

**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
DE HUMANISMO CRISTIANO

Facultad de Ciencias Sociales

**Teletrabajo en docencia y salud mental: estudio que analiza la
relación entre ambos en tiempos de pandemia.**

**Tesis para optar al Grado Académico de Licenciatura en Psicología y
Título de Psicología**

Estudiantes : Cecilia Achondo, Claudia Reyes G.

Profesor Guía : Melvin Anabalón.

Santiago, Enero 2021

Indice

1	Introducción	
	32	
	cedentes	Ante
	63	
	niciones	Defi
	94	Delimitación del
	Problema	
	105	
	Objetivos	
	125.1	
	enerales:	G
	125.2	
	pecíficos:	Es
	126	Relevancia de la
	Investigación	
	136.1	
	a Teórica.	Relevanci
	136.2	
	ia Social.	Relevanc
	136.3	Relevancia
	práctica.	
	137	
	o Teórico	Marc
	147.1	
	Trabajo	
	157.2	

		T
eletrabajo		
177.3 Motivaciones		Las
217.4		
és laboral		Estr
217.6 Salud Mental		Teletrabajo y la
257.7 confinamiento actual		Estado de Pandemia y
267.8 pandemia mundial		Aspectos psicológicos asociados a la
268 Metodológico		Marco
308.1 Metodológica		Perspectiva
308.2		
Universo		
308.3		
Muestra		
318.4 Autorización		Factibilidad y
318.5 Inclusión		Criterios de
319 información		Técnica de levantamiento de
329.1		
es Éticas		Consideracion
329.2 información		Análisis de la
3210		
Analisis		

3410.1 Teletrabajo	Reacciones Emocionales frente al	
3510.2		
Límites		
4010.3 teletrabajo	Condiciones para enfrentar el	
4510.4 emocionales		Condiciones
4510.5 materiales		Condiciones
4710.6 profesorado	Reacciones positivas de parte del	
4811		
cusiones		Dis
5411.1 debilidades		Limitaciones y
5711.2 Emergentes		Temas
5811.3		
os previos		Estudi
5811.4 Investigación	Aportes y relevancia de la	
5911.5 el vínculo?	Trabajo docente, ¿qué pasa con	
6112 Recomendaciones		Conclusiones y
6212.1		
clusiones		Con
6212.2		
ndaciones		Recome

Anexos

- Anexo 1 – Matriz de Categorías**
 - Anexo 2 – Pauta de Entrevista en Profundidad**
 - Anexo 3 – Transcripción de Entrevistas**
-

1 Introducción

A partir del mes de marzo del año 2020, en Chile se levantó la alerta de la llegada del virus COVID19, que trajo consigo una serie de restricciones para evitar el contagio; diversos cambios en el modo de vida, en las relaciones inter e intra personales y en los cuidados de la salud. Esto ha llevado a la población en general a vivir sujetos a un sistema de cuarentena, por consiguiente, la vida laboral se ha visto forzada a incorporarse a una nueva modalidad de trabajo como lo es el teletrabajo.

Dadas las circunstancias de confinamiento que se vive, muchas personas han tenido que optar por el trabajo remoto o trabajo deslocalizado, que da la posibilidad a la persona de ejercer el trabajo desde su casa y complementar así el tiempo trabajo y vida familiar. Entre otras.

En el contexto de constantes e importantes transformaciones sociales, el teletrabajo se ha posicionado de forma insistente como una modalidad que se instala para quedarse como una dinámica distinta de interacción socio laboral. Es por eso, que esta investigación está pensada con el objetivo de conocer y analizar cómo afecta en la salud mental esta nueva forma de trabajar en

tiempos de pandemia, confinamiento y cuarentena, también en qué condiciones; físicas y emocionales es recomendable ejercer este nuevo modelo de trabajo en una actualidad permeada por un estado de emergencia sanitaria como la que vive el país y el planeta en general.

El teletrabajo en tiempos de cuarentena, debido a la pandemia, permite al empleador por su parte no parar la productividad de su empresa y con ello permite seguir movilizándolo la economía del país en tiempos de crisis, y, por otra parte, permite al trabajador no desvincularse de su trabajo ni ver mermados sus ingresos.

Lo que hasta hace poco tiempo vendría siendo una modalidad de trabajo opcional para el trabajador, hoy día es una necesidad imperante para continuar movilizándolo al país y además se ha vuelto un medio de contacto social necesario, dado el distanciamiento social actual.

Si bien, la pandemia ha afectado en lo laboral a la gran mayoría de las áreas, existe un grupo en Chile que se ha visto mermado drásticamente frente a esta nueva modalidad: los profesionales de la educación. Al ser la primera vez que se enfrentan a este desafío, el área escolar no estaba familiarizada con el trabajo remoto, lo que evidenciaría falta de recursos y herramientas (tecnológicas, formativas y socioemocionales) para enfrentar este modo de educar fuera del aula.

Algunas investigaciones ya realizadas han permitido que a estas investigadoras les surjan ciertas inquietudes respecto al cómo podría estar afectando la salud mental en el personal docente, ya que esta modalidad, si bien tiene beneficios, también trae consecuencias que podrían perjudicar la

salud, y con mayor razón, para quienes han tenido que implementarlo de manera involuntaria.

Por tanto, en esta investigación se intentará despejar las dudas al respecto de lo que significa trabajar desde la casa en condiciones de cuarentena como la que viven hoy en día millones de trabajadores y trabajadoras del país, y en particular en el área educativa y conocer cuál es la percepción de los profesores y profesoras y en qué condiciones se han tenido que adaptar para enfrentar este nuevo desafío.

1 Antecedentes

Con relación a los antecedentes recopilados sobre el teletrabajo, estas autoras, han encontrado lo siguiente:

- Gracias a diferentes investigaciones y estudios se puede evidenciar que el teletrabajo ha venido para instalarse como una “nueva” modalidad que permite a los trabajadores, que lo deseen, cumplir sus funciones laborales desde sus casas. (1970 se investiga, año 1980 se conoce en el mundo, 1990 primer piloto en Estados Unidos, 2017 América Latina y el Caribe). Esto permite que la persona pueda complementar trabajo y familia adaptando a su conveniencia la flexibilidad horaria, además de una mayor eficiencia de tiempo y costos sobre transporte. Es así, como el teletrabajo es un “producto” de la evolución y las tendencias en los campos de: la tecnología, la economía, la empresa, el empleo, el individuo y la sociedad (Ortiz, 2014). Desde su llegada, comienza a gatillar cambios internos y externos, es decir, las personas son las responsables de una nueva rutina laboral que exige características indispensables para realizar esta labor remota, como son la alta motivación, comodidad en la falta de contacto social, que no requiera supervisión, saber trabajar independiente, etc. Estas son algunas de las características que debe poseer una persona, siendo esta última considerada una de las ideales para teletrabajar. (Tavares, 2017). Es así como se puede deducir que el teletrabajo tiene efectos sobre las personas que lo ejercen, un efecto positivo. Gran parte de la literatura existente sobre teletrabajo destaca como principales ventajas de este tipo de organización laboral una mejor conciliación de la vida laboral, familiar y personal de los/as trabajadores/as, un incremento de la flexibilidad horaria y una reducción en los tiempos de desplazamientos (Mann y Holdsworth, 2003; Montreuil and Lippel, 2003; Tremblay, 2002). Además, otros/as autores/as ponen el acento en aspectos como el aumento de la

productividad de los/as tele- trabajadores (Pérez y Gálvez, 2008; DuBrin, 1991; Montreuil y Lippel, 2003), sin olvidar la reducción de costes que supone para la organización en espacio para oficinas, luz, electricidad, calefacción, etc. A su vez se ha encontrado, además, que, al parecer, existiría un “perfil” del teletrabajador; es decir, personas que cumplen con las características deseadas para implementarlo. “La selección del personal que va a teletrabajar es el principal pilar para que esta modalidad sea exitosa. Se debe evaluar a los teletrabajadores, buscar sus competencias básicas para cada tarea, elegir gente que tenga automotivación, disciplina, que sepa controlar sus tiempos, que pueda hacer su trabajo de forma independiente y que esté comprometida no solo con su tarea, sino con la empresa y con la experiencia de teletrabajo. Es conveniente realizar un estudio psicolaboral y ambiental antes de decidir la deslocalización” (Boiarov, 2012). Se evidencia también, por otro lado, que este efecto podría impactar en desmedro de las personas que no cumplan con dichas características. Entonces estas personas pueden verse afectadas emocionalmente, ya que hay evidencias que muestran, entre otras variables como el distanciamiento, sensación de soledad, sentirse ajenos en la toma de decisiones en la empresa etc. y lo concerniente al espacio físico adecuado para cumplir la nueva forma de organización laboral, que dan cuenta de cómo esto podría transformarse en un factor precipitante que seguramente pueden generar algún tipo de impacto en la función mental de un tele trabajador y en su contexto familiar inmediato.

- El tiempo del teletrabajador se convierte en su completa responsabilidad, por lo cual se requieren personas responsables y con una alta capacidad de autorregulación. Estas variables si no son atendidas, las investigadoras hipotetizan que pueden generar algún tipo de incomodidad y en casos extremos un trastorno mayor de la salud mental. Y, por lo tanto, si eso ocurre así, lo que puede ser visto como una opción a la situación de

pandemia como –ejercer teletrabajo involuntario- se puede convertir a mediano y largo plazo en una condición desencadenante de problema y/o precipitante de trastorno serio de salud mental. “El estar trabajando en casa confinado, especialmente cuando no se está acostumbrado al teletrabajo, puede generar malestar psicológico que se debe tratar de prevenir” ACHS 2020. Es por esa razón, y para evitar todas esas consecuencias, entonces, este estudio pretende indagar la siguiente pregunta de investigación.

“¿Cómo afecta el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia en los y las docentes de Chile y cuáles serían sus efectos, desde la perspectiva del propio trabajador”

2 Definiciones

En este documento el lector se encontrará con las siguientes abreviaciones:

ACHS	Asociación Chilena de la Seguridad
TT	Teletrabajo
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
TIC	Tecnologías de la información y la comunicación

3 Delimitación del Problema

La presente investigación se enmarca en el campo de la psicología laboral organizacional. A este respecto, se interesa por la vivencia de un sujeto teletrabajador, en específico del docente, centrándose en la comprensión de su experiencia y, por tanto, de los significados respecto a la adaptación a su nueva organización laboral. En síntesis, busca conocer la percepción del otro desde su particular punto de vista.

Cualquiera sea su experiencia, es imprescindible una aproximación, para conocer el significado personal que cada trabajador da a esta nueva modalidad laboral. Así, su propia comprensión no puede separarse de la vivencia que experimentan los teletrabajadores, sujetos de la presente investigación.

Un elemento central y clave de la presente discusión tiene que ver con la evidencia que, debido al estado actual de crisis sanitaria, esta opción laboral tiene como condición el hecho que se debe realizar involuntariamente, puesto que no se ha escogido como iniciativa propia, sino más bien, en su mayoría, impuesta por el empleador, como una estrategia de continuidad laboral ante la emergencia.

Si a lo anterior se agrega que, debido a la pandemia, la sociedad se ha visto forzada a realizar cambios drásticos en sus rutinas cotidianas, como sería, por ejemplo, guardar cuarentena de manera involuntaria o decretada por el gobierno, esto conlleva a una serie de factores que podrían afectar la salud mental de la sociedad y que además no aportan a contar con las condiciones ideales para realizar un trabajo a distancia.

Para las investigadoras es importante destacar, que este estudio guarda estrecha relación entre las variables teletrabajo, salud mental y contexto de pandemia que se está viviendo a nivel nacional y mundial. Por lo

anterior es fundamental conocer las condiciones y evidencias existentes y que están presentes en esta nueva realidad.

De acuerdo con los antecedentes mostrados, las investigadoras hipotetizan que el teletrabajo en docencia y en tiempos de pandemia vendría acompañado de consecuencias para la salud mental de los profesores y las profesoras.

4 Objetivos

4.1 Generales:

Conocer la experiencia del docente teletrabajador y cómo afectaría esta nueva modalidad en la salud mental en cuarentena debido a la pandemia.

4.2 Específicos:

Conocer la percepción sobre el autocuidado y su relación con la realización del trabajo a distancia, Identificar las variables que, a juicio del trabajador, están afectando su estado de salud mental al momento de realizar teletrabajo en tiempos de cuarentena.

Describir y analizar cómo las variables psicológicas identificadas por el docente lo afectan, de acuerdo con su propia experiencia.

Analizar la relación entre el estrés laboral y la motivación para realizar teletrabajo en contexto involuntario.

Analizar la percepción de estrés laboral en los docentes.

5 Relevancia de la Investigación

5.1 Relevancia Teórica.

Debido a que esta investigación se centra en la percepción y experiencia de los docentes frente al teletrabajo en tiempos de pandemia, será de aporte a la disciplina para dar a conocer cómo es que influyen los aspectos emocionales de los profesores y profesoras al verse enfrentadas a esta nueva modalidad.

Además, este estudio abre las posibilidades de futuras investigaciones relacionadas al tema. Como por ejemplo la influencia tecnológica en los aprendizajes estudiantes, como también el vínculo entre profesores y estudiantes.

5.2 Relevancia Social.

Este trabajo es de alto impacto social, ya que el contexto en el que se está viviendo es un tema que permea el colectivo social en un porcentaje no menor del país y del planeta.

La percepción del docente frente esta nueva modalidad permitiría, al menos, un nuevo acercamiento para elaborar programas a nivel político, social y proyectos de ley que busquen salvaguardar la salud mental y el equilibrio socioemocional y profesional de los docentes, y por otro lado promover el aprendizaje efectivo de los estudiantes.

5.3 Relevancia práctica.

Dado que este estudio dará conocer los efectos del teletrabajo percibido por los docentes, permitiría desarrollar programas que

busquen promoción del cuidado y autocuidado a la hora de ejecutar teletrabajo en el contexto de la educación en tiempos de pandemia. Por otro lado, es importante analizar los efectos del teletrabajo en los docentes, como lo es la alta rotación laboral, licencias médicas, sobrecarga laboral, procesos de aprendizaje deficiente, etc.

6 Marco Teórico

Una vez que las investigadoras han revisado los antecedentes, y habiendo formulado la pregunta que guía la presente investigación, es preciso señalar que el marco teórico se centrará en dos aspectos fundamentales: una primera parte dice relación con la modalidad del teletrabajo, y la otra es cómo podría afectar éste en la salud mental de las personas. Se pretende profundizar entre algunas teorías desde el punto de vista psicológico, para ello, es preciso considerar estudios e hipótesis provenientes de la cultura organizacional y cómo éstas afectan las motivaciones de los teletrabajadores para poder dar cuenta de una posible “nueva” problemática laboral, tomando en cuenta el contexto que se vive en Chile debido a la pandemia y que no solo afecta al país, sino que, además, a otras partes del mundo. También es pertinente tomar perspectiva desde la psicología social investigando y conociendo cómo se forma este nuevo sujeto de la postmodernidad, con más acceso a la información y a las comunicaciones trabajando desde el living de su casa, lo que hasta años atrás no era posible hoy si lo es. Este nuevo cambio, estas nuevas tecnologías y accesos a ellas, mirado desde lo macro y también desde lo micro, podemos ver que en lo particular el trabajador está sufriendo un nuevo cambio físico y psíquico para entender el trabajo. La pandemia acelera este nuevo proceso psicosocial.

A continuación, se describirán las definiciones para los conceptos más relevantes de esta investigación, los cuales darán cuenta de los factores predisponentes y precipitantes que ponen en tensión el teletrabajo y la salud mental.

Si bien se revisarán diversas corrientes y definiciones, con miradas propias de cada autor, las investigadoras abordarán su problemática desde las definiciones y conceptos que se ajusten a la realidad temporal y cultural de nuestra sociedad.

Para esta investigación se entenderá el concepto de *trabajo* desde un enfoque psicosocial, desde la postura sociológica del empleo y cómo éste se vincula con las motivaciones personales, donde se pondrá la mirada desde el análisis existencial, acogiendo desde allí la significación y el sentido que da cada teletrabajador a su trabajo en particular bajo esta modalidad. Luego, se abordará el fenómeno del *teletrabajo* y sus implicancias en los sujetos.

6.1 Trabajo

Cuando se piensa en trabajo muchas personas se refieren a la actividad laboral y el beneficio económico que ella genera, sin considerar sus implicaciones para otras áreas de la vida. El trabajo es mucho más que una fuente de ingresos: es también una fuente significativa de bienestar y equilibrio vital.

El significado del trabajo se presenta como un constructo que se mantiene como objeto de estudio desde la década de los años 30 del siglo XX hasta la actualidad, debido a lo cambiante y dinámico de este.

En un proceso de socialización, el trabajo tiene un significado de creencias, actitudes y valores, como, por ejemplo; Estructura del tiempo, Socialización y comunicación, como propiedad integradora, prestigio por el lugar, oportunidad de interacción, entre otras. Es entonces que, es en las relaciones establecidas durante la socialización cuando se dará configuración al significado del trabajo. De esta manera, la persona logra un mayor desarrollo de sus motivaciones y conocimiento de sí mismo. (Salanova et al., 1991), motivación, satisfacción con lo que se hace y en donde se hace (Crespo et al., 1998), adquisición de habilidades (Dakduk y Torres, 2013) constitución y desarrollo de la identidad (Morín, 2004), aludiendo a que dichos aspectos son de índole subjetivo (Díaz et al., 2005).

Desde la mirada de Julio Cesar Neffa (2004), el trabajo es una de las dimensiones esenciales del ser humano, junto con el amor y las relaciones sociales. Es decir, para el autor, el trabajo tiene un valor en sí mismo, que no solo se basa en la transacción, remuneración y desarrollo de alguna actividad. El cuerpo también lo señala como el móvil fundamental para el desarrollo de un trabajo, siendo este el receptor del medio ambiente y transmisor dentro de un colectivo. El cuerpo es el soporte de la vida humana, sin embargo, y como bien lo señala Neffa el trabajo involucra otras dimensiones, como la psíquica y emocional del ser humano.

6.2 Teletrabajo

Trabajo que una persona realiza para una empresa desde un lugar alejado de la sede de esta (habitualmente su propio domicilio), por medio de un sistema de telecomunicación.

El concepto de teletrabajo aparece en el año 1973, de la mano del investigador Jack Nilles a quien se le considera el padre del teletrabajo. Durante años, Nilles lideró una investigación cuyo objetivo fue demostrar que, al utilizar las tecnologías de información y comunicación, las personas podían laborar desde sus casas, sin necesidad de desplazarse hasta sus oficinas, con lo cual se reducían considerablemente los problemas de transporte y de polución. Además, concluyó que el teletrabajo mejoró la calidad de vida de los trabajadores y la calidad laboral en las empresas había aumentado. Brasil en el año 1997 fue el primer país en iniciar esta nueva modalidad de teletrabajo. Ya en el 2017 eran más de 13.000.000 de personas ejecutando el teletrabajo en Latinoamérica y El Caribe.

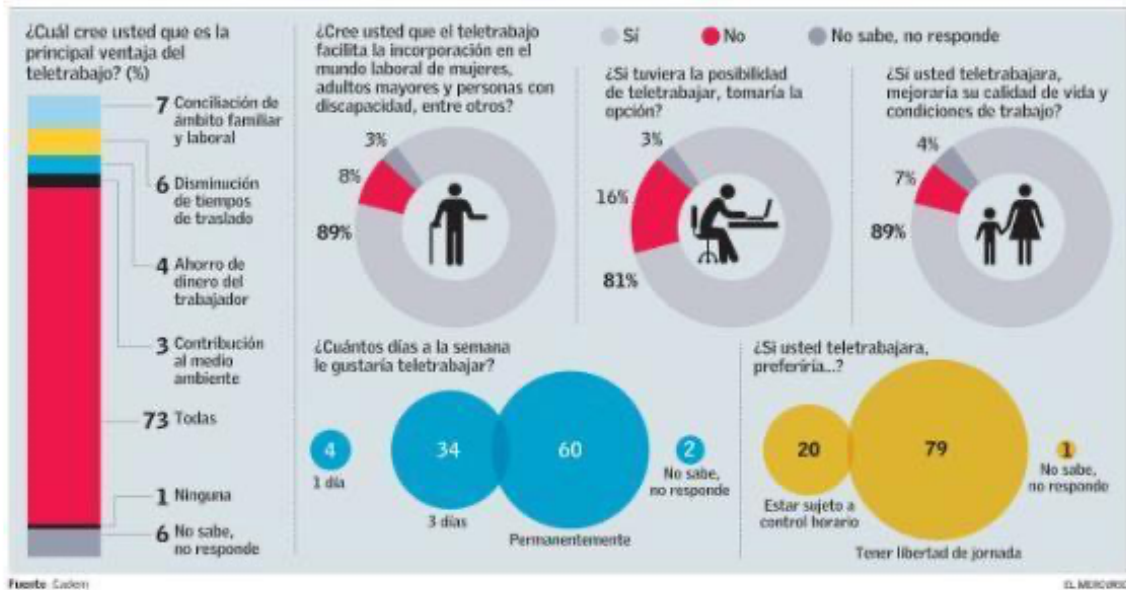
- “Cualquier forma de sustitución de desplazamientos relacionados con la actividad laboral, por tecnologías de la información”. Nilles, 1973 (cit. por Caamaño Rojo 2016)
- Una forma de organización y/o de realización del trabajo utilizando las tecnologías de la información, en el marco de un contrato o de una relación laboral, en la que un trabajo, que también habría podido realizarse en los locales de la empresa, se ejecuta habitualmente fuera de estos. OIT 2016.

Algunas organizaciones han implementado esta modalidad remota como parte de acogerse a una modernidad, como es el caso de la empresa INAPI, “*La implementación del Teletrabajo en el Instituto Nacional de*

Propiedad Industrial (INAPI), es un proceso que viene a consolidar la visión de modernización de la gestión pública que tiene esta institución y permitirá a los funcionarios mejorar su calidad de vida laboral y la conciliación de sus roles laboral, familiar y personal.” Informe Evaluación de la experiencia de teletrabajo, INAPI, Marzo 2018.

El 5 de noviembre del año 2018, un estudio de opinión pública sobre teletrabajo, que encargó el Ministerio del Trabajo a Cadem, reveló que el 81% de las personas están dispuestas a desempeñarse bajo esta modalidad. El sondeo también reveló que el 89% de las personas cree que el teletrabajo mejoraría su calidad de vida y sus condiciones laborales, frente a un 7% que opinó lo contrario. El 60% prefiere trabajar a distancia permanentemente, mientras que el 34% lo haría solo por tres días. Un 4% está dispuesto a hacerlo solo un día a la semana.

Estudio de opinión pública: teletrabajo



Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

En el recuadro anterior pareciera ser que a las personas les llama más la atención del tele trabajar por su supuesta libertad horaria desconociendo quizás *-y entusiasmado/a por ello-* los costes físicos y emocionales que ello implicaría. Y junto con ello podemos ver que las personas creen que mejoraría su calidad de vida y condiciones de trabajo. ¿Qué debemos entender por condiciones de trabajo y quién o quiénes estarían a cargo de proveer estas condiciones de manera óptima para el teletrabajador? ¿En qué consisten?

Cuando se establecen cambios, se debe contemplar entonces que la dinámica de éste no es la misma en lo que respecta a modificar estructuras, pues cuando se trata de que personas singulares implementen estos cambios con un nivel de convicción suficiente como para sostener la productividad de la entidad, es preciso realizar una focalización de la problemática, pensando cuáles son las consecuencias humanas de esas modificaciones y ver por qué en una persona en particular, ese cambio genera obstáculos, resistencias, dificultades o rechazos (Cloke y Goldsmith, 1996). Así, es preciso pensar en una mixtura entre resistencias al cambio racionales y emotivas. Las primeras, se ubicaron en la línea de las resistencias por problemas nuevos y reales que surgen de la implementación, por ejemplo, dificultades respecto de aprender tareas nuevas, mayores niveles de exigencia laboral, necesidad de adoptar posiciones jerárquicas nuevas o falta de convicción respecto de las mejoras que surgen en las nuevas directivas emanadas del cambio. En la línea de las resistencias emotivas, se encuadran aquellas que emanen del mundo afectivo de la persona que debe cambiar y dentro de éste, los afectos, emociones y sentimientos que surgen hacia las personas de mayor jerarquía que implementan los cambios, o hacia la entidad como

colectivo abstracto que obliga a sus miembros a un esfuerzo mayor o al menos, a un accionar diferente. Esta doble conjunción de problemas reales y efectivos es la que deberá orientarnos frente a las dificultades a cambiar, y para eso debemos pensar ciertas cuestiones humanas frente al cambio, específicamente dentro del mundo del trabajo (Chiavenato, 1994).

La centralidad del trabajo, más allá de la función instrumental hace referencia a la importancia de este para el individuo, pues constituye la fuente principal de provisión de medios materiales que se consideran necesarios y a su vez suministra recursos subjetivos para el desarrollo moral, político y psicológico (Blanch, 2011 ab; Prieto, 2000; De la Garza, 2001, 2014; Pérez González y Díaz, 2005). En este sentido, la centralidad del trabajo es la importancia que tiene para el individuo dicha actividad, a partir de la cual se pueden adquirir cosas a través de su realización, de forma instrumental (Agulló, 1998) y se hace por una finalidad (Wood Ward, 2008).

Por tanto, contar con un trabajo se relaciona con una serie de motivaciones, las cuales se vinculan con la actividad misma del trabajo. Ya no es solo hacer el trabajo de forma mecánica, asumir un tiempo para poderlo hacer, sino también una serie de vínculos como las relaciones sociales que se gestan cuando se realiza un trabajo, la satisfacción de haber realizado una labor que se considera gratificante, el crecimiento personal, entre otras (Durán, 2006; De la Garza, 2007, 2010). Por ende, se valora a quien trabaja, así como el tipo de trabajo y dónde se realiza. Ya no es solo tener trabajo sino la calidad de este, es decir, la centralidad del trabajo alude ahora a la importancia de la obtención del empleo y todo lo que implica el estar empleado (MOW, 1987); en ese sentido implica

socialización en y con el trabajo (Harpaz, Honing y Coetsier, 2002; Baldry et al., 2007).

6.3 Las Motivaciones

Claramente, la motivación se encuentra ligada con aspectos netamente personales, pero si se tiene conciencia de éstos, es posible tener un manejo controlado de este aspecto (Ponce Portillo, 2006).

Es preciso indicar que la motivación nace en un contexto específico y que va a depender de la interacción del individuo y la situación, por lo cual, antes de realizar algún tipo de intervención o cambio, sería recomendable que un especialista pudiese tener un encuentro previo con los trabajadores para detectar expectativas y necesidades, para elaborar un plan de acción acorde a las proyecciones de los trabajadores. *“La selección del personal que va a teletrabajar es el principal pilar para que esta modalidad sea exitosa. Se debe evaluar a los teletrabajadores, buscar sus competencias básicas para cada tarea, elegir gente que tenga automotivación, disciplina, que sepa controlar sus tiempos, que pueda hacer su trabajo de forma independiente y que esté comprometida no solo con su tarea, sino con la empresa y con la experiencia de teletrabajo. Es conveniente realizar un estudio psicolaboral y ambiental antes de decidir la deslocalización”* (Boiarov, 2012).

6.4 Estrés laboral

El estrés laboral en particular es el desequilibrio entre los anhelos de un individuo y la efectivización de sus condiciones de trabajo, es decir, la diferencia percibida entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo. Entre las emociones que se presentan

en este ambiente de trabajo se encuentran rabia, indefensión, decepción, miedo, culpa, fracaso, tristeza, vergüenza, aislamiento, falta de sensibilidad y desánimo (Lazarus y Folkman, 1986). Todas ellas se relacionan directamente con el estrés.

El estrés laboral presenta características destacables, entre ellas, hoy en día la gran variedad de condiciones laborales y ambientales que son capaces de producir estrés, la multiplicidad de respuestas ante condiciones similares, la dificultad de poder determinar a futuro el grado de estrés en un individuo y los cambios en la conducta que provoca el estrés prolongado: ausentismo, enfermedad crónica, disminución de la productividad, demandas a la empresa, etc.

El estrés, pese a que se configura como una enfermedad que aparece por una psicomatización de los problemas, también tiene otros efectos negativos en la salud: por un lado, aumenta la propensión a las adicciones, pues se vuelve frecuente el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Algunas personas, además, somatizan el estrés con grandes ingestas de comida, lo que vuelve frecuente el desarrollo de la hipertensión, diabetes y obesidad. Cuando el estrés se encuentra en su etapa crítica, provoca que las personas se encuentren excitables, impulsivas, les cuesta expresarse, tienen risa nerviosa, temblores y sufren de intranquilidad. Todas estas características mencionadas con anterioridad se relacionan directamente con el estrés (Cox, 1978). Si se toma en cuenta que junto con la opción del teletrabajo viene ligado en algunas situaciones las escasas condiciones físicas en que se desarrolla la actividad laboral, más un aumento de la carga no tan solo física, sino que también emocional todo ello podría desencadenar en un estrés y ello propulsar a patologías más severas en el teletrabajador.

Es preciso indicar teorías que analizan esta problemática desde el punto de vista psicológico, como son las teorías propuestas por el médico francés Christophe Dejours, quien se especializa en la medicina del trabajo. En uno de sus textos titulado *El desgaste mental en el trabajo* (2009), indica que la estructura jerárquica que se desarrolla en los empleos afecta directamente en la salud mental de los trabajadores. Por tanto, si una persona teletrabaja en condiciones poco apropiadas, lo hace de forma involuntaria y además pasa a ser poco visible esta estructura jerárquica, que es punto clave para el cómo afectará en cada teletrabajador.

La definición de R.S. Lazarus, es a las que a las investigadoras les hace mayor sentido y es la más aceptada en la actualidad en lo concerniente al área de la psicología: “una relación entre la persona y el entorno que es percibida por la persona como impuesta o excediendo sus recursos y poniendo en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1984). Su enfoque es el llamado transaccional y sitúa el foco en el sujeto que lo experimenta, es decir, en la subjetividad del individuo, en las diversas reacciones que se puede llegar a tener frente a un mismo estímulo estresor, incluso vivenciándose en ocasiones como aliciente o motivador.

Lazarus se adhiere al lenguaje de las relaciones, dejando a un lado la tradicionalidad de estímulo-respuesta de la teoría biologicista. Desde ahí lo social adquiere importancia y destaca la mixtura de las relaciones y sus resultados.

La psicología ha trabajado en reconocer la interacción de variables causales en el análisis de su ciencia, y desde ahí proyecta al individuo como alguien que no sólo es afectado por el medio, sino que también es capaz de afectar a este, y desde ahí operar con determinado nivel de

abstracción que permita la significación de su relación con el medio. Por lo tanto, en lo concerniente al estrés, este se da en una significación relacional en términos de la amenaza, entendida esta como una condición ambiental que pondría eventualmente en peligro el logro de algún objetivo, y que pueda experimentar la persona en determinado medio.

“...La mente contempla la intersección de ambos y considera tanto las condiciones ambientales como las propiedades de la persona al hacer una valoración de su amenaza. En efecto, la amenaza resulta de estas condiciones ambientales y las cualidades personales únicas que el individuo aporta a dicho encuentro. La persona y el medio interactúan, pero es la persona quien valora que conlleva la situación para el bienestar personal. Para distinguir este significado relacional de la interacción per se, podríamos usar el término transacción. La transacción añade la connotación personal de lo que está sucediendo al hecho percibido, del mismo modo que el término apercepción añade significado a la palabra percepción. Percibir es ver a través de las implicaciones de lo que se percibe, y este significado se posibilita mediante la yuxtaposición funcional de una persona pensante y evaluada y un ambiente, la mayoría de las veces otra persona.” (Lazarus, Pg. 26)

Lazarus señala, además, tres dimensiones para comprender el estrés:

1. Procesos: señala que la estructura es más o menos estable en cada individuo, lo que es dinámico son los procesos que subyacen a estas estructuras por lo que junto a las condiciones ambientales influyen sobre nuestros procesos adaptativos.
2. Análisis y síntesis; es decir no “caer” en explicaciones reduccionistas de un fenómeno.

3. Sistemas: reconocer la existencia de varios sistemas en interacción, lo que se traduce en una comprensión integral de la respuesta del sujeto a un factor estresante.

A diferencia de la postura médica-biológica del estrés como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se haga” (Slipak,1991), esta mirada nos acerca a un enfoque más bien biopsicosocial, puesto que se centra en el sujeto, sus emociones, y su relación con el medio.

6.5 Teletrabajo y la Salud Mental

Los factores de riesgo psicosocial y del estrés laboral derivados de las nuevas formas de organización en el trabajo pueden ser hoy en día un factor predominante para el desarrollo de sintomatologías de malestar físico y emocional en las personas. Por ejemplo, el teletrabajo, como factor precipitante, causaría en el tele trabajador aislamiento físico y mal acceso a la información. *“Estos son predictores significativos de sobre carga laboral, conflicto trabajo/familia y poca claridad con respecto al rol ocupado en el equipo de trabajo”.* (Weinert et Al 2015). Por tanto, si la salud mental se ve afectada por el teletrabajo se puede deber a que *“los factores del espacio laboral pueden incrementar la posibilidad de ocurrencia de un desorden mental, empeorar un desorden mental...puede contribuir directamente al distrés mental (desmoralización, humor depresivo, ansiedad, burnout, etc.)”* (OMS, 2010), *“Dificultad para evitar la interferencia entre la casa y el trabajo, presión autoimpuesta por trabajar indefinidamente, la sensación de estar ajeno/a a las decisiones de la empresa”* (“Song, 2018).

6.6 Estado de Pandemia y confinamiento actual

Durante el actual periodo de alarma se estableció que la circulación debía realizarse individualmente y estaba limitada a actividades de primera necesidad o desplazamientos al lugar de trabajo; el transporte de viajeros debía reducir su oferta; los locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares deberían permanecer cerrados; se prioriza el trabajo a distancia y se suspendía la actividad escolar presencial en favor de actividades educativas en línea.

6.7 Aspectos psicológicos asociados a la pandemia mundial

El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante semanas ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés. Durante el confinamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang,2020). La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables (p.ej. malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas pueden derivar en problemas físicos. Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas. Los estudios sobre situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la

manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks, 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, 2020). También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación (Brooks, 2020). El grado de impacto dependerá de varios factores. De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático). Por el momento, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato de la COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados, principalmente con población china. El primero consistió en una encuesta a 1.210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderados o graves y el 8% niveles de estrés moderados o graves. Para la mayoría la principal preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaran de coronavirus (Wang, 2020). En otro estudio con residentes de Wuhan y ciudades cercanas realizado un mes después de que se declarara el brote de COVID-19, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu, 2020). En tercer lugar, el mismo grupo y con una muestra más amplia de 2.091 personas, perteneciente a la China continental, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático agudo un mes después del brote de COVID-19 del 4,6% (Sun, 2020). La realidad psicosocial de España puede tener

puntos de conexión con los resultados obtenidos en estos estudios, pero sin duda pueden preverse especificidades culturales. Durante los meses de marzo y abril de 2020 surgieron numerosas encuestas, la mayoría con muestras reducidas y poco representativas. De la mayoría no se han publicado por el momento resultados. Sí se han publicado los resultados de Oliver, Barber, Roomp y Roomp (2020) que evaluaron cuatro áreas relacionadas con la pandemia: comportamiento de contacto social, impacto financiero, situación laboral y salud estado. Más del 18% de los encuestados informaron haber tenido contacto cercano con alguien infectado por el coronavirus. En cuanto al grado de afectación, las mujeres se mostraron en general más vulnerables. El 15% de los trabajadores de pequeñas empresas señalaron que estaban en bancarrota y más del 19% habían perdido una parte significativa de sus ahorros, algunos hasta el punto de no poder pagar su hipoteca o comprar alimentos. La cifra de teletrabajo era más baja que en otros países. El 19% de los que dieron positivo (no siendo trabajadores del sector de la salud) habían tenido contacto cercano con un cliente que tenía coronavirus. El primer estudio con población infantil española concluyó que el 89% de niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento (Orgilés ,2020). Si tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, y se proporcionaron los apoyos necesarios por parte de los cuidadores, será esperable que la mayoría de individuos recuperen su funcionamiento normal (Barlett, Griffin y Thomson, 2020), si bien es posible que una minoría pueda necesitar apoyo psicológico tras el confinamiento, especialmente quienes ya presentaban problemas psicológicos (p.ej. traumas previos, ansiedad o depresión), trastornos del desarrollo, aquellos con cuidadores con inestabilidad económica o

psicopatología previa. En el caso de los niños separados de sus cuidadores durante la epidemia o que han sufrido la pérdida de un ser querido serán más propensos a presentar problemas psicológicos, miedo a la infección y ansiedad por separación, por lo que posiblemente necesitarán atención psicológica especializada (Liu, 2020).

7 Marco Metodológico

7.1 Perspectiva Metodológica

Para efectos de esta investigación el diseño metodológico a emplear es de carácter cualitativo. Esto radica en la comprensión de la experiencia del sujeto manifestada en su relato y la significación que él o ella le da al fenómeno del teletrabajo, se pretende comprender las significaciones que hace el teletrabajador acerca de esta nueva forma de trabajar, no pretendiendo conocer el fenómeno desde afuera, sino, por el contrario, se espera develar en la narrativa de los individuos la incidencia del teletrabajo en el ambiente en el que los teletrabajadores lo desarrollan. Es por lo anterior que el enfoque cualitativo se amolda a lo esperado, ya que “se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor y Bodgan, 1994, p. 19-20). Es de carácter exploratorio y descriptivo debido a que ésta conduce a nuevos procesos dialógicos de subjetividad; emociones, reflexión, tensiones, miedos etc relacionados al trabajo. Desde esta perspectiva de trabajo se propone dar sentido a la pregunta de investigación asociada al teletrabajo por medio del relato. Desde este tipo de metodología se puede llegar a las características y percepciones del trabajador, permitiendo enriquecer esta investigación a través del análisis por categoría simple con un enfoque heurístico y psicolingüístico.

7.2 Universo

Se constituye esta investigación por los trabajadores y trabajadoras de cuatro colegios: Charles Darwin de, independiente de su estamento y

profesión. Este universo está compuesto por 75 personas, de los cuales, se tomará una muestra de 8 participantes para para esta investigación.

7.3 Muestra

Tipo de muestra homogénea que busca resaltar determinada característica en común a la experiencia voluntaria y corresponde a 8 trabajadores y trabajadoras entre los cuales se incluyen del área de los docentes; 2 profesoras guía, 2 profesores de asignatura, 2 asistentes de la educación y 2 profesionales del equipo del programa integración escolar. Se trabajará con este número de sujetos ya que trabajaremos con el método de saturación de la información que dice que luego de un número de entrevistas (o entrevistados) realizadas (generalmente 8) la información no arrojará nada nuevo.

7.4 Factibilidad y Autorización

Se cuentan con la autorización de las autoridades pertinentes de la institución y práctica laboral en la institución de una de las investigadoras.

7.5 Criterios de Inclusión

- Hombres y Mujeres que realicen o hayan realizado teletrabajo.
- Que sean personas que hayan teletrabajado o teletrabajan actualmente en condiciones de confinamiento.
- Que hayan aceptado ejercer esta nueva modalidad de trabajo.

8 Técnica de levantamiento de información

El instrumento de recolección para esta investigación será la entrevista en profundidad, porque “deja mayor libertad a la iniciativa de la persona interrogada y al encuestador teniendo como característica principal la ausencia de una estandarización formal” (Ander -Egg, 1995, pág 227). De tal modo que al investigar el relato de los entrevistados y las entrevistadas den cuenta de su subjetividad, sin dejar de considerar a cada individuo como único y singular (Echeverría, 2005) sin limitaciones previamente diseñadas.

8.1 Consideraciones Éticas

Los entrevistados serán previamente informados que se trata de una investigación en el campo de la psicología laboral, que esta tiene carácter confidencial y se entregará el formato de Consentimiento Informado de esta universidad.

8.2 Análisis de la información

La técnica que se usará en esta investigación será el Análisis por categoría simple. Ya que con este tipo de análisis se obtiene amplitud de movimiento, libertad y con ello obtener una mayor información para ahondar en la subjetividad de los teletrabajadores y reflexionar con tiempo sobre las percepciones, sus emociones y cómo ellos enfrentan esta nueva condición laboral en términos de su carga física y mental. El tratamiento de la información recabada en esta investigación cuenta con la ventaja que le otorga flexibilidad, pero no debe conformarse con una menor exigencia en términos de su sistematización y robustez metodológica (Pérez, Pág. 53- 52, 1994).

La comprensión de los fenómenos y condiciones humanas pasan por las diferentes dimensiones del habla, para tales fines se trabajará con la técnica de análisis de contenido que se desarrollará en distintos niveles. (Rubio Pág. 255, 2005).

9 Analisis

El presente estudio recopiló finalmente datos de un total de siete personas seleccionadas, de tres establecimientos educacionales:

- Tres (3) del Colegio Municipal Charles Darwin
- Dos (2) del Colegio Particular Subvencionado Santa Marta
- Dos (2) del Colegio Particular Altamira.
-

La selección de la muestra representativa fue realizada considerando un espectro reducido de docentes, los cuales se encuentren realizando teletrabajo en tiempos de pandemia, que desempeñan sus funciones por lo menos el 80% del tiempo desde fuera del establecimiento.

Considerando lo descrito anteriormente, se entrevistaron para este estudio:

- Tres (3) trabajadores de género masculino
 - o Un psicólogo educacional.
 - o Un profesor de física.
 - o Un profesor de música.
- Cinco (4) trabajadoras de género femenino
 - o Una profesora de básica general
 - o Una profesora de música
 - o Una profesora diferencial y Jefa de UTP
 - o Una asistente técnico de sala

En primera instancia, se seleccionaron las citas que a las investigadoras le parecieron significativas y representativas, con el objetivo de recoger categorías de manera heterogénea en cuanto su contenido y que delinearan el análisis. En las entrevistas, aparecen cuatro grandes categorías:

9.1 Reacciones Emocionales frente al Teletrabajo

Esta gran categoría tiene dos apreciaciones distintas de parte del teletrabajador.

9.1.1 Emociones.

En este acápite se pueden observar por parte de los profesores diversas emociones, entre ellas, tristeza, incertidumbre, miedo, alegría, inseguridad, siendo el miedo la emoción más mencionada entre los entrevistados. Según la propia experiencia de uno de los entrevistados es que señala:

"Bueno en un principio me surgió mucho el miedo, ya, como estaba muy pegado con el tema comunicacional, con los medios de comunicación, que siento que también venden este tema un poquito de, de amedrentado, de que si salíamos nos íbamos a contagiar al tiro, y de que teníamos que hacer cuarentena obligatoria, y los caso también, haciendo un reporte todos los días, entonces siento que todo eso, todo ese medio comunicacional, me llevó a tener mucho miedo". Se puede observar que el miedo aflora en un comienzo de la pandemia, acompañado principalmente de incertidumbre, otra emoción que resalta a menudo en esta investigación, al desconocer las consecuencias de una nueva pandemia y sin precedentes recientes.

Así como lo señala Chiavenato (Chiavenato,1994) las investigadoras creen que efectivamente la aparición de nuevas emociones tiene relación con una mixtura entre resistencias al cambio racionales y emotivas. Los cambios racionales se ubican en la línea de las resistencias “por problemas nuevos y reales que surgen de la implementación, por ejemplo, dificultades respecto de aprender tareas nuevas, mayores niveles de exigencia laboral, necesidad de adoptar posiciones jerárquicas nuevas o falta de convicción respecto de las mejoras que surgen en las nuevas directivas emanadas del cambio”. “En la línea de las resistencias emotivas, se encuadran aquellas que emanen del mundo afectivo de la persona que debe cambiar y dentro de éste, los afectos, emociones y sentimientos que surgen hacia las personas de mayor jerarquía que implementan los cambios, o hacia la entidad como colectivo abstracto que obliga a sus miembros a un esfuerzo mayor o al menos, a un accionar diferente. Esta doble conjunción de problemas reales y efectivos es la que deberá orientarnos frente a las dificultades a cambiar, y para eso debemos pensar ciertas cuestiones humanas frente al cambio, específicamente dentro del mundo del trabajo”. A lo anterior se agrega a la resistencia emocional la conjunción de la tensión entre lo laboral y lo doméstico, es decir, las emociones manifestadas por los docentes tienen estrecha relación con el manejo de los tiempos y espacio para desarrollar y distribuir dichas actividades.

Las investigadoras pueden observar que estas emociones son entendibles, incluso predecibles, sin embargo, se deduce que son emociones donde no hay recursos para regular y/o canalizar dichas respuestas emocionales. Por tanto, ellas observan que si no se cuenta con el espacio y tiempo adecuado para que estas emociones puedan

expresarse, las consecuencias podrían ser perjudiciales para la salud mental de los docentes y su entorno. Por lo tanto, es un ámbito para abordar e intervenir a través de la psicoeducación, otorgando herramientas para el autocuidado y así, que los docentes se sientan preparados y capacitados para enfrentar y canalizar estas emociones.

La educación de la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007), por cuanto constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2005).

9.1.2 Reacciones Patológicas

En el párrafo anterior, se habla de emociones, es decir reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo, esperables por las condiciones dadas. Sin embargo, se detectaron otros profesores que no hablan de simples reacciones emocionales, sino que impulsan un carácter patológico, sin hacer uso de la palabra o el concepto en sí. Las investigadoras, dada su formación académica, pueden advertir al entrevistado que su emoción pasó del límite de un sentir esperado y común, a un elemento perturbador a la salud mental identificado como estrés, que desde el punto de vista del DSM-V se describe como *Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o*

externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s). Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s). Estas emociones, que en tiempos de pandemia se han observado en algunos casos deja evidencia de que las respuestas emocionales interfieren en el funcionamiento normal de las personas y se convierten en respuestas desadaptadas causando malestar como se puede observar en la respuesta de uno de los entrevistados que dice:

"En todo lo que es descanso mental, porque el cansancio no es físico, es mental, el hecho que tu cerebro se mantiene trabajando continuamente, la vista, la luz del computador, todo el tiempo que estás frente una pantalla, eso a la larga nos va a traer dificultades, es una variable que vamos a tener que ver despues, repercusiones corto y largo plazo. No todos los profesores tenemos la misma edad y el cuerpo sin duda se atrofia".

(Lazarus y Folkman, 1986), donde advierte que el estrés laboral, en particular, es el desequilibrio entre los anhelos de un individuo y la efectivización de sus condiciones de trabajo, es decir, la diferencia percibida entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo. Entre las emociones que se presentan en este ambiente de trabajo se encuentran rabia, indefensión, decepción, miedo, culpa, fracaso, tristeza, vergüenza, aislamiento, falta de sensibilidad y desánimo. Todas ellas se relacionan directamente con el estrés. Cuando el estrés se encuentra en su etapa crítica, provoca que las personas se encuentren excitables, impulsivas, les cuesta expresarse, tienen risa nerviosa, temblores y sufren de intranquilidad. Todas estas características

mencionadas con anterioridad se relacionan directamente con el estrés (Cox, 1978).

Se infiere, que los altos niveles de intensidad laboral y los conflictos que se pudieran generar entre el tiempo dedicado al trabajo y a la vida familiar, se encuentran asociados con estrés en el trabajo y con efectos negativos en la salud y el bienestar de los trabajadores. Esto se confirma en el estudio llevado a cabo por Eurofound, donde señala que el 41% de los empleados que realizan teletrabajo, reportan altos niveles de estrés, comparado con el 25% de los trabajadores que, de forma constante operan en el lugar de trabajo del empleador.

Frente a este tópico las investigadoras destacan la importancia del trabajo preventivo a nivel emocional, para evitar así consecuencias patológicas. Como se indicó anteriormente es un área para abordar a través de la psicoeducación, entrega de un espacio donde canalizar, elaborar y regular las emociones.

En el mundo actual, caracterizado por el dominio de las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TIC), donde las posibilidades de comunicación entre las personas han crecido vertiginosamente, afectando irremediablemente todos los órdenes y niveles de la vida de las personas, incluyendo los aspectos cognitivos y emocionales, también han crecido los comportamientos que rayan en lo patológico, como lo son la ansiedad, la depresión, la disciplina, la violencia, los trastornos de la alimentación, etc., los cuales se manifiestan como componentes de un analfabetismo emocional (Dueñas, 2002), y evidencian que tal analfabetismo tiene efectos muy negativos en las personas y la sociedad (Goleman, 1996).

9.2 Límites

En este segundo tópico se lograron identificar tres subcategorías.

9.2.1 Tiempo

Varios docentes señalan que les ha costado “separar” el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a los quehaceres del hogar. Como se puede observar en la siguiente frase de uno de los entrevistados: *"Ufff, yo creo que es gigante, es enorme como interfiere, primero porque se pierden los límites con respecto al tema del tiempo, como que pareciera que no está tan marcado el horario de entrada y salida, entonces se pone un poco difuso y eso es un poco complejo y son los límites que te ponen desde lo laboral y los límites que también uno se va poniendo, porque uno no tiene el ritual, como cuando sales de tu casa, te conectas con el trabajo y llegas a la casa y te desconectas del trabajo, entonces estos límites que te ponen y uno tampoco se pone, eso se pierde, difusión, es todo disperso, esos límites son horribles. "*

Así como lo señala (Greenhaus y Beutell, 1985): el trabajo y la familia, en este caso son dos ámbitos incompatibles. El éxito en uno de los campos implicaría insatisfacción en el otro. Los roles en la familia y el trabajo compiten en términos de energía y tiempo.

Además, se puede observar una concordancia con los resultados obtenidos en la encuesta Engagement y teletrabajo en contexto COVID-19 (Abril 2020) donde un 48% de la población entrevistada indica que su principal dificultad en el teletrabajo es el aumento de las horas de trabajo (ya sea por pérdida de estructura horaria o aumento de carga laboral).

Bajo el contexto de aislamiento y teletrabajo impuesto por la crisis sanitaria, las principales dificultades identificadas en este estudio incluyen elementos que históricamente han sido reportados en las investigaciones relacionadas con el teletrabajo (como el aumento de las horas de trabajo, o no contar con el espacio y herramientas adecuadas) pero también da cuenta de nuevas dificultades que se suman y que son propias del encierro prolongado y que las investigadoras también destacan en su investigación, como lo es el aumento de los quehaceres del hogar, convivencia constante y distracciones por hechos noticiosos.

Las investigadoras observaron que efectivamente existe una constante tensión entre los límites temporales en que se ven enfrentados los docentes al encontrarse, en muchas ocasiones, interpuestas las actividades, tanto personales, como laborales. Los docentes señalan extender sus jornadas laborales más allá de lo que pasaría si fuese presencial. Según esta investigación realizada, las personas que tienen TT suelen tener jornadas de trabajo más largas que antes. Siendo más propensos a trabajar por las tardes (después del horario normal de trabajo) y los fines de semana. Esto se puede observar también en el estudio realizado por la Universidad de Bradford, Reino Unido (2002), un 69% de los teletrabajadores dice que las horas de trabajo han aumentado, mientras que alrededor del 45% señala que se ha incrementado en 9 horas a la semana y otros mencionan que trabajan más de 15 horas extras semanalmente.

En este punto las investigadoras advierten la importancia de establecer límites temporales, en lo posible elaborar un horario donde se diferencien los tiempos que se dedicaran para cada actividad.

9.2.2 Límite socioemocional

En esta subcategoría, se puede apreciar que los entrevistados mencionan falta de límites en varios ámbitos como el descanso, relaciones interpersonales e intrapersonal, el autocuidado, el cuidado a los demás, metodología, etc. Lo que más se repite entre los discursos de los entrevistados es la falta de conexión mental y emocional con el trabajo, independiente, incluso que existan tiempos establecidos, así como lo muestra el discurso de una de las profesoras entrevistadas:

"Mientras estoy despierta, estoy conectada a mi trabajo si o si", como también en la respuesta de la docente: "Ufff, yo creo que es gigante, es enorme como interfiere, porque, primero porque se pierden los límites con respecto al tema del tiempo, como que pareciera que no está tan marcado el horario de entrada y salida, entonces se pone un poco difuso y eso es un poco complejo y son los límites que te ponen desde lo laboral y los límites que también uno se va poniendo, porque uno no tiene el ritual, como cuando sales de tu casa, te conectas con el trabajo y llegas a la casa y te desconectas del trabajo, entonces estos límites que te ponen y uno tampoco se pone, eso se pierde, difusión, es todo disperso, esos límites son horribles".

Un reporte publicado en conjunto entre la Organización Internacional del Trabajo (OIT) Y el Eurofound, analizó distintos estudios sobre teletrabajo e identificó desafíos muy concretos asociados a los límites, y es el punto número 1 que coincide con los resultados obtenidos en las entrevistas, en cuanto a los límites socioemocionales:

"1.-Pérdida de los límites entre el trabajo y la vida personal. Al hacer teletrabajo, los espacios se mezclan y contaminan unos con otros. Esto

causa que el trabajo se superponga con nuestra vida personal y viceversa, haciendo difícil la separación mental de los espacios, temas y preocupaciones” (autocuidado en tiempos de teletrabajo y aislamiento).

9.2.3 Límites físicos; de espacio.

En las respuestas entregadas por los docentes se deja entrever las dificultades de límites en espacios físicos, como, por ejemplo, ocupar el comedor como escritorio para realizar tareas laborales, en ocasiones verse obligados a encerrarse en el dormitorio para realizar alguna reunión privada, o el simple hecho de no salir de casa para tener que “ir” a trabajar, no hacer el ejercicio físico y mental de separar los espacios destinados para cada actividad. Se puede evidenciar en algunas de las respuestas dadas por los entrevistados: *"Entonces existe una sobrecarga de tareas en el mismo tiempo, el tema de ayudarlo en las tareas escolares, es como que tienes las mismas tareas que tenías antes, pero ahora están en el mismo tiempo y en el mismo espacio", "Yo siempre voy a preferir en oficina porque eso me permite a mi marcar los límites, este es mi espacio de trabajo, por lo tanto aquí yo trabajo, y este es mi espacio de casa, y aquí me dedico a estar en mi casa"*.

Kahn y colaboradores (1964) lo definen como una forma de conflicto en la que la presión de los roles que se asumen en el trabajo y la familia son, de alguna forma, mutuamente incompatibles. Greenhaus y Beutell (1985) sostienen que el conflicto trabajo-familia es una fricción que se produce entre las presiones ejercidas por el trabajo y por la familia, llegando a ser, en algunos aspectos, incompatibles.

Greenglass (1985) encontró que las interferencias entre ambos dominios (Familia y Trabajo) se relacionan con depresión, irritación y ansiedad en directivas casadas.

Si la salud mental se ve afectada por el teletrabajo se puede deber a que *“los factores del espacio laboral pueden incrementar la posibilidad de ocurrencia de un desorden mental, empeorar un desorden mental...puede contribuir directamente al distrés mental (desmoralización, humor depresivo, ansiedad, burnout, etc.)”* (OMS, 2010). *“Dificultad para evitar la interferencia entre la casa y el trabajo, presión autoimpuesta por trabajar indefinidamente, la sensación de estar ajeno a las decisiones de la empresa”* (“Song, 2018).

Tal como lo han señalado los autores anteriormente referidos, las investigadoras observaron que efectivamente el mayor conflicto de realizar teletrabajo es la interposición de lo laboral con lo familiar. En la totalidad de los relatos aparece la problemática, independiente si el docente tiene o no hijos, puesto que dicho conflicto tiene relación con los límites de espacio, con la falta de conexión mental, de la falta de diferenciación de tiempos dedicados a las actividades laborales como cotidianas. Lo que si se observa es que el nivel, o grado de conflicto es aún mayor cuando el docente tiene hijos. Puesto que se sumaría el tiempo de crianza y apoyo en el ámbito escolar, entre otras exigencias propias de ser padre o madre. Por lo anterior, creen que el trabajo en los límites debe ser integral, abordando las tres subcategorías (tiempo, socioemocional y espacio), puesto que estas se yuxtaponen constantemente.

9.3 Condiciones para enfrentar el teletrabajo

Condiciones físicas, ambientales y emocionales, esto quiere decir, en el lugar físico en donde se realizará el teletrabajo, junto con la implementación necesaria para su realización, como lo es; tener acceso a internet, contar con un computador, y toda lo que tenga que ver con la utilización de tecnologías e informática que permitan realizar productiva y eficientemente el desarrollo de esta modalidad, además de las condiciones y recursos personales que tenga cada trabajador para realizar la tarea del teletrabajo. (Juri Sabag, Ricardo, “El Teletrabajo, La nueva forma de trabajo”).

Dentro de ella se encuentran dos subcategorías:

9.4 Condiciones emocionales

Este punto está directamente relacionado en del sujeto respecto a enfrentar el teletrabajo, en este acápite se pueden identificar dentro de los relatos aquellas herramientas psicoemocionales con las que cuenta el docente entrevistado, entre ellas se observan: empatía, sentido de compromiso, sentimiento de seguridad, confianza, sentido de autonomía, entre otras. Sin embargo, es de común respuesta el sentirse “nada preparado” para enfrentar el teletrabajo.

En este tópico, las investigadoras pudieron observar, que si bien, en un principio, el relato estaba teñido de incertidumbre, a medida que se avanzaba en la entrevista los docentes identifican recursos personales que le permitieron de alguna forma sobrellevar el trabajo desde casa.

Cabe destacar en esta subcategoría la capacitación previa, o el manejo de herramientas técnicas para abordar el trabajo docente a través de las

plataformas digitales. Con respecto a lo señalado anteriormente las investigadoras observaron que dentro de los relatos aparecían experiencias relacionadas con colegas que tenían dificultades de adaptación a lo tecnológico, quedando incluso desplazados en sus actividades.

Por otra parte, dentro de las condiciones emocionales se pueden identificar aquellas condiciones externas que el docente también espera para poder desarrollarse frente a su trabajo. Entre ellas se observan por ejemplo la preocupación del establecimiento hacia sus colaboradores, la comunicación constante y fluida donde se mantengan informados y contenidos por parte del empleador.

Tal como lo señala el artículo El bienestar/malestar emocional de los/as docentes y la “bitácora” del abandono

(Observatorio Chileno de Políticas Educativas, 18 de agosto 2020, radio U DE CHILE), Existen elementos estudiados en la salud ocupacional en los últimos 50 años que tienen relación con el trabajo y la docencia, el tercero de ellos es “las condiciones del trabajo”, dentro de ellas; las condiciones materiales (aquellas fácilmente verificables como salario, contrato, horarios, vacaciones, infraestructura, materiales de trabajo, etc.).

En otro punto señala “En el caso del trabajo docente, las condiciones de trabajo que más afectan la salud son: la sobrecarga laboral, la pérdida de sentido en el trabajo, la pérdida de autonomía, la falta de apoyo para el trabajo, las condiciones de infraestructura y herramientas deficientes y la falta de apoyo para enfrentarla llamada “doble carga” del trabajo laboral y doméstico (asunto que lamentablemente sigue afectando más a las profesoras)”.

Se concuerda plenamente con el artículo, y es lo que se pudo verificar en el discurso de los docentes, que las condiciones laborales son determinantes para la salud mental y estabilidad emocional.

9.5 Condiciones materiales

Es decir, con todas aquellas herramientas y recursos físicos, y/o económicos con los que los docentes enfrentan el teletrabajo. Entre ellos se menciona la conectividad a internet, implementación física (oficina, espacio, escritorios, etc), aparatos eléctricos como teléfono móvil, Tablet, computador, audífonos etc.

"por ejemplo, yo acá en mi casa, yo no tengo una oficina, no tengo un escritorio, ni un espacio donde yo pueda trabajar, entonces siempre estoy invadiendo o el comedor, o los dormitorios de mis hijos o el patio, o en el living, entonces, no tengo las condiciones, así como para implementar el trabajo remoto así siempre, no es algo que yo escogería, porque en estos momentos no tengo las condiciones." (Entrevistada V.)

Se ha verificado que las personas que se exponen por períodos prolongados a las pantallas de computadores, sin tomar las medidas paliativas necesarias, presentan cansancio visual y dolor de cabeza. Aunque esto no es exclusivo del TT, en efecto, puede sin duda estar también presente en los espacios laborales de la oficina. En este sentido, resultaría "ideal mantener en su domicilio las mismas condiciones de su puesto de trabajo de las que dispondría en la oficina" (López et al. 2014).

Por otro lado, las investigadoras observaron que existen grandes diferencias entre los docentes de establecimientos particulares y

municipales, donde la brecha de recursos materiales es preocupante, tanto en la docencia como también en las familias de los estudiantes, señalando en varias oportunidades el tope de recursos tecnológicos para que los miembros de la familia (docente o estudiante) pueda trabajar y/o estudiar.

"Para mi fue complejo porque no tengo conocimientos en computación, incluso las primeras veces me costó mucho conectarse al computador"

"Nada, nadie estaba preparado, aprendí en el camino y en el hacer y descubriendo solo, solo hubo una explicación de lo que sería y uno tuvo que aprender solo"

"No estaban preparados, pero a partir del error tanto profesores como la institución hemos aprendido mucho y mejorado que es lo importante"

"Eh...yo creo que más que para mi, para los estudiantes, ya...que los estudiantes hayan contado todos con, de igual manera porque aquí también se desnuda la desigualdad también de cómo las familias están preparadas para asumir eh...claro, el teletrabajo, el teleestudio".

9.6 Reacciones positivas de parte del profesorado

En este gran tópico se encasillan todas aquellas expresiones por parte de los docentes que tienen relación con una visión positiva con respecto al teletrabajo. Dicha categoría se subdivide en tres subcategorías:

9.6.1 Medidas de autocuidado

Está relacionada con el cuidado personal y el cuidado a los demás; por ejemplo; escuchar música, meditar, hacer yoga, tener espacios de ocio, dormir las horas que corresponde, alimentación sana, HVS, etc.

"Yo me relajo un poco escuchando música, pero el tiempo no me alcanza para más medidas, comparto tiempo con mis hijas, voy a comprar pan y eso me desconecta del computador, me relaja ver gente".

"Siento que no conozco muchas medidas de cuidado, en cuanto a eso, no me he dedicado a leer ni nada, pero si he tratado de hacer harto ejercicio corporal, en ese sentido el colegio nos ha mantenido bien motivadas en ese sentido, hay ejercicios emocionales, respiraciones, yoga, aunque es difícil detrás de la pantalla, trato de esforzarme. "

En este tópico las investigadoras observaron que las apreciaciones de los docentes sobre el autocuidado tienen relación, en su mayoría, con lo físico, más que con lo mental o emocional. Si bien, son aspectos positivos, puesto que son iniciativas para poder sobrellevar el teletrabajo, también creen que no son suficientes y es un área donde se puede trabajar, realizando un plan de trabajo esquematizado donde entregar diversas actividades de autocuidado que apunten tanto a lo físico como al descanso y cuidado mental.

9.6.2 Aprendizajes

Donde se engloban los relatos de los profesores que tienen relación con experiencias de aprendizaje, mejoras, tanto laborales como personales, nuevas metodologías, estrategias, uso de tecnologías, desarrollo

personal, entre otras. Es claro que el papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura el promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar (SEP, 1993; Hernández y Sancho, 1993, Resnick y Klopfer, 1996, citados por García et al, 2000).

"pero mi experiencia ha sido buena, he aprendido mucho, cosas que no aprendí en presencial, esta herramienta te otorga grandes cosas en cuanto a otro tipo de metodología, estrategia, estamos en una época donde los niños viven de esto, de la tecnología en sí, por lo que tiene otro espacio para poder conquistarlos, aunque extraño mucho lo presencial, sé que los niños se adaptaron más rápido que nosotros mismos, ellos se adecuaron bien."

Pareciera ser que la flexibilidad tanto para la adaptación como para el aprendizaje que entrega el teletrabajo, tiene generalmente efectos positivos en el desempeño de aquellos trabajos que tienen relación con las TICs.

En este marco el teletrabajo puede resultar positivo en la medida que se implementan técnicas de reforzamiento, tales como autoplanificación, el pensamiento estratégico y automotivación, entre otras. Ello podría tener impactos positivos en la relación con el entorno, es decir, mientras más eficaz es la persona teletrabajadora, gestionará mejor la interferencia familiar, y por tanto, podrá tener mayor productividad en sus funciones laborales (Tapasco y Giraldo, 2016).

Tal y como lo señala el autor anteriormente mencionado, en esta subcategoría las investigadoras destacan, que, pese al contexto de pandemia, al ser una condición laboral involuntaria, la gran mayoría de los docentes entrevistados señalan haber tenido la oportunidad de aprender, ya sea en la formación académica, conocimientos tecnológicos, como aspectos relacionados con el autoconocimiento y desarrollo de habilidades emocionales.

En relación con el autoconocimiento y autoevaluación Bandura, en unas de sus teorías trata la forma en que la gente intenta controlar los acontecimientos importantes de su vida mediante la regulación de sus propios pensamientos y actos. Los procesos básicos consisten en proponerse metas, juzgar de antemano los resultados de sus actos, evaluar los progresos rumbo a las metas y regular los pensamientos, emociones y actos propios. Como afirma Bandura (1986): Otra característica singular de la teoría cognoscitiva social es el papel central que asigna a las funciones de autorregulación. La gente no se comporta solo para complacer las preferencias de los demás. Gran parte de su conducta está motivada y regulada por normas internas y por las reacciones valorativas de sus propios actos. Ya que se han adoptado normas personales, las discrepancias entre una acción y el criterio con el que se mide activan reacciones de auto evaluación que influyen en las conductas subsecuentes. De este modo, cada acto incluye entre sus determinantes influencias autoproducidas. (p. 20)

9.6.3 Seguridad

Tiene relación con el sentimiento de seguridad y resguardo frente al contexto de pandemia. Entre lo que mencionan los docentes se encontraba, por ejemplo; la seguridad de trabajar en casa por miedo al contagio, seguridad del manejo de nuevas plataformas y modos de conectividad, seguridad en sí mismos/as, etc.

"Si bien extraño lo presencial, pero me gusta la seguridad de mi casa en cuanto a lo que estamos viviendo con el COVID"

"Al comienzo había mucha inseguridad y después todo lo contrario, mucha seguridad de manejar la plataforma y de estar en mi casa protegida del virus, aprendí a poner límites también"

Todo indica que la mejor forma de prevenir el contagio es la aislación social. Al respecto, el investigador del CSP (Centro de Sistemas Públicos) el investigador Tomás Soto, destacó que es muy importante que, en este contexto, las instituciones y empleadores resguarden a sus trabajadores y trabajadoras. *"Si las personas pueden realizar sus labores desde sus hogares, mediante el Teletrabajo, apliquemos esta medida que puede salvar la vida de muchas personas"*, dijo.

El sentimiento de seguridad observado tiene directa relación con el contexto actual de pandemia y el miedo al contagio. Es más, muchos de los docentes entrevistados señalan que, de no ser por la pandemia, ellos preferirían el trabajo presencial, el contacto directo con los estudiantes y colegas. A diferencia de lo que señala la encuesta CADEM sobre el teletrabajo, las investigadoras pueden observar que la percepción del docente frente al teletrabajo difiere de otras profesiones, otorgándole al contacto físico y la educación presencial un valor agregado.

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

10 Discusiones

El presente trabajo buscó conocer la percepción del teletrabajador y cómo afectaría el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia. Para ello, fueron entrevistados siete docentes. Inicialmente la muestra corresponde a un establecimiento (colegio municipal Charles Darwin de Villa Alemana). Sin embargo, al no poder concretar más entrevistas en el mismo centro educacional, se procedió a entrevistar en otros dos colegios:

- Colegio Particular subvencionado Santa Marta de Ñuñoa
- Colegio particular Altamira de Peñalolén

Lo descrito anteriormente, implica, según el criterio de estas investigadoras, un enriquecimiento en la muestra y en los resultados, debido a la mixtura, a la procedencia y al tipo de establecimiento (uno municipal, uno particular subvencionado y otro particular).

Con la presente investigación se observa, a través de los resultados de las respuestas de los propios entrevistados, que las condiciones para enfrentar el TT no son las más apropiadas y por tanto, conducirán a un malestar emocional, siendo ésta, una de las afecciones más significativas de la relación teletrabajo/pandemia. Este hallazgo, es de suma importancia ya que, antes del estado de pandemia, los profesores ya arrojaban en otros estudios, un deterioro considerable y malestar psicológico por las condiciones de trabajo propias de su ejercicio docente en Chile (“Condiciones de trabajo y salud docente” Unesco, 2005). Por tanto, la situación que se vive hoy por esta pandemia ha tomado relevancia, complejizando aún más el desarrollo laboral de los docentes.

En cuanto a las condiciones para afrontar el teletrabajo, se puede observar que se transgreden límites, revelándose así la deficiencia en las medidas de autocuidado para apoyar los recursos emocionales. En el discurso de los entrevistados se destaca una marcada reacción emocional, es decir, las respuestas obtenidas tienden a una mayor relación con los sentimientos más que con el desarrollo de la actividad como tal. Esto puede deberse a múltiples factores, determinados principalmente por el contexto de pandemia mundial que no solo atañe a los profesionales entrevistados.

En una gran mayoría de las respuestas se destaca la angustia, que, entendida desde el análisis existencial podemos decir que es interpretada como una pérdida, un vacío. De acuerdo con lo que establece Frankl, detrás de la búsqueda de sentido se encuentra la angustia por la caducidad y el estado de una vida vacía de sentido (Frankl 1982, 83).

El sentido de angustia y de incertidumbre que tienen los profesores es coherente con lo planteado por Victor Frankl, puesto que se relaciona con la falta de contención frente la carencia de condiciones, a la incertidumbre sobre el futuro, la falta de sustento. Inclusive, se deja ver que la angustia generada es principalmente por falta de sostén, por falta de piso fijo, por falta de seguridad, estructura (información necesaria, herramientas tecnológicas, estabilidad laboral, habilidades psicológicas, emocionales, entre otros).

Factores como cuarentenas y su prolongación en el tiempo, el miedo al posible contagio, la vivencia de la pérdida de un ser querido, un escenario laboral empobrecido y una cesantía inminente, la constante información en los medios de comunicación, tiempos de tensión y malestares

emocionales, comienzan a ramificarse, y a afectar la salud mental en el nuevo cotidiano que queda expuesto ante los desafíos, crisis y nuevos cambios. Desde el punto de vista emocional, se evidencia una clara deficiencia tanto en el reconocimiento de los factores que afectan la salud mental, como en los recursos y en el manejo de las emociones. Estos factores estarían gatillando cualquier estado emocional prolongado que influye en la personalidad y en el funcionamiento vital de la persona, o sea, en su estado de ánimo. Desde allí se desprende que no es el trabajo lo que está enfermando a los profesionales, sino más bien, las condiciones a las cuales se ven enfrentados. Además, cuando no se cuenta con un buen repertorio de recursos emocionales, el trabajador se ve imposibilitado de identificar oportunidades y desafíos frente a esta nueva crisis social (Tavares, 2016).

En el análisis de datos se logra evidenciar la diferencia en la percepción sobre el teletrabajo de los docentes según el tipo de establecimiento, si bien, en la parte emocional están todos afectados de alguna u otra forma, mostrando transversalidad, en sus discurso existen diferencias con respecto a sus preocupaciones, por ejemplo los docentes de los colegios Charles Darwin y Santa Marta refieren a los estudiantes, centrando su preocupación en ellos, por la falta de recursos tecnológicos y económicos para continuar conectados a sus clases. De hecho, es en ambos establecimientos donde el docente entrevistado señala que ha aumentado el absentismo de sus alumnos.

Algo similar sucede en relación con medidas de autocuidado otorgadas por el empleador; parece ser que en los dos establecimientos mencionados en el párrafo anterior entregan mayores instancias y herramientas de autocuidado a sus trabajadores. En cambio, en el Colegio

Altamira los entrevistados hacen referencia a solo una instancia los sábados para practicar yoga, y que los docentes señalan no conectarse a esta actividad, por preferir dedicarle tiempo en el hogar y a su familia. De lo anterior se desprende que en el colegio particular Altamira daría por cubierto, tanto los recursos económicos, como emocionales. Sin embargo, en las entrevistas se manifiesta la falta de preocupación, de comunicación y contención por parte de la institución frente a esta nueva modalidad y contexto.

10.1 Limitaciones y debilidades

En cuanto a los hallazgos, estas investigadoras encuentran ciertas limitaciones en la realización de la investigación.

Uno de los principales inconvenientes u obstáculos para la realización de la investigación se debió a que las entrevistas fueron programadas por vía zoom o videollamada, debido al contexto de pandemia no fue posible realizar entrevistas presenciales. De hecho, varias de las entrevistas fueron reagendadas, incluso suspendidas debido a la falta de tiempo de los entrevistados. Sin embargo, esta dificultad permitió la expansión de la muestra a otros colegios, realizando la entrevista en docentes de tres establecimientos en lugar de uno.

Con respecto a lo que se esperaba en la presente investigación, según los objetivos específicos, es que los docentes identificaran, describieran y analizaran las variables del teletrabajo que podrían afectar a nivel de su salud mental, sin embargo, ellos, en su mayoría, solo se limitaron a identificar, no profundizando en cada variable. Desde allí las investigadoras creen que fue necesario contar con una pauta de contra preguntas para hacer más exhaustivo y así enriquecer los resultados de la

muestra. Al analizar las respuestas dadas por los docentes, se evidencia falta de profundización, por ejemplo, qué entienden por estrés, o que les provoca angustia.

10.2 Temas Emergentes

Dentro del estudio, uno de los temas emergentes, no considerados inicialmente, y que aparecen en el discurso de los entrevistados, fue el aprendizaje a partir del teletrabajo. Esta nueva modalidad, los llevó a enfrentarse a una serie de obstáculos y desafíos que debían resolver desde sus propios recursos (óptimos o no). Y a partir de lo señalado por los entrevistados, podemos destacar la importancia otorgada por ellos a este tópico, donde identifican el aprendizaje técnico y práctico del uso de las Tics, autoevaluación y valoración personal, reorganización de la planificación profesional y personal, adecuando los límites de tiempo y espacio para la realización del TT, entre otros desafíos.

10.3 Estudios previos

Algunos estudios previos, en relación con el teletrabajo y fuera del contexto de la pandemia, muestran una mirada optimista frente a esta modalidad, como por ejemplo autonomía, reducción de tiempos de viaje, mayor tiempo de familia y hogar, distribución de labores, aumento de productividad, entre otros (Informe de evaluación del teletrabajo INAPI, marzo 2018). Cabe destacar que estos estudios fueron realizados a perfiles profesionales específicos y relacionados con el área administrativa e industrial. Por otra parte, en el presente estudio las investigadoras enfocaron las entrevistas a los docentes, sumado a esto en un contexto

de pandemia mundial y, por tanto, estos estudios no pueden ser comparados. Haciendo alusión a Greenhaus y Beutell, las investigadoras pueden constatar que en el relato de los profesores entrevistados, existe una fricción constante entre trabajo y familia, generando conflictos e incompatibilidad entre ambas cuando se desarrollan dentro de un mismo espacio físico.

10.4 Aportes y relevancia de la Investigación

Uno de los principales aportes de la investigación es incorporar conocimientos que pueden ser útiles para todos aquellos que trabajen en el área de la educación, en el ámbito terapéutico, en el área de lo clínico, etc. y conocer cómo es que las emociones, sin a veces mencionarlas ni ser conscientes de ellas, pueden tomar el rol protagónico en cualquier situación de la vida de una persona. Desde allí, se puede conocer también la importancia del tema y la sensibilidad de tenerlo presente. Esto permite un gran desafío para los psicólogos y otras profesiones que tengan la responsabilidad de formar a otros para incluir como tema importante a considerar para así contribuir a un mejor desarrollo de las habilidades emocionales y mejorar la calidad de vida.

La principal relevancia de la investigación es conocer las condiciones de cómo los docentes están enfrentando el teletrabajo en tiempos de pandemia. Esta información es importante de conocer, ya que la vivencia de los profesionales de la educación respecto al TT es muy distinta a lo que muestran otros estudios, donde la muestra aborda profesiones y cargos relacionados con el área industrial con la misma modalidad del trabajo a distancia.

En estudios previos y publicaciones de diversos autores, se señala una serie de características que debe poseer el “teletrabajador ideal” (Tavares, 2016), es decir, habilidades necesarias para abordar de mejor modo esta modalidad de trabajo. Por lo anterior se deduce que no todos los trabajadores se ajustarían a dicho perfil. Desde esa premisa surgen las preguntas:

- ¿Cómo abordaría el empleador el operar con aquellos trabajadores que no cumplen con dicho perfil?
- ¿Serán desplazados (-reemplazados, desvinculados) ?,
- ¿Serán capacitados?
- ¿El empleador estará dispuesto a invertir en programas y herramientas para que sus trabajadores estén preparados para la realización de este “nuevo” desafío laboral?

Ahora, centrando el enfoque en el trabajo docente, las investigadoras observaron, que pese a que el profesor podría cumplir perfectamente con el perfil del teletrabajador, existen factores propios del trabajo educativo en el aula que son muy complejos de cubrir con el teletrabajo.

Por ejemplo: el aula es un espacio facilitador para el desarrollo de vínculos afectivos, emocionales que facilitan, tanto la comunicación, como el aprendizaje. Además, el rol que cumple el profesor en aula y en general,

si bien es de entregar conocimientos para el aprendizaje de contenidos formales, también lo es, en cuanto a la formación socioemocional de los estudiantes, cumpliendo así un rol de mediador y facilitador social para el óptimo desarrollo estudiantil.

La modalidad presencial permitiría al docente tener mayor control sobre sus estudiantes, con respecto al orden, comportamiento, la concentración, motivación en un amplio sentido y no solo en los contenidos, dado que no existirían mayores factores distractores que si se encuentran en el hogar. Por otro lado, la presencialidad, permitiría, además, una mayor cercanía y apertura para conocer y contener al estudiante en términos emocionales.

10.5 Trabajo docente, ¿qué pasa con el vínculo?

El desarrollo laboral del profesor va de la mano con la interacción presencial y constante con sus estudiantes, donde el ambiente en el aula, el espacio y condiciones son fundamentales para un aprendizaje efectivo y afectivo.

11 Conclusiones y Recomendaciones

11.1 Conclusiones

Finalizando la presente investigación, y realizados los análisis en base a los objetivos propuestos en dicho estudio, es preciso destacar los hallazgos encontrados, con el objetivo de conocer la opinión y la percepción que tiene un grupo de profesionales de la educación sobre el teletrabajo y la salud mental en tiempos de pandemia. Esta investigación permitió analizar cómo las variables psicológicas, de acuerdo con su propia experiencia, lo afectan.

Con respecto al primer objetivo específico, que busca Conocer la percepción sobre el autocuidado y su relación con la realización del trabajo a distancia, se concluye lo siguiente:

Los profesionales de la educación entrevistados, mencionan algunas medidas como: escuchar música, dormir, “desconectarse” del computador, entre otras. Cabe destacar que no profundizan en la percepción que tienen sobre el autocuidado, centrándose en solo identificar actividades que se relacionan con este concepto.

Siguiendo con el segundo objetivo específico, que tiene por interés Identificar las variables que, a juicio del trabajador, están afectando su estado de salud mental al momento de realizar teletrabajo en tiempos de cuarentena se concluye que los profesionales identifican variables como:

- **Emocionales:**
 - **Reacciones esperadas:** miedo, frustración, incertidumbre, inseguridad, etc.

- **Reacciones patológicas:** Ansiedad, estrés, insomnio, reacciones físicas, etc.
- **Límites:**
 - **Tiempo:** Horarios, turnos, distribución de tiempo para tareas para el hogar y el trabajo.
 - **Socioemocional:** Las relaciones interpersonales e intrapersonal, el autocuidado, el cuidado a los demás, la metodología, la sobreinformación de los medios de comunicación.
 - **Espacio:** como salas de reuniones, salas de clases, casa, comedor, living, dormitorio, etc
- **Condiciones para enfrentar el Teletrabajo:**
 - **Emocionales:** empatía, preocupación, sentido de autonomía, etc.
 - **Materiales:** conectividad, implementación, espacio, internet, etc.

En relación con el tercer objetivo específico, se concluye que el impacto que tienen las variables psicológicas identificadas en los entrevistados de acuerdo con su propia experiencia afecta negativamente, gatillando las reacciones emocionales mencionadas en el párrafo anterior.

Dentro de las variables psicológicas se describen las siguientes:

- **Reacciones emocionales esperadas:**
 - **Miedo:** Los entrevistados refieren tener miedo al contagio, miedo a vivir en un contexto de pandemia, miedo por no saber cómo lo enfrentan los estudiantes, miedo por perder el trabajo.

- **Frustración:** los docentes entrevistados lo describen en torno al manejo de herramientas tecnológicas, a la incapacidad de adaptarse a las nuevas exigencias.
 - **Angustia:** por la falta de autonomía, de manejo en la tecnología, de no saber qué les pasa a los estudiantes, al no entregar tiempo a los hijos por la interposición del trabajo con el hogar, angustia por el futuro.
 - **Incertidumbre:** de no saber por cuánto tiempo se extenderá esta situación de pandemia, al riesgo de perder el trabajo.
- **Reacciones patológicas:**
 - **Ansiedad:** comer más de lo habitual
 - **Estrés:** Los entrevistados refieren el estrés como consecuencia por nuevos episodios (nuevo contexto de pandemia), nuevos desafíos en relación con la nueva modalidad de trabajo, esta vez al interior del hogar; debido a la interposición de lo familiar con lo laboral, como un obstáculo que dificulta la ejecución de sus labores.
 - **Reacciones físicas:** los entrevistados refieren sentir cansancio, dolor de cabeza recurrente, dolor de estómago, dolor de espalda.
 - **Límites:**
 - **Socioemocional:** en esta variable, los entrevistados describen la falta de relaciones interpersonales fuera de su hogar; falta de contacto físico. Y a nivel intrapersonal en relación con la percepción y el autocuidado, cuidado por los demás como una

preocupación adicional. También refieren la sobreinformación de los medios de comunicación.

- **Condiciones para enfrentar el TT:**

- **Emocionales:** Los entrevistados refieren a los recursos propios como: empatía, preocupación, sentido de autonomía, etc.

Se puede concluir en este trabajo, dada las respuestas de los entrevistados que se logró conocer la percepción del teletrabajador y cómo afectaría el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia.

11.2 Recomendaciones

Desde los hallazgos que arrojó esta investigación, las autoras sugieren seguir investigando y profundizando sobre el teletrabajo en la docencia.

A nivel de políticas públicas se recomienda desarrollar herramientas y estrategias para capacitar a los profesores en el área tecnológica, unificar criterios y ofrecer supervisión y apoyo continuo en esta área.

Es de vital importancia elaborar programas de educación sociemocional, donde se contemplen medidas de autocuidado pertinentes al contexto y a la labor docente. En este tópico, además se sugiere la creación de instancias de contención y apoyo psicológico.

En un artículo llamado “Salud Mental: el verdadero reto del trabajo a distancia” ¹ muestra la importancia y entrega herramientas para abordar la salud mental en el teletrabajo.

Se sugiere también, como medida necesaria en relación con el empleador en esta temática, que cuenten con una planificación y organización formal para los teletrabajadores con el fin de resguardar su salud integral y adquirir mejor y mayor compromiso con las responsabilidades de ambas partes, con el objetivo de respetar tiempos, espacios y horas de trabajo.

- Sugerencias Socioemocionales:
 - No sobresaturarse de información
 - Pedir ayuda si se sienten sobrepasados
 - Utilizar estrategias de regulación socioemocional
 - Respetar el vínculo con los estudiantes y entre pares

¹ <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teletrabajo-bienestar>

- Trabajar los temas sociemocionales con los docentes
- Conocerse a sí mismo para identificar emociones, fortalezas y debilidades
- Sugerencias para el Autocuidado:
 - Organizar clases lúdicas
 - Darse recreos y tiempos de esparcimiento al igual que lo era presencial
 - Contemplar hábitos de vida saludable (HVS)
 - Utilizar aromas agradables en el espacio de trabajo
 - Establecer límites de tiempo y espacio
 - Dormir no menos de 7 u 8 horas por noche (no es lo mismo dormir de día que de noche)
 - Darse tiempo para el ocio
- Sugerencias para Enfrentar las condiciones del TT:
 - Buscar espacios iluminados y aireados
 - Respetar los horarios de trabajo
 - Trabajar siempre en un mismo espacio
 - Contar -dentro de lo posible- con buena conectividad a internet
 - Utilizar aparatos tecnológicos adecuados y que cumplan para el propósito de trabajo

12 Referencias Bibliográficas

- 1) Bertolote J. The roots of the concept of mental health. *World J Psychiatry* [Internet]. 2008[cited 17 Jul 2017]; 7(2). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2408392/>.
- 2) Restrepo O, Jaramillo E, JuanC. Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 2012 [citado 17 Jul 2017]; 30(2) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-386X2012000200009&lng=pt&nrm=iso.
- 3) 4. Restrepo H. Antecedentes históricos de la Promoción de la Salud. En: Restrepo HE, Málaga. *Promoción de la salud: cómo construir una vida saludable*. Bogotá DC: Médica Panamericana; 2001. p. 15-23.
- 4) Sigerist HE. "Medicine and Human Welfare" New Haven, Conn: Yale University Press. 1941:100. En: Restrepo H. *Antecedentes históricos de la Promoción de la Salud*. Bogotá DC: Médica Panamericana; 2001. p. 35-43.
- 5) Galende E. *De un horizonte incierto. Psicoanálisis y Salud Mental en la sociedad actual*. Buenos Aires: Paidós; 1997. p. 29-36.
- 6) Fernández B. Salud mental: un concepto polisémico. *RUE* [Internet]. 2012, [citado 17 Jul 2017]; 7(2). Disponible en: <http://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/article/view/65>
- 7) Ubilla, E. El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Rev chil neuro-psiquiat* [Internet]. 2009 [citado 17 Jul 2017]; 47(2). Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272009000200008

- 8) Almirón L. Construcción rizomática del concepto de Salud Mental. ALCMEON [Internet]. 2008 [citado 17 Jul 2017]; 14 (4). Disponible en: https://www.alcmeon.com.ar/14/56/08_almiron.pdf
- 9) Díaz E. Entre la tecnociencia y el deseo. Buenos Aires: Biblos;2007 p.100 -102.
- 10) Quintanilla R, Haro L, Vega J, González J, Ramírez E. Educación y salud mental. Rev Educ Res [Internet]. 2004; [citado 17 Jul 2017]; (3). Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/3/003_Quintanilla.pdf
- 11) Patterson CH. Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación. México: Ed. El Manual Moderno;1998.p. 194-245.
- 12) Maturana H. Emociones y lenguaje en educación y política. Chile: Dolmen Ensayo;2001. p.17-18.
- 13) Irarrázaval M, Prieto F, Armijo J. Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. Acta Bioeth [Internet]. 2016 [citado 17 Jul 2017]; 22(1). Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v22n1/art05.pdf>
- 14) Romo F, Patiño L. Ciclo vital y salud mental. Salud mental y medicina psicológica. México: Mc Graw Hill UNAM;2014. p. 68 -80.
- 15) Novel M, Lluch T, Rigol A. Concepción Holística de Salud Mental. Rev Enferm [Internet]. 1988 [citado 17 Jul 2017]; (115). Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/97197/1/017604.pdf>

- 16) Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica: Informe compendiado. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004. p. 14 - 25.
- 17) Becerra, María R. y Kennel, Liliana B. 2008. Elementos básicos para el trabajo social en salud mental. Argentina: Editorial Espacio.
- 18) Beristain, Carlos M. 2008. Reconstruir el tejido social. Barcelona: Editorial Icaria S.A.
- 19) Beltran, Llera J. 2005. Psicología de la educación. Barcelona: Marcombo S.A.
- 20) Calle, Ramiro. 2008. Guía práctica de la salud emocional. México DF: Edaf y Morales S.A
- 21) Dossey, Larry. 2006. La nueva salud. Barcelona: Editorial Kairós S.A. 1.994.
- 22) Goleman, Daniel. 2006. La salud emocional. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- 23) Lluch, María T. 2004. Enfermería Psicosocial y de Salud Mental. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- 24) Lopez, María, y Gonzalez María. 2005. Inteligencia emocional. Colombia: Ediciones Gamma S.A.
- 25) Lowen, Alexander y Lowen, Leslie. 2005. Ejercicios de bioenergética. Buenos Aires: Editorial sirios S.A.
- 26) Martinez, Walter. 2008. Estadística descriptiva con énfasis en salud pública. Buenos Aires: Editorial la hoguera.

- 27) Maturana, Humberto. 2005. El sentido de lo humano. Bogotá D.C.: Editorial Dolmen.
- 28) Moran, Roberto E. 2006. Educandos con desórdenes emocionales y conductuales. Puerto Rico: Editorial universidad de Puerto Rico.
- 29) Organización Mundial de la Salud. 2006. Manual de recursos de la OMS sobre salud mental, derechos humanos y legislación.
- 30) Silva, Arturo. 2004. Conducta antisocial: un enfoque psicológico. México DF: Editorial Pax México.
- 31) Toro, María D. 2005. Inteligencia personal y vital: el arte del buen ser y del buen vivir. Madrid: Editorial visión net. •
- 32) Vigotsky, Lev S. 2007. Pensamiento y habla. Buenos Aires: Editorial colihue S.R.L.
- 33) Werneck, Jurgen. 2001. Salud, ejercicio y deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo
- 34) Maturana H. Emociones y lenguaje en educación y política. Chile: Dolmen Ensayo; 2001. p.17-18.14.
- 35) Romo F, Patiño L. Ciclo vital y salud mental. Salud mental y medicina psicológica. México: Mc Graw Hill UNAM; 2014. p. 68 -80.16.
- 36) Novel M, Lluch T, Rigol A. Concepción Holística de Salud Mental. Rev Enferm [Internet]. 1988 [citado 17 Jul 2017]; (115). Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/97197/1/017604.pdf>17.
- 37) Frontera E. Salud mental y bioética: relación simbiótica. Acta Bioeth [Internet] 2009; [citado 17 Jul 2017]; 15. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2009000200002&script=sci_arttext18.

38) Lopera J. El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2015 [citado 17 Jul 2017]; 32 (1). Disponible en:

<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/19792>

39) S.J Taylor y R. Bodgan, Introducción a los métodos cualitativos de la investigación, Paidós, 1994, p. 19-20.

Anexo 1 – Matriz de Categorías

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

ANÁLISIS POR CATEGORÍAS

GRAN CATEGORÍA	SUB CATEGORÍA	FRASES
<p>Categoría 1 - Reacciones Emocionales frente al TT</p>	<p><i>Emociones;</i> tristeza, incertidumbre, miedos, inseguridades, etc.</p> <p><i>Reacciones Patológicas; Estrés,</i> depresión, concentración, necesidad de fármacos, cuadros ansiógenos, reacciones físicas, etc.</p>	<p>"Si me preguntas, actualmente seguir así, porque me virus" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"A modo personal en un principio mientras uno se va organizando" (2)</p> <p>"Siendo honesta quisiera que seguir tengo mucho miedo al COVID" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Bueno en un principio me surtió mucho miedo, ya, como estaba muy pegado a la comunicación, con los problemas de comunicación, que siento que tal vez en este tema un poquito de, de amedrentamiento, si salíamos nos íbamos a contagiar, que teníamos que hacer cuarentenas, en los caso también, haciendo un repaso de los días, entonces siento que todo..."</p>

		<p>medio comunicacional, me llevó a un estado de miedo." (Entrevistado/a 3)</p> <p>"Bueno la verdad es que yo eh..comencé desde principio a lo mejor un poco de desconfianza, esto podía resultar" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"Mi primera reacción fue incertidumbre, en marzo nadie sabía que esto iba a durar tanto" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Hay una tensión colectiva en el ambiente porque todos los años renuevan contratos, incertidumbre sí tendrás trabajo fuerte." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"La primera reacción fue ¿cómo lo voy a hacer? era una preocupación de ¿tendrán los profesores computadores en sus casas? ¿todos los computadores igual de rápidos?, lo mismo con el internet, mucha angustia y el pensar en cómo trabajar así, personalmente pensar en cómo hacer con el tiempo, mis colegas que en mi caso con mis gatos, los alumnos, el acumulo de cosas." (Entrevistado/a 2)</p>
--	--	---

		<p>"Ehm, bueno fue con un poco de ya que, bueno nunca habíamos e escenario, por lo menos yo n trabajado telemáticamente, a dis tanto había una incertidumbre y quizás un poco de temor p esperábamos, no sabíamos como abordar y cómo nuestras instit abordar el tema de la pandemia, co los estudiantes tenerlos a distancia algo completamente nuevo, por una cierta incertidumbre, había ansiedad también eh, que con mermando y también fue eh fue ad otras características ya, pero al ini claro con mucha ansiedad incertid de temor también ehm, eso" (Entre</p> <p>"Eh, yo creo que lo más complejo la incertidumbre" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"incertidumbre también en el sent sabemos tambien como lo enfre estudiantes" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Por otra parte hay muchas materi sabe y me entristece no poder es clases y ayudarla" (Entrevistado/a 4)</p>
--	--	---

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>"Estoy sinceramente estresado por el tema de sentido" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Ha sido fuerte, hay semanas muy malas, con muy mala participación de los alumnos. luego, quiero decir que es un agotamiento mental grave, pero es para el relleno, doy lo mejor de mí que se acabe pronto " (Entrevistado/a 2)</p> <p>"El estrés principalmente" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"en el trabajo hay muchas cosas que me agobian (materiales, reuniones, videos, etc) como me la piden con plazos tan cortos que me genera mucho estrés y me pongo nerviosa" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Me siento agobiada de tener que hacer tantas cosas y no tener tiempo suficiente para mí" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Obviamente el tema del stress, es un tema muy profundo en un mismo espacio y tiempo que hacerme cargo de un gran número de cosas." (Entrevistado/a 6)</p>
--	--	--

		<p>"Lo más difícil de manejar sin duda sobretodo en personas como yo organizadas" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Todo esto ha sido super angustiante que ya no se puede hacer lo mismo de teletrabajo existen trabajos más en el sentido de cumplir tu deber lo mi trabajo no es así, mi trabajo alumno, es más complejo, la pedanía complejo. Para los demás, a lo más para mi es angustiante trabajar con que tengo para llegar a los alumnos para mi profesión, contribuyo" (Entrevistado/a 5)</p> <p>"La angustia de no saber manejar plataforma, pegarme mucho exponerme mucho" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"también es angustiante la no presencia llamados niños fantasmas que están pero que nunca ves." (Entrevistado/a 4)</p> <p>"La verdad es que no podría decirme asustada por hacer trabajo en casa me asustaba eso, me asustaba más"</p>
--	--	---

		<p>de la pandemia, de los cuidados, e un poco más de angustia " (Entrev</p> <p>"ya después cuando iba pasar cuando nos estábamos dando cue los requerimientos de la parte iguales o más, ahí la cosa se fue co ahí sí se generó un poco de ansiedad." (Entrevistado/a 6)</p> <p>"Como te decía anteriormente es no poder responder aquí a mis sobrecarga de las exigenci " (Entrevistado/a 6)</p> <p>"La angustia de no saber manejar plataforma, pegarme mucho exponerme mucho." (Entrevistado</p> <p>"A mi personalmente me depr alumnos no tengan internet, realidades, la desigualdad social es tremendo." (Entrevistado/a 5)</p>
--	--	---

		<p>"En todo lo que es descanso me cansancio no es físico, es mental, el cerebro se mantiene trabajando con la vista, la luz del computador, todo estás frente una pantalla, eso a traer dificultades, es una variable tener que ver después, repercusión a largo plazo. No todos los profesores misma edad y el cuerpo se atrofia" (Entrevistado/a 2)</p>
<p>Categoría 2 - Límites</p>	<p><i>Tiempo; Horarios, turnos, etc.</i> <i>Socioemocionales; descanso, relaciones interpersonales e intrapersonales, el autocuidado, el cuidado a los demás, Metodología, etc.</i> <i>Espacio; como salas de reuniones, salas de clases, casa, etc.</i></p>	<p>"Estamos cumpliendo el horario. Además de eso muchas veces posterior a esas horas para que planifique actividades, entre otras que en realidad hay días que estoy conectada" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Siendo honesta diariamente son muchas en la semana mucho más horas." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Tener reuniones temprano, las temprano y darte el tiempo de diseñar una clase" (Entrevistado/a)</p> <p>"Mientras estoy despierta, estoy con trabajo si o si." (Entrevistado/a 2)</p>

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>"Otra medida, es tratar de desconectar el computador, pero es muy difícil" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"en mi caso tengo asociado el correo electrónico, por más que intento desconectarlo, pero el correo y sé que tengo algo que hacer, pero no hoy, pero después tendré una reunión, pero más." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"La cantidad de horas que le dedico a trabajar, la productividad que tiene ese tiempo, la distracción del hogar y el poco tiempo que me quedan en los ciclos, el tiempo se dispara" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Mira yo estoy contratado por horas, pero semanales en la pega, en presencia de la familia, ha variado, me he encontrado con variaciones porque recuerdo como cuando recién adecuándonos, los límites eran muy difusos, y de ahí recuerdo noches que me quedaba a las ocho de la noche, pero me quedaba apoderados, contestándole a profesoras, pero a media" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"Yo vuelvo otra vez a los límites; pero me quedo muy tarde," (Entrevistado/a 3)</p>
--	--	---

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>"esto es mucho más de las 44 horas que yo tengo de contrato, que que que yo tengo de contrato trabajando mucho más de esas horas porque seguimos atendiendo en los estudiantes fines de semana también pendiente de todas las solicitudes, no hay filtro tampoco porque hay muchos que el fin de semana se pueden conectar los papás, las familias en la casa y tienen acceso a internet, con los dispositivos de los padres ya, cuando llega el papá del trabajo en el momento en que ellos se conectan la verdad que ha sido como de ampliación laborales hasta más allá de las horas he tenido apoderados que mandan mensajes a media, doce de la noche mensajes a través de whatsapp y las diferencias con las que contamos para poder trabajar con ellos" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Mi contrato es de 44 horas, pero emmm, no es estable el promedio de semanas en donde podría decir que son 44 horas, pero hay otras semanas donde claramente hay una sobrecarga de trabajo general unas 10 horas más diría"</p>
--	--	--

		<p>regularidad mi horario podría que seis de la tarde y a veces son las s y yo todavía estoy desarrollando rol." (Entrevistado/a 6)</p> <p>"Ufff, yo creo que es gigante, es interfiere, porque, primero porque límites con respecto al tema del que pareciera que no está tan marc de entrada y salida, entonces se difuso y eso es un poco compl límites que te ponen desde lo labor que también uno se va poniendo, p tiene el ritual, como cuando sales conectas con el trabajo y llegas desconectas del trabajo, entonces que te ponen y uno tampoco se pierde, difusión, es todo disperso son horribles. " (Entrevistado/a 6)</p> <p>"entonces existe una sobrecarga c mismo tiempo, el tema de ayudarle escolares, es como que tienes las que tenías antes, pero ahora está tiempo y en el mismo espacio." (6)</p>
--	--	---

		<p>"Cuando a pesar de todas las cosas que se anticipan a un hecho de un día a día el profesor no se se cumplen y se de repente en algún momento desactive mi correo electrónico es desagradable leer ciertas cosas, e-mails de apoderados, profesores y alumnos que genera mucho malestar." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"con mi hija menor topamos con los horarios de clases, entonces yo tenía que conectarme primero a su clase, a bañarla, vestirla, dejarla conectarse y meterme a las clases mías" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"El estar todo el tiempo pensando en cómo hacer algo, que tu mente no puede descansar" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"me he visto limitada en ayudar a los demás de un modo concreto" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Los días sábados había que conectarse con la profesora Cata para hacer deporte y yo no me conectaba ya que quería descansar y levantarme temprano" (Entrevistado/a 1)</p>
--	--	---

		<p>"Los sábados, hubo 2 o 3 meses mañana teníamos que conectarnos recreativas (corporalidad), con una especializada en eso, no no así podía, el fin de semana es mi tiempo y para dedicarle a mi familia, labores" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"me cuesta los horarios pero como me acuesto tarde por trabajo me le no tengo clases." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"La emoción que me predomina es un quiero que termine luego, quiero el año" (Entrevistado/a 5)</p> <p>"yo creo que de alguna manera todo sentido incluso sentim cansancio" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Es una buena pregunta, y yo creo experiencia personal tiene que ver los límites, ya, como que sacó límites, acaso los estaba apli Entonces cuando ya me vi inmer tóxica, pero una dinámica que pasando bien, que ya me estaba con mi cuerpo, había ciertas si</p>
--	--	---

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>como por ejemplo dolores de c dolor de estómago, como que mi c me estaba avisando que algo pas ahí relacione con mi salud mental es una buena instancia para poder cosas que nos están pasando" (En</p> <hr/> <p>"yo siempre voy a preferir en ofici me permite a mi marcar los límite espacio de trabajo, por lo tanto aqu este es mi espacio de casa, y aqu estar en mi casa" (Entrevistado/a</p> <p>"Optaría en este tiempo de pande buenas clases online, el único pro es que nosotros también funcio guardería y me pregunto donde qu si los papás vuelven a trabajar. Es b pero es poco viable, si todo Chil cuarentena y todos tuvieran la p quedarse con sus niños, sería disti normales me gustaría volver aun desventaja para los niños con diferentes a los cuales en pres puedo prestar tanta atención c (Entrevistado/a 7)</p>
--	--	---

		<p>"es difícil no tener un espacio de para un profesor en el cual pueda llegar a acuerdos" (Entrevistado/a</p> <p>"Estamos llamados a dar oportunidad hay un límite en ese punto a di presencialidad, por ejemplo si pongo un 2 pero ahora ¿que ha poner límites en modalidad." (Entrevistado/a 5)</p>
<p>Categoría 3 - Condiciones para enfrentar el TT -</p>	<p><i>Emocionales;</i> empatía, preocupación por las personas y por el trabajo, etc.</p> <p><i>Materiales;</i> Conectividad, implementación, aparatos, espacios, internet, etc.</p>	<p>"siento que no hay un grado de aquello y no tan solo desde sino que con todos, va tanto para abajo, hay muy poca empatía lado y esas cosas si me h sufrimiento psíquico, pero es com la sobrecarga y el no poder respon quiere sobre todo con el t hijos." (Entrevistado/a 6)</p> <p>"En ningún momento estaba prep fue un aviso rápido" (Entrevistado</p> <p>"El colegio al principio no estaba clases no funcionaban, los conectaban, nadie nada" (Entrevistado/a 1)</p>

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>"Que se preocuparan más del trabajo, aunque sea una llamada preguntando cómo te sientes, que se preocupen por los familiares enfermos o fallecidos, que se preocupen por el descanso también cuando sea necesario." (Entrevistado/a 1)</p> <p>"consultar si teníamos o no las condiciones para hacer una clase virtual, algo tan sencillo como usar Zoom por internet, por ejemplo yo tuve que aprender a usar Zoom por internet para que mis clases se hicieran de manera que mejorara mi plan personal, para que el trabajo que me sirva el de la casa, que sea un beneficio para mí." (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Muy poco preparado desde la disciplina de trabajar todos los días presencial, desde el punto de vista de ser muy difícil." (Entrevistado/a 5)</p> <p>"No, un rechazo, un rechazo súper fuerte, pero también tiene que ver con mi personalidad, porque siento que el tema con los cambios entonces cuando me enfrenté a eso de ahí, yo me desestabilizó" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"A mi preocupa lo que viene, desde el punto de vista de que van a volver con mucho miedo." (Entrevistado/a 1)</p>
--	--	--

		<p>ha sido un año m mentalmente" (Entrevistado/a 7)</p> <p>“Adoptar estar en un buen espacio cuesta los horarios pero compen acuesto tarde por trabajo me levar tengo clases. Otra medida de autoc las tres personas que compon estamos con teletrabajo y no cuida apuro de cocinar. La verdad me afortunada” (Entrevistado/a 7)</p> <p>"No lo tomé de buena forma tan agrado, porque lo encontrab improvisado" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"Cero, no cero, me acuerdo cuando este tema de la cuarentena hubo u que no trabajamos y me re ensimismado, así como muy temer ni siquiera estaba en este tem teletrabajo, entonces cuando n mucho miedo y de ahí creo que p nula. Me pilló de sorpresa." (Entre</p> <p>"yo creo que eso también es una c preocupaciones de si bien a los nos complica y tenemos cierta</p>
--	--	---

		<p>algunas dificultades para enfrentar trabajo " (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Me hubiese gustado que con horario porque el horario está niño su familia pero no al profesional su casa, al dueño de casa." (Entrevistado/a 4)</p> <hr/> <p>"Para mi fue complejo porque conocimientos en computación, primeras veces me costó mucho computador" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Bueno ahí, ahí hay quizás una porque ninguna institución está para asumir el teletrabajo eh.. disposición de las herramientas tecnológicas en el despliegue de funcionarios, porque si bien atendiendo en diferentes modalidades eh...se necesita un despliegue de que por ejemplo siguen trabajando para ...para eh...atender a los alumnos están de manera digamos trabajando" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Nada, nadie estaba preparado, camino y en el hacer y descubrir"</p>
--	--	--

		<p>hubo una explicación de lo que se se que aprender solo" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"No estaban preparados, pero a p tanto profesores como la insti aprendido mucho y mejorado importante" (Entrevistado/a 2)</p> <p>"No estuvo preparado, habilitar pla generales, los primeros días fu luego se reguló pero c mucho" (Entrevistado/a 5)</p> <p>"No estaba tan preparada, me mar computador así que no fue tan difí estaba preparada" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"Yo hablaría de los colegios, yo h colegios porque no quiero in Charles Darwin, yo creo que, c Darwin, súper flaco, y de ahí tam cargo que yo como encargado d junto con inspección general visualizar por la seguridad de seguridad física y seguridad p interior del establecimiento y des hago un mea culpa y digo no protocolo al respecto de pande</p>
--	--	---

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>treinta y dos años y primera pande sé que hay gente que es mucho que tiene el doble de edad que yo c primera pandemia que viven, enton creo que la preparación " (Entrevistado/a 3)</p> <p>"yo creo que quizás haber hecho u de de de hincapié en facilitar a los uso de las tecnologías p ehm...también lo que tiene que ver los estudiantes eh entregando tan algunos algunas herramientas p lograr la conectividad habiendo r cierto están saliendo recién conexiones, los chips por ejemplo para los estudiantes eh y ya estam el año, bueno les va a servir para e cosas como esas, quizás un poco un poco a ciertas situaciones eso t carga de ansiedad y de " (Entrevistado/a 4)</p> <p>"yo creo que el no estar preparado trabajo a distancia eh...y de lo q eso, a tener una un trabajo qu desgaste eso yo creo que es lo complejo pero en cuanto a lo pro</p>
--	--	--

		<p>herramientas con las que contaba y eso lo que era más estaba u preparado para eso." (Entrevistad</p> <p>"Eh...yo creo que más que para estudiantes, ya...que los estudios contado todos con, de igual manera también se desnuda la desigualdad cómo las familias están preparadas eh...claro, el teletrabajo "teleestudio" (Entrevistado/a 4)</p> <p>"por ejemplo, yo acá en mi casa, yo oficina, no tengo un escritorio, donde yo pueda trabajar, entonces invadiendo o el comedor, o los cuartos de mis hijos o el patio, o en el living no tengo las condiciones así como para el trabajo remoto así siempre, no escogería, porque en estos momentos las condiciones." (Entrevistado/a 1)</p> <p>"con el teletrabajo ha sido un poco que mis tareas presenciales" (Entrevistado/a 1)</p>
<p>Categoría 4 - Reacciones positivas de</p>	<p><i>Medidas de autocuidado; todo lo que tiene que ver con el autocuidado y el cuidado a los</i></p>	<p>“Primero la comunicación con otros poner límites de horarios, ordenarse</p>

<p><i>parte del profesorado -</i></p>	<p>demás; por ejemplo; escuchar música, meditar, hacer yoga, tener espacios de ocio, dormir las horas que corresponde, alimentación sana, HVS, etc.</p> <p><i>Aprendizajes;</i> Lo que tiene que ver con las mejoras, tanto laborales como personales, nuevas metodologías, estrategias, etc.</p> <p><i>Seguridad;</i> como por ejemplo; la seguridad de trabajar en casa por miedo al contagio, seguridad del manejo de nuevas plataformas y modos de conectividad, seguridad en sí mismos/as, etc.</p>	<p>posición correcta con luz adecuada trabajo en sí, etc.” (Entrevistado/a 7)</p> <p>"Otra medida, es tratar de descomputador" (Entrevistado/a 2)</p> <p>“En pocas palabras, eeee positivo, súper rica en recursos para poder gente, para poder contactarme distinta. También creo importante dicho Claudia, que también vino a desnudar las falencias de nuestra encontré con estudiantes que no para pagar internet, porque tenían luz, y claro, y yo como representar pidiéndole que se conecten a entonces me sentí súper descon realidad que estaba ahí, que siempre entonces siento que vino a d eso.” (Entrevistado/a 3)</p> <p>“Nos dieron varios talleres, de ejercicios, etc, pero yo siento que autocuidado fue el que te llaman como estas, tanto fue que nos de para contar cómo estamos, hac hacer grupos de apoyo, de comi colegio nos dió mucha contención</p>
---------------------------------------	--	--

		<p>para hacer las clases, error con las instituciones, donde nadie te enseña a hacer clases" (Entrevistado/a 7)</p> <p>"Yo me relajo un poco escuchando música, el tiempo no me alcanza para hacer nada, comparto tiempo con hijas, voy a trabajar, eso me desconecta del computador y de la gente" (Entrevistado/a 1)</p> <p>"Siento que no conozco muchas cosas, cuidado, en cuanto a eso, no me gusta leer ni nada pero si he tratado con ejercicios corporales, en ese sentido me ha mantenido bien motivadas en esos ejercicios emocionales, respiración, aunque es difícil detrás de la pantalla esforzarme. " (Entrevistado/a 5)</p> <p>"me gusta más también, me agrada más que obligación, los niños me ayudan, me hartan, me desconecto." (Entrevistado/a 1)</p> <p>"fue todo un desafío para mí" (Entrevistado/a 1)</p>
--	--	--

		<p>"En un conjunto como comu mejorado muchas cosas, a través la puesta en marcha de esta nu (Entrevistado/a 2)</p> <p>"pero mi experiencia ha sido buena mucho, cosas que no aprendí en p herramienta te otorga grandes cos otro tipo de metodología, estrateg una época donde los niños viven tecnología en sí, por lo que tiene para poder conquistarlos, aunque e lo presencial, sé que los niños se a rápido que nosotros mismos, ellos bien." (Entrevistado/a 2)</p> <p>"Mi experiencia en teletrabajo ha si evolución al replantearme muchas sobre la marcha, a acompañar (profesores) y a mis alumno aprendizajes para poder encantar ha sido un proceso rico pero agota cuando va a terminar y en qué (Entrevistado/a 5)</p> <p>"Un tremendo, extraño pero gran o ha potenciado y he crecido, sient</p>
--	--	--

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

		<p>vuelva a clases tendré muchas tecnológicas que uno por com usaba" (Entrevistado/a 7)</p> <p>"Me da lata decir que ha sid experiencia desde mis (Entrevistado/a 7)</p> <p>"siento que si lo hubiese tomado de debilidad me hubiese echado buen chileno, así como "que hay pasando por esto", lamentándome pero llegó el punto en que dije "b está mostrando esto, algo viene a viene a mostrarme de mi y decidí una oportunidad de mejora, y de miedo, esta rabia que te había habl expresarla" (Entrevistado/a 3)</p> <p>"Lo que me ha servido es poner referido en los horarios, los de ejemplo, me ha servido ehhe. mucho límite en el tiempo, de reper que son las siete, las ocho, las n correos o mensajes de profesor ahora ya no tanto pero, mas profesores y estudiantes o apo otros, de asistentes en esos horari</p>
--	--	---

		<p>a contestarlos, entonces al final de me iba sobrecargando, ahora, de una parte, deje de contestarlos y la enviarme mensaje después de las me pasaba los fines de semana, te profesores que me preguntaban domingo en la tarde, entonces, contesto, ellos siguen haciéndolo de...puse como límites, me puse con los horarios, lo mismo acá, cuando en la casa ehhh también con el tiempo, ya ha cierta hora ya cierro el desconecto de lo laboral." (Entrevista)</p> <p>"Si bien extraño lo presencial pero la seguridad de mi casa en cuanto a lo viviendo con el COVID" (Entrevista)</p> <p>"Al comienzo había mucha inseguridad después todo lo contrario, mucha facilidad manejar la plataforma y de estar protegida del virus, aprendí a manejar también" (Entrevistado/a 7)</p>
--	--	---

Anexo 2 – Pauta de Entrevista en Profundidad

N° Entrevista : _____

Fecha : _____

Hora : _____

Ciudad : _____

Orden de Formulación:

Preguntas Generales: Conocer la percepción sobre el autocuidado y su relación con la realización del trabajo a distancia.

- 1.- ¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar con teletrabajo como docente?
- 2.- ¿Cuánto tiempo usted ha trabajado en esta modalidad (teletrabajo)?
- 3.- ¿Cuántas horas a la semana le dedica al teletrabajo?
- 4.- ¿Cuál fue su percepción cuándo supo que tendría que hacer esta modalidad de trabajo?
- 5.- ¿Cómo cree usted que afecta el teletrabajo a la salud mental en tiempos de pandemia?

Preguntas Complejas: Identificar las variables que, a juicio del trabajador, están afectando su estado de salud mental al momento de realizar teletrabajo en tiempos de cuarentena.

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

- 6.- ¿Qué medidas de autocuidados para abordar el teletrabajo usted conoce?
- 7.- ¿Qué prácticas de autocuidado usted ha realizado en este periodo?
- 8.- que prácticas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde usted trabaja?
- 9.- ¿Qué aspectos del teletrabajo le han provocado malestar o sufrimiento psíquico?
- 10.- ¿Cuánto de este malestar que usted tiene se debe al teletrabajo mismo, o cuánto de esto se debe a las condiciones en las cuales enfrenta este teletrabajo?
- 11.- ¿Cree usted que este malestar psíquico podría atenuarse o desaparecer bajo otras condiciones? ¿Cuáles serían esas otras condiciones?
- 12.- ¿Cómo ha sido el proceso o sensación que tiene previo a haber tomado la decisión de teletrabajar?
- 13.- Si usted tuviera la posibilidad de modificar algunas situaciones que lo hicieran sentir mejor en esta institución, cuáles serían estas situaciones que usted modificaría y por qué son tan importante para usted modificarlas?
- 14.- A su juicio, ¿cuáles serían las variables que podrían afectar en su salud mental al realizar teletrabajo en tiempos de pandemia?

Preguntas Sensibles Describir y analizar cómo las variables psicológicas identificadas por el trabajador lo afectan, de acuerdo con su propia experiencia.

Analizar la relación entre estas variables y el impacto que provocan en las personas, según su propio discurso, cuando realizan teletrabajo de manera involuntaria.

15.- ¿Cree usted que el impacto emocional y mental del teletrabajo es distinto al ser involuntario? ¿Por qué?

16.- ¿Usted considera que el teletrabajo involucra mucho sus emociones?
¿Cuáles serían esas emociones?

16.- ¿Piensa usted que el teletrabajo y las condiciones y las condiciones en las cuales lo realiza son las apropiadas para usted?

17.- ¿Piensa usted que, en algún momento y por causas del teletrabajo usted llegó a experimentar sufrimiento? Explique.

18.- ¿Qué sintió usted cuando le informaron que debía realizar esta nueva modalidad?

Preguntas de Cierre

19.- ¿Podrías resumir en pocas palabras su experiencia al realizar teletrabajo?

20.- ¿Qué cosas le hubiese gustado que se contemplaran para usted ante la realización de este teletrabajo?

21.- ¿Si pudiera optar -voluntariamente ahora-, si esto fuese posible o retomar su trabajo habitual (presencial) por cuál optaría y por qué?

Anexo 3 – Transcripción de Entrevistas

Entrevistado N° 1

Entrevistada tiene dos hijas, una tiene 15 años y los otros 10 años, considera que la menor es muy demandante

Se le explica al entrevistado que esto es parte de un proyecto tesis relacionado con la percepción del teletrabajo.

1. ¿Cual es su cargo y sus tareas para realizar en el teletrabajo?

Mi nombre es María Elizabeth Sierra Insulsa, me dicen la “tía Ely”, trabajo en el colegio Altamira, llevo 5 años trabajando en este colegio, con el teletrabajo ha sido un poco más complejo que mis tareas habituales presenciales, me he visto limitada en ayudar a los niños en concreto, el simple hecho de resolver dudas por computador o celular no es lo mismo, no se puede hacer lo mismo. Mi título es técnico en párvulos, pero por el colegio estoy como asistente de sala, me desempeño en teletrabajo como acompañamiento de la profesora y como apoyo de asistencia, yo tomo la asistencia y lo subo a la plataforma que el colegio tiene destinada para esto, en cada clase es igual y es mi tarea. Todo es trabajo en equipo, por ejemplo, si hay reuniones yo debo estar para dar ideas, siempre como apoyo de la profesora jefe

2. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo teletrabajo? Toda la pandemia, desde marzo.

3. En cuanto a las horas que usted le dedica al teletrabajo ¿cuántas horas dedica semanalmente? Es relativo, con los niños tenemos conexiones

desde la 11 am a las 16:30 pm, además de eso la mayoría de las veces tenemos reuniones desde la 8:30 am, los martes y jueves tenemos reunión a las 16:15 hasta las 18:00 pm y hay semanas que tenemos reuniones de lunes a jueves desde las 8:30, luego nos conectamos a clase y así, como digo es muy relativo y en sí estamos cumpliendo el horario normal y más. Además de eso muchas veces me llaman posterior a esas horas para que haga videos, planifique actividades, entre otras cosas, por lo que en realidad hay días que estoy todo el día conectada y no puedo decir que no a nada porque es mi pega y no tengo garantías compradas, debo cumplir

4. Con respecto a las medidas de autocuidado para abordar el teletrabajo, ¿usted conoce alguna medida, aunque no la realice? Yo me relajo un poco escuchando música, pero el tiempo no me alcanza para más medidas, comparto tiempo con hijas, voy a comprar pan y eso me desconecta del computador, me relaja ver gente

5. La institución, en este caso el colegio, ¿ha tomado medidas de autocuidado? Al comienzo nos hacían yoga, el martes eran actividades de relajación, unos 5 a 10 minutos un poco antes de empezar las reuniones. Los sábados había que conectarse con la profesora Cata para hacer deporte, danza, pero yo no me conectaba ya que solo quería descansar y levantarme más tarde. En las reuniones se conectaban psicólogos, no eran personales, solo estaban presentes y muy pocas veces preguntaban cómo estábamos, es más, el colegio se enteró por otras plataformas de fallecimientos de compañeras

6. ¿Cuál fue su opinión o reacción cuando supo que tenía que hacer teletrabajo? Para mi fue complejo porque no tengo conocimientos en computación, incluso las primeras veces me costó mucho conectarse al computador, fue todo un desafío para aprender.

7. ¿Cómo cree usted que le afecta el teletrabajo en su salud mental en tiempos de pandemia? Estoy sinceramente estresada en todo sentido, con mi hija menor topamos con los mismos horarios de clases, entonces yo me tengo que conectar primero a su clase, antes de eso bañarla, vestirla, dejarla conectada y luego meterme a las clases mías. Por otra parte, hay muchas materias que ella no sabe y me entristece no poder estar con ella en clases y ayudarla

8. A su juicio, ¿cuáles serían las variables que pudieran afectar en su salud mental al momento de realizar teletrabajo? El estrés principalmente

9. ¿Qué aspectos del teletrabajo pudieran causar malestar o sufrimiento psíquico? Yo sufro de la presión y en el trabajo hay muchas que me piden (materiales, reuniones, videos, etc.) y no las sé y como me la piden con plazos tan rápidos me estreso y me pongo nerviosa, me duele el estomago y me de indigestión, malestares físicos varios, como dolor de cabeza, eso es bien seguido, de hecho, me tengo que sacar los lentes.

10. ¿Usted cree que este malestar psíquico pudiera atenuarse o desaparecer en otras condiciones? Yo creo que si, entrando a la realidad, a la prespecialidad debieran desaparecer

11. Si usted tuviese la posibilidad de modificar alguna situación que le hiciera sentir mejor en la institución ¿cual serían esas situaciones que usted modificaría? Que se preocuparan más del personal de trabajo, aunque sea una llamada de teléfono, preguntar cómo te sientes, que se informaran si es que hay familiares enfermos o fallecidos, días de descanso también es súper necesario.

12. ¿Cuán distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo, pero si hubiese sido voluntario? ¿Cree que hay alguna diferencia a que sea voluntaria o involuntaria? Yo creo que sí, porque ahora hay de por medio una obligación, si no te conectas y no avisas hay amonestación y es muy probable que te despidan. Si es voluntario, sería más fácil excusarse, en mi caso en mi casa hay un solo computador y lo usamos todo, sobretodo mi hija menor, se le da a ella prioridad para que pueda aprender mejor en sus clases, yo uso mi celular generalmente, por eso digo que sería mucho más fácil por último consultar si teníamos o no las condiciones de un clase virtual, algo tan sencillo como el internet, por ejemplo yo tuve que contratar otro internet para que mis clases sean mejor y mejorar mi plan personal, para que cuando no sirva el de la casa, utilizar el mio. Tengo compañeras a las que se le han quemado los dispositivos, ya sea celulares o computadores y al colegio simplemente no le importa, ni siquiera hay cambios de ingresos.

13. ¿Cómo le ha afectado a usted, en sus emociones haber realizado teletrabajo? A nivel emocional, me afecta harto, porque no puedo apoyar a mi hija en sus clases, en las materias que le cuesta, cuando termino mis clases ahí recién me puedo conectar. Me siento agobiada de tener que cumplir con tantas cosas y no tener tiempo ni para mi

14. ¿Cuán preparada estuvo usted para sumir las condiciones de teletrabajo? En ninguno momento preparado porque fue un aviso rápido

15. ¿Cuán preparado estuvo la institución para asumir condiciones de teletrabajo? El colegio al principio no estaba preparado, las clases no funcionaban, los niños no se conectaban, nadie entendía nada, cuando nos separamos por curso fue más llevadero, porque pudimos conocer a nuestros niños

16. Podría usted resumir en pocas palabras su experiencia al realizar el teletrabajo. Mi experiencia al principio no fue muy buena, no recomendable para nada, pero ahora que me manejo un poco más, me gusta más también, me agrada, es algo más que obligación, los niños me alegran, me río arto, me desconecto.

17. Si usted pudiera optar, ¿continuaría con el teletrabajo o volvería a la modalidad presencial? Si me preguntas, actualmente me gustaría seguir así, porque me asusta el virus porque yo tuve cáncer a la tiroides y soy hipertensa, no me atrevería a la presencialidad. La locomoción me

asusta, estar cerca de las personas también, simplemente no estoy preparado para la prespecialidad aún.

Entrevistado N° 2

Entrevistada tiene 29 años, sexo femenino, institución privada, tiene una hija y es docente.

1. ¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar en el teletrabajo? Mi cargo es profesor de enseñanza básica y a eso se le suma que soy profesora jefa de un curso. Mis tareas para realizar en teletrabajo son clases online, planificaciones, diseño de clases y reuniones y tareas administrativas

2. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo teletrabajo? Desde marzo, llevamos 9 meses en esta modalidad

3. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas al teletrabajo? Siendo honesta diariamente son más de 8 horas, en la semana mucho más de 45 horas. Se escapa de los tramos establecidos en prespecialidad, no son horas seguidas quizás por que lo complemento con labores del hogar, por ejemplo, antes de conectarme a clases dejo avanzado el almuerzo, me conecto a clases y luego lo termino y así me lo llevo hasta la noche. Mientras estoy despierta, estoy conectada a mi trabajo si o si.

4. ¿En cuanto a las medidas de autocuidado para abordar el teletrabajo conoces alguna? Siento que no conozco muchas medidas de cuidado, en cuanto a eso, no me he dedicado a leer ni nada, pero si he tratado de hacer mucho ejercicio corporal, en ese sentido el colegio nos ha mantenido bien motivadas en ese sentido, hay ejercicios emocionales, respiraciones, yoga, aunque es difícil detrás de la pantalla, trato de esforzarme. Otra medida, es tratar de desconectarme del computador, pero es muy difícil

5. ¿Qué prácticas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde trabajas? Ahora el descanso, el colegio, a diferencia de otras instituciones, ha respetado los tiempos de descanso en cuanto a vacaciones, hablo de las vacaciones de septiembre y de invierno, además de eso, le sumamos ejercicios de relajación. Los sábados, hubo 2 o 3 meses donde en la mañana teníamos que conectarnos a actividades recreativas (corporalidad), con una profesora especializada en eso, no asistí porque no podía, el fin de semana es mi tiempo de descanso y para dedicarle a mi familia, realizar otras labores

6. ¿Cuál fue tu opinión o reacción cuando supiste que tenías que hacer teletrabajo? Mi primera reacción fue incertidumbre porque en marzo nadie sabía que esto se iba alargar tanto, yo pensaba que era una medida de protección, pero cuando comenzamos a interiorizarnos con más profundidad yo sentí carga porque hay complementar muy bien lo laboral con lo personal, sobretodo si hay niños y una familia de por medio. Yo siempre estoy muy apurada, preocupada de que suene la alarma, porque si no suena me atraso con todo y el día simplemente no alcanza, tengo que súper organizarme con mis tareas. Si bien extraño lo presencial, pero me gusta la seguridad de mi casa en cuanto a lo que estamos viviendo con el COVID como planeta, uno como mamá siempre piensa en los niños y en la familia, hasta ahora por un lado es súper estresante, pero estoy segura

7. A su juicio, ¿cuáles serían las variables que pudieran afectar en su salud mental al momento de realizar teletrabajo? En todo lo que es descanso mental, porque el cansancio no es físico, es mental, el hecho que tu cerebro se mantiene trabajando continuamente, la vista, la luz del

computador, todo el tiempo que estás frente una pantalla, eso a la larga nos va a traer dificultades, es una variable que vamos a tener que ver después, repercusiones corto y largo plazo. No todos los profesores tenemos la misma edad y el cuerpo sin duda se atrofia

8. ¿Qué aspectos del teletrabajo pudieran causar malestar o sufrimiento psíquico? El estar todo el tiempo pensando que tienes que hacer algo, que tu mente no pueda descansar, en mi caso tengo asociado el correo al celular y por más que intento desconectarme entre leo el correo y sé que tengo algo que hacer y que quizás no hoy, pero después tendré una responsabilidad más.

9. ¿Usted cree que este malestar psíquico pudiera atenuarse o desaparecer en otras condiciones? Los dolores de cabeza, la tensión corporal, problemas de sueño pudiesen atenuarse a las condiciones de finalización del año corporal presencial, un cierre de año bonito, en nuestro caso el colegio tiene hitos donde el profesor es muy presente, donde hay muchas organizaciones y ahora hay que hacerlo online y es muy difícil cambiarlo, no hay muchas opciones. Se atenúa al pensar que vienen las vacaciones y que esto va a pasar. Hay una tensión colectiva en el colegio además porque todos los años renuevan contrato y la incertidumbre si tendrás trabajo o no es fuerte.

10. Si usted tuviese la posibilidad de modificar alguna situación que le hiciera sentir mejor en la institución ¿cual serían esas situaciones que usted modificaría? En este periodo yo hubiese pedido modificación para

las clases de la tarde en cuanto a horario, por la temporada distinta, el calor, cargar más la mañana que la tarde. Los niños en la tarde están cansados, tienen sueño después de comer y es difícil ese horario por mismo

11. ¿Cuán distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo, pero si hubiese sido voluntario? ¿Cree que hay alguna diferencia a que sea voluntaria o involuntaria? Yo no creo, porque fuera o no voluntario todo esto, de todas formas, tienes que organizarte, tienes que darle más tiempo a tu familia y a las tareas. Obviamente si te están imponiendo un trabajo y estás de acuerdo, eso va a ser Massa transable mentalmente y voluntariamente todos tuvimos que aprender esta modalidad, es impuesta, no había mucho que decidir, había que adecuarse, yo me siento una afortunada de poder trabajar bajo esta modalidad como profesora, es mucho trabajo, impones mucho tiempo, pero tiene beneficios y aun así me siento afortunada

12. ¿Cómo le ha afectado a usted, en sus emociones haber realizado teletrabajo? Emocionalmente me he sentido bien, pero extraño mucho a los niños y a la gente con la que uno diariamente comparte, sobretodo yo que soy sociable, extraño compartir con todos desde los niños hasta sus padres. Lo más difícil de manejar sin duda es la ansiedad sobretodo en personas como yo que son muy organizadas

13. ¿Cuán preparado estuviste para asumir las condiciones del teletrabajo? Nada, nadie estaba preparado, aprendí en el camino y en el

hacer y descubriendo solo, solo hubo una explicación de lo que sería y uno tuvo que aprender solo

14. ¿Y cuán preparada crees tú que estaba la institución para asumir el teletrabajo? No estaban preparados, pero a partir del error tanto profesores como la institución hemos aprendido mucho y mejorado que es lo importante. En un conjunto como comunidad hemos mejorado muchas cosas, a través de opiniones y la puesta en marcha de esta nueva realidad

15. Para ir terminando, ¿podrías resumir en pocas palabras, tu experiencia en realizar teletrabajo? A modo personal en un principio agotador mientras uno se va organizando, pero mi experiencia ha sido buena, he aprendido mucho, cosas que no aprendí en presencial, esta herramienta te otorga grandes cosas en cuanto a otro tipo de metodología, estrategia, estamos en una época donde los niños viven de esto, de la tecnología en sí, por lo que tiene otro espacio para poder conquistarlos, aunque extraño mucho lo presencial, sé que los niños se adaptaron más rápido que nosotros mismos, ellos se adecuaron bien. Ha sido una experiencia rara pero finalmente provechosa, he aprendido demasiado, me he puesto a estudiar, he hecho cursos gratuitos y pagado, tienen que ver con metodologías a base de proyectos, como profesional siempre quiero estudiar para implementar nuevas estrategias en la clase o compartirlas con alguien, yo me siento satisfecha

16. ¿Qué cosas te hubiese gustado que se contemplara para la realización del teletrabajo? Me hubiese gustado que contemplaran el horario porque el horario está adecuado al niño su familia, pero no al profesional que está en su casa, al dueño de casa.

Tener reuniones temprano, las clases más temprano y darte el tiempo de planificar, el diseñar una clase

17. Si usted pudiera optar, ¿continuaría con el teletrabajo o volvería a la modalidad presencial? Siendo honesta quisiera que siguiera en línea, le tengo mucho miedo al COVID, con niños pequeños no habrá descanso porque estaremos aún más preocupados de sus distancias, de cosas que antes no tenías cuidado, sin duda habría una preocupación adicional en niños que aún no tienen autonomía. Me encantaría volver a lo presencial, pero sin pandemia obviamente.

En cuanto a comentarios puedo decir que es muy importante que alguien se preocupe por la salud mental de las personas en teletrabajo, las preguntas fueron muy acordes ya que involucran la emocionalidad.

Entrevistado N° 3

¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar con teletrabajo como docente?

Básicamente es lo mismo Claudia que cuando estábamos en presencial, son las mismas actividades que hoy se reparten en intervenciones grupales, por ejemplo, hoy día, a las tres, tenemos reunión de consejo de profesores. En presencial, normalmente estoy en esa reunión, y comparto lo que dice relación con lo importante que tiene que ver con convivencia escolar. Ya, ahora se hace lo mismo, pero en modalidad teletrabajo, esto quiere decir que nos juntamos vía zoom, ahora, últimamente nos estamos juntando vía google meet y la lidera la directora, luego pasa a UTP, y yo también al último, en informaciones generales, entrego lo que tiene que

ver con lo mío. Básicamente es lo mismo ya, simplemente se hizo esa diferenciación hoy en día de estar en la casa a través de una reunión, eso. Y el tema de las reuniones también ah, lo que daba es solamente un ejemplo, pero por ejemplo mañana en forma quincenal, los martes, nos reunimos con los profesores guía para entregar ciertos elementos relevantes dentro de lo que es orientación, inspectoría y convivencia y ahora se está haciendo lo mismo, pero vía remota, nos juntamos vía zoom y entregamos informaciones importantes, como mañana por ejemplo la socialización de ppt para reunión de apoderados.

1. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo teletrabajo?

La pandemia paso a fase 3 o 4 en abril, a fines de marzo, entonces este tema del teletrabajo llegó fuerte yo creo en la quincena de abril, ya trabajando fuertemente con esto.

2. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas?

Mira yo estoy contratado por 41 horas semanales en la pega, en presencial, pero acá ha variado, ha variado, me he encontrado con hartas variaciones porque recuerdo como, al principio, recién adecuándonos, los límites así súper difusos, y de ahí recuerdo noches trabajando así a las ocho de la noche, hablando con apoderados, contestándole a profesores, ocho y media, hasta que , poco a poco, creo que con mayor énfasis en el segundo semestre, a partir del 17 de Agosto, se intencionó mas este tema de los límites, ya porque también, contarte ahí que, como encargado de convivencia estaba el liderazgo del equipo de convivencia, y también me encontré que el mismo equipo estaba cansado, estaba agotado, entonces,

también lo empezamos a conversar y empezamos a definir ciertos límites, también súper necesarios para nuestro propio bienestar, y desde ahí yo creo que se ha dado con mayor formalidad trabajar de ocho y media, yo comienzo a trabajar de ocho y media a una, luego comienzo a las tres a seis, seis y media. Gracias a esto de los límites he trabajado de mejor forma. En lo concreto siete horas y media estoy trabajando diario.

3. ¿En cuanto a las medidas de autocuidado para abordar el teletrabajo conoces alguna?

Bueno ahí he tenido que intencionar sobre la marcha, como te decía en un principio como que me absorbió el tema del teletrabajo, y no capte bien el tema de los límites y muy inmerso en el ritmo del trabajo, pero ya, durante el último tiempo, me atrevería a decir que, del segundo semestre hasta ahora, definiendo mejor algunos límites personales, por ejemplo, de autocuidado he estado muy pendiente de la meditación, haciendo ejercicios.

4. ¿Qué prácticas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde tu trabajas?

Destacar de ahí Claudia que este año, bueno dentro de los documentos internos del colegio esta la variable socioemocional que es algo que esta explicito, ya, para trabajar con toda la comunidad educativa, y por tal razón, y también entendiendo este escenario de pandemia, a principio de año levantamos una encuesta con toda la comunidad educativa y los resultados nos decían que la gente no estaba preparada, no estaba dentro de lo idóneo, al menos psicológicamente hablando, para poder

desenvolverse, ya sea trabajadores y ya sea la misma familia, y por lo mismo surgieron las pausas para el desarrollo socioemocional, tiene que ver con dos semanas, bueno son tres semanas en que se detienen las actividades pedagógicas en el colegio y se trabajan las emociones y a través de eso damos diferentes instancias o diferentes sugerencias de autocuidado, que tiene que ver con procesos de gratitud, como contactarme mejor con mi familia, como poder expresar las emociones, como poder regularlas, entonces a través de estas instancias hemos logrado dar cuenta de elementos concretos para el autocuidado para toda la comunidad educativa.

5. ¿Cuál fue tu opinión o reacción cuando supiste que tenías que hacer teletrabajo?

No, un rechazo, un rechazo súper marcado y también tiene que ver con mi estructura de personalidad, porque siento que yo tengo un tema con los cambios entonces yo cuando me sacan de ahí, yo me desestabilizó, pero ahora soy consciente de eso, y creo que sacándolo de la escena, del escenario que paso, no lo tomé de buena forma tampoco, no me agrado, porque lo encontraba un poco improvisado, ya pero siento que bajo este punto de vista ningún colegio estaba preparado para aun tema de pandemia y siento que a pesar de la improvisación inicial, se ha logrado estabilizar este tema, en mí, siempre desde mi postura se ha logrado estabilizar, y siento que se ha ido perfeccionando, siento que ya no lo veo tan improvisado este tema, así que respondiendo eso, en un principio me lo tomé mal pero a través de quehacer diario me he ido encantando de él.

6. como crees tú que afecta el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia?

Es una buena pregunta, y yo creo que, bueno, mi experiencia personal tiene que ver netamente con los límites, ya, como que sacó a relucir mis límites, acaso los estaba aplicando o no. Entonces cuando ya me vi inmerso en una no tóxica, pero una dinámica que no lo estaba pasando bien, que ya me estaba sintiendo mal con mi cuerpo, había ciertas sintomatologías como por ejemplo dolores de cabeza, estrés, dolor de estómago, como que mi cuerpo también me estaba avisando que algo pasaba, eh, desde ahí relacione con mi salud mental po, y creo que es una buena instancia para poder expresar las cosas que nos están pasando, pero también destacar que, bajo la experiencia también, bueno esto es primer año que estoy acá en el colegio, anteriormente había trabajado cinco años como dupla en otro colegio de similares características al menos en lo socioeconómico, siento que es complejo, complejo para las personas, para la familia, para los estudiantes y las familiar, poder participar de esto, lidiar con este tema de trabajar en forma remota y también preocuparme de las cosas de la casa, de los quehaceres propios domésticos y también como colaboradores siento que nos ha pasado lo mismo. Ha sido complejo lidiar, sobre todo para las personas que tienen hijos, que tienen hijas, que hay personas que dependen de ellas para poder funcionar, o por ejemplo el caso de las mamás o papás que están postrados, entonces siento que todo eso más lo laboral es súper complejo de abordar y siento que desde nuestras instituciones más macro, de nuestro ministerio de salud, de educación, no se han dado indicaciones tan concretas y particulares para este escenario. Entonces haciendo un pequeño resumen creo que es complejo, pero también entender que es un escenario mundial, así que le doy la importancia que requiere, que tiene

hoy en día la salud mental. Siento que como colegio hemos hecho lo que hemos tenido al alcance, pero me falta algo más a nivel macro, ya, como indicaciones más generales.

8. Que aspectos del teletrabajo te han provocado malestar o sufrimiento psíquico

Yo vuelvo otra vez a los límites; trabajar hasta muy tarde, ya, de, incluso lo conversamos la semana pasada como equipo y creemos que hay una tendencia natural en las personas a compararse, creo que es innato en las personas, en los humanos, de ahí nos ha pasado por ejemplo que me vi trabajando mucho y mirando para el lado diciendo “bueno porque esta persona no trabaja tanto como yo”, entonces eso creo que me hizo mal, hasta que una colega me dijo Yanko tienes que empezar a nivelarse, hay que nivelar para arriba, y me hizo mucho sentido, claro, yo siento que si me voy a comparar ahora, lo voy a hacer con una persona que trabaje tanto o más que yo, pero siento que popularmente no es muy aceptado, no es muy intencionado, entonces eso en primera instancia, eh entonces provoco malestar o sufrimiento si po, el trabajar hasta tan tarde, de no, yo también fuera del colegio tengo unas atenciones particulares entontes de repente me chocaban, terminaba a las siete de trabajar y a las siete quince ya estaba trabajando otra vez, entonces no me dejo espacio o cambió el espacio, porque la casa, hasta antes de la pandemia era mi espacio personal, espacio solamente para mí, yo veo lo que hacía en esa instancia, si acaso trabajaba, si acaso le dedicaba tiempo al ocio, o si acaso hacía alguna pega administrativa, era por mí, pero siento que ahora, a través de esta nueva imposición de límites en un principio, la casa se dedicó netamente para trabajar y eso me provoco malestar físico y consecuencias

así, sintomatologías derechamente. Enmendar ciertos procesos psíquicos personales creo que yo lo veo como una fortaleza, no sé si respondo, en el fondo yo verlo, yo tomarlo como algo para trabajar, algo que pulir, más que una debilidad.

Entrevistador: ya...a ver si logre comprender, entonces este malestar psíquico desaparecería, por ejemplo, si tu pudieras decidir no teletrabajar, pero como no depende de ti entonces recurres a esta introspección como para bajarle la carga psíquica y atenuar este malestar.

Entrevistado: Exacto, creo que diste en el clavo como me leíste Claudia, y claro yo creo que la palabra es atenuar, yo creo que desaparecer, no sé, se me hace un poco complejo, si atenuar, disminuir, enfrentarlo con otra disposición.

9. Si tu tuvieras la posibilidad de modificar algunas situaciones que te hicieran sentir mejor, cuáles son esas situaciones y por qué son tan importante de modificar.

¿Ya, desde ahí Claudia te pregunto, esta información es confidencial?

Entrevistador: es confidencial.

OK, Súper, yo modificaría el tema de los roles en los cargos, creo que haría una descripción de cargos, bueno esta, esta, cuando uno firma contrato esta, cuando yo firme contrato como encargado de convivencia estaban todas las cosas que tenía que hacer, pero también, a través de este mismo tema del teletrabajo, eem hay ciertas personas que tienen ciertas condiciones de enfermedad o de salud, que no pueden o que le impiden estar conectados ya, o que le impide ir al colegio, entonces creo

que se contrapone una con otra, porque , claro por un lado están los cargos descritos, ya, son las cosas que tengo que hacer, y por otro lado, entendiendo el escenario actual, hay que cubrir ciertos elementos de personas que están inhabilitadas derechamente para realizar el teletrabajo, entonces desde ahí que cambiaría eso, eso no me gusta, hacer cosas que no me corresponde, hacer cosas que están destinada para otro cargo, para otro rol, para otra función, y que las tengo que hacer yo, eso no me gusta, eso lo cambiaria. ¿Y porque es importante para mí? Porque he notado también que me genera desgaste psíquico desgaste, primero desgaste energético, ya, en tener que tomar eso, y también desgaste psicológico porque sé que eso que estoy haciendo lo tiene que hacer otra persona y junto con eso, las cosas que me corresponden a mí, las tengo que atrasar, las tengo que priorizar, entonces desde ahí hago como doble pega y eso no me gusta, eso no me agrada.

10. ¿Cuán distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo si la decisión hubiese sido voluntaria y por qué?

Oh que difícil, yo no sé si voluntariamente la gente se hubiese sumado ah, ya, y me parece lo idóneo, me parece lo óptimo, ya, de hacer el tema voluntario. Lo que pasa Claudia que mientras te digo esto, si, para mí como Yanko Valenzuela, si, como psicólogo si, debería ser voluntario y atender las necesidades del trabajador, atender las necesidades de la persona detrás del trabajador, sin embargo, estoy dentro de un sistema, y este sistema hoy en día no procura entrar en esas fisuras o en esos detalles, si no como que “compadre usted tiene que trabajarme, usted está contratado pa´esto y te lo exijo”, entonces siento que se contrapone porque para mí debería ser voluntario y si le vamos a preguntar a una persona si acaso

puede ir a trabajar en el colegio, hacerlo siempre desde la voluntad, pero como te digo también en este sistema hoy en día, hay decisiones que son más macro y van como una cascada, van bajando la comunicación descendente, van bajando, van bajando, van bajando, hasta que se hace, no sé si imposible, pero se hace difícil preguntar o hacer voluntario este tema de participación, ya como que choco con el sistema. Entonces, respondiendo a la pregunta, (cree usted que hay un impacto emocional) si, es distinto, pero entendiendo también que hay un sistema que no permite el espacio para hacer un trabajo emocional fuerte, es como que se hace lo que se puede.

11. ¿Cómo se han afectado las emociones en la vivencia de haber realizado teletrabajo? Y cuales serían esas emociones.

Bueno en un principio me surgió mucho el miedo, ya, como estaba muy pegado con el tema comunicacional, con los medios de comunicación, que siento que también venden este tema un poquito de, de amedrentado, de que si salíamos nos íbamos a contagiar al tiro, y de que teníamos que hacer cuarentena obligatoria, y los caso también, haciendo un reporte todos los días, entonces siento que todo eso, todo ese medio comunicacional, me llevo a tener mucho miedo. Eh luego, pase por la rabia, con mucha rabia porque también quería salir, incluso, me recuerdo, me veía a mitad de año, me ofrecía yendo a ir al colegio porque estaba muy, me hizo mal la soledad, que también tiene que ver con una estructura de la personalidad interna de que no, cuando paso mucho tiempo solo no me hace bien, entonces siento que, se relaciona con lo que te decía recién, siento que si lo hubiese tomado como un tema de debilidad me hubiese echado a morir, en el buen chileno, así como “que hay porque estoy

pasando por esto”, lamentándome , quejándome, pero llego el punto en que dije “bueno, algo me está mostrando esto, algo viene a nacer en mí, viene a mostrarme de mi y decidí tomarlo como una oportunidad de mejora, y desde ahí, este miedo, esta rabia que te había hablado, empecé a expresarla, ya y también siento que me hace muy bien poder expresarlo con el equipo de trabajo, con el equipo con que trabajo, bueno tu bien sabes que contigo lo ha hecho varias veces, pero también, me pasa que cuando lo llevo a cabo con los estudiantes o lo llevo a cabo con los apoderados por ejemplo a través de los títeres también me di cuenta de cosas mías, entonces siento que la modalidad de trabajo que tengo actualmente siento también sirve para poder hacer una introspección y esa misma introspección me lleva a tomar actitudinalmente distinto el escenario actual, entonces como que te digo , me afecto pero siento que lo he sabido resolver, como que se han abierto mis herramientas, mis recursos.

12. ¿Cuán preparado estuviste para asumir las condiciones del teletrabajo?

Cero, no cero, me acuerdo cuando recién dieron este tema de la cuarentena hubo una semana en que no trabajamos y me recuerdo muy ensimismado, así como muy temeroso, de hecho, ni siquiera estaba en este tema virtual, de teletrabajo, entonces cuando recién surgió, mucho miedo y de ahí creo que preparación así nula. Me pilló de sorpresa.

13. ¿Y cuan preparada crees tú que estaba la institución para asumir el teletrabajo? Yo hablaría de los colegios, yo hablaría de los colegios porque no quiero individualizar a Charles Darwin, yo creo que, como

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

Charles Darwin, súper flaco, y de ahí también me hago cargo que yo como encargado de convivencia junto con inspectoría general tenemos que visualizar por la seguridad de las personas, seguridad física y seguridad psicológica al interior del establecimiento y desde ahí, sí, yo hago un mea culpa y digo no había ningún protocolo al respecto de pandemia. yo tengo treinta y dos años y primera pandemia que vivo y sé que hay gente que es mucho mayor que yo, que tiene el doble de edad que yo que también es primera pandemia que viven, entonces desde ahí creo que la preparación era nula e incluye a los colegios, incluye a los municipios, incluye a un montón de instituciones que creo que nos pilló de sorpresa y tuvimos que improvisar. Ahora creo que esa improvisación ha llevado que a través de la experiencia en tema empírico a que se ha ido mejorando, pero creo que el colegio así, bajo, bajo, porque antiguamente bajo este sistema, esta metodología de que el colegio estaba abierto para los estudiantes de forma presencial, los estudiantes estaban todo el día allá, no recuerdo haber tenido reuniones virtuales, o clases con los estudiantes o talleres con los estudiantes en forma virtual, siempre presencial, entonces, desde ahí creo que, también por, una oportunidad de mejora. Creo que llego para quedarse.

14. Para ir terminando, ¿podrías resumir en pocas palabras, tu experiencia en realizar teletrabajo?

En pocas palabras, eeee positivo, una instancia súper rica en recursos para poder trabajar con la gente, para poder contactarme de una forma distinta. También creo importante, y no te lo he dicho Claudia, que también vino a desmenuzar, a desnudar las falencias de nuestro sistema. Me encontré con estudiantes que no tenían plata para pagar internet, porque

tenían que pagar la luz, y claro, y yo como representante del colegio pidiéndole que se conecten a las clases, entonces me sentí súper desconectado de una realidad que estaba ahí, que siempre estuvo ahí, entonces siento que vino a desnudar todo eso. Pero si me quedo con eso, siento que viene a quedarse el tema del teletrabajo, creo que el próximo año va a haber una modalidad, que se puede combinar perfectamente lo presencial con lo remoto y yo en lo personal, ahora puedo decir que es una instancia bastante provechosa, rica en recursos, creo que es parte del ciclo, como que vino, a raíz de las crisis las personas podemos sacar herramientas y recursos, y esto no ha sido la excepción, así que estoy contento ahora, en un principio pésimo pero ahora muy contento de como se ha dado.

15. ¿Qué cosas te hubiese gustado que se contemplara para la realización del teletrabajo?

Yo creo que es importante haber hecho como un catastro respecto a las condiciones familiares, yo no tengo hijos tengo a mi perro, ahora tengo a mi papa viviendo conmigo, y viviendo con mi papa se me ha hecho complejo, llevo como tres semanas viviendo con él, y se me ha hecho complejo, entonces me pongo en el lugar, me pongo a empatizar con las personas que son mamás.

Entrevistado N°4

Indique su edad: 42 años

Genero: Masculino

Indique si su institución es estatal o privada: Trabajo para el colegio Charles Darwin, perteneciente a la corporación de Villa Alemana.

Cargo dentro de la institución; docente, profesor de Música, con 44 horas de trabajo y además soy profesor guía de un quinto básico.

Tiene hijos: Tengo 4 hijos con los cuales vivo junto a mi conyuge. Mi esposa.

1.- ¿Cuál es su cargo y sus tareas a realizar con teletrabajo? Bueno dentro de mis funciones este año esta practicamente dividida en 2 partes, una parte que se realizó en un primer semestre, ya, en donde tuve que realizar clases sincrónicas eso quiere decir clases a través de plataformas como zoom, ya, en donde yo realizaba una clase de 45 minutos eh, con los estudiantes eh, y también realizando guías de trabajo las cuales se imprimian en el colegio y se entregaban a los alumnos que no tenían la posibilidad de participar de las clases vía zoom. En el segundo semestre cambiaba la modalidad por lo menos de mis funciones y paso a realizar eh, una hora de taller a la semana, un taller de música que se realiza con alumnos que participan de manera voluntaria en la actividad y también hacerme cargo de una radio online la cual transmite a través de internet las 24 horas del día los 7 días de la semana y eh, programando la música, información, algunos programas radiales que realizan también estudiantes y profesores. Aparte de eso, seguir monitoreando el curso, el trabajo con

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

ellos a distancia, el tema del acompañamiento y de poder también las inquietudes y eh, apoyar el trabajo de mis colegas, que las cuatro asignaturas que quedaron realizando eh el trabajo más formal, eh, las cuatro asignaturas troncales. Eso como primera pregunta. La pregunta número dos dice;

2.- ¿Cuánto tiempo usted ha trabajado en esta modalidad (teletrabajo)?
Eh bueno, desde Marzo cuando ya se inicia este sistema, esta modalidad inmediatamente comenzamos a realizar eh, esta modalidad de trabajo, bueno el colegio nos da las instrucciones, más o menos cual iba a ser la forma de trabajar, ya, y estamos desde Marzo hasta la fecha trabajando en esta modalidad.

3.-cuántas horas a la semana le dedica al teletrabajo? Bueno eh, en lo que tiene que ver con las actividades propiamente tal que se me asignan, son ehmm..alrededor de unas cuatro horas al día ya de..de por lo menos lo que significa el vínculo con los estudiantes pero eh, esto es mucho más de las 44 horas semanales que yo tengo de contrato, estoy trabajando mucho más de esas 44 horas, ya porque seguimos atendiendo en la tarde a los estudiantes fines de semana también estamos pendiente de todas las solicitudes, bueno ahí no hay filtro tampoco porque hay muchos alumnos que el fin de semana se pueden conectar si están los papás, las familias en la casa y ahí es cuando tienen acceso a internet, con los celulares o los dispositivos de los padres ya, o muy tarde cuando llega el papá del trabajo eh, eh es el momento en que ellos se conectan, entonces la verdad que ha sido como de ampliar la jornada laborales hasta más allá de las once o doce, yo he tenido apoderados que mandan a las

once y media, doce de la noche mensajes, audios a través de wasap y las diferentes redes que con las que contamos para poder vincularnos con ellos.

4.- ¿Qué medidas de autocuidados para abordar el teletrabajo usted conoce? Bueno, se nos habla mucho del autocuidado, de poder eh respetar los horarios de trabajo, de que, a determinada hora dejemos de, de contactarnos con los estudiantes eh, que, fin de semana lo dejemos para nosotros para la familia, para poder realizar actividades recreativas de ocio, pero la verdad es que es difícil, es difícil porque eh, hay cosas que hay que atender en el momento y las dudas también hay que aclararlas en los momentos cuando, cuando lo necesitan también los estudiantes y los apoderados, entonces se hace un poco difícil desprenderse de los, de los requerimientos, ahora eh, en cuanto a lo que por lo menos yo y yo se que otros profesores también han adoptado por ejemplo de ya en este último tiempo también eh, eh ponder horarios y fijarse horarios de atención en las, en las, en las tardes y si es algo urgente atender, pero ya desvincularse por lo menos a una determinada hora del trabajo y ya los fin de semana una desconexión total ya nos dedicamos a la familia, poder hacer otras actividades de, de de compartir digamos y atender también a los hijos eh de salir quizás a, a, un poco a al aire libre, no se, obviamente con los resguardos, pero si desconectarnos, una película y también enfocarnos a los intereses personales. Eso. Y ehm, con la pregunta seis que dice...

5.- ¿Que prácticas de autocuidado usted ha realizado en este periodo?

6.-que practicas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde usted trabaja? Bueno ahí, hay algunos actividades que se han

realizado en relación a contener emocionalmente tanto a los estudiantes como a los apoderados, también a los profesores, algunas jornadas de reflexión de, de, de un poco de reflexión, de actividades quizás un poco más lúdicas de encuentro con profesores ehm, se nos invita también a la actividad física que realizan algunos profes con algunas cápsulas ehm, de hábitos de vida saludable, ehm, pero más allá es eso lo que nos ha entregado el colegio..ya, o sea algunos, algún equipo que también trabaja ehm, de convivencia que está también siempre para, periódicamente para alguno, algunas reuniones, algunas intervenciones dentro de los consejos para abordar lo sociemocional.

7.- ¿Cuál fue su opinión o reacción cuándo supo que tendría que hacer esta modalidad de trabajo? Ehm, bueno fue con un poco de incertidumbre, ya que, bueno nunca habíamos estado en este escenario, por lo menos yo no, nunca he trabajado telemáticamente, a distancia, por lo tanto había una incertidumbre ya, obviamente quizás un poco de temor porque no lo esperábamos, no sabíamos como el colegio iba a abordar y como nuestras instituciones iban a abordar el tema de la pandemia, como enseñar a los estudiantes tenerlos a distancia trabajando en algo completamente nuevo, por lo tanto había una cierta incertidumbre, había una, algo de ansiedad también eh, que con el tiempo fue mermando y también fue eh fue adquiriendo otras, otras características ya, pero al inicio al principio claro con mucha ansiedad incertidumbre un poco de temor también ehm, eso.

8.-A su juicio, ¿cuáles serían las variables que podrían afectar en su salud mental al realizar teletrabajo en tiempos de pandemia? Eh, yo creo que lo más complejo es justamente la incertidumbre, porque justamente esta es

una pandemia que no tiene fecha de caducidad no hay una fecha de termino, cuando, por lo menos ahora, cuando ehm, volvemos al escenario que teniamos el año pasado, o de siempre, ehm, una incertidumbre también en el sentido de que no sabemos tambien como lo enfrentan n uestros estudiantes, yo creo que eso también es una de las grandes preocupaciones de si bien a los profesores se nos complica y tenemos cierta retisencia y algunas dificultades para enfrentar esta forma de trabajo eh, mas bien a los estudiantes, que muchas veces no cuentan con las herramientas o o los elementos, el apoyo, muchas veces las redes de apoyo para poder eh asumir esta educación a distancia entonces ahí claro, se suman preocupaciones justamente de de que los chiquillos no se conectan, muchas veces no porque no quieren sino que es porque no pueden, por su realidad, por su situacion socioeconomica y esa es una preopocupación, y eso a mi me preocupan más allá de lo pedagógico donde uno esta atendiendo el tema de del aprendizaje eh también hay elementos que uno ha ido descubriendo poir el vínculo que tiene que existir ahora, por ejemplo levantamos información sobre aspectos de de...de lo sociemocional de lo laboral dentro del hogar de la situación socioeconomica de las dinámicas familiares y uno se va encontrando también con situacione smuy complejas y de realidades que estan viviendo las familias hoy en dia con la pandemia muy duras y eso queramos o no queramos igual afecta afecta el desempeño tambien docente porque uno tiene que hacerse tambien de fuerza tratar de sobrellevar no es cierto estoy y un poco separar esta situación que claro, no deberian afectarnos pero somos seres humanos y nos afecta de igual manera saber que un alumno esta con eh, no se esta con problemas para poder eh eh..sobrellevar el tema alimenticio en la casa hay carencias que hay una familia sin trabajo un papá que no ha encontrado trabajo en meses eh...que no se puede

conectar porque ya no está pagando el internet entonces son varias situaciones que se van sumando en este desgaste, como digo hay que saber sobrellevarlo y tratar de también ayudar dentro de la mayoría de nuestras posibilidades.

9.- ¿Cree usted que este malestar psíquico podrían atenuarse o desaparecer bajo otras condiciones. Cuáles serían esas otras condiciones? Ehmm.. bueno, son variables externas o sea yo quizás podría manejar lo que compete a lo que yo, a lo que yo tengo control, que sería el tema de mis tiempos, que sería conversar con mi directivo cuando yo tenga una sobre carga o yo me sienta sobrepasado con algunas tareas que se están asignando, eh .. pero claro está esta otra variable que tiene que ver con la realidades externas de los estudiantes que eh...a veces no podemos hacer mucho, tratamos de hacer de ir en ayuda colaborar pero también hay cosas que no podemos manejar y eso también hay que tenerlo super claro, por lo menos desde mi punto de vista trato de enfocarme en lo que yo puedo manejar y en lo que no pido ayuda eh..plazos tiempo, eh..y trato también de que haya una colaboración en el colegio por parte también de los profesores cuando no podemos con algo o pedir algo de apoyo sobre todo en lo tecnológico, eh..hoy en día muchos profesores nos hemos visto en la obligación de sumarnos al manejo de tecnología que a veces no teníamos prevista manejar o meternos en es mundo, bueno ahora hemos tenido que eh...también frente a esa eh Complicación que para muchos ha sido muy difícil tener que hacernos asesorar y y pedir que nos ayuden con respecto a eso.

11.- Si usted tuviera la posibilidad de modificar algunas situaciones que lo hicieran sentir mejor en esta institución, cuáles serían estas situaciones que usted modificaría y por qué son tan importante para usted modificarlas? Ehm...a ver..yo eh..yo creo que ehm... bueno primero quizás ehm...atender el tema emocional de los estudiantes creo que es sumamente importante haber ido desde un principio con un apoyo desde lo tecnologico a los profesores a los docentes que hemos tenido que de cierta manera de forma autodidacta y desde las herramientas personales avanzando en ese aspecto todo ha sido sobre la marcha y se entiende la situacion pero ha sido en un principio desde la voluntad y bueno sigue siéndolo peor pero...yo creo que quizás haber hecho un poco mas de de de hincapie en facilitar a los profesores el uso de las tecnologias por ejemplo ehm...tambien lo que tiene que ver con atender a los estudiantes eh entregandole tambien algunos, algunos algunas herramientas para poder eh, lograr la conectividad habiendo recirsos no es cierto estan sliendo recien ahora la las conexiones, los chips por ejemplo, los modem para los estudiantes eh y ya estamos terminando el año, bueno les va a servir para el próximo pero cosas como esas, quizás un poco el anticiparse un poco a ciertas situaciones eso tambien baja la carga de ansiedad y de incertidumbre.

12.- ¿Cuan distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo si la decisión hubiese sido voluntaria o involuntaria? Por qué? Bueno siempre un decision de de trabajar en esta modalidad eh bueno y todas las decisiones creo yo en realidad si son voluntarias tienen un peso menor quizás se digeren de mejor manera y obviamente uno eh las las concientiza eh..y sabe no es cierto que cuando uno esta de forma

voluntaria participando de los procesos eh...obviamente pueden haber mejores resultados pero bueno esta, este escenario esta pandemia eh...obviamente nos obliga ya...a trabajar de esta manera y y obviamente que no tenemos muchas opciones ya...entonces eh..creo que cuando las situaciones uno las puede manejar, claro tiene un peso menor y se complejisan más cuando son impuestas, obviamente que aquí nadie, ninguna institución ni colegio ni autoridades ni la corporación nos impone pero hay una imposición de lo que tiene que ver con los resguardos no es cierto eh..de salud, los resguardos eh..para obviamente controlar, prevenir mas contagios ehm... pero, pero pero esa es la diferencia cuando uno por forma voluntaria emprende alguna actividad obviamente hay menos resistencia y justamente esto de haber sido tan abrupto el cambio tambien y de forma involuntaria eh..nos genera también tanto desgaste.

13.- ¿Cómo se han afectado las emociones en la vivencia de haber realizado teletrabajo? ¿Cuáles serían esas emociones? Bueno yo creo que hemos pasado por varias emociones. Bueno pero primero como se han afectado yo creo que de alguna manera todos nos hemos sentido incluso sentimos mucho cansancio. Y como se han visto afectadas y bueno uno es, es quizás que anda un poco mas irritable ehmm...estamos eh...en ..más ansiosos, hemos tenido que ehmm...muchas veces me acuerdo el primer semestre me acuerdo, igual con algunas alteraciones en el sueño, ya, eh...hemos tenido que ehmm...también aprender a tener quizás un poco más de paciencia ya, eh...con, bueno con nuestro entorno, el tema de la convivencia adentro de la casa, con la familia estamos mas todos reunidos, pasamos mucho más tiempo adentro de la casa, el respeto de los tiempos entonces nos hemos tenido que armar de de...también de

paciencia y las emociones obviamente que están también a flor de piel porque eh...lo que te decía, hemos tenido también aprender y al vincularnos más con nuestros estudiantes también conocer un poco más desde lo personal, sus problemáticas, entonces hay frustración muchas veces hay preocupación ya,,y bueno todas esas emociones se han sentido en este tiempo ya eh...preocupación también por la misma enfermedad ya, que, uno está en la casa trabajando afortunadamente, pero pero...también está esa preocupación de qué, de que si volvemos también podríamos tener contagios ya, y obviamente que no lo queremos entonces ha habido como hartas emociones y obviamente han afectado de una u otra forma nuestra rutina diaria.

14.- ¿Cuan preparado estuvo usted para asumir las condiciones del teletrabajo? Bueno la verdad es que yo eh..como te decía al principio alomejor un poco de duda de cómo esto podía resultar pero la verdad es que afortunadamente ehm...yo me manejaba bastante por lo menos a nivel usuario, por lo menos de varias ehm...de todas estas aplicaciones, las redes sociales eh...el el classroom, por ejemplo ya lo conocía, eh...el zoom no lo conocía pero lo aprendí rápido eh...como utilizarlo y como poder conectarme a través de los estudiantes eh...ahora eh...o sea, más allá de las herramientas profesionales, yo creo que el no estar preparado para la ..para el trabajo a distancia eh...y de lo que conllevaba eso, a tener un trabajo quizás con más desgaste eso yo creo que es lo más lo más complejo pero en cuanto a lo profesional a las herramientas con las que contaba yo creo que era eso lo que era más estaba un poco más preparado para eso.

15.- ¿Cuan preparado cree usted que estaba la institución para asumir el teletrabajo? Bueno ahí, ahí hay quizás unas aprensiones porque ninguna institución estaba preparada para asumir el teletrabajo eh.. tanto por la disposición de las herramientas en este caso tecnologicas en el despliegue tambien de los funcionarios, porque si bien eh...estamos atendiendo en diferentes modalidades igual eh...se necesita un despliegue de las personas que por ejemplo siguen trabajando en el colegio para ...para eh...atender a los alumnos que no estan de manera digamos sincrónicas trabajando entonces ehm...yo creo que en este caso el colegio tenía que ir en una construcción con todos los profesores con toda la comunidad educativa eh...ir moldeando esta modalidad que se ha ido nutriendo de a poco. Yo creo que se fortalece el día de hoy y yo me atrevo a decir que uno de los colegios que ha tenido como mayor despliegue ehm... en esta modalidad, ya dándole a los estudiantes diferentes opciones de trabajo ya yyy... creo que.. que bueno en un principio obviamente fue todo como nuevo ya...no, no creo que hayamos estado como colegio preparados para esta para esta forma de trabajo, pero como te digo hemos ido como de a poco ido construyendo el qué hacer, las funciones desde también desde la voluntad de los profesores bueno todos saben que estamos trabajando mas de la cuenta, que hay mas preocupacion pero también con muy buena disposición de parte de todos los colegas ya...asi es que, ehm...creo que ..que de a poco se ha ido robusteciendo y al día de hoy como te digo creo que el colegio esta en muy buen pie para enfrentar todo lo que está pasando y lo que se sigue viniendo también.

Preguntas de cierre

16.- ¿Podrías resumir en pocas palabras su experiencia al realizar teletrabajo? Eh..bueno creo que es distinto, ya es una modalidad completamente distinta por lo menos de la asignatura que yo comparto porque hacer musica a través de ...a distancia es bastante complejo ya, sobre todo que es una asignatura que trabaja desde la emociones justamente desde el vínculo desde el trabajo en equipo, desde el contacto con el otro desde la complicidad etc. Entonces por lo menos a mi me ha resultado mas que dificil, extraño, ya. Por la naturaleza de mi asignatura.

17.- ¿Qué cosas le hubiese gustado que se contemplaran para usted ante la realización de este teletrabajo? Eh...yo creo que mas que para mi, para los estudiantes, ya...que los estudiantes hayan contado todos con, de igual manera porque aquí tambien se desnuda la desigualdad tambien de como las familias estan preparadas para asumir eh...claro, el teletrabajo, el teleestudio, entonces quizas, eh y tambien que tiene que ver con facilitar el trabajo del profesor es que a nuestros estudiantes y las personas que nosotros eh...estamos al servicio tambien contarán con las herramientas y con la preparacion para enfrentar este, esta teleeducación a distancia.

18.- ¿Si pudiera optar -voluntariamente ahora-, si esto fuese posible o retomar su trabajo habitual (presencial) por cuál optaría y por qué? SI, eh...sin duda optaria por volver a lo presencial. Por lo mismo que te acabo de decir, por el tema de las oportunidades de los estudiantes, de las horas de trabajo y las exigencias tambien para el profesor ehm... tambien tiene que ver por el vinculo que a veces esta mucho mas presente. Imaginate esto, hoy día conversabamos del tiempo que pasamos con los estudiantes, son 8 horas diarias, ya, son mas de 40, 44 o 50 horas a la semana, con

niños que participan en los talleres escolares, por lo tanto reducirlo a una hora a la semana eh...es una diferencia pero muy muy grande ya,,, por el trabajo del vinculo, el docente no es solamente el que entrega materia sino que, eh..se va construyendo tambien relaciones importantes entre los estudiantes y los profesores que no existen en esta modalidad, por lo tanto obviamnete que para mi es, eh...ehm.. mucho mcuho mejor obviamente si estuviessemos en la modalidad presencial. Ya.

Entrevistado N° 5

1. ¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar en el teletrabajo? Mi cargo es docente coordinador de enseñanza media, específicamente en teletrabajo estoy a cargo de la planificación de las unidades pedagógicas, actividades académicas, generar los vínculos, ejecutar acciones académicas que yo realicé, revisar y evaluar, compartir resultados de la evaluación y la comparación y hacer seguimiento de alumnos con bajo desempeño o alumnos que no han enviado sus evaluaciones, dentro de lo que es la docencia
2. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo teletrabajo? Desde marzo
3. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas al teletrabajo? Prácticamente lo mismo del colegio presencial, comenzamos a las 8:30 am a las 17:30-18:00 pm, cumpliendo con el horario de la prespecialidad. 45 horas semanales
4. ¿En cuanto a las medidas de autocuidado para abordar el teletrabajo conoces alguna? Bueno principalmente hacer pausas activas, hidratarse, comer, ver otra cosa, respetar horarios de almuerzo, otra rutina es hacer horarios con los más y menos urgente en orden de prioridades, eso para no responde todas y cada una de las solicitudes y respetar muy bien el horario de término de la jornada, trato de no extenderme más a no ser que sea muy puntual y urgente y que no pueda esperar el otro día. Siguiendo con este esquema de mantenerte cuerdo, dedicar tiempo a otras cosas como ver una película y no realizar trabajo el fin de semana para eso desactivo la sincronización de los correos de mi celular.

5. ¿Qué prácticas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde trabajas? Nos han dado talleres de respiración, ciertos días a la semana se juntan reuniones de funcionario para sentarse y conversar, refuerzo en el respeto de las horas de trabajo, implementar que los profesores contesten correos para el otro día, respetar el uso de los feriados

6. ¿Cuál fue tu opinión o reacción cuando supiste que tenías que hacer teletrabajo? La primera reacción fue ¿cómo lo vamos a hacer?, era una preocupación de ¿tendrán todos los profes computadores en sus casas?, ¿serán todos los computadores igual de eficientes y rápidos?, lo mismo con el internet, me generaba mucha angustia y el pensar en cómo vamos a trabajar así, personalmente pensar cómo lo voy a hacer con el tiempo, mis colegas que tienen hijo, en mi caso con mis gatos, los alumnos, eran un acumulo de cosas.

7. ¿Cómo crees tú que afecta el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia? Yo creo que afecta harto porque el cumplimiento de roles y funciones no se va a lograr, es cambiar el entorno totalmente, me levanto y sigo en mi casa, pero trabajando, no se puede salir, yo salgo a comprar y al médico a nada más. Todo esto ha sido súper angustiante reconocer que ya no se puede hacer lo mismo, en aspectos de teletrabajo existen trabajos más autónomos en el sentido de cumplir tu deber lo envías y listo, mi trabajo no es así, mi trabajo depende del alumno, es más complejo, la pedagogía en sí es complejo. Para los demás, a lo más es lento, pero para mi es angustiante trabajar con los recursos que tengo para llegar a los alumnos, es distinto para mi profesión, contribuye al estrés.

8. A su juicio, ¿cuáles serían las variables que pudieran afectar en su salud mental al momento de realizar teletrabajo? La cantidad de horas que

le dedico y la poca productividad que tiene ese tiempo por la gran distracción del hogar y el poco tiempo para cerrar ciclos, el tiempo se dispara

9. ¿Qué aspectos del teletrabajo te han provocado malestar o sufrimiento psíquico o emocional? Cuando a pesar de todas las acciones para anticiparme a un hecho de un estudiante o profesor no se cumplen y se desconocen, en algún momento desactive mi correo porque era desagradable leer ciertas cosas, el descontento de apoderados, profesores y alumnos. Eso me genera mucho malestar.

10. ¿Usted cree que este malestar psíquico pudiera atenuarse o desaparecer en otras condiciones y si es así cual serían esas otras condiciones? Yo creo que se puede atenuar un poco al tener mejor comunicación y considerando que este va ser un proceso que se va a mantener y ha habido una aprendizaje sin duda, los casos difíciles han aumentado en contexto de pandemia pero en realidad siempre han estado aún en prespecialidad. Puede atenuarse si colectivamente pensamos que estar en pandemia no es sinónimo de no hacer nada y es difícil no tener un espacio de prespecialidad para un profesor en el cual puedas conversar y llegar a acuerdos

11. Si usted tuviese la posibilidad de modificar alguna situación que le hiciera sentir mejor en la institución ¿cual serían esas situaciones que usted modificaría? Revisaría ciertos protocolos, fechas para poder asegurar una oportunidad para que los alumnos mejoren su aprendizaje pero que no interfiera con el proceso del resto, por ejemplo, en el colegio siempre consideramos dar segundas opciones, el problema es el desfase del periodo que a veces no es el adecuado o el disputarse en aquel que lo

merece y en aquel que no pudo porque no hubo esfuerzo, el alargar el chicle hasta el último me molesta. Estamos llamados a dar oportunidades, pero no hay un límite en ese punto a diferencia de la presencialidad, por ejemplo, si llega tarde le pongo un 2 pero ahora ¿que hago? Es difícil poner límites en esta modalidad.

12. ¿Cuán distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo si la decisión hubiese sido voluntaria y por qué? Yo creo que hubiese sido lo mismo, en todos estaba la idea de acompañar a los chicos desde las casas, o sea algo había que hacer, todo estábamos de acuerdo en participar, dentro de cada una de las situaciones de las personas, conexiones caídas, malos dispositivos, etc. Ayudó mucho que el bono de la alimentación y el traslado se mantuviera para ayudar un poco al tema de la conexión a internet. Antes de saberlo muchos dijimos “aquí estamos”.

13. ¿Cómo se han afectado las emociones en la vivencia de haber realizado teletrabajo? Y cuáles serían esas emociones. Ha sido fuerte, hay semanas muy buenas y malas, con muy mala participación de parte de los alumnos. La emoción que me predomina es cansancio, es un quiero que termine luego, quiero que se acabe el año luego, quiero desconectarme. Hay un agotamiento mental grave, personalmente no es para el relleno, doy lo mejor de mí, pero quiero que se acabe pronto

14. ¿Cuán preparado estuviste para asumir las condiciones del teletrabajo? Muy poco preparado desde la disciplina de estar todos los días presencial, desde el liderazgo es muy difícil. En el colegio nos ayudaron en algo, pero es un aprendizaje personal

15. ¿Y cuán preparado crees tú que estaba la institución para asumir el teletrabajo? No estuvo preparado, habilitar plataformas, pero generales,

los primeros días fueron eternos, luego se reguló pero costó, costó mucho, porque no sabíamos cuánto iba durar, pensamos que era esporádico, no sabíamos si íbamos a dar tareas o evaluaciones, no sabíamos la realidad de cada alumno. La adaptación fue progresiva

16. Para ir terminando, ¿podrías resumir en pocas palabras, tu experiencia en realizar teletrabajo? Mi experiencia en teletrabajo ha sido de bastante evolución al replantearme muchas cosas, a veces sobre la marcha, a acompañar a mi equipo (profesores) y a mis alumnos. Aún hay aprendizajes para poder encantar a los alumnos, ha sido un proceso rico pero agotador de pensar cuando va a terminar y en qué condiciones

17. Si pudieras optar en continuar con teletrabajo o volver a la modalidad presencial, ¿por cual optarías? Específicamente en el rubro de educación y en el contexto del colegio en donde trabajo veo muy difícil el teletrabajo de educar y explicar como nosotros lo hacemos presencial, es muy difícil hacerlo totalmente a distancia, hay elemento de teletrabajo que podríamos adoptar, mantener los plazos y mucha carga administrativa para los profes, pero aún así que no me obligue a estar todo el día en el colegio. En resumen, hay cosas que se pueden hacer en teletrabajo y cosas que no, por lo tanto, habría que estudiar las posibilidades y equilibrar entre ambas

Entrevistado N° 6

1.- ¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar con teletrabajo como docente?

Jefa de unidad técnica pedagógica y mi tarea es gestionar todos los procesos pedagógicos y curriculares de un establecimiento, eso quiere decir; diseñar, planificar, implementar, monitorear y evaluar la implementación del curriculum y también este año implementar estrategias de esta modalidad de educación a distancia.

2.- ¿Cuánto tiempo usted ha trabajado en esta modalidad (teletrabajo)?

Estoy en esta modalidad de trabajo remoto desde la segunda quincena de Marzo hasta la fecha, pero pero desde mmm...varios meses atrás como que trabajo mitad de la semana en casa y mitad de la semana presencial y ya casi últimamente estoy presencial, estoy casi todos los días en el trabajo entonces son pocos los días, pocas las horas que hago trabajo remoto. Pero puedo decir que estuve de Marzo por lo menos hasta Julio con trabajo remoto gran parte del tiempo. De ahien adelante como que ya me toca ir en presencial y es mitad y mitad. Y ahora casi todo presencial.

3.-cuantas horas a la semana le dedica al teletrabajo?

Respecto a las horas que le dedico al teletrabajo semanal, la verdad que no podría eheh definirlo en cantidad. Mi contrato es de 44 horas, pero eeeemm, es emmm, no es estable el promedio, porque hay semanas en donde podría decir que si trabajo las 44 horas, pero hay otras semanas, que claramente hay una sobrecarga de horas, por lo general unas 10 horas más diría yo, porque la regularidad mi horario podría que ser hasta las seis

de la tarde y a veces son las siete y las ocho y yo todavía estoy desarrollando tareas de mi rol.

4.- ¿Qué medidas de autocuidados para abordar el teletrabajo usted conoce?

La verdad es que las he conocido a medida que ha ocurrido esta situación porque no, antes como que nunca uno hablaba mucho antes del autocuidado referido al cuidado en casa, por lo general el autocuidado siempre lo entendía como generar espacios que propiciaran el bienestar personal. Eso como que era genérico, esa es como la estrategia que conocía de eso.

5.- ¿Que prácticas de autocuidado usted ha realizado en este periodo?

Lo que me ha servido es ponerle límite a lo referido en los horarios, los de tiempo, por ejemplo, me ha servido eh. como no hay mucho límite en el tiempo, de repente ha ocurrido que son las siete, las ocho, las nueve y recibo correos o mensajes de profesores, o bueno, ahora ya no tanto pero, mas que nada de profesores y estudiantes o apoderados o de otros, de asistentes en esos horarios y yo tendía a contestarlos, entonces al final como que sola me iba sobrecargando, ahora, de un tiempo a esta parte, deje de contestarlos y la gente dejo de enviarme mensaje después de las horas, también me pasaba los fines de semana, tenia de repente profesores que me preguntaban cosas los días domingo en la tarde, entonces, claro, si yo les contesto, ellos siguen haciéndolo, pero yo deje de...puse como límites, me puse como límites con los horarios, lo mismo acá, cuando estoy acá en la casa eh también con el tema del trabajo po,

ya ha cierta hora ya cierro el computador y me desconecto de lo laboral. Eso es como una práctica.

La otra practica es que trato en lo posible de no agendar reuniones o actividades para el viernes en la tarde muy tarde, por lo general los viernes a las tres de la tarde o cuatro de la tarde que era mi horario como en lo presencial, ya trato de no tener después de esa hora actividades, cosa que me quede un poco libre el viernes en la tarde y el fin de semana. Jamás trabajo el fin de semana, jamás, esa es otra practica, viernes tres o cuatro de la tarde, cierro el computador en lo posible, y me desconecto, me desconecto totalmente, no contesto mensajes, nada, ahí si que soy super estricta, no trabajo para nada, y lo otro, ya mas referido a lo personal, he tratado con el contexto de pandemia, a ver un poco mas de gente, con todas las medidas, he recibido a algunas personas aquí en mi casa, en el patio, con todas las medidas sanitarias, distanciamiento social, pero el hecho de empezar a ver gente y a socializar, eso me ha servido mucho y aquí en la misma casa, con mi marido, de repente hacer algo, de repente un quiebre de semana, como algo así, salir un poco de la rutina, sobre todo en el tema como social, e tratado de cuidarme la salud mental, viendo un poco mas de gente. Salir no tanto, pero si ver a gente que ha venido acá en mi casa, en el patio y eso me ha ayudado un poco a estar mejor en ese ámbito.

6.-que practicas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde usted trabaja?

Se ha puesto un poco en foco en el reconocimiento emocional, a reconocer las emociones, el origen de las emociones, y un poco al tema de la gestión de las emociones, pero ha sido algo mas bien genérico, no ha sido que se

ha trabajado en algo particular, pero eso si ha ayudado a sobre todo a las personas que tienen dificultades con el tema del reconocimiento emocional, y ya como mas en lo especifico, puede ser con el tema de los límites, con el equipo directivo, hemos estado trabajando en poner los limites con respecto a los horarios, el tema de la empatía, que uno tiene a sobre empatizar con los casos que uno trabaja y eso genera que también los limites sean un poco mas difusos. Ha sido como eso, mas que nada el reconocimiento de las emociones y la gestión de las emociones, pero siempre a nivel general.

7.- ¿Cuál fue su opinión o reacción cuándo supo que tendría que hacer esta modalidad de trabajo?

La verdad es que no podría decirte que estaba asustada por hacer trabajo en casa, como que no me asustaba eso, me asustaba mas el contexto de la pandemia, de los cuidados, eso me genera un poco mas de angustia en algún momento, pero tampoco tanto, pero con respecto al tema de la casa en un primer momento como que incluso dije, ha que buena igual, vamos a estar aquí como mas en casa, con los niños, pensando que la carga laboral no iba a ser tanto, pero no hubo sentimientos como ni de ansiedad, ni de angustia, fue como de esperar a ver como se daba, la verdad que tenia calma de ver como ir enfrentando el día a día, ya después cuando iba pasando los días, cuando nos estábamos dando cuenta que al final los requerimientos de la parte laboral eran iguales o más, ahí la cosa se fue complejizando y ahí si se genero un poco de angustia y ansiedad.

8.- ¿Cómo cree usted que afecta el teletrabajo a la salud mental en tiempos de pandemia?

Teletrabajo y salud mental: estudio que analiza la relación de ambos en tiempos de pandemia

Ufff, yo creo que es gigante, es enorme como interfiere, porque, primero porque se pierden los límites con respecto al tema del tiempo, como que pareciera que no está tan marcado el horario de entrada y salida, entonces se pone un poco difuso y eso es un poco complejo y son los límites que te ponen desde lo laboral y los límites que también uno se va poniendo, porque uno no tiene el ritual, como cuando sales de tu casa, te conectas con el trabajo y llegas a la casa y te desconectas del trabajo, entonces estos límites que te ponen y uno tampoco se pone, eso se pierde, difusión, es todo disperso, esos límites son horribles. Obviamente el tema del stress, porque en el fondo en un mismo espacio y tiempo uno tiene que hacerse cargo de un montón de cosas. Cuando yo estoy en el trabajo, yo me olvido de la casa, me desconecto de mi casa y lo mismo, cuando estoy en mi casa, me desconecto del trabajo, entonces se genera esta superposición, como que está todo junto y además lo que más me ha afectado más que en el tema laboral, es el hecho de estar en la casa, es hacerme cargo de cosas que antes no hacía, del cuidado de los niños durante todo el día, entonces tengo que cuidar a mis hijos que me parece bakan, pero también tengo que seguir respondiendo en el ámbito laboral, entonces existe una sobre carga de tareas en el mismo tiempo, el tema de ayudarlo en las tareas escolares, es como que tienes las mismas tareas que tenías antes, pero ahora están en el mismo tiempo y en el mismo espacio.

9.- ¿Qué aspectos del teletrabajo le han provocado malestar o sufrimiento psíquico?

Como te decía anteriormente es la angustia de no poder responder aquí a mis hijos, de la sobrecarga de las exigencias laborales y como que siento que a veces no empatizan que uno está así de complicado y que uno tiene

hijos chicos, siento que no hay un grado de empatía con aquello y no tan solo desde mis superiores, sino que con todos, va tanto para arriba como para abajo, hay muy poca empatía, eso por un lado y esas cosas si me han generado sufrimiento psíquico, pero es como la ansiedad, la sobrecarga y el no poder responder como uno quiere sobre todo con el tema de los hijos.

10.-A su juicio, ¿cuáles serían las variables que podrían afectar en su salud mental al realizar teletrabajo en tiempos de pandemia?

Las variables, nose si entiendo bien la pregunta, pero las cosas que afectan a la salud mental, como antes te explicaba, es como es cumplir muchos roles. A mi me toca cumplir muchos roles, me toca cumplir el rol como jefa de UTP, el rol de mama, el rol de dueña de casa, el rol de esposa, el rol de hija, ayudando a mi mama cuando no puede movilizarse, el rol de hermana, el rol de sobrina, que tengo una tia adoptiva que tengo que ir a dejarle agua todas las semanas, entonces son hartos los roles los que hay cumplir y como todo es complejo, en ir a comprar te demoras dos horas, en todo te demoras más, se va aumentando la sobrecarga, lo que antes resolvías en media hora, ahora te demoras dos, entonces, es complicado. Y la otra variable, yo creo que ha existido poca empatía, eso igual es importante.

12.- ¿Cree usted que este malestar psíquico podría atenuarse o desaparecer bajo otras condiciones? ¿Cuáles serían esas otras condiciones?

Si, yo creo que si, se puede atenuar, por ejemplo, a mi me ha servido un poco, ya mmm, no sobre empatizar con algunas cosas, porque a veces me pasaba eso, y me interfería mucho en lo emocional, haciéndome cargo de cosas que no me correspondían, poniendo un poco mas de limites y soltando un poco las responsabilidades. Eso me ha ayudado a poder dedicarle mas tiempo a mis hijos y eso me da mas tranquilidad. Ahora, que es lo que me aliviaría un montón, parar la máquina, poner vacaciones, eso me ayudaría un monto.

13.- Si usted tuviera la posibilidad de modificar algunas situaciones que lo hicieran sentir mejor en esta institución, cuáles serían estas situaciones que usted modificaría y por qué son tan importante para usted modificarlas?

Me gustaría tener mayor colaboración en relación con las tareas, eeehhh, eso, mayor colaboración, porque a mi me pasa personalmente, que siento que, que todo lo hago yo, que hago muchas cosas, muchas cosas de UTP, UTP, UTP, UTP, entonces a veces como que digo, me gustaría que fuera distinto. Tengo un equipo ahora, de dos personas más, pero tienen poquitas horas, tampoco puedo pedirles mucho, entonces, eso, me gustaría que hubiese una mirada como mas de trabajo colaborativo, como que no logro visualizar eso...ah esto es de UTP, y en realidad es de todos, y nadie se hace cargo. Hay muchas personas en esta institución, que delegan, no se responsabilizan y a lo que nos toca resolver es nosotros al final. Entonces a veces me pasa, pero en general, no es propio de la institución, sino que es el sistema, el sistema que esta configurado así, no creo que la institución pueda hacer mucho aunque tenga las intenciones, ahora, lo que creo que sería bueno, es generar mas espacios que permitan

la vinculación, conversar desde lo cotidiano con la gente que trabaja, y eso no está, eso se ha perdido, porque las reuniones tienen focos distintos, todos tienen focos sobre lo pedagógico, laboral, bueno cuando se hizo la pausa socioemocional, fue con un foco super específico, super estructurado, pero se perdió la conversación, el conversar incluso lo cotidiano, por ejemplo, que hiciste ayer, que película viste, ese tipo de cosas igual podrían fortalecer la dimensión emocional.

14.- ¿Cuan distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo si la decisión hubiese sido voluntaria o involuntaria? Por qué?

Yo creo que claramente es distinto, si es voluntario, a que si es algo impuesto. Con respecto a eso, claro que con este contexto de pandemia, no hay muchas opciones, la cosa es impuesta si o si, nada que hacer, pero en otro contexto, por ejemplo, si se acabara la pandemia y uno pudiese escoger entre trabajo en casa o trabajo en oficina, yo siempre voy a preferir en oficina porque eso me permite a mi marcar los límites, este es mi espacio de trabajo, por lo tanto aquí yo trabajo, y este es mi espacio de casa, y aquí me dedico a estar en mi casa. Entonces claramente te permite adelantarte a la organización y es una decisión personal que tomas, dependiendo de las condiciones que tengas también, por ejemplo, yo acá en mi casa, yo no tengo una oficina, no tengo un escritorio, ni un espacio donde yo pueda trabajar, entonces siempre estoy invadiendo o el comedor, o los dormitorios de mis hijos o el patio, o en el living, entonces, no tengo las condiciones así como para implementar el trabajo remoto así siempre, no es algo que yo escogería, porque en estos momentos no tengo las condiciones.

15.- ¿Cómo se han afectado las emociones en la vivencia de haber realizado teletrabajo? Principalmente por el cansancio, la ansiedad y el miedo al contagio.

Entrevistado N° 7

1. ¿Cuál es su cargo y sus tareas para realizar con teletrabajo como docente? Mi cargo es profesora de música en niños de kinder hasta séptimo básico y religión en pre kinder y kinder.
2. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo teletrabajo? Desde mayo más o menos, como 7 meses.
3. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas? Sacando un estimado, más o menos 35- 40 horas, hay cosas que uno no cuenta, el llamado de los apoderados y otras tareas.
4. ¿En cuanto a las medidas de autocuidado para abordar el teletrabajo conoces alguna? Primero la comunicación con otros, socializar, poner límites de horarios, ordenarse, sentarse en la posición correcta con luz adecuada, el espacio de trabajo en sí, etc.
5. ¿Qué prácticas o medidas de autocuidado ha entregado la institución donde trabajas? Nos dieron varios talleres, de respiración, ejercicios, etc., pero yo siento que el mayor autocuidado fue el que te llamaran, preguntar como estas, tanto fue que nos decidimos juntar para contar cómo estamos, hacer dinámicas, hacer grupos de apoyo, de comida, mental. El colegio nos dio mucha contención y nos preparó para hacer las clases, error común en otras instituciones, donde nadie te enseñó a hacer clases
6. ¿Cuál fue tu opinión o reacción cuando supiste que tenías que hacer teletrabajo? Adoptar estar en un buen espacio de trabajo, me cuesta los horarios, pero compensamos si me acuesto tarde por trabajo me levanto tarde si no tengo clases. Otra medida de autocuidado es que las tres personas que componen mi hogar estamos con teletrabajo y no cuido niños, no hay apuro de cocinar. La verdad me siento muy afortunada.

7. ¿Cómo crees tú que afecta el teletrabajo en la salud mental en tiempos de pandemia? Si, yo creo que en condiciones óptimas no, pero personas con niños, con tareas del hogar, no sé, considero que es muy difícil desconectarse. La gente se angustia de no poder cumplir con todo lo que hay que cumplir y no saber conectarse porque es otro idioma la tecnología, es una carga de trabajo mayor, agregado a que tenemos un ministerio de educación que no está conectado con la realidad

8. A su juicio, ¿cuáles serían las variables que pudieran afectar en su salud mental al momento de realizar teletrabajo? El nivel socioeconómico, me refiero a tener salud, una buena casa con espacio para todos, el ser mamá, topar con otros, abrir tu casa para que te vean por cámara, los apoderados y alumnos todos tienen mi WhatsApp, la inseguridad laboral. A mi personalmente me deprime que mis alumnos no tengan internet, las diferentes realidades, la desigualdad social en ese sentido es tremendo.

9. Qué aspectos del teletrabajo te han provocado malestar o sufrimiento psíquico La angustia de no saber manejar mucho en plataforma, pegarme mucho en clases, exponerme mucho. Después a la larga todos entendimos que estamos en la misma, pero fue un proceso difícil, en mi caso, yo tengo alumnos con necesidades académicas distintas, a los que sigue siendo difícil llegar pero que los padres ayudan mucho desde la casa, al comienzo todo fue negativo, pero luego cambió el panorama y ya estamos más acostumbrados

10. ¿Usted cree que este malestar psíquico pudiera atenuarse o desaparecer en otras condiciones y si es así cual serían esas otras condiciones? Si, claramente, conociendo el sistema, con menos alumnos, sin la angustia de si llegarán o no.

11. Si tu tuvieras la posibilidad de modificar algunas situaciones que te hicieran sentir mejor, cuáles son esas situaciones y por qué son tan importante de modificar. Yo creo que el cariño e interés de los niños, que pongan atención, que les guste lo que haces, captarlos, que haya una respuesta, que quieran estar, que haga una reciprocidad, que le den valor a tu trabajo, que te agradezcan y te lo digan, el refuerzo positivo. Que todos entendamos que estamos aprendiendo y podemos equivocarnos.

12. ¿Cuán distinto cree usted que puede ser el impacto emocional y mental del teletrabajo si la decisión hubiese sido voluntaria y por qué? A mi preocupa lo que viene, desde profesores que van a volver con mucho miedo a las clases, ha sido un año muy fuerte mentalmente donde Chile tendrá grandes problemas, los niños no querrán volver a clases, querrán estar con sus padres, es toda una acomodación de contextos, inseguridad, incertidumbre, etc. Yo no puedo hablar desde mi privilegio, se dio la noticia y muchos tuvieron que adaptarse a la buena o a la mala porque en realidad no había más opción, fue súper duro, es con tu computador, tu internet y si se cae es responsabilidad tuya.

13. ¿Cómo se han afectado las emociones en la vivencia de haber realizado teletrabajo? Y cuáles serían esas emociones. Al comienzo había mucha inseguridad y después todo lo contrario, mucha seguridad de manejar la plataforma y de estar en mi casa protegida del virus, aprendí a poner límites también, me he podido empoderar, a ser dueña de mi clase y de las decisiones que esta tiene. Estoy con un cansancio diferente pero no negativo.

14. ¿Cuán preparado estuviste para asumir las condiciones del teletrabajo? No estaba tan preparada, me manejo bien en el computador así que no fue tan difícil y aun así no estaba preparada, pero ahora si lo

estoy, me gusta tener todo ordenado en el computador y programado porque trabajo mucho con videos, me he atrevido mucho más a la tecnología. Me hizo muy bien para tomar nuevos cursos y aprender nuevas cosas, por ejemplo, a que no es malo equivocarse delante de los alumnos.

15. ¿Y cuán preparada crees tú que estaba la institución para asumir el teletrabajo? Bien, en el sentido de que primero nos prepararon, nos capacitaron, no nos mandaron al choque, aprendimos cómo hacerlo

16. Para ir terminando, ¿podrías resumir en pocas palabras, tu experiencia en realizar teletrabajo? Un tremendo, extraño pero gran desafío que me ha potenciado y he crecido, siento que cuando vuelva a clases tendré muchas herramientas tecnológicas que uno por comodidad no lo usaba, debo seguir inspeccionando, pero estoy muy conforme. Es grato la participación de los niños, que levanten sus manos en meet, pero también es angustiante la no presencia de los llamados niños fantasmas que están conectados pero que nunca ves. Me da lata decir que ha sido una buena experiencia desde mis privilegios.

17. Si pudieras optar en continuar con teletrabajo o volver a la modalidad presencial, ¿por cual optarías? Optaría en este tiempo de pandemia por hacer buenas clases online, el único problema que veo es que nosotros también funcionamos como guardería y me pregunto donde quedan los niños si los papás vuelven a trabajar. Es bueno lo online, pero es poco viable, si todo Chile estuviera en cuarentena y todos tuvieran la posibilidad de quedarse con sus niños, sería distinto- En tiempo normales me gustaría volver, aunque sería una desventaja para los niños con capacidades diferentes a los cuales en presencialidad no puedo prestar tanta atención como querría.