

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Final de Licenciatura

*“Atenuadores del estrés
docente durante el periodo
de aislamiento por COVID-
19. Un estudio mixto”*

Autora: Aldana Vitacolonna

Director: Dra. Laura Oros

Mendoza, 2023

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado durante toda mi carrera.

A mi mamá y hermana por ser mi pilar y mi sostén y por apoyarme en cada momento. Por siempre creer y confiar en mí.

A mi novio, por ser mi gran compañero, consejero y sostén, en los momentos lindos y en los difíciles también.

A mi familia, abuela, primas, madrina, papa, que siempre desde su lugar me brindaron su apoyo y acompañaron en este camino.

A mis compañeras y amigas que me regalaron la facultad, porque fueron fundamentales para llegar hasta acá.

Agradezco a la Dra. Laura Oros, mi directora de tesis, por guiarme y ayudarme a transitar esta etapa, por brindarme su predisposición, tiempo y confianza.

A todos los docentes que dedicaron su tiempo y colaboraron en la investigación.

Gracias a la Psicopedagogía por enseñarme tanto.

ÍNDICE

*“Atenuadores del estrés docente durante el periodo de aislamiento por
COVID-19. Un estudio mixto”*

RESUMEN	6
FASE CONCEPTUAL	8
INTRODUCCIÓN	9
ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA CIENTÍFICO:	15
OBJETIVOS:	15
MARCO TEÓRICO	16
CAPÍTULO 1	17
SURGIMIENTO DE LA PANDEMIA Y SU REPERCUSIÓN EN LA TAREA DOCENTE	17
CAPÍTULO 2	26
ESTRÉS	26
Modelos teóricos y conceptualización:	27
1. Modelo de estrés como respuesta:	27
2. Modelo de estrés como estímulo:	29
3. Modelo de estrés como interacción:	30
Algunas enfermedades causadas por el estrés	32
Estrés laboral	34
CAPÍTULO 3	39
FACTORES ATENUANTES O PROTECTORES DEL ESTRÉS	39
Estilos de afrontamiento	42
FASE EMPÍRICA	46
CAPÍTULO 4	47
MARCO METODOLÓGICO	47
Tipo y diseño de investigación	48
Participantes	48

Instrumentos	49
Procedimiento de recolección de datos	52
Análisis de datos	52
CAPÍTULO 5	53
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	53
Descripción de las variables demográficas y laborales	54
Descripción de las variables <i>Nivel de estrés y Estado psicofísico para ejercer la función docente después de la pandemia</i>	58
Descripción de las variables <i>Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés y Aprendizajes positivos rescatados</i>	59
DISCUSIÓN	74
Discusión de variables	75
CONCLUSIONES	81
Reflexiones y posibles derivaciones de esta investigación	82
Limitaciones del estudio	84
ANEXOS	85
Versión final del cuestionario administrada a los docentes	86
Mails de la Dra. Natalia Vargas y la Lic. Verónica camino en respuesta a la solicitud para evaluar la calidad del cuestionario	89
BIBLIOGRAFÍA	92

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue indagar los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19.

Se trabajó con una muestra no probabilística de 100 docentes de ambos sexos, de todos los niveles y modalidades del sistema educativo, tanto de instituciones públicas como privadas de toda la provincia de Mendoza. Se administró un cuestionario de diseño propio, el cual fue sometido a la validación de jueces expertos quienes evaluaron cualitativamente la claridad y pertinencia de las preguntas/ítems de este.

Los resultados indicaron que los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19 fueron: el apoyo social, destacándose el de la familia, los amigos, los equipos de trabajo y los profesionales de la salud mental; los recursos tecnológicos, entre los que se encuentran, el celular, la computadora, las redes y plataformas digitales; las actividades recreativas como leer, escuchar música, ver películas; el deporte, ejercicio físico y meditación; la ayuda religiosa; la organización y planificación de tareas y la motivación y vocación por el trabajo.

Adicionalmente, la mayoría de los docentes refirió haber podido rescatar aspectos positivos de su trabajo durante la pandemia y se consideraron a sí mismos más fortalecidos para ejercer su rol luego de haber tenido que transitar su labor en el marco de esta situación adversa.

Palabras Clave: atenuadores, estrés, COVID-19, docentes.

FASE CONCEPTUAL

INTRODUCCIÓN

El 19 de marzo del año 2020 en Argentina, es el día en el que el Gobierno Nacional informa la suspensión de actividades, inclusive las escolares y universitarias, mediante un Decreto de Necesidad y Urgencia (DNU 297/2020) que dispone el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de todos los ciudadanos, por estar luego de casi 100 años, frente a una nueva pandemia, el COVID 19.

La pandemia sorprendió a todos los países, dejando también en descubierto las desigualdades políticas, económicas y sanitarias. Ante esto, los distintos gobiernos del mundo reaccionaron tomando diversas medidas como fue la de aislamiento social con el fin de evitar la propagación de la enfermedad. Nadie estaba muy seguro acerca de qué decisiones tomar y cómo continuar con la vida diaria.

Es importante destacar, que muy pocas veces en la historia ha tocado pasar por momentos como estos, lo cual ha impactado en múltiples sectores de manera simultánea provocando recesos económicos, pujas políticas, estallidos sociales, y algo no menor, un gran impacto en nuestro sistema educativo, el cual se vio obligado a realizar numerosas modificaciones. Sin embargo, el mismo siguió en marcha, gracias a todo el esfuerzo de sus protagonistas: instituciones, docentes, alumnos y familias.

Este cambio repentino, de cierta manera obligó a los docentes a cambiar su metodología de enseñanza, no tuvieron el tiempo suficiente para preparar los recursos tecnológicos, didácticos o contar con alguna planificación previa. Los mismos, realizaron un gran esfuerzo para que el sistema educativo en emergencia siguiera su curso, mediado por la virtualidad. Ellos fueron los encargados de transformar la enseñanza.

A lo largo del tiempo, muchos estudios han señalado que los docentes son uno de los grupos ocupacionales con mayores probabilidades de desarrollar estrés, principalmente porque en su trabajo están expuestos a una gran cantidad de estresores

laborales. Lo cual podría haber empeorado con la situación de pandemia donde varios riesgos psicosociales como la generación de estrés por sobrecarga de trabajo, falta de respuestas de estudiantes, conflicto con el rol docente, agotamiento emocional, se intensificaron, así como también surgieron nuevos. Como, por ejemplo:

- Modificación de las actividades que desempeñaban habitualmente.
- Utilización de novedosas herramientas de trabajo, con las cuales no estaban muy familiarizados.
- Confinamiento social como medida para proteger la salud, lo cual influyó profundamente en la interacción docente-alumno que se daba en la modalidad presencial.
- Falta de contacto social entre compañeros de trabajo, dado que la convivencia social y la interacción con el otro son necesarias para crear sanas relaciones que compensan las cargas laborales asignadas.
- Temor e incertidumbre ante lo desconocido, donde el panorama era cada vez peor. La preocupación por la propia salud, conocidos y familiares fueron situaciones que promovieron en el ser humano el riesgo de desarrollar diversas enfermedades mentales como trastornos de ansiedad, estrés y hasta depresión.

El estrés es definido por Lazarus y Folkman (1986), como una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar.

Esta definición de estrés se enmarca dentro de la teoría transaccional del estrés postulada por los mismos autores. De acuerdo a esta, para que se produzca una respuesta de estrés debe haber condiciones tanto internas como externas y es la relación entre ellas, lo que genera su aparición y características individuales. Esto

explica por qué cada individuo puede responder de manera diferente ante un estímulo según su historia, experiencias y características personales y tender a diferentes interpretaciones y estilos de afrontamiento ante cada situación (Taboada, 1998).

Ahora bien, es importante destacar que incluso frente a situaciones adversas como las mencionadas anteriormente, es posible que las personas cuenten con diversos recursos y estrategias que las ayuden a salir adelante.

Sin duda alguna, esta situación de pandemia, donde el sistema educativo se encontraba en emergencia, representó un gran desafío para los docentes donde los mismos pusieron en marcha diversas estrategias y recursos para afrontar los distintos sucesos que les tocaba vivir.

Las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, pueden ser entendidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante (Lazarus y Folkman, 1986). Por otro lado, los recursos de afrontamiento al estrés son los que constituyen características personales que conforman su capacidad adaptativa, la cual provee de relativa inmunidad contra posibles daños producto de un evento estresante. Es un potencial para la acción pero no una acción en sí misma (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Otero (2015) dentro de los modos de afrontamiento encontramos:

- **Las estrategias de afrontamiento primarias:** donde podemos resumir las siguientes:

- Resolución de problemas (estrategias cognitivas y conductuales), dirigidas a eliminar el malestar.
- Reestructuración cognitiva (estrategias cognitivas), que modifican el significado de la situación estresante.
- Expresión de emociones, la cual consiste en la liberación de emociones.
- Búsqueda de apoyo social, que puede ser de familia, amigos u otras personas.
- Evitación de problemas, donde se incluye la negación, evitación de pensamiento o acciones sobre la situación estresante.
- Pensamientos ansiosos (estrategia cognitiva), que muestran un rechazo a alterar la situación.
- Autocrítica, sentimiento de autoculpa por la situación.
- Aislamiento social, que implica retirarse de amigos y familiares en relación a la expresión de emociones ante la experiencia estresante.

Además, lo descrito anteriormente permite clasificar las estrategias primarias en dos subcategorías que son: centradas en el problema y centradas en la emoción. A las mismas, se las denomina **estrategias secundarias**, que según Otero (2015) se dividen en:

- Estrategias dirigidas a la acción centradas en el problema, que incluye las estrategias primarias de resolución de problemas y reestructuración cognitiva.
- Estrategias dirigidas a la acción centradas en la emoción, engloba las escalas de apoyo social y expresión de emociones, dirigida a la expresión de sentimientos.
- Estrategias no dirigidas a la acción centradas en el problema, conformada por las estrategias de evitación de problemas, y pensamientos ansiosos; demostrando un rechazo a una percepción diferente de la situación estresante.

- Estrategias no dirigidas a la acción centradas en la emoción, incluye estrategias de retirada social y autocrítica, las cuales impiden una manifestación de sentimientos hacia los demás.

Como puede verse, las personas tienden a utilizar diversos mecanismos para hacer frente al estrés y pueden, a su vez, contar con diferentes recursos y ayudas, tanto internas como externas, para sobrellevar las circunstancias adversas.

El COVID-19, fue una situación que cambió la vida de miles de personas en todo el mundo. El aislamiento social obligó a la mayoría de la población y también a los docentes, a cambiar su rutina diaria y a adaptarse a nuevas formas, lo cual no fue nada fácil.

Los docentes en particular se vieron obligados a buscar nuevas maneras de continuar con su labor, utilizando muchas veces hasta sus propios recursos, donde el uso de la tecnología también fue un verdadero desafío, al igual que toda la situación que estaban viviendo, como personas y como profesionales; lo cual generó en ellos estrés e incertidumbre.

Por ello, y por todo lo mencionado anteriormente, es fundamental investigar acerca de aquellos factores que pudieron haber atenuado esa situación estresante y adversa en el ejercicio de su labor docente. Es decir, no solo ver aquellos aspectos negativos de la situación, sino también tener en cuenta qué recursos utilizaron para sobrellevar el estrés y la incertidumbre generada, qué aprendieron, y cómo se encuentran luego de lo vivido.

Además, cabe destacar, que al ser una temática muy actual, la mayoría de las investigaciones disponibles se basan únicamente en los aspectos negativos o

desventajosos y muy pocas en aquellos recursos utilizados por los docentes para afrontar dicha situación. Un motivo más, para realizar dicha investigación.

ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cuáles fueron los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19?

OBJETIVOS:

- **General:**

Indagar los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19.

- **Específicos:**

1. Conocer qué tan estresante les resultó a los docentes ejercer su profesión durante el período de aislamiento obligatorio.
2. Analizar qué situaciones o aspectos ayudaron a los docentes a sobrellevar la incertidumbre y el estrés laboral durante el aislamiento por COVID-19.
3. Indagar si, desde la propia percepción docente, los educadores han podido rescatar o aprender algo positivo o novedoso a partir de la experiencia laboral transcurrida en la situación de pandemia.
4. Describir cómo se perciben los docentes para ejercer su función luego de la pandemia.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1

SURGIMIENTO DE LA PANDEMIA Y SU REPERCUSIÓN EN LA TAREA DOCENTE

En diciembre del año 2019, se descubrió en China, más específicamente en la ciudad de Wuhan, el nuevo coronavirus (COVID-19). Las personas presentaban diversos síntomas de neumonía con origen desconocido y rápidamente comenzó a expandirse por varios países.

La Organización Mundial de la Salud declaró el 11 de marzo del año 2020 al brote de coronavirus (COVID-19) como pandemia. Ante dicha situación, el 20 de marzo del mismo año, el Poder Ejecutivo Argentino dispuso el ASPO (Aislamiento social, preventivo y obligatorio) como una medida preventiva ante los contagios y para mitigar la circulación de la nueva variante del virus.

A partir de ese momento, las diversas instituciones educativas se vieron obligadas a reorganizarse para poder garantizar la continuidad del ciclo lectivo a distancia. Una exploración realizada por Oros et al. (2020) indicó que luego de algunas semanas de iniciado el ASPO, los docentes de distintas provincias del país refirieron sentirse abrumados por los cambios, y afectados en su salud física y mental.

Según una revisión realizada por las mismas autoras, los profesionales de la educación constituyen uno de los colectivos ocupacionales que presentan mayor riesgo de desarrollar estrés, ansiedad y el síndrome de quemarse por el trabajo, debido a que se encuentran expuestos a un amplio espectro de estresores laborales en su vida diaria.

Específicamente, en el marco de la pandemia, los docentes se vieron modificados en muchos aspectos en lo que respecta a su trabajo; por ejemplo, los recursos utilizados para enseñar, el tiempo, los medios de comunicación y el espacio físico, entre otros, ya no eran los mismos. Es seguro, que dichos cambios han ocasionado un incremento en los estresores laborales habituales (Oros et al., 2020).

La acción pedagógica y las nuevas demandas encontraron al personal docente con una formación y disponibilidad de recursos insuficientes para los retos que supone adecuar los formatos pedagógicos a los estudiantes (UNESCO, 2018). Además, las nuevas condiciones obligaron a los docentes a utilizar plataformas virtuales y metodologías con las cuales no se encontraban familiarizados. Esta necesidad de ajuste, se tradujo en un conjunto de exigencias y responsabilidades que aumentaron significativamente el tiempo de trabajo docente.

La sociedad está acostumbrada a transitar la vida de manera muy acelerada, tanto, que se da por sentado que todo va a seguir su curso como habitualmente lo hace. Sin embargo, la pandemia puso de manifiesto la vulnerabilidad del ser humano, pues, en un periodo corto de tiempo demostró que el entorno se puede modificar. La labor docente, por su parte, fue una de las más afectadas por dicho contexto.

El proceso de adaptación fue una tarea por demás agotadora que derivó en la generación de estrés laboral, lo cual afectó la salud tanto física como mental de los docentes, influyendo de manera considerable en su calidad de vida. Además, cabe destacar que en tal contexto, donde primaba el temor, la incertidumbre y la ansiedad, en muchos casos, era imposible separar el ambiente familiar del ambiente laboral, las tareas educativas de las tareas domésticas y los horarios dedicados a cada una de ellas (SADOP. Encuesta Nacional “Contanos para cuidarte”).

En resumen, las funciones de los docentes cambiaron durante el contexto de la pandemia. No solo se esperaba que su labor se limitara a dar clases, sino también que crearan, diseñaran y utilizaran material novedoso e innovador. Todo ello, para motivar al estudiante que, desde su casa, muchas veces hacía las actividades sin ningún tipo de ayuda (Villafuerte, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, para Cortes (2021) las funciones del docente se multiplicaron en contexto de pandemia, al punto que generaron en los docentes una gran presión emocional y psicológica.

Robinet y Pérez (2020) explicaron cómo el cambio del sitio de trabajo también influyó en el estrés del gremio docente, es decir, la realidad diaria a la que ellos se enfrentan diariamente en las aulas es la responsabilidad de educar y formar ciudadanos que contribuyan a mejorar el país. Está claro, que dicha responsabilidad aumentó en el contexto de emergencia por COVID-19; los docentes se mostraron más estresados por las diversas actividades que debían cumplir.

Es que, además de tener que cumplir con funciones que claramente excedían sus competencias, también debieron realizar las actividades del colegio en su propia casa y con sus propios recursos; de ahí que muchos debieron improvisar espacios en sus hogares, lo que sin duda, aumentó también los niveles de estrés.

Ahora bien, dentro de los factores que provocaron el estrés en los docentes durante la pandemia se puede encontrar:

1. **Aumento de horas de trabajo:** teniendo en cuenta este aspecto, se debe considerar que el mismo es un fenómeno que se dio y se sigue dando, ya que los docentes no solo tienen que asignar diversas actividades, corregirlas y ofrecer las correspondientes calificaciones, sino que también debieron hacerlo por otras modalidades que le demandaron mayor cantidad de horas de trabajo.
2. **La adaptación de contenido de asignaturas presenciales al aprendizaje virtual:** los docentes se vieron obligados a adaptar sus metodologías, estrategias e incluso temáticas al nuevo contexto de enseñanza-aprendizaje.

Una tarea que según Cortés (2021) fue por demás agotadora para los docentes, donde su agotamiento tanto físico como mental fue mayor.

3. **Uso de herramientas tecnológicas con las cuales no estaban familiarizados:** este aspecto, llevó a los docentes a ir más allá de sus propias competencias profesionales. No hubo tiempo de preparación, lo cual fue un gran obstáculo para muchos docentes que no habían utilizado jamás herramientas digitales.

Álvarez et al. (2020) agregan que, además del estrés de manejar herramientas digitales, los docentes también debieron enfrentarse a los inconvenientes de conexión, tanto propias como las de sus estudiantes.

4. **Uso extendido de plataformas virtuales:** se debe tener en cuenta que muchos docentes aparte de su labor de diseño de clases y contenidos, también debieron realizar actividades relacionadas a reuniones con el resto del personal educativo que, sumados a las jornadas habituales de clases, se muestran como un incremento de horas de trabajo.
5. **Confinamiento social:** el docente, como todo ser humano acostumbrado a la interacción con las demás personas, se vio obligado a aislarse por el bien de su propia salud y la de sus seres queridos. Claramente, esto afectó de manera negativa, ya que la falta de interacción social trae como consecuencia estrés, depresión, mal ánimo, etc.
6. **Incertidumbre y angustia por temor al contagio propio y de seres queridos:** todos los seres humanos, y por lo tanto, los docentes, no están ajenos al miedo

y a la incertidumbre. Esto, unido al temor por la salud propia y de los seres queridos, claramente incidieron en el aumento de los niveles de estrés.

Además, al hablar de estresores laborales dentro del ámbito docente podemos decir que provienen de al menos cuatro fuentes principales, según Peiró (2005). Dicho autor, clasifica los estresores en cuatro categorías principales, dentro de las cuales podrían insertarse algunas de las ya desarrolladas hasta aquí.

1. En primer lugar se ubican:

- **Ambiente físico:** ruido, temperatura, higiene, ventilación.
- **Características de la tarea a realizar:** oportunidad de control, uso de habilidades, identidad de la tarea.
- **Demandas del trabajo:** sobrecarga laboral, turno de trabajo, exposición a riesgos.

2. En segundo lugar se ubican:

- **Desempeño del rol:** conflicto, ambigüedad y sobrecarga del rol.
- **Relaciones interpersonales en el trabajo:** con superiores, compañeros, subordinados, clientes.
- **Desarrollo de la carrera:** inseguridad laboral, promociones rápidas o lentas.

3. En tercer lugar se ubican:

- **Uso de nuevas tecnologías:** problemas de diseño, implantación y gestión de las mismas.
- **Aspectos organizacionales:** estructura o clima organizacional.

4. Por último: se observan estresores laborales que tienen que ver con las relaciones en el trabajo y otras esferas de la vida como las demandas conflictivas entre la actividad laboral y los roles familiares.

Duschatzky (2007) propuso el término de maestro errante, para referirse a aquel que desempeña su rol en una especie de intemperie, donde puede descubrirse y reinventarse. El maestro errante se puede constituir a partir de:

- La caza de ocasiones.
- El tartamudeo pedagógico.
- Trazados imperceptibles.
- El vitalismo.
- Las curiosidades existenciales.

La autora Rita Gotardo (2020) realiza una reflexión sobre dichos rasgos con el rol docente en tiempos de coronavirus:

- **La caza de ocasiones:** el docente está atento a la ocasión. La existencia del mismo se da en el encuentro con el otro. En tiempos de pandemia, tuvieron que encontrarse con sus alumnos, observarlos con atención para poder comprender sus trayectorias tanto personales como escolares.
- **El tartamudeo pedagógico:** todo mensaje es virtuoso si existe la presencia del otro, donde la comunicación es una constante construcción de condiciones. Durante el COVID-19, la comunicación fue primordial pero no en todos los casos la misma fue posible; muchos docentes perdieron el contacto con sus alumnos.

En ese volver a intentar y buscar el diálogo, se manifiesta el tartamudeo pedagógico.

- **Trazados imperceptibles:** dicha autora se refiere al minimalismo, donde lo que se ve en cada situación son problemas o zonas que nos llevan a soluciones más allá de las conocidas. Y a esto es lo que se llama **vitalismo**: de acuerdo a lo vivenciado por la pandemia, cada situación por más mínima que era, fue dejando huellas donde cada situación se convirtió en un aprendizaje, un desafío que llevó a los docentes a ir más allá de su práctica habitual, nuevas formas de enseñar, de evaluar y de comunicar.
- **Curiosidades existenciales:** el docente manifiesta sus inquietudes existenciales. Así, durante la pandemia, los docentes repensaron su intervención, tratando de acercarse a sus alumnos, acortaron distancias entre el educador y el educando, familiarizando cada vez más con su entorno.

En síntesis, han sido muchas y complejas las circunstancias atravesadas por los docentes en tiempos de pandemia. Si las mencionadas en este capítulo, y otras similares relacionadas con el ambiente laboral, fueron percibidas por los docentes como amenazantes, y los recursos de afrontamiento para afrontarlos fueron insuficientes, los niveles de estrés deben haber sido efectivamente altos y acordes al valor negativo otorgado a las situaciones.

Como resultado, en la población docente se han observado diversos indicadores de malestar: dolores lumbares, dificultades para conciliar o mantener el sueño, problemas en la voz, sensación de poco tiempo para uno mismo, sentido de urgencia constante, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza, resfriados, dificultades en la memoria y en la

concentración, cambios en el apetito, fatiga, nerviosismo, pérdida de placer y compromiso, etc. (Oros et al., 2020).

En el siguiente capítulo se abordará el concepto de estrés, haciendo una recorrida por los diferentes modelos teóricos, remarcando sus posibles desencadenantes y sus consecuencias sobre la salud y el bienestar.

CAPÍTULO 2

ESTRÉS

Modelos teóricos y conceptualización:

1. Modelo de estrés como respuesta:

El concepto de estrés se remonta a la década del 1930, cuando Hans Selye, un joven austriaco de 20 años, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba en su carrera de Medicina, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales como cansancio, pérdida de apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó la atención de Hans Selye, quien lo denominó “Síndrome de estar enfermo”. Además, descubrió que las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés (Sánchez, 2010).

Dicho autor, consideró la respuesta de estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas de carácter hormonal que tienen lugar por la activación del eje hipotálamo-hipofisario-corticosuprarrenal y del eje simpático-médulo-suprarrenal, así como la reacción de estímulos inespecíficos (Sierra et al., 2003).

Según el mismo autor, el agente desencadenante del estrés es un elemento que atenta contra el equilibrio del organismo, aumentando la necesidad de reequilibrarse.

Así, Selye, citado por Sierra et al., (2003) considera al estrés como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga y dicha respuesta puede ser de tipo psicológico o fisiológico. Además, la agresión que recibe el organismo y su reacción llevó a Selye a revelar que la secuencia de respuestas que se presenta hace que el organismo supere o no ese estímulo perturbador del equilibrio interno, llamado estrés.

En el marco explicativo del estrés como respuesta surge la teoría del síndrome general de adaptación. La misma, comprende una estructura de respuesta bio-psico-social del estrés en la que se identifican tres fases (Ortega Villalobos, 1999, citado por Sánchez, 2010).

1. **Reacción de alarma:** el organismo, amenazado por las diversas circunstancias, se altera por la activación de una serie de áreas cerebrales y glándulas, especialmente, el hipotálamo y la hipófisis; y, por las glándulas suprarrenales. El cerebro, al detectar la amenaza, estimula al hipotálamo, el cual, produce los factores liberadores que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales específicas. A su vez, otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina, la cual es la responsable de las reacciones orgánicas en todo el cuerpo.
2. **Estado de resistencia:** cuando un sujeto es expuesto en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien se adapta a dichas demandas, puede ver disminuidas sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce como consecuencia de la activación glandular sostenida.
3. **Fase de agotamiento:** el debilitamiento del organismo frente a una situación de estrés prolongado lleva a un estado de deterioro, muchas veces acompañado de pérdida de capacidades fisiológicas. Con ello, sobreviene la etapa de agotamiento, en la cual el individuo suele ceder ante las demandas, ya que se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interacción con el medio.

2. Modelo de estrés como estímulo:

El estrés como estímulo, hace referencia a una situación propia del ambiente del sujeto sin tener en cuenta la percepción que tenga el mismo de la situación vivida. Refiere al estrés como el resultado de estímulos asociados al contexto; relaciona la salud y la enfermedad con las características del entorno (Travers y Cooper, 1997).

Dicho modelo, considera que las características ambientales, al ser identificadas como amenazantes, afectan al individuo generando cambios en él, entendiendo que el nivel de tensión depende del sujeto y la duración y la fuerza de la presión ejercida sobre la persona (Travers y Cooper, 1997).

Desde la psicología, el estímulo estresante ejerce presión sobre la persona y llega a afectar temporal o permanentemente. Por ello, es fundamental identificar los factores o situaciones estresantes del entorno que se pueden denominar “estresores” (Pérez, 2019).

Los modelos teóricos del estrés centrados en el estímulo lo comprenden e interpretan de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, ya que consideran que estos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo (García y Zea, 2011).

Así, este modelo se diferencia del anterior, ya que localizan al estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el efecto generado por el estrés (García y Zea, 2011).

3. Modelo de estrés como interacción:

Este enfoque comprende la dinámica entre la situación y los recursos bio-psico-sociales que dispone el sujeto para enfrentar la misma. Se trata de uno de los modelos más reconocidos en Psicología, el cual pone énfasis en los factores psicológicos del estrés por medio de diversas variables que tienen lugar en el proceso, es decir, las demandas y exigencias del medio externo e internos, los recursos del propio sujeto y el grado de satisfacción que experimenta (Sierra et al., 2003).

El estrés es definido por Lazarus y Folkman (1986), como una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar.

Wolf (citado por Lazarus, 1986), consideraba al estrés como una reacción del organismo pero sin definirlo de manera técnica. Dicho autor lo define como un estado dinámico que hace referencia a una adaptación a la demanda; viéndolo así, la característica principal sería el feedback entre el organismo y el entorno.

Para Lazarus y Folkman (1986) existe un componente esencial dentro del proceso de estrés, denominado valoración. Los autores exponen que para efectuar una valoración, la persona tiene en cuenta diversas variables ambientales y personales.

Dentro de las variables ambientales se pueden encontrar las demandas sociales, las oportunidades, la cultura, entre otras. Y, entre las variables personales, intervienen los objetivos específicos y la jerarquía de dichos objetivos, las creencias sobre el mundo y los recursos personales del individuo.

El término valoración, en la teoría del estrés, hace referencia a que los objetivos y creencias de la persona influyen en la forma en que la misma elabora las diversas situaciones vivenciadas. Es decir, que ante un mismo suceso estresante, la gente realiza una serie de valoraciones personales sobre el mismo y presenta reacciones diversas. Se pueden diferenciar tres actos de valoración:

1. **Valoración primaria:** se centra en las demandas de la situación. Consiste en analizar si el hecho es positivo o negativo, si es relevante y sus consecuencias. Es decir, responde a la pregunta ¿Qué significa esto para mí? El resultado de dicha pregunta será determinante para considerar si el suceso es bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no.
2. **Valoración secundaria:** su objetivo es el análisis y la valoración de la capacidad del individuo para afrontar la situación que valora. La valoración de los recursos personales determina que el individuo se sienta desafiado, optimista o asustado. Es decir, tiene que ver con la evaluación de los recursos propios.
3. **Valoración terciaria:** se refiere al afrontamiento o estrategia de coping, es decir, la acción y ejecución de estrategias previamente elaboradas.

Es importante mencionar que los actos de valoración no necesariamente se producen con el orden expuesto anteriormente.

Independientemente del modelo teórico al que se adhiera, hay acuerdo respecto de que el estrés, sobre todo si es intenso y sostenido, puede desencadenar efectos negativos sobre la salud. En el siguiente apartado se verán algunas enfermedades causadas por el estrés.

Algunas enfermedades causadas por el estrés

Ortega Villalobos (citado por Sánchez 2010) considera que los estilos de vida actuales son cada vez más demandantes, lo cual lleva al sujeto moderno a incrementar sus cargas tensionales, y que en él se produzca la aparición de patologías. Las mismas, pueden clasificarse en dos:

- **Enfermedades producidas por estrés agudo:**

Las mismas aparecen en caso de exposición breve e intensa a diversos agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el sujeto debe solucionar. Se manifiestan de forma súbita, evidente, de fácil identificación y generalmente reversibles. Algunos ejemplos son: a) úlceras por estrés, b) estados de shock, c) neurosis postraumática, d) neurosis obstétrica.

- **Enfermedades producidas por estrés crónico:**

La persistencia del sujeto ante los diversos agentes estresores durante meses o años, ocasiona enfermedades de carácter permanente y muchas veces de mayor gravedad. El estrés, de manera inicial, genera alteraciones fisiológicas, pero, su persistencia crónica produce serias alteraciones de carácter psicológico, y a veces hasta falla de órganos vitales. Algunas alteraciones pueden ser: a) dispepsia, b) gastritis, c) ansiedad, d) frustración, e) migraña, f) disfunción familiar, g) hipertensión arterial, h) trastornos sexuales, entre otras.

Características y clasificación de las situaciones estresantes

Lazarus y Folkman (1984) indican que existen determinadas características que hacen que una situación sea estresante. Entre ellas se destacan:

- El cambio o la novedad.
- La falta de información.
- La ausencia de predictibilidad.
- La incertidumbre.
- La ambigüedad.
- La inminencia.
- La duración.
- La significación para la persona.
- Las condiciones biológicas del organismo.
- La carencia de habilidades para hacer frente a la situación.

Asimismo, según Lazarus y Cohen (1977), los estresores psicosociales pueden dividirse en tres:

1. **Estresores únicos:** los mismos ocasionan un cambio drástico e intenso en la vida del sujeto. Puede ser individual o colectivo. Por ejemplo: una catástrofe natural o abuso sexual.
2. **Estresores múltiples:** los mismos afectan a una persona en diferentes áreas, pudiendo tener un efecto catalítico, y ante ello, se puede producir una pérdida de control de la situación.
3. **Estresores cotidianos:** hacen referencia a aquellos sucesos cotidianos y frecuentes en la vida de los seres humanos. Los mismos se clasifican en contrariedades y en satisfacciones.

Además, existe otra clasificación de Pratt y Barling (1998), que distingue a los estresores según el momento, la duración, la intensidad y la frecuencia.

1. **Estresores agudos:** los mismos tienen un comienzo específico, de corta duración y poco frecuentes. Sin embargo, son muy intensos.
2. **Estresores crónicos:** no tiene comienzo específico, pueden ser de corta o larga duración y de alta o baja intensidad. Son frecuentes.
3. **Estresores pequeños:** tienen comienzo específico, son cortos y poco frecuentes pero muy intensos.
4. **Estresores desastre:** tienen comienzo claro y preciso, son poco frecuentes de fuerte intensidad. Pueden ser largos o cortos.

Como se vio anteriormente, el estrés puede generarse en cualquier ámbito de la vida de las personas. En este trabajo en particular, se hará hincapié en el estrés originado en el ámbito laboral, ya que lo que interesa investigar es el estrés experimentado por un colectivo profesional específico (grupo docente) en tiempos de pandemia y, particularmente, analizar qué factores pudieron haber atenuado el mismo.

Estrés laboral

Existen variadas conexiones entre el trabajo y el estrés, ya que la mayoría de las personas dedican cada vez más tiempo de su vida a trabajar. Por lo tanto, ésta se convierte en una actividad importante, pero, a su vez, estresante (Sánchez, 2010).

Desde una perspectiva interaccional, Leka et al. (2004) definen al estrés laboral como el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo en el ámbito de trabajo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro.

Además, los mismos autores consideran que el estrés pone a prueba la capacidad del individuo para hacer frente a su actividad, y no solo incluye situaciones en que la presión laboral excede la capacidad del trabajador para afrontar la misma, sino también los casos en que no se utilizan sus conocimientos y capacidades, lo cual supone un conflicto para el trabajador.

Según Neffa (2003), el trabajo es una actividad realizada con fines de prestar un servicio o producir bienes, con una realidad objetiva y externa al sujeto; y, con una utilidad social que puede producir satisfacción en quien lo realiza o en otras personas.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se puede decir que el trabajo pone en juego todas las dimensiones del ser humano (biológico y fisiológico/ psíquico y mental). Por ello, la salud está estrechamente relacionada con el trabajo.

El estrés laboral se relaciona con el contenido o las demandas laborales y con las dificultades organizacionales, frente a las cuales el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral. Entre ellas, se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicofisiológicos que pueden causar la aparición de diversos trastornos psicofisiológicos, al igual que insatisfacción laboral (Rowshan, 1997).

Los factores estresantes pueden aparecer en cualquier ámbito laboral, ocupacional, profesional o puesto de trabajo; y en cualquier circunstancia que genere una carga en el sujeto a la que no pueda ajustarse rápidamente.

En la actualidad, el estrés laboral es un fenómeno de gran relevancia, debido a que emerge de manera frecuente y genera consecuencias en la salud, bienestar físico-psíquico-social y hasta en la organización laboral.

Buendia (2006) expone que en los últimos años han habido numerosos cambios en la estructura del trabajo que han generado insatisfacción laboral y sentimientos de estrés. Dentro de ellos, se pueden encontrar:

- La tecnología; la cual, en muchos casos ha reemplazado a los trabajadores.
- Los trabajos de mayor capacitación no son cubiertos por empleados realmente capacitados para ellos. Suele pasar que, a veces, el nivel educativo no garantiza un adecuado puesto de trabajo.
- El número reducido de intervenciones para los altos niveles de estrés.

González Cabanach (1998) distingue algunas fuentes generadoras de estrés en el contexto laboral. Entre ellas se pueden encontrar:

- **Factores intrínsecos al propio trabajo:**
 - Condiciones físicas en las cuales se lleva a cabo el trabajo
 - Sobrecarga laboral
 - Disponibilidad de recursos
 - Contenido del trabajo
 - Entre otros

- **Factores relacionados con el desempeño de roles:**
 - Ambigüedad del rol
 - Conflicto de roles
 - Exceso o falta de responsabilidad
 - Entre otros

- **Factores relacionados con las relaciones interpersonales que se generan en la vida laboral.**

- **Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional:**
 - Falta de congruencia
 - Falta de competencia para desempeñar el puesto ocupado

- **Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional:**
 - Falta de participación en la toma de decisiones
 - Carencia de autonomía

Similarmente, Peiró (2001) destaca que las fuentes del estrés laboral son:

- Estresores propios del ambiente físico
- Condiciones inadecuadas de trabajo
- Periodos excesivos de trabajo
- Mala ventilación y poca iluminación

- Demandas propias del empleo, originadas de la misma actividad laboral como sobrecarga horaria o de tareas
- Características de la tarea a realizar
- El rol que se ocupa en el ámbito laboral
- Relaciones interpersonales con superiores y con pares
- Desarrollo de la carrera profesional
- Tecnología y problemas derivados de su diseño, aplicación y control
- Clima organizacional
- Estresores provenientes de relaciones laborales y la vida personal

CAPÍTULO 3

FACTORES ATENUANTES O PROTECTORES DEL ESTRÉS

Moos et al. (2003, citado por Astudillo Díaz et al., 2009) define a los factores protectores como aquellas características personales o ambientales, o la percepción que se tiene sobre ellos, que son capaces de disminuir los efectos negativos que el estrés puede tener sobre la salud y la calidad de vida. Es decir, ante los efectos negativos del estrés disminuyen la vulnerabilidad y probabilidad de enfermar.

Las estrategias de afrontamiento del estrés son consideradas factores protectores de la salud. El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida saludable favoreciendo la salud mental y la calidad de vida (Díaz Martín, 2010).

Stone y Cols, (1988, citados por Valverde, et al., 2003) consideran que el afrontamiento hace referencia a pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles. Es decir, consiste en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible las demandas internas y ambientales.

Según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento se refiere a determinados procesos conductuales y cognitivos, habitualmente cambiantes, que desarrollan los individuos para manejar las demandas internas y/o externas que son evaluadas como desbordantes o excedentes de sus recursos.

Los mismos autores destacan dos tipos generales de estrategias de afrontamiento:

1. **Estrategias de resolución de problemas:** dirigidas directamente a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.
2. **Estrategias de regulación emocional:** métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

Valverde, et al., (2003) consideran que existen numerosas estrategias de afrontamiento que pueden manejar los individuos. La utilización de unas u otras suele estar determinada por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Dentro de ellas, se destacan (Lazarus y Folkman, 1986):

- **Confrontación:** intentos de solucionar la situación mediante acciones directas, agresivas o arriesgadas.
- **Planificación:** pensar y desarrollar estrategias para la solución de problemas.
- **Distanciamiento:** intentos de apartarse del problema sin pensar en él.
- **Autocontrol:** esfuerzo para controlar los sentimientos y respuestas emocionales propias.
- **Aceptación de responsabilidad:** reconocer el papel que uno tuvo en el origen o mantenimiento del problema.
- **Escape o evitación:** uso de un pensamiento irreal, como por ejemplo “Ojalá hubiera desaparecido esta situación”; o, estrategias como comer, beber, uso de drogas.
- **Reevaluación positiva:** percibir los aspectos positivos de la situación estresante.
- **Búsqueda de apoyo social:** acudir a otras personas del entorno para buscar ayuda, información, comprensión y apoyo emocional.

Según Cohen y Edwards, (1989, citados por Valverde et al., 2003) en el proceso y resultado final del afrontamiento intervienen numerosas variables interfiriendo o potenciando. Tanto los factores internos, como los externos pueden modular de forma satisfactoria o no, el impacto de un estresor.

Estilos de afrontamiento

Según Valverde et al., (2003) se denomina estilo de afrontamiento a la propensión que tiene un individuo a utilizar una determinada estrategia de afrontamiento en situaciones diversas. Algunos de ellos son:

- **Estilo evitativo-confrontativo:** hace referencia a que algunas personas tienden a utilizar un estilo más confrontativo sea buscando información o tomando acciones directas ante cualquier conflicto y otras, tienden a tratar de evitar o minimizar el problema.
- **Estilo catarsis:** hablar y comunicar preocupaciones disminuye la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas con el paso del tiempo y de que aparezca un incremento de la actividad fisiológica.
- **Estilo de estrategias múltiples:** la mayoría de los estresores conlleva una serie de inconvenientes de diferente naturaleza que requieren estrategias de afrontamiento distintas.
- **Estilo optimista:** expectativa generalizada de que los resultados serán positivos.

Existen numerosas conductas específicas que permiten reducir el estrés y podrían incluirse y/o sumarse a las diferentes estrategias y estilos de afrontamiento mencionados hasta aquí. Una de ellas es la realización de actividades físicas y deportes. Su ejecución posibilita, en el caso de los docentes, conocer nuevas estrategias que alivian las manifestaciones del estrés (Andino-Jumbo & Mateo Sánchez, 2021).

Mateo (2009, citado por Andino- Jumbo & Mateo Sánchez, 2021), consideran las actividades recreativas y físicas como aquellas de carácter deportivo, turístico o físico a los cuales el individuo se dedica de manera voluntaria en su tiempo libre para el desarrollo activo, individual y diversión.

Además, dentro de los elementos atenuantes de estrés se ha prestado gran atención al apoyo social. Dicho concepto, incluye diversos niveles de análisis: comunitario, redes sociales e íntimos, que a su vez, incluye funciones emocionales, materiales, informativas, etc. (De Roda & Chacón Fuertes, 1992). Lin et al., (1986 citado por De Roda & Chacón Fuertes, 1992) definen el apoyo social como provisiones instrumentales, reales o percibidas, que aporta la comunidad, amigos íntimos y redes sociales. Para Banda y Moscoso (2020, citado por Bejarano Rodríguez, 2022) el apoyo social y familiar son una fuente motivacional interna y externa; creen que donde prevalece una adecuada dinámica grupal de trabajo entre compañeros y familias no se presentan cuadros de estrés laboral. Rabalietti et al., (2021 citado por Bejarano Rodríguez, 2022) consideran que las personas que perciben altos grados de apoyo social tienen un elevado autoconcepto, incluso logran asumir el aprendizaje de nuevas maneras de llevar a cabo su labor diario.

Por otra parte, el entrenamiento de habilidades emocionales es otra estrategia para atenuar el estrés laboral. Esto, se orienta a diseñar espacios que permitan la

recuperación de los docentes y brindan la capacidad para emplear comportamientos responsables y apropiados dirigidos a afrontar de forma satisfactoria los desafíos de la vida diaria, así como las situaciones excepcionales. Dicha destreza, permite organizar la vida de manera equilibrada y sana, para alcanzar experiencias de bienestar (Bejarano Rodríguez, 2022).

Macías (2019) considera que la religión y la espiritualidad también son factores protectores del ser humano en diversas áreas de la vida. Salgado (2014, citado por Macías, 2019) destaca que la religión y la espiritualidad son fuente de fortaleza y esperanza, y, además, contribuyen a que la persona tenga mayor autoestima y mejor salud física y psicológica, disminuyendo de manera considerable la depresión, la ansiedad y el estrés.

También, se pueden destacar la relajación y la respiración como unas de las técnicas más utilizadas para el afrontamiento del estrés. Por medio de la relajación se logra distender aquellos músculos que se contraen durante el estrés y, por medio de la respiración se pueden controlar síntomas fisiológicos del estrés tales como las palpitaciones y la sudoración (Sandi et al., 2000).

Por otra parte, en un estudio realizado por Torres-Díaz et al., (2021) con docentes de la Ciudad de Loja, Ecuador se encontró que los docentes utilizaron mayormente las estrategias de afrontamiento enfocadas a la acción como la resolución de problemas y reestructuración cognitiva; y, en menor medida, aquellas centradas en la emoción como la autocrítica, evitación de problemas y retirada social.

Sin embargo, a pesar de la importancia que estos y otros mecanismos psicológicos, físicos y sociales tienen sobre la salud en momentos de estrés, no es mucho lo que se ha estudiado sobre ellos en el personal docente, especialmente en el contexto de

pandemia y desde un enfoque mixto que permita analizar cualitativamente las respuestas de los educadores.

FASE EMPÍRICA

CAPÍTULO 4

MARCO

METODOLÓGICO

Instrumentos

Para la recolección de datos, se administró un cuestionario de diseño propio. El mismo incluyó dos preguntas abiertas y dos preguntas cerradas con opciones múltiples excluyentes. A fin de garantizar la validez de este instrumento, el mismo fue sometido a la validación de jueces expertos quienes evaluaron cualitativamente la claridad y pertinencia de las preguntas/ítems.

Proceso de construcción y validación del cuestionario

Para cumplir con los objetivos del estudio, se elaboraron inicialmente las cuatro consignas que se detallan en la Tabla 1:

El ejercicio de la función docente durante el periodo de aislamiento por COVID-19 pudo resultar estresante para muchos educadores. Utilizando la siguiente escala señale cuál ha sido su experiencia:

1. Ejercer la docencia en el período de aislamiento social obligatorio me ha resultado:

---Muy estresante

---Bastante estresante

---Algo estresante

---Poco estresante

---Nada estresante

Si usted señaló alguna de las opciones de respuesta desde Muy estresante a Poco estresante:

2. Mencione al menos 5 cosas que lo ayudaron a sobrellevar la incertidumbre y el estrés laboral durante el aislamiento por COVID-19. Piense en capacidades, acciones o situaciones puntuales del ámbito personal, familiar, institucional u otro, que colaboraron para que usted pudiera resistir las presiones y seguir adelante (“mantenerse de pie”).

3. ¿Considera que ha podido rescatar o aprender algo positivo y novedoso a partir de la experiencia laboral transcurrida en situación de pandemia? Por favor, mencione al menos uno de esos aprendizajes.

4. Transcurridos varios meses de aquella experiencia, usted considera que para ejercer su función docente se encuentra:

- Más frágil y débil que antes
- Igual que antes
- Más fortalecido que antes

¡Muchas gracias por su colaboración!

Para la evaluación de la calidad y pertinencia de estas consignas, se contactó por correo electrónico a dos profesionales con experiencia en la temática de interés. En primer lugar, a la Dra. Natalia Vargas Rubilar, doctora en Educación, radicada en la provincia de Mendoza, autora de diversos artículos como “Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración”, “Estrés y docencia en tiempos de Covid-19: evaluación y análisis según variables sociodemográficas y laborales”, entre otros. En segundo lugar, a la Lic. Verónica Caminos, licenciada en Psicología, radicada en la provincia de Entre Ríos, autora de “Cuestionario de actitudes frente a situaciones de agravio. Resultados preliminares de su adaptación al ámbito escolar”.

A ambas profesionales se les hizo llegar el título y el objetivo de trabajo con la siguiente explicación: “Estimada Dra. Natalia Vargas Rubilar/Lic. Verónica Caminos, tengo el agrado de dirigirme a usted con el fin de solicitar su colaboración como especialista para evaluar la claridad y pertinencia teórica de un breve conjunto de ítems/preguntas que han sido propuestos para conocer los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19.

Le agradezco que revise el cuestionario expuesto y me haga llegar sus comentarios y aportes por este mismo medio. Dada su experiencia en el tema, considero que sus contribuciones serán muy valiosas para la concreción de este estudio. El mismo está siendo realizado como parte de mi Trabajo Final Integrador (TFI Psicopedagogía - UCA) y dirigido por la Dra. Laura B. Oros.

Sin otro particular y a la espera de su pronta respuesta, le saludo muy cordialmente. Aldana Vitacolonna”.

El proceso de respuesta demoró aproximadamente una semana y las recomendaciones dadas por parte de las profesionales fueron analizadas e incorporadas al documento original. Una copia de la versión final puede consultarse en el apartado de Anexos.

Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó a través de un formulario en línea, Google Forms. La captación de los participantes voluntarios se realizó a través de redes sociales como Instagram, Facebook y WhatsApp. Previo a la realización de la actividad, los docentes contaron con un consentimiento informado, el cual aseguró que su participación sería totalmente libre y voluntaria, anónima, y, que todos los datos brindados serían confidenciales y utilizados exclusivamente con fines investigativos.

Análisis de datos

Para realizar el análisis de datos, se utilizaron los programas Microsoft Excel y SPSS versión 26 para Windows.

Para exponer las variables demográficas, laborales y los niveles de estrés de los docentes participantes, se realizó un análisis descriptivo de los datos, como cálculos de frecuencias, medias, desvíos y porcentajes.

Por otro lado, para explorar las preguntas abiertas del cuestionario se realizó un análisis de contenido examinando las similitudes en las respuestas de los docentes, a fin de organizar la información en temas específicos (categorías y subcategorías de análisis). Se tuvo en cuenta que estas categorías fueran mutuamente excluyentes.

CAPÍTULO 5

PRESENTACIÓN Y

ANÁLISIS DE LOS

RESULTADOS

Descripción de las variables demográficas y laborales

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se puede observar que el 95% de la muestra son de sexo femenino y el 5% restante de sexo masculino (Figura 1). Además, las edades varían desde los 25 años hasta los 62 años, con una media de 43,73 y una desviación de 9,71 (Figura 2).

Con respecto al estado civil, el 51% de la muestra indicó que se encuentra casado, el 34% indicó que se encuentra soltero, el 14% indicó que se encuentra divorciado, y el 1% viudo (Figura 3).

Por otro lado, con respecto al nivel educativo y/o modalidad de enseñanza, se destaca que un 7% de la muestra enseñó en la modalidad de Educación Especial, otro 7% en la modalidad Permanente de Jóvenes y adultos, y el resto, se distribuyó en Nivel Inicial en un 13%, Nivel Primario en un 24%, Nivel Secundario en un 25% y Nivel Superior/yo Universitario en un 24% (Figura 4).

En relación a la antigüedad laboral, las respuestas se distribuyen entre los 3 y 34 años de antigüedad, con una media de 14,52 y una desviación de 8,48 (Figura 5).

Además, del total de los docentes participantes el 62% enseñó en institución de gestión pública, un 24% en institución de gestión privada y un 14% en institución de ambas gestiones (Figura 6).

Figura 1

Sexo

Sexo
100 respuestas

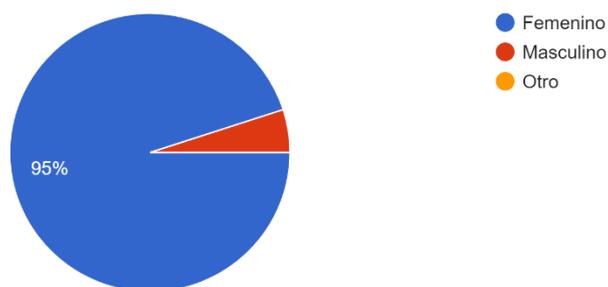


Figura 2

Edad

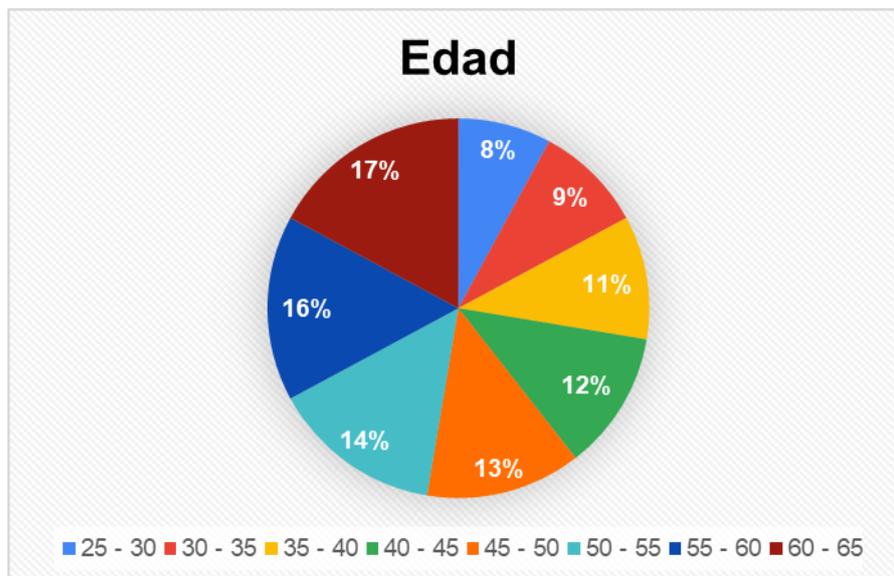


Figura 3

Estado civil

Estado civil
100 respuestas

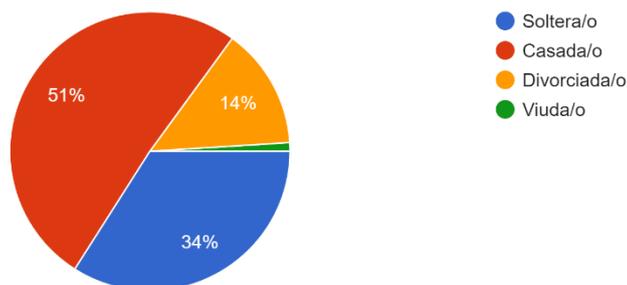


Figura 4

Nivel educativo o modalidad en la que enseñaron durante la pandemia

Nivel educativo o modalidad en la que enseñó durante la pandemia (o en el que tuvo mayor carga horaria)
100 respuestas

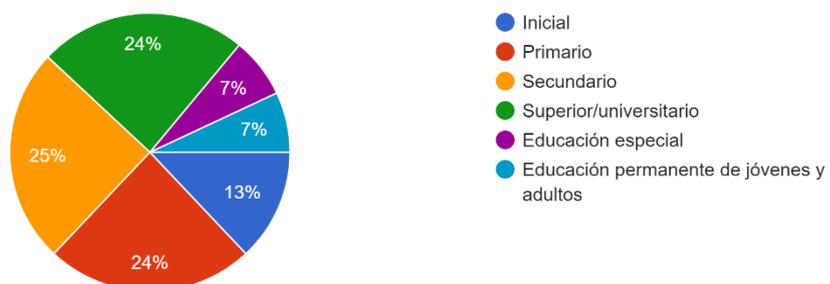


Figura 5

Antigüedad laboral

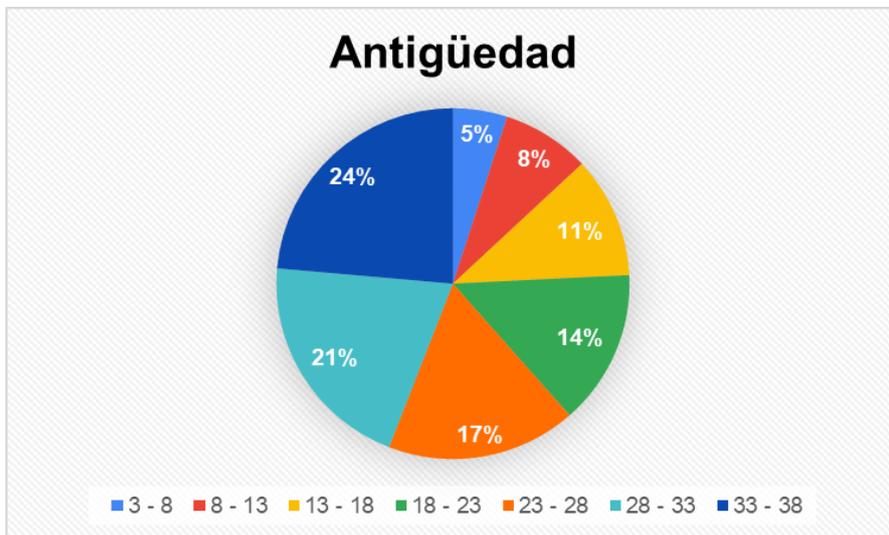
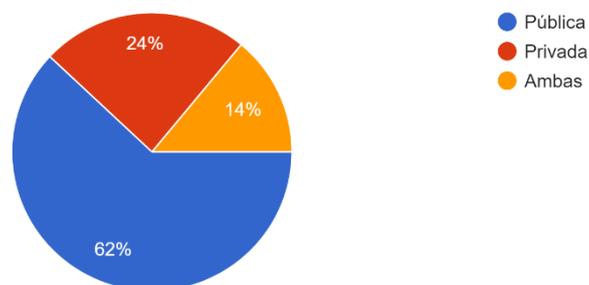


Figura 6

Tipo de gestión institucional en la que enseñaron los docentes durante la pandemia

Tipo de gestión institucional en la que enseñó durante la pandemia
100 respuestas



Descripción de las variables *Nivel de estrés y Estado psicofísico para ejercer la función docente después de la pandemia*

Con respecto al nivel de estrés percibido, se destaca que al 34% de la muestra le resultó muy estresante desempeñar su labor durante el periodo de aislamiento social obligatorio, al 40% le resultó bastante estresante, al 20% algo estresante, al 5% poco estresante y al 1% nada estresante, obteniendo una media general de 4 puntos (equivalente a la opción *bastante estresante*) y un desvío de 0,91 (Figura 7).

Por otro lado, en relación a la variable sobre cómo se encuentran luego de la pandemia para ejercer la función docente, el 75% de la muestra se considera más fortalecido que antes de la pandemia, el 15% igual que antes de la pandemia y el 10% más frágil y/o débil que antes de la pandemia (Figura 8).

Figura 7

Estrés percibido por los docentes para desempeñar su labor durante el periodo de aislamiento

Ejercer la docencia en el período de aislamiento social obligatorio me ha resultado:

100 respuestas

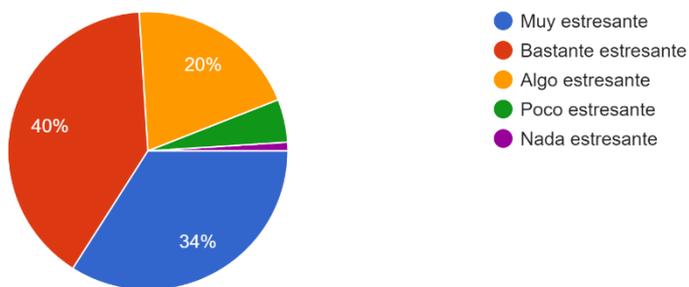
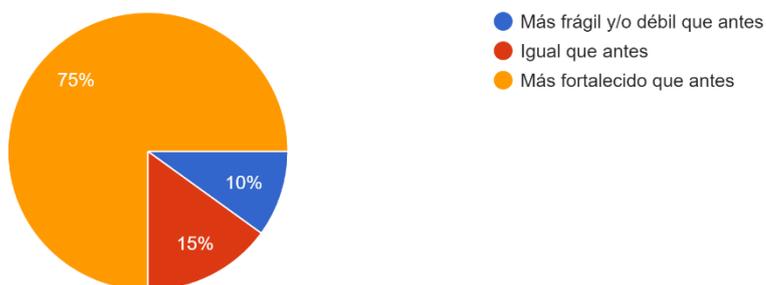


Figura 8

Estado de los docentes transcurridos dos años de la pandemia para ejercer su función

Transcurridos dos años de aquella experiencia, usted considera que para ejercer su función docente se encuentra:

100 respuestas



Descripción de las variables *Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés y Aprendizajes positivos rescatados*

De acuerdo a la información proporcionada por los docentes, se generaron 7 categorías de análisis para la variable *“Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés”* y 6 categorías para la variable *“Aprendizajes positivos rescatados”*. A su vez, algunas de éstas se dividieron en subcategorías.

Las tablas 1 a 3, presentan dichas categorías, subcategorías, su descripción, algunos ejemplos textuales de respuesta y los porcentajes de adherencia. Respecto de la Tabla 2, cabe aclarar que el porcentaje de respuestas supera el 100% ya que hubo docentes que aportaron más de una respuesta en cada categoría.

Tabla 1

Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés

Categorías	Subcategorías	Descripción	Ejemplos
Apoyo social	Familia	Personas del entorno que brindan ayuda, información, comprensión y apoyo emocional.	“En el ámbito familiar siempre tuve apoyo”
	Amigos		“El apoyo de mi familia con respecto al tiempo dedicado a mi trabajo” “El afecto de mis amistades”
	Equipo de trabajo		“Las charlas con mis amigas por teléfono” “El apoyo de mis compañeras de trabajo” “Las reuniones virtuales diarias con mis compañeros de trabajo”

	Profesionales de la salud mental		“Asistir al psicólogo” “El psiquiatra”
Recursos tecnológicos	General	Herramientas de apoyo para la realización de diversas actividades.	No se menciona un elemento en particular. “Yo contaba con la tecnología adecuada” “Tener la tecnología adecuada (celular y acceso a internet)”
	Celular		“Me ayudó el trabajo mediado por PC”
	Computadora		“Poder utilizar la red social tik tok para hacerles videos a mis estudiantes”
	Redes y plataformas digitales		
Actividades recreativas		Son aquellas actividades a las cuales el individuo se dedica de manera voluntaria en su tiempo libre	
	General		No se menciona un elemento en particular.

		para el desarrollo activo, individual y diversión.	“Actividades recreativas en familia”
	Leer		“El leer diferentes libros”
	Escuchar música		“La música fue de gran ayuda en ese momento”
	Ver series y películas		“Ver series y películas de Netflix cuando se podía”
Deporte/Ejercicio físico/meditación y relajación	General	Las actividades físicas se consideran como aquellas de carácter deportivo, o físico a los cuales el individuo se dedica de manera voluntaria en su tiempo libre para el desarrollo activo, individual y diversión.	No se menciona ningún elemento en particular
	Caminar		“Realizar ejercicio físico” “Salir a caminar cuando se podía”
	Andar en bicicleta		“Andar en bici”
	Clases de baile		“Tomar clases de baile”
	Yoga/meditación		“Realicé sesiones de yoga”

Relajación/respiración	Son acciones voluntarias que se realizan con el objetivo de reducir la tensión, despejar la mente y relajar los grupos musculares. Por medio de la relajación se logra distender aquellos músculos que se contraen durante el estrés y, por medio de la respiración se pueden controlar síntomas fisiológicos del estrés tales como las palpitations y la sudoración.	“Hacer yoga” “Realicé ejercicios de meditación” “Realicé sesiones de yoga, respiración consciente y meditación”
------------------------	---	---

Ayuda religiosa

Soporte trascendente, espiritual o religioso, que otorga fuerza y contención.

“La fe en Dios”

“Mantener mi fe en Dios y vida espiritual activa”

La religión y la espiritualidad son fuente de fortaleza y esperanza, y, además, contribuyen a que la persona tenga mayor autoestima y mejor salud física y psicológica, disminuyendo de manera considerable la depresión, la ansiedad y el estrés.

**Organización y
planificación de
tareas**

Son habilidades para determinar objetivos, prioridades y evaluar las acciones, el tiempo y los recursos

“La organización con tiempo de contenidos para trabajar con los alumnos”

	necesarios para alcanzar esos objetivos.	“Tener rutinas y horarios”
		“Organización familiar. Establecer una agenda que permitiera ordenar mis actividades”
Motivación y vocación por el trabajo	Estado interno que dirige y mantiene la conducta hacia determinadas metas; inclinación y deseo de emprender la profesión.	“Mi vocación docente” ...Era responsable de que ese alumno aprendiera y realizara sus tareas sin importar que estuviera enferma, asustada, estresada o desbordada”
		“Mi fuerza de voluntad”
		“La motivación”

Tabla 2

Frecuencias de la variable "Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés".

CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS	PORCENTAJE	PORCENTAJE DEL TOTAL (subcategorías)
Apoyo social		46.29%
Familia	59%	
Amigos	4%	
Equipo de trabajo	35%	
Profesionales de la salud mental	2%	
Recursos tecnológicos		
General	21%	15.74%
Celular	3%	
Computadora	2%	
Redes y plataformas digitales	8%	
Actividades recreativas		

General	14%	13.42%
Leer	6%	
Escuchar música	7%	
Ver series y películas	2%	
Deporte/Ejercicio físico/meditación y relajación		11.57%
General	11%	
Caminar	2%	
Andar en bicicleta	3%	
Baile	1%	
Yoga/meditación	7%	
Ejercicios de relajación y respiración	1%	
Ayuda religiosa	3%	1.38%
Organización y planificación de tareas	18%	8.33%
Motivación y vocación por el	7%	3.24%

trabajo

TOTAL

216%

100%

Figura 9

Aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés



Tabla 3

Esquema de categorías y porcentaje de respuestas para la variable “Aspectos positivos rescatados”

CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO	PORCENTAJE
Uso y manejo de recursos tecnológicos	Se refiere al empleo de diversos recursos tecnológicos (máquinas, energía, datos, herramientas, etc.) que hacen que el proceso de creación de algo sea más eficiente.	<p>“Ser flexible y utilizar recursos tecnológicos”</p> <p>“Aprender a usar la tecnología”</p> <p>“Aprender a usar las nuevas tecnologías en pos de la educación”</p>	68.42%

Ser más flexibles y creativos	Es la habilidad que tienen las personas para desplazarse de un contexto a otro, de una idea a otra, de dar respuestas variadas, modificar y moldear ideas superando la propia rigidez.	“Creatividad para presentar actividades y comunicarnos” “A ser más creativa” “Flexibilidad ante las nuevas demandas”	5.26%
Trabajo en equipo	Tiene que ver con la movilización de recursos propios y externos, de habilidades, aptitudes y conocimientos que le permiten al individuo adaptarse y alcanzar junto a otras personas en un contexto específico un objetivo determinado.	“Importancia de la participación de las familias (vínculo alumno, docente y familia” “La escuela y la familia deben trabajar en conjunto, con el mismo objetivo para ayudar a nuestros alumnos”	9.47%

Ser más empáticos	La empatía implica experimentar un afecto determinado que se observa o se infiere en otro individuo, procesarlo de manera cognitiva y realizar una acción voluntaria en consecuencia.	<p>“Que siempre hay que tener empatía con todos”</p> <p>“Empatía con los alumnos”</p>	7.36%
Establecer un orden de prioridades en la vida cotidiana	Priorizar hace referencia a organizar las cosas para que lo más importante se trate o se haga primero.	<p>“Que la prioridad no debe ser mi trabajo, ni siquiera mis estudiantes”</p> <p>“Aprendí a dedicar tiempo para mí, y a darle corte a las actividades laborales extraescolares”</p> <p>“Organizar tiempos de trabajo y no dar prioridad al trabajo fuera del horario laboral”</p>	9.47%
TOTAL			100%

Figura 10

Aprendizajes positivos rescatados



DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue indagar los principales atenuadores del estrés percibido por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19.

En este capítulo se discuten los resultados obtenidos en la investigación donde se exploraron cuatro variables principalmente: el nivel de estrés para ejercer la función docente durante la pandemia, el estado psicofísico para ejercer la función docente después de la pandemia, los diferentes aspectos que ayudaron a sobrellevar el estrés y los aprendizajes positivos rescatados luego del periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio por COVID-19.

A lo largo de este capítulo, se presentará la discusión de cada una de las variables, las conclusiones de la investigación y algunas recomendaciones.

Discusión de variables

La primera variable analizada fue el nivel de estrés percibido por los docentes durante la pandemia. En general, los resultados muestran que más del 70% de los educadores percibieron como bastante y muy estresante ejercer su función docente durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Estos resultados superan en magnitud a los reportados por Vargas Rubilar y Oros (2021) y por Cañizares (2022) quienes informaron que más del 60% de los integrantes de sus muestras marcaron las opciones de respuesta “bastante” y “muy estresante” por el hecho de ejercer la docencia durante la pandemia. Dichos resultados, se pueden deber a la toma de conciencia posterior de la pandemia por el paso del tiempo, efectos y secuelas.

Además, coinciden con los resultados de un estudio realizado por Cortés Rojas (2021), con docentes universitarios mexicanos, en el que se identificaron altos niveles de estrés percibido en el ejercicio de la función docente durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Dichos resultados, pueden deberse a diversos factores generadores de estrés, sobre todo al aumento de horas de trabajo, a la adaptación de contenido al aprendizaje virtual, al uso de herramientas tecnológicas con las cuales muchos docentes no estaban familiarizados, al confinamiento social, la incertidumbre, la angustia y el temor (Cortés Rojas, 2021).

Si se tiene en cuenta lo expresado anteriormente, es por demás comprensible que los docentes hayan experimentado altos niveles de estrés en el ejercicio de su función docente durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

La segunda variable analizada fue sobre el estado psicofísico de los docentes para ejercer su función laboral luego de la pandemia por COVID-19. La mayoría de los docentes se consideran más fortalecidos que antes de la pandemia, y la minoría, más frágil y/o débil que antes de la pandemia. Esto puede deberse, probablemente, a que muchos de los docentes que experimentaron dicho fenómeno hayan utilizado estrategias efectivas de afrontamiento. Las mismas, son consideradas factores protectores de la salud, por lo que un afrontamiento positivo promueve un estilo de vida saludable favoreciendo la salud mental y la calidad de vida (Díaz Martín, 2010).

Otro factor importante para destacar en este análisis es la resiliencia. Santos (2013) citado por De Vera y Gambarte (2019) considera a la resiliencia como una actitud vital positiva a pesar de las circunstancias difíciles por las que atraviesa una persona y representa el lado positivo de la salud mental. También, consiste en aprender de las

situaciones adversas y poder transformar dichas situaciones en oportunidades de desarrollo personal (De Vera y Gambarte, 2019).

Por ello, se puede decir que la resiliencia ha sido un factor fundamental para la generación de dicho fenómeno, es decir, que los docentes frente a la pandemia, situación sumamente adversa, a pesar de los altos niveles de estrés que percibieron hayan fortalecido a través de la resiliencia sus recursos personales y sentirse actualmente mejor preparados para ejercer su función laboral.

La tercera variable analizada fueron los aspectos que ayudaron a los docentes a sobrellevar el estrés percibido. En general, los resultados muestran en mayor medida al apoyo social como elemento atenuador del estrés, más específicamente al apoyo derivado de la familia. Para Banda y Moscoso (2020, citado por Bejarano Rodríguez, 2022) el apoyo social y familiar son una fuente motivacional interna y externa; los autores consideran que donde prevalece una adecuada dinámica grupal de trabajo entre compañeros y familias son menos probables los altos cuadros de estrés laboral. En posiciones intermedias se puede mencionar a los recursos tecnológicos (celular, computadora, redes y plataformas virtuales), a las actividades recreativas (leer, escuchar música, ver películas), al deporte y ejercicio físico (andar en bicicleta, danza, caminar), a la organización y planificación de tareas, a la motivación y vocación por el trabajo; y, en menor medida, a la ayuda religiosa.

Dichos resultados, coinciden con los reportados por diversos autores. Por ejemplo, con los de Mateo (2009, citado por Andino-Jumbo & Mateo Sánchez, 2021), quien valora a las actividades recreativas y físicas, como aquellas de carácter deportivo, turístico o físico a los cuales el individuo se dedica de manera voluntaria en su tiempo libre para el desarrollo activo, individual y de diversión.

Salgado (2014, citado por Macías, 2019) destaca que la religión y la espiritualidad son fuente de fortaleza y esperanza, y, además, contribuyen a que la persona tenga mayor autoestima y mejor salud física y psicológica, disminuyendo de manera considerable la depresión, la ansiedad y el estrés. Sorprende, en este sentido, el bajo porcentaje de docentes que han hecho referencia al recurso espiritual como atenuante del estrés.

También, (Sandi et al.,2000) destaca la relajación y la respiración como unas de las técnicas más utilizadas para el afrontamiento del estrés.

Y, la última y cuarta variable analizada fueron los aprendizajes positivos rescatados por los docentes luego de la pandemia. Los resultados en general muestran que el 68.42% de los docentes destacan haber aprendido sobre el uso y manejo de los recursos tecnológicos.

Luego, mencionan en igual porcentaje (9.47%) el aprender a trabajar en equipo y el poder establecer un orden de prioridades en la vida diaria. Y, en menor medida, destacan el aprender a ser más empáticos, flexibles y creativos.

Dichos resultados, pueden deberse a que si bien el sistema educativo tradicional no se encontraba del todo preparado para funcionar desde la virtualidad de forma inmediata, lo cual probablemente causó incertidumbre en los docentes de todas las instituciones y niveles educativos del país y del mundo, es cierto que el uso y manejo de diversos recursos tecnológicos fueron por demás útiles a la hora de transmitir conocimientos, comunicarse e incluso utilizarlos para la realización de actividades recreativas. Así, de cierta manera, los docentes se vieron “obligados” a implementar dispositivos tecnológicos, ya que sin ellos la educación a distancia no hubiera sido posible. Por ello se considera que destacan en mayor medida haber aprendido sobre el uso y manejo de recursos tecnológicos; siempre en el marco de la adversidad e

incertidumbre hay aprendizajes, sobre todo, de aquellos factores que son indispensables para el logro de determinados objetivos, como lo fue, sin dudas, la educación a distancia.

Por otro lado, en menor medida, se observan como aprendizajes positivos el trabajar en equipo y establecer un orden de prioridades en la vida diaria. El primero, puede deberse a que las propuestas de enseñanza pensadas para la presencialidad debieron ser adaptadas al contexto de la virtualidad. Las posibilidades de tomar decisiones en equipo permitió considerar diversas perspectivas y alternativas que permitieron superar los obstáculos que se presentaron. Las diferentes intervenciones permitieron avanzar en la toma de decisiones, sostenerse como equipo y también brindar contención y sostén en las tareas propuestas a los estudiantes (Bevacqua y Secco, 2020).

En el segundo resultado, se puede destacar que la presencia del COVID-19 desencadenó sin lugar a duda un replanteamiento del modo de vida de las personas, de sus actividades productivas y económicas, como también la forma de prestar servicios educativos. Por ello, las personas en general tuvieron que reorganizar su vida para ajustarse a la situación de confinamiento junto con un establecimiento de prioridades, donde la salud y seguridad estuvo siempre en primer lugar (Herrera y Rojano, 2020).

Además, se debe tener en cuenta que la pandemia obligó a quedarse en los hogares y estos espacios domésticos debieron ser adaptados en función de las diversas restricciones que obstaculizaron el desplazamiento y asistencia a los lugares de trabajo. Por ello, sin dudas el poder diferenciar entre tiempo libre y tiempo de ocupación se vio modificada y como consecuencia, el establecimiento de prioridades en la vida diaria fue fundamental (Gómez y Laino, 2022).

Finalmente, también se destaca en los resultados el fortalecimiento de ciertas capacidades como la empatía, la flexibilidad y la creatividad. Dichos resultados se pueden deber a que las actividades de los docentes en el contexto de pandemia se transformaron por completo debido a la emergencia sanitaria, donde se requirió de mayor empatía, flexibilidad y creatividad ya que tanto los docentes y los alumnos atravesaron un desequilibrio emocional en dicha situación, los docentes debieron impartir sus clases desde sus hogares mientras tenían una familia con distintas necesidades, pero de alguna manera debieron organizarse para cumplir con su labor. Al igual que los estudiantes, muchos no tuvieron acceso a internet o debían compartir una sola computadora entre todos los integrantes de la casa; por todas esas circunstancias, fue necesario que la empatía, la flexibilidad y la creatividad prevaleciera en todo momento (Espinoza, 2020).

Por lo tanto, a partir de los resultados obtenidos en la investigación, se puede dar por cumplido el objetivo general planteado al inicio, habiendo podido no sólo indagar cuáles fueron los principales atenuadores del estrés percibido por los docentes que ejercieron su función durante el período de aislamiento por COVID-19, sino también las capacidades fortalecidas y el estado resultante de ejercer su función en condiciones de alta adversidad.

CONCLUSIONES

A partir de la información analizada se pueden extraer las siguientes conclusiones:

1. El ejercicio de la profesión docente durante el periodo de aislamiento obligatorio resultó entre bastante y muy estresante para más del 70% de los encuestados.
2. La mayoría de los docentes se consideran más fortalecidos para ejercer su rol que antes de la pandemia.
3. Los atenuantes del estrés laboral percibidos por los educadores durante el aislamiento por COVID-19 fueron en mayor medida el apoyo social, más específicamente el familiar; en posiciones intermedias los recursos tecnológicos, actividades recreativas, deporte y ejercicio físico, organización y planificación de tareas, motivación y vocación por el trabajo, y, en menor medida, la ayuda religiosa.
4. El 68,42% de los docentes refieren haber podido rescatar como positivo de la pandemia el uso y empleo de recursos tecnológicos, el 9,47% el trabajo en equipo y el establecer un orden de prioridades en la vida diaria y en menor medida, el aprendizaje de habilidades como empatía, flexibilidad y creatividad.

Reflexiones y posibles derivaciones de esta investigación

La situación vivida en el año 2020 cuando comenzó el aislamiento social, preventivo y obligatorio por COVID-19 fue por demás agotadora y estresante para toda la población. Esta investigación permite conocer cómo transitó la pandemia la población docente y saber cuáles fueron sus niveles de estrés percibidos, qué factores utilizaron

para atenuar el mismo y qué aprendizajes positivos pudieron rescatar de la situación adversa que les tocó vivir.

A partir de los datos obtenidos en la presente investigación es importante destacar ciertas acciones que serían útiles para la población docente y que hubieran ayudado sin dudas, a que el impacto de la pandemia sobre el sistema educativo hubiera sido menor.

Si bien es cierto, que la formación y capacitación docente sobre contenidos pedagógicos a enseñar es fundamental, no se debe dejar a un costado la parte socioemocional de los mismos. Quizá con la realización de talleres de expresión y capacitaciones sobre habilidades socioafectivas, los docentes contarían con diversos recursos personales que permitan afrontar las situaciones adversas de manera más efectiva.

También sería fundamental a futuro poder profundizar el uso de estrategias y herramientas espirituales y religiosas, sobre todo en los docentes de colegios y universidades católicas, para poder explorar qué lugar le otorgan al aspecto espiritual en el contexto de adversidad, y en tal caso, poder pensar en instancias de apoyo para los mismos.

Además, se podría capacitar y formar en la utilización de recursos tecnológicos, para que los docentes puedan hacer uso de dichos dispositivos para combinar la educación presencial con la virtual, o bien, implementar la tecnología en el aula, pudiendo así transformar la educación tradicional en una más innovadora y actual.

Por otro lado, desde las instituciones educativas sería ideal crear e implementar proyectos que permitan a los estudiantes contar con las herramientas tecnológicas

necesarias para poder hacer posible un proceso de enseñanza-aprendizaje más innovador.

Limitaciones del estudio

Dentro de las limitaciones del estudio se puede hacer referencia que la muestra no fue seleccionada al azar, sino que participaron 100 docentes de instituciones públicas y privadas de todos los niveles educativos, de la provincia de Mendoza, quienes participaron voluntariamente tras recibir la invitación a través de redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram, etc. Esto hace que los resultados no puedan ser generalizados a la población total de docentes de la provincia de Mendoza.

Además, cabe destacar que dicha investigación se realizó 3 años después de que ocurriera la pandemia por COVID-19. Esto hace que las respuestas de la población docente acerca de los niveles de estrés percibidos, qué factores los ayudaron a sobrellevar dicho estrés y qué aprendizajes positivos pudieron rescatar de dicha situación, pueden haberse visto influidas por variables extrañas difíciles de controlar como, por ejemplo, la capacidad de recuerdo o los sesgos cognitivos.

ANEXOS

Versión final del cuestionario administrada a los docentes

Atenuadores del estrés docente

El objetivo del presente estudio es indagar los principales atenuadores del estrés percibidos por los docentes que ejercieron su función durante el periodo de aislamiento por COVID-19. Esta investigación se desarrolla para cumplir con los requisitos del Trabajo Integrador Final de la carrera de Licenciatura en Psicopedagogía, en la Universidad Católica Argentina. Si usted ejerció la docencia durante el período de aislamiento se lo invitará a contestar una breve encuesta de aproximadamente 5 minutos de duración.

Su participación es totalmente libre, voluntaria y anónima. Los datos brindados serán confidenciales y utilizados exclusivamente con fines investigativos. Usted puede no contestar o dejar de responder las preguntas en cualquier momento, sin perjuicio alguno.

Por cualquier duda, consulta o comentario, dejo mi correo electrónico:
aldavita16@gmail.com

¡Muchas gracias!

Acepto participar

SI

NO

Sexo

FEMENINO
MASCULINO
OTRO

Edad

Estado civil

Nivel educativo o modalidad en la que enseñó durante la pandemia (o en el que tuvo mayor carga horaria)

INICIAL
PRIMARIO
SECUNDARIO
SUPERIOR/UNIVERSITARIO
EDUCACION ESPECIAL
EDUCACION PERMANENTE DE JOVENES Y ADULTOS

Antigüedad laboral

Tipo de gestión institucional en la que enseñó durante la pandemia

"PRINCIPALES ATENUADORES DEL ESTRÉS PERCIBIDOS POR LOS DOCENTES DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO POR COVID-19"

El ejercicio de la función docente durante el periodo de aislamiento por COVID-19 pudo resultar estresante para muchos educadores. Utilizando la siguiente escala señale cuál ha sido su experiencia:

- Muy estresante....
- Bastante estresante....
- Algo estresante....
- Poco estresante....
- Nada estresante....

Si usted señaló alguna de las opciones de respuesta desde Muy estresante a Poco estresante:

Mencione al menos 5 aspectos que lo ayudaron a sobrellevar la incertidumbre y el estrés laboral durante el aislamiento por COVID-19. Piense en capacidades, acciones o situaciones puntuales del ámbito personal, familiar, institucional u otro, que colaboraron para que usted pudiera resistir las presiones y seguir adelante ("mantenerse de pie"):

.....

.....

.....

.....

.....

¿Considera que ha podido rescatar o aprender algo positivo y novedoso a partir de la experiencia laboral transcurrida en situación de pandemia?

- SI
- NO

Si su respuesta ha sido afirmativa, por favor, mencione al menos uno de esos aprendizajes.

.....

Transcurridos dos años de aquella experiencia, usted considera que para ejercer su función docente se encuentra:

Mas frágil y/o débil que antes

Igual que antes

Mas fortalecido que antes

Si esta encuesta le ha resultado interesante, me sería de mucha utilidad que pudiera compartir el link con sus colegas.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Mails de la Dra. Natalia Vargas y la Lic. Verónica camino en respuesta a la solicitud para evaluar la calidad del cuestionario

Natalia Vargas <vargasnati@gmail.com>

29 ene 2023,
10:22

para Laura, mí

Laura:

Estuve mirando los cuestionarios y hago las siguientes sugerencias

1. Mencione al menos 5 cosas que lo ayudaron a sobrellevar la incertidumbre y el estrés laboral durante el aislamiento por COVID-19. Piense en capacidades, acciones o situaciones puntuales del ámbito personal, familiar, institucional u otro, que colaboraron para que usted pudiera resistir las presiones y seguir adelante (“mantenerse de pie”)

Me parece que se debería corregir el término cosas. Me remite a objetos materiales y no es lo que se quiere consultar. En lo personal optaría por escribir directamente

Mencione al menos 5 aspectos (capacidades, acciones o situaciones puntuales del ámbito personal, familiar, institucional u otro) que lo ayudaron a sobrellevar la incertidumbre y el estrés laboral durante el aislamiento por COVID-19, los cuales colaboraron en que pueda resistir las presiones y seguir adelante (“mantenerse de pie”)

2. La siguiente pregunta da la posibilidad que se responda por sí o por no.
¿Considera que ha podido rescatar o aprender algo positivo y novedoso a partir de la experiencia laboral transcurrida en situación de pandemia? Por favor, mencione al menos uno de esos aprendizajes

Sugiero:

Mencione al menos un aprendizaje que ha podido lograr o rescatar de su experiencia laboral transcurrida en la pandemia.

Espero que estos aportes contribuyan al trabajo que se encuentran planificando.

Saludos y buen domingo.

Natalia

Verónica Caminos <veroturcsanyi@gmail.com>

vie, 27 ene,
19:01

para mí

Buenas tardes Aldana. Bueno, aquí te envío tu escala con algunos comentarios que coloqué, con control de cambios, en el mismo archivo.

Te dejo mi celu 2984826323 por si hay algo que sugerí que no haya quedado claro. Así que cualquier cosita me escribís y te puedo mandar un audio, si es necesario.

Que tengas buena jornada

Saludos!

Lic. Verónica Caminos

Docente FHECIS

UAP - Entre Ríos

Argentina

BIBLIOGRAFÍA

Anaya Herrera, N., & Rojano Tovar, C. R. (2020). *Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del COVID 19* (Doctoral dissertation, Corporación Universidad de la Costa).

Andino-Jumbo, J. E., & Mateo-Sánchez, J. L. (2021). Estrategia de intervención física y recreativa como atenuante al estrés en docentes.

Astudillo Díaz, P. R., Alarcón Muñoz, A. M., & Lema García, M. L. (2009). Protectores de estrés laboral: percepción del personal de enfermería y médicos, Temuco, Chile. *Ciencia y enfermería*, 15(3), 111-122.

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.

Bejarano Rodriguez, D. A. Afrontamiento de estrés laboral y/o cotidiano por trabajo virtual en profesores de educación superior durante pandemia (Colombia).

Bevacqua, G. E., & Secco, C. N. (2020). El trabajo en equipo como factor clave para la calidad educativa en contextos de pandemia. *X Jornadas sobre Enseñanza del Derecho*, 13.

Camposano, C. A. S., & Chávez, O. E. B. (2021). Utilización de recursos tecnológicos para mejorar el aprendizaje virtual de los estudiantes de la especialidad contabilidad en la Unidad Educativa María Piedad Castillo Leví. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 176.

Cañizarez Barrera, M. A. (2022). El abordaje de la tarea docente en pandemia: percepción de estrés y creencias de autoeficacia.

Cortés Rojas, Juan Luís. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00006. Epub 26 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Dávila Espinoza, A. M. (2020). *Actividades docentes online y el desarrollo de la empatía en la fase de aislamiento de la pandemia Covid 19* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Parvularia).

De Roda, A. B. L., & Fuertes, F. C. (1992). Apoyo social percibido: su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Revista de Psicología Social*, 7(1), 53-59.

De Vera García, I. V., & Gambarte, M. I. G. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 159-175.

Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.

DUSCHATZKY, Silvia (2007): "Maestros errantes. Experimentaciones sociales factores de actualidad".

García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.

Gómez, F. S. J. (2016). La comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6.

Gomez, S. M., & Laino, D. L. (2022). Transformaciones en la cotidianeidad en tiempos de pandemia desde la perspectiva de las familias. *Argonautas. Revista de Educación y Ciencias Sociales*, 12(18).

González Cabanach, R. (1998). Comunicación, estrés y accidentabilidad. Tres factores de actualidad. *Fotocopia personal*.

Gotardo, R. (2020). El rol docente en épocas de pandemia. Trabajar desde la errancia y haciendo posible lo imposible [archivo PDF]. Recuperado de [pensar-el-rol-docente-en-la-pandemia.-RITA-GOTARDO.pdf \(uner.edu.ar\)](https://www.uner.edu.ar/revistas/revista-rita-gotardo-2020-01-02)

Lazarus y Folkman, (1986) Estrés y procesos cognitivos. Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.

López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en psicología latinoamericana*, 32(1), 37-51.

Macías, A. B. (2019). Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria. Análisis de su relación. *Alternativas en psicología*, 40.

Oros, L. B., Vargas Rubilar, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración.

Peiró Silla, J. M. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Investigación Administrativa*, volumen (88).

Pérez, J. P. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. *Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.

Rojas, J. L. C. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

Rowshan, A., & Borja, F. (1999). *El estrés: técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida*.

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-64.

Sandi, C., Cordero, M.I., Venero, C. (2000). Estrategias psicológicas y farmacológicas para el entrenamiento del estrés: Cuadernos de la UNED. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59.

Torrelles Nadal, C., Coiduras Rodríguez, J. L., Isus, S., Carrera, X., París Mañas, G., & Cela, J. M. (2011). Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*, 2011, vol. 15, núm. 3, p. 329-344.

Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., & Suárez-Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507.

Unesco, C. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(18), 250-270.

Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.