

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

Tesis para optar por el grado académico de

Licenciatura en Enfermería

**SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALTERACIONES
EN LA SALUD PRESENTES EN LOS
EDUCADORES RELACIONADOS CON LAS
RUTINAS ACTUALES EN EL HOGAR
DURANTE EL TELETRABAJO, ESPARZA,
PUNTARENAS, 2021**

ANDREA MELISA SCHMIDT ESPINOZA

2021

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	9
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 Antecedentes del problema.....	13
1.1.2 Delimitación del problema	18
1.1.3 Justificación.....	18
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	19
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos.....	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	20
1.4.1 Limitaciones de la investigación	20
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	22
2.1.1 Teletrabajo.....	22
2.1.2 Educación a distancia	22
2.1.3 Adaptación.....	23
2.1.4 Estrés	24
2.1.5 Ansiedad	25
2.1.6 Fatiga Mental.....	26
2.1.7 Ergonomía	26
2.1.8 Pausas activas	27
2.1.9 Autoimagen	28
2.1.10 Autoestima.....	29
2.1.11 Autoconcepto.....	29
2.1.12 Autopercepción.....	29
2.1.13 Resiliencia	30
2.1.14 Estrategias de afrontamiento	30
2.1.15 Técnicas de relajación	31
2.1.16 Alimentación saludable	32
2.1.17 Modelos y teorías.....	33

CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO	37
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	38
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	38
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	38
3.3.1 Población	38
3.3.2 Muestra	38
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	38
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	39
3.4.1 Validez del cuestionario.	39
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	39
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	40
3.7 PLAN PILOTO.....	45
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	45
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	46
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	46
CAPITULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	47
4.1 GENERALIDADES.....	48
CAPITULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	73
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	74
CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	87
6.1 CONCLUSIONES.....	88
6.2 RECOMENDACIONES	90
BIBLIOGRAFÍA	93
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	98
ANEXOS.....	99
Anexo #1 Declaración jurada	99
Anexo #2 Carta de tutor.....	100
Anexo #3 Carta del lector.....	101
Anexo #4 Carta de autorización del autor para la publicación del TFG	102
Anexo #5 Dedicatoria.....	103
Anexo #6 Agradecimiento.....	104
Anexo #7 Consentimiento informado.....	105
Anexo #8 Instrumento para la recolección de datos.....	108

Anexo #9 Resultados del Plan Piloto	119
Anexo #10 Tabla de Alpha Cronbach	129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	39
Tabla 2 Operacionalización de variables.....	41
Tabla N°3 Relación de la alimentación antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.	51
Tabla N°4 Consumo de comidas rápidas antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021	52
Tabla N°5 Consumo de comidas a domicilio antes y durante de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.....	52
Tabla N°6 Distribución de la población que considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no Esparza, Puntarenas, 2021.....	62
Tabla N°7 Distribución de los docentes que consideran que los siguientes aspectos se han cambiado por la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021	71
Tabla N°8 Distribución de los docentes que consideran que los conceptos anteriores han cambiado para bien, mal o no han cambiado, Esparza, Puntarenas, 2021	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1 Distribución porcentual según sexo de la población, Esparza, Puntarenas, 2021. .	48
Figura N°2 Distribución de la población según rango de edad, Esparza, Puntarenas, 2021.	49
Figura N°3 Distribución de años laborando de la población, Esparza, Puntarenas, 2021.....	49
Figura N°4 Distribución de la población que vive solo/a o con familia, Esparza, Puntarenas, 2021.	50
Figura N°5 Distribución de la población según antecedentes patológicos personales, Esparza, Puntarenas, 2021.....	50
Figura N°6 Porcentaje de la población que considera si ha aumentado o no el consumo de alimentos rápidos ahora que pasa más tiempo en casa, Esparza, Puntarenas, 2021.....	51
Figura N°7 Porcentaje de la población que han cambiado sus hábitos alimenticios debido a la pandemia, Esparza Puntarenas, 2021.	53
Figura N°8 Porcentaje de la población que ha mantenido los horarios de alimentación como usualmente los manejaba antes de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.	53
Figura N°9 Porcentaje de los factores detonantes para el cambio en los hábitos de consumo, Esparza, Puntarenas, 2021.....	54
Figura N°10 Porcentaje de la población que considera que el tiempo que ha estado en casa debido al teletrabajo le ha favorecido en la planificación de los tiempos de comida, Esparza, Puntarenas, 2021.....	54
Figura N°11 Cantidad de docentes que han aumentado el consumo de los respectivos alimentos, Esparza, Puntarenas, 2021.....	55
Figura N°12 Porcentaje de la población que sabe identificar los momentos en los que tiene estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.....	56

Figura N°13 Porcentaje de los síntomas que presentan los docentes cuando tienen estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.....	56
Figura N°14 Porcentaje de acuerdo al nivel de estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.	57
Figura N°15 Cantidad de la población que considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no, Esparza, Puntarenas, 2021.....	58
Figura N°16 Porcentaje de los factores que la población considera han sido un detonante en el aumento del estrés o la ansiedad, Esparza, Puntarenas, 2021.	59
Figura N°17 Porcentaje de las estrategias que usan los docentes para afrontar el estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.....	60
Figura N°18 Nivel de satisfacción laboral, Esparza, Puntarenas, 2021.	61
Figura N°19 Porcentaje de la población que considera si el iniciar el teletrabajo fue un desafío personal o no, Esparza, Puntarenas, 2021.	61
Figura N°20 Porcentaje de la población que considera que durante la pandemia se dio una sobrecarga laboral, Esparza, Puntarenas, 2021.	62
Figura N°21 Porcentaje de la población que cuenta con un ambiente y lugar adecuado al momento de realizar el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.	64
Figura N°22 Porcentaje de los síntomas que la población ha presentado durante los últimos meses, Esparza, Puntarenas, 2021.	64
Figura N°23 Porcentaje de la población que realiza pausas mientras realiza el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.....	65
Figura N°24 Porcentaje de educadores que utilizaba frecuentemente, más de 3 veces por semana, equipo como la computadora para realizar trabajo antes de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.	65

Figura N°25 Porcentaje de educadores que cuenta con elementos ergonómicos cuando va a teletrabajar (silla, escritorio, iluminación adecuada), Esparza, Puntarenas, 2021.....66

Figura N°26 Riegos ergonómicos que presentan los educadores al teletrabajar, Esparza, Puntarenas, 2021.....67

Figura N°27 Porcentaje de docentes que ha padecido algunos de los síntomas debido a no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas al trabajar, Esparza, Puntarenas, 2021.67

Figura N°28 Porcentaje de educadores que duermen más o menos de 6 horas al día, Esparza, Puntarenas, 2021.....68

Figura N°29 Porcentaje de los factores que consideran los educadores has sido detonantes para el cambio en el patrón de sueño, Esparza, Puntarenas, 2021.68

Figura N°30 Porcentaje de los educadores que se considera resiliente a pesar de la pandemia y el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.69

Figura N°31 Estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes, Esparza, Puntarenas, 2021.70

Figura N°32 Nivel de autoestima de los docentes, Esparza, Puntarenas, 2021.....71

RESUMEN

Introducción: La pandemia causada por la covid-19 ha traído años atípicos al mundo, los trabajadores tienen que adaptarse a realizar nuevas modalidades de trabajo, como lo es el teletrabajo, la educación se ha visto afectada por la misma, los docentes de forma repentina han empezado a hacer más uso de medios electrónicos para llevar la enseñanza a cada hogar de sus estudiantes, ya sea de forma virtual o física mediante guías. Las rutinas actuales en el hogar se han visto alteradas al tener que realizar el trabajo desde casa, se les indica que trabajen en esta modalidad sin saber si estos cuentan con los medios ergonómicos para realizarla y evitar alteraciones en la salud a futuro o si contaban con los materiales para realizarlo, además del impacto mental y físico que puede conllevar el aislamiento y el teletrabajo presentando así algunos signos y síntomas de alteraciones en la salud. **Objetivo general:** Determinar los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores relacionados con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021. **Metodología:** Investigación cuantitativa tipo descriptiva, se realiza en una población de 192 docentes de secundaria que laboran en el cantón de Esparza, Puntarenas, a los cuales se les realiza una encuesta de elaboración propia. **Resultados:** El 53% de la población es femenina y el 47% masculina, el 95% afirma que se ha dado una sobrecarga laboral durante el teletrabajo, además que el 43% presenta estrés y el 45% ansiedad, también se han visto afectados físicamente con dolores como de espalda 83%, de cabeza 71% y muscular 64% debido al no adaptar ergonómicamente el lugar de trabajo, los docentes han aumentado el consumo de algunos alimentos como el pollo frito, repostería y café, el 68% además consideran que el iniciar el teletrabajo fue un desafío, 67% han sufrido un cambio en el patrón del sueño y a pesar de la pandemia y el teletrabajo un 94% de los educadores se consideran personas resilientes.

Discusión: Los educadores mencionan que ahora tienen más estrés que antes de la pandemia, lo cual hace ver que desde antes de toda esta situación ya presentaban estrés laboral, que es uno de los temas que más se ha estudiado desde hace muchos años en los docentes, se logra ver como ha cambiado la rutina familiar por la pandemia y como ha sido un desafío para algunos iniciar la virtualidad por no tener suficiente conocimiento sobre el uso de la computadora y de herramientas como Word y Microsoft Teams, además de la dificultad para realizar el registro de las notas de las guías. **Conclusiones:** Los docentes presentan síntomas como dolores articulares, musculares, de cabeza y de espaldas, estos principalmente ligados al estar muchas horas sentados para realizar las guías de trabajo, la revisión y registro de estas, además de las horas que invierten al dar las clases virtuales, también presentan cansancio, insomnio, estrés y ansiedad, debido al teletrabajo y la pandemia se ha dado una sobrecarga laboral, pero a pesar de todo han podido adaptarse y continuar.

Palabras claves: Teletrabajo, educadores de secundaria, rutinas actuales, alteraciones en la salud.

Abstract

Introduction: The pandemic caused by covid-19 have brought atypical years to the world. Workers may adapt to execute new modes of working, as it is teleworking. The education has seen affected for it, the teachers, suddenly have started using electronic devices frequently to share education at each student's home, either virtually or in person through guides. Actual routines at homes have been affecting because of work from home. It indicates to operate in this modality unknowing if they even count on the materials to make it. Besides, mental and physical impact that can carry the isolation and teleworking, exposing some signs and alterations in health. **General objective:** Determine the signs and symptoms of alteration in teacher's health

related to actual routines at home during teleworking, Esparza, Puntarenas, 2021. **Methodology:** Descriptive quantitative research, made in a population of 192 high school teachers who work in the canton of Esparza, Puntarenas, to which it is performed an own survey. **Results:** The 53% are feminine population and 47% are masculine. The 95% affirm that it have been giving a work overload during teleworking, also that 43% feel stress and 45% presents anxiety. Further, they have been affected with back pain 83%, headache 71%, and muscles pain 64% because of not to adapt the work place ergonomically. Teachers have increased some food consummation as fried chicken, pastries and coffee. The 68% of teachers consider that was a challenge to start teleworking, 67% have suffered a changed in sleep pattern and even though pandemic and teleworking, a 94% of educators consider themselves as resilient people. **Discussion:** The teachers mention that now they have more stress than before pandemic, that shows that since some time before this situation, the teachers have already had work stress, which is one of the most studied topics related to teachers during many years. It is able to see how have changed the family routine as a result of pandemic and how this have been a challenge for some people to begin virtuality for not to own enough knowledge about the use of the computer and other tools as Word, and Microsoft Teams, also the difficulties to perform the record of the guide notes. **Conclusions:** The teachers indicate symptoms like joint pain, muscles pain, headache and back pain, mainly tied to stay so many hours seated to complete the work guides, the review and register of them. In addition, because of the hours that they spend giving virtual lessons, also presents tiredness, insomnia, stress and anxiety due to teleworking and in pandemic has given work overload, despite of all they can adapt and carry on with this.

Key words: Teleworking, high school teachers, actual routines, alterations in health.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes internacionales

Guevara-Manrique, Sánchez-Lozano y Parra en el año 2014 publican un artículo llamado “Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria”⁽¹⁾, el objetivo es establecer los niveles de estrés y la relación con la salud mental en docentes de un colegio de primaria y secundaria en Colombia, donde muestran que los niveles de estrés están relacionados al clima laboral y la dimensión tecnológica. Además, los docentes presentan alteraciones en la salud mental con síntomas como perturbación del sueño, ansiedad y depresión. Concluyen que hay una relación entre las alteraciones de la salud mental y el estrés en los profesores.

Saltijeral y Ramos en el año 2015 publican el artículo titulado “Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal”⁽²⁾ tiene como objetivo estudiar la presencia y las características del burnout y las fuentes de estrés percibido por profesores de una secundaria para trabajadores de México, DF, describen que los profesores enfrentan algunos problemas con los estudiantes como la indisciplina, falta de interés en el aprendizaje, entre otros y los alumnos conflictivos influyen en el agotamiento emocional. Además, los docentes presentan falta de realización.

Rosales, Peralta, Yaulema, Pallo, Orozco, Caiza, Parreño, Barragán y Ríos publican el artículo titulado “Alimentación saludable en docentes”⁽³⁾, el objetivo es actualizar los conocimientos que existen acerca de la alimentación saludable de docentes a nivel internacional, los resultados obtenidos indican que hay una relación entre los hábitos alimenticios disfuncionales y el burnout en los educadores, algunos de los profesores presentan sobrepeso u obesidad. Se concluye que

una correcta aplicación de programas de alimentación saludable es beneficiosa en los docentes actuales y futuros, además, de que se incluya la actividad física.

Guerrero-Barona, Gómez del Amo, Moreno-Manso y Guerrero-Molina en el año 2018 realizan un estudio titulado “Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado”⁽⁴⁾, el objetivo de este estudio es investigar los factores de estrés general percibido, riesgo psicosocial y la salud mental además de indagar la relación entre estos e identificar los posibles predictores de salud mental, los resultados demuestran que las principales fuentes de estrés son la falta de interés y la indisciplina de los alumnos, aquellos profesores que experimentan niveles altos de estrés son los que presentan una salud mental más comprometida.

Rojas-Lázaro, Velandia-Ortiz, Angarita-Soto, Rivera-Porras y Carrillo-Sierra realizan un estudio titulado “Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral”⁽⁵⁾ tiene como objetivo observar la relación que hay entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral, los resultados demuestran que la satisfacción laboral en el género femenino y masculino tiene un nivel moderado y que a mayor cantidad de años trabajando mayor es la satisfacción laboral, además, se observa que no hay una correlación significativa entre esta y los hábitos de vida saludable.

Martínez-Pérez y Lezcano-Barbero en el año 2020 efectúan una investigación titulada “Percepción del Impacto de la Covid-19 en los Profesionales de la Educación Social que Trabajan con Menores”⁽⁶⁾, los resultados demuestran que la actividad laboral es esencial, sin modificaciones contractuales, pero sí laborales y se refleja un aumento en la carga de trabajo. Es necesario otorgar mayores recursos personales y materiales para los docentes y la necesidad de suministrar competencias digitales y herramientas entre los menores.

Arriagada en el año 2020 crea el artículo titulado “Pandemia Covid-19: Educación a Distancia. O las Distancias en la Educación”⁽⁷⁾ donde describe las brechas que hay en la educación y cómo éstas se profundizan debido a la pandemia, por ejemplo el hecho de que no todos los estudiantes tienen los medios para continuar con la educación virtual o a distancia, además de las dificultades que presentan algunos educadores para adaptarse a las herramientas tecnológicas, también menciona como debido al confinamiento y a los desafíos que presenta la educación se pueden producir cambios positivos en esta para disminuir las brechas.

Oros, Vargas y Chemisquy en el año 2020 elaboran el estudio titulado “Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia: Un Instrumento para su Exploración”⁽⁸⁾ el objetivo es desarrollar una escala y validarla para evaluar la percepción de los estresores en los docentes en el aislamiento social. Al recoger información sobre el estrés laboral y comparar los resultados con otras investigaciones se determina que al experimentar niveles moderados y altos de estrés acarrea consecuencias dañinas al educador, los estudiantes y la institución laboral, por eso es vital cuidar la salud y bienestar de estos hasta que se dé un retorno seguro a los centros educativos.

Santiago, Scorsolini-Comin y Barcellosen el 2020 elaboran un artículo titulado “Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental”⁽⁹⁾, los resultados que se obtienen de la revisión, la reflexión y de los estudios relacionados son que desde antes de la pandemia los docentes presentan afectaciones en la salud mental como la ansiedad, burnout, entre otros, se menciona la importancia de la salud ocupacional y de la enfermería ocupacional y de salud mental para prevenir y promocionar la salud mental y física.

Meza, Torres y Mamani-Benito en el año 2021 realizan la investigación titulada “Gestión educativa como factor determinante del desempeño de docentes de educación básica regular durante la pandemia COVID-19, Puno-Perú”⁽¹⁰⁾, la cual tiene como objetivo observar el efecto

que tiene la gestión educativa sobre el trabajo del docente. Los resultados muestran que hay una relación directa entre el desempeño docente y la gestión educativa. Se concluye que la gestión educativa es un factor importante que revela el nivel de desempeño que logran los educadores durante la pandemia de la Covid-19.

Meo y Dabenigno en el año 2021 realizan un estudio titulado “Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID-19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones”⁽¹¹⁾, los resultados demuestran que se ha dado una ampliación de la jornada laboral, con desigualdades de condiciones materiales de los docentes y distintos tipos de culturas institucionales lo cual impacta de forma negativa la carga mental de más de la mitad de los educadores. La entrada forzada del teletrabajo desarrolla un escenario social e institucional marcado por desigualdades.

Antecedentes nacionales

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y el Consejo de Salud Ocupacional en el año 2016 publican un documento llamado “Estrés en el trabajo”⁽¹²⁾ donde se abordan y explican conceptos sobre el estrés y el estrés en el trabajo. Describen que algunos factores estresantes en trabajo están relacionados con la sobrecarga de trabajo, malas relaciones laborales, ergonomía inadecuada, entre otros, también mencionan algunos síntomas que presentan los trabajadores los cuales provocan afectaciones en el lugar de trabajo, ya que los empleados empiezan a faltar al trabajo, presentan incapacidades, desmotivación, aumento de errores laborales entre otros.

El Ministerio de Salud de Costa Rica en el año 2019 realiza la publicación del “Análisis de la situación de salud 2018”⁽¹³⁾ donde muestran datos del año 2018 en comparación con años anteriores. Algunos de los resultados a destacar son las enfermedades no transmisibles como la

hipertensión arterial y diabetes mellitus, donde la primera de estas en el quinquenio 2014-2018 se observa un promedio de 14.378 casos por año, la incidencia aumenta con la edad y se ven más afectadas la población femenina y la provincia con mayor casos es la de Puntarenas con 366,9 casos por 100,000 habitantes.

El MS reporta en el ASIS 2018⁽¹³⁾ que la diabetes mellitus en el quinquenio 2014-2018 hay un promedio de 8.51 casos notificados por año, la provincia con mayor tasa es la de Puntarenas con 261,2 casos por 100,000 habitantes. Continuando con la vigilancia del estado nutricional en relación con el sobrepeso y la obesidad hay un aumento del 64,5% siendo la población femenina la más afectada con un 66,6% en los rangos de edad entre los 20 y 45 años y el grupo más afectado en los rangos de edad de 45 a 64 años con un 77,3%, en el caso de los hombres en el rango de 20 y 44 años hay un total de 39,8% y un 19,1% en los hombres de 45 y 64 años.

Brenes en el año 2019 realiza una investigación titulada “Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia”⁽¹⁴⁾, los resultados muestran que a mayor edad hay más oportunidad de tener satisfacción laboral y que las variables de ansiedad, estrés y depresión, la actividad física y el autoconcepto no están relacionadas de manera significativa con la satisfacción laboral. Como conclusión se describe que la dimensión académica es una predicción de la satisfacción laboral.

La Caja Costarricense del Seguro Social realiza la publicación de estadísticas del año 2019⁽¹⁵⁾ de las cuales cabe resaltar algunas de estas, como lo es el “egreso según diagnostico principal”⁽¹⁶⁾ donde las enfermedades hipertensivas presentan un total de 3,170, las dorsopatias 2,113, en los trastornos mentales no específicos hay un total de 2,676, y en la diabetes hay 3,602 casos.

La CCSS muestra en las estadísticas de “consultas de especialistas por año según servicio y especialidad”⁽¹⁷⁾ la especialidad de cardiología para el año 2019 presenta 113,743 casos, endocrinología 55,017 y reumatología 50,640 consultas. En las estadísticas de “egresos hospitalarios y porcentajes por bienios según diagnósticos”⁽¹⁸⁾ de los años 2018-2019 por diagnósticos de CIE-X las enfermedades endocrinas y metabólicas presentan un porcentaje de 1,64, el sistema circulatorio 6,51% y el sistema osteomuscular 3,35%.

La CCSS revela en las estadísticas de “egresos hospitalarios y estancia promedio por tipos de hospitales y clínicas según diagnóstico principal”⁽¹⁹⁾ del año 2019 en los egresos de hospitales periféricos y áreas y clínicas las enfermedades hipertensivas representan 895 egresos hospitalarios y 9 egresos de áreas y clínicas, con el mismo orden anterior las dorsopatias muestran 231 y 1 egresos, los trastornos mentales no psicóticos 311 egresos hospitalarios y la diabetes mellitus 865 y 19 egresos.

1.1.2 Delimitación del problema

El estudio cuenta con un total de 192 docentes de secundaria, de los cuales 53 son masculinos y 59 femeninos, con una media de edad entre los 30-39 años, se realiza en el primer cuatrimestre del 2021 en el Cantón de Esparza, Puntarenas.

1.1.3 Justificación

Este tema es relevante a nivel nacional, internacional y de enfermería ya que debido a la pandemia del Covid-19 los docentes han cambiado la forma de trabajar, siguiendo su función de modo virtual y asincrónica, esto para disminuir la propagación y prevenir el virus SARS-CoV 2, se debe conocer cómo están haciendo los educadores para enfrentar y adaptarse a esta nueva manera de laborar, cuáles consecuencias tienen en su salud mental y física y como lo manejan.

Los docentes deben reconocer los signos y síntomas de alteraciones en la salud que puedan estar presentando debido a las rutinas actuales en el teletrabajo y conocer de qué manera pueden cuidar su salud, cómo afrontar las diversas situaciones que se pueden dar y cómo disminuir los niveles de estrés que puedan presentar.

Esta investigación puede aportar a la disciplina conocimiento de cómo se están viendo afectados los educadores, si bien es cierto que en Costa Rica no hay muchos puestos de trabajo para la enfermería escolar en los centros educativos públicos, es necesario que los profesionales de enfermería conozcan este tema y puedan elaborar un plan individual o grupal para los profesores y brindarles un apoyo en las áreas donde más se están viendo afectados.

Esta investigación beneficiara a los profesores y a profesionales de enfermería, a los primeros debido a que van a conocer algunas medidas que se pueden emplear en el hogar en el caso de estar presentando problemas ergonómicos y problemas en la salud tanto mental como física. Y a los segundos ya que se puede usar este estudio como referencia a futuras investigaciones que estén relacionadas de alguna manera al tema, ya sea desde el ámbito del teletrabajo hasta en el ámbito de la salud.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores relacionados con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores relacionados con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Caracterizar a los educadores según aspectos sociodemográficos.

Reconocer los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores.

Describir las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo.

Relacionar los signos y síntomas de alteraciones en la salud con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo de los educadores.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Limitaciones de la investigación

Incapacidades de algunos docentes.

No todos los docentes debían presentarse al colegio a trabajar ya que algunos lo hacían desde el hogar y no todos los docentes presenciales iban todos los días, sino que se rotaban por días o semanas quienes debían presentarse a la institución.

Poca respuesta o participación de los profesores.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Teletrabajo

En el Decreto Ejecutivo 399225⁽²⁰⁾ sobre la Aplicación del Teletrabajo en las Instituciones Públicas, en el artículo 2° se define el teletrabajo como la “prestación de servicios de carácter no presencial fuera de las instalaciones del patrono, en virtud de la cual un trabajador puede desarrollar su jornada laboral desde su propio domicilio, centro que se destine para tal fin, o en trabajos de campo, mediante el uso de medios telemáticos.” Donde se indica que el trabajador puede realizar el teletrabajo desde el hogar o el lugar que sea propuesto fuera de la empresa.

El teletrabajo para los educadores se empieza a utilizar debido a la pandemia, con el objetivo de disminuir el contagio y de continuar con la educación de los estudiantes, pero bajo el nombre de educación a distancia esto debido a que no todos los estudiantes tienen los medios para recibir una clase virtual, por lo cual se implementan diversas técnicas para hacer llegar la educación a dicha población⁽²¹⁾, sin embargo la labor docente es de teletrabajo, ya que deben dar clases de forma virtual y la creación de guías lo hacen mediante recursos tecnológicos.

El Ministerio de Educación Pública (MEP) en conjunto con Salud Ocupacional crean una circular por la cual se brindan recomendaciones sobre el lugar donde se debe realizar el teletrabajo, las recomendaciones son dadas por el Instituto Nacional de Seguros y se adaptan al MEP, dentro de las cuales se menciona la adecuación del espacio físico, las condiciones ergonómicas, las condiciones de iluminación, entre otros.⁽²²⁾

2.1.2 Educación a distancia

La Educación a distancia es la propuesta presentada por el MEP con el fin de continuar con el ciclo lectivo y de igual forma continuar con medidas preventivas contra la CoVid-19, donde se

puede hacer uso de herramientas tecnológicas y de acciones a distancia las cuales incluyen la creación de guías tanto digitales como impresas, se utiliza también la estrategia nombrada “aprendo en casa” la cual consta de programas de televisión abierta por el canal 13, uso de programas radiales, guías de trabajo autónomo, entre otros programas.⁽²¹⁾

2.1.3 Adaptación

Sor Callista Roy⁽²³⁾ define la adaptación como un proceso y resultado que pasan las personas que tienen la capacidad de sentir y pensar, como parte de un grupo o de forma individual, son conscientes y prefieren la unión del ser humano con el entorno. También menciona que hay diferentes problemas y respuestas de adaptación, mecanismos innatos de afrontamiento, existen estímulos focales y contextuales.

La adaptación al cambio es una competencia necesaria en la vida y a nivel profesional⁽²⁴⁾ hay reacciones positivas y negativas, no se va a realizar de forma inmediata sino que lleva su tiempo para llevarse a cabo y para acostumbrarse. Las etapas del cambio son la negación, defensa, aceptación y adaptación.

La negación está caracterizada por la percepción de una situación de peligro, asumir nuevas ideas o responsabilidades de las cuales no se tiene mucho conocimiento. La defensa es cuando la persona evita estar en contacto con el nuevo entorno y continúan trabajando a como ya estaban acostumbrados sin realizar el cambio. La aceptación es cuando ya hay una mayor disposición, se reconoce los beneficios y se ve un interés por obtener los conocimientos que se necesitan para afrontar el cambio. La adaptación se presenta al tener comprensión de las ventajas del cambio y las desventajas que impulsan a realizarlo y adaptarse.

2.1.4 Estrés

El estrés es una respuesta mental o física a una causa externa⁽²⁵⁾, se puede presentar ante cualquier desafío que enfrentemos, como un examen, un cambio importante en la vida o discutir con alguien.⁽²⁶⁾ El estrés puede ser positivo o negativo, el primero ayuda a realizar algo diferente, motiva a un cambio, mientras que el segundo produce daño a nuestro cuerpo⁽²⁷⁾, este se puede dar de forma aguda o crónica.

Es importante reconocer los síntomas del estrés, saber cómo manejarlo, cómo afecta en la salud e identificar cuales factores lo desencadenan de esta manera se puede intentar estar preparado cuando se está frente a esos desencadenantes e intentar a disminuir el nivel de estrés.

El estrés se puede producir por dos factores, relacionados a estímulos, pueden ser internos como una enfermedad, problemas emocionales y de autoestimas, y externos como problemas familiares, laborales y económicos. También se puede dar de forma física y mental, en la primera forma se produce por el desarrollo de una infección, enfermedad o algún trauma, y de la segunda manera se da por preocupaciones o angustias.⁽²⁷⁾

Los síntomas del estrés son: gastritis, cefaleas, cansancio, insomnio, irritabilidad, dolor de cabeza, aumento o pérdida del apetito, aumento de la presión arterial, entre otros.⁽²⁷⁾ Todas las personas se han visto afectadas por el estrés en algún momento, cuando un evento estresante sucede de forma reiterada o por un periodo de tiempo largo puede generar el estrés crónico, en este el cuerpo no recibe una señal clara para volver a la normalidad lo que provoca una alteración al sistema inmunológico, cardiovascular, digestivo, reproductivo y del sueño, además puede generar algunos trastornos mentales como la depresión.

El estrés que responde como método de defensa ante un peligro se le denomina estrés bueno, ya que este hace que el cuerpo se prepare para enfrentar una situación de amenaza y lo adecua para la huida, en estos casos se da un aumento de la respiración y del pulso, los músculos se tensan, el cerebro aumenta la actividad al aumentar la inspiración de oxígeno, estos síntomas se pueden observar también al realizar una entrevista laboral o al hacer un examen.⁽²⁶⁾

Aprender a controlar el estrés es importante porque ayuda a reducir el impacto de este sobre el cuerpo, algunas formas de hacerlo son poder identificar los síntomas que indican que está con estrés y las situaciones que suelen desencadenarlo, realizar ejercicio de forma regular por lo menos 30 minutos, hacer actividades relajantes como ejercicios de respiración, yoga, arteterapia, musicoterapia, aromaterapia o meditación, hablar con una persona acerca de lo que siente. También se debe de buscar ayuda profesional, para que se le indique algunos otros métodos para controlarlo o se administre algún medicamento que ayude con los síntomas.

2.1.5 Ansiedad

La ansiedad es una reacción del cuerpo al estrés, se puede presentar aunque no exista una amenaza real⁽²⁵⁾, algunas veces se siente como un miedo, temor o inquietud, las personas pueden presentar palpitaciones, sudoración y sentirse tenso, se puede dar cuando se está frente a una situación difícil, un problema o antes de realizar un examen. La ansiedad ayuda como un impulsor de energía ante una situación de amenaza o cuando se debe enfrentar alguna situación, pero cuando una persona tiene un trastorno de ansiedad esa sensación de miedo o inquietud no es temporal.⁽²⁸⁾

Los trastornos de ansiedad son afecciones donde la ansiedad esta de forma constante y con el tiempo puede empeorar, llegando a interferir con las actividades de la vida diaria, algunos tipos de trastornos son el trastorno de ansiedad generalizada, fobias y el trastorno de pánico. El

primero de estos tipos se da en personas que viven en constante preocupación por el trabajo, dinero, familia y salud.⁽²⁹⁾

Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada son la fatiga, inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarse, nerviosismo, tensión muscular, problemas para dormir, movimientos nerviosos, sudoración, entre otros. Es importante buscar técnicas para disminuir la ansiedad, como el ejercicio o ejercicios de relajación, también es necesario buscar ayuda profesional para tratar los síntomas. para la aplicación de medicamentos y terapias.⁽³⁰⁾

Las personas algunas veces no suelen darle importancia a la salud mental o no conocen como identificar los síntomas de la ansiedad, pero es necesario buscar ayuda y darle importancia a la salud mental porque una inadecuada atención de esta también puede llevar a enfermedades físicas.

2.1.6 Fatiga Mental

La fatiga mental es una “alteración temporal de la eficiencia funcional mental y física”⁽³¹⁾ depende de la intensidad y de la duración de la actividad que se esté realizando, esta sensación desaparece al cambiar de actividad o de tarea. La fatiga tiene repercusiones en los ámbitos personales, materiales, profesionales y económicos, esta se presenta cuando el trabajo que se realiza no está adaptado a la persona que lo realiza y no se realizan modificaciones para las características del trabajador.

2.1.7 Ergonomía

La Asociación Internacional de Ergonomía⁽³²⁾ la define como el “conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.” Busca crear un ambiente que sea

apto para realizar diferentes acciones, en este caso el teletrabajo, al aplicarla ayuda a reducir los riesgos ergonómicos como el cansancio, dolores musculo esqueléticos, entre otros.

El Consejo de Salud Ocupacional junto al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social⁽³³⁾ elaboran una “guía de salud ocupacional y prevención de los riesgos en el teletrabajo”, donde brindan información acerca de los riesgos ergonómicos, las condiciones que debe tener el lugar donde se va a trabajar y la postura que se debe tener. Un riesgo del teletrabajo es no contar con una silla ergonómica lo cual puede generar dolores de espalda, por lo cual se menciona las características que debe tener la silla y como se puede adaptar en caso de no tener la economía para comprar una.

El Consejo Nacional de Rectores⁽³⁴⁾ crea una “guía básica de ergonomía para trabajo con computadora en condiciones de teletrabajo, trabajo en casa, trabajo remoto, como medida preventiva ante el covid-19” en donde brindan información más centrada en la ergonomía en cuanto a la postura, posición de la computadora, como debe ser el mobiliario, pausas activas y estilos de vida saludables. Dentro de las recomendaciones se menciona la postura que debe usarse al estar trabajando, la altura que debe tener la computadora, todas estas recomendaciones con el fin de evitar daños en la salud a futuro o en el momento de trabajar.

2.1.8 Pausas activas

La pausa activa⁽³³⁾ es una actividad física que se realiza en un periodo corto de tiempo, se puede hacer durante la jornada laboral, tienen como objetivo ayudar a prevenir la fatiga tanto física como mental, además de crear un momento de relajación, promueve la disminución de estrés y ansiedad y ayuda a prevenir las enfermedades que son causadas por movimientos repetitivos y prolongados. Estas se pueden realizar en un tiempo de 10 minutos o menos, y durante varios

momentos del tiempo de trabajo, por ejemplo, antes de iniciar el trabajo o después y también cada dos o tres horas durante el día.

Los beneficios que se obtienen de las pausas activas son: salir de la rutina del trabajo, aumenta la capacidad de concentración, ayudan a prevenir lesiones mentales que están asociadas al estrés, fortalecen la autoestima, mejora el estado de salud debido a que se da el aumento de la circulación sanguínea, oxigenación de músculos y tendones, movilidad articular y la flexibilidad muscular.

Las pausas activas tienen este nombre debido a que se realiza una pausa en el tiempo en el que se está trabajando y se realiza una pequeña actividad física, dándole un descanso a los músculos que están más activos y se activan aquellos que no están activos, por ejemplo: si está sentado en un periodo largo de tiempo mientras se utiliza la computadora las piernas no están activas sino estáticas contrario a lo que se sucede con las manos, en la pausa activa se busca que al momento de realizarla las piernas se activen por un instante y se le dé un tiempo de descanso a las manos esto ayuda a prevenir desordenes, malestares o enfermedades músculo-esqueléticas.⁽³⁵⁾

2.1.9 Autoimagen

Monroy Romero, Velázquez García y Galindo Barrera⁽³⁶⁾ mencionan que la autoimagen va de la mano con la autoestima, e incluye la ideas y prejuicios que son moldeados por la sociedad y la cultura los cuales influyen en la percepción de cada individuo, no es solo la imagen física sino que también incluye los sentimientos, las actitudes y los pensamientos. Esta se divide en tres clases: la autoimagen como resultado de cómo nos vemos nosotros mismos, la que es resultado de lo que percibimos que las demás personas piensan de nosotros y la que es el resultado de la forma en la que los demás nos ven.

2.1.10 Autoestima

Monroy Romero, Velázquez García y Galindo Barrera⁽³⁶⁾ mencionan que no hay un criterio común entre los autores que definen la autoestima, pero que se puede decir que es el concepto o valor que tiene la persona sobre sí misma, pero que se relaciona con la percepción que tienen los demás sobre cada quien, este concepto es dinámico ya que va cambiando conforme se va creciendo.

Quispe Rojas⁽³⁷⁾ cita a Mérzeville, 2004 quien menciona que la autoestima está compuesta por factores externos e internos, los externos son todo aquello que nos rodea como la educación valores y cultura, mientras que los internos es lo que cada quien crea como las creencias, pensamientos e ideas. Si se logra tener un buen nivel de esta se puede hacer frente a las críticas, burlas y esto será parte del desarrollo de cada uno, al saber cómo confrontarlas y aprender para ver de qué forma se puede mejorar. Es importante mantenerla en un buen nivel ya que nos ayuda y motiva a seguir adelante, cumplir objetivos y ser capaces de afrontar dificultades.

2.1.11 Autoconcepto

Monroy Romero, Velázquez García y Galindo Barrera⁽³⁶⁾ citan a Almazan, Benhumea, Ruiz y Villa mencionando que el autoconcepto es la forma en la que las personas se describen y perciben, de cómo se reconoce cada quien ante el mundo y este se adquiere a lo largo de la vida, va cambiando y transformándose dependiendo a las situaciones que se enfrenten. Es como cada persona se define, incluyendo las características afectivas, físicas, sociales e intelectuales.⁽³⁸⁾

2.1.12 Autopercepción

Villamizar Acevedo, Becerra Álvarez y Delgado Martínez⁽³⁹⁾ mencionan que la autopercepción son construcciones que las personas hacen de sí mismas y de sus capacidades, y son influenciadas por los factores externos, tiene un papel importante en cómo se comporta cada

persona, como se enfrenta y resuelve problemas, está ligada al autoconcepto. El que cada persona conozca cómo se percibe a sí mismo ayuda a comprender las emociones, la situación sentimental y el estado anímico por el que está pasando.

2.1.13 Resiliencia

Sevilla Martín⁽⁴⁰⁾ cita a Luthar, Cicchetti y Becker definiendo la resiliencia como “un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de adversidad significativa” es la capacidad de adaptarse y superar las adversidades que se presenten.

Eby y J Brown⁽⁴¹⁾ mencionan el estudio de Rosenbaum y Corvino, 2005 el cual consiste en determinar por qué algunos soldados que fueron capturados durante la guerra de Vietnam no presentaron depresión o trastorno de estrés post traumático y encontraron diez características de los hombres resilientes, las cuales son el optimismo, altruismo, humor, apoyo social, tener un modelo a imitar, fe y espiritualidad, valores morales, formación, enfrentarse al miedo y tener una misión. Una persona puede presentar todas o algunas de estas características que ayudan a desarrollar la resiliencia y hacerle frente a las diversas situaciones que se presentan.

2.1.14 Estrategias de afrontamiento

Durango Mendoza y Sánchez Nava⁽⁴²⁾ citan a Vásquez, Crespos y Ring, 2000 quienes mencionan que las estrategias de afrontamiento “es un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible las demandas internas y ambientales” y el afrontamiento son procesos cognitivos y conductuales a los que las personas acuden para afrontar las demandas externas e internas. Es el conjunto de respuestas que usa el sujeto para resolver el problema y reducir el estrés que le puede generar. El ser humano debe valorar de qué forma va a afrontarlo, viendo que capacidades tiene para lograrlo.

Castagnetta⁽⁴³⁾ menciona que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases: estrategias centradas en el problema estas están direccionadas en hacerle frente al problema y buscar soluciones, las estrategias centradas en las emociones las cuales buscan regular las consecuencias emocionales intenta controlar las emociones y relajarse y la última es la estrategia basada en la evitación que es cuando la persona evita el afrontar la situación para poner orden y usar recursos psicosociales para afrontar activamente la situación, la persona va a evadir, buscar formas de distracción y alejarse del problema estresante.

Eby y J Brown⁽⁴¹⁾ describen que hay respuestas positivas y negativas como estrategias de afrontamiento, las respuestas positivas se dividen en tres: resolución de problemas donde se identifica el problema, se planifica una respuesta y de manera activa está trabajando en la solución, la siguiente es la utilización de apoyo social que consiste en que la persona solicita y acepta ayuda de otras personas, por último está el reencuadre que es cuando se redefine la situación para ver todos los lados del problema, positivos y negativos, y pensar en cómo convertir el problema en un beneficio.

Eby y J Brown⁽⁴¹⁾ mencionan que las respuestas negativas son la evitación que es cuando la persona decide no afrontar el problema, la segunda es el autoinculparse logrando que no se centre en resolver la situación y por ultimo está el fantasear que es el pensar que todo va a salir bien y tener ese pensamiento tan presente que no se hace nada para llegar a la solución, es una forma de negación.

2.1.15 Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son una forma de ayudar a controlar el estrés o la ansiedad⁽⁴⁴⁾, es un proceso que disminuye los efectos del estrés y la ansiedad en el cuerpo y la mente, éstas pueden

ayudar a manejar con el estrés y ansiedad diarios o que estén relacionado con diversas dificultades o problemas.

Las técnicas de relación tienen algunos beneficios como disminuir la presión arterial, la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardiaca y la actividad de la hormona del estrés, cortisol, mejoran la concentración, el estado de ánimo y la calidad del sueño, además también disminuyen la tensión muscular, la fatiga, la frustración y la ira⁽⁴⁴⁾.

Eby y J Brown⁽⁴¹⁾ mencionan que algunas técnicas de relajación son la musicoterapia, el tener mascotas, la meditación, los ejercicios de respiración, realizar ejercicios aeróbicos y la relajación muscular progresiva. También se describen otras técnicas como la relajación autógena, visualización, yoga, aromaterapia, arteterapia, masajes y la hidroterapia.⁽⁴⁴⁾

2.1.16 Alimentación saludable

La Organización Panamericana de la Salud⁽⁴⁵⁾ y la Organización Mundial de la Salud⁽⁴⁶⁾ mencionan que tener una alimentación o dieta saludable es muy importante, ya que previene la desnutrición y también previene las enfermedades no transmisibles, como por ejemplo la diabetes o enfermedades cardiacas. Tener una dieta insuficiente y una falta de actividad física son dos de los factores de riesgo para la salud. Describen que el aumento de la producción de los alimentos procesados, los estilos de vida y la rápida urbanización han llevado a un cambio en los patrones de alimentación, aumentado el consumo de alimentos ricos en calorías, grasas, sal y azúcares.

La alimentación saludable no tiene una estructura exacta, debido a que va a depender de las características de cada persona, como el sexo, la edad, grado de actividad física, el estilo de vida y los recursos económicos. Sin embargo, conocer lo que incluye una dieta balanceada sirve de

guía para poder implementarla, por ejemplo, el consumo de frutas, verduras, frutos secos, cereales integrados, reducir el consumo de grasas además de la sal, sodio y potasio.⁽⁴⁶⁾

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura⁽⁴⁷⁾ menciona que es importante mantener una adecuada nutrición antes, durante y después de presentar una infección debido a que el organismo se debilita requiriendo de nutrientes adicionales y de energía, por lo cual describen que es importante que durante la pandemia de Covid-19 las personas mantengan una alimentación saludable, si bien es cierto que ningún alimento va a evitar la infección del virus el sostener una dieta sana es un elemento importante para favorecer al sistema inmune.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura recomienda consumir alimentos variados de todos los grupos de alimentos, aumentar el consumo de hortalizas, frutas y agua, disminuir el consumo de alcohol, una dieta rica en granos integrales, grasas saludables y frutos secos, disminuir y controlar la ingesta de azúcares, sal y grasas, además de mantener una buena higiene alimentaria. Es importante recordar que no se debe de exceder el consumo de un alimento o grupo específico ya que podría sobresaturar al cuerpo de este y no es lo adecuado. Si es necesario se puede buscar asesoría en los profesionales de nutrición.

2.1.17 Modelos y teorías

Sor Callista Roy⁽²³⁾ nace el 14 de octubre de 1939, en el año 1963 obtiene su título de enfermera en el Mount Saint Mary's College en los Ángeles y en 1966 logra el master en enfermería en la Universidad de California, en 1968 pone en marcha su modelo y en 1970 es presentado por primera vez en un artículo, el nombre de su teoría es el Modelo de adaptación, la inspiración para la creación de esta se da cuando trabaja en el área de pediatría y observa la capacidad que

tienen los niños para adaptarse a los cambios psicológicos y físicos. Utiliza como base la teoría de adaptación de Helson.

Callista Roy define adaptación “al proceso y al resultado por los que las personas, que tienen la capacidad de pensar y sentir, como individuos o como miembros de un grupo, son conscientes y escogen la integración del ser humano con su entorno”⁽²³⁾. También realiza una diferencia entre la enfermería que es interpretada como una ciencia y la que es interpretada como una disciplina práctica.

La enfermería como ciencia es un “sistema de desarrollo del conocimiento acerca de las personas que observa, clasifica y relaciona los procesos con los que las personas influyen de manera positiva en su estado de salud”⁽²³⁾ es decir que adquiere un conocimiento y se relaciona a lo que se observa de cada persona, como se relaciona con los procesos donde actúan de forma positiva en la salud.

La enfermería como disciplina práctica es “el cuerpo científico del saber de la enfermería que se usa para ofrecer un servicio vital a las personas, a saber, fomenta la capacidad de influir en la salud de manera positiva”⁽²³⁾ el conocimiento adquirido debe usarse para brindar un cuidado adecuado y ayudar de forma positiva. Además, menciona que la enfermería interviene para mejorar el ambiente y relación entre la persona y el entorno, fomentando la adaptación.

La teorizante ve a las personas como sistemas holísticos y adaptable, el sistema humano se define como un todo, el ser humano puede verse como un ser de forma individual o como grupo, donde se incluye la familia, comunidades, sociedad y organizaciones. Todos tienen en común la capacidad de pensar y sentir los cuales son basados en la conciencia y el significado,

adecuándose de manera apropiada a los diversos cambios que se presentan y a la vez influir en el entorno. La persona debe ser el principal foco de la enfermería.⁽²³⁾

Roy define que salud es un estado y proceso donde la persona es y se convierte en un ser integrado y completo, es reflejo de la adaptación, de la interrelación que hay entre la persona y el entorno. La salud debe consistir en tener la capacidad de combatir las diferentes situaciones de la mejor manera posible.⁽²³⁾ Se puede mantener la salud mientras la persona se adapta, pero de igual forma estas van a reaccionar a los estímulos.

Callista Roy⁽²³⁾ define el entorno como un conjunto de las circunstancias, condiciones e influencias del desarrollo, de la conducta de los grupos y de las personas, con una relación entre los recursos que tiene el ser humano y la tierra, en el cual se integran los estímulos residuales, contextuales y focales. Este al estar cambiando empuja a las personas a adaptarse.

Los docentes deben adaptarse a la nueva modalidad de dar clases, al iniciar la pandemia se suspenden las clases para evitar y disminuir el contagio, posteriormente se inicia la educación a distancia en donde los educadores deben aprender y adaptarse a laborar desde el hogar implementando nuevas formas de dar clases, esta adaptación se va dando en algunos de forma rápida y en otros de forma paulatina, sin embargo después deben de volver adaptarse a una nueva manera de trabajar la cual es de forma bimodal.

El MEP de acuerdo a las circunstancias que se presentan, las condiciones de los estudiantes y profesores debe cambiar la forma de trabajar para lograr abarcar a toda la población estudiantil, manteniendo la educación de los alumnos mediante diferentes practicas a las cuales los docentes deben moldearse y adaptarse para poder continuar con su labor.

Los docentes deben tener una adecuada adaptación con el entorno donde teletrabajan para que la salud no se vea afectada, buscar la forma de convivir de forma apropiada con el ambiente que los rodea ya que este incluye a la familia. Deben manejar de la mejor forma posible el entorno familiar y laboral debido a que se ven mezclados al trabajar desde el hogar. Además, de utilizar los recursos que tienen para adaptar su lugar de trabajo y lograr mantener un buen estado de salud mental y física.

El personal de enfermería debe brindar ayuda a los docentes para que el proceso de adaptación se realice de manera eficaz y adecuada, además de educar a aquellos que no han logrado adaptarse a estos cambios presentados por la pandemia del CoVid-19. Al proponer estrategias apropiadas para adecuarse a la nueva forma de laboral y de convivir.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de investigación es cuantitativo, el cual utiliza valores numéricos para estudiar un fenómeno, los resultados se representan matemáticamente, está centrada en la causa y efecto de las cosas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación descriptiva busca describir la realidad de situaciones, grupos o comunidades que se están abordando y las cuales se pretende analizar.

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis para la investigación es cada docente de secundaria que labore en colegios públicos del cantón de Esparza, a los que se les vaya a aplicar el instrumento y que cumplan con los criterios de inclusión.

3.3.1 Población

La población es de 192 docentes de secundaria del Cantón de Esparza, Puntarenas.

3.3.2 Muestra

La muestra es no probabilística de 112 docentes de secundaria debido a que todos los individuos serán seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión que presenta la investigación.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Docentes de secundaria del Cantón de Esparza, Puntarenas que se encuentren laborando.	Docentes de secundaria que no firmen el consentimiento informado.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los instrumentos de recolección de datos que se usarán son la encuesta y el cuestionario los cuales se le realizará a los docentes de secundaria del Cantón de Esparza, Puntarenas, los cuales se van a aplicar mediante la plataforma de Google forms.

3.4.1 Validez del cuestionario.

El instrumento que se utiliza para la presente investigación es una encuesta cuantitativa, se aplica a 112 docentes de secundaria que laboran en el cantón de Esparza, Puntarenas. La validación se da por medio del plan piloto que se realiza en 21 docentes de secundaria de distintos colegios del sector de Puntarenas.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del cuestionario es realizada por Roger Bonilla estadista de la Universidad Hispanoamericana, con el método de Alpha de Cronbach, el cual mide la consistencia interna del instrumento aplicado, se extraen 10 preguntas del cuestionario, el resultado obtenido es de un 60%, Bonilla menciona que los resultados son satisfactorios. (Anexo #10)

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación corresponde al diseño no experimental transversal, debido a que no se manipula ninguna de las variables, los datos se recolectan en un único momento, se busca describir las variables y analizar la incidencia y relación de estas en un momento determinado.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2 Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar a los educadores según aspectos sociodemográficos.	Sociodemográficos	Aspecto social son las características que muestran las formas de organización de los pueblos, las costumbres, modo de pensar, tradiciones, cultura y el movimiento de la población. El aspecto demográfico es la ciencia que estudia las poblaciones humanas, desde un punto de vista cuantitativo, tratando la dimensión de esta, la evolución, estructura y las	Son rasgos propios de una persona y del entorno donde se encuentra normalmente como el sexo, la edad, el estado civil, la familia con la que convive y otras características que influyen a nivel social y demográfico.	Factores sociales	Sexo Edad Estado civil Familia con la que vive	Sexo masculino o femenino Rango de edad por años.
				Factores laborales	Años de laborar Nivel de satisfacción laboral Autoestima Autoimagen Autoconcepto Autopercepción	Rango por años. Escala numérica. Considera que los siguientes conceptos son acertados o no Considera que el teletrabajo trajo una sobrecarga laboral

		características generales.				
Reconocer los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores.	Signos y síntomas de alteraciones en la salud.	Los signos son las manifestaciones que se identifican al realizar un examen físico o en una prueba de laboratorio, el cual indica la posibilidad de que la persona presente alguna enfermedad. Los síntomas son un problema ya sea físico o mental que presenta una persona y que pueden indicar una enfermedad o malestar, son subjetivos ya que quien lo identifica es la	El signo es una manifestación física que se puede observar, como la inflamación El síntoma es una manifestación que padece la persona y que no se puede observar, como el dolor de cabeza o de espalda.	Signos	Aumento o pérdida del apetito Inquietud Tensión muscular	Aumento de consumo de ciertos alimentos Presenta alguno de estos signos
				Síntomas	Dolor de cabeza Dolor de espalda Dolor musculoesquelético Dolor abdominal Cansancio Insomnio Irritabilidad Aumento o pérdida del apetito Fatiga mental Sensación de pesadez en las piernas Nerviosismo Fatiga	Presenta algunos de estos síntomas

		persona que siente el malestar y estos no se pueden observar o manifestarse en exámenes médicos.			Problemas para dormir Palpitaciones	
Describir las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo.	Rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo	La rutina es un hábito o costumbre adquirido de realizar algo de determinada manera.	Son rutinas que las personas realizan muchas veces de forma automática, o bien ya tienen planeado realizarlo en un momento del día	Alimentación Descanso Ergonomía Alteraciones en la salud	Alimentación saludable Pausas activas Ambiente ergonómico Lugar de trabajo ergonómico Signos o síntomas de estrés, ansiedad, fatiga mental Estrategias de afrontamiento Resiliencia	Cómo considera que es su alimentación actual Realiza pausas activas durante el teletrabajo Cómo cambió la rutina en el hogar Cuenta con un lugar adecuado para realizar el teletrabajo Cuenta con algún método para ayudar a

						disminuir el estrés Factores que considera favorecieron el aumento de estrés Factores que considera detonantes para el cambio en el patrón de sueño
--	--	--	--	--	--	--

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se lleva a cabo con el 10% de la población que equivale a 21 educadores, la mayoría laboran en distintos colegios del sector de Puntarenas. El plan piloto se aplica los días 6 y 7 de mayo de 2021 por medio de la plataforma virtual de Google forms.

Los encuestados se encuentran en el momento de la aplicación de la encuesta fuera del horario laboral, debido a que era el momento en el que más se les facilitaba realizarla, no surgen dudas con las preguntas o instrucciones, solo se encuentra un problema y de forma inmediata se da la solución, y 2 personas presentan dificultad al abrir la encuesta ya que mencionan que no habían utilizado dicha plataforma, se les brinda la ayuda necesaria para realizarla y es concluida sin ninguna otra dificultad.

El problema corresponde a la pregunta 15 por lo cual se agrega la opción de “ninguna de las anteriores” debido a que el primer encuestante menciona que no ha presentado ningún cambio en el hábito de consumo, también se agrega “ninguna de las anteriores” en la pregunta 30 ya que un encuestante menciona que no padece ninguno de esos síntomas por lo cual no podría continuar con la encuesta ya que esta seleccionada como obligatoria, también debido a esa mención se le agrega la opción de “ninguna de las anteriores” en las preguntas 30 y 38, además se agrega la opción de “no he sufrido ningún cambio” a la pregunta número 36 y se agrega “no ha cambiado” a la pregunta número 41.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se da por medio de la aplicación de la encuesta y el cuestionario dirigido a los educadores, el cual se realiza por la plataforma de Google Forms y es enviada mediante la aplicación de WhatsApp, Facebook Messenger y por correo electrónico por motivo de la

situación que se vive actualmente en el mundo. En la encuesta se encuentran los objetivos de la investigación y el consentimiento informado, de igual manera los encuestados deben seleccionar si desean participar en la investigación.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos se recolectan y se digitalizan los resultados de cada pregunta, se forma una base de datos en el programa de Microsoft Excel para después poder analizarlos y en los que sea necesario tabularlos o graficarlos para poder analizarlos posteriormente.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de datos se realiza vía web mediante la plataforma de Google Forms, también se crea una base de datos en el programa de Microsoft Excel.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

El capítulo muestra los resultados de la investigación que se realiza en los docentes de secundaria del cantón de Esparza, Puntarenas durante el primer cuatrimestre del 2021, se reflejan en 8 tablas y 32 figuras, los cuales aparecen en el mismo orden que se realizan las preguntas, también se unieron algunos de los resultados para evidenciar las diferencias entre la prepandemia y pandemia.

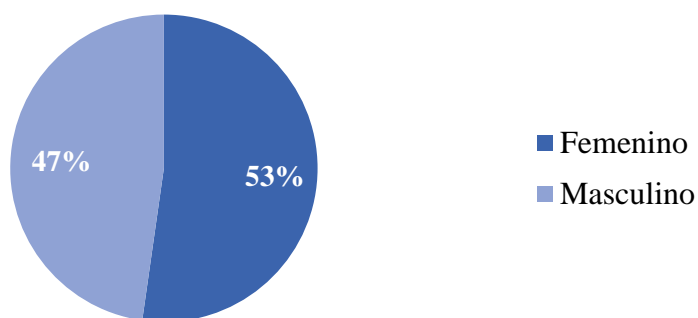


Figura N°1 Distribución porcentual según sexo de la población, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 53% de la población es femenina, mientras que el 47% es masculina.

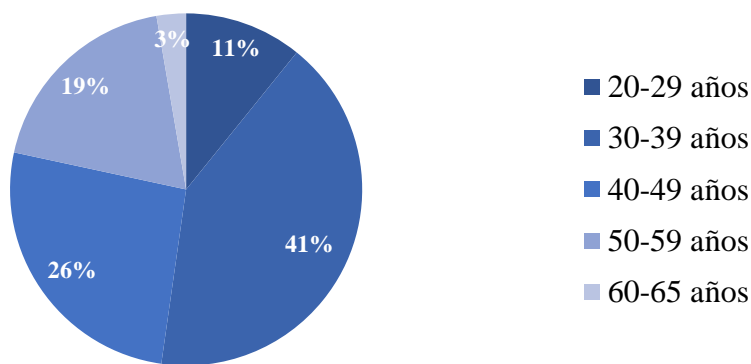


Figura N°2 Distribución de la población según rango de edad, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 41% de la población pertenece al rango de edad de los 30-39 años.

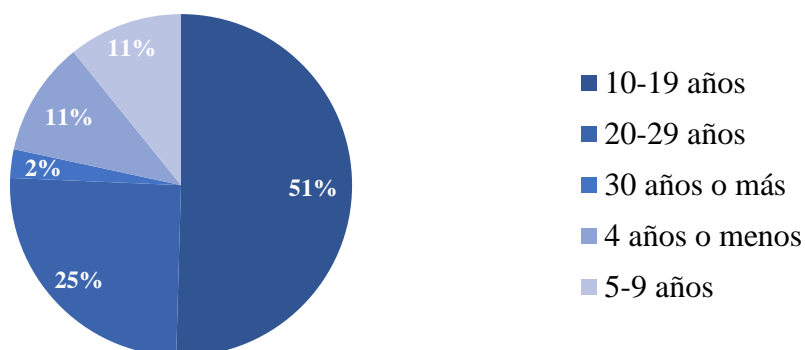


Figura N°3 Distribución de años laborando de la población, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 51% de la población lleva laborando en un rango de 10-19 años.

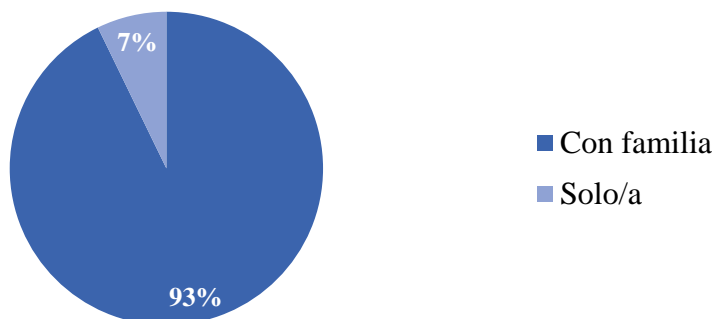


Figura N°4 Distribución de la población que vive solo/a o con familia, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 93% de la población vive con familia.

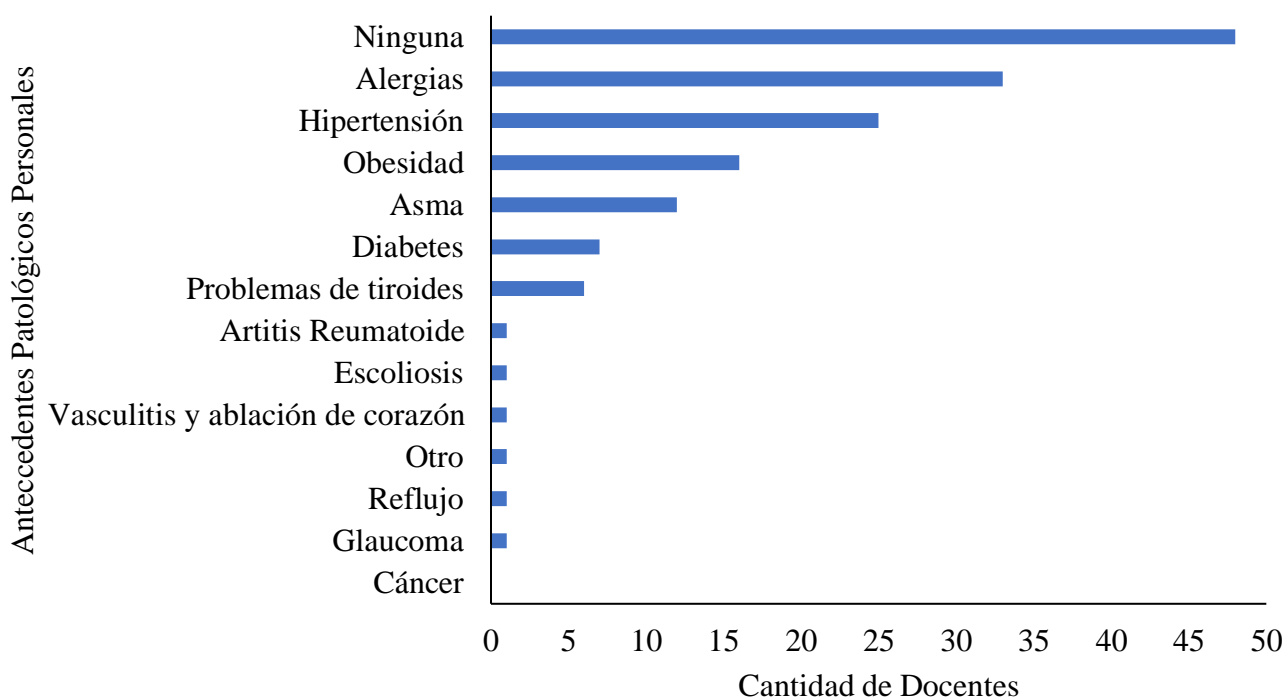


Figura N°5 Distribución de la población según antecedentes patológicos personales, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 42% de la población no padece de ningún antecedente patológico personal.

Tabla N°3 Relación de la alimentación antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

	Prepandemia	Pandemia
Muy buena	24	18
Buena	71	76
Regular	15	17
Mala	2	1
Total	112	112

Fuente: Elaboración propia, 2021.

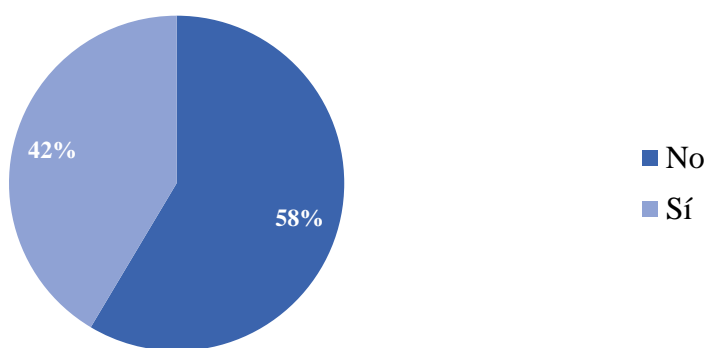


Figura N°6 Porcentaje de la población que considera si ha aumentado o no el consumo de alimentos rápidos ahora que pasa más tiempo en casa, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 58% de la población considera que no ha aumentado el consumo de comidas rápidas ahora que pasa más tiempo en casa.

Tabla N°4 Consumo de comidas rápidas antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021

	Prepandemia	Pandemia
Ninguna	45	30
1 vez por semana	57	58
2-4 veces por semana	9	24
5 veces por semana o más	1	
Total	112	112

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°5 Consumo de comidas a domicilio antes y durante de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021

	Prepandemia	Pandemia
Ninguna	63	41
1 vez por semana	40	56
2-4 veces por semana	9	15
Total	112	112

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El consumo de comidas a domicilio durante la pandemia presenta un aumento, este se ve reflejado en el consumo de 1 vez por semana.

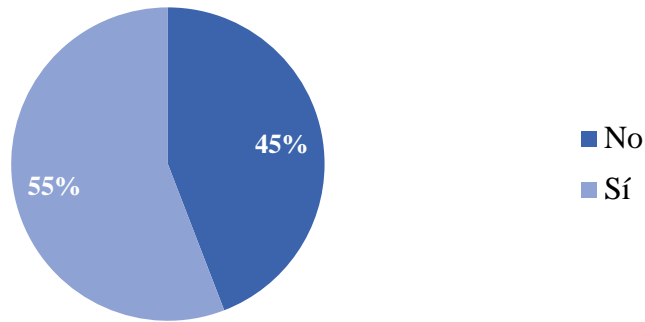


Figura N°7 Porcentaje de la población que han cambiado sus hábitos alimenticios debido a la pandemia, Esparza Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 55% de la población cambio sus hábitos alimenticos debido a la pandemia.

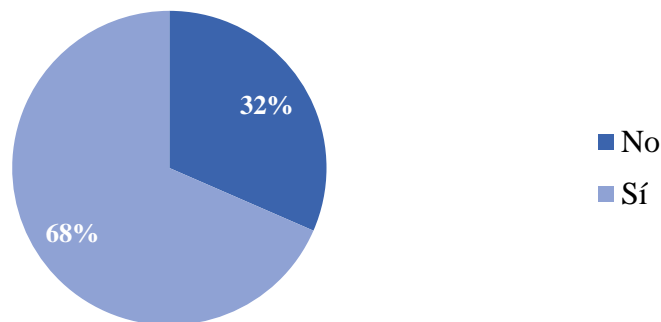


Figura N°8 Porcentaje de la población que ha mantenido los horarios de alimentación como usualmente los manejaba antes de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 68% de la población ha mantenido los horarios de alimentación como usualmente los manejaba antes de la pandemia.

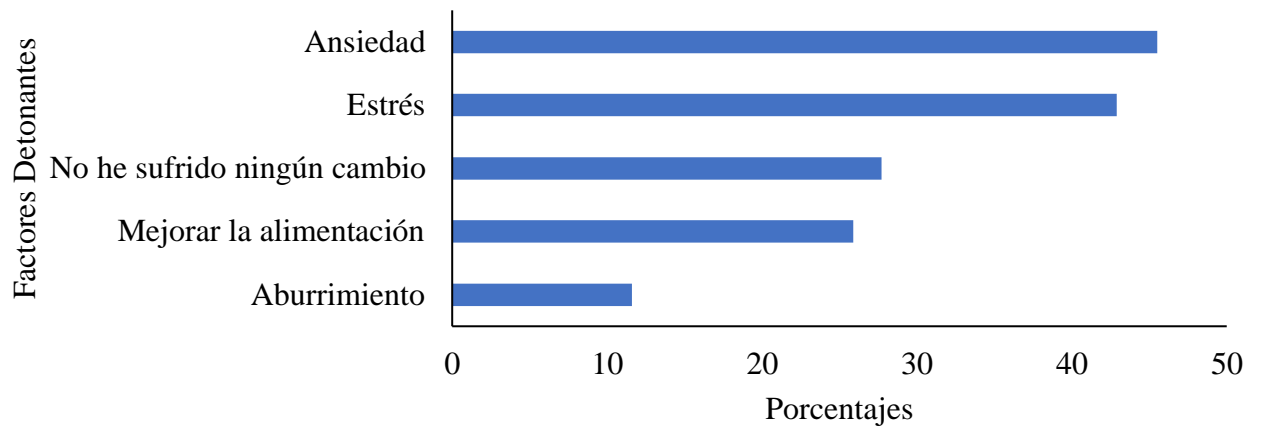


Figura N°9 Porcentaje de los factores detonantes para el cambio en los hábitos de consumo, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 45% de la población menciona que uno de los principales detonantes es la ansiedad.

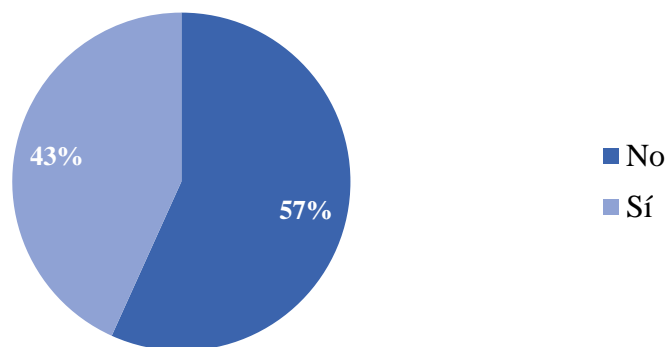


Figura N°10 Porcentaje de la población que considera que el tiempo que ha estado en casa debido al teletrabajo le ha favorecido en la planificación de los tiempos de comida, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 57% de la población considera que el tiempo que ha estado en casa debido al teletrabajo no le ha favorecido en la planificación de los tiempos de comida.

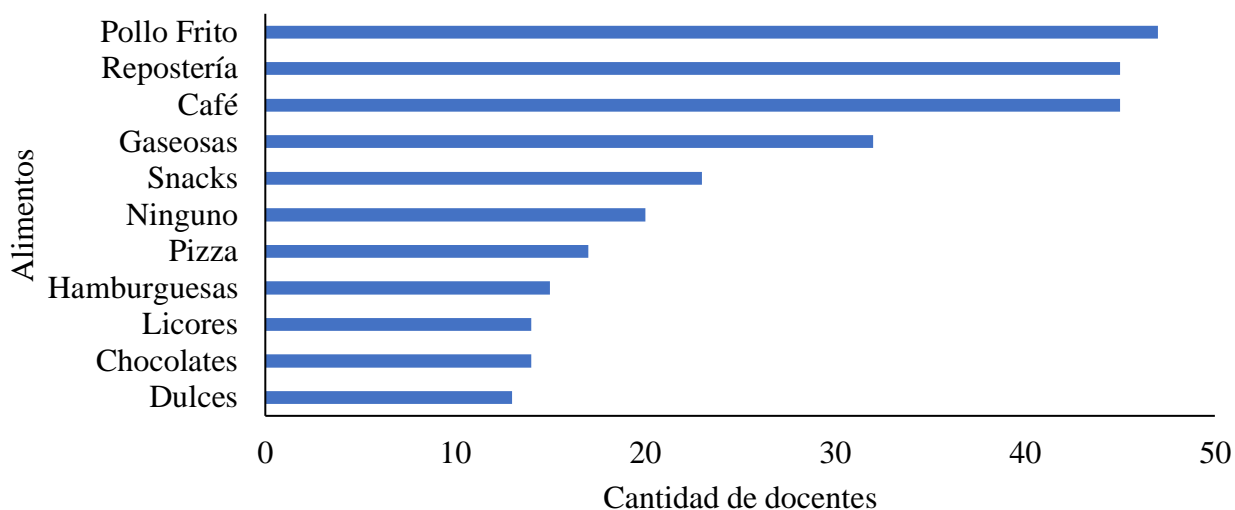


Figura N°11 Cantidad de docentes que han aumentado el consumo de los respectivos alimentos, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 42% de la población (47 docentes) ha aumentado el consumo de pollo frito.

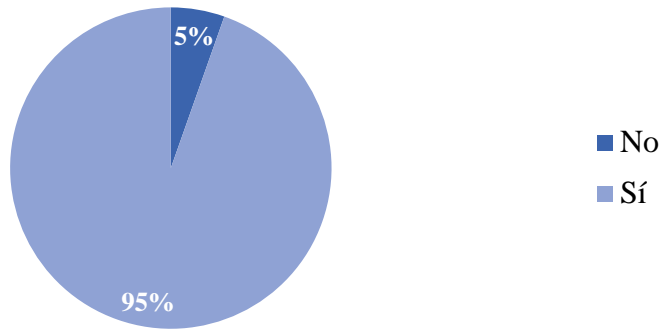


Figura N°12 Porcentaje de la población que sabe identificar los momentos en los que tiene estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 95% de la población sabe identificar los momentos en los que tiene estrés.

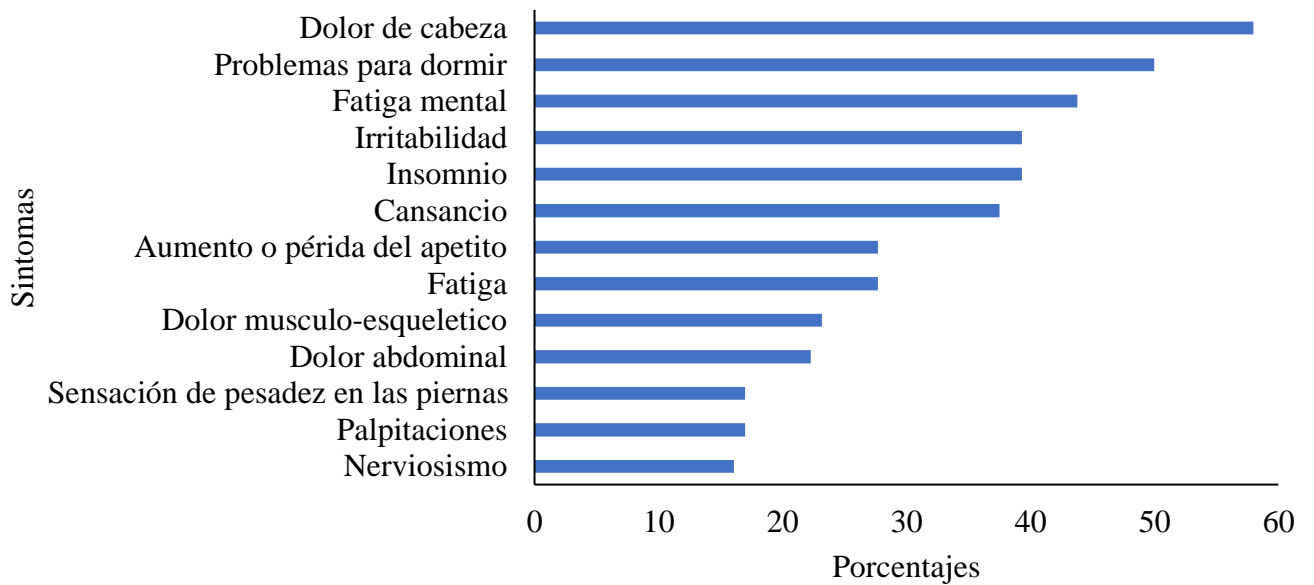


Figura N°13 Porcentaje de los síntomas que presentan los docentes cuando tienen estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 58% de la población presenta cefalea.

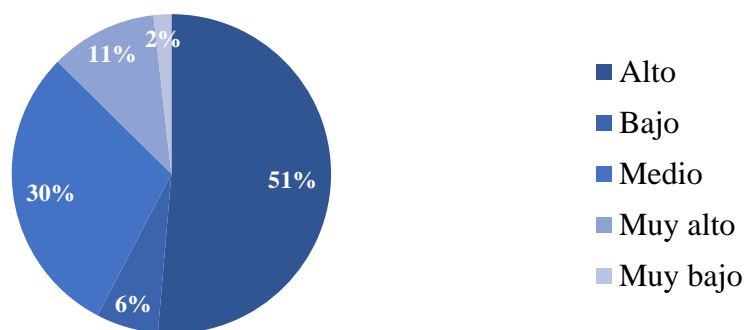


Figura N°14 Porcentaje de acuerdo al nivel de estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 51% de la población tiene un nivel de estrés alto.

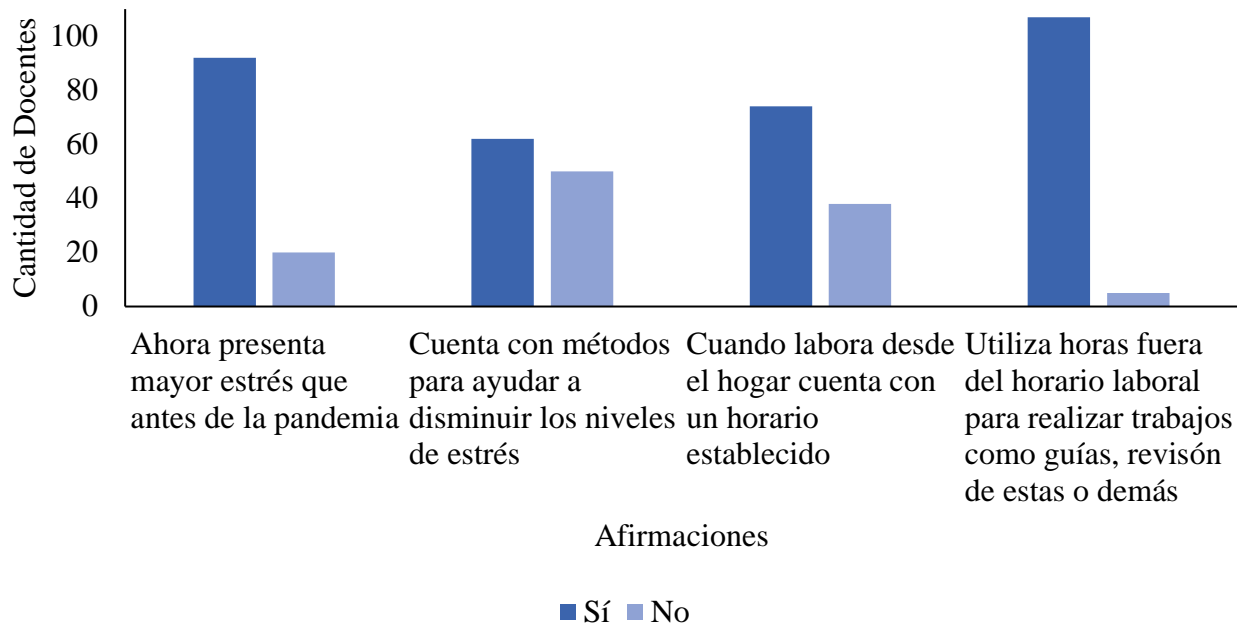


Figura N°15 Cantidad de la población que considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Un total de 107 docentes afirman que utilizan horas fuera del horario laboral para realizar trabajos como guías, revisión de estas o demás.

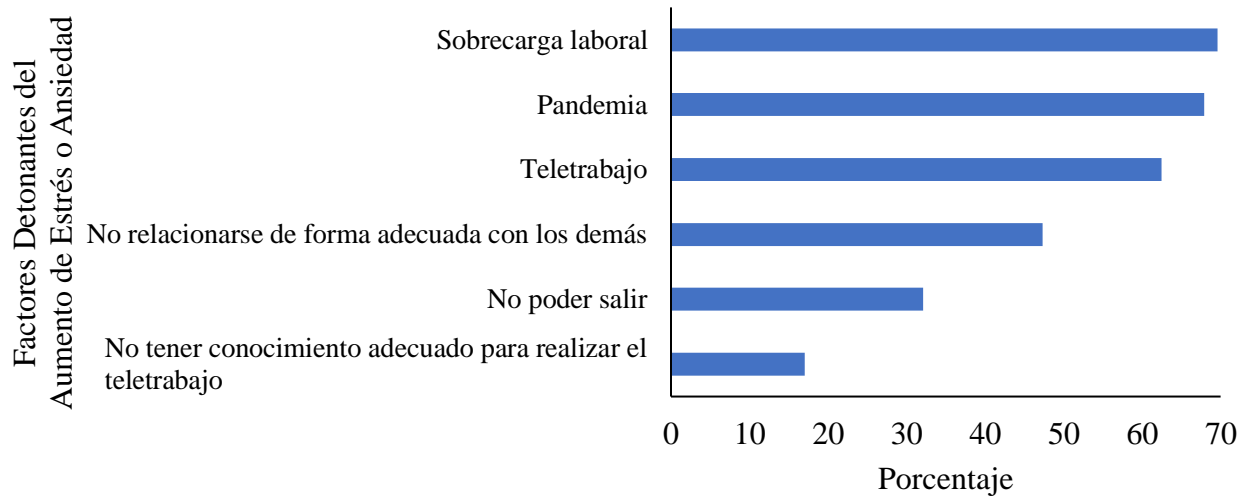


Figura N°16 Porcentaje de los factores que la población considera han sido un detonante en el aumento del estrés o la ansiedad, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El factor detonante en el aumento de estrés o ansiedad con mayor porcentaje es el de sobrecarga laboral con un 69%.

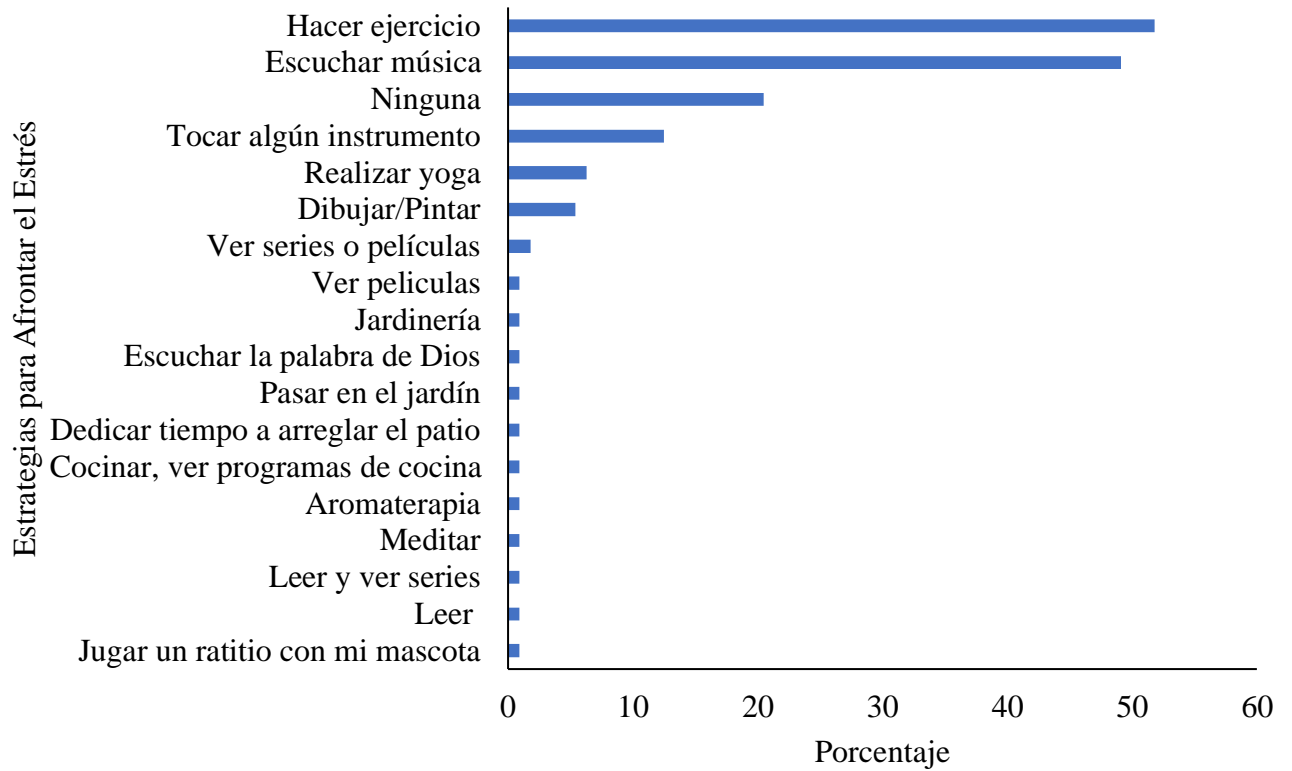


Figura N°17 Porcentaje de las estrategias que usan los docentes para afrontar el estrés, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La estrategia con mayor porcentaje es hacer ejercicio con un 51%.

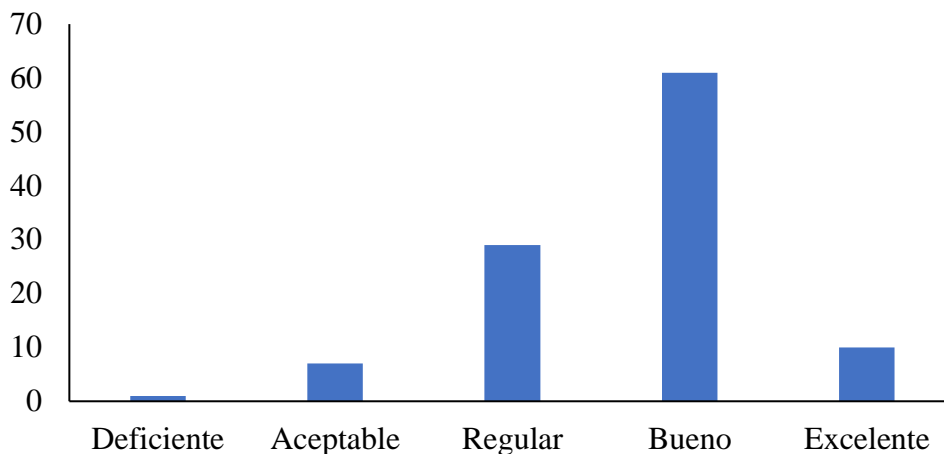


Figura N°18 Nivel de satisfacción laboral, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Un total de 60 personas tienen un nivel de satisfacción bueno.

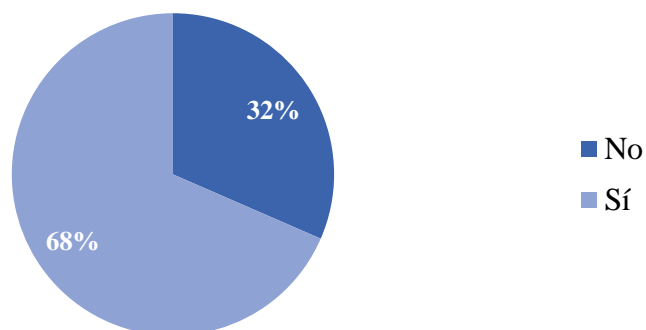


Figura N°19 Porcentaje de la población que considera si el iniciar el teletrabajo fue un desafío personal o no, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El porcentaje de la población que considera que iniciar el teletrabajo fue un desafío corresponde a un 68%.

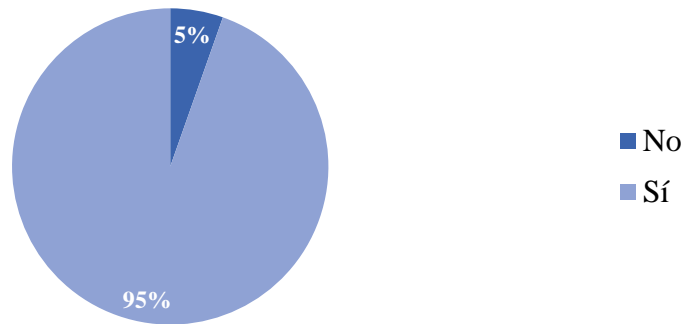


Figura N°20 Porcentaje de la población que considera que durante la pandemia se dio una sobre carga laboral, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 95% de la población considera que durante la pandemia sí se dio una sobrecarga laboral.

Tabla N°6 Distribución de la población que considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no Esparza, Puntarenas, 2021

	Sí	No
Recibió alguna capacitación para utilizar la plataforma de Teams	104	8
Contaba con ayuda para poder realizar las clases virtuales	32	80

Contaba con ayuda para la elaboración de las guías	31	81
Contaba ayuda para la revisión de las guías	12	100
Contaba con ayuda para registrar la evaluación de las guías	17	95
La forma de evaluar las guías de trabajo le generó estrés	91	21
Presentó estrés los días previos o durante los días que tenía que dar alguna clase virtual	65	47
Antes de dar una clase virtual sentía o siente inquietud	59	53
Recibió algún tipo de ayuda o capacitación para hacerle frente a situaciones estresantes de salud mental ante la pandemia y el teletrabajo	9	103
Debido al teletrabajo su patrón de sueño se vio afectado	78	34

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El total de la población que afirma que se recibe alguna capacitación para utilizar la plataforma de Teams es de 104 y un total de 103 docentes señalan que no recibieron algún tipo de ayuda o capacitación para hacerle frente a situaciones estresantes de salud mental ante la pandemia y el teletrabajo.

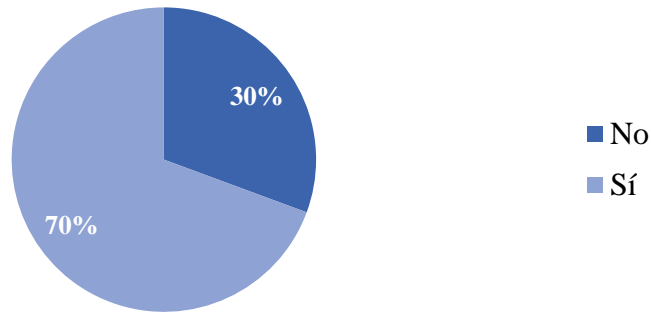


Figura N°21 Porcentaje de la población que cuenta con un ambiente y lugar adecuado al momento de realizar el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 69% de la población sí cuenta con un ambiente y lugar adecuado al momento de realizar el teletrabajo.

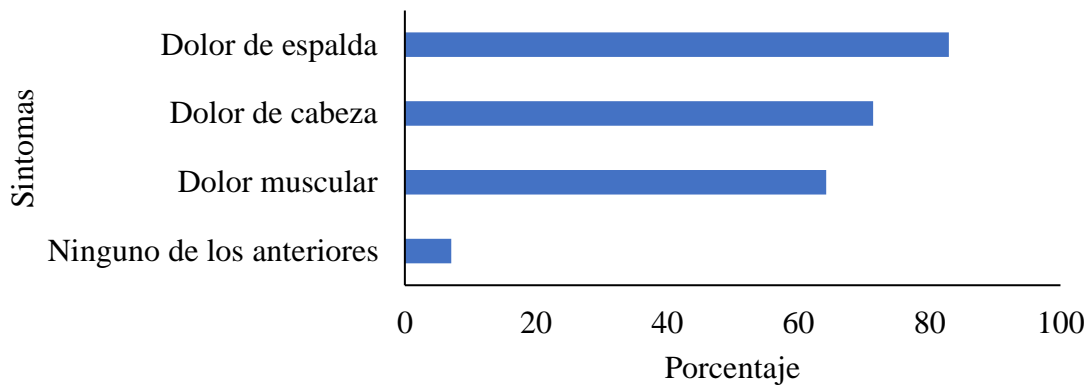


Figura N°22 Porcentaje de los síntomas que la población ha presentado durante los últimos meses, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 83% de la población ha presentado dolor de espalda.

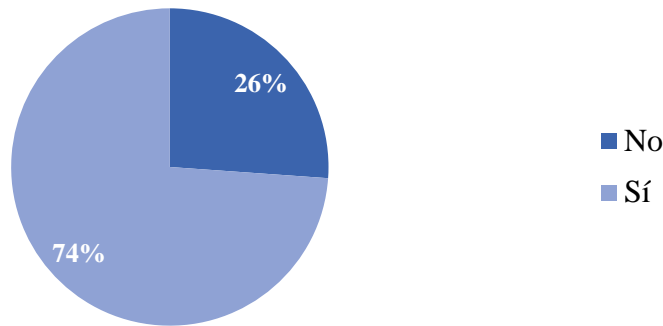


Figura N°23 Porcentaje de la población que realiza pausas mientras realiza el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 74% de la población sí realiza pausas activas mientras realiza el teletrabajo.

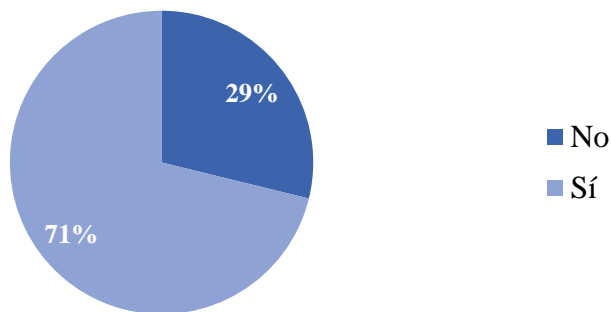


Figura N°24 Porcentaje de educadores que utilizaba frecuentemente, más de 3 veces por semana, equipo como la computadora para realizar trabajo antes de la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 71% de los educadores sí utilizaba frecuentemente, más de 3 veces por semana, equipo como la computadora para realizar trabajo antes de la pandemia.

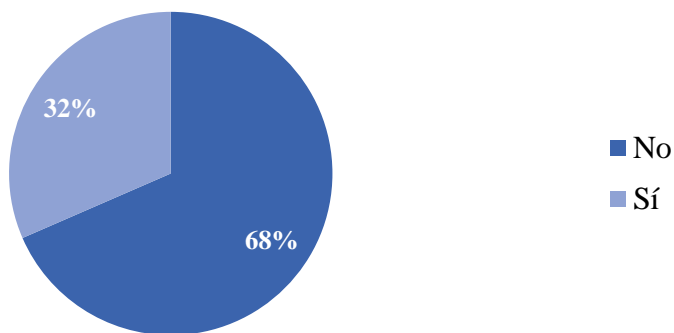


Figura N°25 Porcentaje de educadores que cuenta con elementos ergonómicos cuando va a teletrabajar (silla, escritorio, iluminación adecuada), Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 68% de los educadores no cuenta con elementos ergonómicos cuando va a teletrabajar.

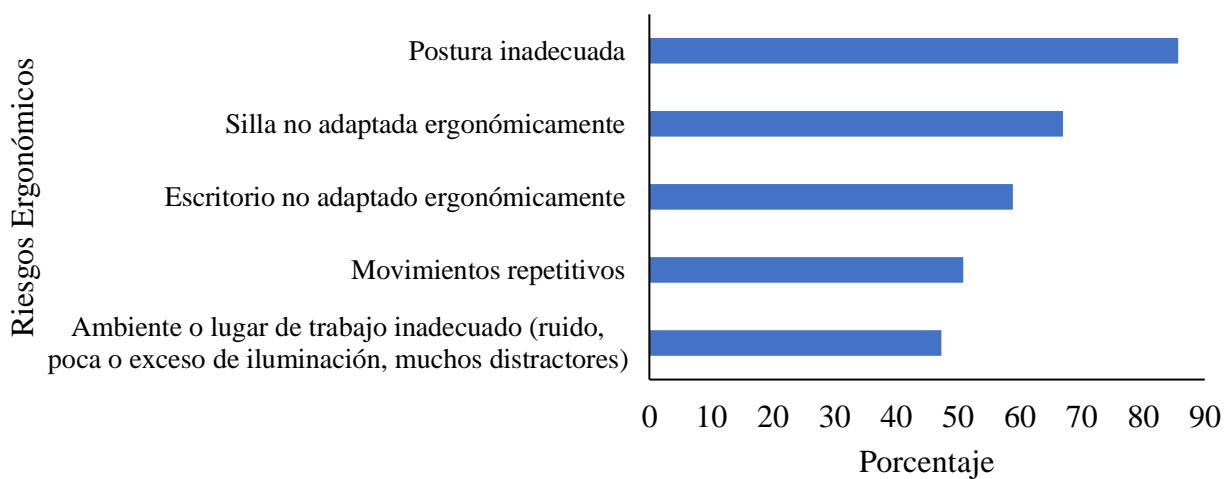


Figura N°26 Riesgos ergonómicos que presentan los educadores al teletrabajar, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 85% de los educadores tienen como riesgo ergonómico la postura inadecuada.

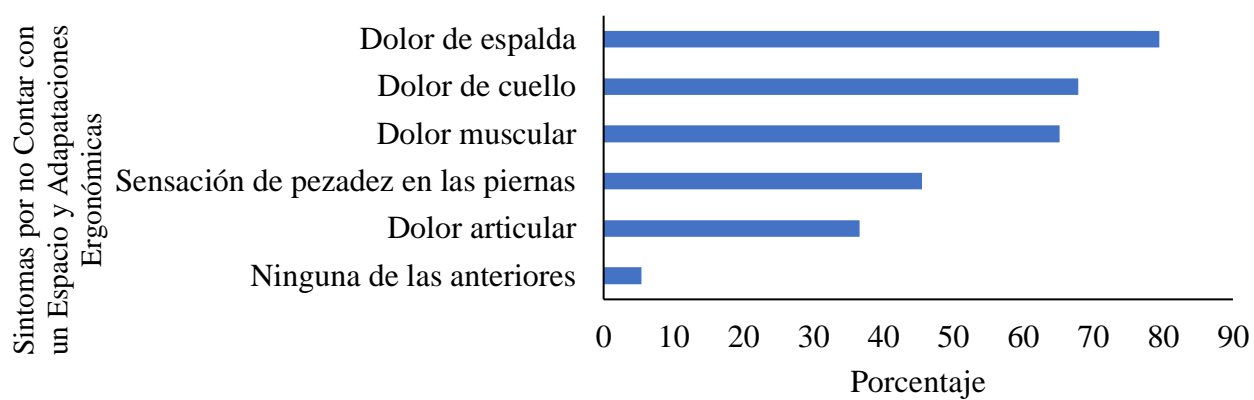


Figura N°27 Porcentaje de docentes que ha padecido algunos de los síntomas debido a no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas al trabajar, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 79% de los docentes ha padecido dolor de espalda por no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas al teletrabajar.

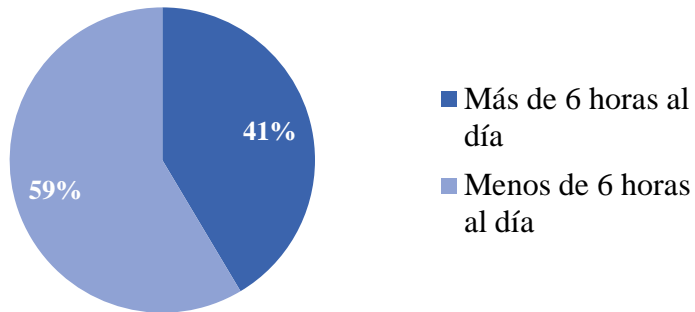


Figura N°28 Porcentaje de educadores que duermen más o menos de 6 horas al día, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 59% de los docentes duerme menos de 6 horas al día.

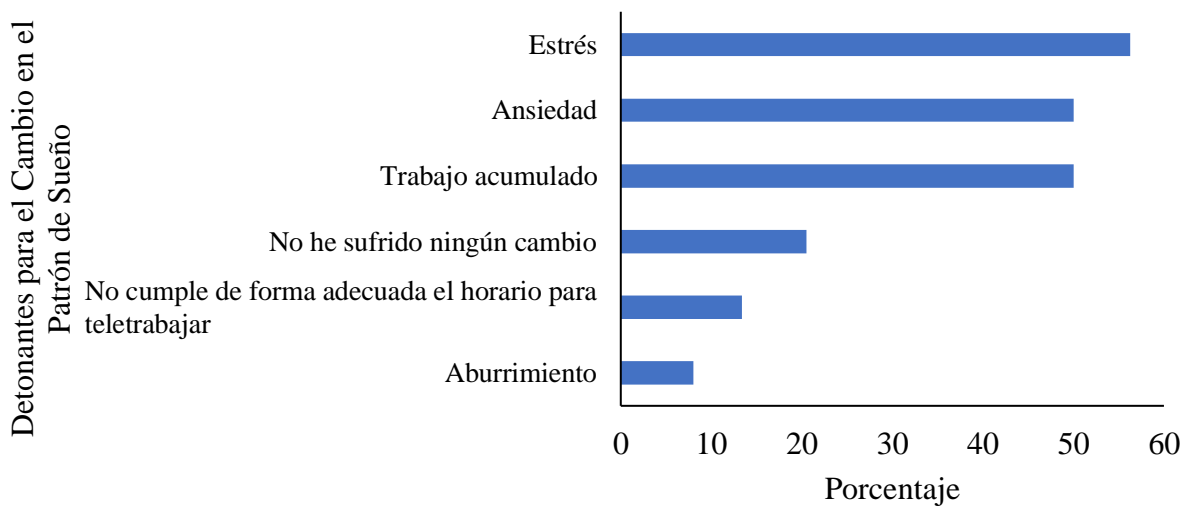


Figura N°29 Porcentaje de los factores que consideran los educadores has sido detonantes para el cambio en el patrón de sueño, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 56% de los educadores consideran que el estrés es uno de los detonantes para el cambio en el patrón de sueño.

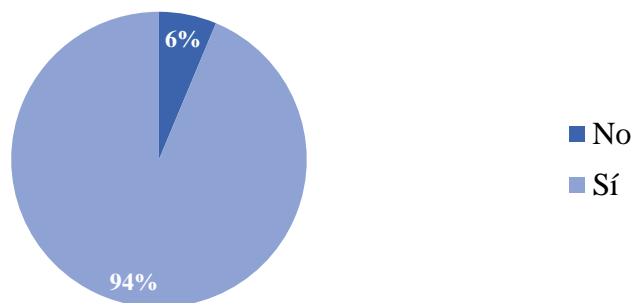


Figura N°30 Porcentaje de los educadores que se considera resiliente a pesar de la pandemia y el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 94% de los educadores se consideran resilientes a pesar de la pandemia y el teletrabajo.

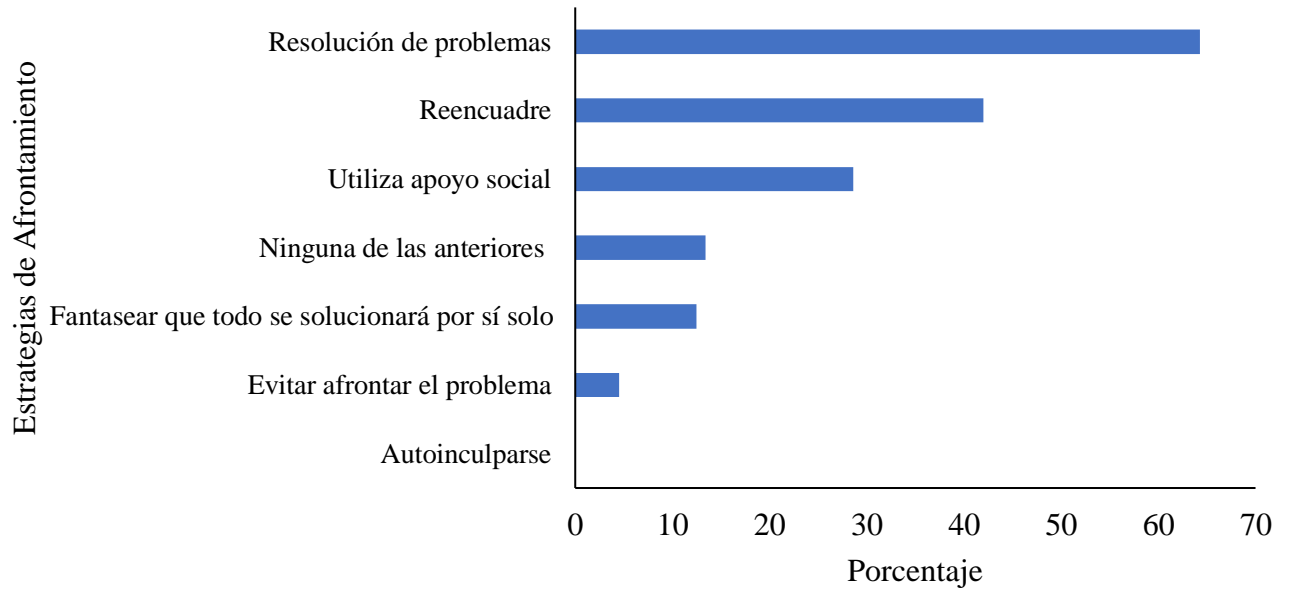


Figura N°31 Estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 64% utiliza la resolución de problemas.

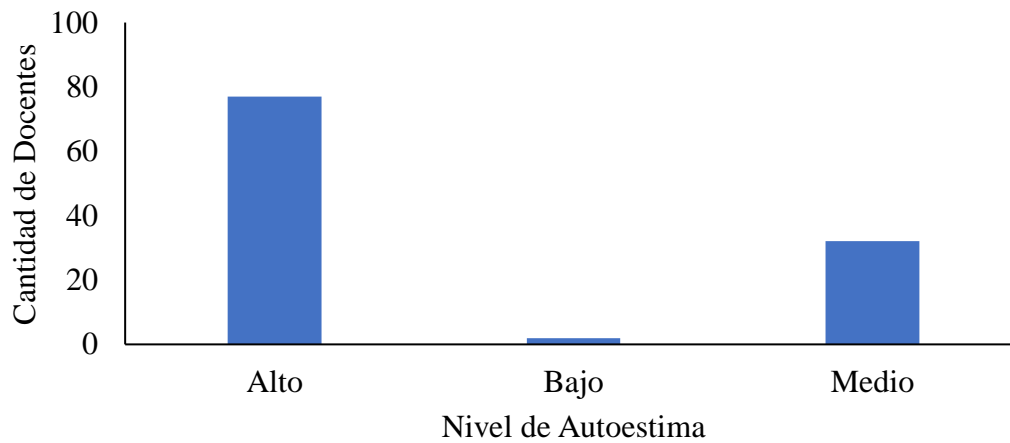


Figura N°32 Nivel de autoestima de los docentes, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Un total de 78 docentes tienen una autoestima alto.

Tabla N°7 Distribución de los docentes que consideran que los siguientes aspectos se han cambiado por la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021

	Sí	No
Autoimagen (la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos)	45	67
Autoconcepto (como cada persona se define, incluyendo las características afectivas, físicas, sociales e intelectuales)	51	61
Autopercepción (capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo, comprender sus emociones, su estado de ánimo)	55	57

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°8 Distribución de los docentes que consideran que los conceptos anteriores han cambiado para bien, mal o no han cambiado, Esparza, Puntarenas, 2021

	Bien	Mal	No ha cambiado
Autoimagen	32	19	57

Autoconcepto	36	17	53
Autopercepción	37	19	51

Fuente: Elaboración propia, 2021.

CAPITULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

La discusión e interpretación de los resultados se obtienen por medio de la aplicación del instrumento para la recolección de información de elaboración propia a 112 docentes del cantón de Esparza, Puntarenas, donde se recopila información de datos laborales y sociales, la recolección de estos se da en horarios de acuerdo a la disponibilidad de los educadores.

Las características sociodemográficas obtenidas de la población de estudio se logran determinar que según el sexo predominan las mujeres las cuales padecen de algunas patologías como lo son la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y asma, sin embargo es la población masculina quien muestra ser quienes padecen más de hipertensión arterial, pero en ambos sexos predomina el no padecer de ninguna enfermedad. La edad que prevalece en la población es de los 30-39 años, y en los rangos de edad donde se ven más casos de hipertensión son en los de 40-49 y 50-59 años y la obesidad en los rangos de 30-39 y 50-59 años.

La hipertensión arterial y la obesidad son factores de riesgo para distintas patologías, incluso en quienes se ven más afectaciones relacionados al covid-19 son las personas que padecen estos dos factores, para mantener un estilo de vida saludable es necesario realizar ejercicio físico y mantener una alimentación adecuada y variada donde se dé el aporte necesario de nutrientes al cuerpo, además de seguir al pie de la letra las indicaciones acerca de los fármacos para mantener regulada la presión arterial y aquellos que estén relacionados a patologías que facilitan el aumento de peso.

El 93% de la población vive con familia, al observar las respuestas ese ha sido uno de los factores importantes en el cambio positivo o negativo de la rutina, ya que esto influye en el ambiente y

en los espacios de esparcimiento, laborales o de estudio, debido a que no es lo mismo trabajar en el colegio que tener que hacer teletrabajo en el hogar, con la interrupción de los hijos o con un internet un poco lento por el consumo que está teniendo al haber varias personas conectadas a la red con teams, ya sea una persona dando clases y otras recibiendo clases.

La familia que tiene cada docente varía, algunos tienen niños menores de los 12 años, otros tienen adolescentes, hijos jóvenes, adultos o en varios grupos de edad, al haber niños menores en el hogar se vuelve un poco más difícil el teletrabajo, ya que estos niños requieren de más cuidado y vigilancia, tanto para que se conecten a sus respectivas clases o para ver que están realizando, no todas las personas están en teletrabajo por lo cual también dificulta el ambiente del hogar y teletrabajo si hay niños presentes ya que es una persona en la casa que está trabajando y atendiendo a los hijos lo cual hace difícil tener total concentración a la clase que debe de dar.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura⁽⁴⁷⁾ menciona la importancia de mantener una buena y adecuada nutrición antes, durante y después de presentar una infección, ya que el organismo se debilita y requiere de nutrientes adicionales y energía, por lo cual es importante mantener una alimentación saludable durante la pandemia de Covid-19, un 63% de los docentes mencionan que la alimentación antes de la pandemia era buena y ahora durante la pandemia un 67% considera que igual es buena.

Los educadores indican que el aumento de consumo de comidas rápidas no ha aumentado, sin embargo, hay un porcentaje considerable de 42% que sí aumenta el consumo de estas, 1 vez por semana antes y durante la pandemia se mantiene en un 50% y 51% respectivamente, el rango de 2-4 veces por semana el consumo de comidas rápidas antes de la pandemia es de un 8% y durante la pandemia aumenta al 21%. Al pasar al consumo de comida a domicilio antes de la pandemia el porcentaje mayor es de 56% para ninguna vez y disminuye a un 36% durante la

pandemia, otro rango que ha cambiado es el de 1 vez por semana antes de la pandemia en un 35% y ahora a un 50%.

Los docentes revelan que un porcentaje alto sí ha aumentado el consumo de comidas rápidas y de comidas a domicilio lo que puede estar relacionado al cansancio laboral, al estar así las personas prefieren no realizar una comida sino pedirla; también puede ser para poder aprovechar más el tiempo laboral ya que el tiempo que invertirían en cocinar lo pueden usar para continuar con el trabajo, otro motivo podría ser el aumento de estrés y ansiedad que algunas veces inclina la balanza de la comida en alimentos que sean más grasientos y altos en calorías y sales.

La población en estudio revela que el 55% sí ha cambiado sus hábitos alimenticios debido a la pandemia y el 68% menciona que han mantenido los horarios de alimentación como usualmente los manejaba antes de la pandemia, lo cual es un buen hábito de consumo, y el 57% indica que el tiempo que ha estado en casa por el teletrabajo no le favorecido en la planificación de los tiempos de comida. Los docentes mencionan que los factores detonantes para el cambio en los hábitos de consumo son la ansiedad con 45%, el estrés con 42% y el mejorar la alimentación con 25% y un 27% indican no sufrir ningún cambio.

Los educadores identifican la ansiedad y el estrés como unos de los factores detonantes para el cambio en sus hábitos de consumo, lo cual puede acarrear en patologías a futuro como lo son la obesidad o el sobrepeso, como lo mencionan Rosales et al en su artículo “Alimentación saludable en docentes”⁽³⁾, una inadecuada alimentación está relacionado al estrés y la ansiedad.

El mantener un horario de alimentación es una buena práctica y al trabajar con el mismo horario que cuando laboraban de forma presencial ha ayudado a mantener ese horario, una forma de aprovechar el estar más en casa es lograr planificar los alimentos, logrando adquirir una dieta

variada que ayude al organismo a obtener todos los nutrientes que necesita, además de planear los alimentos que deben comprar y evitar caer en comprar más en cosas innecesarias como snacks, reposterías o galletas que sean altas en azúcares, sino poder educarse y buscar ese tipo de alimentos en la presentación más saludable y nutritiva.

Los docentes han aumentado el consumo de los alimentos como el pollo frito con un 42%, el café y la repostería con un 40%, gaseosas con un 28% y los snacks con un 20%, el aumento de estos puede estar relacionados por el estrés ⁽²⁶⁾, la ansiedad, no querer cocinar o bien para ayudar a las personas que han empezado a vender repostería para tener una entrada económica. A pesar que mencionan no haber cambiado los hábitos alimenticios sí se ha visto un aumento considerable en el consumo de los alimentos anteriormente mencionados.

Los docentes saben identificar los momentos en los que tienen estrés con un 95% y un 5% indican que no, los síntomas más comunes al tener estrés son el dolor de cabeza 58%, problemas para dormir 50%, fatiga mental 43%, irritabilidad 39%, insomnio 39%, cansancio 37% y fatiga 27% ^(27,30). Los niveles de estrés que muestran los educadores son altos con un 51%, medio con un 30% y muy alto con un 11%, el 82% indican que ahora presentan mayor estrés que antes de la pandemia ⁽⁹⁾, un 55% cuenta con métodos para ayudar a disminuir el estrés mientras que el 44% no cuenta con ningún método.

La población de estudio ha demostrado que el nivel de estrés que ahora presentan es mayor al que sentían antes de la pandemia, como se evidencia también en el artículo de Santiago et al ⁽⁹⁾; esto ha sido en parte por la sobrecarga laboral 69%, la pandemia 67% y el teletrabajo 62%, pero también influye el no poder relacionarse de forma adecuada con los demás 47%, este último debido al confinamiento y restricciones que se aplican para tratar de disminuir el número de

contagios de covid-19, además de la preocupación de visitar a un familiar y poder contagiarse del virus o contagiar a alguien más.

Los docentes indican que algunos métodos que utilizan para afrontar el estrés son hacer ejercicio 51%, escuchar música 49%, tocar algún instrumento 12% y otros métodos que ellos señalan como leer, ver series o películas, jardinería, jugar con la mascota, entre otros, un porcentaje de 20% menciona no utilizar ningún método, los que más se utilizan son los más conocidos o recomendados para ayudar a disminuir los niveles de estrés.⁽⁴¹⁾

Las técnicas que los docentes utilizan se observan que tienen cierto conocimiento a diversas formas de hacerle frente al estrés, este conocimiento puede ser adquirido al investigar acerca del estrés y las formas de afrontarlo o bien se puede ser que al sentir estrés simplemente buscan formas de disminuirlo haciendo actividades que más les guste y al ver que les ayuda lo siguen implementando.

Los profesionales de la salud deben brindar un abordaje que ayude a los docentes a manejar de mejor manera el estrés y la ansiedad, el MEP puede realizar talleres sobre estos temas y brindar herramientas que puedan ayudar a sus trabajadores, debe de llegar a cada educador y se debe buscar la forma de incluir a aquellos que trabajan en lugares más alejados y sin una buena señal de internet, una buena salud mental es beneficiosa para la vida personal y laboral, evita que la empresa tenga pérdidas o que se dé un trato inadecuado a los estudiantes, padres de familia e incluso a la familia del docente, además de evitar más daños al profesional.

La población de estudio menciona que los niveles de satisfacción laboral son en su mayoría buenos o regular, lo cual es algo a favor tanto del docente como de la institución, ya que al tener niveles adecuados de satisfacción laboral hace que los docentes trabajen de forma adecuada,

motivados y de manera asertiva con los estudiantes, padres de familia y compañeros de trabajo, además de que puede ser un indicativo a un ambiente laboral saludable.

Los educadores consideran que el iniciar el teletrabajo fue un desafío 68% algunos de los motivos son el uso de la tecnología, sobrecarga laboral 95%, el aprender a usar la plataforma de Teams a algunos se les hizo difícil, no tener computadora y tener que invertir en una para poder laborar, dar las clases virtuales, el buscar y contactarse con los estudiantes que no tenían medios para recibir clases virtuales, ver de qué forma dar la clase para que los estudiantes presten atención, por ser una nueva modalidad y tener que trabajar en el hogar rodeados de la familia, atenderlos al mismo tiempo o ayudar a los hijos y que estuvieran conectados a la misma red de internet.

La población afirma que reciben una capacitación para el uso de Teams 92%, pero aún con la capacitación el uso de la plataforma se les dificulta a algunos docentes, no todos cuentan con ayuda para dar la clase virtual 71%, para la elaboración de las guías 72% ni para la revisión de estas 89% o para el registro de la evaluación 84%, la forma de evaluar las guías les generó estrés 81% ya que el lineamiento estuvo cambiando sobre cómo hacerlo, la población no estaba acostumbrada ni conocían esta modalidad para dar clases y se han adaptado poco a poco a esta nueva forma, sin embargo se les puede seguir capacitando para llenar los vacíos que tienen.

El MEP cambia en varias ocasiones la forma de evaluar las guías y la forma de guardar la evaluación, lo cual lleva a los docentes a empezar a hacerlo de una forma y luego tener que volver a empezar porque hay un nuevo lineamiento, lo cual es cansado, ya que avanzan y retroceden en la evaluación y registro de guías. Que el MEP no tenga una idea clara de cómo hacer este sistema más sencillo es entendible debido a que es una nueva modalidad, pero deben de buscar de forma eficaz una buena manera de hacerlo.

Los educadores mencionan que los días previos o durante el día que debían dar clases sentían estrés 58% o inquietud 52% debido a la nueva forma de dar la clase, el enfrentarse a algo nuevo y el poco conocimiento que tenían sobre el uso de la plataforma, el 91% de la población afirma que no recibieron ninguna capacitación para hacerle frente a situaciones estresantes de salud mental ante la pandemia y el teletrabajo, es importante que los docentes reciban este tipo de capacitaciones para ayudar a disminuir el estrés o ansiedad, desde antes de la pandemia se ha visto que sufren de estrés y del síndrome de burnout por lo cual es necesario hacerlo.⁽²⁾

La población de estudio menciona que utilizan horas fuera de su horario de trabajo para realizar trabajos como guías, revisión de estas o demás 95% y más adelante mencionan nuevamente que debido al teletrabajo su patrón de sueño se vio afectado 69%, al dejar tareas o trabajos los docentes deben de ocupar tiempos fuera del horario laboral para la revisión de estos, debido a que no pueden dar una clase y al mismo tiempo ir revisando personalmente cada trabajo, al iniciar la modalidad virtual los docentes deben de aumentar los trabajos para realizar en casa, aumentando así el tiempo extra laboral para realizarlos y posteriormente revisarlos.

Los docentes indican que sí cuentan con un ambiente y lugar adecuado al momento de realizar el teletrabajo y el 30% no, sin embargo, en los últimos meses han presentado síntomas como dolor de espalda, de cabeza y musculares, los cuales se pueden relacionar al estrés y a no tener elementos ergonómicos al teletrabajar 67%. Algunos de los riesgos ergonómicos a los que se enfrentan son a la postura inadecuada, silla y escritorio no adaptados ergonómicamente, los movimientos repetitivos y un ambiente o lugar de trabajo inadecuado ya sea por el ruido, por la inadecuada iluminación y distractores.⁽³³⁾

La población de estudio necesita recibir también capacitaciones sobre ergonomía, para conocer de qué formas pueden adaptar su entorno para que sea más ergonómico, para que comprendan

de mejor manera las pausas activas y su importancia, también van a poder identificar de mejor manera los síntomas que presentan por no tener una adecuada adaptación ergonómica o bien pueden compartirles las diferentes guías que se han creado sobre el teletrabajo y la ergonomía, como las del Consejo de Salud Ocupacional junto con el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social o bien el del Consejo Nacional de Rectores.^(33,34)

Los educadores presentan los siguientes síntomas por no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas dolor de espalda, de cuello, muscular, sensación de pesadez en las piernas y dolor articular lo cual puede indicar que además de tener que realizar adaptaciones ergonómicas deben de realizar un aumento en las pausas activas con el fin de oxigenar los músculos y tendones, moverse cambiando la postura⁽³³⁾, si realizan una pausa activa cada vez que están en recreo pueden realizar pequeñas pausas mientras dan una clase, ya sea empezar a mover las piernas, manos, cabeza y espalda.

Los docentes indican que debido al teletrabajo el patrón de sueño se vio afectado 69% y un 59% mencionan que duermen menos de 6 horas al día, el principal detonante para el cambio del patrón de sueño es el estrés⁽²⁷⁾ 55%, seguido por el trabajo acumulado y la ansiedad⁽³⁰⁾, siendo este cambio un síntoma generado principalmente por el estrés y la ansiedad, además nuevamente queda demostrado que los docentes han sufrido de una carga laboral durante este teletrabajo y este a afectado la salud de estos.

Los educadores mencionan que a pesar de la pandemia y del teletrabajo se consideran personas resilientes 94% y la estrategia de afrontamiento que más utilizan es la de resolución de problemas 64% seguido por el reencadre y utilizar apoyo social, en cuanto a la autoestima la mayoría considera tenerlo alto 69% y medio con un 28%.

La población en estudio revela que los conceptos de autoimagen, autoconcepto autopercepción no han cambiado, pero también una parte considerable piensan que sí lo han hecho, algunos de los cuales sí cambiaron consideran que el cambio ha sido positivo, pero otra parte considera que han cambiado para mal, lo cual puede ser por el desafío de iniciar el teletrabajo, el usar nuevas tecnologías, el aumento de peso que se puede dar por el sedentarismo al estar limitadas las salidas y al haber un aumento en el consumo de comidas no saludables.

Los docentes mencionan que el iniciar el teletrabajo fue un desafío porque fue “Algo nuevo en lo que se refiere a secundaria, trabajar con adolescentes de manera virtual es todo un reto”, “debía utilizar herramienta tecnológica que no conocía”, “demasiados documentos que entregar y revisar. Trabajo muchísimas horas fuera de mi horario para poder cumplir”, “el contactar con los estudiantes que no tenían los medios para recibir clases virtuales, aprender a usar teams, buscar formas de dar las clases virtuales para que no fueran aburridas y sin mucha participación”, sus respuestas van muy ligadas al uso de la tecnología.

Los profesores presentan dificultad para contactar con algunos estudiantes, debido a la falta de interés, tanto de los padres como de los alumnos, lo cual les puede generar estrés, al no obtener una respuesta por parte de estos y al mostrar indisciplina para continuar con los estudios y llevar un orden de la materia y guías realizadas. Estos niveles de estrés pueden generar a futuro una salud mental comprometida. ^(4,8) Otra de las dificultades para estar en contacto con algunos colegiales es la falta de recursos que tienen algunos estudiantes, dejando ver la brecha económica que hay aún en ciertos sectores. ^(6,7,11)

Los educadores tienen una línea base para las diferentes respuestas ante la pregunta de “ por qué fue un desafío iniciar el teletrabajo” y es por el motivo de que el uso de la aplicación de Microsoft Teams es una herramienta de la cual no tienen mucho conocimiento, a la cual deben

adaptarse en un par de semanas, aprender su uso y función, también⁽⁶⁾, “por no saber mucho de computación y algunos programas”, la modalidad virtual fue un desafío para varios docentes al no ser personas que utilizan mucho la computadora lo cual implica aprender algunos aspectos básicos para su uso, no solo para dar la clase, sino también para de elaborar las guías de trabajo.

La población de estudio manifiesta presentar una sobre carga laboral lo cual concuerda con la investigación de Martínez y Lezcano⁽⁶⁾ donde demuestran que la labor que realizan los docentes es importante y necesaria para continuar con la educación, pero que debido a la pandemia se ha evidenciado un aumento en la carga laboral, debido al material que los profesores deben de crear para los alumnos y el aprender a utilizar nuevas herramientas digitales.

El MEP cambia varias veces la forma de evaluar las guías de trabajo lo cual representa un desafío ya que aprenden una forma de hacerlo y después deben cambiarlo y realizarlo según el nuevo lineamiento, “porque debí colaborar a todos mis compañeros y asistirlos en herramientas, donde el MEP cambiaba constantemente la mediación y evaluación”, para quienes no fue un desafío personal usar Teams, elaboración de guías o la evaluación y registro de estas, lo que lo hizo un reto es el ayudar a los compañeros y explicarles cada vez que se debía de cambiar algo, ya que otros requieren que se les vuelva a explicar porque en las capacitaciones no queda claro.

Una persona de la población de estudio acota “fue una nueva experiencia, jamás pensé que iba a vivir algo así, todos tuvimos que adaptarnos y luego nuevamente adaptarnos a llevarlo de forma bimodal”^(48,49), nuevamente deben adaptarse a una nueva forma de dar clases, y es de manera bimodal, lo que busca es tener dos formas combinadas de dar clases (a distancia y presencial) con la estrategia llamada “regresar” que busca volver de forma paulatina a clases, pensando principalmente en aquellos estudiantes que no tienen los medios para recibir clases virtuales y no atrasarse aún más con la materia que deben recibir los estudiantes.

Algunos docentes consideran que el adaptarse fue un desafío, el aprender el funcionamiento de las computadoras, algunas funciones y el uso de la plataforma, además de tener que acostumbrarse a estar detrás de un escritorio y computadora para poder dar las clases y para la elaboración de las guías de trabajo, la revisión tanto digital como física y el registro de estas. Además, debían actualizarse con las plataformas educativas y el trabajo a distancia, también debieron adaptarse a herramientas nuevas para trabajar.

Los docentes describen que “dar las clases virtuales, que los estudiantes sean responsables”, “... Trabajar con adolescentes de manera virtual es todo un reto”, y otro menciona “no todos los estudiantes tienen acceso a internet” el tener que estar en mayor contacto con los estudiantes o padres de familia, tener que encontrar la forma de hacer una clase que llame la atención y buscar la forma de estar en contacto con aquellos estudiantes que no tienen los medios virtuales también fue parte del desafío de los docentes.

Los educadores tienen diferentes opiniones acerca del cambio que ha tenido la rutina familiar ya que hay unos que describen que no ha cambiado, otros agregan que ahora tienen más tiempo para pasar en familia y algunos piensan todo lo contrario por la sobrecarga laboral, han empezado a ser más activos y otros se volvieron sedentarios, se observan los diferentes pensamientos y actitudes, como unos difieren con otros, pero de igual forma se ve cómo se han adaptado a un nuevo estilo de vida, lo hacen a pasos pequeños o grandes, dependiendo de varios factores como la edad, el uso de la tecnología y las responsabilidades que tienen en el hogar.

Una educadora indica que uno de los cambios en la rutina familiar es que aprendieron “a ser una familia más tolerante” esto puede deberse al hecho de tener que convivir tanto tiempo juntos, a pesar de ser una familia, los momentos antes de la pandemia que realmente se comparte en familia son unas cuantas horas por día y si acaso los fines de semana son los días que más se

comparten, esto porque antes cada uno podía ir a sus lugares de trabajo y de estudio y el tiempo que pasaban en casa se ve limitado, pero ahora en la cuarentena no se puede salir obligándoles a compartir muchas horas juntos en un mismo espacio.

El estar encerrados y no poder salir puede hacer que la convivencia se vuelva un poco más tensa, el temor a lo desconocido, al pensar que pasara si alguien de la familia se contagia, empezar a estar más horas juntos en un lugar pequeño sin poder salir a un parque o algún lugar para distraerse, todo esto hace que la convivencia se vuelva más difícil, un educador refiere “adaptarse al convivio 24/7” por lo que se debe buscar la forma de hacer más llevadero el convivio, buscando actividades que se puedan realizar en el hogar, tanto en familia como en forma individual, ya que es importante que cada uno cuente con sus espacio propio.

Otra persona señala “más tiempo con ellos, pero más estrés” no indica por qué más estrés, este puede ser ligado a diferentes causas, al pasar más tiempo en casa todos juntos sin poder salir, al aumentar el trabajo, el estrés que genera la pandemia, el no poder relacionarse de forma presencial con personas que no pertenecen a la burbuja social o al estar todos en casa al mismo tiempo y tener que ayudar a los hijos con los trabajos y que se conecten a sus respectivas clases.

Una educadora acota “he dejado de ver familiares cercanos, pero gracias a Dios paso más tiempo con mi esposo”, para todos la rutina cambio de diferentes formas, mientras unos mencionan tener que adaptarse a la convivencia otros indican estar agradecidos por poder compartir más tiempo en familia, lo que puede estar ligado al tener que estar tiempo fuera de casa por trabajo a pasar a realizar teletrabajo y tener más horas para pasar en el hogar y disfrutar más de la familia, otros mencionan “Más tiempo con los niños en casa”, “Compartimos más tiempo en casa” coincidiendo con el primer comentario.

Los docentes mencionan que, aunque ha aumentado el teletrabajo, también han distribuido el tiempo para poder pasar tiempo en familia, “Pasamos más horas al día juntos, más apoyo, más comunicación, más conocimientos tecnológicos”, “más unión familiar”, “más unida”, “convivimos más”, “ahora se comparte mucho más tiempo en familia, se han delegado distintas responsabilidades” aunque para otros no es así y mencionan que no tienen el tiempo para compartir en familia “No poder pasar tiempo de calidad con ellos porque el horario virtual y presencial es un desastre...”, “casi no tengo tiempo para compartir con mi familia”.

Otro educador menciona “Ya no podemos salir a paseos como lo hacíamos antes”, otros indican “no salimos a actividades recreativas”, “no se visitan, no se abraza, no se comparte”, estos comentarios están basados en las restricciones que se han mantenido desde el inicio de la pandemia, aunque algunas han permitido más espacios para salir no todos se sienten con la seguridad y tranquilidad de realizarlo por temor a contagiarse o de contagiar a algún ser querido, prefieren ser precavidos y evitar cualquier contagio que puedan provocar o presentar, esto afecta la salud mental debido a que no tienen espacios de esparcimiento y de contacto con familiares.

Al estar en casa tanto tiempo en casa también motivo a algunos educadores a realizar más actividad física para evitar el sedentarismo, para tener un estilo de vida más saludable y también como una estrategia para ayudar a disminuir el estrés, para salir de la rutina o aburrimiento “ahora realizamos más ejercicio, como al inicio no se podía salir y estábamos aburridos en la casa empezamos a hacer ejercicio en la casa y lo hemos mantenido hasta este momento, un espacio de distracción juntos en familia”, “caminando, haciendo ejercicio”, “ir a caminar entre semana hacer otras actividades diferentes”.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

El sexo que predomina en los docentes de secundaria del Cantón de Esparza es el femenino, el rango de edad que predomina es el de 30-39 años, y los años laborando que predomina es el de los de 10-19 años. Además, se concluye que los síntomas más frecuentes en los docentes de secundaria del Cantón de Esparza son dolores musculares y articulares, dolor de cabeza, insomnio, fatiga y problemas para dormir los cuales se pueden relacionar al estrés, la ansiedad y la sobrecarga laboral que han presentado durante este último año debido a la pandemia y al teletrabajo.

Los profesores han presentado durante muchos años estrés por el trabajo que tienen, al tener que tratar con los estudiantes y con los padres de familia, el tener que llevar trabajo a casa porque deben de revisar tareas o exámenes ya que no los pueden revisar en el horario de trabajo debido a que es donde deben de dar la clase, ahora debido a la pandemia ese trabajo se ha visto acumulado y han presentado una sobrecarga laboral, al tener que elaborar guías, entregarlas, revisarlas y registrarlas.

Los docentes presentan una alta demanda de trabajo extra, como lo son las guías, el elaborarlas, revisarlas y registrar las notas y alguno de ellos se han centrado mucho en poder realizarlas o les toma mucho tiempo hacerlas por la dificultad que representa para ellos el uso de las herramientas tecnológicas como el Word, Excel o Teams, lo cual hace que el tiempo de descanso, familiar o de dormir se vea reducido, limitando así los espacios de recreación los cuales son importantes para la salud mental y física.

La sobrecarga laboral se ve también implicada al tener que aprender el uso de la plataforma de Teams, crear las clases y grupos, buscar a cada estudiante para añadirlo, además de tener que buscar otros medios para poder contactarse con aquellos estudiantes que no cuentan con

conexión a internet y que no tienen los medios para recibir una clase virtual, tener que ir un día al colegio para entregar guías físicas y la entrega de los alimentos a los padres de los estudiantes.

Los docentes realizan movimientos repetitivos al estar mucho tiempo sentados frente a la computadora realizando las guías de trabajo, revisándolas y registrándolas, además del tiempo que invierten cuando deben dar una clase virtual, no solo utilizan la mayoría del tiempo frente a la computadora sino que también deben de revisar guías en físico de aquellos estudiantes que no cuentan con los medios para entregar las guías de forma digital, al estar haciendo todas estas actividades les genera dolores articulares en muñecas, dolores de espalda y de cabeza.

Los educadores presentan sensación de pesadez en las piernas por todo el tiempo que deben pasar sentados dando clases, realizando guías, revisándolas y registrándolas, además de cansancio y fatiga mental por todo el trabajo que conlleva realizar los trabajos y registrarlos, también el cansancio se da por la sobrecarga laboral además de tener que buscar la forma de contactarse con aquellos estudiantes que no tienen medios digitales para recibir las clases o guías y deben de buscar la forma de comunicarse con ellos o de hacerles llegar los trabajos.

Los profesores presentan diversas alteraciones en la salud mental y física debido al agotamiento y la fatiga, además algunos de ellos no han separado de manera adecuada el tiempo de teletrabajo y el de compartir en casa, ya que al trabajar desde casa realizan ciertas actividades que no corresponden a las que efectúan cuando se trasladan al centro de trabajo, como lo es el tener que ayudar o atender a los hijos mientras dan la clase. También algunos prefieren realizar la revisión o realizar las guías en la noche cuando la mayoría de la familia está durmiendo o están más tranquilos, para poder concentrarse mejor en estas.

6.2 RECOMENDACIONES

Recomendaciones para el Ministerio de Educación Pública:

- Capacitar al personal docente en el manejo de formas y técnicas adecuadas, para ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad por parte del personal de salud.
- Establecer un enlace entre el MEP y el Ministerio de Salud para impartir diversas charlas adecuadas sobre la importancia de la salud mental y su cuidado.
- Brindar infogramas a los docentes acerca de las pausas activas y la importancia de estas, en como ayudan a que el cuerpo salga por un momento de la rutina y las ventajas que hay en realizarlas.
- Ofrecer un programa de escucha donde los docentes cuenten con ayuda de personal de salud mental para que puedan desahogarse y dar una adecuada atención a la salud mental de ellos.
- Realizar espacios virtuales de esparcimiento donde se realicen actividades físicas, manualidades o juegos de mesa para ayudar a salir de la rutina, mantener un estilo de vida más activo y ayudar a salud mental de estos.

Recomendaciones para los docentes:

- Establecer un cronograma fijo donde organicen las horas que utilizaran fuera del horario laboral para la elaboración, revisión y registro de las guías de trabajo autónomo.
- Fijar una hora para ir a dormir y tratar de respetarla el máximo posible, donde pueda calcular que duerma mínimo unas 6 horas diarias.

- Crear una lista de alimentos que debe comprar antes de ir a hacer las compras e incorporar frutas y verduras, además de buscar snacks saludables para que pueda realizar meriendas durante el día.
- Realizar actividad física mínimo 30 minutos por día o 3 veces por semana, para tener un estilo de vida más activo y evitar el sedentarismo.
- Establecer momentos de espacios de esparcimiento familiar, donde puedan compartir momentos en familia y realizar alguna actividad que sea del agrado de todos.
- Generar espacios individuales para tener un tiempo a solas.

Recomendaciones para el profesional de enfermería:

- Ejecutar espacios para brindar charlas a los educadores acerca de la importancia de la salud mental.
- Impartir charlas acerca del estrés y la ansiedad y de cómo ayudar a disminuir los niveles de ambas con diferentes técnicas.
- Educar sobre las técnicas de relajación que se pueden hacer en cortos minutos para ayudar a crear un momento de distracción y de relajación.
- Explicar la importancia de las pausas activas y de sus beneficios.
- Enseñar por medio de charlas o infogramas como se puede adaptar un espacio ergonómicamente, las ventajas en la salud a corto y largo plazo y los riesgos que se corren al no contar con un espacio ergonómico.

Recomendaciones para futuros investigadores:

- Investigar más a fondo como se han ido adaptando los docentes a la nueva forma bimodal de dar clases, que tan ventajosa es para ellos.
- Identificar si con esa nueva modalidad los docentes se han sentido más seguros o más expuestos.
- Conocer si con la nueva modalidad la sobrecarga laboral ha aumentado o disminuido y de igual manera con el estrés y la ansiedad.
- Descubrir de qué forma ha vuelto a cambiar la rutina familiar.
- Dar seguimiento cada semestre para observar el avance o mejoría de la salud mental y física de los educadores, y también verificar si la calidad de vida ha mejorado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Astrid C Gevara-Manrique CMS-L, Lilliana Parra. Vista de Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria | Revista Colombiana de Salud Ocupacional [Internet]. [Citado 15 de febrero de 2021]. Disponible en: https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4963/4248
2. Saltijeral Méndez MT, Ramos Lira L. Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Identif Occup Stress Burn Teach Second Sch Mex City*. 9 de octubre de 2015; 38(5):361-9.
3. Rosales Ricardo Y, Peralta L, Yaulema L, Pallo J, Orozco D, Caiza V, et al. Alimentación saludable en docentes. *Rev Cuba Med Gen Integral*. Marzo de 2017; 33(1):115-28.
4. Guerrero-Barona E, Amo RG del, Moreno-Manso JM, Guerrero-Molina M. Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Psychosoc Risk Factors Perceived Stress Ment Health Teach*. Enero de 2018; 9(1):1-N.PAG.
5. Yurany Rojas-Lázaro M, Velandia-Ortiz Y-E, Jaquelin Angarita-Soto J, Rivera-Porras D, Carrillo-Sierra S-M. Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Relatsh Healthy Living Habits Job Satisf Favor Elem Occup Health*. November de 2019; 38(5):563-72.
6. Martínez-Pérez A, Lezcano-Barbero F. Percepción del Impacto de la Covid-19 en los Profesionales de la Educación Social que Trabajan con Menores. *Percept Impact Covid-19 Soc Educ Prof Work Minors*. Agosto de 2020; 9(3):223-43.
7. Arriagada Toledo P. Pandemia Covid-19: Educación a Distancia. O las Distancias en la Educación. *Rev Int Educ Para Justicia Soc*. Agosto de 2020; 9(3):1-3.
8. Beatriz Oros L, Rubilar NV, Chemisquy S. ESTRESORES DOCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA: UN INSTRUMENTO PARA SU EXPLORACIÓN. *Rev Interam Psicol*. Septiembre de 2020; 54(3):1-29.
9. Ribeiro BMDSS, Scorsolini-Comin F, Dalri R de C de MB, Ribeiro BMDSS, Scorsolini-Comin F, Dalri R de C de MB. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index Enferm*. Septiembre de 2020; 29(3):137-41.
10. Meza Revatta LF, Torres Miranda JS, Mamani-Benito O. Gestión educativa como factor determinante del desempeño de docentes de educación básica regular durante la pandemia COVID-19, Puno-Perú. (Spanish). *Educ Manag Determining Factor Perform Regul Basic Educ Teach COVID-19 Pandemic Puno-Peru Engl*. enero de 2021; 11(1):23-35.
11. Meo AI, Dabenigno V. Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones. *Rev Sociol Educ-RASE*. 28 de enero de 2021; 14(1):103-27.

12. Estres laboral un reto colectivo.pdf [Internet]. [Citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/psicosociales/Estres%20laboral%20un%20reto%20colectivo.pdf
13. memoria_institucional_2018.pdf [Internet]. [Citado 27 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria_2014_2018/memoria_institucional_2018.pdf
14. Espinoza MB. Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia. : 100.
15. Caja Costarricense de Seguro Social | Estadísticas de salud [Internet]. [Citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: https://www.ccss.sa.cr/est_salud
16. Cuadro 02 Egreso según diagnóstico principal 2019xls.xlsx.
17. Cuadro 10 consultas espec por año.xls.
18. Cuadro 40 Egresos por diagnóstico 1982-2019.xlsx.
19. Cuadro 41 Egresos y estancias por diagnóstico principal 2019.xlsx.
20. Sistema Costarricense de Información Jurídica [Internet]. [Citado 26 de marzo de 2021]. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=80363
21. lectura C abril 2020·7 M de. MEP inicia con acciones de educación a distancia después de Semana Santa para apoyo de estudiantes y familias [Internet]. Presidencia de la República de Costa Rica. [Citado 27 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/04/mep-inicia-con-acciones-de-educacion-a-distancia-despues-de-semana-santa-para-apoyo-de-estudiantes-y-familias/>
22. recomendaciones-teletrabajo.pdf [Internet]. [Citado 26 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://mep.go.cr/sites/default/files/recomendaciones-teletrabajo.pdf>
23. Zuñiga JS. Modelos y teorías en enfermería 7ed medilibros. [Citado 16 de marzo de 2021]; Disponible en: https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros
24. Adaptación al cambio: Una competencia necesaria para crecer profesionalmente [Internet]. Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública. 2017 [citado 26 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://cicap.ucr.ac.cr/web/adaptacion-al-cambio-una-competencia-necesaria-para-crecer-profesionalmente/>
25. ¡Estoy tan estresado! : 2.

26. NIMH » 5 cosas que usted debe saber sobre el estrés [Internet]. [Citado 25 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtml>
27. EL ESTRES [Internet]. [Citado 25 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/poblacion/estres.htm>
28. Ansiedad [Internet]. National Library of Medicine; [citado 25 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
29. NIMH »Trastornos de ansiedad [Internet]. [Citado 25 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
30. NIMH » Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación [Internet]. [Citado 25 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/index.shtml>
31. NTP 445: Carga mental de trabajo: fatiga. : 5.
32. ¿Qué es la ergonomía? - Asociación Española de Ergonomía [Internet]. [Citado 27 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>
33. Guiadesaludocupacionalypreenciondelosriesgosenelteletrabajo.pdf [Internet]. [Citado 27 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/Guiadesaludocupacionalypreenciondelosriesgosenelteletrabajo.pdf
34. Guía-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf [Internet]. [Citado 27 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://obs.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2020/05/Gu%C3%ADa-de-Salud-Ocupacional-para-trabajo-en-casa-y-Teletrabajo-CONARE.pdf>
35. Afiche 1.pdf [Internet]. [Citado 11 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/teletrabajo/imagenes/balancea/Afiche%201.pdf>
36. Romero JAM, García GV, Barrera EG. Niveles de autoestima, autoconcepto y autoimagen en adolescentes de Iztapalapa. 2019;(5):9.
37. Rojas VMQ, Torres EEL. MONOGRAFÍA PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA. : 30.
38. Fuentes LEC. Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)". : 76.
39. Acevedo GV, Alvarez DRB, Martínez ACD. AUTOPERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA SOBRE SUS COMPETENCIAS EN LOS CAMPOS LABORAL, EDUCATIVO Y SALUD. Rev Estud Exp En Educ. 2014; 13(26):18.

40. Martín VS. Resiliencia. Revisión Bibliográfica. Junio de 2014; 34.
41. Eby L, J.Brown N. Cuidados de Enfermería en Salud Mental. Vol. Segunda Edición. Madrid, España: Pearson Educación S.A; 2010. 456 p.
42. DurangoYamith_2019_AutoesquemasEstrategiasAfrontamiento.pdf [Internet]. [Citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15060/1/DurangoYamith_2019_AutoesquemasEstrategiasAfrontamiento.pdf
43. Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? [Internet]. 2016 [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
44. Técnicas de relajación: prueba estas medidas para reducir el estrés [Internet]. Middlesex Health. [Citado 19 de abril de 2021]. Disponible en: <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/articulos/t-cnicas-de-relajaci-n-prueba-estas-medidas-para-reducir-el-estr-s>
45. Alimentación saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [Citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
46. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 27 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
47. Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la COVID-19 [Internet]. FAO; 2020 [citado 11 de diciembre de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca8380es>
48. lectura CM de. Estrategia Regresar: Clases retornan el 8 de febrero con un modelo educativo combinado [Internet]. Presidencia de la República de Costa Rica. [Citado 1 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/12/estrategia-regresar-clases-retornan-el-8-de-febrero-con-un-modelo-educativo-combinado/>
49. ms-dm-1165-2021-resolucion-mep-0065-01-2021.pdf [Internet]. [Citado 1 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/ms-dm-1165-2021-resolucion-mep-0065-01-2021.pdf>
50. Definición de signo - Diccionario de cáncer del NCI - Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. 2011 [citado 16 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/signo>
51. Definición de síntoma - Diccionario de cáncer del NCI - Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. 2011 [citado 16 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sintoma>

52. RUTINA | Definición de RUTINA por Oxford Dictionaries en Lexico.com también significado de RUTINA [Internet]. Lexico Dictionaries | Spanish. [Citado 16 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.lexico.com/es/definicion/rutina>
53. Qué es demografía • gestiopolis [Internet]. Gestiopolis. 2020 [citado 16 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/que-es-demografia/>
54. Heriberto Garcia Zamora. Aspectos sociales [Internet]. 07:52:31 UTC [citado 16 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/heribertogarciazamora/aspectos-sociales>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

MS: Ministerio de Salud

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

MEP: Ministerio de Educación Pública

ANEXOS

ANEXO #1 DECLARACIÓN JURADA

Yo Andrea Melisa Schmidt Espinoza, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 504140939 egresado de la carrera de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: “Signos y Síntomas de Alteraciones en la Salud Presentes en los Educadores Relacionados con las Rutinas Actuales en el Hogar Durante el Teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021”, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 29 días del mes de julio del año 2021.



Andrea Melisa Schmidt Espinoza

504140939

ANEXO #2 CARTA DE TUTOR

CARTA DE LA TUTORA

San José, 29 de julio, 2021.

*Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana*

Estimada señora:

La estudiante, **Andrea Melisa Schmidt Espinoza**, cédula 5-0414-0939 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"Signos y Síntomas de Alteraciones en la Salud Presentes en los Educadores Relacionados con las Rutinas Actuales en el Hogar Durante el Teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	16%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	25%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	17%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	18%
	TOTAL		84%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura; favor en dicho proceso dar mayor énfasis a la discusión.

Atentamente,

MARIA MARCELA CASTRO
MENDEZ (FIRMA)
MENDEZ (FIRMA)

Firmado digitalmente por
MARIA MARCELA CASTRO
MENDEZ (FIRMA)
Fecha: 2021.07.29
15:34:36 -06'00'

*MSc. Marcela Castro Méndez
Cédula identidad 1-1034-0377
Carné Colegio Profesional E-4705*

ANEXO #3 CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 05 de setiembre de 2021

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Sub-Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

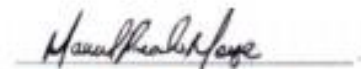
Estimada señora:

La estudiante **Andrea Melisa Schmidt Espinoza**, cédula 504140939, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALTERACIONES EN LA SALUD PRESENTES EN LOS EDUCADORES RELACIONADOS CON LAS RUTINAS ACTUALES EN EL HOGAR DURANTE EL TELETRABAJO, ESPARZA, PUNTARENAS, 2021"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de defensa.

Atentamente,



MSc. Marisel Picado Monge
Cédula identidad 3-0408-0459
Carné Colegio Profesional E-12171

ANEXO #4 CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL AUTOR PARA LA PUBLICACIÓN DEL TFG

CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 05 de setiembre de 2021

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Andrea Melisa Schmidt Espinoza con número de identificación 504140939 autor (a) del trabajo de graduación titulado “Signos y Síntomas de Alteraciones en la Salud Presentes en los Educadores Relacionados con las Rutinas Actuales en el Hogar Durante el Teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021”, como requisito para optar por el título de Licenciatura en Enfermería; sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



504140939

Firma y Documento de Identidad

ANEXO #5 DEDICATORIA

A Dios

Por darme fortaleza durante todo el camino estudiantil y permitirme avanzar durante todos estos años, por ser el centro de mi vida y recordarme que siempre está a mi lado. *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”* (Filipenses 4:13) *“Por tanto, os digo que todo lo que pidieréis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá”* (Marcos 11:24)

A mis padres y hermano

Porque ellos han sido participes durante todo el proceso de la creación de este trabajo. Siempre han sido un ejemplo constante, una base importante en mi vida, todo esto es también de ellos.

ANEXO #6 AGRADECIMIENTO

A Dios

Por siempre darme palabras de ánimo y consuelo.

A mis padres y hermano

Por animarme, consolarme y apoyarme durante todos mis años estudiantiles, en especial por toda la ayuda y ánimos dados durante la elaboración de este trabajo.

A mis Tías Ethel y Lillian y Tío Azael

Por creer siempre en mí, aún es sus diversas pruebas, tía Ethel, hasta donde estés te agradezco por haber creído y confiado tanto en mí, tía Lillian aún en tus momentos donde no hay del todo lucidez siempre declarando palabras de éxito para mi vida personal y profesional. Y a mi tío por toda la ayuda y palabras de ánimo que siempre me brindó.

A Sharlin Sánchez Espinoza

Por siempre ayudarme en todo lo que necesitaba y aún en lo que no sabía que necesitaba ayuda.

A todos mis profesores

A todos aquellos que fueron parte del proceso universitario y prácticas clínicas, por todas las enseñanzas brindadas, por la paciencia y el apoyo que siempre dieron.

ANEXO #7 CONSENTIMIENTO INFORMADO

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE ENFERMERÍA
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN**

Teléfono:(506) 2241-9090

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Signos y Síntomas de Alteraciones en la Salud Presentes en los Educadores Relacionados con las Rutinas Actuales en el Hogar Durante el Teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021

Nombre del Investigador (a) Principal: Andrea Melisa Schmidt Espinoza.

Nombre del participante: _____

A. PROPOSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Estimado encuestante, la presente investigación es llevada a cabo por Andrea Melisa Schmidt Espinoza, estudiante de la carrera de Enfermería, Universidad Hispanoamericana.

El objetivo es determinar los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores relacionados con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Se le realizara una serie de preguntas donde se preguntarán datos personales como sexo, edad, enfermedades que padece, años laborando como educador, signos y síntomas relacionados al estrés o al teletrabajo, entre otros.

2. Para participar en la investigación el encuestado debe ser un docente de secundaria que se encuentre laborando en el cantón de Esparza, Puntarenas.

3. El encuestado se compromete a ser honesto con sus respuestas, el investigador está comprometido a no revelar la información personal que se brinde en la encuesta.

4. La encuesta tiene una duración menor a 10 minutos.

C. RIESGOS:

La participación en esta investigación no representa ningún riesgo para la salud física ni mental de las personas que deciden participar.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de la participación en la investigación, obtendrá como beneficio una intervención de enfermería con estrategias para ayudar a disminuir los signos y síntomas que ha presentado debido al teletrabajo.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe de haber conversado con la investigadora: Andrea Melisa Schmidt Espinoza quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla comunicándose con la investigadora a cargo al teléfono 8731-8189 en el horario de lunes a viernes en el horario de 8:00am a 5:00pm o bien al correo electrónico sandreamelisa02@gmail.com. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho a negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del participante

fecha

Nombre, cédula y firma del testigo

fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

ANEXO #8 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La presente encuesta tiene como objetivo determinar los signos y síntomas de alteraciones en la salud presentes en los educadores relacionados con las rutinas actuales en el hogar durante el teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021. La investigación es llevada a cabo por Andrea Melisa Schmidt Espinoza, estudiante de enfermería de la Universidad Hispanoamericana.

La información recolectada por medio de este instrumento se manejará de manera confidencial y se utiliza exclusivamente para fines de dicha investigación. Por lo cual le solicito y agradezco que responda de manera honesta cada pregunta para lograr los objetivos de la investigación.

1-Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

2-Rango de edad:

- a) 20-29 años
- b) 30-39 años
- c) 40-49 años
- d) 50-59 años
- e) 60-65 años

3-Años que lleva laborando:

- a) 4 años o menos
- b) 5-9 años
- c) 10-19 años

- d) 20-29 años
- e) 30 años o más

4-Vive solo/a o con familia:

- a) Solo/a
- b) Con familia

5-Padece alguna de estas enfermedades, puede seleccionar varias:

- a) Hipertensión
- b) Diabetes
- c) Problemas de tiroides
- d) Obesidad
- e) Asma
- f) Alergias
- g) Cáncer
- h) Ninguna
- i) Otra_____

6-Cómo considera que era su alimentación antes de la pandemia

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

7-Ahora que pasa más tiempo en casa ha aumentado el consumo de comidas rápidas:

- a) Sí
- b) No

8-Por semana cada cuánto consume comida rápida:

- a) Ninguna
- b) 1 vez por semana
- c) 2-4 veces por semana
- d) 5 veces por semana o más

9-Antes de la pandemia cada cuánto consumía comida rápida:

- a) Ninguna
- b) 1 vez por semana
- c) 2-4 veces por semana
- d) 5 veces por semana o más

10-Por semana cada cuánto pide comida a domicilio:

- a) Ninguna
- b) 1 vez por semana
- c) 2-4 veces por semana
- d) 5 veces por semana o más

11-Antes de la pandemia cada cuánto pedía comida a domicilio:

- a) Ninguna
- b) 1 vez por semana
- c) 2-4 veces por semana

d) 5 veces por semana o más

12-Sus hábitos alimenticios han cambiado debido a la pandemia:

a) Sí

b) No

13-Cómo considera que es su alimentación actualmente:

a) Muy buena

b) Buena

c) Regular

d) Mala

14-Ha mantenido los horarios de alimentación como usualmente los manejaba antes de la pandemia:

a) Sí

b) No

15-Cuál de los siguientes factores considera usted que han sido un detonante para el cambio en los hábitos de consumo:

a) Ansiedad

b) Estrés

c) Aburrimiento

d) Mejorar la alimentación

e) No he sufrido ningún cambio

16-Considera que el tiempo que ha estado en casa debido al teletrabajo le ha favorecido en la planificación de los tiempos de comida:

- a) Sí
- b) No

17-De los siguientes alimentos, menciones en cuales ha aumentado su consumo (puede seleccionar varios):

- a) Repostería
- b) Snacks
- c) Chocolates
- d) Dulces
- e) Café
- f) Gaseosas
- g) Licores
- h) Hamburguesas
- i) Pizza
- j) Pollo frito

18-Sabe identificar los momentos en los que tiene estrés:

- a) Sí
- b) No

19- ¿Cuándo tiene estrés presenta algunos de estos síntomas? Puede seleccionar varios

- a) Dolor de cabeza
- b) Dolor de abdominal

- c) Dolor musculoesquelético
- d) Cansancio
- e) Insomnio
- f) Irritabilidad
- g) Aumento o pérdida del apetito
- h) Fatiga mental
- i) Sensación de pesadez en las piernas
- j) Nerviosismo
- k) Fatiga
- l) Problemas para dormir
- m) Palpitaciones

20-Nivel de estrés:

- a) Muy alto
- b) Alto
- c) Medio
- d) Bajo
- e) Muy bajo

21-Considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no

Considera que ahora presenta mayor estrés que antes de la pandemia	Sí	No
Cuenta con métodos para ayudar a disminuir los niveles de estrés	Sí	No
Cuando labora desde el hogar cuenta con un horario establecido	Sí	No

Utiliza horas fuera del horario laboral para realizar trabajos como guías, revisión de estas o demás	Sí	No
--	----	----

22-Cuál de los siguientes factores considera usted que han sido un detonante el aumento de estrés o ansiedad (puede seleccionar varios):

- a) Pandemia
- b) Teletrabajo
- c) No tener conocimiento adecuado para realizar el teletrabajo
- d) No poder salir
- e) No relacionarse de forma adecuada con los demás
- f) Sobrecarga laboral

23-Utiliza alguna de estas estrategias para afrontar el estrés

- a) Hacer ejercicio
- b) Dibujar/Pintar
- c) Escuchar música
- d) Realizar yoga
- e) Tocar algún instrumento
- f) Ninguna
- g) Otro _____

24-Nivel de satisfacción laboral actual, siendo 1 deficiente, 2 aceptable, 3 regular, 4 bueno, 5 excelente:

5 4 3 2 1

25-El iniciar el teletrabajo para usted fue un desafío:

- a) Sí
- b) No

26-Si su respuesta anterior fue sí, ¿por qué fue un desafío? _____

27-Considera que durante la pandemia se dio una sobrecarga laboral:

- a) Sí
- b) No

28-Considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no

Recibió alguna capacitación para utilizar la plataforma de Teams	Sí	No
Contaba con ayuda para poder realizar las clases virtuales	Sí	No
Contaba con ayuda para la elaboración de las guías	Sí	No
Contaba con ayuda para la revisión de las guías	Sí	No
Contaba con ayuda para registrar la evaluación de las guías	Sí	No
La forma de evaluar las guías de trabajo le generó estrés	Sí	No
Considera que presento estrés los días previos o durante los días que tenía que dar alguna clase virtual	Sí	No
Antes de dar una clase virtual sentía o siente inquietud	Sí	No
Recibió algún tipo de ayuda o capacitación para hacerle frente a situaciones estresantes o de salud mental ante la pandemia y el teletrabajo	Sí	No
Debido al teletrabajo su patrón de sueño se vio afectado	Sí	No

29-Cuenta con un ambiente y lugar adecuado al momento de realizar el teletrabajo

- a) Sí
- b) No

30-Durante los últimos meses ha presentado alguno de estos síntomas, puede seleccionar varios

- a) Dolor de espalda
- b) Dolor muscular
- c) Dolor de cabeza

31-Realiza pausas activas mientras realiza el teletrabajo

- a) Sí
- b) No

32-Utilizaba frecuentemente, más de 3 veces por semana, equipo como la computadora para realizar trabajos antes de la pandemia

- a) Sí
- b) No

33-Cuenta con elementos ergonómicos cuando va a teletrabajar (silla, escritorio, iluminación adecuada)

- a) Sí
- b) No

34-Cuáles riesgos ergonómicos presenta al realizar teletrabajo:

- a) Postura inadecuada

- b) Movimientos repetitivos
- c) Silla no adaptada ergonómicamente
- d) Escritorio no adaptado ergonómicamente
- e) Ambiente o lugar de trabajo inadecuado (ruido, poca o exceso de iluminación, muchos distractores)

35-Por no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas al trabajar ha padecido algunos de los siguientes síntomas:

- a) Dolor articular
- b) Dolor muscular
- c) Dolor de espalda
- d) Dolor de cuello
- e) Sensación de pesadez en las piernas

36-Al día duerme:

- a) Menos de 6 horas al día.
- b) Más de 6 horas al día.

37-Cuál de los siguientes factores considera usted que han sido un detonante para el cambio en el patrón de sueño (puede seleccionar varios):

- a) Ansiedad
- b) Estrés
- c) Aburrimiento
- d) Trabajo acumulado
- e) No cumple de forma adecuada el horario para teletrabajar

f) No he sufrido ningún cambio

38-Considera usted que a pesar de la pandemia y el teletrabajo es una persona resiliente (la capacidad de adaptarse y superar las adversidades que se presenten)

a) Sí

b) No

39-Cuál estrategia de afrontamiento utiliza usted, puede seleccionar varias

a) Resolución de problemas

b) Utiliza apoyo social

c) Reencuadre (redefine la situación para ver lados buenos y malos del problema y piensa en cómo convertir el problema en un beneficio)

d) Evitar afrontar el problema

e) Autoinculparse

f) Fantasear que todo se solucionara por sí solo

40-Considera que su autoestima (valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma) es

a) Alto

b) Medio

c) Bajo

41-Considera que los siguientes conceptos de han visto cambiadas por la pandemia:

Autoimagen (la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos)	Sí	No
---	----	----

Autoconcepto (como cada persona se define, incluyendo las características afectivas, físicas, sociales e intelectuales)	Sí	No
Autopercepción (capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo, comprender sus emociones, su estado de ánimo)	Sí	No

42-Los conceptos anteriores han cambiado para bien o para mal:

Autoimagen	Bien	Mal	No ha cambiado
Autoconcepto	Bien	Mal	No ha cambiado
Autopercepción	Bien	Mal	No ha cambiado

43-De qué forma ha cambiado la rutina familiar: _____

ANEXO #9 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

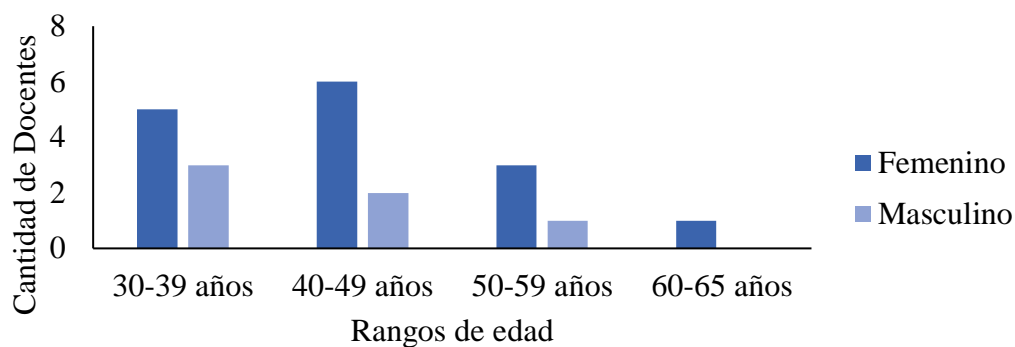


Figura N°1 Rangos de edad y sexo de los docentes de secundaria, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

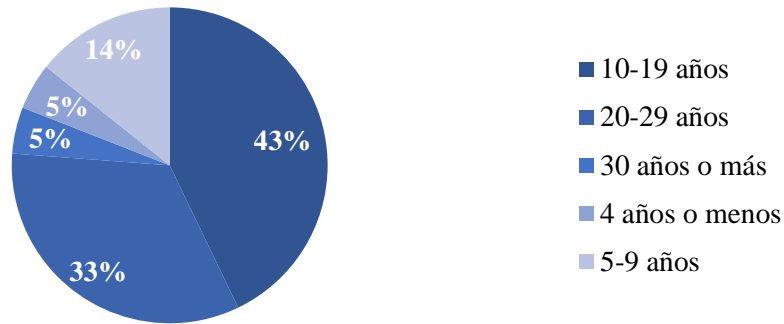


Figura N°2 Rango de años que llevan laborando, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

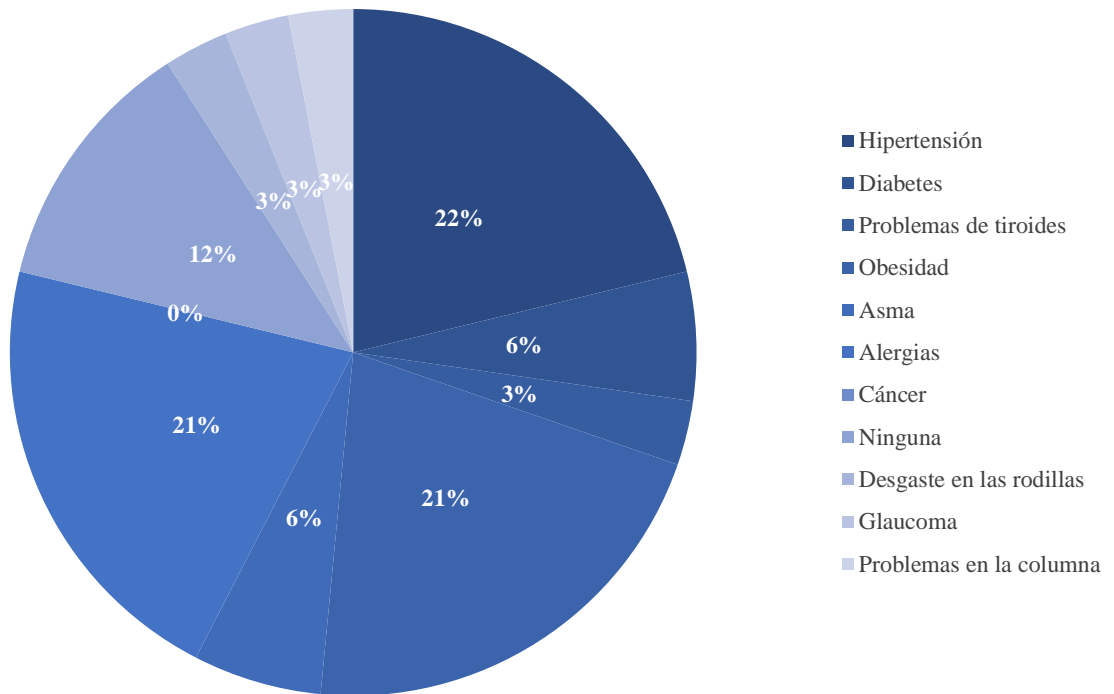


Figura N°3 Enfermedades crónicas, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°1

Relación de alimentación antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

	Prepandemia	Pandemia
Buena	11	9
Muy buena	7	4
Regular	3	8
Total	21	21

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°2

Relación entre el consumo de comida rápida por semana antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

	Pre-Pandemia	Pandemia
Ninguna	6	6
1 vez por semana	14	12
2-4 veces por semana	1	2
Total	21	21

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°3

Relación entre el consumo de comida a domicilio antes y durante la pandemia, Esparza, Puntarenas, 2021.

	Prepandemia	Pandemia
Ninguna	12	10
1 vez por semana	8	8

2-4 veces por semana	1	3
Total	21	21

Fuente: Elaboración propia, 2021.

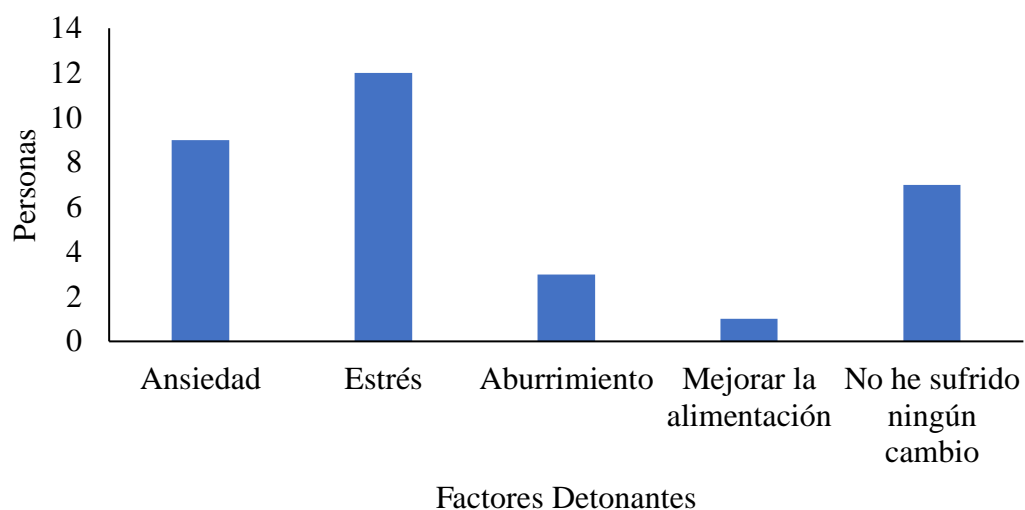


Figura N°4 Factores detonantes para el cambio en los hábitos de consumo, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°4

Alimentos en los cuales se ha dado un aumento de consumo, 2021.

Alimentos	Personas
Repostería	7
Snacks	5
Chocolates	5
Dulces	3
Café	9
Gaseosas	6

Licores	2
Hamburguesas	4
Pizza	4
Pollo frito	6
Ninguno	8

Fuente: Elaboración propia, 2021.

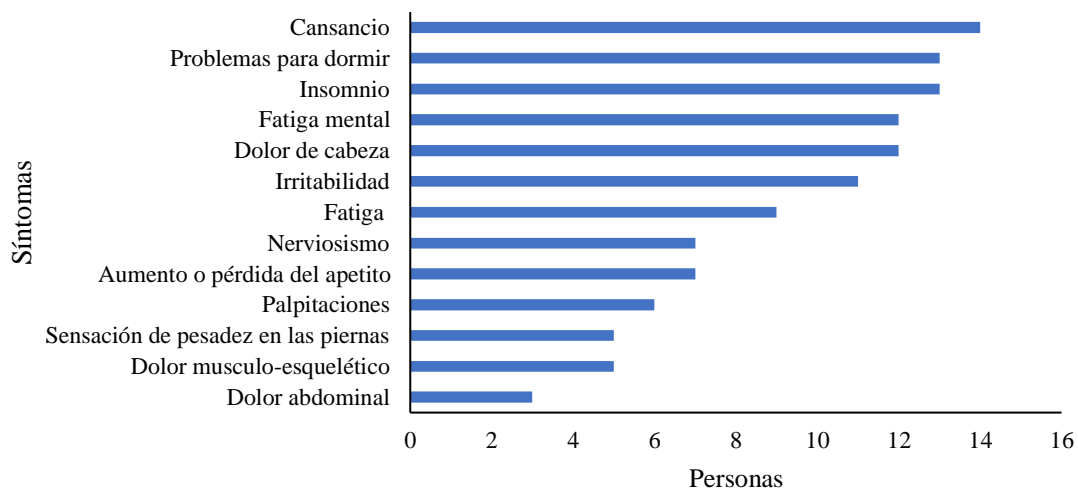


Figura N°5 Síntomas que presentan cuando tienen estrés, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

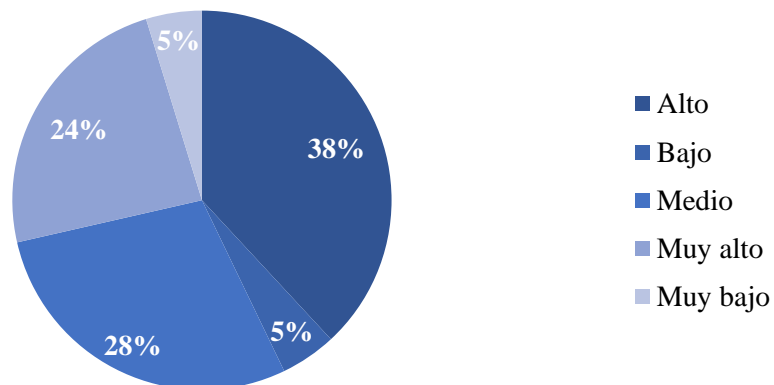


Figura N°6 Nivel de estrés, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

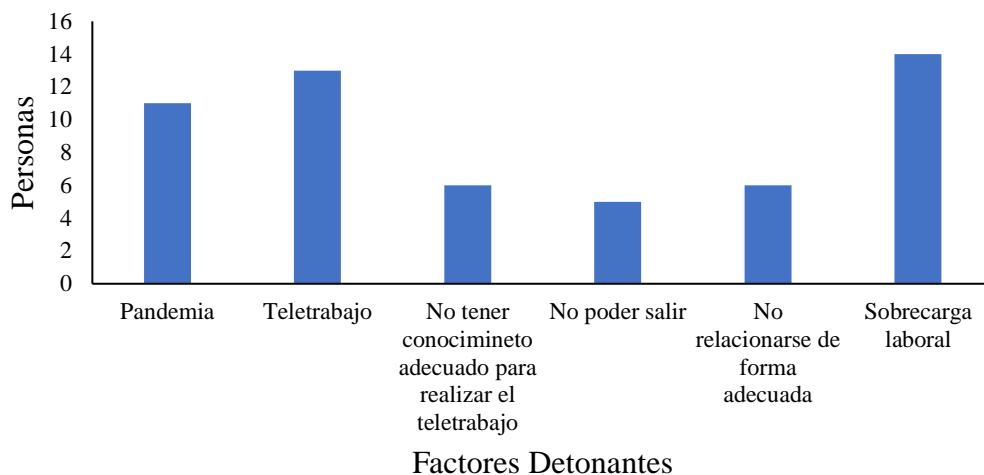


Figura N°7 Factores detonantes para el aumento de estrés o ansiedad, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

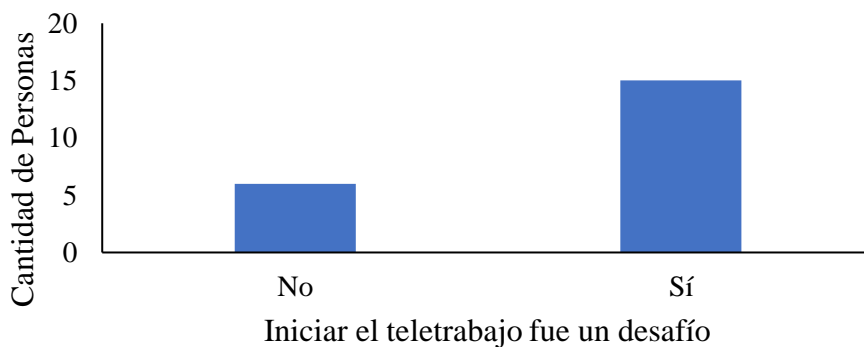


Figura N°8 Iniciar el teletrabajo fue un desafío, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N°5

Considera que las siguientes afirmaciones son correctas o no, Esparza, Puntarenas, 2021.

	Sí	No

Recibió alguna capacitación para utilizar la plataforma de Teams	18	3
Contaba con ayuda para poder realizar las clases virtuales	7	14
Contaba con ayuda para la elaboración de las guías	5	16
Contaba con ayuda para la revisión de las guías	3	18
Contaba con ayuda para registrar la evaluación de las guías	2	19
La forma de evaluar las guías de trabajo le generó estrés	19	2
Presentó estrés los días previos o durante los días que tenía que dar alguna clase virtual	17	4
Antes de dar una clase virtual sentía o siente inquietud	12	9
Recibió algún tipo de ayuda o capacitación para hacerle frente a situaciones estresantes de salud mental ante la pandemia y el teletrabajo	4	17
Debido al teletrabajo su patrón de sueño se vio afectado	16	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

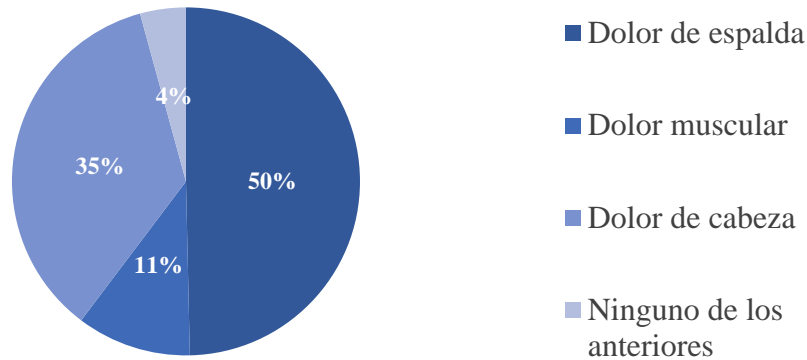


Figura N°9 Síntomas que ha presentado durante los últimos meses, Esparza, Puntarenas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

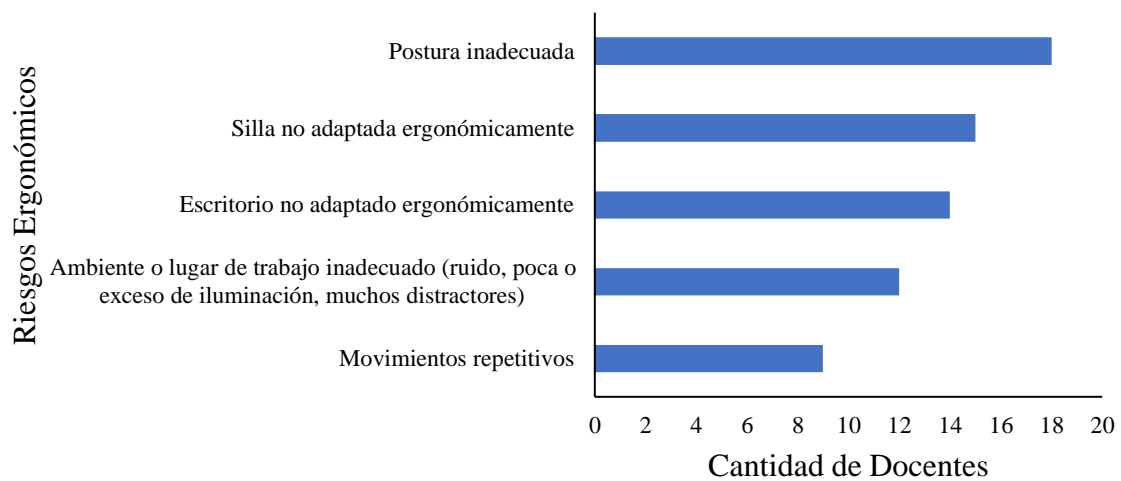


Figura N°10 Riesgos ergonómicos que presenta al realizar teletrabajo, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

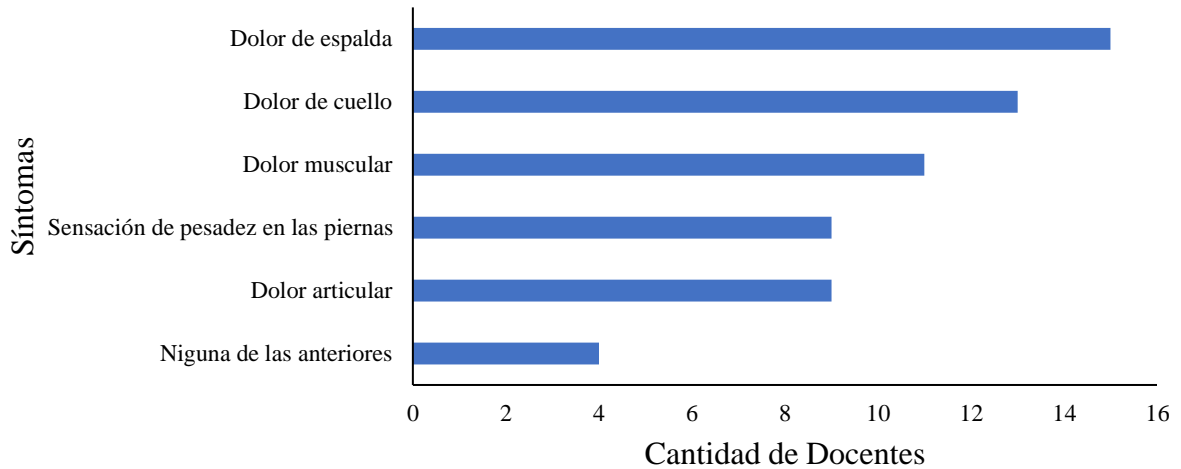


Figura N°11 Síntomas que presenta por no contar con un espacio y adaptaciones ergonómicas, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

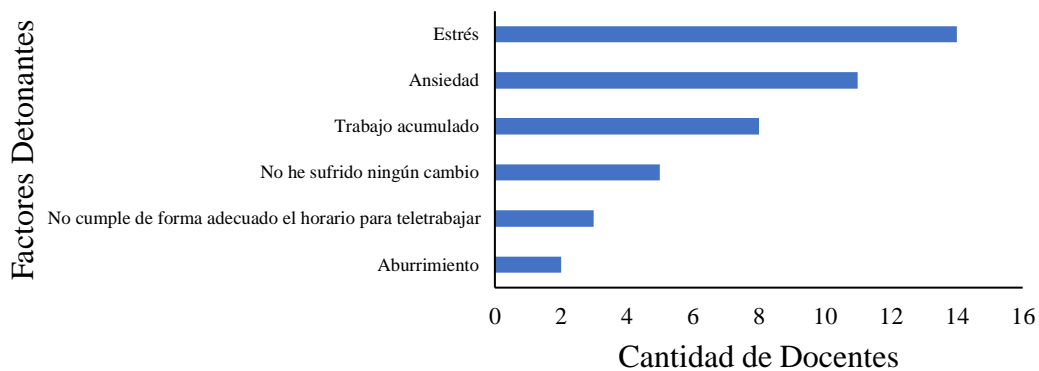


Figura N°12 Factores detonantes para el cambio en el patrón de sueño, Esparza, Puntarenas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Pregunta	Entrevistados
Si su respuesta anterior fue sí ¿por qué fue un desafío?	Aprender a dominar la tecnología para poder dar las clases desde la casa
	Conocer que funciones había que realizar
	Debía adaptarme a algo nuevo y hacerlo de la mejor manera posible
	He aprendido
	No conozco mucho de tecnología
	No soy buena en el uso de las computadoras
	Poco conocimiento tecnológico
	Por los problemas a la hora de establecer un horario, la sobrecarga laboral que fue extrema

	Por ser algo nuevo todo un reto
	Porque debía organizar mejor mi tiempo en casa ya que debía cumplir como ama de casa y educadora
	Porque el trabajar desde casa requiere planificación y coordinación, ya que debe disponerse de un lugar adecuado en el hogar para desarrollar las tareas atinentes al trabajo, así como es común que se tenga sobrecarga laboral y de las tareas propias de la casa
	Porque me cuesta la tecnología y lo sigue siendo
	Porque muchas veces los estudiantes no tienen la disposición para realizar las GTA
	Porque nunca lo había hecho antes
	Uso de herramientas tecnológicas
De qué forma ha cambiado la rutina familiar	Comparto más con mis hijas
	De ninguna forma
	Discusiones, críticas, falta de empatía
	En horarios de actividades y mantener en silencio la casa para poder efectuar el teletrabajo
	En sobresaturación de trabajo
	Hay más trabajo
	La hora de despertar es más temprano y la de dormir más tarde por el trabajo acumulado, se duerme menos horas y no se realizan todos los tiempos de comida
	Las reuniones familiares
	Los espacios de ocio y para compartir se han reducido considerablemente
	Más tecnológicos
	Más trabajo en el hogar menos tiempo para compartir con los seres amados
	No paso tiempo con ellos como debería, no puedo atender académicamente a mis hijos en sus trabajos porque no me da tiempo
	No disfruto de mi tiempo familiar ni personal
	Nos hemos distanciado un poco

	Organizar más los tiempos de quehaceres domésticos y de compartir
	Paso más tiempo con mi familia
	Pocas veces nos vemos
	Que se debe levantar más temprano para dejar los oficios del hogar listo como el almuerzo
	Sobrecarga para mí y más tiempo para ellos
	Tengo más deberes profesora, ama de casa y maestra para mis hijas al mismo tiempo
	Tengo menos tiempo para compartir con mi hija

ANEXO #10 TABLA DE ALPHA CRONBACH

Alpha	p1-p10,				item	
Test	scale=	mean	(unstandardized		items)	
Item	Obs	Sign	item-test correlation	item-rest covariance	average interitem alpha	
p1	21	-	0.2995	0.0961	.0172619	0.6089
p2	21	+	0.5188	0.2697	.0132937	0.5568
p3	21	+	0.8076	0.6855	.007209	0.3976
p4	21	+	0.6220	0.4680	.0117063	0.5039
p5	21	+	0.7186	0.6167	.0109788	0.4811
p6	21	-	0.0458	-0.1273	.0207011	0.6528

p7		21	-	0.2840	0.0535	.0178571	0.6246
p8		21	+	0.2769	-0.0170	.019246	0.6644
p9		21	+	0.4996	0.2944	.0136905	0.5513
p10		21	+	0.2524	0.0000	.0188492	0.6453

-----+-----

Test scale						.0150794	0.6042
------------	--	--	--	--	--	----------	---------------
