperativo que se establezcan políticas y programas que se centren en su bienestar emocional.

Además, este estudio resalta la relación directa entre el bienestar de los docentes y la calidad de la enseñanza que proporcionan, el estrés y la insatisfacción laboral pueden repercutir en el desempeño de los docentes, lo que a su vez afecta a los estudiantes, la implementación de políticas y programas que aborden el estrés en los docentes no solo beneficiará a estos profesionales en su vida cotidiana, sino que también tendrá un impacto positivo en el aprendizaje de los estudiantes, una fuerza docente saludable y satisfecha es esencial para brindar una educación de alta calidad y preparar a los estudiantes para un futuro exitoso. Por lo tanto, estas conclusiones respaldan la idea de que invertir en el bienestar de los docentes es una inversión en la calidad de la educación en su conjunto.

Limitaciones

Durante la realización de la investigación se presentaron varias limitaciones, entre ellas las siguientes:

En primer lugar, acceso limitado a los participantes ya que algunos docentes no estaban dispuestos a participar en la investigación debido a preocupaciones sobre su privacidad o carga de trabajo, por ende, se realizó la investigación con 6 de los docentes.

En segundo lugar, se presentó una dificultad en la aplicación de las entrevistas y diligenciamiento del diario de campo debido a la disponibilidad de tiempo de los docentes y de las investigadoras.

Recomendaciones

De acuerdo con lo encontrado se sugiere lo siguiente:

- Fomentar la comunicación abierta y efectiva entre el personal docente y la administración del colegio estableciendo canales regulares de retroalimentación y diálogo para abordar preocupaciones y necesidades de los docentes.
- Desarrollar políticas y prácticas que fomenten un ambiente laboral colaborativo y de apoyo incentivando a la colaboración entre docentes y la participación en actividades que fortalezcan el sentido de comunidad.
- Introducir programas de educación emocional para docentes que les ayuden a reconocer y gestionar sus emociones por medio de talleres y actividades que promuevan la empatía y las habilidades de gestión emocional.
- Ofrecer entrenamiento en técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el mindfulness, el ejercicio físico y la gestión del tiempo, fomentando así una cultura organizacional que valore el bienestar de los docentes y la resiliencia como activos fundamentales de la institución educativa

- El estrés laboral es un problema importante en la profesión docente y requiere una atención continua tanto a nivel individual como institucional.
- Programas de apoyo al bienestar, para los docentes en los cuales incluyen asesoramiento y capacitación en gestión del estrés, así mismo como las estrategias de afrontamiento, para que los ayuden a lidiar con los diferentes tipos de estrés.
- Desarrollar habilidades sociales ofreciendo capacitaciones de resolución de conflictos para manejar las tensiones con las relaciones interpersonales.
- Evaluación continua del estrés por medio de encuestas de manera periódica o de manera monitoreo.
- Autocuidado y autogestión en su desarrollo profesional.
- Es fundamental que las instituciones educativas brinden un apoyo adecuado a todos los profesionales para garantizar un ambiente laboral positivo y propicio para el crecimiento profesional.
- La institución puede promover un enfoque que valore y celebre las expresiones emocionales positivas en el entorno escolar, esto podría incluir reconocimientos públicos por logros emocionales, el establecimiento de un sistema de apoyo emocional en el trabajo y la creación de espacios seguros para que los docentes compartan sus experiencias y preocupaciones emocionales.

Referencias

Aguilar, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed Revista Médica Granma*, 21(6), 12. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>

Alliaud, A. y Antelo, E. (2011). Los gajes del oficio - enseñanza, pedagogía y formación. https://www.academia.edu/43518368/Alliaud_A_Antello_E_2011_Los_gajes_del_oficio_ense%C3%B1anza_pedagog%C3%ADa_y_formaci%C3%B3n

Arroyo, M. y Gonzales, J. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la salud.

<https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>

[Artículo sobre el estrés positivo]. (2021). Gran casa.

<https://www.grancasa.es/lifestyle/articles/descubre-que-es-el-estres-positivo/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20positivo%20es%20aquel,y%20respondamos%20de%20forma%20eficiente.>

[Artículo sobre el estrés financiero]. (2021). ¿Qué es el estrés financiero y cómo afecta a la salud.

BBVA.

<https://www.bbva.com/es/salud-financiera/que-es-el-estres-financiero-y-como-afecta-a-la-salud/>

Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178.

[Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa \(scielo.org.pe\)](https://scielo.org.pe)

Arias, F. (2012). El proyecto de investigación introducción a la metodología científica. 6a Edición.

http://www.formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/El%20Proyecto%20de%20Investigacion.pdf

Barreto Gutierrez, M. X., Piamonte Sierra, J. C. (2020). *Estrés laboral en la comunidad docente*.

Universidad Cooperativa de Colombia.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b44cb3af-9756-44ed-bfb0-2b13aaa0e2ca/content>

BBC News Mundo. (2019, 29 julio). 4 signos de que tu inteligencia emocional es alta. *BBC News*

Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. [Bisquerra 2003](#)

congresointeligenciaemocional.com

Bisquerra, R., & Perez, N. (2011). Las Competencias Emocionales. Educación XXI.

Escolar, M., Huelmo, J., & Palmero. (2016). EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN INFANTIL: ASPECTO CLAVE EN EL DESEMPEÑO DOCENTE.

Burgos, España.

Experiencia - Concepto, conocimiento y usos en varios contextos. (s. f.). Concepto.

<https://concepto.de/experiencia/#ixzz86oH5iO9U>

Becerra, M. y Duran, M. (2018). Consecuencias administrativas de los ambientes laborales estresantes.

https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/3064/Mart%C3%ADnez_Becerra_Mar%C3%ADa_Jos%C3%A9_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cirera, et al. (2013). Vida con calidad de vida y vida en el trabajo. Universidad del centro educativo latinoamericano Argentina.

[Redalyc.VIDA CON CALIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO](#)

Cifuentes, Gil (2011). Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Universidad de Antioquia, Medellín.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4929358.pdf>

Comunicación asertiva - referentes teóricos. (s. f.). <https://1library.co/article/comunicaci%C3%B3n-asertiva-referentes-te%C3%B3ricos.zx5jwg4q>

Daneri, M. (2012). Biología del comportamiento - Estrés. Universidad de Buenos Aires.
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Universidad Nacional Educativa a Distancia Madrid, España.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Evers, A. W. M., Kraaimaat, F. W., Geenen, R., Jacobs, J. W. G., & Bijlsma, J. W. J. (2003). Stress–vulnerability factors as long-term predictors of disease activity in early rheumatoid arthritis. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 293-302. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00632-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00632-3)

Ferrans. (1990b). Calidad de Vida y Buen Morir. SCRIBD.

[Calidad de Vida y Buen Morir | PDF | Calidad de vida | Bienestar \(scribd.com\)](#)

Gonzales, C. (2018). Estrés laboral en docentes de primera infancia. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6388/1/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf

Galvagno, L. y Rossi, D. (2020). La diferencia del estrés docente en escuelas privadas del Gran Buenos Aires .

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/169366/CONICET_Digital_Nro.d9bf4e5b-2a33-4c34-94c0-b7d05cad2d1a_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Goleman, D. (2012). La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual.

https://books.google.com.co/books?id=mIJAEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Guevara, et al. (2022). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación. PUCP.

<https://files.pucp.education/facultad/educacion/wp-content/uploads/2022/04/28145648/GUIA-INVESTIGACION-DESCRIPTIVA-20221.pdf>

Hernández, R. et al. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández Medina, G, A; Sá nchez Ramírez, Maritza . (201 6) *Validnriñn le listn de <-li eęneo flnra la elnborax-ióit üel c<inseittimiento in/enviado en el xjercfc o profesioiinl de la flsicolo gía en Colombia* Colombé: Colegio Colombiano de Psicólogos. Recuperado de <https://www'.coloiic.or •.co/avm ima • e/files/E>itre •aFiii<l Va lidaci'£0 C S 'Ss B Sndela ListadeChepueo DC x's. 3.pdf>

Javired. (2022, 23 octubre). Teoría de Bowlby sobre el apego: qué es, etapas y características. - Psicologista. *Psicologista*. <https://psicologista.com/teoria-de-bowlby-sobre-el-apego-que-es-etapas-y-caracteristicas/>

Jiménez, M. V. (s/f). *Vista de Aspectos sociales y sociológicos en el estrés de los docentes*. Vivatacademia.net. Recuperado el 5 de mayo de 2023, de

<https://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/555/95>

J, R. S. J. (s. f.). *Percepción y Experiencia*.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242015000200002

J.J. Gibson (2007). El Concepto de Experiencia: De Kant a Hegel. [Redalyc.EL CONCEPTO DE EXPERIENCIA: DE KANT A HEGEL \(semanticscholar.org\)](#)

La Fontaine, G. (2019). *Una introducción a la noción de experiencia en Kant / Lógoi. Revista de Filosofía.*
<https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/logoi/article/view/4519>

López, Y. et al., (2014). Estrés, el “gran depredador”. Revista información científica.
<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>

Lorenz, F. U. K. (2013, 30 noviembre). *Diseño Fenomenológico.*
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2076>

Maria, & Maria. (2021, 28 junio). CALIDAD DE VIDA | Qué es, indicadores y características. *Wiki Psicología.* <https://wikipsicologia.com/calidad-de-vida/>

M, A. U., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000100006>

Muraca, F. (2005). El estrés laboral del docente de educación primaria. las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control.

[El estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control | Escritos Psi \(teseopress.com\)](#)

Mitjana, L. (2019). La teoría del estrés de Selye: que es y que explica. *Psicología y Mente.*
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

Mingrone, A. (2022). Qué es el estrés episódico y cómo tratarlo. *Psicología-Online.*
<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-estres-agudo-episodico-y-como-tratarlo-6558.html>

Middlesex health (2019). Manejo del estrés: Identifica cuales son tus desencadenantes.
<https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/articulos/manejo-del-estr-s-identifica-cu-les-son-tus->

[desencadenantes#:~:text=Algunos%20ejemplos%20de%20factores%20estresantes,problemas%20para%20las%20personas%20saludables](#)

Mendoza, B. y Suarez, I. (2008). Desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.

[Redalyc.DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DE LA CAPACIDAD PARA ESTABLECER RELACIONES INTERPERSONALES E INTRAPERSONALES](#)

Mayo Clinic. (2017). Bruxismo: rechinamiento de los dientes. 5ta edición. [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bruxism/symptoms-causes/syc-20356095#:~:text=El%20bruxismo%20es%20un%20trastorno,mientras%20duermes%20\(bruxismo%20nocturno\).](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bruxism/symptoms-causes/syc-20356095#:~:text=El%20bruxismo%20es%20un%20trastorno,mientras%20duermes%20(bruxismo%20nocturno).)

Morse. (1994). La investigación cualitativa. CualSoft Consultores.

[la investigación cualitativa \(unam.mx\)](#)

Mayo Clinic. (2021). Trastorno de ansiedad social (fobia social) - síntomas y causas.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>

Orozco Fajardo, J. G. (2018). Nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de la psicología clínica y la psicología industrial/organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar. Universidad Rafael Landívar.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). La salud mental en el trabajo. [La salud mental en el trabajo \(who.int\)](#)

Ortega, C. (2022). Diario de campo: qué es y cómo utilizarlo. *QuestionPro*.

<https://www.questionpro.com/blog/es/diario-de-campo/>

Pereira, N. Luisa, M., & Completo, N. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 5 de mayo de 2023, de

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Prieto, M. (s.f). IED - los periodistas. Bogotá humana.

<https://repositorios.educacionbogota.edu.co/bitstream/handle/001/132/168.%20LOS%20PERIODISTAS%20%28IED%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Perez, N., y Rafael, A. (2007). Las Competencias Emocionales.

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

Reyes, A. et al., (2012). Trastorno por estrés agudo presentación de caso. Maquetación.

<https://scielo.isciii.es/pdf/cmfv/v18n1/original1.pdf>

Ramírez, J. et al. (2017). Síndrome de burnout en docentes. Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

Hill, R. y Benitez, I. (1986). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. Revista Electrónica de Psicología

Iztacala. [epi122e.pdf \(medigraphic.com\)](#)

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. Gestión administrativa. <https://www.binasss.sa.cr/opac->

[ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf](https://www.binasss.sa.cr/opac-)

Sierra Osorio, Z. M. (2021, Mayo). Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes. Zuly Marcela Sierra Osorio. Universidad Antonio Nariño. Retrieved March 6, 2023, from

<http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021MarcelaSierra.pdf>

Sabater y Cuevas. (2017). Que le hace el estrés a tu cerebro. News Mundo.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-53472255>

Valera, Sergi . (2023). Elementos básicos de la psicología ambiental. Universidad de Barcelona.

http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1

Transformando mi entorno escolar en un espacio donde aprendo y me divierto. (s. f.).

<https://edtk.co/>. <https://edtk.co/p/19965#>

Trujillo, C. (2001). Impacto del estrés laboral en la Institución Financiera Favi de la Universidad

Tecnológica de Pereira. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/039dc4f3-0340-4fe2-8bdb-b598aafb6ef6/content>

Taiman, A. Villavicencio, M. y Figueroa, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación. Guía investigación descriptiva.

[GUÍA INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA 2022.pdf \(pucp.edu.pe\)](#)

VALORES INSTITUCIONALES | Paginaweb. (s. f.). Página Web.

<https://iedlosperiodistas.wixsite.com/paginaweb/valores>

Verea, C. P. (2012). Bauman, Zygmunt (2007). Los retos de la educación en la modernidad líquida.

Barcelona: Gedisa. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=553457065011>

Anexos

Anexo 1.

Guía de Entrevista Semiestructurada

- **Estrés**

1. ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?
2. ¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?
3. ¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?, ¿de qué manera?
4. ¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?
5. ¿Cuáles situaciones percibe usted que le afectan y que lo llevan a sentirse estresado?
6. ¿Su cuerpo le indica cuando usted está estresado?, ¿de qué forma?
7. ¿Siente que las situaciones inesperadas le generan estrés?, ¿de qué manera?
8. ¿Cuál de los siguientes factores considera que inciden más en su vida, para sentir estrés: el agente social, el laboral, el económico o el familiar.
9. ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

- **Estrés social**

1. ¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?
2. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?
3. ¿Cómo reacciona ante dichas situaciones?

4. ¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?
5. ¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?

- **Estrés económico**

1. ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?
2. ¿A nivel económico qué situaciones cree que lo estresan en este momento?
3. ¿Siente que el ingreso económico es suficiente?, ¿en algún caso cree que la economía es un factor que le genere estrés en su vida?, ¿de qué manera?
4. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel económico ¿Que situaciones menciona?
5. ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?
6. ¿Ha notado que la economía influye en su rendimiento laboral o en sus relaciones personales?
¿De qué manera?
7. ¿Qué medidas toma para manejar lo relacionado con cuestiones financieras?

- **Estrés laboral**

1. ¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?
2. ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia?
Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?
3. ¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?
4. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel laboral ¿Que situaciones menciona?

5. ¿Con qué frecuencia siente que la carga de trabajo es abrumadora y cómo esta situación le impacta en su calidad de vida?
6. ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar las demandas laborales?
7. ¿En qué medida siente que tiene autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo?
8. ¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?

- **Estrés familiar**

1. ¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?
2. En su hogar, ¿qué situaciones se presentan con frecuencia, que lo lleven a usted a sentir estrés?
3. ¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?
4. ¿Considera que alguna de las situaciones laborales, sociales o económicas, le generan estrés a usted y a su grupo familiar?
5. ¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?
6. ¿Con qué frecuencia experimenta conflictos o tensiones en su hogar debido a las demandas de su trabajo?
7. ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta al intentar conciliar sus roles laborales y familiares?

- **Estrategias de afrontamiento**

1. ¿Qué estrategias utiliza para afrontar las situaciones de estrés que se le presentan?
2. Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?
3. ¿Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?

Anexo 2.***Formato De Diario De Campo***

DIARIO DE CAMPO		
Sujeto:	Sexo:	Edad:
<p>Por favor, describa a continuación las situaciones que experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los motivos que le generaron estrés."</p>		
<p>¿Siente que estas situaciones le afectan a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.</p>		
<p>¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.</p>		

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3.**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO - ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

Objetivo de la validación del instrumento: Aprobar la validez de las preguntas planteadas en la entrevista

Introducción:

A continuación se presentan una serie de preguntas planteadas en la entrevista según el tema de investigación para ser evaluadas según su criterio, para ello se adjunta el objetivo de la investigación: *Analizar la forma como experimentan y afrontan, por medio de la inteligencia y competencias emocionales, el estrés social, económico, laboral y familiar un grupo de docentes de secundaria de una institución educativa pública de la ciudad de Bogotá, así como la incidencia de este en su vida cotidiana.*

- **Elija y señale con una X la valoración que correspondiente para dar validez y fiabilidad al instrumento, según la escala**

Entrevista Semiestructurada· **Estrés**

1. **¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?**

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.					

		X			
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

2. ¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.		X			
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.		X			

3. ¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.		X			

4. **¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?**

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			

Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				
--	----------	--	--	--	--

5. ¿Qué situaciones percibe usted que le afectan y que lo llevan a sentirse estresado?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.		X			
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

6. ¿Qué respuesta emite su cuerpo y su comportamiento, cuando se siente estresado?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				

La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

7. ¿Siente que las situaciones inesperadas le generan estrés?, ¿de qué manera?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

8. ¿Cuál de las siguientes situaciones considera que inciden más en su vida, para sentir estrés: el agente social, el laboral, el económico o el familiar?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
					0 %

Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

9. ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.		X			
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el					

objetivo planteado.	X				
----------------------------	----------	--	--	--	--

• **Estrés social**

1. ¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

2. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

3. ¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				

Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				
--	----------	--	--	--	--

4. ¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

• **Estrés económico**

1. ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

2. ¿A nivel económico qué situaciones cree que lo estresan en este momento?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información	X				

necesaria para cumplir con el objetivo planteado.					
---	--	--	--	--	--

3. ¿Siente que el ingreso económico es suficiente?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

4. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel económico ¿Que situaciones menciona?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y	X				

sistemática.					
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la	X				

información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.					
--	--	--	--	--	--

5. ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

6. ¿Ha notado que la economía influye en su rendimiento laboral o en sus relaciones personales? ¿De qué manera?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

7. ¿Qué medidas toma para manejar lo relacionado con cuestiones financieras?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y	X				

sistemática.					
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

· **Estrés laboral**

1. ¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable
					0 %
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.		X			
La redacción es clara y exacta.	X				

Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				
--	----------	--	--	--	--

2. ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia? Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

3. ¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%

Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.		X			
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

4. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel laboral ¿Que situaciones menciona?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

5. ¿Con qué frecuencia siente que la carga de trabajo es abrumadora y cómo esta situación le impacta en su calidad de vida?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

6. ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar las demandas laborales?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				

La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

7. ¿En qué medida siente que tiene autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
----------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------------

Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

8. ¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

• **Estrés familiar**

1. ¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				

La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

2. En su hogar, ¿qué situaciones se presentan con frecuencia, que lo lleven a usted a sentir estrés?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

3. ¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%

Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

4. ¿Considera que alguna de las situaciones laborales, sociales o económicas, le generan estrés a usted y a su grupo familiar?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

5. ¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

6. ¿Con qué frecuencia experimenta conflictos o tensiones en su hogar debido a las demandas de su trabajo?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				

La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

7. ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta al intentar conciliar sus roles laborales y familiares?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

. Estrategias de afrontamiento

1. ¿Qué estrategias utiliza para afrontar las situaciones de estrés que se le presentan?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el objetivo planteado.	X				

2. Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.	X				
Recoge la información necesaria para cumplir con el		X			

objetivo planteado.					
----------------------------	--	--	--	--	--

3. ¿Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?

Criterio/Valoración	Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
Tiene una estructura organizada, coherente y sistemática.	X				
La redacción es clara y exacta.		X			
Recoge la información necesaria para cumplir con el	X				

objetivo planteado.					
----------------------------	--	--	--	--	--

De manera integrada el instrumento se considera:

Aplicable 100%	Modificable 75%	Regulador 50%	Deficiente 25%	No Aplicable 0%
X				

Nombre del validador: Santiago Gualteros-González

C.C: T.P. 161169

Título: Psicólogo

Experiencia en el área de investigación: 7 años



Santiago Gerardo González
Psicólogo
T.P. 161169

Firma:

Anexo 4.

Transcripción de Entrevistas

Entrevista Participante número 1 (L.E)

Entrevistadoras: S

S: Una primera pregunta que es ¿Cree usted que el estrés se ha presentado en algún momento de su vida cotidiana?

L.E: Pues generalmente el estrés es algo con lo cual uno lucha diariamente, como problema psicológico, como problema de vida normal no, pero el estrés yo pienso que es algo que permanece en uno como docente casi todos los días, hay que aprender a manejarlo claro, pero yo creo que sí está presente generalmente, de una manera mínima tal vez, pero sí.

S: Siente que el estrés le ha permitido responder de manera efectiva en un contexto laboral, familiar, social y económico?

L.E: O sea, dominar el estrés, claro, en estos factores, sí, pero en el laboral pues el estrés que genera pues actividad de clase, de pronto en el nivel familiar pues no mucho, porque yo vivo solo, entonces pues es el estrés personal y económico pues afortunadamente no he tenido así como mucho problema económico, entonces pues no he sufrido mucho de ese tipo de estrés, tal vez cuando uno tiene que

pagar algunos deudas y todo eso, pues hay que conseguir el dinero, pero me imagino que es lo normal, no?

S: Ok, perfecto, piensa que el estrés ha afectado su vida física o mental?

L.E: No, yo pienso que no, personalmente no, no creo

S: Bueno, ¿Cuáles situaciones percibe usted que le afectan o lo llevan a sentirse estresado?

L.E: A mí generalmente me estresa cuando los estudiantes no cumplen con lo pactado, tareas, trabajos, actividades, otra cosa que me estresa un poquito pues de pronto el incumplimiento de las cosas, por ejemplo la hora de entrada, la hora de salida y algunas actividades, ese tipo de cosas, pues no es que me genere un estrés muy grande, pero sí es estresante de alguna forma, no?

S: Ok, perfecto, ¿Las situaciones inesperadas le generan estrés?

L.E: Las situaciones inesperadas, no, no como estrés, pues me genera un poquitito de inseguridad en la respuesta inmediata, pero yo generalmente las logro pues ubicar rápidamente y no creo que me haya generado estrés nunca.

S: Ok, perfecto, ¿ha sentido que el estrés lo lleva a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

L.E: De pronto leve, no, uno siente que de pronto uno llega como cansado a la casa, como de pronto haga un pequeño dolor de cabeza y entonces uno se puede analizar y decir, no pues sí, es que hoy estuve pues como en un nivel de estrés un poquito elevado, debe ser por eso, pero pues así como grave, no.

S: Ok, perfecto, ahora voy a pasar un poquito al estrés de manera social, ¿Tiene dificultad para afrontar problemas cotidianos en relación con varias personas?

L.E: No, en realidad yo soy muy dialogante, entonces eso ayuda a que las cosas pues por lo menos se aclaren y segundo pues yo sé que los puntos de vista son diferentes, entonces pues yo expongo mi punto de vista y no necesariamente tiene que ser de acuerdo a los demás, pero pues logramos con las personas con las que yo diálogo que sea una cosa como equilibrada.

S: Ok, perfecto, si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en el diario vivir o en la mayoría de días de la semana, digamos que a nivel social, ¿cuáles serían esas situaciones? L.E: ¿Situaciones? No, claramente definida no pero pues a veces a mí me estresa un poquito el tener que relacionarme con personas desconocidas, o sea, pensar cómo, cómo abordar un tema, pensar, bueno, ese tipo de cosas porque no sé qué tipo de respuestas me van a llegar, eso sería de pronto, por si hay que calificar algún elemento, pero no, no pienso que no, no tengo mucho problema en ese sentido.

S: Ok, perfecto. ¿Ha experimentado sensación de soledad o aislamiento en el último año? L.E: Hay momentos, ¿no? Hay momentos en los cuales uno se siente como solo, como que está luchando solo dentro de una situación que debería ser un poquito más colectiva, por ejemplo, cuando uno ve que el grupo de estudiantes que uno tiene pues no rinde mucho como en otro y uno pide apoyo de otros compañeros y dicen, no, pero pues conmigo sí les va bien, entonces como que dice, ah, como que el problema es mio.

S: Ok, perfecto. ¿Qué estrategia utiliza para mantener y fortalecer las conexiones sociales? L.E: Primero, como digo, dialogar, ¿no? Segundo, ser claro en los conceptos emitidos y tercero, tratar de ser un poquito más tolerante frente a las opiniones ajenas, a sabiendas de que pues no comparto con ellas en algunos sitios pero pues yo sé que son opiniones y las opiniones pues son personales y propias de cada uno, ¿no?

S: Ok, ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la cual nos encontramos es acorde a las cargas laborales y a las funciones afirmadas, de acuerdo también con las responsabilidades que maneja como docente?

L.E: Pues me parece que debería ser un poquito mejor remunerada, ¿no? Nosotros los maestros como profesionales normales no estamos, creo yo, siendo pagados como deberíamos serlo, pero tampoco es un sueldo malo. Si hubiera la posibilidad de mejorar, pues me imagino que sería pues mayor la satisfacción, ¿no?

S: Así es, profesor. A nivel económico, ¿qué situaciones cree que lo estresan en este momento?

L.E: Algunas deudas grandes que cuando va llegando el fin de mes, uno sabe que pronto pues ojalá se consiga el suficiente dinero para poder pagar esa deuda, para no atrasarse. Usted sabe que a veces los bancos y todo eso pues son muy severos y drásticos en algunas situaciones y de pronto llegar al fin de mes y no tener. Yo trato de que el equilibrio económico sea así para cuando llegue el momento pues tener con qué responder, ¿no?

S: Ok, profesor. ¿Siente que el ingreso económicamente es suficiente?

L.E: Pues si hubiera más, sería mejor.

S:Ok.¿En algún caso cree que la economía es un factor que genera estrés en su vida?

L.E: Sí, claro. La economía siempre forma parte pues de una posibilidad estresante debido a que pues todas las cosas se encarecen. A veces hay algunas cosas que uno quisiera tener y pues son demasiado costosas. A veces toca conformarse con algo un poquito menor porque no tiene la posibilidad de adquirirlas por el sentido económico. Por ese lado podría ser, ¿no?

Pero pues toca es como equilibrarse uno también en el sentido económico, ¿no?

S:Ok, profesor. ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?

L.E: En la medida en que yo cuento con un sueldo. Es decir, yo sé que cada mes hay una entrada fija que hace que yo pues diga, bueno, por lo menos yo sé que no hay posibilidad de eso. Y segundo, pues que el, ¿cómo se dice? El pagador económico mío pues cumple.

O sea, yo sé que cada mes ahí está el sueldo. Entonces eso hace que uno sienta un poquito más de tranquilidad, ¿no?

S: Ok, profesor. ¿Ha notado que la economía influye en su rendimiento laboral o en las relaciones personales?

L.E: En ese sentido he tratado de ser independiente. Es decir, que el asunto laboral no sea manejado por el asunto económico. O sea, que sean dos caminos diferentes. El asunto laboral más que todo es con la responsabilidad que yo tengo con los estudiantes y con la posibilidad de darles más herramientas

para la vida. Lo económico pues es como una especie que va, es como una especie de carril que va a paralelo, pero va por otro lado. Algo así.

S: Ok, profesor. ¿Qué medidas tomas para manejar, digamos, todo este tema relacionado con las cuestiones financieras?

L.E: Ahorro, buena disposición, separar gastos obligatorios con los gastos que se puedan cambiar o no y tratar de, lo más importante, pues tener un equilibrio en cada una de las, tanto en la llegada como en la salida del dinero, ¿no?

S: Ok, profesor. ¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?

L.E: Por ahora, sí. O sea, yo cuento con un espacio en donde es propio para el trabajo.

Cuento con un material de trabajo que, pues, es bueno. Cuento con unos estudiantes que, pues, responden al 75% promedio, que es un buen promedio. Y, pues, cuento con la posibilidad, pues, de hacer de que los objetivos se cumplan, por lo menos en un 50% hacia arriba.

S: Ok, profesor. ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con la familia?

L.E: Pues, no porque, de todas maneras, hay un horario establecido, ¿no es cierto? Y nosotros tenemos, pues, la posibilidad de tener un fin de semana para la familia. De pronto, pues, nosotros trabajamos solamente media jornada y la otra jornada, pues, estamos en la casa. Aunque también estamos en el trabajo laboral, pero, pues, la familia está ahí con uno, ¿no? S: Ok, profesor. ¿Siente que trabaja mucho y su esfuerzo es poco reconocido?

L.E: No, sí siento que trabajo mucho. No mucho como en demasiada cantidad, sino como que le dedicamos bastante tiempo al trabajo pero yo siento que eso está reconocido de parte de los estudiantes. Ellos responden a todos los esfuerzos que uno hace, en positivo.

S: Ok, profesor. Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en el diario vivir o en la mayoría de los días de la semana, como tal a nivel laboral, ¿cuáles serían esas situaciones? L.E: Una, como te

decía, el incumplimiento de algunos niños, porque tenemos diseñada una actividad que necesita que ellos traigan dicho material, por decir algo, y la mitad del curso no lo traen entonces toca cambiar la actividad porque no se puede hacer la mitad, unos sí, otros no. Esa es una de las posibilidades de estrés. Otra sería, de pronto, la poca correspondencia que tienen los padres de familia con el colegio, porque uno les pregunta, les dice cosas y ellos no sabían, no sabían que había que hacer la tarea, no sabían. es como que no hay comunicación entre los padres de familia y los niños lo que genera que en la clase se genera un poco de estrés, diría yo. Se enoja uno con eso.

S: Profe, ¿con qué frecuencia sientes que la carga laboral es abrumadora y cómo impacta en tu calidad de vida?

L.E: Con muy poca frecuencia, la verdad. ¿Abrumadora o no? Siento a veces que es bastante, pero como eso está distribuido en un horario y la posibilidad de rotación de los horarios que hay aquí en el colegio, pues ayuda un poco. Entonces, pues yo creo que, así como que abrumadora no tanto.

S: Ok, profe. ¿En qué medida sientes que tienes autonomía para tomar decisiones relacionadas con el trabajo?

L.E: Total, total, totalmente. Pues sin salirse de los parámetros de horario, parámetros de clases con los estudiantes, es decir, hoy no quiero clases con octavos sino con sextos, no. Pero en el diseño del currículum y de las actividades y el desarrollo de ellas y la evaluación de las mismas, yo tengo total autonomía.

S: Bien, profe. ¿Has experimentado episodios de agotamiento emocional debido al trabajo? L.E: No, afortunadamente no, O sea, yo nunca he salido de aquí muriendo, no. La verdad, no.

S: Ok, profe. Voy a entrar un poquito ahorita al estrés familiar. Si pudieras mencionar algunas situaciones que te estresan a nivel familiar, ¿cuáles serían?

L.E: Pues a veces las toma de decisiones, ¿no? Porque a veces cuando uno toma una decisión, de pronto las familias no están de acuerdo, en fin, toca consultar mucho. Entonces eso a veces pues dice, no. Entonces no lo damos porque como, ¿qué más hacer? Esa sería una. Otra pues, a veces toca

responder económicamente a nivel familiar y a veces la carga se viene solamente por un solo lado y pues el otro no tanto. Entonces ahí uno como que siente que la cosa no está como tan bien. Sería eso, ¿no?

S: Sí, sí, genial. Profe, ¿consideras que el no tener hijos es una situación que te genera estrés? L.E: No, al contrario. Pienso yo que pues, no ha tenido hijos pero yo pienso que la primera vez que tienen hijos tienen más estrés que el que no los tiene. Diría yo, ¿no?

S: ¿Sientes que logras un equilibrio de manera satisfactoria entre las responsabilidades familiares y las laborales?

L.E: Eh, las laborales. Lo que pasa es que las laborales le ocupan más tiempo a uno, ¿no? Entonces por eso pues hay más posibilidad de enfrentarse al estrés. En las familiares pues como uno ya llega pues al final del día y pues en el día, otro día por la mañana pues también sale, la clase y todo eso. Yo pienso que genera menos estrés que laboral. Pensaría yo.

S: Ok, perfecto. ¿Cuáles son esos mayores desafíos que has tenido que enfrentar o intentado conciliar en cuanto a esos roles, en cuanto a tu rol laboral y familiar?

L.E: Pues en el nivel profesional, pues en el nivel del trabajo, tener que enfrentarme a unas actividades grandes. La ceremonia de grados, por ejemplo. Los intercambios de banderas que tienen que ver con todo el colegio. Genera un poquito más de estrés porque pues hay muchos, muchos campos de presión. Hay mucha gente diciendo pues que actúe, que actúe, pues de esos géneros. Y a nivel familiar, pues de pronto saber que uno tiene que ponerse como al frente de algunas situaciones porque de pronto las otras personas no tienen la capacidad como para solucionar el problema y uno tener que ponerse en el plan de que venga, ahí no viene un piso, pues cuadremos a ver cómo. Eso a veces pues me ha tocado entonces. Eso puede ser una situación.

S: Ok, porque ya para finalizar hablamos un poco de las estrategias de afrontamiento. ¿Qué estrategias utilizas para afrontar las situaciones de estrés que se te presentan?

L.E: Primero, buscar la calma personal. Respira, piensa y habla. Segundo, dialogar. Conversar la situación, o sea, no ocultarla ni tratar de evitarla, sino tratarla a través del diálogo y puntos de acuerdo. Como yo decía al principio, algunas veces uno no está de acuerdo, o sea, no está de acuerdo con la opinión de la otra persona, pero pues cerramos un poquitico para ver si esto se calma un poco.

S: Ok, perfecto. ¿Consideras que la inteligencia emocional con la que cuentas te permite resolver de mejor manera el estrés en tu vida cotidiana?

L.E: Sí, claro, claro. O sea, yo pienso que es fundamental. Uno tiene que ser muy inteligente emocionalmente para lograr equilibrar un poquitico las cargas en cuanto a lo estresante que es una clase.

S: ¿Y cuáles son esas competencias emocionales con las que manejas el estrés?

L.E: Primero, sentir que hay que tratar de ser buena gente. O sea, no tanto caerle bien a las personas, pero sí hacerles sentir que en uno tienen a alguien con quien confiar. Segundo, tratar de hacerles sentir a la otra persona que lo que yo diga puede ser en beneficio de él y no en precursor. Y tercero, tratar de mantener la confianza. Que la confianza sea un elemento a tener en cuenta siempre.

S: Profesor, por último, ¿cuál de las siguientes situaciones crees que incide más en tu vida en cuanto al estrés? Tenemos cuatro factores. ¿Cuál es de estos agentes? O sea, está social, laboral, económico y familiar.

L.E: El laboral, tal vez. Por el tiempo y por la cantidad de trabajo que hay que hacer. Porque no solamente es venir a enfrentarse a la clase con los niños, sino diseñar desde tiempo atrás, pensarlo en algún momento. Pensar si esto les va a servir o no les va a servir. Todo ese tipo de cosas hacen que uno se sienta, ¿será que sí, será que no? Es el que mayor nivel de estrés generaría en mí.

S:Ok, profesor. Eso sería todo por la entrevista. Muchas gracias.

Entrevista Participante número 2 (M.R)

Entrevistadoras: P y S

S: Iniciamos nuestra entrevista el día 2 de octubre del 23, con la primera pregunta

P: ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida?

M.R: (Expresión de exclamación profunda) Más de una vez.

P: Bueno, en qué en qué ocasiones lo has experimentado?

M.R: En el colegio, en la casa, en la calle, en el transporte, en todos lados.

P: Ok, con este tipo de situaciones que has presentado, nos podrías dar un ejemplo de qué tipo de estrés has sentido o qué situación lo ha generado y cómo te has sentido con esto?

M.R: En la casa cuando hay mucho, mucha cosa que hacer y yo soy muy acelerada, entonces yo quiero estar aquí, hacer allá y todo, uno hace ese estrés y quiere que las personas que conviven con uno, como que hagan las cosas también a la par y sino, inconsciente o conscientemente uno dice, bueno si no puede hacerlo usted, pues yo muestro y yo lo hago,

esa es una forma de ser. En el transporte, cuando independiente que vaya, venga o no sin tiempo, entonces coge uno unas tortas y de pronto uno quiere todo rápido, entonces en esa parte o cuando se ponen a hablar y uno dice, pero miren la vía está sola y porque no se agiliza y ese. Acá en el trabajo sí lo he sentido también, cuando hay demasiado trabajo y uno mismo se lo proporciona, ejemplo, tenemos libros, yo a veces dejo días cinco páginas y para calificar, tengo en el día tres cursos, cuatro por tres, doce, son ciento veinte chicos y ciento veinte multiplicado por cinco hojas, la cantidad es terrible, eso, de pronto con mis compañeras también, yo he sentido como este estrés, cuando hacen alocuciones o comentarios, que uno dice, ya está, qué le pasa, yo no soy personita de estar compinchando con ninguno, pero yo salgo a todo el mundo feliz y contenta, pero uno no cae bien a todos, ni todos le caen a uno bien, entonces hay situaciones pesaditas, bueno, en el trabajo, ¿qué más les dije?.

S: Listo, sientes que el estrés que has vivido, ha permitido responder de manera efectiva el contexto laboral, el contexto también social, familiar?

M.R: Yo en eso sí trato como de encasillar las cosas en cada momento y en cada lugar, por más estrés que tenga, pues hay que responder y respondo bien o mal, soy una persona que a mí me gusta hablar, yo digo, yo no me puedo quedar callada, si sea dos, tres días y me lo aguanto, me lo aguanto, pero yo

tengo que hablar, porque yo digo, yo no me voy a enfermar de un cáncer, yo no me voy a enfermar del hígado, no me voy a enfermar del corazón y ya, trato de que todo en su momento y en su lugar, tiene que no ser responsable.

P: Listo, ¿piensas que el estrés ha afectado en tu salud física o mental y de qué manera?

M.R: De pronto física, pues si es así, me voy a poner más linda hoy, cuando siento que estoy mal, ¿qué más?

P: Física o mental.

M.R: Bueno, física cuando me pongo más linda, mental, claro, de todas formas, por más que uno trate de bloquear pensamientos que le están invadiendo, si trata uno de, pero por más que uno piense, pero es que esta personita es que no sé qué, porque tal cosa, pues por supuesto que sí, pero a la vez trato de como bloquear, no me... trato de no dejarme vencer de él.

P: Ok, o sea, no afectan como tal de forma negativa, sino más bien es como algo positivo, como una motivación.

M.R: Sí.

P: ¿Su cuerpo le indica cuando usted está estresado, de qué manera?

M.R: Cuando empieza uno a doler, ya sea los codos, las manos, la cabeza, el cuerpo le habla a uno. Entonces yo sí, cuando empieza a doler y porque me está doliendo, empiezo a ver qué me ha pasado, qué tal cosa y yo me preocupo mucho por mi salud. Entonces, si veo que tengo mucho chichi, oiga qué me pasa y busco formas rápidas de solucionar esa parte.

P: Ok, listo.

S: ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda? M.R: Leve, cuando le dan un dolor de cabeza, un dolor de brazos, unas situaciones así, por supuesto que sí.

P: Entiendo, en cuanto a el estrés social ¿Tiene dificultades para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

M.R: ¿Cómo así, dificultades?

S: Quizás problemas, no sé, o sea, ejemplo, estamos en el contexto educativo, si tú tienes problemas, quizás para afrontar algún problema donde se enfrenten varios profesores. Pero digamos que va más como problemas de manera social.

M.R: No, si es a nivel social, la verdad yo considero y pienso que yo soy compañera de todos más no amiga de todos. Y acá pues yo siempre, en esa parte, sí me sentía incomodaba en el colegio. Porque aquí hay como ciertos grupos o núcleos, de pronto lo puedo estar viendo desde mi punto de vista, pues pronto me entero, ¡ánimo!

Pero si yo me siento así, entonces, eso si no me, yo no dejo de ser yo. Yo friego, molesto y de malas, y le cae mal, le busco mala charla.

Y entre más le busque la charla y más cara fea me hace, de malas, porque estamos en un grupo social. Pero eso es así, igual me piden en el trabajo, mi trabajo, si me hace estudio, estudio, del resto.

Trato de no relacionarlo personal con lo laboral.

P:Listo, esta pregunta es como un poquito reiterativa a la anterior, pero ya es como de situaciones muy puntuales.Si usted mencionara algunas situaciones que lo estresan diariamente, ¿qué situaciones mencionaría?

M.R: No, pues cuando tengo mucho trabajo, no sé si calificar o mirar el libro, o mirar las planes de mejoramiento,o mirar tal cosa en esa parte. ¿En qué? En lo, en la parte como laboral, ya sí con compañeros, si ya lo toman con compañeros, pues sí, la verdad tengo aquí dos compañeritas que, que de pronto me han dicho una vez, ejemplo, les di, ay, puede ir con ustedes a tal lado, y la personita me dijo, no, usted no puede ir con nosotros.

Y ahí mismo le dijo, mona, ven que vamos a ir a tal lado, ese día sí me sentí yo, y desde ahí, pues eso sí me marcó, entre comienzos llegó, a la hora de tratar de vencer eso, pues si se refiere hasta como a esa parte.

P:Sí

S: ¿Siente que las situaciones que vive diariamente, la afectan física o psicológicamente?

M.R:No, pues físicamente no, y psicológicamente pues lo que siempre he dicho,

Yo trato de dejarme vencer, porque si le paro, perdón, en el vocabulario, si le paro bolas a eso, pues no voy a ser ni jota, y no voy a ser feliz, y yo tengo que ser una persona muy feliz.

P:Sí, claro,

S: Bueno, ¿ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

M.R: Acá en el colegio sí, de aislamiento sí, pero precisamente por esas cosas que han pasado. Es que eso viene desde la primera vez que la profesora está aquí, es que sí, se ha sentado.

P:Sí, como un rechazo.

M.R: Yo soy de las que hablo y le digo, oiga, usted qué le pasa.

Alguna vez dije, sería que yo le quite el marido, no me di cuenta, pero de maletas, porque entonces se me hace feliz que ella. O sea, esas son de pronto mis soluciones, ¿no?

P: Sí, claro. Bueno, ¿qué estrategias utilizas para mantener y fortalecer como esas relaciones sociales?

M.R: Yo no fortalezco con las compañeras, con los demás sí. No, y sin embargo, a ellas las saludo, les saludo, les molesto, entre comillas, todo lo que pueda molestar, molesto.

P:Y por fuera de la institución?

M.R: Pues, mire que yo nunca he compartido con ellas fuera de la institución, porque nunca he sido invitada. Sé que hacen reuniones, sé que hacen cosas, pero a mí nunca me han invitado. Entonces, en esa parte, por eso digo que aislada, ¿no? Pero es que a mí me pasó algo muy simpático acá. Mi esposo, yo lo conocí acá, y alguna vez una compañerita con la que yo siempre salía, me dijo un profe, porque me decían Rochi en ese momento, Rochi, como usted se casó, usted ya no está en nuestro grupo, ¿ya sí? Bueno, me sacaron y yo, a partir de esa fecha, fue que empezaron a tenerme como aislada de...

Pero fue por el hecho de haberme casado, ¿por qué? Yo no sé qué pasó.

S: Profe, ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, que es en la que estamos, es acorde a las cargas laborales, a las funciones asignadas y a las responsabilidades que maneja?

M.R: Bueno, pues como estoy trabajando con el distrito, como tal, el colegio a mí no me paga el distrito. Y yo, la verdad, nunca me he sentido mal. Considero que todo lo que tengo, me lo ha dado la parte laboral que he desempeñado.

Por supuesto que uno quisiera ganar más, pero no estoy conforme. Pero gracias a Dios, todo lo que tengo y he hecho en mi vida, que ha sido sabroso, lo he aprovechado y lo he ganado con el sueldo. Si me dan más, pues bienvenido. Pero yo nunca me he sentido mal por eso.

P: Listo. Teniendo en cuenta eso, ¿en algún punto ha habido situaciones que te estresan económicamente?

M.R: Por supuesto, al comenzar, estaba yo sin cinco, y es que cuando uno entra al distrito le hacen un descuento bien grande. Pero del resto no, porque yo, siendo creída y vanidosa, siempre me ha gustado ahorrar. Siempre me ha gustado tener en las gordas, aprovecho porque en las flacas hay que pensar. Entonces, yo siempre tengo de donde, sin ser creída o presumida, pero siempre pienso en que en cualquier momento uno no sabe que se va a necesitar algo, entonces yo manejo así esa parte.

S: Listo. Ok, profe, danos un ejemplo, por favor, de una situación que te identifique en el estrés laboral, que hayas vivido ese estrés laboral de manera económica, como tal acá en el trabajo. ¿Te hubiera presentado quizás algún déficit de ese recurso? Pues que al momento todo es ahorro.

M.R: Pues cuando yo inicié en la parte laboral, yo estaba ahora allá en el centro, y yo no creo que... yo tenía dinero pero lo dejé en la casa, y cuando me vine a subir, yo no tenía. Y yo estaba iniciando, y empecé a llorar. Iba bajando por Tokio a trabajar el 20 de julio y empecé a llorar. Y yo decía, cómo me voy a ir, y cómo me voy a ir. Y yo lloré porque no era capaz de pedir una moneda. No era capaz. Y le hice el pare a un bus, al fin, porque yo no me puedo quedar acá. Y le pare al conductor. Y yo no era capaz de decir, hágame un favor, lléveme. Yo le pare y lloré. Y el conductor, ¿qué le pasa? ¿qué le pasa? Y yo, la robaron, ¿qué le hicieron?

Aquí el conductor también. Cállese, súbese tranquila. Ni supo qué me pasó. Y esa fue, pues, el, de pronto, entre comillas, el peor momento en el que yo lloré. Y yo decía, por mucho dinero, no sé qué.

Y lloré, como Dios mío. Y otra parte económica. No, así cuando he tenido, pues... Me ha tocado, pues, prestado aquí, pero como dos veces, para el bus, pero por no cargarme.

S: ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?

M.R: En que trato de invertir en lo que yo considero que es lo importante.

Y yo ahorro. Entonces, me gusta pensar en el antes y en el después. Porque en la vida todo no está comprado. Y ahora, yo soy de las que pienso que nadie me presta dinero. Y es complicado. Yo digo, pues, si a mí no me piden prestado, yo tampoco pido prestar. Y ahorita, la parte económica, afortunadamente o desafortunadamente, nos hemos vuelto unas personas egoístas, o muy prevenidas. Entonces, si yo presto, ¿qué tal que no me preste? Y a veces, si usted pierde un amigo, no pierde el dinero. Entonces, no, ni amigo, ni dinero.

Hay que tener seguro.

S: Ok, profe ¿Considera que este espacio de trabajo responde con los objetivos laborales y los beneficios? O sea, para usted.

M.R: Pues yo me siento bien acá, me siento bien con lo que hago. Yo diría que sí.

P: ¿Los tiempos de trabajo y las cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia?

M.R: Cuando yo inicie, sí. Pero alguna compañerita precisa acá de este colegio, ella tenía que llevar todos mis trabajos y todo para la casa. Ella me enseñó, gracias a Dios, ella me enseñó. Me dijo, M, lo que usted pueda trabajar aquí, procure siempre hacer sus cosas acá, porque si no, así usted va a perder su trabajo, va a perder su salud, va a perder todo. Y desde ahí aprendí, porque no es que yo llevaba todo por allá. Y no, ahora sí. De tal horario, de tal horario, si puedo entre clases o en las horas para dedicarla, para calificar eso, lo hago acá. Pero ya no llevo. Al comienzo, sí. Yo hasta le decía a mi esposito, ayúdeme a calificar. Y como él me decía, no, califique usted, yo le ayudo a pasar.

Entonces yo le dictaba o así, hasta lo ponía ahí. Pero sí, al comienzo sí, pero con el tiempo uno va ganando esa experiencia y va aprendiendo a...

S: Sí, sí, señora. ¿Siente que trabaja mucho y que el esfuerzo no es reconocido?

M.R: Sí, vamos por la parte de los estudiantes, sí. Uno le dedica horas haciendo un taller, el que es con muñequitos y yo le pongo pendejadas y todo. Y ellos en menos de cinco minutos responden los talleres, la evaluación y tanto, y no sé, pero yo para qué hago tantas cosas y ellos no le responden a eso. En esa parte sí, sí. Los jefes pues, uno diría que no le miran, no sé, pero de pronto ellos preguntarán, no, no, nunca saben.

P: Si pudieras mencionar situaciones que te estresan en el diario y como tal a nivel laboral, ¿qué situaciones mencionarías?

M.R: Que me estresen, cuando tengo mucho que calificar, cuando que la reunión del consejo académico, que toca de una vez subir las notas, que toca de una vez calificar, que toca hacer taller y todo eso, eso me estresa. Lo pone uno con mucha acumulación de trabajo.

S: Listo. ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar estas demandas laborales?

M.R: Pues que uno les dice a ellos, es que ahorita hay mucho trabajo, pero M, es que eso yo no les he pedido así, yo no sé qué. Entonces, como que no se recibe el apoyo. Porque ellos dicen, como que ustedes tienen que hacer este trabajo, ¿qué hacemos M? Es muy bajo, entonces, como el apoyo.

S: Bien. ¿En qué medida sientes que la autonomía para tomar, digamos, decisiones acá de manera laboral, o sea, cuál es ese nivel de autonomía que sientes que tienes para tomar decisiones acá en el ámbito laboral?

M.R: Para enseñar.

S: Ahí tienes autonomía.

M.R: Sí, porque yo hago en mi forma, como yo quiero y yo hago lo que yo quiero. De pronto me dan sugerencias, digo, esto sí me gusta, no me gusta. A mí me gusta de pronto decir, ay, usted cómo enseña tal cosa, y si me gusta, yo la agarro.

Yo no le pregunto, ¿es de buena hija? No. A mí me gusta y tan chévere, venga, yo lo hago y lo hago.

P: Sí, no molesta. ¿En algún momento de lo que llevas laborando como docente, ¿has experimentado episodios de agotamiento emocional?

M.R: ¿Emocional? ¿Por mi trabajo?

P: Sí señora.

M.R: No, que yo recuerde.

S: Listo. Entonces vamos a pasar a las preguntas un poco más familiares. ¿Podría usted mencionarnos situaciones que le estresan en el diario y digamos a nivel de la familia?

M.R: ¿Que me estresen?

P: Sí, en el hogar, en la casa, en la familia.

M.R: Pues cuando no me hacen las cosas como uno quiere, ¿no? Yo quiero que barran así, si otro barre diferente sí, entonces yo, ¿por qué? Porque no se mueve. Entonces ya va como en la forma de uno que quiere que otra persona lo haga igual a uno.

S: ¿Consideras que algunas de las situaciones laborales, sociales o económicas generan estrés en ti y esto también en tu grupo familiar?

M.R: La parte económica, pues que uno quisiera a veces que le ayudarían más económicamente a uno.

S: ¿Sientes que logras equilibrar de manera satisfactoria, digamos, el tema de las responsabilidades familiares con las responsabilidades laborales?

M.R: ¿Qué logró qué?

S: Equilibrar.

M.R: Sí, yo trato de hacerlo. Hay un equilibrio en ese punto en cuanto a esas dos situaciones.

Sí. Por lo que digo, ya no llevo nada para allá, ni lo de aquí para allá, ni lo de allá para allá. P: P: ¿Con qué frecuencia experimentas conflictos o tensiones en tu hogar debido a las demandas de trabajo?

M.R: No. no experimentó.

P: Sí. ¿Y cuáles son los mayores desafíos que se enfrentan al intentar conciliar como los roles familiares con los roles laborales?

M.R: Pues precisamente como no llevo trabajo ni nada, ya entonces no tengo... Eso no implica.

S: Bien,¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizas para las situaciones que se le presentan de estrés en la vida diaria?

M.R: Pues empiezo a practicar ejercicios de respiración, trato de hacer yoga, de hacer ejercicios.Si algo me molesta, me cambio de lugar, me pregunto, oye, ¿eso si vale la pena? Y si yo me muriera ahora, ¿qué pasaría con ese problema? Entonces trato de manejarlo así. S:Listo. ¿Consideras que la inteligencia emocional con la que tú cuentas permite que resuelvas de mejor manera estos tipos de estrés?

M.R: Sí. Uy, si yo me dejara vencer acá. Sí, yo sí trato que mi forma de ser y de pensar y de asumir las cosas son las que me han ayudado a no decaer.

S: Listo. Teniendo en cuenta cómo estas estrategias que usas y esta capacidad de inteligencia emocional, ¿tú qué competencias emocionales dirías que tienes que resaltar?

M.R: Mi buen genio, el tratar de hacerme ese ejercicio, digo, mente sana, cuerpo sano.

Y ninguna bruja ni nada me va a molestar a mi la vida, ni me va a marcar. Pues por ese lado, no hay que inteligencia.

S: Listo, ya la última también va con relación a eso. Bueno, profesora M, esto era como un poco de la relación de nuestra investigación.

P: Obviamente antes de nada agradecer por el espacio, por la respuesta brindada, reiterar que todo es de manera anónima

M.R: Muy bien, que tengan un excelente día. Esto fue rápido.

Entrevista Participante número 3 (H.C)

Entrevistadoras: S y P

S: ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en su vida cotidiana en este momento?

H.C: Lo que te digo, yo tengo bastante nivel de resiliencia, entonces que se cayó un muro, pues toca ver cómo se arregla, mirar que no se haya sufrido ninguna herida o algo, y si hay un herido, pues muestra bien que le podemos colaborar, a quien hay que llamar y no, hay personas que se bloquean de una vez, no, yo no soy de esa característica, pero me pasó, me pasó o nos pasó, mi hermana era la mamá de mi sobrina y se cayó en la escalera y se golpeó cuando yo era sardina, adolescente, entonces dijimos no, mi mami de pronto se desmaya de esto, nos vamos las dos, que mi mamá no vaya, mi mamá de todos modos se fue, llegó la mamá de la niña, ah, se desmayó, llegué yo, ah, me desmayé, y la que la tuvo que atender fue mi mamá, pues cuando uno ha tenido hijos, circunstancias familiares, tú sabes que generalmente la mujer se casa y como inconscientemente o conscientemente va asumiendo todas las responsabilidades de casa, con cuatro hijas, sacar a las hijas adelante, el papá nunca formar problemas ni nada, pero le daba lo mismo que hubiera plata, que no hubiera plata, que se levantara el día, entonces tiene uno que esforzarse demasiado, yo soy de pocos sueños, duermo apenas cuatro horas en la noche y eso cuando duermo bien, de resto soy de muy cortos sueños, pero manejo las situaciones con calma, tratando de sobrellevar y no dejarme llevar por la situación, entonces pienso que eso es parte de que el estrés no me domine a mí y más bien uno domina el estrés.

P: ¿Piensas que el estrés ha afectado en tu salud física o mental y de qué manera?

H.C: Bueno pues lo que acabo de decir, de todos modos cuando uno es más tranquilo encuentra más rápido las soluciones y eso permite que no se salga uno del contexto, que pueda dar el apoyo, que pueda dar la ayuda. Hoy estaba un poquito estresada tocando ahí, porque el curso está supremamente difícil, uno está molestando a la otra, haciéndole moñitos y demás y pues uno quiere avanzar en la clase, ya terminando ese periodo, entonces niños por favor, y sigue uno explicando y no, siguen con la misma actitud, niños, y uno dice, se frena un poquito, ¿cómo hago? atraer, ¿les hago otro dibujo? No, no, ellos están en su cuento y más ahora que se acerca el descanso y demás, entonces no lo llamo

estrés en el sentido más textual de lo que hoy entendemos, de que no es un día ni dos, pero si la clase me hago sentir que no logré el objetivo y no me siento bien, pero no es para echarme culpas y demás, no, los niños, ¿cómo hago para uno de los clientes que están en esa actitud? En un momento determinado se lo ponen en cintura, esa es la situación.

S: Bueno, ¿has sentido que el estrés con el que has, bueno, quizás un poco ahorita vivido, has llegado a enfermarte de manera leve, crónica o aguda?

H.C: No, puedo decir que leve, porque no puedo decir que las situaciones han pasado sin hacer efecto, pero sí de una manera leve, o sea, cuando logra uno tener la capacidad de buscar soluciones, es porque se lo ha afectado, pero tiene esa capacidad. Yo veo el estrés ya crónico, que no permite visualizar nada hacia el horizonte, pero que mira, mira, aquí están tus papás, aquí están tus hermanos, no, no, no, se me acaba el mundo, se me acaba el mundo. Generalmente eso pasa especialmente en la parte del amor, del afecto, ¿no? Se va el enamorado y él regresa, si él te quiere, él va, no, no, yo lo perdí todo, lo embarré, y hasta ahí hay paz para esa persona y pasan días y viene el efecto biológico, ¿no?, el efecto de la enfermedad, pero en este caso creo que precisamente ahí ya vieron mi edad, entonces eso ha permitido que hoy todavía sea pensante y esté con mis cinco sentidos. Ya se me empiezan a olvidar las cosas, entonces eso sí me preocupa, pero creo que es por cuestión de edad, ¿sí?

Aunque tengo una experiencia y ya se las comparto a ustedes, porque nadie se lo había dicho, yo trabajaba en la universidad cooperativa, y en los últimos días veía que se me iba la idea, pero no eso de que se le vaya, yo no, ¡ay, ya la cogí! No, de que era que le estaba, me quedaba así un ratito y, bueno, niños, ¿qué tema? No, o sea, no, y llegué a un magisterio, trabajo matemática, y empecé a trabajar esto, y yo veía que iba desarrollándose otra vez la parte intelectual, entonces fue como un bloqueo de edad, pero que la exigencia, y por eso tal vez dan tanto consejo para que la persona que empieza a olvidar y demás, que lea, que juegue, que haga ejercicios que no son tan intelectuales, pero que sí hacen que la persona tenga el cerebro ocupado. Entonces volví a recuperar, pero de una manera acelerada, me gustó, Diosito, esa es otra parte espiritual que ayuda al estrés, yo creo que hay un poder

superior que lo lleva a uno a solucionar las cosas, y no solo a solucionarlas, le coloca la solución, y uno dice, y preciso iba para allá, y pasó un carro, o pasó un familiar, o pasó un vecino, y dice, ¿para dónde vas? Yo voy por ese lado, camino, vengo sobre el tiempo, y así.

Entonces ahí ya sigo, tiene que haber una energía diferente de la humana que hace esa labor, pero viéndolo con el concepto de estrés tradicional, y que, si lo escuchan los científicos, dicen, ay, esta señora sí, todavía pensando que hay pajaritos en el aire, ¿es que dicen?

P: Listo, ya teniendo en cuenta el estrés social, ¿tienes dificultades para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

H.C: No, no, y sin pretender dar consejo, porque procuro no dar consejo, lo que uno piensa que es lo mejor, pero sí es como llamar a la tranquilidad de la persona, mira, piénsalo bien, analice qué es lo que puedes hacer, qué tienes en tus manos como solución. Entonces, lo que para mí podría haber sido estrés, le doy una resiliencia a la persona que está estresada.

Sí, tengo esa facultad.

S: Bueno, si pudieras mencionar algunas situaciones que te estresan diariamente o semanalmente, como tal en el ámbito social, ¿cuáles serían?

H.C: Sí, yo creo que sería uno dárseles de sobrehumano, pero, por ejemplo, sale uno y una personita por ahí está, la ve uno tan bonita y demás, sin embargo, está pegada al piso o le están agrediendo, la ve uno más débil de lo que podría ser y ahí se siente uno impotente porque no es el mismo y hoy en día qué hay tanta prevención, si uno le llega a la mano y pasa otra persona y dice, es que ella era la que lo estaba, que no, yo le fui a dar la mano para levantarla, oye, interpretan así muy a la ligera ciertas situaciones, pero pues hay que ir con el afán de cada día y yo antes de salir, vuelvo a lo espiritual, aunque no soy religiosa, vuelvo al espiritual y digo, colóquese las mejores frases que yo no vaya a herir, porque con una palabra que ya era uno un estudiante no sabe cuánto o cuántos años puede demorar una persona en recuperarse, ¿cierto?, o de pronto ni recuperarse nunca.

Y no sé si es que en mi casa había una situación, a mí no me pegaban y a mis hermanas era que la buscaban y les hacía así, entonces, ay, pues pégame más, no sé qué, y decían, no le pego por no ver enferma a la niña, porque yo me ponía con un papel y a veces me trastornaba de ver qué pegaban a otro. Ahorita un niño pasó por el medio de varias compañeras y la niña iban entrando y pum, se devolvió, las tumbó a todas y esto, le dije, no nene, usted tiene que pedir unas disculpas, no nene, porque yo no les digo nene, eso es con mi casa.

Y entonces dice, pero ¿qué, qué hice? Le dije, la forma en que golpeaste a las compañeras, por devolverte nuevamente velocidad ni te diste cuenta que estaban las compañeras. Después de una reflexión de mucho rato, dijo, discúlpeme profesora, voy a pararme a dar las disculpas. “Pido disculpas a las niñas que atropellé, realmente sé que no debí comportarme de esa manera”, que aún no sorprendí de que sí llegó a la persona.

Pero de mi parte creo que he sabido manejar las situaciones de la vida, ¿no?

P: ¿Has experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

H.C: Hay una situación de familia, pues no es porque se abandone uno, pero cada uno se empieza a enrollar en sus situaciones y yo admiro las familias donde los fines de semana se encuentran, así sea virtual, por teléfono que sea, y todos están en común, por ejemplo, por acá cerca de este colegio hay una familia, son ocho hermanos, todas las noches se reúnen, asisten virtualmente y rezan el rosario, entonces eso mantiene la reunión. Entonces yo veo que el otro día le dije a una de las hermanas, ay, el domingo nos podemos, tú no puedes disponer de mis domingos, estos son míos, o se está ya sobrepasando la edad de lo que, pero para uno es una alegría que antes le digan, ay, el domingo nos vemos, vamos a tomar unas onces, bueno, entonces digo, será que está cambiando, será, pero no que me trasnoche, simplemente añoraba que hubiera como esa alegría, ay, vino mi hermana, nos vamos a ver con mi hermana y todo, entonces esa parte de sí, no que me sienta sola, sola, porque no es género de dependencia, pero no es lo que yo esperaba.

S: Ok, perfecto. ¿Y qué estrategia ha utilizado para mantener y fortalecer esas conexiones sociales?

H.C: Creé un grupo que se llama hermanos y escribo, y esa personita precisamente se retiró del grupo, entonces la estrategia es mandarle los mensajes a ella por su parado, sin embargo lo sigo enviando hermanos y por allá en cerca de sus cumpleaños o algo, la incluyó nuevamente en el grupo hermanos, la felicitan y demás, y luego se retira, pero pues ya el problema es de ella, o sea, se le da los espacios de encontrarse, y procuro que por más que nos encontremos, entonces decirle que la quiero, que es muy importante para mí, sin hacer reclamos, porque creo que si uno quiere un mínimo de relación, lo menos que puede hacer es separar o orientar a la persona, pero pues uno de los hermanos, ya no tengo ni mamita y papito, entonces eso hace que, y cuando pasan muchos días sin que nos tratemos, me hace falta, entonces siempre y siempre utilizando frases amables, cariñosas, diciendo lo bonitas que son y de esto, no haciendo reclamación ni criticándola, de pronto es más sardina y se esas cosas de, ay, pero ¿por qué no lo haces?, porque no, en este momento me interesa es que esa hermana sienta que la quieren y que de verdad cuentan conmigo para alguna cosa que les pueda presentar.

S: Entrando en nuestra parte del estrés económico, ¿cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que elabora está acorde con las cargas laborales y con las funciones asignadas como tal de acuerdo a todas esas responsabilidades que maneja como docente?

H.C: Yo soy administradora de empresa y miro que el cargo de docente es, así como estamos y como se ve cada día más, porque parte de la crítica es de que a los docentes no lo valoran, que aquí en Colombia de verdad que no está bien remunerado y demás, pero más que eso es la valoración como persona. Yo entré estando en la universidad siendo docente, nunca pensé que iba a estar en el magisterio, dos años antes, eso fue en el 2005, recibieron profesionales, yo soy administradora de empresa para coordinadores y alguien me dijo, mira, ¿por qué no te presentas? Yo dije, no, es que en el gobierno suceden muchas cosas que a veces van como espuma, como la leche y sale la gente, pero la mayoría de las veces las empresas de Estado son bastante radicales, estáticas y demás. Y llega una sobrina y me dice, ¿quiere dictar clase? Entonces le dije, bueno, pero ¿para qué? No, no, ¿quiere?

Entonces, bueno, ¿qué dicta? Dice, que matemáticas, que química, yo decía, pero qué matemáticas, como que no me dedicaba, pero bueno, le dije, no, matemáticas. En ese momento nos presentamos 24.000 personajes que eran el puesto 60, eso fue en el 71, yo salí como profesional hace cuantos años y me fue muy bien. Entonces, yo no preguntaba nada más, por ahí sentaba, iba, iba, las entrevistas fueron en universidades, en varias universidades, en los papeles y demás.

Cuando me dice, bueno, le toca posesionar, le dije, ¿qué me presenta? Pues al distrito, al distrito y de maestra. Pasaron a ser minuciosos con el niño cuando en la universidad, yo les decía, vamos a trabajar sobre esta organización y los niños ya me tenían la sala de conferencia, ya tenían el video, ya tenían todo listo, café, refrigerio, no tenía que hacer nada, simplemente ir a mirarlos y llevaban unos, y después yo, y llegó el primer año al colegio, me dice la rectora un día que entró, dice, ¿y los niños por qué no tienen cuaderno?

Entonces ella apenas como quiso ojos y yo me quedé pensando, dije, pues claro, si son niños que están en aprendizaje, yo antes dejándolos que ellos hicieran.

Pero con tan buena suerte que los niños resultaron aprendiendo, no sé por qué, cómo, cómo les llegaba y me fue muy bien en esos primeros años. Después pasé allá en Japón, me matricularon, la profesora del amor.

Y los niños, pues, yo les permito la indisciplina porque son niños, pero trabajan y aprenden, entonces eso es una ventaja realmente. Esa es la síntesis en esa parte. En cuanto a remuneración, a eso voy. Que el Estado esté tan anquilosado y realmente para la valoración que tiene la educación en otros estados, en otros países, es mínimo. Pero entonces, como soy administradora, digo, es que el maestro es el obrero de la educación. O sea, el obrero como, uno ve un constructor y el pobre ladrillo, el de la carretilla, trabaja el triple, pero trabaja muscularmente. El ingeniero está trabajando con el cerebro. Aquí el detalle es que no trabajamos solamente con el músculo, sino que nuestro cerebro lo tenemos que poner al ciento por ciento. Entonces la valoración debería ser mucho más significativa, más reconocida. Mi cuento de cómo entrar al colegio, al distrito, es que en ese tiempo estaba Abel

Rodríguez, que yo creo que ustedes lo habrán oído mencionar, un pedagogo duro en la parte de la enseñanza y de ver la parte del maestro y del estudiante.

Entonces, ver esa categoría, esa calidad de persona y cómo nos valoró dentro de ese tiempo en que él tuvo una actividad, otra, otra, y eran de altura. Entonces me sentí bien, que realmente había estado previsto, anticipándome a las cosas que podían suceder. Él fue un personaje que realmente me alivió en el sentido del impacto que iba a sufrir. Ojalá todos pensarán de esa manera, como él. Era un docente, un pedagogo, pero mire cuántos reconocimientos le brindaron al final a ustedes.

S: ¿En qué medida se siente segura respecto a la situación financiera actual?

H.C: Yo creo que un 75%. Hay expectativas, pero hasta ahora entran todavía en acción y uno no sabe realmente qué va a pasar. Sin embargo, vemos que nos condicionamos mucho y en eso sí hablaría de tres que nos lo sufrí.

Así como he estado, me han salido las cosas y se va adornando. Pero sí, como en general, en un país hasta dónde va, vimos que se disparó el dólar Entonces nosotros vamos hacia la pobreza y vino unos ajustes. Nuestro presidente fue al exterior, presentó sus puntos, sintió el apoyo de todos los gobiernos y empezó a bajar el dólar y entonces la comunidad empezó a sentir. Nuestra alcaldesa de pronto no dimensionó la construcción de todas estas vías o las atacó. Eso nos pasa con muchos males que nos pasan en la vida cotidiana y ahí nace el estrés que uno quiere sanar la familia, sanar el barrio, sanar la economía y demás y trata de atacar todo. Ella una vez mandó a destruir todo para luego arreglar y sí se han notado los arreglos, pero muy lentamente por esa parte y que no lo llevó de una manera organizada.

Pienso que, bueno, que ojalá de verdad reconozcan que los maestros somos la base de una transformación social y que más que ahorita el pago, en este momento lo hago, no lo se tome negativamente de que nos están pagando demasiado.

Pero cuánta gente hace cinco años terminó su carrera y no los han conectado al trabajo.

Entonces ellos, aunque sea poquito, pero que no pierdan la experiencia, que vayan siendo reconocidos y demás. El detalle es que si lo reciben bajito, lo van a mantener durante todo el tiempo, porque recibiendo y una vez valorándolo, pues entra con mucho más empoderamiento y hacer más cosas, ¿no? Esa sería mi opinión.

S: Profe, ¿siente que su ingreso económicamente actual es suficiente?

H.C: No, pues uno sueña después de 10, 15 años de haber terminado un estudio especial, tener una tranquilidad, llegar a su casa muy bien distribuida y demás, y de pronto no es mucho los lujos que uno se puede dar, no es mucho los viajes que se puedan dar.

Algunos envidiamos el sistema antiguo, pero vemos que esas personas, casi que siendo niños todavía, empezaron a trabajar ya en la alfabetización de Montessori.

Cuántos docentes salieron y eran chinitos de 14, 15 años a trabajar de una vez, entonces perdieron su vida social y demás. Entonces vale la pena que haya un ajuste.

Soy consciente, como dijo por parte de la Administración de Empresas, de que es como en una casa. Si son 10 integrantes y solamente trabaja uno, pues le van a dar de abondonita a todos, pero si todos tienen un ingreso van a tener paseos, van a tener ropa nueva, es distinto. Entonces, que haya más trabajo, que haya una comunicación más con el que se está formando, que cuando salga no salga solamente a buscar trabajo, sino a aportar a la sociedad, que tenga proyectos. Hoy en día vemos una cantidad de proyectos que realmente son notorios entonces, que haya más oportunidades de trabajo y trabajo mejor remunerado, pues va a hacer que las familias... Primero, nosotros decimos que la gente humilde solo tiene hijos, y de pronto sí, es como la dedicación en la casa, entonces se quedan en la casa y a criar y a criar, y ya olvidaron hasta que estudiaron y demás. Pero si no hay tampoco incentivos, si no pagan, en la casa no se gasta lo del transporte, no se gasta la gasolina, no se gasta, entonces, lo poquito que haya, alcanza para todos, así sea pan y changuita o el caldito y la... Entonces, se pierde la concepción de qué es calidad de vida.

P: Listo, profe, ya entrando al estrés laboral, ¿Consideras que tu espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para ti?

H.C: Sinceramente, no creo, no. He estado en tres instituciones y en la primera institución, el maestro, por la concepción de esta docente, de esta directiva, era lo máximo, el baño era súper bonito, un espejo bien grande, había una sillita con un soft mirror,

Ahí llegaba uno cansado y estaba cinco minutos en ese baño y ya salía con otra expectativa. Cada dos años nos cambiaban de mobiliario, porque lo daba el distrito, pero ella de una vez recibía y de otra vez acomodaba, y la parte de los... todo el mobiliario concerniente a los docentes, muy especial, pero entonces se encuentra uno en cada espacio como otras ventajas y algo que falta de lo que uno conoce en el primero o en el segundo.

Entonces, pues no podría hacer una comparación, porque, como digo, tiene variables distintas y de ponderación distinta. Aquí, por ejemplo, en este colegio encuentran unos niños que tienen mucha autonomía, tú llegas a una prueba, por ejemplo, hay una prueba que se llama la prueba integrada y los muchachos tienen una hora en la cual controlan todo el colegio

y uno se pone a calificar porque en ese mismo momento necesita sacar esa nota y no se siente un solo ruido, es totalmente silencioso, cada uno está haciendo su actividad, entonces la autonomía aquí es fundamental, los chicos por sí mismos. Sí, es la calidad con la educación que se está dando, de pronto la parte física no deja ver lo grandioso que es este colegio y realmente la rectora hace su énfasis en la promoción humana, en el aspecto humano, en el desarrollo humano, y se está dando, entonces no es solamente el papel y escribir, sino que se está dando, y eso es muy importante.

Por eso me extraña hoy, de verdad, no sé qué tendrán los niños, si fue que los llevaron de paseo porque estuvieron esta semana por allí en Mundo Aventura y entonces llegan como englobados, estaban muy nerviosos.

P: Listo, profe, la siguiente pregunta, ¿sientes que trabajas mucho y que tu esfuerzo no es reconocido?

H.C: No, yo creo que parte de sentir uno que trabaja más a veces es que no tenga organización en un colegio, pero aquí está muy bien diseñado y está muy bien distribuido y se cumple lo planeado, entonces desde que uno conozca la programación semanal, el semestre y demás, puede responder. Para algunos docentes que he encontrado de otras instituciones, dicen que lo importante es hacer la primera guía del primer año, pero yo por ejemplo considero que cada clase es una clase distinta, depende de la organización también del profesor, si no planea sus clases bien, si no le da las instrucciones claras a los estudiantes. De pronto, por edades, normalmente yo estaba en sexto y séptimo y parecería que son los grupos más difíciles, pero es porque están ajustándose a otro sistema. Si yo no entiendo eso, pues voy a encontrarme. Yo entiendo que están pasando de niños a adolescentes y entonces esa parte es parte del trabajo y depende de uno si planea bien, las cosas van bien y si entra en una buena conexión con los estudiantes también los chicos trabajan muy bien. Creo que no, o sea, me he sentido bien más. Lo que te digo, el cambio de una cátedra a una clase, fue un poco duro, empezando por el día que vamos a saludar a los estudiantes y yo me quedé mirando así, entonces llegó una maestra y la maestra me dijo, bueno, aquí está el papel, no sé qué, el papel craft, hacemos estos dibujos y todo, pues en un ambiente, pero ya desarrollando eso no hay ningún inconveniente.

P: ¿Con qué frecuencia sientes que la carga del trabajo es abrumadora y cómo esta situación impacta en tu calidad de vida?

H.C: No, yo creo que uno se prepara para finalizar cada periodo, finalizando cada periodo siempre hay la presión, que la terminación del tema, que sí lo haya cumplido, que no quede ninguna laguna, las evaluaciones, pasar las notas a tiempo, los planes de mejoramiento, desarrollarlos adecuadamente. Se siente un impotente cuando ve que hay niños pilos y que como que en la casa no les apoyan, como que no hay esa situación de compromiso de los padres. Yo pensaba que incluso este colegio era todo estrato 3 y un día me puse a hablar con el coordinador y me decía, no H, que hay niños también que no tienen dónde vivir, que les están desarrollando donde un tío, donde un hermano o que no tienen un papá, pero

no pareciera, o sea, como que entre toda la comunidad hay apoyo y entonces se hace que el medio pareciera que fuera de un estrato muy superior. Así estaba en el primer colegio, la rectora tenía una forma de llegarle a los padres y los padres se sacaban nosotros por tener su colegio impecable, ellos mismos construían, arreglaban las paredes, cualquier cosa que se dañara. Había televisión en todas las aulas y eran donaciones de ellos, de esos de cola, no los modernos tanto, pero ve uno la comunidad toda empoderada y no se siente tanto la carga académica ni la carga social.

P: ¿Cómo calificarías el nivel de apoyo que recibes de tus superiores para manejar esas demandas laborales?

H.C: Sí, yo los califico de 100 y así mismo en mi desarrollo me califico sobre ese valor, porque tienen claridad de su mapa de trabajo, de desarrollo, tienen una carta de navegación muy definida y es tan definida que cuando llega un maestro nuevo rápidamente se acomoda a esa distribución, a ese cargo, a esa forma en que se está trabajando. No sentí trauma, al contrario, el primer día me hicieron sentir como si me conocieran de 20 años atrás, entonces hay claridad, no hay amiguismo, no es el consentimiento dentro de la seriedad de lo que es el trabajo, hay un buen aporte.

P: ¿En qué medida sientes que tienes autonomía en la toma de decisiones relacionadas con tu trabajo?

H.C: Total, total, sin salir de los extremos, pero es que esos extremos están, o sea, de los límites, esos límites son los necesarios, no se podría hacer de otra manera y hay una normatividad, aquí la cumplen al pie de la letra y al contrario, si hay situaciones, por ejemplo, de salud, ellos son los primeros en colaborar a uno que vaya, que pida su servicio médico, que cumpla con las incapacidades, no se exige que trabaje más de la cuenta, que haga actividades extras, no, son muy respetuosos y se cumple a cabalidad con lo establecido.

P: ¿Has experimentado episodios de agotamiento emocional debido a tu trabajo?

H.C: No, yo creo que, pues sí lo sentí en otros colegios, pero era cuestión del transporte, yo salía a las 5 de la mañana y le daban a veces un cuarto para las 6 y a esa hora tenía que estar en el colegio arriba

en el marco Fidel Suárez, algo horrible, y no pasaba ningún transporte ni nada, ni taxi, porque generalmente me tocó pagar taxi mientras estuve allá todos los días y aquí me queda a pie 15 minutos, entonces llegó tranquila, llego bien y no, los compañeros son pendientes, H que se le ofrece, vamos, que necesita, mire aquí está tal cosa o recuerda que tal cosa y me están apoyando siempre, entonces me he sentido muy apoyada, son personas muy solidarias, respetuosas, amables, tienen como un sentido del humor dentro de la seriedad del trabajo, pero un sentido del humor bonito, que le refrescan a uno la vida y la situación ahora.

P: Bueno, ya entrando en el estrés familiar, si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar, ¿Qué situaciones mencionarías?

H.C: No, realmente mis hijas ya están crecidas, también están trabajando, la mayoría docente, entonces al contrario para mí son un apoyo, trato de ocuparlas lo menos posible, pero ellas, mami que necesitas, ya hiciste lo de las pruebas bimestrales, sí mami, pero muéstramelas, quiere que le acomode, entonces son muy solidarias, están pendientes de los fines de semana, distribuirlo entre ellas, están al tanto de que necesita uno y al contrario, yo quiero no incomodarlas, porque sé que ellas ya empiezan trabajar, encuentro mucho apoyo, de aquí del colegio lo mismo, me miran con bastante consideración y me tratan muy bien.

P: Listo, ¿Consideras que en tu caso tener hijos es una situación que genere estrés?

H.C: Lo viví en una empresa no académica y pagaba muy bien porque era de ventas, pero yo no imaginé que estaba embarazada y llegué y a los dos meses, no, pues es que tengo una cita con el médico, ah claro, se embarazó para venir a tumbar a la empresa y no sé qué, fue un golpe durísimo, porque otra mujer que le dice a uno eso, terrible, y pretender de que me embaracé y que me fui a la empresa por conseguir, cuando yo tenía mi trabajo ahí en la universidad, tenía mi oficina en el centro y demás, pero el impacto entonces, segundo, ese fue un punto y ahí sí vendría el estrés, porque pues como teniendo uno su bebé ahí, llegar y estar uno trabajando y mandé al abogado a fulana y tal, y yo veía que esa señora estaba

trabajando, las enganchaba porque eran pensionadas y unas le mandaban 2, 3 millones de pesos de libros y la persona en su salario tenía 150, no sabían de ventas, iban y entregaban, era en el círculo de lectores, iban y entregaban los libros y después iban a cobrar y se había ido la persona de ahí y entonces lloraban esas personas y les decía qué pasó, no, es que mi esposo no sabe y van a rematar la casa y yo no quiero tener problema porque mire, yo ya soy pensionada, mi esposo se separa, mi esposo mejor dicho, entonces esa parte sí fue, luego cualquier cosa que venga de ahí para acá, para unas ganancias.

P: Entiendo, ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrentas al intentar conciliar entre los roles laborales y los roles familiares?

H.C: No, el horario, eso es otra de las ventanas, que el horario hoy es muy asequible, no es todo el día, para el estudiante yo creo que sí hace falta esa doble jornada, yo estudié en la doble jornada, estudiaba por la mañana, salíamos a almorzar y luego regresamos por la jornada de la tarde, entonces hay más campo, todos nos desarrollamos más en el colegio y demás, pero como docente pues tiene uno la familia y tiene uno el trabajo, entonces hay una buena distribución porque uno es de por la mañana, puede estar organizado y llega a su trabajo o al contrario, es como cómodo la tarde y entra a trabajar por la mañana.

P: Listo, ya para finalizar, ¿Qué estrategias utilizas para afrontar las situaciones de estrés que se te presentan?

H.C: Bueno, yo creo que autocontrol y motivarse uno, que esto no es el fin del mundo y que lo que uno tiene y la labor que está desarrollando, o sea, ver qué está haciendo con su trabajo, no es hacer un trabajo por hacerlo, sino que eso no es la imagen de los trabajos, yo si digo que la ausencia o el trabajar con la gente, es la razón de ser, entonces ve uno el chico que no entendía algún concepto y cuando ya lo entiende, esa de un brillo, no es todo, ya hay profe, ya entendí esto, ya, ver el crecimiento, ver, porque esta profesión se ve, es a largo plazo, está uno en la calle, pronto pasa un estudiante y dice, uy, ya usted le dio tal cosa, uy, profe, cuando usted aprendí esto, entonces, es el mejor

regalo que le haga a un estudiante, cuando le reconoce el trabajo, pero el resto, entregarse uno de lleno, lo que más pueda,

Si el niño quiere aprender, aquí estoy, pero como les digo, el mejor profesor son ustedes mismos.

P: ¿Consideras que la inteligencia emocional con la que cuentas, te permite resolver de mejor manera el estrés?

H.C: Sí, fundamental, entonces, ya, pienso que si es mi forma de ser, de pronto, le esquivé a los problemas, entonces me guardo los problemas a buscar soluciones, porque no es la edad, no es la situación económica, es como la forma de ser de uno, hay personas que primero golpean y esto, y después, ay, perdón, y tratan de una sonrisa y demás, pero ya, no, yo trato de evitar al máximo ofender a otro, para que no me ofenda, porque soy un poquito delicada en ese sentido, eso.

P: Listo, y por último, ¿Consideras que cuentas con competencias emocionales para manejar estas situaciones de estrés adecuadamente?

H.C: Sí, eso va combinado con lo anterior que dije, y entonces, pienso que la gente requiere ser feliz antes de llegar a realizar cualquier actividad, entonces, procurar de mi parte, lo que esté a mi alcance, procurar darles un ambiente que se sientan bien, a veces son difíciles de que lo entiendan, un niño a veces le dice, no, haga tal cosa, ¿y por qué? ¿por qué me va a mandar? ¿por qué? Sí, y no entienden de que uno lo que quiere es hacerle la vida más suave, conocido, le pasa a uno lo mismo, ¿no? Entonces, pero procuro no olvidarme que fui niña, esa es otra de mis estrategias para evitar lo que estamos hablando de estrés.

El niño está molestando, ¡ay, no se pare, no se siente! Y se acuerda que no fue niño, que uno también a veces hizo, eso me hizo recordar un coordinador que tuve en el primer colegio, decía, nosotros nos quedamos así, y entonces el profesor empezaba a escanear, lo más serio, y era un hombre todo rígido, todo serio y también hizo sus travesuras.

Entonces, no olvidar que fuimos niños y tratar de recuperar esa historia, de esa memoria histórica, para poderlos entender de mejor manera, no destruir, no llegar a convertir en seres que van a actuar de otra manera que seres humanos, ¿no?

P: Profesora, en los tipos de estrés económico, social, familiar y laboral, ¿Qué tipo de estrés predominará como tal en tu vida?

H.C: No, yo pienso que las estrategias, el dominio del estrés, actitudinal, mental, de comportamiento, eso es fundamental para los demás. Muchos, muchos de los que están alrededor de uno, con todo el dinero del mundo, no lo disfrutan, viven amargados, viven y hay otros que uno los ve que no tienen sino el diario vivir y siempre los ve felices. Entonces, esos otros estrés son consecuencia de la parte emocional y de la parte social, ¿no?

Nadie le cae bien, nadie se lo soporta, nadie es de la altura de uno. Los egocentristas sufren demasiado o los que al contrario, sienten que son humillados, que a toda hora están en el rigor de los demás.

P. Muchísimas gracias

Entrevista Participante número 4 (I.F)

Entrevistadoras: S y P

S y P: ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?

I.F: Sí, claro que sí. Es más, creo que todo el tiempo. Hace poco escuché a Daniel Coronel que estaba hablando también sobre eso, porque se cree, por ejemplo, que los colombianos somos muy felices, pero es como una alegría aparente, porque al parecer la gran mayoría de personas viven estresadas todo el tiempo. Entonces, o por lo menos no todo el tiempo, pero sí es algo muy recurrente en la vida diaria de las personas.

S y P: ¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?

I.F: Yo diría que la gran mayoría de las veces sí, pero de alguna forma el estrés pues siempre afecta como para poder uno, o por lo menos en mi caso, siempre afecta como para poder dar el cien por ciento

pues de lo que uno puede, digamos que de lo que no podría, de lo que no podría desempeñarse. Entonces, sí creo.

S y P: ¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?, ¿de qué manera?

I.F: Sí, y de muchas formas, pues no sé, estoy convencido que el estrés te puede desatar cualquier cosa para la que digamos que tú seas propenso, te lo puede desatar. Aquí yo tuve un curso hace como seis años y yo vivía muy tensionado con ellos porque todo el tiempo hacían algo y yo todo el tiempo estaba en coordinación, o sea, todo el tiempo, todo el tiempo. Y ellos se fueron, no sé, creo que fue como, no sé, cuando hubo un paro grande, bueno. Ellos digamos se fueron, no sé, hoy es veintiocho de noviembre, ellos se fueron. Al otro día yo sentí el día antes de irse ellos, yo tuve que entrar aquí y yo empecé a ver el mundo, eso me empezó a mover. Y al otro día que ellos se fueron, que yo me sentí libre, llego para la casa y el mundo se me empezó a mover, empecé a sufrir de vértigo, sí, empecé a sufrir de un vértigo. Y fui al doctor y el doctor me dijo, ¿usted es maestro, cierto? Yo, sí, sí señor, me dijo, han llegado muchos maestros por ese tipo de cosas, o por lo menos yo sí me he dado cuenta que sí existen unas relaciones del estrés y cosas que me han sucedido a mí. Por ejemplo, en mi familia todos tienen psoriasis, pero bueno, mis tíos, pero por ejemplo, ya mis primos, ninguno la tenía y yo empecé a sufrir un estado de estrés y pum, me empezó a salir. Y soy el único que la tengo de todos ellos. Entonces, sí existe una relación entre el estrés y desencadenantes en la salud.

S y P: ¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?

I.F: Pues yo creo que temporal y permanente. Digamos que temporal, siento que hay dos cosas, la primera es que uno no le permite como estar concentrado al 100% en lo que está haciendo, ni como que estar en el presente total, porque a veces el estrés también hace que uno no se pueda concentrar en el presente si uno está preocupado por una cosa, ya sea futuro o algo que va a pasar. Entonces, como en ese sentido y de forma, digamos que en ese sentido, digamos transitorio y permanente, pues por las

cosas que yo siento que ha dejado, digamos por las secuelas que ha dejado en mi cuerpo, entonces ahí también está como la marca, digamos, del estrés.

S y P: ¿Siente que las situaciones inesperadas le generan estrés?, ¿de qué manera?

I.F: Sí, las situaciones inesperadas me generan estrés, a mí por lo general me gusta mucho tener una rutina. Sí, o sea, es decir, hay gente que le aburre la rutina, yo amo la rutina y adoro la rutina. ¿Es que me aburre la rutina? No, a mí no me aburre la rutina. Creo que tiene que ver un poco, me imagino que tiene que ver con perder el control, tiene que ver, entonces no me gusta mucho que me suceda como, ah, que yo llegué hoy, entonces, no sé, que ay, que mira, que llegué hoy y que hoy por algún motivo vamos a cambiar todos los cursos. Sí, ese tipo de cosas me generan estrés. Aquí, por favor, no me quedaste en la cámara.

S y P: ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

I.F: Yo creo que crónica, leve también. A veces he sentido, bueno, que cuando tengo estrés me empieza a doler la espalda, sí, pero pues no es algo, empieza por aquí como, ah, sí, pero sí, sí, creo que es leve y crónica.

S y P: ¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

I.F: No, mira que no, digamos que más bien, pues soy loco de que yo no tengo casi problemas con las personas, y cuando hay algún inconveniente, digamos que a mí me gusta ir y hablar con las personas, o mucha gente me busca para que la ayude a solucionar problemas, digamos que en ese sentido, a mí el estrés como en la relación con los otros como que no me afecta, como que en ese sentido puedo diferenciar una cosa de otra. A veces me doy cuenta que yo estoy como regañón, y yo digo, hijo de pucha, si estoy regañón, o sea, los chinos no tienen la culpa, entonces sí, entonces como que, como que ahí sí.

S y P: Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?

I.F: De la parte social, bueno, algo que me genera, que me hago cuenta que me genera estrés, por ejemplo, hay gente que dice, oiga, qué chévere conocer gente nueva, no sé, que no, a mí eso me estresa. O sea, a mí, por ejemplo, me dicen, oye, vamos a ir a una fiesta, y eso, ay, o sea, sí, no sé por qué motivo, ni sé por qué razón, pero eso me sucede, como que me cuesta mucho sí conocer gente nueva. O como que tampoco es que me agrade, o sea, como que, uy, qué chévere es que hay gente nueva, ay, ay, ay, gente nueva. O sea, sí, como, eso es en ese sentido.

S y P: ¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

I.F: No, no, no, no, no, aunque yo pensaría a veces que no, que el problema de la soledad es una condición más, hasta social, que yo también, digamos, de modo como la sociedad está configurada. Precisamente, si, a ver, algo con un niño, es algo así como un baúmo, que habla sobre las relaciones frágiles, y el sentimiento pues de soledad. Pero digamos que yo el sentimiento de la soledad lo asocio más, a veces con la imposibilidad de comunicarse con el otro. No sé, hace poquito creo que pegue algo, robando de John, que habla de eso. Y si yo me he sentido solo es porque nunca he podido compartir cosas que realmente son importantes para mí con otros. Pero pues en ese sentido, no, no, no, no, no, no, no, como solo o excluido.

S y P: ¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?

I.F: Bueno, no sé, si algo que me gusta, me gusta, no sé, me gusta sobre todo lo que dice Chopin, el que dice de la compasión, y es saber que el otro sufre, que el otro también sufre. O sea, todos sufrimos, todos desde que nacemos pues comenzamos a sufrir aquí en esta bahía. Entonces, como el saber eso, que el del otro también sufre, como, digamos que me ayuda, me gusta mucho escuchar, escuchar a los otros, mucho saber lo que tienen para decir. No solo el ejercicio de que me escuchen a mí, estamos muy acostumbrados al yo, a que me escuchen y me escuchen. Y hay gente que se pone brava porque, ay, es que no me escuchan, pero la otra persona no se pregunta si de verdad sabe escuchar, yo sé escuchar. Entonces creo que la clave está en no escuchar de verdad a lo otro lo que tienen por decir, y escucharlo, y a partir de ahí me hacen cosas chéveres.

S y P: ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?

I.F: No, yo creo que no. Creo que eso nos exige más de lo que realmente es la remuneración. Y bueno, no solo ocurre en este trabajo, sino en todo. Sobre todo todo lo que tiene que ver con las humanidades y con la salud, pero creo que una cosa no es remunerada, o sea, no acorde a lo otro. No sé, un ejemplo, yo hace poco hice una maestría, me costó 20 millones de pesos, no hay concurso de ascenso y el salario me subió más o menos 200 mil pesos. O sea, usted hacer una inversión de 20 millones de pesos para que usted le suba 200 mil pesos, pues no tiene ningún sentido.

S y P: ¿A nivel económico qué situaciones cree que lo estresan en este momento?

I.F: Creo que no tener la certeza que el dinero alcance para cubrir todas las necesidades que hay, o por lo menos así sean las necesidades básicas. Entonces, como el no saber que usted tiene la certeza de que puede cubrir las necesidades básicas.

S y P: ¿Siente que el ingreso económico es suficiente?, ¿en algún caso cree que la economía es un factor que le genere estrés en su vida?, ¿de qué manera?

I.F: Sí, creo que no puedo estar, digamos que no me deja estar tranquilo, como el hecho de no tener eso, como la necesidad, yo siempre... Oye, falta esto, falta esto, falta esto y no todo el tiempo anda como en función de cómo hago para cubrir esto, o si esto se necesita. Entonces, como que no le permite a uno tener un momento de tranquilidad.

S y P: ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?

I.F: No, no me siento seguro en lo más mínimo. O sea, sí, no, no. Y creo, bueno, que es una cosa ayer precisamente yo venía pensando, ¿no? Y es que es una crisis mundial, o sea, sí, es una crisis mundial. Por todo lado, bueno, no sé, estaba mirando, en teoría en Londres hay gente que está viviendo ya la miseria, o sea, y uno pensaría que en Londres no debería suceder porque es un país que es del primer mundo, pero hay lugares del mundo que en teoría, así sean países del primer mundo, la gente está

empezando como a aguantar hambre, está empezando a no tener casa. Sí, como que hay una crisis ahí que no sabemos si más adelante va a explotar, que yo pensaría que sí, pero parece que hay una crisis del capitalismo por ahí, bien interesante, vamos a ver qué pasa.

S y P: ¿Ha notado que la economía influye en su rendimiento laboral o en sus relaciones personales?
¿De qué manera?

I.F: Yo pensaría que en mi rendimiento laboral no, pensaría que en mis relaciones personales sí un poco. No porque las otras, digamos que las otras personas se sienten culpables, como, claro, ah bueno, yo tuve una bebé hace poco, entonces claro, pues mi niña tiene un año, mi esposa no está trabajando y a veces mi esposa siente que es por culpa de ella, que hay necesidades, cuando no es así. Sí, o sea, no es así, yo debería con mi trabajo poder suplir esas necesidades, no porque yo sea el macho que llevo al mandito de la casa, no, sino simplemente uno con su trabajo debería poder satisfacer las necesidades, independientemente de lo que usted haga, debería ser capaz, sea un hombre o sea una mujer. Sí, pero entonces eso afecta un poco porque ella se siente culpable cuando no es así.

S y P: ¿Qué medidas toma para manejar lo relacionado con cuestiones financieras?

I.F: Pues, digamos que he intentado tener como cosas alternas, buscar alternativas, de ingresos, ya ha funcionado a veces más de todo.

S y P: ¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?

I.F: Sí, el espacio de trabajo que tengo en estos momentos, sí, es un espacio agradable y tiene las cosas como necesarias para que yo pueda desarrollar bien mi trabajo.

S y P: ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia?
Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?

I.F: Un tiempo donde sí sucedía eso, sí, pero me di cuenta que debía como que tener espacios diferentes, sin embargo, sí hay momentos donde el tiempo, digamos, del colegio no alcanza y uno tiene a veces que sacrificar un poco, digamos, el tiempo con la familia, pero yo me dije un día que no quería

volver a hacer eso, que el tiempo del trabajo es el del trabajo y en la casa es la casa, entonces intento como mantener esas dos cosas como muy separadas.

S y P: ¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?

I.F: Sí, sí, también, siento... lo que yo siento es que, a ver, digamos que los colegios están diseñados y privilegian ciertos tipos de comportamientos, digamos que los colegios yo siento que se quedaron anclados en ver la disciplina, como que el estudiante esté quieto, que no moleste o tenerlos controlados por medio de la nota, sí, pero no privilegian otros tipos de esfuerzos para que ellos sean más autónomos, sí, entonces creo que todavía el colegio es muy tradicional para ver como otras formas de comportamiento, otras formas de organización, entonces yo sí siento que el colegio a veces no nota esfuerzos que uno hace en otros sentidos, sí, y no pensando únicamente como en la norma y que tiene que ser así, ese tipo de cosas.

S y P: Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel laboral ¿Que situaciones menciona?

I.F: Por ejemplo, creo que muchas de las situaciones a veces o que a mí generan estrés es que muchas cosas, por ejemplo, caen en los maestros cuando no son culpa de los maestros, por ejemplo, aquí no hay una política, digamos, de prevención contra muchas cosas, sí, ni contra el spam, ni contra el bullying, ni contra nada de esas cosas, o sea, no hay, pero en última, siempre el responsable es el maestro, sí, entonces si un niño hace algo es culpa del maestro, cuando dicen, no, es que mire, desde el colegio, como las directivas, no hemos trabajado en esto, esto, esto, está fallando esto, o sea, como que siempre el que falla es el maestro, y siempre la culpa es del maestro y no que hacen falta unas políticas de reflexión, sí, contra ciertos tipos de comportamientos, entonces como que eso es, digamos que ese tipo de cosas a mí sí me generan como estrés, sí, porque en última supuede que se esté haciendo su trabajo lo mejor posible, lo esté haciendo bien, pero entonces sucede que un niño, yo qué sé, le escribió a otro en el Facebook y es culpa del maestro, sí, o sea, y tiene que ir el maestro cuando no existen unas políticas aquí internas.

S y P: ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar las demandas laborales?

I.F: Yo creo que sucede como en muchos lugares, que hacen que escuchan pero no escuchan, sí, es que yo creo que el colegio es poco democrático, sinceramente, y los otros también, pero se maneja una simulación de democracia, en que yo hago que escucho, pero realmente no, terminan como que sucediendo, sí, otro tipo de cosas, entonces siempre se hacen sugerencias sobre muchas cosas, que mira, que eso, que yo, ah, bueno, sí, lo tendremos en cuenta, y al final sigue sucediendo lo de siempre.

S y P: ¿En qué medida siente que tiene autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo?

I.F: Ah, no, sí, digamos que en ese sentido, sí, digamos que yo puedo manejar los temas, la forma en que los voy a trabajar, los instrumentos, como que nunca eso se ha recibido como, no, mira, esto no se puede tocar, esto no se puede hablar, o tienes que hacerlo así, digamos que en ese sentido.

S y P: ¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?

I.F: Sí, sí, sí, digamos que ha habido momentos donde yo me he querido ir, por el trabajo, sí, digamos que uno a veces siente que no existen tratos iguales ante situaciones similares, sí, entonces, sí, sí, yo he sentido agotamiento, a veces no es por los niños, no es ni el salario, no es nada de esas cosas, si no es simplemente el hecho de decir, uy, si tengo que volver allá, o sea, como que a ese espacio, entonces, sí, sí.

S y P: ¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?

I.F: No, pues en cuanto a la familia, no, mira, que es más bien tranquilo, creo que es más bien la parte económica, como que a veces ya sé que... sí, pero en cuanto a la familia, no, la familia está chévere.

S y P: ¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?

I.F: No, yo sentía que, yo lo único que sentía es que es verdaderamente ser adulto, o sea, antes en teoría yo era adulto, sí, pero mi adultez era, ay, que llegué a la casa y me juego un rato videojuegos y ahora

hagamos otra cosa, y ahora sí siento que eso es verdaderamente ser adulto, no sé, dejar de pensar en mí para pensar en otro, y eso no es tan fácil, no es tan fácil uno como que hacer ese cambio.

Oye, pero ¿sabes en lo otro? Es que estuve pensando... ¿En la que si consideras que tiene situaciones que te generen estrés en el diariamente o semanalmente? Pero mira que en lo de la casa, yo pensaría que no es tanto con la familia, pero no sé si tendrá que ver con lo económico un poco como eso, pero por ejemplo el saber que uno no tiene tampoco un techo asegurado, sí, entonces, o sea, no es tanto con el núcleo familiar, pero sí el hecho de saber, yo lo otra vez pensaba, yo iba para la casa y yo decía, oigan, es como que cuando uno no tiene hijos uno es como invencible, uno se siente, ah, que camine, que a comprar algo a las dos de la mañana camine, sí, pero si ya empieza a tener hijos y se empieza a pensar, oiga, si yo me muero hoy, yo no tengo nada que dejarle a mi hija, una guitarra vieja que tengo allá, o sea, sí, pero yo dije, no, es que yo me muero y mi chida, bueno, que hago que sea con esta casa, no. Entonces, acordé eso ahorita de lo anterior.

S y P: ¿Considera que alguna de las situaciones laborales, sociales o económicas, le generan estrés a usted y a su grupo familiar?

I.F: No, mira que no, antes es como, más bien es como, yo llego, les cuento, me sirve más bien como a veces para descargar cosas, sí, como yo llego, les cuento, mira que me pasó esto, entonces, ay no, que embarrada, que no sé qué, bueno, ahora hagamos otra cosa, o sea, sí, como me sirve más bien como de distensión.

S y P: ¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?

I.F: Sí, sí, sí, digamos que son, que logré, algunas veces no, antes no, pero ahora sí siento que ya como que puedo remarcar esos dos espacios y separar una cosa de la otra.

S y P: ¿Con qué frecuencia experimenta conflictos o tensiones en su hogar debido a las demandas de su trabajo?

I.F: No por lo que ya las separaste. Sí, sí, no, mira que me he sentido ya, digamos que no.

S y P: ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta al intentar conciliar sus roles laborales y familiares?

I.F: Sí, creo que no, no, no tengo como ese tipo de inconvenientes por ahora, no sé, más adelante.

S y P: ¿Qué estrategias utiliza para afrontar las situaciones de estrés que se le presentan?

I.F: Pues hay algo que a mí me ha funcionado, creo que desde hace mucho tiempo y es hacer algo que me guste, o sea, que realmente me guste, sí, creo que eso me ha servido, no sé, desde hace mucho, y es hacer cosas que me gustan, aprender cosas nuevas. Entonces, hace poquito aprendí a armar el cubo Rubik y me di cuenta que había más formas de armarlo. Entonces, como que eso me sirve, por ejemplo, para como bajar el estrés, como que me concentro en actividades muy diferentes, en las cuales yo me divierto, o sea, siento que me divierto. Me gustó ponerme a jugar un rato videojuegos o ponerme a ver fútbol. Sí, como algo que me permita conectarme con ese tipo de cosas y pensar en cosas diferentes. Pero siento que son actividades sencillas. Sí, no como que, ay vámonos para cine o vámonos de día. No, algo muy sencillo, pero que me permita como desconectarme de ese tipo de cosas.

S y P: Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?

I.F: Sí, creo que eso es demasiado importante, pero lamentablemente, digamos que esa inteligencia emocional, yo no la aprendí, creo que la aprendí a los golpes. En primer lugar, la aprendí a los golpes, pero eso no lo aprendí ni en la universidad, ni en ningún lugar, y aún no nadie le enseña. Sí, creo que hasta ahora es que se le está dando la importancia que eso requiere. Creo que por mi labor, creo que mi labor me permitió poder reflexionar en ese tipo de cosas. Sí, o sea, digamos que yo trabajo más que todo con el área de filosofía, entonces eso me permite reflexionar sobre mi propio qué hacer y reflexionar sobre, digamos también como el comportamiento humano y mi relación con los otros. Y con base en eso, pues me di cuenta de lo importante que es, digamos que es mantener, digamos que pensar en lo emocional y en esa parte tan importante. Yo, si la otra vez les estaba diciendo a veces, aquí qué hace falta, por ejemplo, con los chicos a veces a mí me gusta, por ejemplo, ahorita estamos trabajando, es qué nos dice la filosofía sobre el amor. Sí, eso no está en el currículo, o sea, uno va a mirar y eso no está en el currículo del sistema colombiano que venga. Sí, pero la filosofía habla de eso,

algunos filósofos hablan de eso, yo sé que los chicos en este momento lo necesitan, entonces a ellos les gusta. Sí, pues a veces, por ejemplo, les he dicho aquí, por ejemplo, si todos tenemos duelos, bueno, ¿cómo se enfrenta a un duelo? Sí, cómo se hace, eso es a veces más importante que aprendan, por ejemplo, ahí qué decía Nietzsche, pues ellos se pueden, para ellos hasta se prenden el computador y lo aprenden mejor de lo que uno puede enseñarles, o sacan un libro. Pero ese tipo de cosas sí, sí, son demasiado importantes, y creo que básicamente eso sí es lo que me ha ayudado a mí, a veces, para no colapsar

S y P: ¿Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?

I.F: Sí, sí, pero creo que eso la he construido, no porque, creo que eso es, es que, creo que la escuela está organizada de tal manera que no le da valor a esos espacios, cuando esos espacios son muy importantes, creo que solo se le da valor a lo que es medible en términos, en términos numéricos, sí, entonces, por ejemplo, así hay chicos que me cuentan, por ejemplo, hay una niña que la otra vez me dijo, profe, es que no puedo venir porque no tengo plata para el bus y siempre hay eléctrico, entonces no ha podido venir a unas clases. Entonces yo, no, chino, entonces yo, bueno, entonces le dije, me dijo, no, profe, pero ahorita está en otra clase y por eso yo digo que a él no le importa, que yo tenía que venir. Sí, entonces, creo que no, creo que sí, yo tengo competencias para ello, pero creo que no, no todo el mundo las tiene, porque, digamos que para eso uno debe también pensar en el otro, creo que mucha gente habla de sus privilegios y piensa que todo el mundo tiene la misma facilidad que ellos tienen para acceder a ciertas cosas, cuando hay muchas personas que de verdad se les está dificultando vivir de lo más mínimo. Pero pues yo creo que sí, que tengo ese tipo de competencias y que a uno siempre le falta mejorar y eso, pero sí, sí, sí.

S y P: Ok, bueno, profe, pues muchísimas gracias por respondernos estas preguntas, eso sería todo en esta entrevista.

Entrevista Participante número 5 (C.F)

Entrevistadoras: S y P

S y P: ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?

C.F: Cuando se acumulan, digamos, como responsabilidades. Creo que en ese momento.

S y P: ¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?

C.F: Sí, responder. Sí, claro. Toca manejarlo.

S y P: ¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?, ¿de qué manera?

C.F: Claro, se ha afectado mí me pasa que se me acumula mucho estrés en la espalda.

S y P: ¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?

C.F:¿Temporalmente?, ¿Y cómo? Pues, cuando me siento muy estresado pues ya hago ejercicio y entonces me meto en un estado como de... mental, como de relajación y ya.

S y P: ¿Cuáles situaciones percibe usted que le afectan y que lo llevan a sentirse estresado?

C.F: Con los muchachos de mi grupo y pues uno trabaja los tiempos, trabaja las cosas y cuando las cosas no salen como no lo pensaba, por otro lado, a veces se corre el horario, los padres de familia tenían que recoger los niños a tal hora y no toda la gente cumple. O sea, yo me quedo con ellos, eso me lo dejan que me responsabilice, voy con ello y ya cuando pasa una hora y me dicen lo que pasó, yo me pongo a estresarse, a preocuparse. Porque yo me voy, inesperado estoy y yo hasta que no cumplo, no me voy.

S y P: ¿Siente que las situaciones inesperadas le generan estrés?, ¿de qué manera?

C.F: Inesperadas, no, para mí las situaciones inesperadas son como retos o sea, como... como que uno tiene que aprovechar para... como para... para ser creativo buscar la forma de... buscar soluciones eso es lo único.

S y P: ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

C.F: Leve

S y P: ¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

C.F: No. No. Yo creo que soy sociable.

S y P: Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?

C.F: La inseguridad en Bogotá, Pues... Hacer como estrategias de prevención. O sea, hacer unas pilas de prevención. De... Por ejemplo, yo frecuentemente en mi casa cada uno coge los mismos caminos y de pronto evitar unas horas donde uno ve que no hay mucha gente, o sitios donde no hay mucha gente pero, buscar estrategias, ¿no?.

S y P: ¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

C.F: O sea, yo pienso que... No sé si es la polaridad que tengo, pero últimamente me gusta estar solo.

O sea, he estado en... Soy social, pero, por ejemplo, antes me preocupaba estar... Sentirme solo. Hoy en día no. Hoy en día no.

S y P: ¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?

C.F: El sentido del humor es tratar de manejar un buen sentido del humor, ser solidario, ser un buen compañero, en la casa, en donde sea tratar de ser como que alegre con las demás personas.

S y P: ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?

C.F: En ese sentido, por ejemplo, hoy en día, como yo vivo mi vida, no me preocupan esas cosas. No, porque uno ya ha trascendido unas situaciones. Por ejemplo, yo trabajo acá y yo soy pensionado a comparación de ustedes, que son más jóvenes, por ejemplo, con una rienda o que cosas de esas, uno ya está capaz... Como que ya tiene una estabilidad en esa parte yo me di cuenta en la pandemia que uno puede contar con un dinero diciendo tengo para el mercado tengo para las cosas básicas de mis hijos, yo no puedo sufrir eso. Eso como que le da cierta tranquilidad a uno no me genera estrés esa parte económica, no me interesa esas cosas hoy en día no.

S y P: ¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?

C.F: Sí, claro por ejemplo, yo soy del área matemática y mi proyecto de enseñanza, lo que hago, y nosotros lo trabajamos aquí en el colegio, es romper con ese mito, con lo que siempre hemos manejado, que la matemática es coco. Que si uno trabaja con los muchachos, de modo de mostrarles que no, que eso no es cosa de nuestro mundo. O sea, que hay que acabar, hay que tener responsabilidad, hay que trabajar porque nadie consigue de gratis y también uno poder darle la oportunidad a los estudiantes, aquellos, se den cuenta que eso es necesario porque todos los estudiantes no desarrollan las mismas capacidades, y además uno tampoco está que todos digan matemáticos, no, pero que sí sepan los mínimo, porque lo hagan bien y uno ayudarles, para que ellos se descubran cuál es lo ideal. O sea, uno es como un acompañante. Pero pretender que todo el mundo tenga la misma capacidad para enseñar, es cuestionable.

S y P: ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia? Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?

C.F: No. No, porque es que yo vengo aquí al colegio a disfrutar. Yo me pongo en la mentalidad de tiempos que ni vengo al colegio, ni vengo a trabajar, vengo a disfrutar y a compartir, a... ¿Cómo se dice la palabra? Amigos... ¿Cómo se dice la palabra? Compartir. O sea, te doy aquí mis conocimientos. ¿Cómo aportar? Sí, como aportar. Yo me voy a la mentalidad así. Pues yo no vengo... O sea, que me haga el trabajo muy... ¿Qué más me da estar aquí en el colegio? Nunca y si yo tengo un niño que yo tengo dificultades y tengo que explicarle diez veces, lo hago.

S y P: ¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?

C.F: No. No, porque lo que hago lo disfruto.

S y P: ¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?

C.F: No, de pronto cuando es al final del periodo, uno tiene que pasar notas, cosas de esas. Pero eso depende de cómo uno lo organiza, sí o sea, si yo tengo las cosas organizadas y he hecho un trabajo, un

procedimiento sistemático, entonces al final, pues simplemente recojo lo que he trabajado y no estoy a última hora mirando dónde sacó notas, si no tengo un proceso, pues yo me afianzo en ese proceso que he hecho, entonces no me produce estrés y casi siempre, cuando hay que dar notas, yo casi siempre soy uno de los primeros que hago eso, yo creo que es como un sistema de hacer las cosas como organizadas.

S y P: ¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?

C.F: De pronto... de pronto... ¿Cómo se llama eso? Como controversias, como puntos de vista no diferentes con mi pareja, yo soy uno de los mayores entonces muchas veces uno ya no vive lo mismo como vivía cuando era más joven. ¿Cierto? Y ya uno trata de buscar actividades más calmadas. ¿Sí? Y esos cambios a uno le afectan, por ejemplo, me gusta hacer deporte y yo lo hago, mi esposa hoy en día, por cuestiones de salud, no va a hacer, entonces ella siempre me acompañaba estamos los dos, entonces yo veo que va y vienen todos los problemas de las mujeres, ¿no? La menopausia, entonces uno no puede... o sea, cambian las cosas, entonces si uno está en pareja y no está en familia pues toca estar al pie, no se me perdió, Sí, y hacerme loco y... problemas hoy. No, no. Porque si uno está en pareja y en familia y si uno ve que las cosas en familia le afectan a uno pues no es solamente uno.

S y P: ¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?

C.F: Nunca. No, mi hijo es mi parche, mi parche y yo.

S y P: ¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?

C.F: Sí, un equilibrio claro.

S y P: ¿Qué estrategias utiliza para afrontar las situaciones de estrés que se le presentan?

C.F: El diálogo, yo creo que el diálogo es muy importante, primero que todo, reconocer como la dificultad que nos presenta y poderla afrontar, en una forma es como el diálogo, el diálogo y... y... y tratar de ser responsable con lo que responde uno, las obligaciones que uno tiene.

S y P: Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?

C.F: Claro, la actitud. Yo tengo una actitud positiva ante las cosas, puesuno refleja eso y en el ambiente uno se junta con los que dan la misma tónica, qué hay de todo, personas de todo y hay una persona que es negativa y eso se lleva a contagiar, pues. No, no, tratar como de ser positivo y como que como de tratar como de sobrellevar las cosas.

S y P: ¿Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?

C.F: La adaptación, la comunicación asertiva, también entra lo que nos decías como tal de pronto esa actitud también es una competencia que tenemos emocionalmente, no todas las personas, yo creo que una cosa que rompe muchas barreras es como el sentido del humor y ser como positivo ante las cosas, una actitud positiva.

S y P: Y ya por último, ¿cuál de las siguientes agentes crees usted que inciden más en su vida a nivel de estrés, estrés social, estrés laboral, económico o familiar?

C.F: El que predomina. Social, yo creo que es el social. Sí. O sea, lo que uno está viviendo hoy en día con esa mala inseguridad en Bogotá, o sea, preocupa porque uno sale de la casa, bueno, uno, listo y uno, yo empiezo a mi hijo, pero es mi esposa, pero son mis familiares, mis compañeros, mis alumnos. Uno, o sea, hay cosas que pasan y uno le preocupa, uno dice o sea, uno no está exento, y cuando uno ha sabido casos cercanos que le ha pasado a compañeros, que le ha pasado a padres de familia, que le ha pasado a familiares de uno, y uno dice, cómo a ver, ¿cuándo le tocará a uno? O sea, si uno tiene, uno tiene que estar pendiente de esas cosas y uno cree que no, por eso le afecta a uno harto porque uno delimita muchas cosas y aparte de que está uno todo momento como que pilas, como... Sí, eso también causa estrés.

Entrevista Participante número 6 (L.F)

Entrevistadoras: S y P

S y P: ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?

L.F: Sí, claro. Y en qué momentos? Pues depende de las circunstancias, no? Entonces, por ejemplo, a veces uno se levanta con cuestiones ya personales y de hecho ya uno se levanta estresado. Trabajar en la jornada tarde tiene esas dificultades y es que ya cuando uno llega al salón de clases ya uno viene cargado de muchas cosas, le toca a uno correr en la mañana haciendo oficio o tener que salir a hacer diligencias, eso por ejemplo es algo también muy estresante y es que en mi caso personalmente yo prefiero no hacer ningún tipo de diligencia de lunes a viernes porque el tráfico no ayuda, entonces el tema de desplazarse uno por ejemplo para una simple cita médica a veces hace que uno llegue tarde, o 10 o 15 minutos, entonces, estrés siempre, a veces tú sales bien de tiempo para llegar al lugar de trabajo y resulta que el bus no pasó o sencillamente no te quiso parar y ya viene uno cargado como con ese estrés

S y P: ¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?

L.F: ¿Que me ha permitido responder? No, o sea, obviamente interfiere con lo que uno quiere hacer, no sé si se puede hacer la pregunta así, interfiere obviamente con lo que uno quiere hacer, tanto en la vida personal, fuera de clase, como cuando uno está con los niños, a veces uno planea y organiza sus clases y resulta que ese día llega uno con cero disposición, entonces sí interfiere para que se haga un desarrollo efectivo en el tema de las clases, por ejemplo, entonces hay momentos en que uno se siente muy estresado y los niños también lo notan, entonces cuando ellos perciben que uno viene como mal humorado, que uno viene irritable, ellos se ponen un poco más cansados, entonces eso interfiere y hace que tú no puedas desarrollar las actividades y al final dicen, uy no, pero qué pasa, no, pero es que yo hoy les hablé como cero, no, pero es que hacé como mucho labor, no, pero es que no alcanza a hacer tal cosa, obviamente sí, interfiere e interfiere negativamente, porque te desubica, eso sí, cien por cien.

S y P: ¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?, ¿de qué manera?

L.F: Sí. ¿Y de qué manera? Sí, bueno, el año pasado fue un año muy estresante para mí, a nivel personal y a nivel laboral también, entonces fueron transiciones, tomas de decisiones en la parte personal y en la parte laboral pues yo llegué a este colegio, venía de estar diez años en otro colegio, donde tú te acostumbras y donde logras establecer lazos de amor, de confianza, de cariño, de empatía con tus compañeros de trabajo y cuando uno se traslada pues se pierden todas esas cosas, entonces llega uno acá y uno se siente como el primer día que el niño va al colegio, así tal cual se siente uno perdido, porque no sabe uno por dónde. Desafortunadamente yo llego y al mes nos vamos para pandemia, entonces ese primer año que yo tenía de adaptación no lo tuve, que fue el año de pandemia y ya el siguiente año que nosotros venimos a retomar, yo retomé como hasta agosto y ya digamos que fue muy poco el tiempo como para poderme adaptar realmente a las nuevas dinámicas de este colegio y ya el año pasado digamos que fue ya como tal el acople a esta nueva institución y obviamente eso me trajo hay algunos niveles de estrés, de me sentía a veces maltratada, me sentía a veces irrespetada, a veces por los directivos, a veces por los mismos compañeros, entonces yo venía de ser muy sociable y de estar involucrada en muchas cosas y nos saludábamos todos muy bien y acá entonces como que tú te encuentras a la profesora X y no te saluda, entonces uno dice pero qué pasó y te la puedes encontrar ahí en el paradero del bus, yo le pregunto cómo estás, entonces yo decía pero no entiendo qué es lo que pasa, y digamos que no pasó por una sino como con varias y esta es la fecha y todavía me sigo pasando con alguna. Entonces eso es, no se siente bonito porque uno no se siente bonito, así yo trato de decir, ay no le doy la importancia, no me importa pero no entiendo qué pasa o por qué es así si ni siquiera nos hemos dado la oportunidad después como de tratarnos, entonces eso por un lado, por el otro lado digamos como que toda esa carga emocional porque realmente se convierte más en una carga emocional del trato que uno recibe, que si obviamente yo venía acostumbrada de donde ya me conocían, donde ya nos conocíamos y nos tratábamos muy bien tras del hecho, porque no era que nos tratábamos mal, nos tratábamos muy bien, entonces llegué acá como a eso y me empecé a enfermar, me empecé a incapacitar, entonces a raíz de eso, yo digo que fue a raíz de eso, no sé, yo nunca había

tenido problemas de colon, ni de nada por el estilo, pero el año pasado fue terrible, terrible para mí el tema por ejemplo del colon, de las migrañas y lo que te digo, yo tengo algo y es que me dan demasiadas amigdalitis, pues el año pasado fue catástrofe, salía una amigdalitis, me daba virus de gripa, volví a irme a repetir amigdalitis, la migraña y así, entonces tras del hecho el año pasado sube, pues no digamos que durante un tiempo prolongado, incapacitada, sino por ejemplo falló esta semana dos días, la otra semana viene bien, pero la siguiente vuelve y falla tres días, entonces cuando a uno le suceden este tipo de situaciones, obviamente la parte administrativa, los directivos, pues digamos, yo creo que para ellos también debe ser difícil el tema y tampoco lo toman de la mejor manera, entonces vienen los comentarios, pero es que sus papás se han quejado mucho, porque es que usted falla, pero usted no se queje, pero es que yo nunca le pedí un permiso, nunca le he dicho denme un permiso dos o tres días después, pues no, siempre han sido de verdad porque estoy enferma, o sea, no es porque yo me lo invente, no es porque yo haya adicionado a una incapacidad que necesito irme a dejar, nunca ha sido de esa manera, yo entiendo la molestia de los papás, pero es que ya es algo que yo no puedo controlar, pero sorpresa que eso solamente pasaba con la profesora Lina, que las otras profesoras también se pueden incapacitar, ella pedía permisos, ella si se iba a ir en una semana, entonces uno dice, otra vez se carga uno emocionalmente y yo sentía, o sea, pero porque contra mí todo, o sea, yo no he hecho nada malo como para que me estén tratando de esa manera, entonces ustedes ven, pues sí, efectivamente la parte emocional y la parte del nivel de estrés incluye mucho en el tema de la salud, y yo el año pasado lo comprobé cien por cien. ¿Me estoy extendiendo mucho? No, tranquila.

S y P: ¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?

L.F: O sea, porque, bueno, no sé si es como para explicar un poco lo que nos relacionaba, que quizás todavía tienes esas secuelas emocionales y eso se entraría como permanente, o sea, que todavía... Ah, entonces es permanente. Entonces sí, claro, es permanente. Yo, por ejemplo, digo, uy, no, yo no quiero acá llegar a necesitar nunca un permiso, porque no quiero llegar y decir, ay, no, ¿qué querés tomar? Y

siento que eso es estrés, ya de hecho para uno vivir la situación. Cuando yo me enfermo que tengo que llamar para decir, es que estoy incapacitada, yo a veces ni siquiera ya me prefiero mandar un mensaje de WhatsApp para evitar, digamos, comentarios, es más que todo como eso, ¿no? Aunque pues, obviamente, lo que les digo no es que me hayan insultado ni que me hayan tratado mal, no, sino a veces es como la manera en que se expresan o esos comentarios sueltos que le hacen a uno, que pues uno como tiene algo de inteligencia, pues uno logra entender sin que le digan directamente las cosas, o a veces mal entenderla, pero... Depende, porque a veces el estrés, bueno, primero, yo pienso que cuando ya llevo mucho tiempo, ya sabes, que me empiezo como a enfermar, entonces me empieza a doler la espalda, los hombros, me da migraña, se me inflama el estómago, me empieza a dar todo ese temor. En el momento como tal, siento que me pongo muy malhumorada, siento que me pongo como muy irritable en el momento como tal, o sea, que yo llego con algo y me estrés, ay, no, ¿qué más me irá? Y vengo así como que nadie me toque, nadie me hable y nadie me diga nada porque no quiero nada con nadie, ¿sí? Sí he percibido a veces que me dan muchas ganas de comer, por ejemplo, entonces me da ansiedad y como por lo dulce. Cuando yo estoy así, yo necesito o casi siempre me compro unas galletitas festival, o me compro una goma trululu y ya me como eso y no sé por qué, pero eso me calma a veces. Esas son como a veces las sensaciones que me dan.

S y P: ¿Cuál de las siguientes situaciones considera que inciden más en su vida, para sentir estrés: el agente social, el laboral, el económico o el familiar?

L.F: No, pues es que el económico afecta, pero no es tan constante, no es que todos los días esté preocupado. El familiar, depende, es que eso depende. Yo pienso más que es como el entorno social donde yo me desenvuelvo día a día. Entonces donde yo me desenvuelvo día a día es acá. Yo por ejemplo, vivo con mi hermano, convivo con mi hermano, mi hermano es menor que yo, y vivimos solamente los dos. Y él casi no está, y él es muy tranquilo, es decir, él no me estresa. Entonces en la parte familiar, pues no. Es más como el contexto social, es decir, el hecho de salir, coger el transporte público, la gente que tú te encuentras en el transporte público, el trancón. A veces los papás, en sí los

mismos niños, a veces es que acá los muchachos de bachillerato son súper groseros y enteñosos. Entonces, si tú ves acá, yo tengo el parquecito de allá, sigue la cancha. Entonces, esto para mí es un estresante cuando ellos salen a descanso. Es media hora que llego y qué pereza esto, porque es un nivel de ruido primero altísimo, un nivel de grosería constante y situaciones que se presentan ahí por ellos. Entonces yo pienso que es más como lo social. Ahorita vamos a pasar un poco acerca del estrés social, después nuevamente del que veníamos un poco más relacionando

S y P: ¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?

L.F: Crónica

S y P: ¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?

L.F: Pues, ¿qué te digo? No, yo soy más como de Evadir. La verdad. Oiga amiga, ¿por qué me estás viendo mala cara tal cosa? No. ¿Yo te saludé y tú no me saludabas? No. Pero tampoco te vuelvo a saludar más, por ejemplo, ¿sí? Entonces, no sé si eso sea Evadir, porque yo creo que es Evadir. Porque yo no voy y digo, oye, mira, yo te saludé, ¿por qué no me saludaste? Yo no hago eso. Y, por ejemplo, cuando vienen los coordinadores a decirme X o Y, situación de queja, entonces yo... Ah, bueno, sí. Bueno, sí, señor. Y no me pongo a entrar en confrontación con ellos ni nada, ¿no? Simplemente es ya, ahí ya, está bien. Como usted diga, sí, señor. Siento que sí sea Evadir.

S y P: Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?

L.F: A mí me estresa, bueno, no sé si eso tenga que ver, por lo que entiendo de la parte social. A mí me estresa caminar en Bogotá. No porque no me guste caminar, porque a mí me encanta caminar. Me encanta brotar. Pero caminar en Bogotá para mí es un estrés. O sea, es vivir todo el tiempo con miedo. Del que me va a robar, del que sea cerca. Entonces, yo soy de las que, si son cuatro cuadras, yo prefiero poner tres. Que me dé tranquilidad, más no estresarme en la caminata de cuatro cuadras, que llega uno... Llega uno más cansado de la angustia que vive caminando que realmente del trayecto. Ay, los

trancones, los trancones, no tengo nada. O sea, uy, no. Y está 1° de mayo que se ha vuelto caótica, la bucha acá que se les dio por romper. Entonces, mi trayecto viene desde Leder, entonces me gastaba menos tiempo. Ahora con eso se ha vuelto infernal. Y el transporte público, porque tú puedes salir con tiempo, pero esa vaina pasa cuando se le da la mano. Entonces, eso es otra vaina social que estresa mucho. En el último año, que me estresan los vendedores en los buses. ay, me estresa eso, uy, no. Y tras el hecho que se suben a regañarlo a uno. O sea, en serio, uy, no. Yo quisiera poder bajarlos, pero no. Se sube uno y luego se sube el otro y se sube el otro, uy, no. Considero a la gente que se movilizan. ¿Ustedes saben transmilenio? No, caótico. Yo por ahí tres veces al año, el resto no.

S y P: ¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?

L.F: De aislamiento, ¿cómo decirlo? ¿Cómo de aislamiento social? ¿De rechazo? ¿De que me quiera estar sola? Sí, también. Yo por ejemplo, acá no salgo. Yo no salgo de mi salón. Yo no quiero encontrarme con nadie. Sí, a mí sí me pasa eso. Y no era así, la verdad. Ha sido como acabe eso de los cambios que les hablaba

S y P: ¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?

L.F: Yo soy muy social. Yo no me relaciono con todo el mundo. No soy como tan sociable para entablar amistad con todo el mundo, no. Pero digamos que las personas que logran establecer como esa conexión conmigo, permanece durante un largo tiempo. Por ejemplo, hay una profe que viene acá todos los días. Viene por la otra profe que es de la mañana, porque ellas son compañeras. Y ella conmigo siempre ha sido muy bella. Muy bella en qué sentido? En la manera como te saluda, en la manera como te habla. Yo me la encuentro aquí en la esquina y ella siempre me saluda súper bien. Entonces yo con ella soy muy abierta y soy muy sociable y nos sentamos y hablamos. En cambio, hay otras que estaban conmigo en la misma jornada y nunca nos hemos sentado ni siquiera a decirle hola. Pero es también como lo que la otra persona también te ofrece. Entonces era lo que yo les decía, yo no soy de ir a buscar o de ir a pedir explicaciones para poder establecer una relación, no. Si tú me haces el pedo, pues yo ya entiendo el mensaje y yo ahí no entro más. Tengo muy pocos amigos, pero con esos pocos amigos que tengo mantenemos una muy buena relación. Entonces tratamos de salir, no

cada semana, pero digamos que tengo varios en diferentes lugares. Entonces esta semana me encuentro con uno, la otra semana tal vez con el otro. Tratamos más bien de tener una hora de encuentro en que podamos ir a comer, casi siempre lo mismo, a comer. O a veces, con las que son más como de mi edad, pues es ir a tomar algo, a una fiesta o una cosa así. Digamos que esas son las estrategias que yo uso. Y pues que obviamente por el WhatsApp y las llamadas, pues también facilitan de cierta manera uno seguir manteniendo esos vínculos con los amigos, que realmente es más fácil.

S y P: ¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?

L.F: No, obviamente no. Yo por ejemplo tengo maestría, he tenido que concursar y uno dice, otra persona con el título que yo tengo, con una maestría, otro profesional, gana muchísimo más de lo que uno gana. Obviamente digamos que afortunadamente yo no tengo un sueldo tan bajo, tengo compañeros que ganan menos de lo que yo gano, pero aún así considero que no es suficiente. Además que aparentemente te pagan más, pero así mismo te descuentan más de todo. Entonces por ejemplo, yo de mi salario dejo de recibir mensualmente un millón de pesos, que es un millón que se va para aquí, para allá, para un montón de cosas, que realmente es plata con la que uno no cuenta. Entonces uno dice, oiga, pues nos pagan un sueldo inferior a lo que le pagarían a cualquier otro empleado con una maestría y con los ascensos que hemos tenido y tras del hecho pues le descuentan a uno todo lo que le descuentan. Entonces, digamos que sí, siempre está la inconformidad por el tema del salario.

S y P: ¿A nivel económico qué situaciones cree que lo estresan en este momento?

L.F: Sí, eso es lo estresante. Entonces, he tenido que trabajar más, por ejemplo. Yo vengo acá, pero a veces en las mañanas voy a otro colegio y hago horas extras. Entonces, aunque esas horas extras, tampoco es que las paguen muy bien, porque yo decía, bueno, uno trabaja casi dos semanas y no recibe ni medio sueldo. O sea, yo debiera recibir medio sueldo por trabajar dos semanas. No, no recibo medio, no alcanzó ni medio, no, por ningún lado. Y esa dinámica de tener que salir y de tener que buscar otra

fuente de ingreso, hace que cambien muchas rutinas en mi día a día. Y obviamente, digamos como que entre más cambios tengas, mayor es el nivel de estrés que tú manejas. Porque ya el tiempo se te reduce para todas las actividades que tienes que hacer en el día a día. Levantarte más temprano, hacer el almuerzo más temprano, salir corriendo desde más temprano, luego desde allá transportarme hasta acá, ya venir a cumplir acá lo que te decía, la jornada ya en la tarde. Entonces, digamos como que si uno necesita buscar más ingresos, obviamente tiene que trabajar más.

S y P: ¿Siente que el ingreso económico es suficiente?, ¿en algún caso cree que la economía es un factor que le genere estrés en su vida?, ¿de qué manera?

L.F: No, Creo que nos relaciona con las deudas, ese sería como el factor más, o existe algún otro tipo de factor. No, digamos que me preocupe más con la economía. Para mí es importante pagar mis deudas, entonces a mí me llega el sueldo y yo lo primero que hago es pagar todos los créditos, todo lo que tenga que pagar. Y me estresa, eso sí me estresa mucho, el tema de que el dinero que me queda para hacer mercado sea muy poquito. Entonces a veces, además que el mercado está carísimo, tras del hecho, y pues yo soy la responsable de mi hermano, entonces él económicamente no me aporta nada, entonces yo respondo por los dos. Entonces digamos que a veces digo, no, no me alcanza ni para comer, o sea, en serio, me alcanza para comprarlo de una semana y no me alcanza para nada. Entonces me toca volver a acudir a la tarjeta de crédito para poder comprarlo de las otras semanas que me hagan falta. Y eso sí me estresa, que digamos como que uno dice, oiga, pero no tengo riqueza, no tengo apartamento, compré solamente una finca, que tampoco es carísima ni nada por el estilo, oiga, pero qué lucha, sí, en serio. Entonces a mí me estresa mucho el que no me pueda alcanzar para poder hacer un mercado sin tener que prohibirme tanto, si me hago entender. Entonces uno va y compra y compra, no como me dedico, como el quesito, apenas, no mucho, la carne apenas, no mucho, y digo, eso sí me estresa. Digo, como cuando será el día en que uno pueda hacer un mercado sin preocuparse tanto por el precio, eso sí me estresa mucho

S y P: ¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?

L.F: Bueno, pues porque tengo un empleo fijo. Yo siento que eso me da a mí mucha seguridad, mucha paz y tranquilidad, en el sentido de que siempre voy a tener con qué responder, especialmente por esas deudas bancarias. Yo digo, lo del mercado, yo lo puedo lidiar mes a mes, como les comento, ¿no? Pero lo que más tranquilidad me da es que, bueno, listo, si saqué un crédito a siete años, bueno, pero pueda tener empleo durante estos siete años para poder hacerme responsable de esas dudas. Eso es lo único que me da realmente tranquilidad. Y digamos como también la esperanza de que vas a poder de pronto presentar un concurso y de pronto puedes ascender y ese ascenso te representa una platica adicional. Que hace años no se hace, como cuatro años no nos hacen un ascenso, pero digamos que está uno ahí como que uy, de pronto este año ya salga, entonces tenemos la opción de ganar un poquito más. Esa es como la parte de paz y tranquilidad en medio de todo.

S y P: ¿Qué medidas toma para manejar lo relacionado con cuestiones financieras?

L.F: Sí, algo así. Bueno, en mi mes a mes, yo soy yo la estudiante para la meta, y ahí pongo todo lo que debo, los pagos mínimos de las tarjetas de crédito, bueno, todo lo que debo hacer, lo que me ingresa, porque es relativo, a veces puedo hacer hasta cuarenta horas en lo máximo que puedo hacer y no horas extras. Hay meses en que solamente hago diez, hay meses en los que solamente hago veinte, hago treinta, sí, entonces eso hace que el ingreso me varíe un poco. Entonces lo que yo sí hago es hacer como ese cálculo, tengo un básico que es lo que me llega a mí por mi trabajo y el otro que son de las extras y con eso voy compensando. Entonces yo ya sé, por ejemplo, hay meses que a mí me hacen falta ochocientos mil pesos, entonces ¿de dónde los voy a sacar? ¿A quién se los saco prestados? ¿Cómo hago? ¿Cómo cuadro? Ese tipo de cosas sí las hago. Entonces yo recibo mi sueldo, miro cuánto debo y empiezo a pagar como las responsabilidades que no me dan espera, el arriendo, los servicios, las cuentas que tenga, y ya de última siempre dejo lo del tema del mercado, porque digo bueno, eso me afectaría solamente a mí, no afectaría a nadie más sino solamente a mí, entonces eso como que lo debo de última y ya ahí es cuando busco otras opciones para eso. Muy bien, aprobara ya entrando como a las preguntas sobre el estrés laboral, ¿considera que su espacio de trabajo responda a los objetivos

laborales y si tiene beneficios para usted? No, yo quisiera cambiar esta sala, yo quisiera que me sacaran todos sus muebles, no me gusta tener todo este poco de decoración, yo con la roca a mí no me gusta. Entonces no, la verdad no me gusta mi espacio, aunque debo decir que es más bonito que el que tenía en el otro colegio, era más bonito pero ya las relaciones personales eran más bonitas, entonces yo a pesar de que no tenía un espacio adecuado tampoco, pero la parte de relación con mis compañeros pues hacía que uno se sintiera bien, en cambio acá tengo un espacio un poco más bonito, pero igual afecta a otras cosas y lo que les digo, acá no, yo sacaría todo esto, todo este tipo de muebles no me gusta, para los niños pequeños, estamos hablando de mi trabajo como tal, entonces con mis niños yo quisiera poder tener las paredes libres para poder ponerles papel y hacer actividades, pintar, bueno todo este tipo de cosas que yo hacía y que por ejemplo acá ya no hago porque si sale uno no hay un espacio donde uno pueda hacer este tipo de actividades, no me gusta mi espacio.

S y P: ¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia?

Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?

L.F: Sí, claro, sí porque mi horario es de 12 a 6, entonces yo salgo, casi todos trabajan en la mañana, por ejemplo mi hermana que vive cerca pues ella trabaja en la mañana, yo ya salgo de acá a las 6 que yo ya quiero llegar a mi casa, entonces a veces uno la verdad, si uno a veces deja de salir, deja de ir a estos encuentros pues ya sale uno acá. Si trabajara más temprano, yo pienso que me quedaría más tiempo para hacer vida social. ¿Y consideras que esto te genera estrés? El horario, pues no sé, vuelvo y te digo, tiene sus ventajas, entonces me da a mí como ventaja, antes me da a mí como ventaja que podía dormir tranquila, desayunar tranquila en mi casa, sacar mi almuercito y como tranquilo, ahora que estoy haciendo las extras pues ya no es tan tranquilo, ya el tiempo es muy corto para todo lo que tengo que hacer. Y en la tarde pues sí a veces interfiere lo que les digo, porque ya sale uno a las 6 y ya sale uno cansado y lo otro es que yo le tengo pavor a andar de noche en Bogotá, entonces a mí ya se me hace oscuro a las 7 de la noche y créanme que yo ya no quiero ir a ningún lado ni nada, porque yo solo es de imaginarme a qué horas me voy a regresar y cómo me voy a regresar, yo prefiero no salir.

Si trabajara en la mañana, tal vez volviera, tal vez si pudiera hacer unas actividades y bueno, refinarme el tiempo a otras cosas.

S y P: ¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?

L.F: Sí, a veces sí pasa eso, sí, pues yo soy una persona responsable, yo no soy de las que ponen a jugar a los niños todo el día y que no hagan nada, me preocupo para que ellos aprendan y para que ellos aprendan y desarrollen todas sus habilidades. Pero especialmente nosotras en la jornada de la tarde, acá donde estamos, nos sentimos completamente invisibles ante la institución. Entonces, nos dan los de bachillerato, entonces acá toda la atención se la llevan los niños de bachillerato para todo, para todo es para todo, algo muy puntual por ejemplo, el día de la misión de Iztac, les asignaron por cursos, bueno por los grupos, para que hicieran uso de la cancha, a nosotros no nos tuvieron en cuenta, y a nosotras nos dijeron, ustedes no pueden salir a la cancha, entonces, pero por qué no, nuestros niños también tienen el derecho, sí, no, porque es que no alcanza, es que fíjense, es que son muchos de bachillerato, en eso yo siento como que no le dan importancia el trabajo que uno hace, al trabajo que yo hago con mis niños, a lo que tanto nos esforzamos con ellos, no. Y ya en cuanto a lo, digamos a lo pedagógico como tal, que tú te entregas y te preocupas y haces proyectos y sacas cosas, actividades, planeas, organizas, sí, acá obviamente nadie, nadie te dice, yo creo que qué buen trabajo estás haciendo, tienes unos niños muy lindos, acá nadie sabe lo que pasa con nadie.

S y P: Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel laboral ¿Que situaciones menciona?

L.F: El descanso todos los días para mí, de bachillerato para mí es una, es súper cansón, y cuando se les da por hacer ensayos para irse a dar de bandera, ay, pese a esa noticia, eso es una locura. Ay, acá somos muy... acá son muy exigentes con el tema del horario, entonces eso sí me estresa mucho, me estresa muchísimo, porque obviamente a uno le gusta llegar tarde, pero lo que les digo, a veces no es que uno quiera llegar tarde, a veces es que es imposible, entonces acá sí me ha pasado eso, entonces acá llegué, ay, ¿por qué me has llegado a este, 15 minutos tarde? Pero les digo, no me he entrado, o

sea, yo sé que llegué 15 minutos tarde, pero pues tampoco es que se caiga el mundo si llegué 15 minutos tarde, o sea, eso sí, eso sí, acá es lo que nos estresa más, el tema del horario. Y de todas maneras, nosotros tenemos una ampliación de horario con los medios pequeños, de una hora, que es esta hora en que la profe va a ir a su otra clase, a pesar de que ella vaya de su otra clase, que era lo que nosotras exponíamos, decíamos, es que no es lo mismo tener los niños de 12 y media a 4 y media, son 4 horas de tenerlos de 12 y media a 5 y media, cuando uno va a dar ya la última hora de clase, ellos ya están súper intensos, se ponen más canciones, no es mucho lo que uno puede hacer, y adicional, pues entre más tarde uno los entregue, más tarde le da a uno acá en el colegio, entonces no es lo mismo, y eso también es una situación que a mí me estresa más, en el momento de la entrega de los niños, cuando el papá no llega y le da a uno acá 10 para las 6, el niño le da las 5 y media y los papás no llegan, llama a uno, no contesta, ese tipo de situaciones, me estresa muchísimo que se me caiga algún niño o que se me golpee, eso es horrible para mí, horrible, por mí que no les pasara nada, que no se rayen, que no nada, y de hecho yo me siento afortunada, no son muchos los casos que me han pasado, y solo me ha pasado con una niña, ella es la única que se pega, ella es la única que se golpea, la única que se rompe la cara, que se rompe la cara, siempre todo le pasa, entonces yo conmigo otra vez, otra vez la mamá, otra vez el papá va a venir a decirme mejor dicho, porque eso si me pasa, digamos que son como esas situaciones lo del tema del estrés.

S y P: ¿Con qué frecuencia siente que la carga de trabajo es abrumadora y cómo esta situación le impacta en su calidad de vida?

L.F: No, pues así como tan abrumadora, tampoco, tampoco lo veo tan así, ni lo siento tan así, no, la verdad no lo veo así, siento que forma parte de mi trabajo, el estar acá con los niños y que todos los días son diferentes y que hay unos días en que sí se puede, hay otros días en que no se puede, hay otros días en que Alexander o tal, o X o Y te hace tener mal genio por la razón que sea, porque es grosero, porque no quiere hacer mal por los otros, pero que sea así como tan abrumadora de no querer volver o de que no, tampoco lo siento así.

S y P: ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar las demandas laborales?

L.F: Pues no sé, yo siento que a veces, eso depende, a veces puedes contar con ellos y otras veces pues no, entonces no sabría cómo decirle, yo la verdad es que pocas veces los busco, entonces no tengo así como más, yo realmente trato de solucionar las cosas cuando los niños se quedan, de pronto el que más sacudo es al orientador, precisamente por eso, porque el orientador es súper, no lo digo, es un gran apoyo para nosotros, porque él le habla bien a los papás, él entiende lo que uno quiere lograr con ellos y yo me siento con un total y completo apoyo por parte del orientador, este año por ejemplo que él está con nosotros y el año pasado no lo sentía tan así, yo le decía, pero ¿para qué le digo a esta señora que no va a hacer nada? ¿para qué? ¿para qué le digo al coordinador si él ni sabe de qué le estoy hablando? Ay no, yo a donde el orientador, ven, miras que me pasa esto, esto, esto, esto, yo hablo con él, yo le estaba diciendo, él es más así, yo lo siento más por parte de él que de las demás, de las otras personas, pero reitero, yo no acudo mucho a ellos, entonces no podría ir como, como hablar un poco más mal.

S y P: ¿En qué medida siente que tiene autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo?

L.F: Bueno, pues acá yo sí puedo decidir más que todo es como en lo que quiero hacer con los niños, en eso sí tengo total y completa libertad. ¿En qué? Pues en mis clases, en cómo las voy a organizar, en lo que les quiero enseñar y cómo se lo quiero enseñar, en eso sí tengo la total libertad. ¿En qué no tengo? En actividades que requieran de gastos adicionales o que requieran de dinero, ahí sí y no. Y por ejemplo, eso ha sido también frustrante para mí, que yo me acostumbro a sacar a los niños, hacerles salidas pedagógicas buenas, hacer muchas cosas y acá cuando yo planteé, a veces les digo, no, acá no se hace nada así, no, y no, acá no te sacan fotos, acá no dan cosas, acá no dan lo otro, eso sí digo a veces, pues entiendo que es la manera como lo mariano, pero sería el punto en contra de la libertad.

S y P: ¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?

L.F: Sí, claro, uno tiene esos momentos en que se siente súper agotada. Sí, de hecho este año tuve que mandarme a poner complejo B porque yo sentía que no podía más, o sea, yo llegué, me sentía muy

cansada, muy cansada, que no quería de verdad ni moverme, yo no quería hacer nada, sí, tenía que moverme, y me encanta por un viajero estar sola en mi casa y que no me pongan ruido de nada, me sentía bien, me sentía bien, como muy cansado auditivamente también, y yo llego y para mí el mejor momento es cuando yo llego que no hay nadie en mi casa, ni ha llegado mi hermano ni nada, y yo me recuesto y dudo ahí unos 40 minutos en paz total, es decir, ya me puedo hacer todo lo que tenga que hacer, pero sí, claro, tengo esos momentos, así que prefiero estar sola, sola y nada más

S y P: ¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?

L.F: No, yo siento que familiarmente, no, no es mucho, no, la verdad no es que sea mucho, no, obviamente hay momentos en que, pero pues no es de todos los días, situaciones por ejemplo con mis sobrinos, o que mi hermana, la mamá les hace tal cosa, que es como que eso a veces, o el papá, bueno, pero no es una constante, depende de la situación, sí, o de pronto si él, o ellos, bueno más que todo por uno que es como el que estoy más pendiente, cuando él se mete así como en problemas, o cuando se pone de grosero, bueno, eso sí me estresa un poquito, entonces yo lo llamo y le hago terapia, hablamos y bueno, no le haga, no le diga, eso sí me pasa. Entonces, eso sí, más bien como, pero es muy eventual, realmente, es muy eventual. Ya vamos abajo.

S y P: ¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?

L.F: A mí no tener hijos me genera estrés, no, no me genera estrés, no, de hecho pienso que, digo, no, que afortunada soy, yo a veces me siento en la tinta, dios mío que yo hubiera tenido un hijo, yo no podría estar acá durmiendo hasta las 7 y media de la mañana, no, no hubiera podido, no, no me siento estresada por mucho.

S y P: ¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?

L.F: Sí, de manera satisfactoria entre esas dos responsabilidades que tengo. O sea, ¿puedo hacer las dos sin problema? No. No, no, no, el trabajo siempre, el trabajo siempre te quita más tiempo y por lo

general uno debe estar más dispuesto, bueno, uno está más dispuesto a su trabajo que a la parte familiar, no, eso sí no, no hay un equilibrio, yo lo siento así, yo siento que mayor parte de mi vida la he entregado a mi trabajo, a mis niños, a mis clases, que por ejemplo a una relación en mi casa con mi hermano, con mis hermanos o con mi mamá, no, no, uno pasa casi que la mitad de su vida entregado a su trabajo, no hay un equilibrio.

S y P: ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta al intentar conciliar sus roles laborales y familiares?

L.F: Sí, como qué desafíos son los que te hacen percibir que no se, que no se tiene ese equilibrio, bueno, la mayor parte del tiempo y qué otra cosa sería, como... Yo siento que es el tiempo, porque de hecho dedico mucho tiempo para estar acá y no hablo solamente del tiempo en que cumplo un horario acá, no, sino hablo también del tiempo que me implica el poder llegar hasta acá, el desplazamiento o cuando me llevo pues trabajo también para la casa, obviamente eso te resta tiempo para estar en casa, para compartir en casa y por ejemplo, yo ocasionalmente vivo con mi hermano y pues imagínate, solamente vivo con él, nos vemos un par de horas al día, con el resto de mis familiares casi ni me veo, entonces yo por ejemplo veo a mi mamá dos veces al mes, entonces, uy no, yo siento que es el tiempo, es el tiempo lo que no te permite poder hacer tu rol como hija en mi caso, por ejemplo, hacer mi rol como hija es imposible hacerlo desde la distancia, es tan así que a veces me pasa que duro como dos o tres días en que no hablo con mi mamá, pero es porque está uno también ocupado en todas las actividades del día a día, que cuando uno se acuerda ya es tarde, ya no la puedo llamar a esta hora, mi mamá ya debe estar dormida, yo considero que es un tema de tiempo.

S y P: Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?

L.F: Sí, yo siento que, sí la verdad, sí. Yo asistí a psicología como durante unos ocho meses, estuve en un proceso y digamos que a partir de esa situación, he entendido algunas otras situaciones, bueno, de esa parte emocional, de cómo canalizar, de cómo tratar de llevar un poquito la vida con más tranquilidad. Siento que cuando uno conoce ciertas herramientas pues las puede aplicar y sí le ayudan

a uno a mejorar. Caso muy puntual, por ejemplo, yo antes era muy explosiva, impulsiva y ya eso es algo que he logrado mejorar mucho gracias a la parte emocional y a lo que digamos de cierta manera pude aprender en esas terapias y todo lo que le enseñan a uno. No sé cómo explicar todo lo que uno aprende y lo pone en práctico porque no es como decir, ahí aprendí el verbo tú y sé cómo se usa acá. No, no funciona así en la parte emocional, pero uno se queda como con ciertas cosas que sí le ayudan a uno a mejorar, especialmente en esos momentos en que uno se siente con tristeza, en que uno se siente aburrido, en que uno se siente ahí como perdido en el mundo a veces.

S y P: ¿Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?

L.F: No, yo siento que a uno todavía le faltan muchas cosas y yo digo, bueno yo aprendí porque tuve que estar en ese proceso, porque tenía que hacerlo, o sea no había otra opción, pero a veces siento que nos hace falta, o sea que rico hubiese sido haberlo aprendido sin que una situación particular me hubiese llevado, o si me hubiese llevado al psicólogo mejor dicho y allá hubiese aprendido otras cosas que me sirvieron no solo para esa situación en particular, sino para mi vida como tal. Entonces digo, yo sé que aprendí, pero obviamente sé que me faltan muchísimas, muchísimas, pero muchísimas cosas más.

S y P: ¿Qué estrategias de afrontamiento son más efectivas para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar de los empleados?

L.F: Pues, no sé si sean estrategias, bueno, pero es como lo que yo hago, ¿no? Y entonces aprendí a dedicarme tiempo para mí, entonces el dedicarme tiempo es sacar tiempo para ir y compartir, por ejemplo, con mis amigos, lo que les decía. Ahora dije, a partir de ese momento decía, bueno, a mí me gusta pasear, voy a proponer pasear porque no solamente es pagar deuda y sentirme ahogada cada mes, también vamos a hacer ese tipo de actividad. Y la otra, bueno, lo he aplicado, no sé si está bien, no sé si está mal, pero es con lo que yo me siento tranquila. Entonces, ejemplo, si yo hoy no me quiero ir en bus porque me cansa, me duelen los pies, sencillamente no quiero, me doy la oportunidad de pedir un carro e irme en un carro, sé que me cuesta, pero me doy esa oportunidad de hacerlo. ¿Por qué lo digo?

Porque a veces ni siquiera nos damos esa oportunidad, ni siquiera nos damos ese gusto de poder decir, voy a poner un taxi que me lleve hasta la casa. No, porque es que si me gasto, Dios mío, me faltan para el desayuno de mañana. Entonces yo he intentado ponerme siempre como de primeras, bueno, no siempre, pero como en esas situaciones, digo, ay, no, me voy a dar ese pequeño gusto hoy. Y digamos que eso sí me ayuda a relajarme un poquito, porque imagínate, si estoy cansada no quiero irme en el circo y tener que salir, pues estresa a uno más. Entonces digo, no, vamos a intentar hacer cosas con las que me sienta un poquito más tranquila. Por ejemplo, organizar los tiempos. Entonces me levanto mucho más temprano para qué? Sin sentirme hacer las cosas que necesito hacer, sin sentirme pues que estoy en la maratón de la mañana corriendo para un lado y al otro. Entonces digo, bueno, no me quiero sentir así estresada y que diga, no alcancé, no alcancé, no alcancé. Entonces me organizo, trato de poner la alarma, levantarme temprano y empezar a hacer todas las cosas que he pensado que tengo que hacer antes de salir. Eso, por ejemplo, también me ha ayudado mucho el tema de organizarse uno en cuanto a actividades que tenga que hacer y tener un poquito de control sobre eso.

S y P: De antemano, agradecer de nuevo por la oportunidad, por el espacio, por la dedicación, por el tiempo.

Anexo 5.

Tabla 2. Matriz Categoría Estrés

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
PREGUNTA 1. ¿Cree usted que el estrés ha estado presente en algún momento de su vida cotidiana?	El estrés ha estado presente muchas veces a lo largo de mi vida y en diferentes situaciones. En el ámbito familiar se ha presentado estrés con respecto a la comunicación; en el ámbito social con el transporte público; con las relaciones interpersonales en el ambiente laboral y	Veo reflejado el estrés diariamente en todos los aspectos de mi vida pero no lo encasillo en situaciones puntuales.	Presentó situaciones de estrés en todos los aspectos relacionados con mi vida pero siempre intento dar una solución rápida y eficaz a cada una de estas situaciones	Sí, claro que sí. Es más, creo que todo el tiempo.	Cuando se acumulan, digamos, como responsabilidad es.	Sí, claro. Y en qué momentos? Pues depende de las circunstancias, ¿no? Entonces, por ejemplo, a veces uno se levanta con cuestiones ya personales y de hecho ya uno se levanta estresado.

	con la distribución de carga laboral.					
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

<p>PREGUNTA 2.</p> <p>¿Siente que el estrés, le ha permitido responder de manera efectiva en el contexto laboral, social, familiar y/o económico?</p>	<p>Trato de encasillar y separar cada momento y cada lugar, me gusta hablar las situaciones para evitar posteriormente una enfermedad</p>	<p>Si, lo veo más que todo evidenciado en el ámbito laboral</p>	<p>Si, no interfiere en mis labores diarias</p>	<p>Yo diría que la gran mayoría de las veces sí, pero de alguna forma el estrés pues siempre afecta.</p>	<p>Si, me toca manejarlo y yo me considero muy social.</p>	<p>No, o sea, obviamente interfiere con lo que uno quiere hacer.</p>
---	---	---	---	--	--	--

<p>PREGUNTA 3.</p> <p>¿Piensa que el estrés lo ha afectado en su salud física y/o mental?, ¿de qué manera?</p>	<p>No me afecta de una manera negativa si no de una forma positiva en donde genero motivación con cada situación</p>	<p>No</p>	<p>No</p>	<p>Sí, y de muchas formas.</p>	<p>Si, estrés en la espalda.</p>	<p>Si.</p>
--	--	-----------	-----------	--------------------------------	----------------------------------	------------

<p>PREGUNTA 4.</p> <p>¿Considera que el estrés que ha vivido, lo ha afectado temporalmente o de manera permanente?, ¿cómo?</p>	Temporalmente	Temporalmente	Temporalmente	<p>Pues yo creo que es temporal y permanente. Digamos que temporal.</p>	Temporalmente	Permanente
--	---------------	---------------	---------------	---	---------------	------------

<p>PREGUNTA 5.</p> <p>¿Cuáles situaciones percibe usted que le afectan y que lo llevan a sentirse estresado?</p>	<p>Situaciones en el hogar como la ejecución de tareas por parte de mis familiares, comentarios desagradables en mi ambiente laboral, trancones en el transporte público y acumulacion de trabajo</p>	<p>Me afectan y me siento estresado en el ámbito laboral, el incumplimiento a las actividades por parte de los estudiantes</p>	<p>La falta de atención en las clases por parte de los estudiantes.</p>	<p>Siempre afecta como para poder dar el cien por ciento de lo que uno puede.</p>	<p>Con los muchachos de mi grupo y pues uno trabaja los tiempos, trabaja las cosas y cuando las cosas no salen como uno lo pensaba.</p>	<p>Todas, a veces personales, a veces laborales, las económicas y la social.</p>
--	---	--	---	---	---	--

<p>PREGUNTA 6.</p> <p>¿Su cuerpo le indica cuando usted está estresado?, ¿de qué forma?</p>	<p>Dolor de codos, manos y cabeza</p>	<p>Cansancio generalizado</p>	<p>Cansancio generalizado</p>	<p>Dolor de espalda.</p>	<p>Dolor en la espalda.</p>	<p>Dolor de colon, migraña, amigdalitis, gripe.</p>
---	---------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---

<p>PREGUNTA 7.</p> <p>¿Siente que las situaciones inesperadas le generan estrés?, ¿de qué manera?</p>	<p>Depende de la situación pero trato de reaccionar de manera calmada y efectiva</p>	<p>Generan inseguridad pero no estrés</p>	<p>No generan estrés</p>	<p>Sí, las situaciones inesperadas me generan estrés.</p>	<p>Inesperadas, no, para mí las situaciones inesperadas son como retos.</p>	<p>Si, el tráfico en la ciudad.</p>
---	--	---	--------------------------	---	---	-------------------------------------

<p>PREGUNTA 8.</p> <p>¿Cuál de las siguientes situaciones considera que inciden más en su vida, para sentir estrés: el agente social, el laboral, el económico o el familiar?</p>	Laboral	Laboral	Ninguno	Económico	Social	Social
---	---------	---------	---------	-----------	--------	--------

<p>PREGUNTA 9.</p> <p>¿Ha sentido que el estrés lo ha llevado a enfermarse de manera leve, crónica o aguda?</p>	Leve	Leve	Leve	Crónica y leve	Leve	Crónica
---	------	------	------	----------------	------	---------

Tabla 3. Matriz Categoría Estrés Social

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
<p>PREGUNTA 1.</p> <p>¿Tiene dificultad para afrontar los problemas cotidianos en los que se relacionan varias personas?</p>	<p>Incomodidad con respecto al ambiente laboral.</p>	<p>No, intento solucionar las situaciones con respeto y agilidad</p>	<p>No, procuro llegar a acuerdos por medio del diálogo</p>	<p>No, mira que no, digamos que más bien, pues soy loco de que yo no tengo casi problemas con las personas, y cuando hay algún inconveniente, digamos que a mí me gusta ir y hablar con las personas</p>	<p>No, yo creo que soy sociable.</p>	<p>No, yo soy más como de Evadir.</p>

<p>PREGUNTA 2.</p> <p>Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel social ¿qué situaciones mencionaría?</p>	<p>Calificaciónes, revisiones, reuniones y tareas acumuladas</p>	<p>Relacionarme con personas desconocidas</p>	<p>Situaciones a nivel social como los comportamientos de otras personas en la calle</p>	<p>Ninguna.</p>	<p>La inseguridad en Bogotá.</p>	<p>Me estresa caminar en Bogotá.</p>
---	--	---	--	-----------------	----------------------------------	--------------------------------------

<p>PREGUNTA 3.</p> <p>¿Ha experimentado sensaciones de soledad o aislamiento social en el último año?</p>	Sí.	Parcialmente	Sí, situaciones de aislamiento familiar	No	No, pero últimamente me gusta estar solo.	Sí, también. Yo por ejemplo, acá no salgo del salón para interactuar con otros.
---	-----	--------------	---	----	---	---

<p>PREGUNTA 4.</p> <p>¿Qué estrategias utiliza para mantener y fortalecer sus conexiones sociales?</p>	No utilizo estrategias para el fortalecimiento de relaciones	Diálogo y tolerancia	Comunicación	Compasión y escucha activa	El buen sentido del humor.	Yo soy muy social, no me relaciono con todo el mundo, no soy tan sociable para entablar amistad con todo el mundo.
--	--	----------------------	--------------	----------------------------	----------------------------	--

Tabla 4. Matriz Categoría Estrés Económico

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
<p>PREGUNTA 1.</p> <p>¿Cree usted que la remuneración económica dada por la institución en la que labora, está acorde con las cargas laborales y funciones asignadas de acuerdo a la responsabilidad que maneja como docente?</p>	<p>Siento que he obtenido varios beneficios gracias a mi trabajo, así que estoy conforme con mi salario</p>	<p>No, debería ser mejor remunerado</p>	<p>No, el cargo de docente está muy infravalorado</p>	<p>No, yo creo que no. Creo que eso nos exige más de lo que realmente es la remuneración .</p>	<p>No, yo soy pensionado.</p>	<p>No, obviamente no. Yo por ejemplo tengo maestría, he tenido que concursar y uno dice, otra persona con el título que yo tengo, con una maestría, otro profesional, gana muchísimo más de lo que uno gana.</p>

<p>PREGUNTA 2.</p> <p>¿A nivel económico qué situaciones cree que lo estresan en este momento?</p>	<p>Al iniciar labores de trabajadora presente dificultades económicas</p>	<p>Deudas</p>	<p>No presenta</p>	<p>Creo que no tener la certeza que el dinero alcance para cubrir todas las necesidades que hay</p>	<p>Ninguno.</p>	<p>Sí, eso es lo estresante.</p>
--	---	---------------	--------------------	---	-----------------	----------------------------------

<p>PREGUNTA 3.</p> <p>¿Siente que el ingreso económico es suficiente?, ¿en algún caso cree que la economía es un factor que le genere estrés en su vida?, ¿de qué manera?</p>	<p>Si, no me causa estrés ya que destino muy bien mi dinero y ahorro</p>	<p>No, si tuviese más ingreso económico sería mejor</p>	<p>No genera estrés</p>	<p>Sí, creo que no puedo estar, digamos que no me deja estar tranquilo.</p>	<p>Si.</p>	<p>No, Creo que nos relaciona con las deudas</p>
---	--	---	-------------------------	---	------------	--

<p>PREGUNTA 4.</p> <p>Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel económico ¿Que situaciones menciona?</p>	No presento	Deudas	No presento	Pensar que le voy a dejar a mi hija si me muero.	No presento	Deudas
---	-------------	--------	-------------	--	-------------	--------

<p>PREGUNTA 5.</p> <p>¿En qué medida se siente seguro respecto a su situación financiera actual?</p>	Invierto en lo que considero que es importante	Sueldo fijo	75%	No, no me siento seguro en lo más mínimo.	Bien	Bueno, pues porque tengo un empleo fijo.
--	--	-------------	-----	---	------	--

<p>PREGUNTA 6.</p> <p>¿Ha notado que la economía influye en su rendimiento laboral o en sus relaciones personales? ¿De qué manera?</p>	<p>No influye</p>	<p>No influye, ya que no mezclo lo económico con los demás agentes</p>	<p>No influye</p>	<p>Yo pensaría que en mi rendimiento laboral no, pensaría que en mis relaciones personales, sí, un poco.</p>	<p>No</p>	<p>No</p>
--	-------------------	--	-------------------	--	-----------	-----------

<p>PREGUNTA 7.</p> <p>¿Qué medidas toma para manejar lo relacionado con cuestiones financieras?</p>	<p>Destino dinero a lo que necesito y requiero, reparto de buena manera el dinero que me ingresa</p>	<p>Ahorros</p>	<p>Destinar dinero a lo necesario</p>	<p>He intentado tener como cosas alternas, buscar alternativas, de ingresos</p>	<p>Ninguna, yo soy pensionado y trabajo.</p>	<p>Bueno, en mi mes a mes, yo soy yo la estudiante para la meta, y ahí pongo todo lo que debo, los pagos mínimos de las tarjetas de crédito, bueno, todo lo que debo hacer, lo que me ingresa, porque es relativo, a veces puedo hacer hasta cuarenta horas en lo máximo que puedo hacer y no horas extras</p>
---	--	----------------	---------------------------------------	---	--	--

Tabla 5. Matriz Categoría Estrés Laboral

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
<p>PREGUNTA 1.</p> <p>¿Considera que su espacio de trabajo responde a los objetivos laborales y de beneficio para usted?</p>	Si	Si	No	Sí, el espacio de trabajo que tengo en estos momentos, sí, es un espacio agradable	Si	Si

<p>PREGUNTA 2.</p> <p>¿Los tiempos de trabajo y cargas laborales interfieren a la hora de relacionarse con su familia? Si es así, ¿esto le ha generado problemas que le generen estrés?</p>	<p>Al iniciar a trabajar no distribuía bien mis tiempos, sin embargo ya no interfiere ni mezclo mi trabajo con mi horario familiar</p>	<p>No, porque tengo un horario establecido y lo respeto.</p>	<p>No, la familia es un apoyo a nivel laboral</p>	<p>Un tiempo donde sí sucedía eso, sí, pero me di cuenta que debía como que tener espacios diferentes</p>	<p>No</p>	<p>Sí, claro, sí porque mi horario es de 12 a 6</p>
---	--	--	---	---	-----------	---

<p>PREGUNTA 3.</p> <p>¿Siente que trabaja mucho y que su esfuerzo no es reconocido?</p>	<p>Por parte de los estudiantes creo que su esfuerzo no es reconocido, pero por parte</p>	<p>No, ya que los estudiantes responden satisfactoriamente a los esfuerzos</p>	<p>No, las políticas del colegio y tiempos son respetadas</p>	<p>Sí</p>	<p>No. No, porque lo que hago lo disfruto.</p>	<p>Sí, a veces sí pasa eso, sí</p>
---	---	--	---	-----------	--	------------------------------------

	de las directivas sí.					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

<p>PREGUNTA 4.</p> <p>Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel laboral ¿Que situaciones menciona?</p>	Acumulación laboral	Incumplimiento de los estudiantes con las actividades y mala comunicación entre estudiantes y padres de familia	Atención prestada por los estudiantes	Por ejemplo, creo que muchas de las situaciones a veces o que a mí generan estrés es que muchas cosas	Cómo controversias, como puntos de vista no diferentes con mi pareja, yo soy uno de los mayores entonces muchas veces uno ya no vive lo mismo como vivía cuando era más joven.	El descanso de los estudiantes de bachillerato.
---	---------------------	---	---------------------------------------	---	--	---

<p>PREGUNTA 5. ¿Con qué frecuencia siente que la carga de trabajo es abrumadora y cómo esta situación le impacta en su calidad de vida?</p>	Esporádicamente	Poca frecuencia	Poca frecuencia, al finalizar periodos	Ninguna	Con ninguna	No, pues así como tan abrumadora, tampoco
---	-----------------	-----------------	--	---------	-------------	---

<p>PREGUNTA 6. ¿Cómo calificaría el nivel de apoyo que recibe de sus superiores para manejar las demandas laborales?</p>	No creo recibir apoyo de mis superiores	Recibo el apoyo necesario	100%	Yo creo que sucede como en muchos lugares, que hacen que escuchan pero no escuchan	Recibe el apoyo necesario	Pues no sé, yo siento que a veces, eso depende, a veces puedes contar con ellos y otras veces, pues no
--	---	---------------------------	------	--	---------------------------	--

<p>PREGUNTA 7.</p> <p>¿En qué medida siente que tiene autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo?</p>	Autonomía total	Total	Total	yo puedo manejar los temas, la forma en que los voy a trabajar, los instrumentos	Toda la autonomía.	Bueno, pues acá yo sí puedo decidir más que todo es como en lo que quiero hacer con los niños, en eso sí tengo total y completa libertad.
---	-----------------	-------	-------	--	--------------------	---

<p>PREGUNTA 8.</p> <p>¿Ha experimentado episodios de agotamiento emocional debido a su trabajo?</p>	No	No	No	Si	No, de pronto cuando es al final del periodo, uno tiene que pasar notas, cosas de esas.	Si
---	----	----	----	----	---	----

Tabla 6. Matriz Categoría Estrés Familiar

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
<p>PREGUNTA 1.</p> <p>¿Si pudiera mencionar situaciones que lo estresan en su diario vivir o en la mayoría de días de su semana a nivel familiar ¿Que situaciones menciona?</p>	Problemas con la ejecución de tareas asignadas	Toma de decisiones	No presenta	No	Cómo controversias, como puntos de vista no diferentes con mi pareja, yo soy uno de los mayores entonces muchas veces uno ya no vive lo mismo como vivía cuando era más joven.	No, yo siento que familiarmente, no

<p>PREGUNTA 2</p> <p>¿Considera que en su caso (tener hijos/ no tener hijos), es una situación que le genere estrés?, ¿cómo?</p>	No	No	No	No	Nunca. No, mi hijo es mi parche, mi parche y yo.	No
--	----	----	----	----	--	----

<p>PREGUNTA 3.</p> <p>¿Considera que alguna de las situaciones laborales, sociales o económicas, le generan estrés a usted y a su grupo familiar?</p>	Quisiera recibir un mayor aporte económico por parte de mi familia	No	No	No	No	No
---	--	----	----	----	----	----

<p>PREGUNTA 4.</p> <p>¿Siente que logra un equilibrio satisfactorio entre sus responsabilidades familiares y laborales?</p>	<p>Sí, hay un equilibrio porque separo espacios</p>	<p>No, ya que dedico más tiempo al trabajo</p>	<p>Si, distribución de responsabilidades y tiempo</p>	<p>Si</p>	<p>Si</p>	<p>Sí, de manera satisfactoria entre esas dos responsabilidades</p>
---	---	--	---	-----------	-----------	---

<p>PREGUNTA 5.</p> <p>¿Con qué frecuencia experimenta conflictos o tensiones en su hogar debido a las demandas de su trabajo?</p>	<p>No experimento</p>	<p>No experimento</p>	<p>No experimento</p>	<p>No</p>	<p>Nunca</p>	<p>No presento</p>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------	--------------	--------------------

<p>PREGUNTA 6.</p> <p>¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta al intentar conciliar sus roles laborales y familiares?</p>	No presento	Realización de actividades grandes para un público amplio ej: Izada de bandera	No presento	No presento	Ninguno	Yo siento que es el tiempo, porque de hecho dedico mucho tiempo para estar acá y no hablo solamente del tiempo en que cumplo un horario acá, no, sino hablo también del tiempo que me implica el poder llegar hasta acá
---	-------------	--	-------------	-------------	---------	---

Tabla 7. Matriz Categoría Estrategias de Afrontamiento

Preguntas	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3	Profesor 4	Profesor 5	Profesor 6
-----------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

<p>PREGUNTA 1.</p> <p>Considera que la inteligencia emocional con la que cuenta, ¿le permite resolver de mejor manera el estrés, cuando lo vive en su vida cotidiana?</p>	<p>Sí, asumo y pienso las situaciones de una forma efectiva y adecuada</p>	<p>Respiro, pienso y hablo Diálogo</p>	<p>Sí, por medio del diálogo solucionar las situaciones</p>	<p>Sí, creo que eso es demasiado importante, pero lamentablemente, digamos que esa inteligencia emocional, yo no la aprendí, creo que la aprendí a los golpes</p>	<p>Claro, la actitud.</p>	<p>Sí, yo siento que, sí la verdad, sí. Yo asistí a psicología como durante unos ocho meses, estuve en un proceso y digamos que a partir de esa situación, he entendido algunas otras situaciones</p>
---	--	--	---	---	---------------------------	---

<p>PREGUNTA 2.</p> <p>Considera que cuenta con competencias emocionales para manejar de manera adecuada el estrés?, ¿cuáles?</p>	<p>Ejercicio de respiración, yoga y ejercicio.</p>	<p>Tolerancia Empatía Confianza</p>	<p>Autocontrol y motivación</p>	<p>Sí, sí, pero creo que eso la he construido</p>	<p>La adaptación, la comunicación asertiva, también entra lo que nos decías como tal de pronto esa actitud también es una competencia que tenemos emocionalmente, no todas las personas.</p>	<p>No, yo siento que a uno todavía le faltan muchas cosas y yo digo, bueno yo aprendí porque tuve que estar en ese proceso, porque tenía que hacerlo</p>
--	--	---	---------------------------------	---	--	--

Anexo 6.***Transcripción diarios de campo***

DIARIO DE CAMPO		
Sujeto: 1 - L.E	Sexo: M	Edad: 55 años
<p>Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los motivos que le generaron estrés.</p> <p>Respuesta: Situaciones de estrés esta semana no tuve muchas, en temas laborales sí ya que estamos finalizando la última semana de trabajo y estamos próximos a la semana de receso escolar, entonces algunos estudiantes deciden no ir al colegio, otros van pero no con el ánimo de ponerse a trabajar, toca estar un poco más atentos con ellos y sí me genera un poco más de estrés. A nivel económico afortunadamente no he tenido ninguna situación que me genere estrés puesto que soy una persona muy organizada en los gastos, cuentas por pagar y por ende no he sufrido estrés y en lo familiar unas personas me han escrito contándome algunas cosas, algunas preocupaciones entonces me ha generado ansiedad, el saber si las cosas están bien entonces pues de esa manera ha transcurrido la semana.</p>		

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectaron a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: He tratado de mantenerme al día a nivel físico ya que soy una persona que trata de estar en movimiento lo más que se pueda, a nivel psicológico hay mucha tranquilidad en mi vida, no hay una preocupación grande la verdad y a nivel emocional uno se reúne con otro tipo de personas y deja de lado el trabajo, entonces cada situación merece una reacción distinta.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: Reaccionó lo más calmado que se pueda, trato de pensar las cosas dos veces antes de dar un paso, trato de mirar en qué sentido o que hacer para no cometer errores.

DIARIO DE CAMPO

Sujeto: 2 - M.R

Sexo: F

Edad: 56 años

Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los

motivos que le generaron estrés.

Respuesta: Nivel social me trató de afectar un poco cuando una compañera hizo un comentario y traté de bajar el ánimo pero me dije no señora que tal y le saque una respuesta a la compañera pero no pasó a mayores. Estrés a nivel laboral hemos tenido bastante no porque la rectora o los coordinadores lo hayan dejado sino más bien porque los trabajos, estar calificando planillas, mejoramientos, tareas que van haciendo los estudiantes y que debemos ir calificando. A nivel económico gracias a Dios sé manejar la parte económica financiera y a nivel familiar pues algunos inconvenientes normales que se pueden considerar.

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectaron a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: En un momento me trató de afectar, no lo niego, el comentario que hizo la compañera porque lo hizo frente a varios compañeros y realmente yo no sabía el significado de esa palabra y dijo “busque el significado”, después yo lo busqué y dije que tal yo soy empoderada, lo demás me vale, si lo hice bien o mal la verdad no sé, pero así lo hice; a nivel físico yo siempre pienso que soy linda, bella, hermosa entonces no y en lo emocional, yo creería que es el conjunto de todo y siempre trato de estar bien emocionalmente.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: La de la compañera en el momento que ocurrió me reí pero después fui y busqué la palabra y cuando vi su significado dije dentro de mí “a esta boba qué le pasa”, entonces yo fui le saqué captura a la palabra y fui y le dije, mira este es el significado muchísimas gracias, ahí le mando el significado para que usted tenga de qué hablar con los compañeros;

lo demás cuando tengo inconvenientes siempre trato de hablar con la o las personas que me afectan y si veo que no se puede arreglar con la persona me desahogo con alguien que no sea del colegio, trato de hacer eso siempre porque lo tengo como estrategia, siempre prefiero hablar lo mejor dentro de la institución .

DIARIO DE CAMPO

Sujeto: 3 - H.C

Sexo: F

Edad: 71 años

Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los motivos que le generaron estrés.

Respuesta: Enfermería realizó un taller sobre autonomía y personalidad en los estudiantes y encontraron situaciones similares, una de las niñas que más se maquilla, una de las niñas mas bonitas decía que ella no tenía nada que ofrecer, que ella no se quería para nada y pues esto me preocupa mucho porque quedamos de mirar a ver qué pasaba con la niña y apoyarnos en orientación para mirar qué situaciones se encuentran detrás de esto. Me estresa un poco el tema del tiempo ya que en mi diario vivir y en los tipos de estrés que se mencionan es una limitante.

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectan a nivel físico, psicológico o emocional?

Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: Estas situaciones a mí personalmente me afectan más que todo en lo psicológico y en lo personal ya que yo quisiera ser la solución de las situaciones que los niños presentan, porque yo quisiera que los niños fueran realmente felices, que los niños tuvieran un proyecto de vida, un sueño, un futuro pero hay mucha tristeza en muchos niños y me siento incapaz de llegar a ellos, a pesar de que utiliza algunas estrategias.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: Afronto las situaciones ingresando al salón y dándole a los estudiantes un saludo de fraternidad, de lo importantes que son, diciéndoles las capacidades que los tienen para salir adelante, explicándoles que el futuro no es algo incierto sino que ellos están en el mundo con muchas capacidades para afrontar todo lo que se venga y trato de darles un mayor interés, un mayor apoyo y les resalto actividades alusivas a esto y busco el apoyo en orientación, en coordinación para que se conecten con las familias y se les dé un apoyo a las situaciones.

DIARIO DE CAMPO

Sujeto: 4 - I.F

Sexo: M

Edad: 40 años

Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que

experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los motivos que le generaron estrés.

Respuesta: En la mayoría de veces me afecta en mi caso el no poder dar el cien por ciento y en total no tener la certeza de que el dinero me alcance para cubrir las necesidades básicas.

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectaron a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: Si, creo que tiende afectar en las dos maneras, emocionalmente porque pienso que le voy a dejar a mi hija si mañana muero, ni una casa aún tengo, y física yo por ejemplo maneje un curso que por seis años estuve tensionado y cuando llegaban tiempos de vacaciones me sentia libre.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: Lo afronto y tambien lo tengo como estrategias es hacer algo que me guste y aprender cosas nuevas, entonces, hace poquito aprendí a armar el cubo Rubik y me di cuenta que había más formas de armarlo.

DIARIO DE CAMPO

Sujeto: 5 - C.F

Sexo: M

Edad: 61 años

Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que

experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social,

laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones

diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los

motivos que le generaron estrés.

Respuesta: Tal vez la antesala a la salida pedagógica de mi curso 9.1 a mundo aventura, también la reinante inseguridad en la ciudad.

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectaron a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: Más que todo emocional por la tensión generada en las dos situaciones mencionadas.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: Tratar de ser más paciente así como en la primera tratando de tener todo organizado y que los tiempos de realización de la actividad se cumplan ,de la segunda

situación tratar de ser más observador y precavido al salir y llegar a los sitios donde me voy a desplazar.

DIARIO DE CAMPO

Sujeto: 6 - L.F

Sexo: F

Edad: 35 años

Pregunta 1: Por favor, describa a continuación las situaciones que experimentó esta semana y que le generaron estrés a nivel social, laboral, económico y familiar. Si experimentó otras situaciones diferentes a las antes enunciadas, ¿de qué tipo fueron? Enumere los motivos que le generaron estrés.

Respuesta: A nivel social el transporte me genera estrés, no es tan grave pero me frustra el tráfico, que todo quede lejos, el transporte público con tantas personas, la inseguridad tan grande en la que vivimos, en lo laboral las cargas diarias cuando los estudiantes salen a el descanso e inician con tanto ruido, la economía afecta cuando llega el pago y haciendo cuentas no queda dinero para la comida o queda poco porque tengo que pagar mis tarjetas de créditos y otras deudas, el aspecto familiar depende.

Pregunta 2: ¿Siente que estas situaciones le afectaron a nivel físico, psicológico o emocional? Si es así, por favor, explique cómo.

Respuesta: Siento que sí, que me afectan de todos los tipos, mis estados de ánimo, a nivel de la salud yo he estado muy enferma no todo el tiempo, pero sí, me incapacito y ya llega un punto que decir eso en el colegio es terrible, porque se siente que eso es como si fuera lo peor que pasara o por lo menos si lo hago seguido.

Pregunta 3: ¿Cómo afrontó o manejó estas situaciones de estrés? Por favor, describa las estrategias o acciones que tomó para hacer frente a ellas.

Respuesta: Bueno no sé si sea una estrategia pero estoy aprendiendo a darme tiempo para mí, proponerme no solo a pagar deudas y deudas, alejarme de sentirme ahogada cada mes y buscar actividades que me hagan sentir tranquila.

Anexo 7.

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA

	Datos Generales
--	------------------------

Estado Civil:	
Lugar de Intervención:	
Fecha:	
Sexo:	
Edad:	

Fuente: Elaboración propia

Yo _____, identificado (a) con cedula de ciudadanía No. _____, manifiesto mi aceptación para participar en una *entrevista semiestructurada* para la investigación denominada *Experiencia Y Afrontamiento Del Estrés Social, Económico, Laboral Y Familiar En La Vida Cotidiana De Un Grupo de Docentes De Secundaria De Una Institución Educativa De La Ciudad de Bogotá* de manera libre, voluntaria, espontánea y despojado (a) de toda coacción.

Certifico que he recibido y comprendido la siguiente información: que el objetivo de la investigación es analizar la forma como experimentan y afrontan el estrés social, económico, laboral y familiar un grupo de docentes de secundaria de una institución educativa pública de la ciudad de Bogotá, así como la incidencia de este en su vida cotidiana; que la investigación implica la recopilación de datos cualitativos mediante la participación en una entrevista semiestructurada, con guía semiestructurada, con una duración aproximada de (), la sesión será registrada por diferentes medios audiovisuales, las sesiones se realizarán de manera individual y participarán aproximadamente de 4 a 6 personas que trabajan como docentes en el colegio, en la jornada de la tarde, se distribuyen temas relacionados con el estrés, sus tipos, desencadenantes y formas de afrontamiento, y que los datos se utilizarán para brindar recomendaciones relacionadas con la salud mental y estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Así mismo, se me informó que soy libre de retirarme de la investigación cuando lo desee, que puedo solicitar y tener acceso al material de transcripción sobre mis opiniones, percepciones o experiencias con el fin de revisar y corregir lo que considere, también podré tener acceso a los resultados del trabajo cuando este sea publicado en el repositorio. De igual forma, mis aportes serán tratados bajo el criterio de anonimato y confidencialidad en el trabajo de grado.

En consecuencia, SI NO autorizó la grabación de mi participación en la entrevista semiestructurada mediante videograbadora u otros con el fin de que puedan ser transcritas las respuestas por mi ofrecidas, además de un posterior análisis.

Que la presente investigación está propuesta por las estudiantes Samira Felisa Garrido Copete y Paula Valentina Rodríguez Nuñez y Dirigida por la psicóloga Ruby Malagon, con tarjeta profesional No.52424935 adscrita como docente en la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño.

Que la información que sea recopilada a través de las actividades mencionadas y de las que surjan en el marco de la investigación, serán utilizados con fines únicamente académicos e investigativos. También se me indicó que es mi derecho y puedo en cualquier momento revocar el consentimiento otorgado sin consecuencias legales. Que la investigación se adelantará con el respeto de los derechos y principios constitucionales y los principios éticos de la profesión y de la salud mental contemplados en la Constitución Política de Colombia. Ley 1090 de 2006 y la Ley 1616 de 2013.

Finalmente, SI ___ NO ___ autorizo la recolección y tratamiento de mis datos en virtud de la Ley 1581 de 2012, exclusivamente para el uso académico e investigativo en lo que concierne a la investigación antes mencionada.

Firma del participante,

Contacto:

Paula Valentina Rodriguez Nuñez

prodriguez26@uan.edu.co

Samira Felisa Garrido Copete

sgarrido50@uan.edu.co