

**Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina en la Propagación del Síndrome de Burnout Tras la Coyuntura del Covid-19**

Belson Morales Valencia

Asesor:

Dr. Fernando Hernández López

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Maestría en Educación

2023

Dr. Fernando Hernández López

Director Trabajo de Grado

Dra. Tatiana Egea Arciniegas

Jurado

Dra. Elizabeth Lara Arcos

Jurado

2023

### **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación lo dedico primeramente al Dios Todopoderoso, quien, con su infinita misericordia y deidad, me dio la oportunidad de desarrollar durante todo este proceso académico, el aliento necesario para no desmayar y decir en todo tiempo, si puedo.

A mis docentes y profesionales idóneos que me guiaron con sabiduría, paciencia, ética y conocimiento, mi proceso de formación universitario, con unos excelente principios y vocación académica.

A mi esposa presente en este proyecto académico por todo su apoyo incondicional y no soltarme en todo este proceso. Además, agradezco la intervención de JUANFRA, un ser que ha entendido y considerado que la educación es el punto clave en el camino a la excelencia y éxito.

Y, finalmente, a aquellas personas que un momento pusieron en duda mis fortalezas, y de la cual me permitieron más impulso para haber logrado un peldaño más en mis caminos.

## Resumen

En el presente trabajo de investigación, se abordarán los retos que asumen los docentes ocasionales de tiempo completo de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, en la cotidianidad del ejercicio profesional, de lo cual, permitió adentrarse también en cómo se ve afectada su salud física, psicológica y emocional cuando las sobrecargas a raíz de la adaptación a los cambios repentinos que han traído las nuevas dinámicas educativas, los ven obligados a doblar sus esfuerzos y mantener la calidad de la enseñanza en diferentes tipos de aplicación de los modelos pedagógicos. Por tanto, a través del método mixto, basado en datos cuantitativos y cualitativos, se pudo extraer información de fuentes primarias y secundarias que llevaron a conocer que, en la Escuela de Formación de Infantería de Marina, institución castrense de las Fuerzas Militares, existe un nivel de estrés medio con síntomas frecuentes como migrañas, dificultad para concentrarse y desmotivación. Así mismo, en respuesta a los hallazgos, se estructuraron también unas estrategias desde la prevención y atención del Síndrome de Burnout. Por consiguiente, el problema de investigación, fue examinar los Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina en la Propagación del Síndrome de Burnout tras la coyuntura de Covid-19, dicho estudio, favorecerá a la institución educativa castrense a implementar prácticas y acciones de mejoras que beneficien al cuerpo de docentes para el desarrollo eficaz de los procesos formativos acrecentados a los Cursos de Formación Profesional para Suboficiales de Infantería de Marina.

***Palabras Clave:*** Burnout, estrés, docente, educación.

### **Abstract**

In this research work, the challenges faced by occasional full-time teachers of the Marine Infantry Training School will be addressed in the daily routine of professional practice, which also allowed us to delve into how their health is affected. physical, psychological and emotional when the overloads resulting from adaptation to the sudden changes that the new educational dynamics have brought, they are forced to double their efforts and maintain the quality of teaching in different types of application of pedagogical models. Therefore, through the mixed method, based on quantitative and qualitative data, information could be extracted from primary and secondary sources that led to knowing that in the Marine Infantry Training School, a military institution of the Military Forces, there is a level medium stress with frequent symptoms such as migraines, difficulty concentrating and lack of motivation. Likewise, in response to the findings, strategies were also structured for the prevention and care of Burnout Syndrome.

Therefore, the research problem was to examine the Factors that Influenced Teachers of the Marine Infantry Training School in the Propagation of Burnout Syndrome after the Covid-19 situation. This study will favor the military educational institution to implement practices and improvement actions that benefit the teaching body for the effective development of the training processes added to the Professional Training Courses for Marine Corps Non-Commissioned Officers.

***Keywords:*** Burnout, stress, teacher, education.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	11
Descripción Del Problema .....	14
Planteamiento del Problema .....	16
Justificación .....	18
Objetivos .....	20
Objetivo General .....	20
Objetivos Específicos.....	20
Marco Referencial.....	21
Estado del arte.....	21
Marco Contextual.....	28
Marco Teórico y conceptual .....	29
Marco Legal .....	35
Metodología .....	37
Tipo de Estudio .....	37
Método .....	39
Recolección de datos.....	43
Resultados .....	45
Primer resultado .....	45
Segundo resultado .....	52
Tercer resultado .....	58
Triangulación de los Resultados de la Investigación .....	61
Conclusiones.....	68

Recomendaciones .....	71
Referencias Bibliográficas .....	72
Apéndices.....	78

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Nivel de estrés encontrado en los Docentes de la ESFIM 2023</i> .....	52
---	----

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Pirámide de necesidades humanas</i> .....	32
<b>Figura 2</b> <i>Resultados de la Primera Pregunta</i> .....	45
<b>Figura 3</b> <i>Resultados de la Segunda Pregunta</i> .....	46
<b>Figura 4</b> <i>Resultados de la Tercera Pregunta</i> .....	46
<b>Figura 5</b> <i>Resultados de la Cuarta Pregunta</i> .....	47
<b>Figura 6</b> <i>Resultados de la Quinta Pregunta</i> .....	47
<b>Figura 7</b> <i>Resultados de la Sexta Pregunta</i> .....	48
<b>Figura 8</b> <i>Resultados de la Séptima Pregunta</i> .....	48
<b>Figura 9</b> <i>Resultados de la Octava Pregunta</i> .....	49
<b>Figura 10</b> <i>Resultados de la Novena Pregunta</i> .....	49
<b>Figura 11</b> <i>Resultados de la Décima Pregunta</i> .....	50
<b>Figura 12</b> <i>Resultados de la Onceava Pregunta</i> .....	50
<b>Figura 13</b> <i>Correos institucionales sobre pausas activas</i> .....	58
<b>Figura 14</b> <i>Grupo de apoyo “Juntos somos más fuertes”</i> .....	59
<b>Figura 15</b> <i>Psicología en el campus: Campaña por tu bienestar te escucho</i> .....	60
<b>Figura 16</b> <i>Recordatorio de hábitos saludables</i> .....	60
<b>Figura 17</b> <i>Apoyo a docentes en sus labores</i> .....	61

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Consentimiento Informado</i> .....	78
<b>Apéndice B</b> <i>Encuesta a Docentes</i> .....	79
<b>Apéndice C</b> <i>Resultados entrevista semiestructurada a administrativos y/o docentes</i> .....	82

## **Introducción**

El proyecto de investigación denominado Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina (ESFIM) en la Propagación del Síndrome de Burnout tras la Coyuntura de Covid-19, se encuentra establecido dentro de los principios de las líneas funcionales, según lo definido en el Artículo 24 del Estatuto de Investigación de la UNAD, fortaleciendo los procesos investigativos internos con relación a la educación dentro de una misma escuela; estableciendo así, desde la temática de la Educación y Desarrollo Humano, como parte de la Línea de Investigación antes mencionada, donde se indaga para comprender la relación entre el desarrollo humano y la educación, como objetivo principal de esta Línea de Investigación; y con el propósito de aportar a los términos académicos desarrollados en la Institución Educativa y así dar respuesta de manera acertada a las causales que influyen en la propagación del síndrome de Burnout en los docentes de la ESFIM, con sede en la Ciudad de Coveñas, Sucre.

Bajo esta óptica, la presente investigación se estructura en cuatro secciones claramente delimitadas. La primera aborda la formulación del problema, explorando sus implicaciones tanto teóricas como prácticas. La segunda sección detalla el diseño metodológico, incluyendo los procedimientos y técnicas empleados para la recopilación y validación de la información. La tercera sección se centra en la presentación y discusión de los resultados obtenidos. Finalmente, la cuarta sección de la investigación comprende las conclusiones derivadas del estudio, así como las recomendaciones pertinentes respecto a la problemática explorada y las acciones subsiguientes propuestas.

Por lo tanto, con base en la revisión llevada a cabo durante la fase investigativa, se consigue discernir conceptos imperativos que guían la indagación de información relacionada

con los elementos que conforman el diseño metodológico de la propuesta, inmersos en un contexto educativo en donde todas las condiciones de vulnerabilidad dificultan establecer planes de acción que lleven a los cambios fundamentales para la mejora de los ambientes de aprendizaje; teniendo en cuenta que los contextos educativos actuales se encuentran sujetos a cambios constantes, y esto porque las condiciones medioambientales, socioeconómicas e institucionales, son determinantes en el rumbo del sistema educativo y también se transforman con las circunstancias globales, que mediante un ejercicio descriptivo, se obtengan evidencias de su pertinencia, respecto a la problemática que influye en la propagación del síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina. Por lo demás, esto permitió identificar aquellos factores que influyeron en la propagación del síndrome de Burnout.

De allí, y en relación con la problemática expuesta, el estudio realizado en referencia a la carga mental se ha intensificado llevándolo a distintas áreas del conocimiento, en donde las laborales requieren más de un esfuerzo físico que mental o viceversa, porque es clave entender esas diferenciaciones, aunque como lo explican García y Hoyos (s.f.), nunca hay una sin la otra. En el caso de los docentes, se entiende que el síndrome de Burnout puede ser mayor debido a que la responsabilidad de esa profesión está directamente involucrada al desarrollo cognitivo en medio del aprendizaje que ayudan a llevar como proceso individual dentro de las aulas.

En tal sentido, estos autores anteriores, han sido un fundamento teórico de cómo la labor docente tiende a tener factores que se relacionan naturalmente en el desempeño de esta labor y que desencadenan en estrés crónico y otro tipo de padecimientos tanto físicos, como psicológicos.

Ahora bien, mediante la presente investigación de tipo descriptiva, se tiene como finalidad la determinación de los factores que producen el síndrome de Burnout en docentes de la

Escuela de Formación de Infantería de Marina, tras la coyuntura del Covid-19 a través de un enfoque mixto donde se integran y contrastan sistemáticamente los métodos cuantitativos y cualitativos, a través de las fuentes primarias y secundarias y la obtención de los resultados de los instrumentos empleados hacia los docentes de la Institución de estudios superiores de nivel tecnológico en mención.

## Descripción del Problema

La carga laboral del docente siempre es elevada, no sólo debe tener claro cuáles son los temas que debe impartir en su cátedra sino también los métodos para hacerlo, teniendo en cuenta que, no todos sus alumnos podrán aprender de un mismo modo, por tal motivo, el docente además de tener conocimientos sobre su área específica de trabajo debe ser estratégico y recursivo. Son cualidades que se exige desarrollar al docente en ambientes normales y colaborativos dentro de los espacios de aprendizaje como son, colegios, instituciones educativas, universidades y escuelas de formación.

Según el diario El PAÍS (2020) en Colombia la Cuarentena estricta comenzó a partir del 15 de marzo de 2020 el gobierno Nacional decidió suspender las clases presenciales en todo el territorio nacional y declaró el estado de emergencia por tratarse de un acontecimiento sanitario que ponía en riesgo la vida, derecho fundamental protegido por la constitución de 1991. Por lo que fue una respuesta acertada y una medida necesaria.

Entonces, a partir de esa fecha, todas las actividades académicas fueron limitadas a lo virtual, señalando que el escenario que esto suponía no era el más favorecedor por las carencias y fallas del sistema educativo de Colombia, de hecho, según la Revista SEMANA (2020) una de esas fallas, fue la implementación de la modalidad virtual y la falta de capacitación a las autoridades y cuerpos docentes para que fuera factible la misión de enseñar usando sólo herramientas digitales.

Ahora bien, no obstante en atención a la crisis sanitaria, en la costa norte colombiana los problemas se agudizaron, porque no se limitaron a las fallas mencionada en el sistema educativo, sino también a las fallas en los servicios de luz, como lo registró el CANAL 1 a través de un reportaje que llamaron “Apagón en la costa en medio de la pandemia” además como

consecuencias de los apagones, las fallas en el servicio de internet, siendo esto una problemática que generó factores que en ocasiones impedían que pudieran llevarse a cabo las tareas de educar por parte de los docentes en la modalidad virtual.

Por lo anterior y en el escenario puntual que se va a estudiar que es la Escuela de Formación de Infantería de Marina en la Ciudad de Coveñas - Sucre, se tuvieron en cuenta factores aislados del sistema educativo convencional, debido a que la formación militar tiene sus propios retos, y los tiempos que se invierten en cátedras académicas, deben estar equilibrados con entrenamiento físicos, los cuales muchas veces requiere de contacto entre alumnos y docentes. Lo anterior, debido a la preparación para situaciones de riesgo y necesariamente implican un curso de la vida y un desarrollo profesional que no correspondía al panorama pandémico.

De allí, que se tuvieron que replantear desde el rol docente, las necesidades que tuvieron sus alumnos y las habilidades que pudieron adquirir con el uso de las nuevas tecnologías y cómo implementarlas en forma de nuevas competencias a sus vidas diarias y en su formación. Por lo tanto, todo lo anterior, supone a un cambio brusco en la rutina y oficio de los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina y como consecuencia lógica a las presiones emergentes durante la pandemia.

Así pues, y en el marco de la problemática a estudiar, según el Comité Internacional de la Cruz Roja (2020) se producen enfermedades como el estrés, la ansiedad e inclusive depresión que merecen la atención y un tratamiento oportuno; por consiguiente, las consideraciones y reacciones a raíz de la situación actual en materia de educación, han sido muy diversas con experiencias muy globales e innovadoras hasta las más particulares y desafortunadas, donde el

docente ha tenido que armarse de valor para ser parte de la primera línea en la pandemia como agentes canalizadores del entorno.

De modo, que, teniendo en cuenta los factores mencionados, a partir de la presente investigación, se buscará obtener un análisis y posterior relación de estos en la población docente de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, evidenciando y evaluando las consecuencias a corto plazo del estrés como factor principal generado por los cambios en la modalidad del trabajo en medio de la pandemia.

### **Planteamiento del Problema**

Las siguientes preguntas se distribuyeron a todo el trabajo de investigación y concedieron la formulación de la pregunta problema:

#### ***Pregunta Descriptiva***

¿Cómo y de qué forma los elementos cognoscitivos y motivacionales conmovieron en los Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina en la Propagación del Síndrome de Burnout tras la coyuntura del Covid-19?

#### ***Pregunta de Causalidad***

¿Cuáles son las causas laborales que influyen en los Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina en la Propagación del Síndrome de Burnout tras la coyuntura del Covid-19?

***Pregunta de Transformación Social***

¿Cuáles son las conclusiones esperadas con el proyecto de identificación en los Factores que Influyeron en Docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina en la Propagación del Síndrome de Burnout tras la coyuntura del Covid-19?

***Problema de Investigación***

¿Cuáles son los factores que tienen incidencia en el desarrollo del síndrome de Burnout en docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina tras la coyuntura del Covid-19?

## **Justificación**

En el contexto de la pandemia de COVID-19, resulta pertinente estudiar los factores generados a partir de las transformaciones sociales a las que dieron paso las circunstancias que surgieron como efecto inevitable de una crisis humanitaria. En consecuencia, de todas las nuevas dinámicas de trabajo y relaciones sociales, surgen necesidades de profundizar los saberes respecto a la comprensión de nuevas modalidades para cada profesión u oficio. Tal es el caso del rol de los docentes, sujetos principales de esta investigación, donde se destaca que bajo la apariencia de continuidad que fue dada durante la pandemia, el gremio ha remarcado su valor, al ser reconocido dentro de la primera línea como uno de los actores que más rápidamente han mostrado una respuesta ante los efectos de la pandemia, al ser los verdaderos gestores del aprendizaje, quienes se han tenido que adaptar a un modo de enseñanza que para muchos es novedoso al punto de su desconocimiento.

En tal sentido, los cambios en las dinámicas de aprendizaje y el manejo de los ambientes pedagógicos hacen de la docencia una de las profesiones que requieren de mayor versatilidad y cualidades para la adaptación. Sin embargo, los debates que se han generado a partir de la conectividad y su implementación abrupta en las aulas hacen referencia a lo híbrido y a la posibilidad de una calidad educativa alta, aún en medio de la poca interacción física que las aulas no presenciales tienen como característica principal. Por consiguiente, se presenta mediante esta investigación, el abordaje de un panorama de incertidumbres que a nivel Nacional, ha generado el decaimiento de los criterios de la calidad educativa; de hecho, si antes fue difícil pensar en lograr la inclusión y la equidad, ahora, supone un problema para el docente tratar de que las condiciones en el aula sean similares cuando gran parte de los resultados de su gestión se verán

afectados por un ambiente en donde no puede intervenir de forma activa para cambiar aquello que podría afectar el aprendizaje del alumno.

Ahora bien, a partir de lo acontecido en el periodo 2020-2021, se ha llevado erróneamente la carga al sistema educativo, el pretender la sistematización y contabilización de los procesos de aprendizaje, y esto supone que las aulas deben ser homogéneas, y que todos los aprendices y docentes deben sujetarse al cumplimiento de unos lineamientos sin importar si estos se ajustan a sus necesidades o si siguen de forma particular la esencia de su enseñanza, en el caso del maestro.

De allí que, el objetivo de este estudio es identificar los factores que contribuyeron a la aparición del síndrome de Burnout entre los docentes de la ESFIM, para así generar estrategias que proporcionen estabilidad a la integralidad del docente con sus diferentes programas académicos. De igual forma, aportar herramientas que permitan organizar la formación del estudiante, a través de la calidad del aprendizaje, generando desarrollo en los diferentes contextos, los cuales se lograrán si a los educadores se les brinda el tratamiento adecuado, en atención a los factores que influyeron al síndrome de Burnout. Por tanto, de esta manera, en la ESFIM, se estudió puntualmente cuáles han sido los cambios percibidos por los docentes y cómo creen que eso ha afectado su vida, teniendo una mirada que comprende la integralidad del ser humano.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar los factores que producen el síndrome de Burnout en docentes de la Escuela de Formación de la Infantería de Marina tras la coyuntura del Covid-19.

### **Objetivos Específicos**

Analizar la incidencia de la transición hacia la virtualidad ligada a los efectos negativos de la sobre carga laboral en el trabajo docente.

Identificar las metodologías aplicadas a los ambientes de aprendizaje en la ESFIM durante y posterior a la coyuntura de la pandemia.

Formular estrategias a partir de la información obtenida para la prevención del síndrome de Burnout.

## Marco Referencial

### Estado del Arte

#### *Históricos*

Para empezar, las enfermedades siempre han sido una parte de la vida humana. De allí, el coronavirus es una de las últimas enfermedades infecciosas que ha causado un gran impacto en el mundo, sin embargo, estas enfermedades se han convertido en un problema especialmente grave desde que los humanos empezaron a vivir en grandes grupos. Es por eso, que “a medida que la población mundial fue creciendo, cuando una enfermedad se extendía y afectaba a varias regiones del planeta, se convertía en una amenaza para la población, y se empezaron a documentar las primeras pandemias” National Geographic (2020).

Dentro de este marco, antes del Coronavirus se registraron cinco pandemias siendo estas las siguientes:

- **Peste de Justiniano.** Imperio Bizantino. Año 541-542. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Plaga de Justiniano (541-542) es la cuarta pandemia que más muertes ha provocado (30-50 millones) citado por Prieto (2018).
- **Peste Negra.** Siglo XIV (entre 1346 y 1353). Esta enfermedad por ser bastante ignorada en cuanto a sus causas como el respectivo y debido a su propagación veloz, la convirtió en una pandemia que afectó a un gran número de personas en todo el mundo. (National Geographic, 2020).
- **Viruela.** Siglo XVIII (Periodo de expansión alarmante más conocido) (National Geographic, 2020)

- **La Gripe Española.** Entre 1918 y 1920 dejó más de 40 millones de muertes, el origen de la epidemia que se extendió por todo el mundo a principios del siglo XX sigue siendo un misterio. (Pulido, 2018).

Por lo anterior, la pertinencia de estas menciones en el marco contextual de esta investigación radica en el reconocimiento de las experiencias humanas de adaptación en medio de situaciones que han puesto en crisis todo lo acostumbrado. No obstante, no es cultura académica en la actualidad educativa revisar con fervor estos episodios de la historia, sin embargo, se hace imposible no examinar con detenimiento que no es la primera vez que el ser humano debe enfrentar una emergencia sanitaria de tipo global y aún con tantos avances en la tecnología y ciencia, teniendo en cuenta que siguen existiendo riesgos y amenazas para la vida, lo que se convierte en un permanente recordatorio sobre la fragilidad de la vida.

Así pues, debe señalarse, que la aparición del Covid-19, también pasará a la historia como uno de los virus más mortales y que produjo mayor temor en la población mundial, pues además de los riesgos que este significó para la vida, también es primer vez que se puede registrar con tanto detalle una pandemia con altos niveles de mortalidad, siendo este es un factor que quizás ayudó a generar estrés y confusión por la cantidad de información desde todos los ámbitos del saber, como también opiniones a través de medios de comunicación, análisis empíricos de la problemática, y en general se saturan todas las posibles expresiones humanas y a su vez se condenó al miedo a quienes debían en medio de todo seguir ejerciendo con rigor con sus profesiones. Norton (2020).

### ***Internacionales***

En relación a la problemática expuesta, los docentes hacen parte de los profesionales que han continuado con su labor durante la pandemia, con el factor diferencial que esto contrajo de

trabajar desde casa, implementando el teletrabajo, una modalidad que aunque lleva más de una década poniéndose a prueba, aún no se encuentra del todo resuelta en Colombia, esto sucede porque muchos de los educadores que aún ejercen sus labores, no están aptos, ni capacitados para el manejo de las herramientas pedagógicas a distancia, así como también el sistema educativo no ha preparado lo suficiente a los estudiantes para ser eficientes desde el trabajo en casa, teniendo en cuenta entorno familiar, personal, entre otros. Sin embargo, los docentes han tenido que mostrar toda su capacidad de adaptabilidad en las nuevas exigencias de su rol en el aprendizaje. Bustamante (2020).

Y en efecto, el rol de la docencia se encuentra en un periodo de adaptabilidad a las nuevas realidades como resultado de la pandemia por COVID-19, de hecho, según Ortiz (2020) la razón por la que la docencia se incluye en la primera línea de profesionales que atienden las primeras necesidades es porque perciben los sentimientos alternados entre tristeza y euforia de niños, niñas y jóvenes que quieren avanzar en sus carreras pero no pueden concentrarse; también de quienes se preguntan qué significa estudiar durante la pandemia y, desde su propia comprensión, piensan en el futuro, en las sociedades y en la fragilidad de la vida. Por tanto, la enfermedad, el aislamiento y el riesgo de pérdida del empleo, aumentan las tensiones en las relaciones familiares y la disposición emocional para aprender disminuye, observándose de primera mano en los educadores.

Ahora bien, aunque las posturas son recientes y quizá aún es pronto para estudiar las consecuencias a largo plazo del estrés generado por el oficio docente en medio de la presión y los cambios; cabe resaltar que en una investigación realizada en Europa sobre un estudio reciente y concerniente al estado emocional del profesorado de España en el transcurso del aislamiento, se encontró que el 70% de los docentes reportó tener dificultades para dormir y el 25% tuvo

problemas para separar su vida laboral de su vida personal. Es por ello, que los datos de este estudio sugieren que la pandemia tuvo un impacto significativo en el bienestar psicológico de los docentes. Por otra parte, cabe resaltar, que en medio de las discusiones y debate que han traído las transformaciones repentinas del sistema educativo en la virtualidad, están también aquellas posturas que prefieren ver desde el lado positivo la situación y entender que las personas y sus necesidades cambian y así mismo deben ser modificadas las herramientas para su educación; teniendo la oportunidad para reflexionar sobre esta, repensando el aula y las prácticas educativas e incluyendo a los alumnos en la conversación.

Así mismo, se habla del alumno como centro del aprendizaje que en cuanto a la noción de "tarea", que a menudo se percibe negativamente, es posible comprometer a los estudiantes desde diferentes perspectivas, permitiéndoles abordar una variedad de enfoques y otorgándoles libertad en la manera en que presentan las tareas, tener en cuenta ciertos factores al seleccionar una página web, ya que estos afectarán la experiencia de uso. De allí, que “cuando de selección de recursos digitales, no necesitamos ser expertos en el manejo porque los chicos se apropian enseguida de la tecnología; sí es importante conocer el por qué y para qué” Córdoba et al (2020).

Sin embargo, resulta claro que, al ver los aspectos positivos se convierten en aliciente ante el arduo trabajo, de igual forma, es importante considerar el rol docente en el contexto de otros factores, como el género. Si bien es cierto, las mujeres docentes, que normalmente se encargan de las tareas del hogar y del cuidado de los niños, han aumentado sus horas de trabajo digital durante la pandemia. Además, los tutores pueden sentirse presionados por las quejas de los padres y por la imposibilidad de cumplir con todas las tareas en tiempo y forma. Debido a esto, es importante que los docentes establezcan cronogramas de trabajo y pueden desactivar las notificaciones de sus dispositivos fuera del horario escolar. Infobae (2020).

### *Nacionales*

En lo que se refiere, se debe además tener en cuenta que para muchos docentes la carga no será solo laboral, sino que además el estar confinados hace que aumenten problemas de tipo psicológico y emocional, así lo expresa Coronel para un artículo del diario EL PAÍS (2020). Ahora mismo no sabemos qué hacer ante tantas actividades al tiempo, a veces tenemos que tomar un respiro para no entrar en caos, como si el aislamiento no fuera sólo físico, sino también mental; escapando como una mariposa entre los dedos, la noción de que nos encontramos en un ambiente hogareño inmersos en una amalgama de tareas entrelazadas, en el cual es difícil discernir si estamos laborando, estudiando, preparando alimentos, cuidando a alguien o todo esto al unísono y simultáneamente, el desvanecimiento de las relaciones actividad-tiempo, tiempo de trabajo, tiempo de hogar y tiempo de escuela, entrando en un agujero negro del que no sabemos cuándo escapemos.

Ahora bien, por lo que se refiere, esta investigación también evaluará la fatiga laboral causada por el teletrabajo. Flores y Torres (2020) en su documento investigativo titulado Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 en Tabacundo, pudo evidenciar que la fatiga es un problema común entre los educadores. El 61 % de los educadores encuestados reportó signos de fatiga, el 50 % reportó cansancio general y solo el 11 % reportó fatiga mental. La investigación también encontró que las mujeres están más afectadas por la fatiga que los hombres, con nueve docentes mujeres que informaron fatiga, en comparación con dos docentes hombres. No obstante, en cuanto a los factores que contribuyen a la manifestación de la fatiga, se ha logrado identificar la tensión y ansiedad derivadas de la crisis sanitaria, la extenuación física global como consecuencia de la convergencia de un incremento en la carga

laboral, las obligaciones en el ámbito doméstico y, por último, la fatiga visual derivada de la interacción constante del personal docente con la computadora durante el trabajo a distancia.

Por su parte, según Mejía et al., (2020) algunos de los síndromes desarrollados o trastornos más comunes a raíz de la problemática ni siquiera tienen una ruta de atención. Siendo así, para establecer esta vía de carencia, se llevó a cabo un análisis documental que puso de manifiesto la existencia de una notoria carencia de investigaciones en Colombia en lo que concierne al agotamiento laboral en profesores, y solo en ciudades como Cali, Bogotá y Medellín, se ha abordado esta problemática como un tema investigativo, buscando establecer un marco de referencia para abordar la afección laboral originada por el Síndrome. Además, no se ha emprendido investigación alguna con el cuerpo docente acerca de su bienestar mental en relación con la coyuntura de la pandemia, el confinamiento y el cambio en la modalidad de enseñanza-aprendizaje.

Entonces, es evidente que la ausencia de capacitación previa ante la instalación abrupta de la modalidad del teletrabajo también es abordada por autores como Gómez y Rodríguez (2020) quienes sostienen que la obligación de los educadores de incorporar medios virtuales como recursos pedagógicos y de cumplir con la implementación de los planes de estudio generó inquietud y tensión en el entorno educativo. Esto se debió a que los medios virtuales eran poco utilizados por los docentes, y la mayoría no tenía los conocimientos necesarios para su implementación. Además, el futuro incierto de la pandemia generaba estrés en los docentes, quienes no sabían si podrían regresar a la educación presencial en el corto plazo.

Por lo tanto, la prevención de los padecimientos físicos y mentales a causa de la carga laboral atañe al sistema educativo, así como también a cada institución de formación en donde

deben existir las herramientas y el personal adecuado para tratar a los docentes que muestren signos de estrés crónico, ansiedad, depresión, entre otros.

Además, se sabe que el trabajo puede ser estresante debido a diversos factores, pero a menudo no se toman medidas para prevenir el estrés; de hecho, esta investigación ubica una de las falencias que pueden ser tratadas en medio del sistema educativo y que se relaciona con prever los cambios y dinámicas en el rol profesional y específicamente en el rol de docente. Por lo demás, también es clave reconocer que, aunque cambiaron las circunstancias, los espacios y los retos para la labor docente, en una gran mayoría de casos no han sido modificadas las cláusulas de sus contratos como tampoco han sido evaluados aspectos técnicos y tecnológicos que no son suplidos por las instituciones o el sistema educativo. Según Barreto y Piamonte (2020):

Los docentes afirman que su rol ha cambiado durante la pandemia para centrarse en las necesidades emocionales de los estudiantes. Han tenido que desarrollar nuevas competencias tecnológicas para impartir clases en línea, y la priorización curricular ha sido flexible para adaptarse a las necesidades de cada contexto. La retroalimentación que brindan a los estudiantes solo llega a aquellos que tienen acceso a internet. Además, los docentes han experimentado emociones negativas como pena, angustia y estrés, debido a las altas demandas laborales y la falta de apoyo. Hasta la fecha, las condiciones de su contrato laboral no han cambiado. (Ramos et al., 2020)

Otro factor por considerar es el nivel académico al cual se debe suplir, en el caso de los docentes universitarios, por ejemplo, Duarte et al., (2020) identificaron factores de complejidad revisando literatura académica vinculada a los escalafones docentes y sus obligaciones sumado a la rigurosidad del oficio a medida que se avanza en nivel académico. Aunque los padecimientos

físicos vinculados al desempeño profesional en casa durante la pandemia son un elemento de estudio por ser reciente en cuanto a sus implicaciones, ya se vinculan ciertas afecciones debido a los registros médicos que ubican a los docentes como una población propensa a enfermarse por trastornos músculo esqueléticos, así lo dieron a conocer las autoras, Emperatriz y Sánchez (2020) a través de una investigación reciente en donde revelaron que los trastornos músculo esqueléticos (TME) más comunes entre los docentes son los de la espalda (67,27%) y el cuello (64,55%). En menor medida, se presentan en el hombro (44,55%), la muñeca/mano (38,18%) y el codo/antebrazo. Razones suficientes para profundizar en las consecuencias a largo y corto plazo para la comunidad docente a partir de los cambios que surgen en la pandemia.

### **Marco Contextual**

La investigación en curso se adelanta en la Escuela de Formación de Infantería de Marina, ubicada en la Carretera Troncal de Occidente, Vía Santa Cruz de Lorica en la Ciudad de Coveñas - Sucre, institución de Educación Superior Tecnológica, perteneciente a las Fuerzas Militares (FF.MM) de Colombia.

En consecuencia, el objeto del presente estudio recae sobre la labor docente y los factores que podrían desencadenar el estrés laboral.

Por lo demás, de acuerdo con la misión de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, que es formar integralmente, futuros Suboficiales de Infantería de Marina, con las competencias que le permitan comandar, liderar, entrenar y administrar con excelencia pequeñas unidades de Infantería de Marina en operaciones propias de la Fuerzas Militares, con principios y valores institucionales; así como, adelantar programas académicos de capacitación y educación continuada, con orientación a la investigación y proyección social; es importante que exista

relación entre la misión de esta Institución de Educación Superior Tecnológica perteneciente a las Fuerzas Militares, con el objeto del presente estudio y su relación con la carga laboral en los docentes contratados por la misma y que en este caso son los actores formativos para el desarrollo académico de esta investigación.

### **Marco Teórico y Conceptual**

Posterior al rastreo de fuentes seleccionadas por su relevancia sobre los factores que influyen en el síndrome de Burnout, es posible inferir que, desde hace al menos 20 años el síndrome de Burnout es conocido no solo en el ámbito laboral de empleados social y sanitario, sino también en otros escenarios de trabajo cada vez más generales e inespecíficos como el gremio de docentes, llegando incluso a ocultar condiciones como el agotamiento laboral o el cansancio persistente, lo cual, indudablemente, se debe a una falta de comprensión adecuada y a los motivos de ciertas instituciones. Por ello, la primera meta parcial de este estudio es determinar los factores que producen el síndrome de Burnout y puntualizar el concepto, así mismo, comparar definiciones, al igual que formular estrategias a partir de la información obtenida para la prevención del síndrome de Burnout, que permita continuar con seguridad la presente investigación.

En tal sentido, se establecieron algunos factores, modelos, estrategias y técnicas de intervención frente al síndrome de Burnout, que serán descritas a continuación:

#### ***Factores de Riesgo***

Autores como Martínez et al., (2020) en su artículo el síndrome de Burnout, evolución conceptual y estado actual de la cuestión intenta aclarar el concepto al igual que comparar

definiciones, establecer diagnóstico y el tratamiento del síndrome con métodos propios. Así mismo, dentro de estos factores se agrupan diferentes variables.

Haciendo mención, de las Variables Individuales, Edelwich y Brodsky (1980) manifiesta que:

El síndrome de Burnout se manifiesta cuando el anhelo del individuo de generar un impacto significativo en la vida de los demás se ve frustrado, dado que las motivaciones para dedicarse a ayudar a otros tienen como finalidad reafirmar su sentido de poder. Asimismo, se destaca que factores como un entusiasmo inicial muy elevado, una remuneración económica insuficiente independientemente del nivel jerárquico y la formación académica, la falta de respaldo o refuerzo institucional, la utilización inadecuada de recursos y la juventud del empleado son variables que incrementan la probabilidad de desarrollar el síndrome de Burnout. (pág. 51).

Por consiguiente, entre las variables que cita Martínez (2010) como causales del síndrome de Burnout, quedan por comentar “las Variables Sociales”, que las considera de la siguiente manera:

La ocupación en turnos, la elevada rotación laboral, la ejecución de tareas nocturnas, la extensión de las jornadas laborales o la realización de un considerable número de horas extraordinarias, incluyendo jornadas de duración indeterminada, son aspectos que impactan en diversas dimensiones. La duración de los turnos y la frecuencia de rotación presentan correlaciones positivas con la calidad del sueño, la adaptación cardíaca, las quejas de salud, la satisfacción laboral, la atención, el rendimiento cognitivo y la incidencia de accidentes. En líneas generales, al implementar un sistema de horarios y rotaciones específico, es imperativo considerar tanto los elementos sociales, ambientales

y laborales, como los factores demográficos e individuales al analizar las respuestas al entorno laboral. (p.13)

Ahora, en función de lo planteado, el síndrome de Burnout (quemado, fundido, agotado) fue descrito en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger citado por Alves (2020), el cual se caracteriza por un proceso gradual de agotamiento físico, emocional y mental que lleva a la pérdida de interés en el trabajo, la desmotivación y, en casos extremos, a la depresión y la muerte. Sin embargo, una teoría que siempre es destacable es la Maslow (1943), quien con su teoría de *Escala de las Necesidades*, fundamenta que todos los seres humanos nacemos con necesidades específicas en cuanto al funcionamiento fisiológico, por eso, la base de la pirámide son las necesidades físicas, aquellas imposibles de evadir sin llegar a consecuencias que ponen en riesgo la vida misma, a partir de allí, el ser humano empieza a diferenciarse de todas las demás criaturas vivientes, pues las necesidades humanas van en búsqueda de lo complejo, no se basan en la supervivencia sino en la superación, siempre se aspira a ser más, a estar mejor, el bienestar y la satisfacción, el sentirse en comodidad con lo que se es, el entorno en el que se desarrolla la identidad y la construcción libre de la misma, son lecturas indivisibles de la dignidad humana.

### Figura 1.

*Pirámide de necesidades humanas.*



*Fuente.* Maslow (1943) citado por Coach and Consulting.

De esta manera, establecer cuáles son las necesidades de los docentes más allá de las formativas es arriesgado y ambicioso sin mencionar que no se relaciona con el tema propuesto por la línea de la investigación, sin embargo, las necesidades se recolectan como parte fundamental de la teoría porque como se evidencia en el *figura 1*, toda persona tiene la necesidad de cumplir con ciertos criterios para el bienestar físico, mental y emocional, cuando no se materializan esos conceptos en las rutinas de la vida diaria, no significa que dejen de existir esas necesidades, sólo se estarían postergando y causando daños que en ocasiones, son irreparables por el tiempo en el que fueron suprimidas.

Es así como, las exigencias se encuentran con normalidad en cualquier actividad humana, en atención a que todo requiere de esfuerzos, el problema común, es que pocas veces se mide la frecuencia con la que ese esfuerzo termina por ser mayor que la probabilidad de satisfacción propia por ejercer una labor que se supone es vocacional. Entonces, las problemáticas vistas anteriormente que descubren las teorías que vinculan al estrés con la profesión docente, se llevan a cabo evaluando las situaciones en medio de la práctica en donde hay excesos, que a largo plazo generan cansancio tanto físico como mental y terminan por entorpecer procesos de retroalimentación entre docentes y alumnos y disminuyen la calidad del ejercicio del aprendizaje, lo que quiere decir, que no siempre a mayor tiempo y esfuerzo invertido hay mejores resultados, pues la productividad y eficiencia son elementos que también se desarrollan a partir de la cualidades humana invertidas en el ejercicio profesional.

En conclusión, cabe resaltar lo mencionado por Martínez et al., (2020) en su aporte sobre el síndrome de Burnout cuando se refiere a:

Esta dimensión del síndrome decrece después del periodo de intervención, y que aproximadamente a los 6 meses de finalizado el programa, la realización profesional, se

incrementa hasta llegar a su estado base (estado antes del tratamiento). Este fenómeno lo han intentado explicar proponiendo la siguiente idea: en el tratamiento, el trabajador, adquiere un mayor grado de conciencia sobre su situación para de esa manera poder afrontar los estresores. Este mayor grado de conciencia sensibiliza al sujeto, ya que los clientes con síndrome de Burnout no reconocen su situación antes del tratamiento. Por lo tanto, esta fase del procedimiento induce a un incremento en la autocrítica de la persona, generando una disminución transitoria en los sentimientos de realización personal. No obstante, este decremento es de naturaleza temporal y se supera cuando se establece un nuevo equilibrio. (p.36).

De acuerdo con Pérez (2011) la sintomatología relacionada al síndrome está relacionada a los efectos negativos que existen sobre el estrés excesivo. El estrés es una reacción innata del organismo ante circunstancias que representan un desafío. No es algo malo o negativo por sí mismo. Sin embargo, cuando el estrés alcanza niveles extremos o se prolonga en el tiempo, puede acarrear efectos adversos para el bienestar tanto físico como mental causando sintomatología, frecuente y duradera que se convierten a largo plazo en trastornos en el organismo.

Por lo anterior, cabe resaltar, que todo lo que hacemos en la vida tiene consecuencias. El estrés, si no se gestiona adecuadamente, puede tener consecuencias negativas para las personas. Actualmente, se está otorgando una atención particular a las repercusiones fisiológicas del estrés, dado que estas pueden ocasionar un marcado deterioro en la capacidad de las personas para llevar a cabo sus quehaceres diarios. Así pues, entre los principales efectos adversos del estrés laboral se incluyen: incremento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, dificultad respiratoria, inquietudes, complicaciones para tomar decisiones, cefaleas, migrañas, aumento del

apetito, déficit de concentración, sensación de confusión, discurso acelerado, temblores y disfluencia verbal.

Algunas conceptualizaciones inmersas en este estudio son las siguientes:

- **Estrés:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En resumen, es un mecanismo de advertencia biológico esencial para la preservación de la vida. OMS (2005)
- **Burnout:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció el Burnout como un “factor de riesgo laboral asociado al agotamiento mental, emocional y físico causado por el trabajo” si bien ha sido objeto de investigación durante muchas décadas como una condición médica, su diagnóstico se implementará oficialmente a partir de 2022. (OMS, 2020)
- **Pandemia:** Según el Diccionario de Oxford (1884), es una “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una ciudad o región”
- **Labor:** “Conjunto de trabajos o acciones organizadas que son hechos con un fin determinado por una persona, una profesión o una entidad” (RAE, 2014)
- **Estrés Laboral:** Según la Organización mundial de la salud, “el estrés laboral es un tipo de estrés asociado al desempeño de la labor u oficio en donde existe de por medio una relación de subordinación y expectativa constante” (OMS, 2005)
- **Labor Docente:** Según Fernández (2020) la labor docente consiste en saber y saber hacer. Los docentes hoy en día no sólo deben saber mucho, sino que, también deben tener la capacidad para promover en sus estudiantes la construcción de ese saber.
- **Teletrabajo:** De acuerdo con lo estipulado en la Ley 1221 de 2008, se refiere a una modalidad de estructuración laboral en la cual se llevan a cabo labores remuneradas o se

ofrecen servicios a terceros haciendo uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), con el propósito de facilitar la interacción entre empleados y empresas, sin requerir una presencia física en un lugar de trabajo específico.

- **Salud Integral:** Según la Organización Mundial de la Salud (2005) “la salud integral es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo”
- **Ansiedad:** La palabra 'ansiedad' se deriva del latín “anxietas”, que describe un estado de agitación, preocupación o inquietud del espíritu. Este término hace referencia a una de las emociones más frecuentes en los seres humanos, es decir, una sensación complicada y desagradable que se expresa a través de una carga emocional, acompañada de una respuesta física correspondiente. (Sierra et al., 2013)

## **Marco Legal**

### ***Ley 1221 de 2008***

Instaura el formal reconocimiento del teletrabajo en Colombia en sus diversas modalidades de implementación, los fundamentos para la elaboración de una estrategia gubernamental que promueve esta forma laboral, y una iniciativa pública orientada al teletrabajo específicamente dirigida a grupos vulnerables. Establece la creación de la Red Nacional para el Fomento del teletrabajo, con el propósito de estimular y propagar esta metodología en el territorio, y abarca las salvaguardias laborales, de asociación y de previsión social para los trabajadores a distancia (Ley 1221 de 2008)

### ***Decreto 884 de 2012***

Detalla las disposiciones laborales que supervisan la ejecución del trabajo a distancia bajo relación laboral, las interacciones entre patronos y empleados en esta modalidad, los deberes

incumbentes a organizaciones tanto públicas como privadas, junto a las Aseguradoras de Riesgos Laborales (ARL) y la Red de Estímulo al teletrabajo. Así mismo, define los fundamentos de elección personal, equidad e irrevocabilidad que son relevantes para este enfoque. (Decreto 884 de 2012)

***Resolución 2886 de 2012***

Define las entidades que hacen parte de la Red de Fomento del Teletrabajo y las obligaciones que les compete. Como por ejemplo, los insumos tecnológicos de los que debe proveer el empleador para que se entiendan como elemento constitutivo de la empresa, así mismo, las condiciones o requerimientos del trabajo en línea en cuanto a una conexión estable a internet, un plan que garantice la utilización de forma legal de los implementos como el paquete office y demás programas que se requieran para el cumplimiento de las funciones, en el caso de los docentes deben garantizarse también el mantenimiento de las plataformas en donde suministran información a los estudiantes y mantienen clases en línea, es deber del empleador facilitar los apoyos técnicos a las gestiones de los trabajadores en la modalidad de teletrabajo. (Resolución 2886 de 2012)

## Metodología

### Tipo de Estudio

Este estudio concierne a una Línea de Investigación funcional en el marco de las Líneas de Investigación de la Escuela de Ciencias de la Educación (ECEDU – UNAD), dado a los proyectos académicos empleados en la ECEDU y a las Líneas de Investigación Transversales, los cuales van alineados con las facultades de todas las escuelas de la UNAD, de ahí, que se puede inferir, que es un terreno de conocimiento más dilatado, ya que se ven implicadas otras enseñanzas. Por consiguiente, este estudio de investigación se rige y se plasma bajo la temática de la Educación y Desarrollo Humano, como parte de la Línea de Investigación antes mencionada, donde se indaga cuáles fueron los factores que influyeron en docentes de la ESFIM en la propagación del Síndrome de Burnout tras la coyuntura del Covid-19. Permitiendo adentrarse en cómo se ve afectada la salud física, psicológica y emocional del cuerpo de docentes ocasionales de la Institución Educativa castrense, donde posiblemente las sobrecargas académicas a raíz de la adaptación a los nuevos cambios repentinos que ha traído el Ministerio de Educación Nacional por causa de la pandemia, los ven obligados a doblar sus esfuerzos y mantener la calidad de la enseñanza en diferentes tipos de aplicación de los modelos pedagógicos.

Por tal motivo, esta línea de investigación en la Educación y Desarrollo Humano nos va a permitir la ampliación de conocimiento y estrategias pedagógicas como parte de la resolución a los aspectos negativos identificados a través del instrumento practicado a los docentes de la ESFIM en Coveñas, Sucre.

Así pues, este trabajo se basa en un enfoque mixto, debido a que maneja dos tipos de datos, por una parte, aquellos datos numéricos como resultado de la práctica de una encuesta que

se caracteriza por su concepción lineal. Esto significa, que el problema se entiende como una serie de elementos relacionados entre sí, que pueden ser identificados y medidos de forma objetiva. Por tanto, el objetivo de este enfoque es comprender la relación entre los elementos del problema y cómo estos influyen en su desarrollo (Hurtado y Toro, 1998); lo cual permitirá enunciar numéricamente los procedimientos de las variables estudiadas en la investigación en cuestión.

Por su parte en cuanto a los datos cualitativos, serán analizadas las metodologías de aula que se han facilitado a los docentes y directivos de la Escuela de Formación de Infantería de Marina. Además, el enfoque mixto contemplado como metodología, permite la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una fotografía más completa del fenómeno.

### ***Diseño de Estudio***

De acuerdo con la línea de investigación establecida y plasmada en la ECEDU para los respectivos programas académicos, en el presente estudio se tendrá en cuenta un diseño no experimental y de tipo descriptivo, Bernal (2010), donde se explica que el estudio no manipula ni contamina los componentes de la población y la muestra, al tiempo que examina objetivamente los factores que influyeron en los profesores de la ESFIM en la prevalencia del síndrome de Burnout tras la situación del Covid-19, explorando e identificando dicha influencia.

### ***Población y Muestra de Estudio***

La totalidad de docentes vinculados laboralmente a la Escuela de Formación de Infantería de Marina en el segundo semestre académico del año 2022 fue de 55, siendo entonces la muestra seleccionada a conveniencia de 37 docentes, los cuales diligenciaron la encuesta de 12 preguntas sobre síntomas relacionados al agotamiento mental o físico, permitiendo un diagnóstico general

sobre Síndrome de Burnout. Por lo anterior, solo Tres de los 37 docentes solicitados accedieron a compartir su plan de aula y estrategias metodológicas, las cuales se relacionan en formato de entrevista. Consentimientos Informados (*Ver apéndice A*).

### ***Enfoque Metodológico***

Dicho lo anterior, y en consecuencia con la línea de investigación que hace referencia a la Educación y Desarrollo Humano, el presente trabajo de investigación utiliza un enfoque mixto, como resultado de lo expuesto por Sampieri (2018), donde argumenta que el enfoque mixto se basa en la recolección y el análisis de datos para probar hipótesis y responder preguntas de investigación. Este enfoque utiliza datos numéricos y descriptivos que facilitan la interpretación de los factores que buscan ser descubiertos mediante la presente investigación.

### **Método**

Después de recopilar datos mediante encuestas y entrevistas semiestructuradas, se organizaron y procesaron los datos siguiendo los pasos del diseño metodológico y el proceso de tratamiento de resultados descrito por Hurtado (2000) que consiste en tres pasos:

- **Categorización o Codificación de la Información:** El análisis se realizó mediante el carácter descriptivo propio del método cualitativo y la interpretación de las mediciones, consistente con el método cuantitativo, lo cual permitió integrar los datos en una descripción completa y significativa que se da como integración o triangulación de los resultados de la investigación.
- **Calificación y Tabulación de los Datos:** Este paso consistió en clasificar cada dato en una categoría relevante, según las categorías establecidas en el paso anterior.

- **Análisis Propiamente dicho - Triangulación o Integración:** En esta fase, se comparan y relacionan los datos previamente organizados para crear una imagen completa y coherente del problema. Una vez completada esta fase, se diseñarán estrategias de prevención y atención del estrés en los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina.

Por lo tanto, el análisis de la información en este estudio se basa en técnicas y enfoques cuantitativos, centrándose en el procesamiento y análisis de los datos numéricos obtenidos a través del cuestionario. A continuación, se describen algunas técnicas que se pueden utilizar en el análisis de la información para este estudio:

- **Análisis Descriptivo:** Se realiza un análisis descriptivo de los datos cuantitativos para obtener una visión general de las respuestas. Esto incluye cálculos de frecuencia, porcentajes y medidas de tendencia central, como la media y la mediana. El análisis descriptivo permitirá resumir y presentar los datos de manera clara y concisa.

- **Tablas y Gráficos:** Se utilizarán tablas y gráficos para presentar los resultados de manera visual y comprensible. Además, las tablas mostrarán los datos de manera organizada, resumiendo las frecuencias y porcentajes relevantes. Así mismo, los gráficos, como gráficos de barras o gráficos de dispersión, ayudarán a visualizar las relaciones y patrones en los datos.

Es importante tener en cuenta que el análisis de la información se realizará siguiendo los principios de validez y confiabilidad. Por tanto, se llevará a cabo un procesamiento cuidadoso de los datos, evitando sesgos y errores. Además, se respetará la confidencialidad y privacidad de los participantes, y se garantizará que los resultados se presenten de manera clara y coherente en el informe final de la investigación.

### ***Fases de la Investigación y Descripción de los Instrumentos***

Las fases de la presente investigación constituyen el paso a paso que resuelve la formulación problémica inicial mediante acciones concretas del investigador y que arrojan como resultado la respuesta clave de la temática planteada.

**Fase 1 - Análisis de la Transición hacia la Virtualidad.** Con el propósito de dar cumplimiento al objetivo específico número Uno: “Analizar la incidencia de la transición hacia la virtualidad ligada a los efectos negativos de la sobre carga laboral en el trabajo docente”, se realizó una revisión teórica, conceptual y normativa sobre los efectos de la sobrecarga laboral y los factores allegados a la transición del trabajo presencial hacia la modalidad virtual y las implicaciones que esto supone a docentes, teniendo en cuenta que deben constantemente nutrir las capacidades y habilidades que ponen en práctica en las aulas y el reto que esto significa al llevar todas esas responsabilidades a lo remoto, descubriendo los posibles efectos negativo que estas exigencias podrían llevar a la vida del docente.

**Fase 2 - Metodologías de los ambientes de aprendizaje en la Escuela de Formación de Infantería de Marina.** De acuerdo con el objetivo específico número Dos: “Identificar las metodologías aplicadas a los ambientes de aprendizaje en la Escuela de Formación de Infantería de Marina durante y posterior a la coyuntura de la pandemia”, se puso en marcha el instrumento de encuesta con el que se identificaron las prácticas comunes de los docentes durante la pandemia y como han sido permanentemente modificadas por las necesidades que surgieron a partir de los cambios que realizaron en sus vidas para adaptarse al trabajo remoto y las modalidades híbridas de educación, entendiendo también, que el entorno de la educación militar suele estar mediado por las exigencia de mayor rendimiento en los aspectos físicos, mentales y emocionales por la labor que ejercen quienes están en proceso de formación.

**Fase 3 - Prevención del síndrome de Burnout.** Como parte de la resolución a los aspectos negativos identificados a través del instrumento practicado a los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina en Coveñas, Sucre. Es posible en cumplimiento del tercer objetivo específico: “Formular estrategias a partir de la información obtenida para la prevención del síndrome de Burnout”, brindando una contribución apropiada a la detección temprana del síndrome de Burnout. Comprendiendo también las variables que se encuentran relacionadas al desarrollo del estrés crónico y las dinámicas en el sistema educativo y puntualmente en el militar.

### ***Técnicas e Instrumentos***

La encuesta fue una de las técnicas utilizadas para obtener los resultados de esta investigación. Esta técnica permite recopilar datos de forma estandarizada, lo que garantiza que todas las personas encuestadas tengan las mismas oportunidades de responder las preguntas. Esto ayuda a evitar que las opiniones sesgadas de los encuestados influyan en los resultados de la investigación. (Hurtado, 2000)

Asimismo, con el fin de obtener una descripción apropiada de las estrategias metodológicas que fueron usadas por los docentes durante la transición en los modelos de la metodología de enseñanza en la Escuela de Formación de Infantería de Marina se realizó una breve entrevista semiestructurada. Dicha técnica es concebida como una forma de obtener respuestas simples, que ofrecen al entrevistado un margen de libertad en cuanto a la expresión de sus consideraciones sobre la temática expuesta. (Sampieri, 2018)

### ***Fuentes Documentales***

Para la realización de este trabajo de investigación, las fuentes documentales fueron de tipo periodísticas, investigativas, históricas, de literatura académica y artículos científicos.

**Fuentes Primarias.** Test de estrés laboral como instrumento de recolección de información diseñado por el autor de esta investigación; Belson Morales Valencia, consta de 16 preguntas cerradas que serán resueltas mediante formulario de Google, bajo la modalidad de encuesta, aplicado a docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina (*Ver apéndice B*)

Entrevista semiestructurada como instrumento de recolección de información diseñado por el autor de la investigación; Belson Morales Valencia. Consta de 1 pregunta abierta que fue resuelta mediante correo electrónico.

**Fuentes Secundarias.** Médicos sin fronteras, artículos de sobrecarga Laboral en Docentes, análisis de Saturación de Medios de Comunicación, declaraciones de Docentes sobre las dificultades de enseñar en medio de la Pandemia, Diario Local El Heraldito, Diario Nacional la República, Diario Internacional The New York Times, Teoría de las Necesidades de Maslow, Metodología de la Investigación según Sampieri, Organización Mundial de la Salud y Organización de Naciones Unidas

## **Recolección de datos**

### ***Diseño y Validación de Instrumentos***

El diseño del instrumento de encuesta obedece al análisis de las teorías y conceptos relacionados en el Marco Teórico y Conceptual de la investigación para determinar los factores que rodean al desarrollo del síndrome Burnout. En tal sentido, fue validado para practicarse el 25 de noviembre de 2022, posterior a ello se enviaron acorde con la normativa de manejo de datos los consentimientos informados al director del área de talento humano y fueron permitidas las prácticas de los instrumentos en la Escuela de Formación de Infantería de Marina. No obstante, fue seleccionada una muestra por conveniencia de 37 docentes de 55 en total, aunque se intentó

la práctica de una entrevista a diez docentes, lo cual no fue posible debido a la discrecionalidad que algunos de los solicitados alegaron con respecto a sus planes de aula, lo cual es válido y se relaciona como limitante en esta investigación, sin embargo, se mantuvo un diseño metodológico mixto por el aporte descriptivo de corte cualitativo que hicieron tres docentes con sus planes de aula y que se toman como referencia general de los ajustes que fueron realizado a la malla curricular y la práctica metodológica en el aula. Y en efecto, la función de estos datos es contrastar la implementación de dichas estrategias metodológicas con los resultados de la encuesta en el acápite de triangulación de resultados.

### ***Variables y Categorías***

Teniendo en cuenta que la investigación hace el seguimiento de una población desde un aspecto homogéneo, por ser la profesión junto a un factor de desempeño, las variables son las siguientes: Tipo de Docente (Civil o Militar), Rango de edad, Tiempo como Docente y Tiempo en la Modalidad de Teletrabajo.

Así pues, las categorías como en las que se pueden medir y diferenciar las variables anteriores, según Sampieri (2018) son las siguientes:

Imposibilidad de conciliar el sueño, Jaquecas y dolores de cabeza, Indigestiones o molestias gastrointestinales, Sensación de cansancio extremo o agotamiento, Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, Respiración entrecortada o sensación de ahogo, Disminución del apetito, Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos), Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana y tendencias a sudar o palpitaciones.

## Resultados

### Primer resultado

#### *Transición hacia la virtualidad ligada a los efectos negativos de la sobrecarga laboral en el trabajo docente.*

Los docentes encuestados de la Escuela de Formación de Infantería de Marina son en total treinta y siete, un 37.8 % de ellos tienen un rango militar y 62.2% son civiles, los cuales, en un 67.6% hombres y un 32.4% mujeres. Las edades oscilan entre 30 y 40 años, lo anterior son categorías tomadas en cuenta para el diseño del instrumento de encuesta en el que se busca medir el nivel de estrés relacionado a síntomas fisiológicos y psicológicos que tengan como causa común el cansancio físico y/o agotamiento mental.

### Figura 2.

#### *Resultados de la Primera Pregunta*

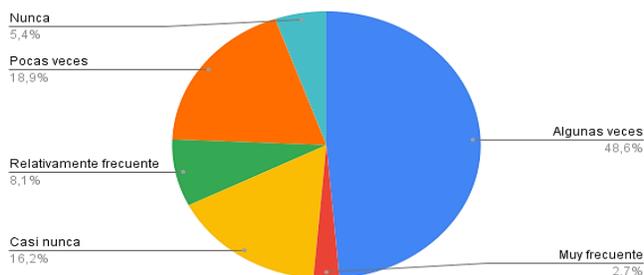


Fuente. Propia

Como resultado de la primera pregunta se tuvo que la mayoría de los docentes reconocen que algunas veces les cuesta conciliar el sueño después de jornadas laborales extenuantes.

**Figura 3.***Resultados de la Segunda Pregunta*

Luego de trabajar seguido frente a las pantallas... ¿Cual es la frecuencia con la que sufre dolores de cabeza o jaquecas?

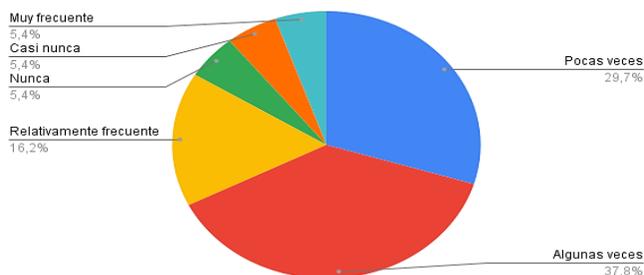


*Fuente. Propia*

De acuerdo con los resultados de la segunda pregunta que tiene como fin identificar los síntomas frecuentes posteriores a una exposición extensa o frecuente a las pantallas y la luz azul, la mayoría de los docentes relacionaron que sus dolores de cabeza que surgen con frecuencia pudieran ser causados por este esfuerzo visual.

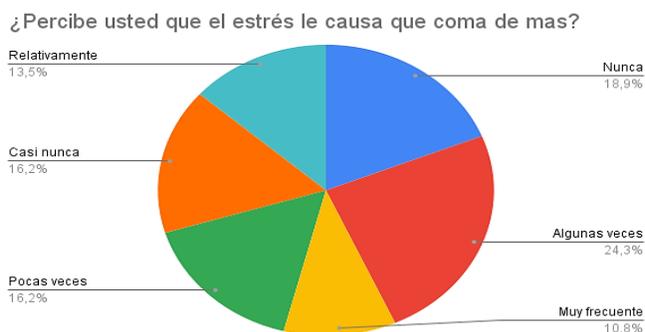
**Figura 4.***Resultados de la Tercera Pregunta*

¿Con qué frecuencia presenta sensación de agotamiento o cansancio extremo?



*Fuente. Propia*

Como resultado de la tercera pregunta se tiene que el cansancio extremo y el agotamiento que experimentan los docentes en su mayoría podría estar relacionado con las pocas pausas o los espacios de descanso que experimentan durante sus rutinas.

**Figura 5.***Resultados de la Cuarta Pregunta*

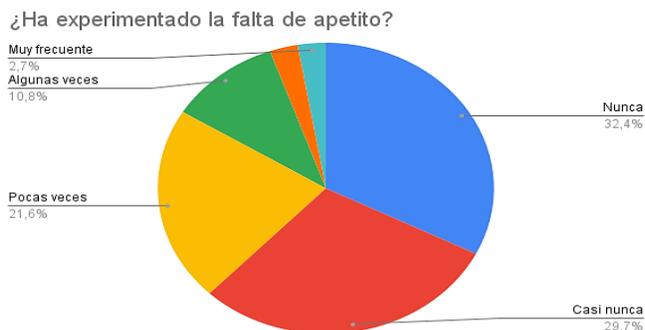
*Fuente. Propia*

Un porcentaje del 24,3% de los docentes entrevistados relaciona la ansiedad por comer de más con el estrés que maneja a diario.

**Figura 6.***Resultados de la Quinta Pregunta*

*Fuente. Propia*

Un 45.9% de docentes no relaciona el síntoma de ahogamientos con el estrés laboral, sin embargo, es importante mencionar que un 13.5% de los docentes algunas veces ha experimentado este síntoma que en ocasiones revela que el nivel de estrés fue muy elevado.

**Figura 7.***Resultados de la Sexta Pregunta*

*Fuente. Propia*

La mayoría de los docentes no relacionan la falta de apetito con el exceso de trabajo o la sensación de estrés.

**Figura 8.***Resultados de la Séptima Pregunta*

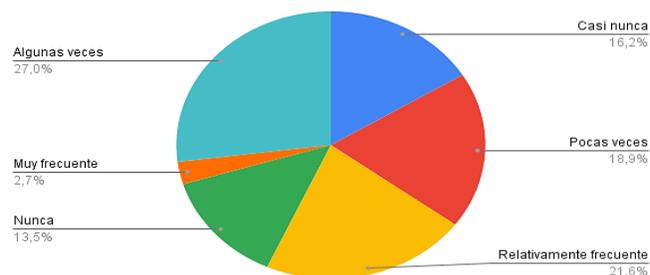
*Fuente. Propia.*

La mayoría de los docentes entre los porcentajes de 24% y 27% no relacionan las molestias gastrointestinales como un padecimiento constante por sus jornadas extensas de trabajo.

### Figura 9.

#### Resultados de la Octava Pregunta.

¿Tiene dificultades para despertarse en la mañana por sentir que no descansó lo suficiente?



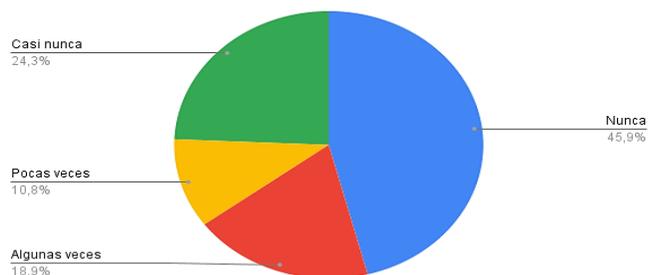
Fuente. Propia

Uno de los síntomas que más afectan el desempeño laboral es el insomnio o la falta de descanso; en un importante porcentaje la mayoría de los docentes entrevistados reconocen que algunas veces y de forma relativamente frecuente han experimentado haberse despertado y sentir que siguen agotados.

### Figura 10.

#### Resultados de la Novena Pregunta

¿Suele experimentar palpitaciones o sudoración excesiva mientras trabaja?

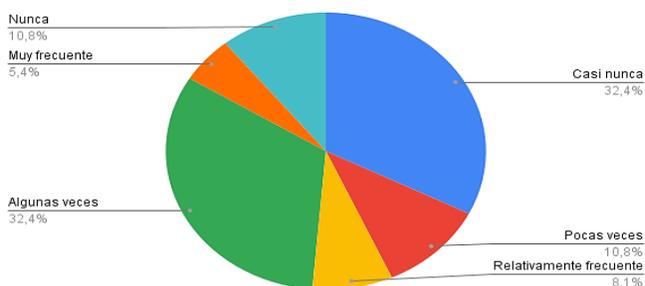


Fuente. Propia

De acuerdo con los resultados de la pregunta nueve de la entrevista, los docentes en su mayoría no reconocen la sudoración excesiva como un síntoma de estrés por exceso de trabajo en sus rutinas diarias.

**Figura 11.***Resultados de la Décima Pregunta*

¿Suele experimentar lapsos en donde no sabe cómo distribuir su tiempo para cumplir con todas las responsabilidades?

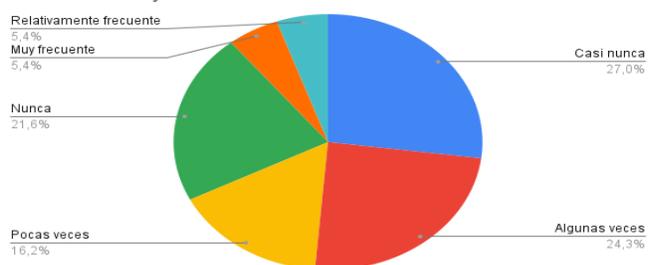


*Fuente. Propia*

En un porcentaje de 32,4% los docentes reconocieron que algunas veces no saben cómo hacer manejo de su tiempo para abarcar el cumplimiento de todas las responsabilidades, lo que se podría interpretar como una carga elevada de trabajo.

**Figura 12.***Resultados de la Onceava Pregunta*

¿Ha sentido irritabilidad sin poder identificar una causa concreta mientras trabaja?



*Fuente. Propia*

***Conclusiones Parciales Primer Objetivo Específico.***

En un porcentaje similar pero contrastado y diferencial, los docentes reconocen que la irritabilidad hace parte de los síntomas del estrés y un 24,3% de los docentes afirma haberse sentido irritado mientras trabajaba.

Entre tanto, la sintomatología que fue incluida en la encuesta ha sido relacionada por la Organización Mundial de la Salud, la Cruz Roja y autores como Martínez (2020), como afectaciones fisiológicas de estrés en un grado elevado. Por tanto, la frecuencia con la que los docentes relacionan un síntoma con su sensación de estrés o cansancio permite conocer cuáles son los síntomas más frecuentes en el desarrollo de sus labores académicas y profesionales.

Por lo anterior, no es posible un diagnóstico a partir de la relación de un síntoma, en este sentido, la permanencia de varios síntomas de forma indefinida o crónica durante o posterior a las horas laborales, permite inferir que si existe una relación entre el padecimiento y la causa. Sin embargo, los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina se encuentran en un ambiente riguroso y disciplinado por el enfoque militar, de allí, que su conducta y metodologías adquieren ese rasgo que se encamina por las formas estructuradas. Es por ello, que teniendo esto en cuenta, fue necesario complementar la información de las encuestas con una entrevista semiestructurada basada en una pregunta sobre la metodología empleada por los docentes durante la pandemia, esto con el fin de buscar relaciones entre los síntomas y las estrategias pedagógicas que prevalecieron en su uso.

Ahora bien, basándonos en los resultados alcanzados, se produce una amalgama de elementos y particularidades del descubrimiento que posibilitan la formulación de impresiones y conclusiones por parte de los individuos de la muestra, los cuales son representativos de la población de la ESFIM. Así mismo, esta combinación de factores y características permite atribuir una interpretación a los resultados obtenidos en relación con la gestión del estrés y las causas del síndrome de Burnout.

Por lo anterior, se puede afirmar, que el nivel de estrés generado en los docentes es medio.

**Tabla 1.**

*Nivel de estrés encontrado en los Docentes de la ESFIM 2023*

Número de personas	Rango	Nivel de estrés
3	0% a 12%	No existe síntoma alguno de estrés
7	13% - 24%	sin estrés
10	25% a 36%	estrés leve
15	37% a 48%	estrés medio
3	49% a 60%	estrés alto
0	61% a 72%	Buscar ayuda
<b>Total: 38</b>		

Nota. Esta tabla contiene los diferentes rangos donde se encuentran los docentes de la ESFIM según el nivel de estrés. Adaptado de Estilos de vida Saludable – Control del estrés, por Mayo Clinic, 2023.

## **Segundo resultado**

*Metodologías aplicadas a los ambientes de aprendizaje en la Escuela de Formación de Infantería de Marina, durante y posterior a la coyuntura de la pandemia.*

**La conectividad como fenómeno a partir de la globalización.** La globalización implica una expansión en términos de tamaño, un aumento en la magnitud, una aceleración y una profundización en el impacto de los flujos de información y los patrones de interacción social que cruzan continentes. En consecuencia, se refiere a cambios en la escala de la organización humana que conectan comunidades distantes y amplían la influencia de las relaciones de poder a nivel regional y global. Sin embargo, es importante destacar que la globalización no debe entenderse como un indicio de la emergencia de una sociedad mundial armoniosa ni como un proceso universal de integración global en el que se observa una creciente convergencia de culturas y civilizaciones.

Por tanto, vemos, que uno de los grandes dilemas a los que ha sometido la pandemia por Covid-19 al sector educativo, es alcanzar la virtualidad de manera forzosa; donde se planean grandes inversiones sin programas que garanticen que esos recursos serán bien empleados por instituciones encargadas de desempeñar el rol de tutores de la infancia, adolescencia y juventud que desconocen absolutamente por qué existe una desconexión de años atrás, que ha facilitado la creación de brechas sociales, las cuales van en contra de toda construcción de equidad e inclusión. Entonces, debemos preguntar ¿Qué es la equidad? Para Aristóteles, equidad implica tratar igual a los iguales y diferente a los desiguales en la proporción de esa desigualdad, es una de las concepciones con más aceptación, pues contempla que la equidad no busca que todos reciban en igual medida un recurso para satisfacer sus necesidades, pues comprende que, aunque se recibieron recursos igualitarios, si estos no se ajustan a la proporción de la necesidad de quien los recibe en realidad no existe equidad.

De manera, que para la implementación de la conectividad como el modelo pedagógico predominante en respuesta lógica a una crisis ambiental y sanitaria que nos alejó los unos a los otros y le quitó a nuestras escuelas la oportunidad de realizar grandes avances en cuanto a lo interactivo que venía lográndose los últimos años, se necesita que la virtualidad cuente como acceso libre y sostenido a la virtualidad, también que se puedan facilitar los dispositivos que van a permitir realizar las actividades de cada niño, o por lo menos, uno por sector que se puedan compartir de forma justa para cumplir con las actividades académicas. Esto en zonas rurales es apenas una utopía, para los docentes esta sensación de querer hacer lo mejor y aun así no llegar a todos sus alumnos en las condiciones que su formación integral lo merece es una de las causas de la frustración y el agotamiento mental.

Así pues, un docente debe ser un profesional con conocimientos amplios, no solo de su disciplina, sino también de otros ámbitos, como la tecnología, la psicología, la economía, la cultura y la política. Esto le permitirá comprender mejor a sus estudiantes y a su entorno, y le dará las herramientas necesarias para guiarlos en el proceso de aprendizaje.

No obstante, los centros educativos y los docentes no están llamados a desaparecer, sino a adaptarse a los nuevos tiempos. Los docentes deben ser capaces de incorporar las nuevas tecnologías y los nuevos conocimientos a su práctica educativa. También deben ser conscientes de los desafíos que plantea la globalización, y deben educar a sus estudiantes para que sean ciudadanos globales responsables.

En resumen, el docente es un profesional esencial para la educación. Debe ser un experto en su disciplina, pero también debe ser capaz de ver el mundo desde una perspectiva amplia. Solo así podrá guiar a sus estudiantes en su aprendizaje y prepararlos para el futuro.

**Rol del Docente en el Aula Virtual.** Es importante considerar, que el docente es un protagonista del proceso formativo actual que se encuentra inmerso en la globalización, y de que también requiere de un sistema que funcione adecuadamente y unas redes de gobierno que lo ayuden a desarrollar sus metas académicas con los estudiantes, así como también será necesario que exista la garantía del acceso a la educación superior por parte del Estado. Esto, en cuanto a facilitar los medios para que los jóvenes puedan acceder a las universidades y en caso tal de que la universidad no sea posible que pueda formarse técnica o tecnológicamente, permitiéndole así, acceder a un empleo formal. Además, cabe señalar que otro de los prejuicios que ha derribado la globalización es la concepción de que el profesionalismo puede brindar en todos los casos calidad de vida; esto sucede cuando se le ha dado a la educación un fin rentístico o utilitario,

pero, la realidad es que asistimos a la universidad para ser mejores seres humanos y no solamente por entrar a ser parte del sistema productivo de una sociedad.

Pero, aunque en otro sentido, aprender como base del uso de la racionalidad, debería ser siempre suficiente motivación para aspirar a educarse y en una segunda medida como consecuencia de lo primero, se es productivo porque se ejerce la realización propia y de esta forma como individuo contribuye al núcleo social.

No obstante, en efecto la globalización ha facilitado la implementación de pedagogías más cercanas a la conectividad, entre tanto, no es posible afirmar si esto es totalmente positivo o por el contrario totalmente negativo, por consiguiente, debemos ser capaces de reflexionar sobre cómo esto obliga a estudiantes maestros y directivos a interactuar de forma distinta sin perder la oportunidad de que se generen lazos auténticos como sucedería en un aula física. De hecho, es cierto que a medida que las culturas se extienden a través de la globalización, es más común que podamos compartir conocimiento sin importar en dónde estamos, así como también costumbres que antes se veían de forma lejana y ahora están a un clic de distancia, permitiendo enriquecer la educación y aún más, si lo adecuamos a nuestros estilos de vida y sistemas institucionales, pueden traer grandes cambios a favor de la calidad educativa.

En este sentido, las posturas pedagógicas son las creencias y actitudes que un docente tiene sobre la educación. Estas creencias y actitudes influyen en la forma en que el docente enseña y en la forma en que los estudiantes aprenden.

En la actualidad, los docentes deben considerar una serie de factores al momento de elaborar su postura pedagógica. Estos factores incluyen el contexto socioeconómico y político, las distintas formas de conocer de los estudiantes, y los niveles de conocimientos logrados.

En consecuencia, no resulta viable emplear exclusivamente una única técnica pedagógica. Es esencial adoptar un enfoque integral que integre elementos de diferentes técnicas con el propósito de abordar las demandas de los alumnos. En este contexto, se vuelve relevante recuperar enfoques metodológicos tanto tradicionales como contemporáneos que sean pertinentes a la educación actual. Estos enfoques metodológicos se han ido desarrollando para abordar los desafíos educativos y pueden ofrecer valiosos recursos a los educadores en el presente.

Además, la experiencia propia en el campo de la formación, no siempre ha estado llena de satisfacciones y aciertos, es bueno tener claridad sobre las expectativas tan altas que existen sobre la labor de los docentes por las ideas románticas que existen al respecto, en ocasiones la labor del docente es muy parecida a la labor del médico durante una emergencia sanitaria, un ejemplo claro fue la coyuntura del Covid-19, en el sistema educativo, los docentes en sus diferentes áreas hicieron parte de la primera línea porque debían estar al pendiente de que aún en medio de la angustia por una pandemia, las muertes de seres queridos, las problemáticas socioeconómicas generadas por los cierres totales o parciales de diferentes sectores del comercio y la economía, tuvieron la responsabilidad de guiar la educación desde las casas a través de la adaptación forzosa de la virtualidad, sin dejar de lado que para muchos estudiantes fueron los docentes quienes permitieron que se mantuviera la estabilidad en entornos familiares conflictivos o de crisis. Así lo expresó Ortiz (2020). “Las clases no solo son un espacio de aprendizaje académico, sino también un espacio de apoyo emocional para los estudiantes. Las clases permiten a los estudiantes expresar sus emociones, desarrollar habilidades de afrontamiento y reducir el estrés”.

De hecho, más allá del ejemplo anterior para abordar el rol del docente en la sociedad según la relevancia que tiene en todas las posibles circunstancias que pueda atravesar la humanidad. La postura pedagógica también se acoge a la posición que decida el docente sobre el manejo de su autonomía en el aula y en las formas que adopta para la enseñanza. Por todo lo expresado, desde las fases del curso de evaluación, se han evaluado las diversas maneras de practicar la docencia respetando siempre el carácter de singularidad que debe existir en cada cátedra o espacio formativo, pero también se ha contrastado esa libertad sobre la enseñanza con las necesidades del entorno y la importancia de la autoevaluación como un mecanismo de asertividad práctica del ejercicio docente.

### ***Conclusiones Parciales Segundo Objetivo Específico***

De acuerdo con lo esbozado por cada uno de los docentes de planta de la ESFIM, podría decirse que en gran parte el trabajo de los docentes fue estar expuestos a las pantallas y valerse de herramientas digitales, lo cual conlleva una preparación previa en donde se crea la clase, se dinamiza mediante la herramientas, se crean textos, imágenes, audios y videos alusivos a la temática a desarrollar y posterior a ello se les envía a cada uno de los estudiantes antes, durante o después de la clase, luego existía el periodo evaluativo en donde también hubo uso de herramientas prácticas y esto implicó una preparación previa del docente con respecto a métodos evaluativos y flexibilidad curricular. Así pues, cada cambio abrupto fue un elemento adicional al trabajo ordinario de cualquier docente, por ende, en este resultado descriptivo que complementa los resultados de la encuesta, se confirma que las actividades en el curso de la pandemia duplicaron la gestión porque exigieron además de las clases y su preparación, un esfuerzo adicional en la escogencia de herramientas útiles para dinamizar el entorno virtual.

### Tercer Resultado

#### *Estrategias a partir de la información obtenida para la prevención del síndrome de Burnout.*

Teniendo en cuenta los síntomas asociados al estrés o síndrome de Burnout con mayor repetición en la salud física y mental de los educadores de la ESFIM. Se formulan las siguientes estrategias para mitigar la aparición de nuevos síntomas y controlar, superar o disminuir los síntomas que hayan persistido aún después del periodo de pandemia.

**Propuesta Uno. Pausas Activas.** Es muy relevante que la Escuela de Formación de Infantería de Marina, cuente con espacios para estimular el movimiento físico y recreación por periodos cortos de tiempo que ayudan a las personas a tener desconexión de sus labores atenuantes, por eso, se considera pertinente enviar correos electrónicos institucionales diarios con ejercicios y actividades guiadas por una persona con formación profesional en el área de la gimnasia, educación física, pilates y afines que tomes 10 a 15 minutos y ayudan a proteger las articulaciones, la movilidad y la agilidad.

#### **Figura 13.**

*Correos institucionales sobre pausas activas*



*Fuente. Propia.*

**Propuesta Dos.** Grupos de apoyo. Con el fin de evitar trastornos en consecuencia del aislamiento y la sobrecarga laboral, se establecen lazos más fuertes entre docentes a través de una conexión permanente entre grupo de apoyo, que pueden ser por género, por edad e inclusive por modalidad civil o militar dentro de la Escuela de Formación de Infantería de Marina.

**Figura 14.**

*Grupo de apoyo “Juntos somos más fuertes”*



*Fuente.* Propia.

**Propuesta Tres.** Atención psicológica en la Escuela para docentes. Reforzar la presencia institucional en el acompañamiento a los docentes y su labor, desde la prevención y tratamiento de los síntomas de estrés laboral brindando horas activas de participación y foros en donde puedan comunicar sus necesidades y puedan tenerse en cuenta sugerencias para equilibrar las cargas laborales entre el cuerpo administrativo y el docente.

**Figura 15.**

*Psicología en el campus: Campaña por tu bienestar te escucho*



*Fuente. Propia.*

**Propuesta Cuatro.** Mensajes de textos institucionales regulares que recuerden tener hábitos saludables (con el consentimiento de docentes y administrativos para el uso de sus datos con esta finalidad)

**Figura 16.**

*Recordatorio de hábitos saludables*

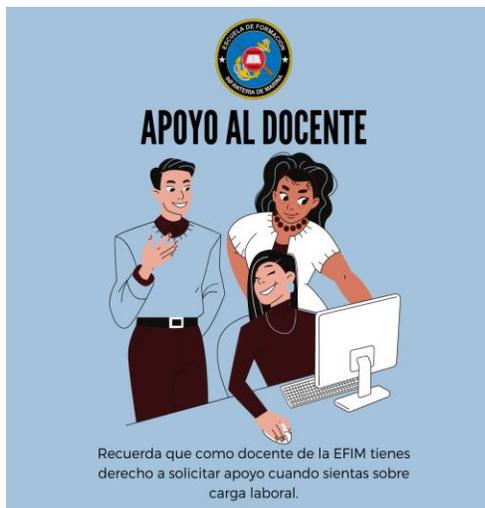


*Fuente. Propia.*

**Propuesta Cinco.** Creación de un programa institucional de comunicación asertiva en donde se prioricen las necesidades de los docentes y se brinde apoyos en el manejo de las plataformas digitales.

**Figura 17.**

*Apoyo a docentes en sus labores*



*Fuente.* Propia.

***Conclusiones Parciales Tercer Objetivo Específico***

En cuanto al objetivo específico número Tres, se tuvo como resultado la formulación de estrategias a partir de la información obtenida, con el fin de prevenir que el síndrome de Burnout se vuelva crónico dentro de las instalaciones de la ESFIM.

**Triangulación de los Resultados de la Investigación**

De conformidad con lo que orientan las líneas de investigación funcionales dentro la Argumentación Pedagógica y Aprendizaje planteado en el diseño metodológico del presente estudio de investigación, según la integración teórica de Hurtado (2000), corresponde el análisis de resultados y hallazgos con el fin de obtener un contraste de diferentes visiones sobre una misma situación presentada en un espacio determinado, como lo es, la Escuela de Formación de

Infantería de Marina, donde a partir de los resultados de una encuesta a los 27 docentes de esta Institución Educativa de las Fuerzas militares y una entrevista semiestructurada a 3 docentes que facilitaron el método con el que abordaron las asignaturas que impartieron durante el manejo de la crisis ocasionada por la pandemia en 2020; fue posible identificar factores y sintomatología relacionados al síndrome del quemado o "Burnout" que permitieron a su vez repensar el ejercicio docente desde una postura más amigable con la responsabilidad de la enseñanza, sin dejar de lado la calidad y abordando la posibilidad de valerse de las herramientas digitales que de forma complementaría ayudan a evitar la sobrecarga laboral.

Por lo anterior, los signos de mayor alarma (considerados así a partir del 30% de frecuencia en el mayor número de docentes) en cuanto a la sintomatología que los resultados de la encuesta permitieron conocer fueron los siguientes:

- Un 48.6% de los docentes que tienen problemas para conciliar el sueño posterior a la exposición prolongada ante las pantallas de luz azul.
- Un 37.8% de los docentes manifiesta que algunas veces siente sensaciones de agotamiento extremo.
- Un 32,4% los docentes admitieron que en ocasiones no saben cómo hacer manejo de su tiempo para abarcar el cumplimiento de todas las responsabilidades.

Siendo los síntomas más frecuentes que superan la media de los docentes encuestados. Por su parte, es clave tratar de comprender por qué se pueden presentar estos signos y cómo evitar que se vuelvan crónicos a raíz de una indebida atención. De acuerdo con Martínez (2020) los signos de estrés se presentan por escalas y cuando se encuentran en un nivel de molestias físicas es posible que puedan ser tratados desde una adecuada gestión del cansancio físico, un buen manejo de las responsabilidades y unos buenos hábitos, sin embargo, esto no exime de

responsabilidad institucional. La Escuela de Formación de Infantería de Marina, debe contrarrestar el agotamiento de los docentes por medio de una política institucional que permita el abordaje del estrés desde un acompañamiento profesional idóneo. Esto conforme a la Resolución 2886 (2012) Obligaciones del empleador en la modalidad del teletrabajo. No obstante, la ley en Colombia exige a los empleadores brindar todo lo relacionado al oficio y gestión de un cargo independiente a la modalidad en la que se practique, en caso de ser teletrabajo o inclusive trabajo remoto, el empleador deberá además capacitar a su empleado para evitar desgastes innecesarios por la falta de conocimientos sobre el manejo de un programa en la ocasión en que se requiera la adaptación a determinado software que sea exigible para el desempeño del cargo.

En este sentido, Barreto y Piamonte (2020) describieron en su investigación que uno de los signos de alarma comúnmente ignorados por los docentes, son los constantes dolores de cabeza, ahora bien, las migrañas persistentes se relacionan a padecimiento de mayor gravedad, porque surgen como síntoma de alarma. Siendo esta una de las muchas formas que tiene el cuerpo humano de presentar una irregularidad sobre algunos de los sistemas que no funcionan bien. En efecto, durante la pandemia, pese a estar encerrados en las casas, muchos de los docentes que tenían carga laboral por encima de lo ordinario en su desempeño normal de las profesiones, mantuvieron jaquecas que fueron escalando hasta convertirse en sensación de vértigo y mareo permanentes. Es por ello, que una forma válida de hacer frente a este síntoma es una revisión médica periódica que facilite la comprensión de la raíz problemática que se relaciona con el síntoma, por lo cual, es probable que una de las soluciones lógicas a partir de la inclinación por horas durante la pantalla de luz azul, sean lentes oftálmicos y un periodo de descanso al aire libre cuando existan jornadas prolongadas. En consecuencia, una de las

recomendaciones clave del Comité Internacional de la Cruz Roja (2020) fue permitirse un poco de exposición solar diaria y caminatas en lugares en donde pudieran hacerse avistamiento de aves o tener contacto directo con la naturaleza y de no ser posible, al menos media hora de movimientos aeróbicos en casa, de ahí que aún después de la pandemia sea tan importante el hábito frecuente de la actividad física.

Ahora bien, ciertamente la construcción de los hábitos contiene una dosis importante de la voluntad individual, no obstante, el Estado y las instituciones llevan a su cargo una responsabilidad solidaria que permita que las personas puedan tomar decisiones saludables sin que esto intervenga con el curso natural y digno de sus labores que le permiten la subsistencia, o lo que se conoce como valores relacionados al mínimo vital; para que un docente tenga la tranquilidad de tomarse pausas activas de su trabajo y se sienta con la capacidad de desconectarse un día de la semana al menos para su descanso, deberá ser necesario un plan de respuesta articulado para las necesidades de sus estudiantes y esto recaerá sobre los compromisos de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, si se quiere que los docentes puedan disminuir su estrés laboral.

Siendo las cosas así, volviendo a la responsabilidad individual, es importante que cada docente tenga conciencia sobre sí mismo y evalúe las necesidades fisiológicas, psicológicas y emocionales que tiene. Es relevante si desea tener un mejor aprovechamiento de sus recursos como persona y profesional, teniendo en cuenta que uno de los signos que se presentaron con mayor frecuencia fue las fallas en cuanto a la distribución del tiempo que favorecen la acumulación de las tareas y responsabilidades, así pues, recaerá sobre la persona el compromiso que debe tener con su proyecto de vida, su salud, su integridad, su dignidad y la calidad de vida que desea tener. Además, una buena organización y unos hábitos saludables permiten una mente que

puede hacer frente a los imprevistos porque no está sobrecargada. Lo anterior, se apoya en la teoría de necesidades humanas de Maslow en donde se nos explica que únicamente las personas son capaces de perseguir su realización y aspirar a ideales más altos y supremos cuando su base de necesidades está completa y ha sido abarcada. Lo que traduce a un deber individual de obtener una claridad y coherencia entre el ser y el deber ser.

Por otro lado, una de las ventajas que se presentaron en la Escuela de Formación de Infantería de Marina para algunos docentes, fue que la modalidad virtual les permitió explorar un aspecto creativo de los métodos de enseñanza, esto favoreció que pudieran experimentar con sus estudiantes nuevos modos de aprendizaje y ver resultados positivos, como fue el caso de los tres docentes entrevistados que mostraron mediante su metodología una organización coherente y un uso de herramientas digitales útiles al propósito de enseñanza y a su vez muy dinámicas.

En consecuencia, la Escuela de Formación, contaba con equipos sofisticados que permitieron un desarrollo alterno de las clases, así que, uno de los docentes entrevistados expresó:

En el horario asignado se desarrollaban las clases, los tableros inteligentes en las aulas nos permitían estar al tanto del comportamiento de los estudiantes. Cuando se necesitaba asesorar a los Alumnos o revisar el proceso formativo, se realizaban de manera individual las llamadas con ellos.

Lo anterior, se podría interpretar como una oportunidad de personalizar la atención y menor presión en comparación con una clase magistral presencial. Así mismo, el docente también menciona que los únicos inconvenientes presentados fueron por fallas en el servicio de electricidad o de conectividad en los servidores.

Por otra parte, menciona el segundo docente entrevistado:

La metodología abordada fue clase magistral, exposiciones y actividades grupales con herramientas como Quizizz que es una web que nos permitía crear cuestionarios online para que nuestros alumnos resolvieran sus tareas y así poder evaluar procesos académicos. En tal sentido, un gran aliado de este tiempo fue la herramienta BLACKBOARD, allí los estudiantes subían sus trabajos y con ellos teníamos interacción directa a través de los tableros digitales instalados en cada aula de clase.

Lo cual, permite inferir que los docentes tenían conocimientos previos sobre la modalidad virtual y abordaron la crisis con habilidades que les permitieron un desarrollo aparentemente normal.

Caso seguido, de acuerdo con las exigencias de la Escuela de Formación, por tratarse de formación militar, el énfasis es diferente, esto lo menciona el tercer y último docente entrevistado: “Se creó un espacio de videos ilustrativos, en dónde se explicaban los diferentes tipos de Organización y los distintos niveles Jerárquicos para el cumplimiento de objetivos estratégicos y misionales ” cuando no fue posible el contacto directo, el manejo de docentes y directivos fue crear una estrategia didáctica a través de contenido multimedia para lo relacionado al trabajo de campo, permitiendo que inclusive en lo relacionado al entrenamiento militar, los estudiantes estuviesen recibiendo una educación de calidad.

Ahora bien, contrastado cada uno de los instrumentos aplicados en esta investigación, se puede afirmar que el trabajo de docentes y directivos de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, permitió un adecuado manejo de la crisis que sufrió en el sector educativo durante la pandemia, este esfuerzo mancomunado trajo consecuencias a nivel fisiológico para algunos docentes por su sobrecarga laboral y su compromiso institucional, motivo suficiente para la búsqueda de mejorar aspectos que permitan cuidar y apoyar la labor docente que ha tenido un

desempeño destacable. Donde los niveles de exigencia en una institución como la Escuela de Formación de Infantería de Marina, se encuentran anclados a los principios mismos de la vida militar, la disciplina, el coraje, el esfuerzo, la trazabilidad de metas y una ejecución impecable de labores es lo que se espera de un Infante de Marina; aclarando, que estas exigencias son extensivas hacia sus docentes, directivos y en general el entorno que les rodea, por lo tanto, evaluar que no se pierdan tampoco en la búsqueda de la excelencia los cuidados necesarios de un desarrollo integral deben ser acompañados del ejemplo de sus superiores.

Y en efecto, los docentes cumplen una misión de significar para sus estudiantes los modelos de vida que deben imitar para una vida académica y profesional que tenga validez.

Se entiende entonces a partir de los resultados y hallazgos en esta investigación, que el rol de un docente empieza en el aula, pero una vez se carga con la responsabilidad sobre el aprendizaje y se comparten vivencias con sus estudiantes, este vínculo se vuelve fraterno y no hay simpleza en mantener la carga mental de tantas relaciones fraternales al mismo tiempo en donde todas exigen solidaridad, respeto, comprensión y empatía, siendo esto realmente un trabajo titánico donde se mantiene la disciplina y el trabajo.

## Conclusiones

De acuerdo con los hallazgos y resultados de la investigación, es posible afirmar que un 37% de los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, padecen un nivel de estrés medio; esto indica que si bien no es un problema crónico, merece mayor atención por parte de directivos para que toda herramienta de prevención que fue adoptada como recomendaciones en este documento, pueda implementarse como política institucional; en virtud de prevenir incrementos de los síntomas del síndrome de Burnout.

- Se planteó el análisis de incidencia de la transición hacia la virtualidad ligada a los efectos negativos de la sobrecarga laboral en el trabajo docente en la Escuela de Formación de Infantería de Marina. Y, donde fue posible comprobar que los docentes recibieron apoyos institucionales en la implementación de diferentes Software que fueron de ayuda en el periodo de transición de las aulas presenciales a las virtuales, donde estas herramientas permitieron cierta regularidad, sin embargo, pese a los esfuerzos que fueron oportunos, existieron factores ajenos al control institucional que generaron inconvenientes en una adecuada resolución de las sesiones que eran programadas, entre estos problemas surgieron las fallas en la conectividad por el servicio público intermitente que prestaron los operadores en la zona de la costa norte de Colombia durante el periodo de pandemia, sumado a la falta de acceso a las herramientas digitales que hubo por parte de algunos estudiantes e hicieron difícil una adecuada transición hacia la modalidad virtual. En consecuencia, se destaca pese a lo anterior, el ánimo resiliente de los docentes al adaptar sus metodologías a las posibilidades del aula y de la distancia.

- Una vez analizadas las estrategias de adaptación que fueron tomadas por los docentes de la Escuela de Formación de Infantería de Marina, fue necesario trazar mediante el

objetivo específico número Dos la identificación de las metodologías aplicadas a los ambientes de aprendizaje. Por tanto, de acuerdo con los hallazgos presentados en la entrevista citada en el acápite de metodología en donde se le preguntó a tres docentes cuáles fueron los planes de aula que estructuraron para llevar a cabo sus metodologías en modalidad virtual, los docentes manifestaron mediante sus reportes que fueron necesarios cambios considerables en sus metodologías de trabajo en el aula, esto permitió que esa adaptación que surgió como necesidad en una respuesta lógica a los acontecimientos que trajo consigo la virtualidad, también tuviera un costo en el tiempo invertido a las labores, obedeciendo a una modalidad híbrida en los que los esfuerzos por mantener la calidad se duplicaron pues buscaron constantemente reducir el impacto negativo sobre los estudiantes.

- A partir de la resolución teórica de la línea de investigación y los hallazgos metodológicos de aula fue posible formular estrategias a partir de la información obtenida para la prevención del síndrome de Burnout, creando para la Escuela de Formación de Infantería de Marina un plan estratégico de pedagogía en cuanto a la prevención del síndrome del Burnout basado en los resultados de la encuesta practicada que determinó que existe un nivel de estrés medio con síntomas fisiológicos relacionados al cansancio físico y agotamiento mental. Además, en las estrategias diseñadas se motiva a los docentes a mantener hábitos saludables, a evitar el sedentarismo durante las labores académicas y se brinda apoyo y acompañamiento profesional desde el área de recursos humanos presentando un catálogo de herramientas precisas para adoptarlas en la política institucional de cuidado a los docentes, reforzando así la responsabilidad social de la Escuela mediante un tratamiento adecuado del talento humano.

Así pues, en esta investigación se trazó como objetivo principal, el determinar factores que llevaron al desarrollo del síndrome del Burnout durante la emergencia sanitaria a los

docentes, logrando mediante la práctica de dos instrumentos en donde se evidenciaron factores que se relacionan a los cambios abruptos en los calendarios y rutinas del docente, también en las responsabilidades que son autoimpuestas por las expectativas que se tienen de la labor y en otras ocasiones presión del medio institucional para no perder calidad académica durante una situación de crisis de índole sanitario y social.

## Recomendaciones

- Implementar propuestas diseñadas con el objetivo de aportar soluciones desde el resultado de los objetivos de esta investigación e incluir a recursos humanos en el esfuerzo integral de mejoras en el ambiente laboral.
- Consultas médicas frecuentes que ayuden a determinar a tiempo causas detonantes de los síntomas relacionados a los niveles de estrés altos.
- Espacios colectivos y reflexivos, ya sean charlas o seminarios con profesionales del área de la salud mental y emocional con el objetivo de prevenir padecimientos de ese tipo
- Campañas institucionales y programas de integridad física y psicológica por parte de la Escuela de Formación de Infantería de Marina.

### Referencias Bibliográficas

- Alves, N., Oliveira, F., y Freire, M. (2020). Impact of burnout syndrome amongst nurse professionals. *J Pharmacol Chem Biol Sci*, 2(4), 253-55.  
[https://www.researchgate.net/profile/Marco\\_Aurelio\\_Freire/publication/344753606\\_Impact\\_of\\_burnout\\_syndrome\\_amongst\\_nurse\\_professionals/links/5f8de6c8458515b7cf8db7da/Impact-of-burnout-syndrome-amongst-nurse-professionals.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marco_Aurelio_Freire/publication/344753606_Impact_of_burnout_syndrome_amongst_nurse_professionals/links/5f8de6c8458515b7cf8db7da/Impact-of-burnout-syndrome-amongst-nurse-professionals.pdf)
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159.  
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Barreto, M. y Piamonte, J. (2020) Estrés laboral en comunidad docente. Universidad Cooperativa de Colombia.  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020\\_estres\\_laboral.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020_estres_laboral.pdf)
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación. Colombia: Pearson
- Bustamante, M. (2020) Los docentes luchan para educar en medio de la pandemia. Diario el HERALDO. <https://www.elheraldo.co/educacion/docentes-luchan-para-educar-en-medio-de-la-pandemia-726277>
- CANAL1 (2020) Apagón en la costa en medio de la pandemia.  
<https://noticias.canal1.com.co/nacional/sin-luz-la-costa-pandemia/>
- Comité internacional de la cruz roja, (2020) COVID-19: la pandemia mundial puede aumentar los niveles de estrés de manera exponencial. <https://www.icrc.org/es/document/covid-19-la-pandemia-mundial-puede-aumentar-los-niveles-de-estres-de-manera-exponencial>
- Córdoba, A., Domínguez, A., y Marino, A. (2020). Síndrome de desgaste profesional en psicopedagogos que desempeñan el rol de acompañantes personales no docentes y

acompañantes externos en escuelas primarias del área metropolitana de Buenos Aires en el período 2020.

Decreto 884 (2012) Condiciones laborales del teletrabajo.

Díaz, S. (2020). Resultados de la encuesta de estrés laboral docente durante COVID-

19. Association of Christian Schools International, Oficina Continental para Latinoamérica. Guatemala.

Duarte López, V. A, Mosquera Miguél, Y. M. y Sánchez Castellar, S. A. (2020). Estrés en docentes universitarios: promoviendo el bienestar en tiempos de coronavirus [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC.

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18133>

Educación 3.0 (2020) Casi el 60% de los docentes se sintieron superados durante la pandemia.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/docentes-superados-durante-pandemia/>

EL PAÍS (2020) Empiezan 19 días de cuarentena en Colombia por coronavirus.

<https://www.elpais.com.co/colombia/empiezan-19-dias-de-cuarentena-en-por-coronavirus.html>

EL PAÍS (2020) Ser docente en tiempos de pandemia. <https://elpais.com/sociedad/historias-de-la-pandemia/2020-06-18/ser-docente-en-tiempos-de-pandemia.html>

Emperatriz, E. y Sánchez, R. (2020) Prevalencia de los trastornos musculoesquelético en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de covid-19. Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur.

<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1014/1449>

- Fernández, M. (2020) Los docentes, desbordados en medio de la pandemia: “Mi día a día se convirtió en un caos” Infobae. <https://www.infobae.com/educacion/2020/04/26/los-docentes-desbordados-en-medio-de-la-pandemia-mi-dia-a-dia-se-convirtio-en-un-caos/>
- Flores, J. y Torres, R. (2020) Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020.  
<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- García, O. y Del Hoyos, A. (2013) La Carga Mental del Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.  
<https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>
- Gómez, N. y Rodríguez, P. (2020) Estrés en docentes en el contexto de la pandemia. Universidad nacional de Asunción  
<https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/download/89/89/174>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hurtado, I. y Toro, G. (2001). Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio. Valencia-Venezuela: Episteme.
- Hurtado, J. (2000). Metodología de la investigación holística.
- Infobae (2020) Recomendaciones para evitar el síndrome del quemado durante la pandemia por Covid-19 <https://www.infobae.com/tendencias/talento-y-liderazgo/2020/06/30/como-evitar-el-sindrome-del-burnout-en-cuarentena/>

Jiménez, A. y Thamar, B. (2019) Determinación de carga mental en docentes universitarios del norte de México. Instituto de Ingeniería y Tecnología.

<http://148.210.21.170/handle/20.500.11961/8151>

Ley 1221 (2008) Modalidad del teletrabajo en Colombia.

Martínez, P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., y García-Fernández, M.

(2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in psychology*, 11, 591.

Maslow, H. (1943). The authoritarian character

structure. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224545.1943.9918794?journalCode=vsoc20>

Médicos sin Fronteras (2020) En primera línea de la respuesta a la COVID-19

<https://www.msf.es/actualidad/primera-linea-la-respuesta-la-covid-19>

Mejía, J., Silva, C. y Rueda, Y. (2020) Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el Covid-19.

<https://revistaseidec.com/index.php/GISST/article/download/18/16>

National Geographic (2020) Grandes pandemias en la historia de la humanidad.

[https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia\\_15178/2](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia_15178/2)

Norton (2020) Tenga cuidado con la 'saturación de medios' durante la crisis del coronavirus.

Diario HealthDay. <https://consumer.healthday.com/espanol/infectious-disease-information-21/coronavirus-1008/tenga-cuidado-con-la-apos-saturaci-oacute-n-de-medios-apos-durante-la-cri-sis-del-coronavirus-aconsejan-los-expertos-756542.html>

- Ojeda, G. (2016) Modelo causal social cognitivo de Burnout en profesionales de la salud de Lima Metropolitana. Tesis Doctoral. Universidad Nacional mayor de San Marcos. Lima, Perú. <https://core.ac.uk/download/pdf/323344113.pdf>
- Organización mundial de la salud (2020) Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Ortiz, J. (2020) Los docentes en la primera línea emocional de la pandemia. Revista NOVAetVETERA. Universidad del Rosario. <https://urosario.edu.co/noticias/los-docentes-en-la-primera-linea-emocional-de-la-pandemia-175>
- Pérez, E. (2011). La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. Revista CES salud pública, 2(1), 66-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677384>
- Pulido, S. (2018) La Gripe Española: la pandemia de 1918 que no comenzó en España. Revista Gaceta médica. <https://gacetamedica.com/investigacion/la-gripe-espanola-la-pandemia-de-1918-que-no-comenzo-en-espana-fy1357456/>
- Prieto, R. (2018) Plaga de Justiniano. Revista Academia Nacional de Medicina. Volumen 42, pág. 129. <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/academedicina/vam-129/plaga-justiniano/>
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, C. y Sáez-Delgado, F. (2020) Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. Revista Ciencia América. Vol. 9. Especial Coronavirus - Derechos humanos en el covid-19. <https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/325>
- Resolución 2886 (2012) Obligaciones del empleador en la modalidad del teletrabajo

Rodríguez E., Sánchez-Gómez, J., Dorado, H. y Ramírez J. (2015). Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(2), 12-17.

[https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/4908](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4908)

Semana (2020) Los retos que plantea el coronavirus para la educación en Colombia.

<https://www.semana.com/nacion/articulo/los-retos-que-plantea-el-coronavirus-para-la-educacion-en-colombia/659653>

Sierra J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar en Subjetividad*.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)

Tamayo, M. y Tamayo. (1997). *El Proceso de la Investigación científica*. México: Editorial Limusa S.A.

## Apéndices

### Apéndice A.

#### Consentimiento Informado

Coveñas, Sucre. Noviembre de 2022

#### **Apreciado cuerpo docente de la Escuela de Formación de Infantería de Marina.**

Como maestrante e investigador de la Universidad Nacional Abierta y a distancia (UNAD), llevo a cabo una investigación que lleva por nombre **“FACTORES QUE INFLUYERON EN DOCENTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA INFANTERÍA DE MARINA EN LA PROPAGACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT TRAS LA COYUNTURA DEL COVID-19”**. Este proyecto fue avalado por el Comité de Ética de la Universidad y tiene una finalidad académica; no tiene una finalidad comercial.

Si ustedes aceptan participar, les pediré que permitan ser encuestados mediante un formulario Google Forms que contiene información relacionada a sus funciones como docente. La encuesta es breve, tendrá una duración aproximada de 10 minutos.

Su participación en esta investigación no tiene ninguna recompensa material o económica y usted es libre de no participar o de retirarse cuando lo desee. Sus opiniones y aportes a esta investigación se usarán exclusivamente para este proyecto y se archivarán de manera segura. No obstante, los resultados de esta investigación académica, quedarán a disposición del público en la biblioteca de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Agradezco de antemano la atención y colaboración que me sea prestada.



**Belson Morales Valencia**

**Si está de acuerdo en participar en este proyecto por favor escriba SI o NO con su puño y letra en cada una de las casillas.**

- Acepto participar de manera libre y voluntaria en este proyecto y entiendo que no recibiré recompensa material o económica y que puedo retirarme cuando lo desee
- Solicito que no revele mi nombre y si mis opiniones son citadas, solicito que se haga de manera anónima
- Solicito que me haga llegar copia del trabajo de grado o de las publicaciones que se deriven de esta investigación.

Fecha en que diligenció el formulario:

Correo electrónico:

Teléfono:

¿Desea una copia de este formato de Consentimiento Informado?

Si  No

*Fuente. Propia.*

## Apéndice B.

### Encuesta a Docentes

#### Formulario (encuesta) medición de factores relacionados al síndrome de Burnout

Cordial saludo,

Apreciado docente, la siguiente encuesta tiene la finalidad de determinar los factores implicados en el desarrollo del síndrome de burnout tras la coyuntura de COVID-19.

**Para tener en cuenta:**

El síndrome de Burnout o síndrome del "quemado" es aquel que se presente cuando existe desgaste durante las labores cotidianas por sobre carga de trabajo y produce en consecuencia estrés y desgaste psicológico y emocional ligado a otros síntomas físicos y emocionales negativos.

Los siguientes son datos que nos ayudan a relacionar adecuadamente la sintomatología con sus posibles causas, les agradecemos responder a todas las preguntas. El manejo de los datos es anónimo; de acuerdo con la ley 1581 de 2012 de la República de Colombia.

**\*Obligatorio**

1. Sexo \*  
 Marca solo un óvalo.  
 Femenino  
 Masculino  
 Prefiero no decirlo
2. Rango de edad \*  
 Marca solo un óvalo.  
 Entre los 20-30  
 Entre los 30-40  
 Entre los 40-50  
 Entre los 50-60
3. Tipo de docente \*  
 Marca solo un óvalo.  
 Civil  
 Militar
4. ¿Con qué frecuencia se ve afectada su capacidad de conciliar el sueño? \*  
 Marca solo un óvalo.  
 Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente
5. Luego de trabajar seguido frente a las pantallas... ¿Cual es la frecuencia con la que sufre dolores de cabeza o jaquecas?  
 Marca solo un óvalo.  
 Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente

6. ¿Con qué frecuencia presenta sensación de agotamiento o cansancio extremo? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente

7. ¿En algún momento ha experimentado tensión muscular? (tics nerviosos) \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente

8. ¿Ha sentido que en el algún punto la sobre carga laboral le ha llevado a comer más? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente

9. ¿Ha llegado a experimentar sensaciones de ahogo o respiración entrecortada? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca  
 Casi nunca  
 Pocas veces  
 Algunas veces  
 Relativamente frecuente  
 Muy frecuente

10. ¿Ha experimentado la falta de apetito? \*  
*Marca solo un óvalo.*
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente
11. ¿Con qué frecuencia sufre de molestias gastrointestinales? \*  
*Marca solo un óvalo.*
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente
12. ¿Tiene dificultades para despertarse en la mañana por sentir que no descansó lo suficiente? *Marca solo un óvalo.*
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente
13. ¿Suele experimentar palpitaciones o sudoración excesiva mientras trabaja? \*  
*Marca solo un óvalo.*
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

14. ¿Suele experimentar palpitaciones o sudoración excesiva mientras trabaja? \*  
**Marca solo un óvalo.**
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente
15. ¿Suele experimentar lapsos en donde no sabe cómo distribuir su tiempo para cumplir con todas las responsabilidades? **Marca solo un óvalo.** \*
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente
16. ¿Ha sentido irritabilidad sin poder identificar una causa concreta mientras trabaja? \*  
**Marca solo un óvalo.**
- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

*Fuente. Propia*

## Apéndice C.

*Resultados entrevista semiestructurada a administrativos y/o docentes*

---

**Pregunta:** ¿Cuál fue la metodología empleada en su cátedra o en sugerida desde su cargo durante el periodo de Covid -19 con restricciones?

**Cargo:** Docente

**Lugar:** Escuela de formación de Infantería de Marina.

Las metodologías empleadas por la ESFIM durante la pandemia en el periodo 23 de marzo a septiembre 01 de 2020: Inicialmente fue dar clases con el personal militar que se encontraba en las instalaciones de la

---

---

institución, lo que indica que no se perdió clases. Después de dos semanas, iniciaron las clases con el personal civil a través de videoconferencias utilizando las plataformas Jitsi Meet y Zoom.

En el horario asignado se desarrollaban las clases, los tableros inteligentes en las aulas nos permitían estar al tanto del comportamiento de los estudiantes.

Cuando se necesitaba asesorar a los estudiantes o revisar el proceso formativo, se realizaban de manera individual las llamadas con ellos.

Las evaluaciones o talleres se cargaban en la plataforma <https://avafp.blackboard.com>

Los inconvenientes presentados durante este proceso fueron la conectividad que a veces fallaba por daños en la red o falta de fluido eléctrico.

Por lo demás, el proceso se desarrolló satisfactoriamente.

**Cargo:** Docente

**Lugar:** Escuela de formación de Infantería de Marina.

Como resultado de la suspensión de clases en la Escuela de Formación de Infantería de Marina, año 2020 por Pandemia Covid-19, se lanzó inicialmente el plan de las clases presenciales con los instructores militares que quedaron en las instalaciones de la Escuela, seguidamente ingresamos los docentes civiles desde nuestros hogares y con herramientas tecnológicas como el computador conectado a una red de internet con plataformas como jitsi meet y zoom logrando la igualdad de posibilidades, interacción y participación activa de nuestros estudiantes.

La metodología abordada fue clase magistral, exposiciones y actividades grupales con herramientas como Quizizz que es una

---

---

web que nos permitía crear cuestionarios online para que nuestros alumnos resolvieran y así poder evaluar procesos académicos. Un gran aliado de este tiempo fue la plataforma <https://avafp.blackboard.com>, allí los estudiantes subían sus trabajos y con ellos teníamos interacción directa a través de los tableros digitales instalados en cada aula de clase. La ESFIM no contaba con la capacidad de internet banda ancha y en algunos momentos la conectividad era inestable ya que todos según horario debían estar en conexión con el docente correspondiente.

**Cargo:** Docente

**Lugar:** Escuela de formación de Infantería de Marina.

Metodología utilizada:

1. Asincrónica (uso de la Blackboard).
2. Virtual Sincrónica.

Asincrónica:

a) En dónde se dejaba material de consulta como manuales, formatos, directivas y plantillas para que los estudiantes tomarán como guía para desarrollar los talleres y compromisos asignados.

b) Se asignaban talleres para desarrollar en grupos de 4 estudiantes, basados en estudios de casos en el ámbito de la organización.

c) Se disponía de un espacio de tipo "tablero de Discusión" para socializar temas tratados de las clases Sincrónica y del resultado de los talleres.

d) Se creó un espacio de videos ilustrativos, en dónde se explicaban los diferentes tipos de Organización y los distintos niveles Jerárquicos para el cumplimiento de Objetivos estratégicos y misionales.

e) Se realizó un banco de preguntas para poder diseñar el examen final en forma

---

---

aleatoria por puntos, número de intentos y tiempo limitado.

## 2. Virtual Sincrónica:

De acuerdo la creación de un link de enlace de la misma plataforma Blackboard, se programaba una clase virtual en donde algunos estudiantes se conectan en un solo equipo desde el Aula y otros dentro de alojamientos o lugares de aislamiento asignados, los cuales se enlazaban en forma individual desde sus equipos móviles (celulares o portátil).

Durante un tiempo no mayor a una hora, se tomaba inicialmente listado de asistencia, se verifica quién tenía novedades durante las actividades en la plataforma y se procedía a realizar una explicación más detallada de las presentaciones que se disponían en la Blackboard.

## Evaluación:

Se manejó la misma dinámica que la prespecialidad: 03 calificaciones por corte.

1er. Corte 30%

2do. Corte 30%

3er. Corte 40%

En cada corte se ponderaba:

a) Asistencia

b) Participación.

c) Desarrollo de trabajos  
grupal/Individual

d) Evaluación parcial.

---

*Nota.* Elaboración propia a partir de la recolección de datos como resultado del instrumento de entrevista.