

Universidad Hispanoamericana

Carrera de Psicología

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura*

**EL ESTRÉS LABORAL EXPERIMENTADO
POR UNA MUESTRA DE 10 DOCENTES EN
EL PROCESO DE MODALIDAD DE
EDUCACIÓN A DISTANCIA DURANTE EL
PERIODO DEL 2020 EN ESTADO DE
EMERGENCIA NACIONAL.**

CARLOS AUGUSTO HIDALGO CASTILLO

2021

Tabla de contenidos

Índice de Tablas	3
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1.1 Antecedentes del problema	10
1.1.2 Delimitación del problema	19
1.1.3 Justificación	20
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	23
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1 Objetivo General	24
1.3.2 Objetivos Específicos	24
1.4 Alcances y Limitaciones	24
1.4.1 Alcances de la investigación	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
CAPITULO II	26
2.1.1. Estrés	27
2.1.2 Estrés laboral	33
2.1.3 Estrés laboral en docentes	43
2.1.4 Salud mental del trabajador en la pandemia	50
2.1.5 Estrés laboral docente debido a la pandemia	55
CAPITULO III	59
MARCO METODOLÓGICO	59
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	60
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	61
3.3 UNIDAD DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	62
3.3.1 Población	68
3.3.2 Muestra	68
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	68
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	69

3.4.1 Confiabilidad	71
3.4.2 Validez de un cuestionario	72
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	73
3.6 OPERALIZACIÓN DE LAS CATEGORIAS DE ANÁLISIS.	74
3.7 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS	78
3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.	78
3.9 ANÁLISIS DE DATOS	79
CAPITULO IV	80
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	80
4. RESULTADOS	81
4.1 Clasificación de los Resultados	81
4.1.1 Categorías	81
CAPÍTULO V	118
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	118
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACION O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS	119
CAPITULO VI	125
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	125
6. CONCLUSIONES	126
6.1 RECOMENDACIONES	128
Referencias Bibliográficas	132
ANEXOS	142
<i>Anexo 1</i>	142
Preguntas	142
<i>Anexo 2</i>	143
<i>Preguntas de la entrevista para jueces evaluadores</i>	143
<i>Anexo 3</i>	147
<i>Indice de Kapacoen</i>	147
<i>Anexo 4</i>	150
<i>Participante 1.</i>	150
<i>Anexo 5</i>	152
<i>Participante #2</i>	152
<i>Anexo 6</i>	154
<i>Participante #3</i>	154

<i>Anexo 7</i>	157
<i>Participante # 4</i>	157
<i>Anexo 8</i>	159
<i>Participante #5</i>	159
<i>Anexo 9</i>	161
<i>Participante #6</i>	161
<i>Anexo 10</i>	164
<i>Participante #7</i>	164
<i>Anexo 11</i>	166
<i>Participante #8</i>	166
<i>Anexo 12</i>	169
<i>Participante #9</i>	169
<i>Anexo 13</i>	171
<i>Participante #10</i>	171
<i>Anexo 14</i>	174
<i>Consentimientos informados</i>	174
<i>Anexo 15</i>	184
<i>Carta Tutor de Tesis</i>	184
<i>Anexo 16</i>	185
<i>Declaración Jurada</i>	185
<i>Anexo 17</i>	186
<i>Consentimiento informado</i>	186
<i>Anexo 18</i>	187
<i>Carta del Lector</i>	187
<i>Anexo 19</i>	188
<i>Carta de autorización</i>	188

Índice de Tablas

Tabla 1. Criterios de Inclusión y exclusión.....	68
Tabla 2. Comparaciones de resultados.....	72
Tabla 3. Operalización de las variables.....	74

Tabla 4. Información Sociodemográfica	82
Tabla 5. Resultados Dimensión Somática del Estrés.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6. Resultados Dimensión Psicológica del Estrés	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7. Resultado Dimensión Social del Estrés.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8. Resultados Dimensión Conductual del Estrés	¡Error! Marcador no definido.

DEDICATORIA

Mediante este apartado quisiera dedicar el proyecto a mi familia, quienes siempre creen en mí y me desean lo mejor en cada objetivo que quiero realizar, mostrando su apoyo y acompañamiento.

Seguidamente a mi padre Carlos y mi madre Norma, quienes me brindaron su respaldo tanto económico como emocional para que yo pudiese cumplir con mis metas y siempre estar pendientes de que yo tuviese lo necesario para poder estudiar en las mejores condiciones posibles.

Dedico también esta investigación a todos los compañeros de la universidad, a quienes de una u otra forma me ayudaron en mi crecimiento como profesional y ser humano, sin dejar de lado a los profesores que siempre me atendieron de la mejor manera.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a mi madre Norma, quien me ayudó de una manera increíble en el transcurso de la tesis, brindando los contactos necesarios para poder realizar la investigación con éxito, a mi padre Carlos quien siempre me da todo su apoyo y que gracias a su esfuerzo en conjunto con el de mi madre pude concluir mis estudios de la mejor manera, por último, a mi tío Sergio quien me apoyó y brindó las mejores recomendaciones antes de iniciar todo el proceso, las cuales fueron vitales para poder tener un buen desempeño.

Por otra parte, agradezco a toda mi familia quien siempre cree en mí y me da todo su apoyo y muestras de cariño, las cuales son indispensables para poder tener la motivación de concluir mi carrera y seguir preparándome como profesional.

Así mismo, agradezco también a mis compañeros quienes me desearon siempre lo mejor y se ofrecieron para darme cualquier ayuda si lo necesitaba, y que fueron parte importante del crecimiento personal y profesional en toda la carrera.

De igual manera, darle un agradecimiento a mi tutor Diego Romero y mi lectora Melania Meneses, quienes siempre se mostraron atentos al proceso, colaborativos y responsables, dando buen acompañamiento para realizar la investigación.

Para finalizar, agradecerles a los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez quienes me brindaron todo su apoyo y tiempo para poder realizar de la mejor manera la tesis, deseándome sus buenos deseos y ofreciendo su ayuda.

RESUMEN

En la presente investigación se tiene como objetivo investigar acerca del estrés laboral en docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez y su afectación debido a la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La misma se ejecuta en el periodo de enero a agosto del año 2021, con una muestra de 10 personas (docentes del centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez). La investigación es cualitativa y de tipo exploratorio descriptiva, su recolección de datos es accionada por la utilización de una entrevista semiestructurada compuesta por 14 preguntas que abarcan la dimensión somática del estrés, la conductual, psicológica y social.

Para poder abarcar los objetivos y llegar a las distintas conclusiones se obtuvieron diferentes respuestas bajo las categorías ya mencionadas. Estos resultados obtenidos permitieron identificar y esclarecer las diferentes afectaciones y compensaciones del trabajo remoto en la educación y el método de enseñanza aplicado en el 2020.

Palabras clave: Estrés - Estrés laboral – Somático – Conductual – Social – Psicológico – Docentes – Educación

ABSTRACT

The objective of this research is to investigate work stress in teachers of the Cecilio Piedra Gutiérrez school and its impact due to the implementation of distance education in the period of 2020.

It is carried out in the period from January to August of the year 2021, with a sample of 10 people (teachers from the Cecilio Piedra Gutiérrez educational center). The research is qualitative and descriptive exploratory, its data collection is triggered by the use of a semi-structured interview composed of 14 questions that cover the somatic dimension of stress, the behavioral, psychological and social.

In order to cover the objectives and reach the different conclusions, different responses were obtained under the categories already mentioned. These results obtained allowed to identify and clarify the different effects and compensation of remote work in education and the teaching method applied in 2020.

Keywords: Stress - Work stress - Somatic - Behavioral - Social - Psychological - Teachers - Education

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se presentan una serie de investigaciones tanto internacionales como nacionales que señalan la expresión del fenómeno del estrés laboral en la población docente, mostrando las consecuencias que este mismo puede producir sobre la calidad de vida y salud integral de dicha población.

- Antecedentes internacionales.

Investigadores como Bustillos, Baque, Mena (2020), efectuaron un estudio descriptivo correlacional con un enfoque cuantitativo, con una muestra de 70 docentes con factores sociodemográficos y laborales similares, para definir que tanto afecta el burnout su trabajo. Utilizaron tres variables, las cuales son: Agotamiento emocional (EE), Realización personal (PA) y despersonalización (D), con el fin de generar un análisis profundo del síndrome del quemado.

En conclusión, lograron definir que:

Finalmente la manifestación del síndrome de Burnout, es de categoría alta, peligrosamente dado en una gran proporción de los docentes, porque existen 43 casos de Agotamiento Emocional EE (61%), 23 casos de Despersonalización D (30%), y 22 casos de Realización Personal PA (8,57%), lo que permite decir que existe un ambiente laboral muy dificultoso que amerita ser tratado profesionalmente, pues existe una correlación entre las variables, con lo que se asevera que la manifestación del síndrome de Burnout es evidente, y amerita con urgencia impulsar una propuesta de tratamiento para todos los docentes afectados (p.239).

En otro estudio de artículos científicos Tabares-Díaz, Martínez-Daza y Matabanchoy-Tulcán (2020), Realizaron una investigación sobre el síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica, con un corte cualitativo, en una unidad de 53 artículos sobre el estrés laboral en la región del mundo mencionada, se utiliza un instrumento llamado PRISMA-P (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta- Analysis Protocols) siendo este una matriz de información sobre el tema.

Se encontraron datos relevantes como la relación entre las variables psicológicas como la ansiedad y depresión, que se asocian a un mayor nivel de estrés laboral, por ende, se evidenció que los profesores con una personalidad insegura tienen un mayor índice de intolerancia, sumado a esto, se identificó que la inteligencia emocional, valores normativos, obediencia, son factores protectores del síndrome de burnout (p.272).

Santoyo (2019) analizó el estrés laboral en docentes, basado en una investigación de tipo no experimental transversal con una población de 1064 docentes de los cuales 276 participantes, se utilizó un cuestionario de 25 ítems aprobado por la OIT, el instrumento llamado Multifactor Leadership Questionnaire que se validó en México. Los datos brindaron la siguiente información:

El estrés laboral percibido es alto, y por tanto se confirma que la actividad laboral docente resulta estresante, debido a factores sociales como la reforma educativa, contextuales, como las condiciones de trabajo y la gestión del conocimiento, así como a las nuevas demandas que la globalización exige a la educación. Se demuestra también que las mujeres perciben más estrés que los hombres. Lo cual abre a puertas a futuros estudios que tomen en consideración las diferencias por género y la salud laboral docente (p.18).

Como describen los datos del estudio, el estrés laboral que perciben los docentes es alto, debido a diferentes factores sociales y contextuales, por otra parte, las nuevas demandas globales son también un factor para tomar en cuenta debido a las altas exigencias de la sociedad en el sector educativo, no menos importante, la muestra comprueba que las mujeres sufren más de burnout teniendo menos salud laboral.

Ramos et al (2019) efectuaron un estudio cuantitativo donde se aplicaron dos cuestionarios buscando los factores que pueden identificar el estrés en el trabajo con una muestra de 861 servidores que forman parte de 6 entidades públicas.

La exploración generó los siguientes resultados en base a diferentes relaciones estrechas que se detectaron, las cuales son, Carrera y Logro vs Estructura Organizacional y Clima, Rol de gerencia vs Relaciones con otras personas, Rol de gerencia vs Factores intrínsecos del trabajo; Relaciones con otras personas vs Carrera y logro, la evidencia determinó que el estrés estaba relacionado con fuentes del trabajo pero también ajenas al mismo, minimizando la posibilidad de que exista solo una fuente que genere el fenómeno.

Mejía et ál. (2019) llevaron a cabo un estudio de tipo transversal analítico, multicéntrico, el cual se desarrolló en diferentes ciudades de países como Venezuela, Colombia, Perú, Honduras, Ecuador y Panamá. Dicha propuesta se realizó con una población de trabajadores de varias empresas con puestos diferentes a su cargo, los encuestados presentaban, toda la redacción va en pasado pues estamos hablando de antecedentes similitudes ya que se desempeñaban en trabajos similares.

Como parte de este análisis, las estadísticas arrojaron diferentes resultados los cuales varían mucho entre hombre y mujer, también hay una gran diferencia entre países, y los resultados son los siguiente

El país con los porcentajes de estrés más elevados fueron Venezuela (63%), seguido de Ecuador (54%) y Panamá (49%); Los países con menores porcentajes de estrés fueron Perú (29%) y Colombia (26%). Las mujeres tuvieron un mayor nivel de estrés (44,8% versus el 37,6% de los varones), siendo esto muy significativo ($p < 0,001$). La mediana de edad de los que presentaron estrés fue de 32 años (siendo un año mayor a la mediana de los no estresados), esto también tuvo significancia estadística ($p = 0,009$) (p.207).

Se logró visualizar en la estadística expuesta, que, Venezuela fue el país con más estrés laboral, seguida de Ecuador y Panamá, otro aspecto de relevancia es la gran diferencia entre el primero y el último, pese a tener condiciones similares de trabajo hay una gran desigualdad entre las mismas, también que la mayor población con estrés laboral percibido fueran mujeres y se manejara en un rango de edad de 32 años, son datos de gran importancia ya que se empezó a generar una idea de que cualquier persona es vulnerable al burnout.

Gave (2019) en su tesis para optar por el grado académico de maestría, propuso una investigación acerca del burnout en los docentes y como afecta su desempeño, utilizando un método deductivo, cuantitativo para demostrar la teoría expuesta, y la investigación fue basado de una forma descriptiva. La población utilizada se basó en 30 docentes de primaria y secundaria, utilizando la encuesta como método de recolección de datos.

El estudio ejecutado, llegó a la conclusión de que el 60% de los docentes presentan el síndrome de Burnout, por lo tanto, tienen un desempeño laboral bajo, y mostrando también que el 83.3% de los trabajadores cuentan con un rendimiento intermedio, lo cual demuestra el burnout se relaciona al bajo desempeño laboral de los docentes (p.36).

Otros autores como Fraile-García, Tejero-González y López-Rodríguez (2018) efectuaron una exploración de tipo cualitativo mediante paradigmas de la investigación interpretativa, buscando como afecta el burnout a docentes con énfasis en educación física, utilizando una población de 5 mujeres y 7 hombres, con un rango de edad entre los 33 y los 59 años, utilizando variables sociodemográficas, edad, experiencia profesional, cantidad de años laborando como docentes y se utilizó la variable de estrés laboral. Se utiliza el método de entrevista semi estructurada para la recolección de datos.

Los resultados del estudio fueron concretos al resaltar que los docentes presentaban mayor desgaste debido a la interacción con las familias de los estudiantes, siendo esta una de las mayores fuentes de estrés laboral debido a la exposición emocional a situaciones con una carga emocional elevada para la cual no estaban preparados.

Zúñiga-Jara y Pizarro-León (2017) realizaron un análisis donde lograron demostrar en base al cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) con un alta consistencia y fiabilidad, utilizado con afirmaciones y actitudes relacionado al trabajo diario con estudiantes, en una muestra 45 docentes y 4 directivos para lograr denotar el estrés laboral que puedan percibir los docentes.

Los tanteos mostraron que los docentes se ven más estresados por el agotamiento emocional, ya que mostró una incidencia importante en los educadores, mientras que los problemas de

despersonalización y la falta de realización personal mostraron promedios bajos y bajo-medio. Lo cual indica que el agotamiento mental y físico que perciben los docentes ocasiona el burnout.

Con relación al estrés laboral, muchos autores le dan diferentes definiciones a esta problemática que afecta a los trabajadores, por ende, Moreno y Báez (citados en Osorio y Cárdenas, 2016) realizaron un estudio el cual trató de encontrar un concepto ideal para el estrés laboral, por lo tanto, realizan la búsqueda enfatizándose en otras investigaciones, empezando por estrés ocupacional, los autores utilizaron una muestra de revisión de artículos donde tenían definido y estructurado lo que querían encontrar.

Los efectos de la investigación describieron que la investigación se basa en artículos de 6 años de antigüedad como mínimo, planteando y observando que los conceptos que se asocian y se relacionan entre sí, para poder llegar a estudios que relacionan a Karasek (1979) por ejemplo, mostrando así que el concepto se asocia al descontrol que puede tener una persona por no poder cumplir las demandas de su trabajo.

En esta investigación, los autores se enfatizaron en obtener claro el concepto estrés laboral, utilizando muestras de 62 estudio con un formato del Programa de Habilidades en Lectura Crítica Español (CASPE), utilizando 29 artículos que definen el estrés laboral, también contemplando los instrumentos que más se usan para poder detectar el estrés en los trabajadores, y así llegar a analizar cómo se involucran factores no específicos, ya que depende de cómo la persona perciba el agente, así será su reacción.

En conclusión, el estudio elaborado llega a diferentes ideas con relación al burnout, encontrando que muchas personas lo asocian a momentos de amenaza, o bien donde estén en

riesgo, por otra parte, se identificó que también es un estado del organismo por tensión generada ya sea con factores internos o externos, que va a tener una afectación en el entorno laboral y el autocontrol del sujeto.

- Antecedentes nacionales.

Ramírez, Mora y Hernández (2020) realizaron una investigación de tipo cuantitativo acerca de los niveles del burnout en la actividad física, somatización y las áreas sociables del docentes, utilizando una muestra de 94 docentes, usando tres instrumentos, los cuales son: el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT), Cuestionario de Incidencia Sintomatológica del Síndrome de Quemarse por el Trabajo o Burnout" (CISSQT) y por último se diseñó un instrumento para recolectar datos sociodemográficos con 11 variables, aprobado por especialistas en investigación, movimiento humano y fisiología.

Se recapituló que el desgaste del día a día se da por la relación con tantas personas constantemente, de tal manera que esto aumenta el riesgo de presentar burnout, por ende, la población docente son un grupo de riesgo ante este síndrome y sus consecuencias, principalmente por tener que interactuar con estudiantes, padres, compañeros, jefes, entre otros.

Por otra parte, Morales (2020) llevó a cabo un estudio descriptivo de tipo cuantitativo, a un grupo de personas de 1003 sujetos, realizando un cuestionario para encontrar posibles potenciadores del estrés laboral, utilizando como características que tengan en el lugar de trabajo más de 12 meses y que cumplieran con el requisito según la legislación costarricense de tener más de 18 años.

Trejos-Alvarado (2020) desempeñó un estudio de tipo cuantitativo con una muestra de 122 personas encargadas de la cátedra y programa de las cuatro escuelas de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), seleccionando un muestreo probabilístico que accediera voluntariamente a participar en el estudio.

El objetivo principal del estudio consistió en mostrar si los encargados de la cátedra presentaron algún síntoma de estrés laboral por falta de recursos tecnológicos, infraestructura inadecuada, falta de capacitación, relación inadecuada con el jefe, conflictos con los estudiantes o pares. Los resultados mostraron que los recursos tecnológicos limitados son un factor elevado, pero no genera tensión significativa, lo que es la infraestructura y la relación con jefe y pares arroja que, si hay una afectación importante, lo cual produce diferentes síntomas con relación al burnout.

El estudio indicó que el cuestionario para la Valoración de Factores Generadores de Estrés en las Organizaciones (CUVEO) es una herramienta con un diseño válido para la obtención de información referente a la percepción de los individuos que involucren factores que generan estrés en su área laboral, esto en conjunto con poder replicar el estudio en Costa Rica utilizando una muestra más pequeña para generar más datos de las condiciones que perciben los trabajadores.

Castillo- Lozada et al (2019) hicieron un estudio cuantitativo sobre docentes que imparten la materia de matemáticas en educación general básica, con una población de 20 docentes y 120 estudiantes encuestados, utilizando instrumentos como la encuesta F – SICO 4, el software EPSICO – 4.0, F – PSICO 4.0, el cuestionario implementado fue CPB – R y se usó IBM SPSS para la cuantificación de la información.

Se evidenció en el estudio que el 60% presentó una falta de realización personal, el 25% agotamiento emocional y un 20% tiene afectación en la despersonalización. Se denotó también que la presencia de agotamiento en el contexto educativo es por las demandas de los estudiantes, sus familias y las unidades educativas (p.137).

Se logró deducir que el Síndrome de Burnout presenta en los docentes diferentes riesgos los cuales son: carga de trabajo, el desempeño del rol, las relaciones y apoyo social que reciben, el tipo de participación/supervisión, las demandas psicológicas que muestran un nivel elevado, que tienen como consecuencia la falta de realización personal, que afecta la implementación de estrategias metodológicas, porque el docente se siente desinteresado y desmotivado de manera ocasional (p.138).

Vargas-Cubero y Villalobos-Torres (2018) realizaron el estudio con una población de 50 estudiantes, en la Universidad Estatal a Distancia (UNED) donde se decidió hacer una investigación con relación a la educación a distancia y cuales factores pueden influenciar a que se dificulte el proceso y los que contaban con la modalidad híbrida. El propósito de esta investigación fue visualizar la incidencia en la modalidad a distancia.

Se utilizó una metodología de recolección de información con un cuestionario semiestructurado con preguntas basadas en ver el favorecimiento de los estudiantes con la manera de modalidad a distancia, contestando 19 ítems que fueron enviados de manera digital.

Los resultados del estudio mostraron aspectos favorables como lo es la disponibilidad de horarios, los estudiantes desarrollan diferentes estrategias y métodos de aprendizaje, por otro lado, se percibió una necesidad de acercamiento del docente, también las dificultades de

conexión por internet y una mayor capacitación de los docentes para manejar mejor las dinámicas virtuales y su uso.

El Consejo de Salud Ocupacional (2016) indicó que la industria necesitó espacios que ofrecer a sus diferentes trabajadores para darles una mejor calidad y que estos puedan tener un desempeño óptimo en su labor, por lo tanto, explicó que:

Para el año 2016 se tienen registradas 1.431 oficinas de salud ocupacional las cuales representan el 55,8% del total de empresas del país que cuentan con más de 50 personas trabajadoras. La actividad económica que cuenta con mayor número de Oficinas de Salud Ocupacional registradas ante el CSO, es el sector industrial, que representa un 30% del total de oficinas inscritas, en segundo lugar se ubican el sector servicios comunales, sociales y personales con 19,1% y en tercero el sector comercio con 15,4%, valores similares a los del 2015 (p.16).

Como indica la cita expuesta, las distintas instituciones actualmente necesitan contar con el departamento de salud ocupacional, ya que los empleados están necesitando diferentes estrategias para afrontar el estrés percibido debido al trabajo y en conjunto a esto se encuentra el factor organizacional, por ende, como muestran los datos, las oficinas representan porcentajes y número de trabajadores elevados para ejecutar estas labores.

1.1.2 Delimitación del problema

Se propone llevar a cabo la presente investigación con una muestra de 10 docentes, siendo estos educadores del Centro Educativo Cecilio Piedra Gutiérrez ubicada en Frailes de Desamparados perteneciente al circuito 04, dicha muestra involucra solo mujeres en un rango de edad entre los 30 y 60 años aproximadamente, con escolaridad universitaria completa.

El nivel socioeconómico de la muestra seleccionada corresponde al de clase media. Este proyecto de investigación se planifica para ser realizado entre el mes de febrero a septiembre del año 2020 en el Centro Educativo Cecilio Piedra Gutiérrez, ubicado en Frailes de Desamparados y perteneciente al circuito 04.

1.1.3 Justificación

La presente investigación consiste en averiguar sobre el impacto del estrés laboral en los docentes con la implementación de la educación a distancia, la cual puede presentar diferentes factores como lo es el uso de las plataformas digitales, la cual es una nueva forma metodológica de enseñanza en los centros educativos presentando una distinta manera de evaluar al estudiante. Estos agentes pueden intervenir en el proceso de los docentes, ya que se adaptan formando nuevos métodos de aprendizaje y viven el proceso de una manera distinta, esto para evitar no sufrir de burnout, porque, hay distintos cambios producto de la emergencia nacional por la pandemia Covid19.

El estrés laboral hoy en día es una realidad para cualquier trabajador, sea cual sea su puesto o empleo, está la probabilidad de sufrir el síndrome del quemado, por lo tanto, la Organización Internacional de Trabajo (2019) reconoce el estrés laboral como una afectación grave y para esto Acosta- Fernández, Parra-Osorio, Burbano-Molina, Aguilera-Velazco, Pozos-Radillo (2019) explican que:

Se reconoce al estrés laboral como riesgo emergente derivado de las nuevas condiciones de trabajo y empleo en el mundo, cuyos costes e implicaciones para las empresas y la salud mental de los trabajadores han incrementado. A nivel empresarial afecta la productividad, la permanencia en el puesto de trabajo, genera altos niveles de

ausentismo y se ha multiplicado hasta en cinco veces el número de accidentes cuando se trabaja bajo presión. Entre los sectores más afectados se encuentran la salud y la educación (p.330).

En la investigación de Acosta- Fernández, Parra-Osorio, Burbano-Molina, Aguilera-Velazco, Pozos-Radillo (2019) igualmente se explica que la exigencia del trabajo, el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal en el trabajo tienen un 4,5 de incidencia, esto viéndose reflejado en las profesiones que implican la atención a otras personas, donde se menciona que la docencia tiene una incidencia de 6,7 siendo esta de las más altas y con mayores problemas.

Hoy en día, debido a la situación mundial por la pandemia del Covid-19, la educación ha experimentado un cambio radical, al implementar la enseñanza a distancia, la cual vino a modificar la estructura del sistema educativo en diferentes sectores, tanto público como privado y llegó a buscar la adaptación de nuevos métodos de aprendizaje, mediación pedagógica y estrategias de enseñanza tanto para estudiantes como docentes lo que implicó durante el ciclo lectivo pasado una vertiginosa reinención de todos los protagonistas del fenómeno educativo en cuestión.

Por lo tanto, la educación a distancia es un reto para muchos docentes, debido a la adaptación que se requiere y la implementación de diferentes herramientas para impactar de manera que la educación a distancia mantenga parámetros de calidad previos a la emergencia nacional originada por la pandemia y al mismo tiempo se alinee con la protección de la salud integral del docente en dicho proceso.

Para comprender mejor esta situación Vialart (2020) menciona que la modalidad de la educación virtual debe de cumplir con diferentes objetivos para que pueda funcionar, los cuales consisten en ajustar cada componente al entorno, que va a variar en cada persona, el uso de las herramientas electrónicas para un buen desarrollo, un enfoque pedagógico dirigido a la investigación utilizando diferentes vías, y no menos importante, una comunicación asertiva para asegurar un buen ritmo de aprendizaje, ya que es variado en cada persona.

Se logra rescatar de lo anterior, el reto que es implementar una clase a distancia por parte de los docentes, por lo cual, es inevitable pensar que solo la adaptación requiere tiempo y práctica, lo cual lleva a pensar que el estrés de cambiar de un sistema presencial a uno a distancia es abrupto, y a esto es lo que se exponen los docentes hoy en día.

Actualmente es de suma importancia estudiar sobre el tema del burnout en los docentes, ya que en esta profesión hay gran incidencia y estadísticas, para corroborarlo Gallardo-López, López-Noguera y Gallardo Vázquez (2019) explican en su estudio que

En la escala de burnout del cuestionario CBP-R se encontró un nivel medio de burnout (88,3% de docentes se ubicó dentro del rango esperado). También se encontró un nivel medio de burnout en cada una de las subescalas que la componen: agotamiento emocional (73% de docentes se ubicó dentro del rango esperado), despersonalización (83% de docentes se ubicó dentro del rango esperado) y falta de realización (86,2% de docentes se ubicó dentro del rango esperado) (p.16).

La investigación arroja los altos porcentajes esperados sobre el estrés laboral en los docentes de la educación primaria y secundaria, lo cual muestra el reto enorme al que se someten tanto

emocional como físico, lo cual lo lleva a ser un reto para los profesores más allá de solo impartir lecciones.

Para el campo de la psicología es de suma relevancia estudiar el fenómeno del estrés laboral debido a su gran incidencia mundial, sumando el hecho de velar por la salud mental de los profesionales en educación, debido al desgaste emocional y mental que estos padecen a lo largo de los años, buscando así mejorar la calidad de vida y causando un bienestar que va a ayudar a mejorar su desempeño laboral.

Añadiendo, la implementación estrategias de prevención asociadas al mantenimiento y optimización de la salud mental en las zonas rurales, con el fin de que los educadores tengan herramientas adecuadas para propiciar un estado general de prevención y bienestar y también lo transmitan a los estudiantes para hacer concientización de la importancia que esta tiene a nivel de salud integral, buscando así generar datos para que futuros estudios tengan una referencia sobre cómo se vive la situación del burnout con relación a los docentes de las zonas periféricas del Valle Central y las estrategias de afrontamiento y adaptación ante las demandas de un entorno que de forma abrupta demanda respuestas de afrontamiento inmediatas y de respuesta inmediata por parte de la fuerza de trabajo docente.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se manifiesta el estrés laboral en una muestra de 10 docentes en el proceso de modalidad de educación a distancia a raíz de la emergencia nacional?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

- Analizar el estrés laboral experimentado por una muestra de 10 docentes en el proceso de modalidad de educación a distancia durante el periodo de emergencia nacional.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los diferentes factores que generan el estrés laboral de los docentes debido a la implementación de la educación a distancia
- Analizar los efectos somáticos del estrés laboral experimentados por los docentes ante el cambio de la modalidad de educación a distancia
- Identificar las principales afecciones conductuales vivenciadas por los docentes ante el cambio en su estructura de trabajo debido a la emergencia nacional.

1.4 Alcances y Limitaciones

1.4.1 Alcances de la investigación

Como alcances de la presente investigación, se logra identificar factores que impactan positivamente a los docentes y no solo elementos negativos que pueden llegar a afectar la salud mental y física. Otro de los componentes a resaltar es, la percepción de disfrutar el trabajo remoto, lo cual no era esperable en el estudio y, por último, las diferentes formas de herramientas que utiliza cada entrevistado para poder contrarrestar el estrés laboral.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

- Falta de disposición de algunos funcionarios del centro educativo.
- Huelgas que involucren a los sujetos que participan en la investigación.
- Poca disponibilidad de horario por parte de los funcionarios.

- Permisos por incapacidad de los sujetos que están participando en la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL

En el siguiente apartado se hace una revisión teórica acerca de diferentes conceptos claves relacionados al tema de estudio de la investigación, como lo son el estrés laboral, el estrés laboral docente y subtemas que los conforman. Se utilizan diferentes autores con sus respectivas teorías para esclarecer y comprender de una mejor manera el objetivo del estudio y así poder analizar de una mejor manera los empleados del centro educativo.

2.1.1. Estrés

El estrés es una problemática que tiene una afectación a nivel global, toda persona percibe o padece de este fenómeno, muchos autores se interesan en estudiar el tema para poder definirlo y explicarlo desde un punto de vista científico, por lo cual, Espinoza, Pernas y Gonzáles (2018) explican el estrés como un estado psicológico y físico que produce una alteración del estado usual de la persona, produciendo cambios notorios en muchos aspectos de la persona, cuyas afectaciones van desde la salud física hasta la mental, produciendo así bajo rendimiento en el ámbito laboral, académico y social, provocando preocupación y angustia para el afectado.

Como bien lo explica la cita anterior, el estrés produce una afectación significativa en la calidad de vida de las personas, deteriorando diferentes aspectos como lo es el laboral, social e incluso académico, ya que el daño físico y psicológico que produce es capaz de realizar cambios notorios, lo cual va a llegar a producir una preocupación y fuerte angustia en la persona que padece de estrés.

Otros autores como Bairero (2017), lo define como una medida de respuesta que produce el organismo con frecuencias, ya que si el patrón de esta no se activa de una manera biológica o

bien natural el cuerpo no la justifica como una acción del diario vivir, por lo contrario, lo asocia con un posible detonante de enfermedad o de decaimiento en la calidad de vida, lo cual deja de ser beneficioso y daña al organismo del sujeto.

Se puede denotar que los diferentes conceptos engloban la idea de un deterioro en la salud, ya sea física o psicológica, y esta por una frecuencia con regularidad de acciones que producen respuestas no naturales del cuerpo, sino al contrario, lo obligan a emitir respuestas de defensa, lo cual se detecta como poco saludable.

Asimismo, Bairero (2017) explica diferentes perspectivas del estrés, las cuales son positivo, negativo y lo explican como:

Si el estrés es breve no suele haber problemas, porque después el cuerpo tendrá tiempo de descansar. Esto es lo que ocurre cuando el estrés forma parte de un juego, un deporte o incluso una relación sentimental. La sensación de euforia que se experimenta en estos casos es el “estrés positivo (eutress)”, es decir, que él nace dentro de las actividades estimulantes que se pueden abandonar a voluntad. Pero si el estrés es prolongado y escapa al control del sujeto, el cuerpo no podrá descansar, los efectos de este “estrés negativo (distress)” puede provocar un desequilibrio en el organismo (p.975).

Con relación a lo anterior, el estrés es un factor que puede ser beneficioso para el ser humano o bien, producir mucho daño, como lo menciona el estudio que se cita anteriormente, definiendo eutress, el cual aparece en eventos breves y no suele traer consigo problemas y distress, que, por lo contrario, se presenta en un tiempo prolongado y causa desequilibrio en el

cuerpo, catalogando estas como las dos formas en que se puede percibir este mal, y también la forma en que el ser humano lo percibe.

Cuando se habla del estrés, no se puede dejar de lado sus componentes o bien la estructura que este alcanza, según Barradas et al (2018) hay dos tipos de elementos, los cuales son los agentes estresores y la respuesta al estrés. Los agentes estresores son las circunstancias que rodean a la persona o bien están en el entorno donde esta se desenvuelva, las cuales van a producir diferentes eventos generadores de estrés, pueden ser de tipo individual, grupal u organizacional, y la respuesta al estrés, son las acciones que la persona emita en base a lo experimentado por las diferentes situaciones.

Como bien se describe, el estrés tiene dos componentes, los estresores, y la respuesta al estrés, los cuales son los que engloban los diferentes comportamientos que emita una persona cuando está ante un estímulo que le genera ansiedad, angustia o bien nerviosismo.

Para comprender mejor que son los estresores y como se conforma, los investigadores Barradas et al (2018) lo describen de la siguiente manera:

Todo suceso, situación o persona que encontramos en nuestro ambiente externo puede ser estresor; estos pueden ser estresores potenciales, sin embargo, los estresores reales son menos. Se responde al estrés mediante el esfuerzo del organismo de adaptarse a los cambios del medio, manteniendo de esta forma la homeostasis, si no percibe amenaza externa, no hay estrés puesto que no se necesite adoptar una postura de adaptación, solo experimentemos el estrés cuando no se puede mantener o recuperar el equilibrio personal (p.17).

Se menciona que el estrés tiene dos componentes, estos dos funcionan en conjunto, ya que los estresores hacen que la persona emita una respuesta, por ende, los diferentes agentes estresores como bien se explica, están en el entorno, rodeando a cada persona, con la diferencia de que muchas veces los sujetos perciben este estrés temporal y otras veces el mismo puede causar un desequilibrio y el individuo siente el cambio personal.

Una vez mencionados los componentes del estrés, es importante destacar las características que posee el mismo, teniendo en cuenta que es un proceso donde la persona empieza a percibir diferentes estímulos conforme aparecen los estresores, como se menciona antes, los autores Pérez et al (2014) explican que el estrés cuenta con tres fases, la primera es la reacción de alarma, esta indica que hay un estresor, por lo tanto se produce una resistencia fisiológica la cual logra controlar el estímulo, mientras el cuerpo produce resistencia. La fase dos es la resistencia, la cual depende mucho de la capacidad que tenga la persona para afrontar las distintas situaciones de su diario vivir, acá ya el estrés empieza a manifestarse con problemas físicos y psicológicos. La fase tres es la de agotamiento, acá el estrés produce en la persona un desequilibrio tanto psicológico como físico, causando un colapso y el cuerpo cede, produciendo un desbalance homeostático.

Se logra reconocer que el estrés se caracteriza por tener tres etapas en las personas, donde va causando un mayor daño. Al inicio el cuerpo lucha para afrontarlo y tratar de controlarlo, por otra parte, en las dos etapas restantes, empieza un desequilibrio, el cual afecta de gran manera a la persona, produciéndole daños tanto psicológicos como físicos, dejándolo fuera de realizar la mayoría de sus quehaceres, empeorando así su estado y causando más daño.

Como todo malestar físico y psicológico, trae consigo consecuencias, por ende, el estrés es una más de las enfermedades a nivel mundial que con su presencia en los seres vivos, provoca

un gran daño, produciendo así consecuencias de alto riesgo, y para corroborar esto, García (citado en Barán 2018) explica que:

Las posibles alteraciones físicas por la inadaptación del organismo ante los estresores, que se puedan presentar en las diferentes situaciones que se dan en la vida, y como consecuencia de todo ello el organismo activa diversas enfermedades que llegan a ser muy vulnerables y propensas a padecer cualquier tipo de afección leve o grave para el rendimiento físico y mental del cuerpo (p.27).

A grandes rasgos, con base a lo expuesto, se puede contemplar que las consecuencias del estrés en las personas es muy grave, y todo va a depender de las herramientas que tenga la persona para afrontarlo, porque puede que sea solo un estrés leve el que experimente, pero si los sujetos llegan a tener un estrés crónico, esto puede llevar a desatar diferentes enfermedades con dimensiones más fuertes a tratar.

Con base lo anterior, es imposible pensar en cuales son los daños que puede llegar a tener una persona en relación al estrés, causando daños leves, o bien muy graves, por lo tanto, para indagar más sobre este apartado el autor García (citado en Barán 2018), menciona que los estresores pueden llegar a tener consecuencias de gran afectación en las personas, causando mucho daño físico y mental, por otra parte, también hace referencia al estrés crónico, el cual contiene consecuencias como: Baja motivación, Pérdida de autoestima, Depresión y otros trastornos afectivos, Trastorno del sueño, Síndrome del quemado o Burnout, Trastornos esquizofrénicos, Ansiedad, miedos y fobias, Trastorno de la personalidad, Conductas adictivas (consumo de diferentes sustancias), Alteración en la conducta alimentaria, Suicidio.

Se logra resaltar y explicar que el estrés tiene muchas dimensiones de daño en las personas, causando desde ansiedad o pequeños daños psicológicos a trastornos complejos de tratar, por lo cual, las personas que padecen de un estrés constante y ya empiecen a padecer diferentes síntomas tiene que acudir a un profesional, ya que esto va a interferir en muchas áreas de sus vidas, tanto social, familiar, educativa y hasta laboral, causando diferentes trastornos y síndromes, entre ellos uno de los más conocidos hoy en día, el cual es el burnout o el síndrome del quemado.

Otros autores relacionan el estrés con tres grandes dimensiones a tratar, Sandín y Chorot(citados en Sánchez y Wambrug, 2019) mencionan que la primera dimensión es la Subjetivo-Cognitiva, la cual consiste en diferentes componentes asociados a la experiencia interna de la persona, involucrando variables que se relacionan a la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados al estrés.

Como se puede denotar, en esta primera dimensión va asociada la parte subjetiva o de percepción que tenga la persona y su parte cognitiva, que es como va a evaluar con base a lo que siente el estrés percibido y así causar una respuesta.

Sandín y Chorot (citados en Sánchez y Wambrug, 2019) también explican la segunda dimensión, la cual es Fisiológico-Somática, y consiste en:

Cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros), interno (aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros).

Estas alteraciones se perciben subjetivamente de forma desagradable y ayudan a conformar el estado subjetivo de estrés (p. 212).

Se puede discernir que, con base en la segunda dimensión, la parte fisiológica se ve muy afectada, involucrando también la somática, denotándose como diferentes alteraciones corporales que se perciben de manera subjetiva, alterando el estado ecuánime de la persona.

Por último, Sandín y Chorot (citados en Sánchez y Wambrug, 2019), comentan sobre la tercera y última dimensión, la cual es Motor-Conductual, esta consiste en las diferentes alteraciones visibles que tiene la persona en su conducta, incluyendo la expresión facial, movimientos y posturas corporales, también involucrando las respuestas de evitación y escape ante la situación que le genera el estrés.

Como se comprende en la cita anterior, la tercera dimensión altera ya de una manera muy notoria a la persona, emitiendo conductas, expresiones y respuestas que no son usuales, tratando de escapar o bien evitar la situación que genera el estrés.

2.1.2 Estrés laboral

Como se menciona, el estrés es una enfermedad que afecta a gran población en el mundo, pero si las personas lo observan con más profundidad, una de las principales afectaciones de este es el estrés que generan los trabajos en las personas, llamado estrés laboral, el cual consiste según Caprario (citado en Vidal 2019) donde explica que es un fenómeno grave en la actualidad, ya que hay una sobre carga en la sociedad, imposibilitando a los empleados con relación a poder autorregularse, también en el mundo hay un alto porcentaje que padece de este fenómeno industrial, llamado incluso como la pandemia del siglo XXI.

Otros autores como lo son Obando et al (2017) explican que el estrés laboral es una forma determinada de la disidencia a nivel de homeostasis, lo que causa diferentes problemas de salud y bajo rendimiento a nivel laboral, tales como problemas de atención, un bajo ritmo a la hora de ejecutar tareas, mucha repetitividad, muchas veces se involucra el ausentismo entre otros.

Como se puede denotar, el estrés laboral se puede definir como la consecuencia de una alteración grave en la homeostasis de la persona a nivel de trabajo, la cual no va a poder regular y así causar diferentes problemas como lo son el ausentismo, un bajo ritmo en la ejecución de tareas y la repetitividad, incluso, la llaman la pandemia del siglo XXI debido al daño que causa en los trabajadores.

Es importante mencionar que Posada (citado en Londoño 2019) expone los siguientes datos:

El estrés es uno de los principales problemas a los que se enfrentan en el mundo casi un 35% de los trabajadores, los estudios indican que entre 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo. Ello representa un enorme costo, tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos (p.42).

Se evidencia con los datos, que gran porcentaje de los trabajadores padecen de estrés laboral, lo cual representa un gran gasto en la parte humana y económica, debido a la inversión que se tiene que realizar para recuperar la salud que se está viendo afectada.

Es importante tener claro las diferentes características que presenta el estrés laboral y como estas se pueden volver notorias a lo largo del tiempo, Londoño (2019) habla sobre la forma en que las instituciones causan una estructura en la forma de realizar sus tareas, y como esta misma causa un gran desgaste en los trabajadores por tener que realizar algo sumamente

esquemático en sus tareas, otra característica es sobre las responsabilidades que cargan los empleados y como estos no tienen la capacidad de regular el estrés que producen o también la sobre carga de esta responsabilidad, y por último se menciona el modo en que se va desarrollando el estrés en los trabajadores y como hay una falta de control por parte de los individuos.

Del texto anterior se puede resaltar como las características del estrés laboral pueden ser detectadas en las diferentes instituciones, como se explica, la estructura para realizar las tareas, el mal manejo o exceso de responsabilidades van a causar un deterioro y el estrés gradual que viven los empleados día a día junto con el poco control de los individuos causando grandes estragos en los sujetos.

La salud en los trabajadores de la industria es de vital consideración, pero el estrés laboral es un gran impedimento para que estos puedan realizar las tareas con la mejor calidad, Aldrete et al (2017) dice que la salud es de gran importancia, ya que si el personal goza de esta, va a poder realizar el trabajo de una excelente manera, aunque en el mismo hayan diferentes situaciones que generen dificultades, sin embargo, el ambiente del trabajo, el estrés general o bien diferentes situaciones causadas por su labor, van a generar una serie de síntomas físicos o mentales que causen un daño a la persona.

En relación con lo anterior, los autores dan a entender que hay diferentes situaciones a nivel laboral y personal que van a causar una falencia en los trabajadores, produciendo así daños a nivel físico y mental, ya que se va a ir deteriorando la forma en que se ejecutan las labores en el trabajo.

Como bien se especifica, el estrés laboral va a causar consecuencias físicas o mentales en las personas, provocando un bajo rendimiento en su labor y en como estas se desempeñan a lo largo de las horas, Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz (2017) corroboran que hay diferentes síntomas, como, por ejemplo:

Síntomas de comportamiento social, se indagan por medio de: dificultades en las relaciones familiares; para permanecer quieto o para iniciar actividades; dificultad en las relaciones con otras personas, sensación de aislamiento y desinterés (p.47).

En la cita anterior, se logra explicar algunos de los comportamientos que pueden tener los trabajadores a nivel social, como lo son la dificultad en las relaciones familiares, muchas veces con sensaciones de aislamiento y desinterés que producen un malestar en los sujetos.

Por otra parte, Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz (2017) también mencionan los síntomas intelectuales y laborales, los cuales los autores antes mencionados lo exponen como:

Sentimiento de sobrecarga de trabajo; dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes; aumento en el número de accidentes de trabajo; sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida; cansancio, tedio o desgano; disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad; deseo de no asistir al trabajo; bajo compromiso o poco interés con lo que se hace; dificultad para tomar decisiones y deseo de cambiar de empleo (p.47).

Seguidamente, se describen los síntomas intelectuales y laborales como dificultad para concentrarse, fatiga, frustración, deseo de renunciar y cambiar de empleo, entre otros, lo cual denota como un trabajador puede llegar a desgastarse con el paso del tiempo por la ejecución de sus tareas o responsabilidades.

Y, por último, los expositores Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz (2017) comentan sobre los síntomas psicoemocionales que presentan los trabajadores, los cuales se definen como:

Sentimiento de soledad y miedo; sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos; sentimiento de angustia, preocupación o tristeza; consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios; sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada"; consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo; sentimiento de que está perdiendo la razón; comportamientos rígidos, obstinación o terquedad y sensación de no poder manejar los problemas de la vida (pp.48).

En esta última sección de síntomas se logra describir la forma en que los empleados puede llegar a afectarse psicológicamente, llegando al punto de no poder manejar los problemas de su diario vivir, lo cual es de gran preocupación, ya que esto lo causa el estrés laboral.

Es importante mencionar las dimensiones del estrés laboral, tanto la parte psicológica como la fisiológica y lo que estas envuelven y traen consigo, para eso Aguilar (citado en Verduzco, García y Mercado, 2018) describen estas dos dimensiones como:

La exposición continua al estrés produce daños fisiológicos directos en el sistema circulatorio, provocando mayor susceptibilidad a padecer enfermedades cardíacas, como aumento de la presión arterial y la actividad hormonal, así como disminuir en general el funcionamiento del sistema inmunológico. Mientras que, en el plano psicológico, los niveles elevados de estrés impiden que las personas afronten la vida de manera adecuada; su visión del entorno se enturbia. Genera comportamientos perjudiciales para la salud, como un mayor consumo de nicotina, drogas y alcohol; hábitos alimenticios deficientes; y problemas para dormir (p.37).

Como se describe, las dos dimensiones expuestas, causadas por el estrés laboral, pueden llegar a perjudicar a las personas no solo en su trabajo, si no en todas sus áreas de vida, llevando el estrés a un nivel más alto y provocando muchos daños físicos y psicológicos en los sujetos.

Por otra parte, se explora sobre el tema del burnout, el cual muchos autores como lo son Maslach y Jackson (citados en Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018) lo explican como una referencia del estado negativo en la persona o bien un estado poco saludable, que surge gracias a diferentes situaciones que vive la persona causándole estrés crónico, teniendo tres dimensiones importantes, como lo son el cansancio emocional o fatiga persistente, despersonalización o cinismo y baja realización o ineficacia laboral.

Se describe anteriormente, que el burnout se puede categorizar como un malestar que sufre la persona al presentar o estar expuesto a un estrés crónico constante, el cual lo va a llevar a tener consecuencias en diferentes dimensiones como lo son ineficacia labora, fatiga y cansancio emocional.

Anteriormente se mencionan las diferentes dimensiones que trae consigo el concepto del burnout, las cuales son: Agotamiento emocional, Despersonalización y Baja realización personal, los autores Maslach y Jackson (citados en Rodríguez, Sola y Fernández 2017) explican estas dimensiones de la siguiente manera:

Agotamiento emocional: originado por las presiones laborales, de modo que el profesional experimenta una disminución de su capacidad para dar más de sí o para entregarse a los demás, produciéndose una disminución de la energía, de los recursos emocionales propios y un aumento del desgaste profesional (p.162).

Como bien se explica, las personas que laboran en la industria van a sufrir de agotamiento emocional cuando consideran que tienen que dar más de sí o lo están dando y esto no es suficiente para sobrellevar las cargas de su labor, lo cual produce el desgaste no solo emocional, si no también profesional.

Con relación a la dimensión de Despersonalización, Maslach y Jackson (citados en Rodríguez, Sola y Fernández 2017) concluyen que esta es una aparición de los diferentes sentimientos y actitudes que pueda tener una persona con cinismo o bien deshumanizada, ya que presenta una alta y excesiva insensibilización con respecto a las demás personas que traban con ella.

Se puede destacar de lo anterior, que esta dimensión presenta en las personas una baja tolerancia, ya que produce insensibilización y cinismo en las personas, lo cual en un entorno laboral no es favorable ya que el clima organizacional se ve afectado, añadiendo el daño psicológico que la persona afectada pueda causarle a los demás y, asimismo.

Por último, se habla de la dimensión de la baja realización personal, la cual los expositores Maslach y Jackson (citados en Rodríguez, Sola y Fernández 2017) la definen como:

Baja realización personal: desvalorización de las competencias profesionales, tendiendo a la autoevaluación negativa de sí mismo y de su trabajo, conllevando un descenso de la competencia profesional, capacidad de logro y éxito profesional (p.162).

La cita expuesta da una referencia clara sobre lo que es la dimensión de baja realización personal, la cual va a llevar a los profesionales a no buscar el éxito debido a como se perciben, autoevaluándose de una manera negativa y llevando esto al descenso profesional, deteriorando poco a poco sus competencias y autoimagen.

Como bien se viene detallando, el burnout trae consigo características que se ven reflejadas en la vida de las personas, y para desarrollar la idea de una manera clara y entendible, la autora Loaiza (2019) en su tesis para optar por su licenciatura explica que hay diferentes factores a mencionar, los cuales el primero de ellos es:

Factores laborales o profesionales: condiciones deficitarias en cuanto al medio físico, entorno humano, organización laboral, bajos salarios, sobrecarga de trabajo, escaso trabajo real de equipo (p.13).

En este factor se destaca como las diferentes condiciones que presente el trabajo va a influir en la percepción de la persona, ya que unas condiciones complejas van a causar un mayor deterioro en el trabajador o bien tener una sobre carga laboral.

Loaiza (2019) menciona también que el burnout se caracteriza por tener factores sociales, los cuales causan en las personas la necesidad de tener prestigio y esto se ante poner sobre cualquier situación, lo cual busca tener una alta consideración social, familiar y sobre todo el estatus económico.

Es de suma relevancia mencionar que lo anteriormente expuesto, da un énfasis en como las personas buscan prestigio y tener un estatus alto sobre cualquier situación, incluso esto se pone primero que la salud mental, ya que se entra en una obsesión, y no es sano para el trabajador.

Y, por último, la autora Loaiza (2019) comenta sobre los Factores ambientales, los cuales van a ir de la mano con grandes cambios en la vida de las personas, como lo son muertes de algún familiar cercano, matrimonios, divorcios, el nacimiento de hijos y mucho otros similares.

Como bien se explica, los factores ambientales van a involucrar situaciones sentimentales, como lo son divorcios o matrimonios, sin dejar de lado la incorporación de un nuevo miembro a las familias como son los hijos, lo cual van a influir en el estado de la persona a nivel laboral.

Es de gran relevancia mencionar las consecuencias que llega a tener el burnout en los trabajadores, ya que existes diferentes manifestaciones de este en muchos aspectos, por lo cual Molina (2020) menciona las manifestaciones tales como:

Físicas: manifestaciones generales (cansancio, pérdida de apetito, malestar general), problemas osteomusculares (dolor de espalda, dolores cervicales, contracturas musculares) alteraciones inmunológicas (aumento de infecciones y alergias, problemas dermatológicos), problemas sexuales (impotencia parcial o total, frigidez, ausencia de eyaculación), problemas cardíacos (taquicardia, dolor precordial, hipertensión arterial), problemas respiratorios (catarros frecuentes, taquipnea, crisis de asma), problemas digestivos (gastritis, úlcera duodenal, náuseas, diarrea), alteraciones del sistema nervioso (jaquecas, trastorno del sueño con predominio del sueño ligero e insomnio, sensación de vértigo con inestabilidad locomotriz y sensación de vacío), alteraciones hormonales (trastornos menstruales) (p.2).

Se logra identificar con base a la cita, la cantidad de consecuencias a nivel físico que trae consigo el burnout en los trabajadores, lo que permite destacar grandes malestares diarios en las personas o bien desencadenantes de enfermedades graves por tratar.

Molina (2020), también habla de las consecuencias emocionales que pueden afectar a las personas, como lo son el agotamiento, sentimiento de fracaso, la persona siente un vacío

emocional, mucho nerviosismo, inquietud, dificultad para concentrarse en sus tareas, una baja autoestima y nula realización.

El autor deja en evidencia que los trabajadores que cargan consigo mucho estrés laboral o bien burnout, tienen afectaciones emocionales muy peligrosas, que pueden llegar a desencadenar malestares muy importantes a tratar con especialistas de la salud mental.

Con relación a los aspectos emocionales, vienen de la mano los conductuales y familiares, los que Molina (2020), identifica como las conductas que tienen los sujetos al abusar de algunas sustancias, tienen importantes cambios de humor, se aíslan y se muestran agresivos, por otra parte, disminuye su capacidad de toma de decisiones, hay ausentismo y baja eficacia laboral, desde el aspecto conductual, cuando a familiar se refiere, se perciben muchos problemas de pareja, deterioro del núcleo familiar y un aislamiento social.

Para finalizar el investigador Molina (2020), califica como una de las consecuencias el deterioro organizacional, el cual consiste en conflicto con los demás profesionales o bien compañeros de trabajo, conflicto con los clientes, una gran ineficacia en las actividades diarias, cambios repetidos de los puestos de trabajo y los accidentes laborales.

Con base a la cita anterior, es importante destacar como el deterioro organizacional puede causar grandes consecuencias en los trabajadores, ya que se presentan conflictos como lo es la ineficacia, problemas con los compañeros o bien los clientes, una ineficacia en las tareas y accidentes laborales, por lo tanto, es un aspecto para tomar en cuenta, ya que si el clima organizacional trae consigo estas distintas secuelas, se tiene que cambiar.

2.1.3 Estrés laboral en docentes

Como bien se viene mencionando, el estrés laboral trae consigo diferentes aristas de las cuales se pueden exponer muchos temas, una de ellas es el estrés laboral en docentes, ya que este trabajo expone de gran manera emocional a los sujetos, y esto lo confirma Cuba (2019), donde menciona que en las diferentes instituciones o entes donde se dan lecciones, los profesores llegan a tener un gran desgaste emocional, y este surge debido a las diferentes consecuencia de las demandas que dan los alumnos y los miembros de su familia, el cual se ve reflejado en las diversas actitudes hacia el trabajo.

Se puede comprender con lo antes expuesto, que, los docentes tienen una carga significativa emocional, ya que con el hecho de tener que sobrellevar las situaciones de los niños, va abonado las situaciones con los familiares, lo cual es una gran demanda emocional, por lo tanto, produce un gran desgaste, causando así el estrés laboral en esta área profesional.

Por otra parte, Cladellas-Pros, Castelló-Tarrida y Parrado-Romero (2018) analizan que:

Numerosas investigaciones muestran que los docentes están generalmente satisfechos con aquellos aspectos de su trabajo que tienen relación directa con la actividad de enseñar, pero, en cambio, se muestran insatisfechos con aspectos que rodean el desempeño de su trabajo. Algunos autores ponen de manifiesto una cuestión central: si el trabajador percibe en su tarea atributos positivos, será más propenso a encontrar significado a su empleo y a estar satisfecho con su puesto de trabajo (p.54).

Se menciona que muchos profesionales del sector educativo se muestran conformes con su trabajo cuando se relaciona al hecho de enseñar a los estudiantes, añadido a esto, el factor de contar con buenos atributos o herramientas para realizar bien su labor, pero, cuando se

muestra la insatisfacción, es porque no se cumplen los estándares establecidos, ya que no hay atributos negativos que van a producir un mal rendimiento o desempeño en el profesional.

Otros autores como Cárdenas, Méndez y Gonzales (Citados en Carpio et al, 2017) explican que muchos docentes y trabajadores como el personal administrativo de las instituciones educativas se someten a altas exigencias, como lo son: estar actualizados, brindar una atención adecuada, manejar cuestiones administrativas, de planificación y evaluación; lo cual llega a producir una desmotivación, aumenta el ausentismo, incluso llegar a causar un gran estrés debido a las responsabilidades que se deben afrontar en los diferentes puestos.

Los autores expuestos explican cómo los diferentes puestos en las instituciones van a llevar su propia carga, no solo emocional, sino también en relación con su función, lo cual llega a producir diferentes secuelas como lo es el ausentismo, la desmotivación y el estrés laboral, ya que al someterse a altas exigencias va a causar un daño muy elevado en los trabajadores.

Cuando se habla de estrés laboral en docentes, hay que dejar claro las expresiones que este pueda tener en base a los trabajadores de los centros educativos, Ford (citado en Rodríguez, Guevara y Viramontes, 2017) exponen que los docentes de manera sostenida a altos niveles de estrés laboral, desarrollan un déficit motivacional, favoreciendo la aparición de diferentes síntomas negativos como los antes mencionados, esto con relación a sus capacidades como docentes, lo cual va a producir sensaciones de ser poco competentes, también emociones negativas con respecto al desarrollo de la dinámica de la clase, sumando las actividades al frente de la clase y el poco control que puede tener en sus labores diarias.

Como bien analizan los autores mencionados anteriormente, los docentes al estar expuestos al estrés laboral, presentan diferentes manifestaciones de tipo psicológico y físico, las cuales van

a ser contraproducentes en su desempeño diario, causando un gran desgaste emocional, un déficit motivacional e incluso sentirse poco competentes a la hora de dar una clase, lo cual va a dificultar el momento donde enfrenten a un grupo de estudiantes o bien tengan alguna labor diaria.

Hay que destacar la importancia del estrés laboral y como esta se manifiesta en los docentes, causando diferentes daños no solo físicos, si no también psicológicos, y para tener más clara la idea, Cladellas-Pros, Castelló-Tarrida y Parrado-Romero (2018) exponen que, las diferentes condiciones que pueda tener el educador en la institución van a producir sus manifestaciones del estrés, ya que si presenta un bajo apoyo, pocos insumos y una población difícil de trabajar puede presentar malestar físico y mental, siendo la ansiedad y dolores musculares las dos principales manifestaciones del estrés en docentes sabiendo que dos de cada diez docentes, presentan estos malestares produciendo insatisfacción laboral.

Es muy relevante conocer las diferentes consecuencias que van a presentar los docentes en cuanto a estrés laboral se trata, como se cita con anterioridad, hay diferentes manifestaciones que dificultan el proceso del profesional en el aula, y para identificar esta ostentación

Rodríguez, Guevara y Viramontes (2017), explican que:

El impacto que genera el estrés laboral repercute en la salud física y mental del maestro debido a las condiciones en las que se trabaja: grupos numerosos, nivel escolar, tipo de familia, contexto social, entre otros. Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan comúnmente con las siguientes patologías: dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Este problema incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando: menos interés en los alumnos, ausentismo,

bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa (pp.55).

El punto anterior refuerza las diferentes consecuencias, no solo a nivel de salud, si no a nivel laboral que causa el burnout en los docentes son de sumo cuidado, ya que estas pueden llegar a producir daños que a largo plazo puede tener serias afectaciones, provocando que los maestros o trabajadores del centro educativo valoren más su salud mental y tengan un mejor manejo de su estrés.

Es de relevancia mencionar que el estrés laboral docente es un desafiante síndrome a nivel mundial, se viene estudiando esta cuestión desde diferentes ópticas describiendo como afecta en específico a esta población de trabajadores, no obstante, la importancia de saber este amañamiento deteriora la población costarricense es vital para el estudio, en busca de tener más información acerca del burnout en los docentes de Costa Rica, Rojas (2016) realizó un estudio para la Universidad Florencio del Castillo, en donde encontró los siguientes resultados:

En relación con las tres dimensiones del síndrome de Burnout, la muestra presenta, mayoritariamente, un bajo nivel de agotamiento (41,2 %), un nivel alto de despersonalización (52,9 %) y un nivel alto de realización personal (58,8 %). Al analizar los puntajes alcanzados por los docentes en las tres dimensiones del Burnout, es representativo los niveles altos del rubro de despersonalización; esta dimensión hace referencia a actitudes, sentimientos y respuestas negativas, distantes y frías hacia los estudiantes que los docentes tienen a su cargo (pp.13).

Las estadísticas presentes en la cita anterior, dan una muestra de cómo los profesores costarricense presentan incluso un bajo nivel de agotamiento a nivel físico, y la mayoría presenta un nivel alto de realización personal, lo cual es importante, pero en cuanto a despersonalización se refiere, llama la atención como este apartado presenta un alto índice el cual se caracteriza por sentimientos y respuestas negativas del docente hacia los estudiantes, lo cual va a producir un deterioro laboral y de relación con las demás personas.

Otro estudio realizado por Bustos, Herrera y Lacayo (2018), muestra que la investigación logran obtener diferentes resultados que explican como los docentes están expuestos a distintos factores de riesgo psicosocial, esto se da por las distintas tareas que realizan en la parte académica a los estudiantes, la cual afecta debido a la demanda de los grupos en las aulas y como estos se desenvuelven impartiendo las lecciones.

Se puede mencionar que los docentes en Costa Rica sufren en diferentes aristas de su vida laboral, ya que como plantean los dos estudios antes mencionados, van a sufrir estrés laboral de alguna manera, lo que va a llevar a tener un desgaste más que todo emocional, produciendo así, un desempeño poco deseado.

De manera inevitable, no se puede omitir el tema de la educación a través de la pandemia, y de cómo el sector educativo se vio afectado por esta situación que se apoderó de todo el mundo, autores como Sommerfeldt (2020) dicen que:

El año 2020 y el surgimiento de una de las pandemias más grandes, la del COVID-19, ha afectado a todos. Las circunstancias de aislamiento y los cambios de las dinámicas normales a nivel social han propiciado el surgimiento de diversas patologías, inclusive dentro del entorno laboral como lo es el estrés laboral (p.49).

La autora Sommerfeldt (2020) expone en su investigación que los docentes que presenten un alto nivel de inteligencia emocional van a poder sobrellevar las cargas que trae consigo la pandemia y el estrés laboral debido a la nueva normalidad, y que existe una correlación entre la inteligencia emocional y los diferentes grados de estrés que pueden presentar los docentes, por ende, entre mayor puntaje de control emocional tenga la persona, menos propenso de padecer burnout y viceversa.

El punto anterior explica como los docentes que cuentan con una inteligencia emocional alta, van a tener la capacidad de sobrellevar la situación del estrés laboral en la pandemia, la cual conforme se menciona antes, hace estragos, causando diferentes patologías en las personas, entre ellas el burnout, por lo tanto, si los profesionales en educación cuentan con esta herramienta emocional, tienen la capacidad de seguir impartiendo sus lecciones y adaptándose al medio, produciendo así diferentes métodos de enseñanza.

Una vez mencionado los diferentes métodos de enseñanza que se implementaron en la pandemia, el más efectivo fue el del entorno virtual y como este aporta muchas herramientas de trabajo para que los docentes y estudiantes tengan un mejor desempeño y para tener una idea más clara de esto La Universidad Florencio Del Castillo y la autora Chacón (2019) explica que:

La virtualidad debe enfocarse, entonces, hacia el desarrollo de un ambiente que compense las relaciones personales y de interacción que se dan en un aula regular. Es menester que este tipo de cursos brinde espacios para el pensamiento crítico y reflexivo, que permita insumos para la sana discusión de los temas, para la creación y la deliberación, mediante una relación indirecta. Al estar alimentada por elementos referenciales de situaciones concretas, el traslado al espacio virtual debe ser cuidadoso,

dinámico, en donde se traten temáticas específicas, que contribuyan a la formación de criterio y a la construcción del conocimiento (p.15).

Es relevante destacar como el artículo se enfoca en lo que debe implementar una clase virtual o bien, lo que tiene que producir en el ambiente de clase, ya que busca incentivar a los estudiantes a la investigación, al análisis profundo y la elaboración de criterios con un conocimiento importante, por ende, la virtualidad llega a ser una herramienta vital en tiempos de pandemia.

Se explica la importancia de la virtualidad anteriormente, pero esta herramienta trae consigo diferentes dificultades que van a interferir en el proceso de aprendizaje o bien de aplicación, Gropello (citada en Kikut 2020) especialista del Banco Mundial dice que:

Se debe reconocer claramente que la situación es muy seria para el sector educativo, y creo que la gente se da cuenta cada vez más. Es un poco una crisis silenciosa, no la vemos de manera inmediata. La crisis de salud es evidente, y las crisis económica y social también. Pero la crisis en la educación está en proceso y será más visible en el futuro. Es resultado de pérdidas muy probables en el aprendizaje y las crecientes desigualdades en el aprendizaje que se denotará en la región. La crisis silenciosa será cada vez menos y menos silenciosa, y eventualmente se volverá estridente. Las escuelas están cerradas en prácticamente toda la región. Esto significa que los estudiantes deben continuar con su aprendizaje desde casa. Es un desafío para todos: para los hogares con buena conectividad, porque la educación remota no es fácil, y más aún para los hogares que no tienen buena conectividad o están en zonas remotas y postergadas y provienen de familias desaventajadas. Quizás no tienen acceso a ningún tipo de enseñanza remota o no la pueden implementar de manera efectiva (p8).

Como lo menciona la especialista Gropello (citada en Kikut 2020) en la cita anterior, la implementación de la educación a distancia o bien llamada educación vía remota no está al alcance de toda la población, empezando por la conectividad que es escasa en muchos sectores o bien la falta de insumos como por ejemplo una laptop, otro aspecto a resaltar, es la preocupante crisis que puede venir en aumento para los próximos años, esto debido al aprendizaje que se está alcanzando hoy en día con la virtualidad.

2.1.4 Salud mental del trabajador en la pandemia

En el contexto de la actualidad, la pandemia del Covid-19 llegó de una manera inesperada, causando estragos en diferentes aspectos, desde los trabajos de las diferentes personas, hasta la salud mental de estas, provocando daños graves en los individuos, a nivel económico, social y psicológicamente, para tener una idea más definida de cómo afecta la pandemia al mundo, Molina (2020) cita en su artículo que:

La propagación de la pandemia también está impactando el contexto económico y social. De acuerdo con los datos más recientes de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), se estima que un promedio de 1,250 millones de trabajadores (es decir, el 38 % de la población activa mundial) son empleados de los sectores más vulnerables; siendo estos: el comercio al por menor, servicios de alojamiento, comidas e industrias manufactureras. Dichos sectores están recibiendo un golpe duro a su economía, ya que se enfrentan a una caída en sus niveles de producción, y a un mayor riesgo en su fuerza de trabajo en algunos, debido al desplazamiento; y otros, por el cierre (temporal o total) de sus operaciones (p.52).

El autor Molina (2020) explica como la pandemia tiene una afectación en el sector laboral, debido a los cierres temporales o permanentes, al distanciamiento social, menos cantidad de

tiempo trabajando, lo cual ha reducido un gran porcentaje los ingresos a nivel mundial con un promedio de 1,250 millones de trabajadores sin empleo, provocando así preocupación social y de trabajo, lo que puede llegar a producir daños no solo monetarios, si no psicológicos debido al estrés y preocupación vivido a lo largo del tiempo.

Cabe destacar que con lo antes expuesto, es importante tener claro las diferentes manifestaciones que puede causar el Covid-19 en los trabajadores debido al aislamiento social, a la falta de dinero, al poco empleo que hay, para esto autores como Ramírez-Ortiz et al (2020) explican que las diferentes personas que por una u otra razón se encuentran en aislamiento social, tiene poca facilidad a la hora de moverse de un lugar a otro debido a la restricción sanitaria, y el poco contacto social que tienen los demás sujetos van a hacer causantes de posibles daños psicológicos como lo son las complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT).

Los autores dejan claro que el hecho de estar aislados o sin el constante contacto social, las diferentes restricciones sanitarias que impiden desplazarse de un lugar a otro son diferentes detonantes para que las personas padezcan síntomas de un posible trastorno mental, lo cual se evidencia de formas distintas en las personas. Estas manifestaciones van a tener un gran deterioro en las personas no solo a corto plazo, a uno largo también, debido a las secuelas que quedan después del tiempo en pandemia.

El efecto de la pandemia a nivel mundial ha sido de gran preocupación en diferentes sectores laboral, debido a la alta demanda emocional que puede causar a diferentes profesionales que desempeñan puestos de cualquier tipo, lo cual produce grandes daños psicoafectivos y como

se menciona antes, también emocionales, Ruiz-Frutos y Gómez-Salgado (2020) analizan esta problemática desde la carga emocional y como las personas lo viven, explicando que:

Han fallecido personas en la más triste soledad sin poder ofrecerles cuidados humanizados, otros han sido víctima de agresión o de estigmatización social, y en gran medida ha visto que sus cargas laborales han sobrepasado los recursos personales. Han manifestado carecer de los suficientes recursos materiales para poder tratar a los pacientes con plenas garantías de seguridad y, como consecuencia, la salud mental de estos profesionales se ha visto profundamente alterada. Todo ello ha elevado los niveles de estrés, ansiedad y depresión, afectando al ejercicio de sus funciones profesionales, disminuyendo las capacidades de atención, comprensión y toma de decisiones (p.7).

Se explica como a diferentes profesionales las situaciones que viven sus compañeros o bien familiares debido a la pandemia los afecta en demasía, perjudicando así sus labores profesionales, padeciendo de estrés, ansiedad, depresión y causando una disminución de atención y comprensión hacia los demás, dañando la toma de decisiones que pueda tener una persona, lo que lleva a pensar que la carga emocional del profesional se ve gravemente damnificada por la situación actual del mundo.

Algunos autores investigan sobre las diferentes problemáticas que presenta una pandemia a nivel psicológico en las personas, las cuales pueden afectar diferentes aspectos de su vida cotidiana como lo es el trabajo, Caballero-Domínguez y Campos-Arias (2020) analizan que:

Las reacciones psicológicas ante una pandemia suelen ser agudas; sin embargo, es posible observar secuelas emocionales a largo plazo. Estas reacciones

dependen de ciertas características individuales, como la intolerancia a la incertidumbre, la vulnerabilidad percibida a la enfermedad o la propensión a la ansiedad. El estrés emocional tiene consecuencias neurobiológicas que incrementan la probabilidad de exacerbar enfermedades concomitantes y la vulnerabilidad a reunir criterios para un trastorno mental, en particular, trastornos de ansiedad, depresivos, del sueño y estrés agudo. Asimismo, la preocupación exagerada por la salud se presenta en diferentes niveles de intensidad, con significaciones e interpretaciones, generalmente, erróneas y catastróficas de las sensaciones corporales, habitualmente ignoradas (p.1).

Queda claro las diferentes problemáticas que puede traer consigo la pandemia a nivel psicológico en las personas, causando enfermedades mentales, o sintomatología de algún trastorno, lo cual preocupa ya que los diferentes trabajadores que presenten estos factores van a bajar su rendimiento laboral o bien estar impedidos para cumplir alguna tarea de exigencia en el mismo trabajo, por ende, no se pueden ignorar estas distintas alteraciones en el ser humano debido a las alteraciones que produce.

Conforme se expone el tema de la afectación de los trabajadores en tiempo de pandemia, es importante destacar las diferentes consecuencias que esta problemática mundial tiene como afectación en las personas que ejecutan alguna labor, ya que se expone anteriormente argumentos psicológicos y laborales, y como estas van a verse expuestas en la vida cotidiana a largo y mediano plazo, por otra parte autores como Juarez-García (2020) analizan la problemática del burnout no como una enfermedad como tal, que trae consigo muchas consecuencias negativas para la salud de las personas o bien con efectos que van de la mano con trastornos mentales, que afectan la salud integral de las personas, entre estas

consecuencias que trae la pandemia se puede destacar el deterioro del sistema musculoesquelético, respiratorio, cardiovascular, endocrino e inmunológico, así como afectaciones en el desempeño laboral.

Se analiza con base a la cita anterior, como los trabajadores debido al burnout en tiempo de pandemia no sufren solo afectaciones psicológicas como bien se menciona a lo largo del texto, si no, también sufren diferentes afectaciones físicas de gran magnitud, esto como una consecuencia más del estrés laboral en tiempos de pandemia, lo cual llega a producir un desgaste mental y físico, capaz de llevar la salud de la persona a un límite negativo.

No obstante, con relación a lo anterior, el estrés es el mayor causante o detonante en los trabajadores y personas en general en un momento como el que se vive debido a la pandemia de Covid-19, por lo tanto, Huarcaya-Victoria (2020) explica en su artículo como el estrés afecta de una manera rápida a las personas, lo cual se da de la siguiente manera:

En otro estudio chino realizado en 52 730 personas durante la fase inicial de la pandemia se descubrió que el 35% de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres. Además, las personas entre 18 y 30 años, y los mayores de 60 años, tuvieron niveles más altos de estrés psicológico. Las puntuaciones más altas en el grupo de 18 a 30 años podrían deberse a que usan las redes sociales como medio principal de información, lo cual puede desencadenar fácilmente el estrés (p.1329).

Se logra indicar con relación a lo antes visto, que el estrés puede llegar a diferentes personas, de todas las edades por medio de las redes sociales y la cantidad de información que estas

manejan, provocando así una alteración masiva en todo el mundo, afectando no solo a trabajadores, si no a miles de sujetos que utilizan estos medios tecnológicos para informarse.

2.1.5 Estrés laboral docente debido a la pandemia

El estrés es uno de los principales factores que sufren los docentes hoy en día, debido a la demanda que tienen en sus trabajos y las diferentes cargas emocionales que trae consigo el mismo, de acuerdo a la teoría transaccional propuesta por Lazarus y Folkman (citados en Oros, Rubilar y Chemisquy, 2020), el estrés se da como el resultado principal de la relación que tiene la personas con su entorno, y como este trae diferentes demandas que amenazan el bienestar del sujeto, dañando su integridad física y mental, por lo cual, la capacidad de respuesta de esa persona se ve afectada y tiene repercusiones en el individuo y su forma de realizar la labor.

Los docentes actualmente viven una alteración de su entorno debido a la pandemia, la afectación y repercusión que esta tiene en el sector educativo vino para causar diferentes modificaciones en la educación, por lo cual, los docentes son expuestos a estas alteraciones del diario vivir, lo cual posibilita la percepción del estrés en ellos.

Como bien se menciona anteriormente, la pandemia llegó causando grandes estragos en el sector educativo, donde la parte laboral se afectó en demasía debido al Covid-19, los docentes son un área de trabajadores que no se escapan de esta afectación, los autores Párraga-Párraga y Escobar-Delgado (2020) realizan un estudio acerca del estrés en docentes con la afectación de la pandemia y llegan a la siguiente conclusión:

Gracias a los datos recolectados se pudo llegar a la conclusión de que diversos factores ocasionaron malestar en la salud mental de los docentes de educación general básica, construyéndose un porcentaje de alrededor del 90% de docentes con algún tipo

de nivel de estrés; siendo el estrés leve y el estrés medio los niveles predominantes con el 35% de incidencia en la salud mental. El 10% de la población evaluada no presenta signos de algún tipo o nivel de estrés laboral (p.152).

Como reflejan los datos mencionados, un alto porcentaje de docentes sufre de algún tipo de estrés debido a la pandemia, esta afectación incide en la salud mental de estos trabajadores, lo que da un reflejo de como el hecho de tener que implementar nuevas herramientas en la educación, genera un desgaste mayor, por lo cual el estrés va a aumentar y así causar malestar en los docentes.

El estrés que viven los docentes en pandemia se debe a diferentes situaciones que estos experimentan debido a las modificaciones que tienen en su labor diaria, debido al distanciamiento social y demás factores que se deben seguir debido al Covid-19, la adaptación a nuevas herramientas causa dificultades y malestar, Roldán-Bazurto y Díaz-Macías (2021) explican que el estrés percibido se debe a que la pandemia llegó a modificar la metodología de enseñanza en los centros educativos tanto públicos como privados, implementando la educación virtual en un tiempo récord, por lo tanto, la carga que los docentes tuvieron por el adiestramiento, el aprendizaje de las herramientas tecnológicas y de comunicación, fueron el causante y desencadenante de las sensaciones de presión, estrés, agotamiento y diferentes síntomas que tuvieron que afrontar.

Como se analiza en base a lo que exponen los autores anteriores, el estrés laboral en la pandemia se debe al uso de los nuevos insumos que tienen los educadores, con la implementación de las clases virtuales, diferentes metodologías de trabajo, y un punto clave fue el tiempo que tuvieron para aprender el uso de estas, por lo cual, el nivel de trabajo

aumentó y produjo que los educadores afrontaran diferentes síntomas y sensaciones negativas debido al estrés.

Parte de las consecuencias que viven los educadores por la pandemia son a causa del estrés por diferentes factores experimentados, debido al gran cambio que se realizó repentina mente, los autores como Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020) mencionan que el estrés percibido en esta pandemia por parte de los docentes trae consigo diferentes sentimientos de insatisfacción que se dan por la situación del mundo y por como el entorno laboral se modificó tan repentinamente, lo que produce una interacción débil con sus estudiantes y compañeros de trabajo, por lo tanto, los directores de las escuelas tienen que procurar velar por buscar la forma en que se puede reducir el estrés organizacional y conseguir un ambiente saludable y efectivo de trabajo.

Los autores mencionados analizan la situación de los educadores y como la pandemia tiene consecuencias no solo en su trabajo, sino también en su salud, como bien se ha mencionado a lo largo del trabajo, hay factores psicológicos y físicos que se afectan debido a la situación mundial, no obstante, en la cita anterior, se destaca como una consecuencia principal el sentimiento de insatisfacción que viven los docentes debido al gran cambio que se dio, y como su entorno laboral se modificó, causando sensaciones emocionales que afectan su desempeño laboral.

Para finalizar, es importante destacar y dejar claro que hay diferentes herramientas que los trabajadores del sector educación puede realizar para afrontar de una mejor manera el estrés laboral en tiempos de pandemia, Mogollon et al (2020) analizan diferentes estrategias y llegan a la conclusión que:

Las estrategias que se pueden implementar en tiempos de pandemia para disminuir el estrés están relacionadas con la concientización, afrontamiento y autocontrol, variables que deben ser aplicadas de manera personal y grupal en las organizaciones. Primero a nivel personal porque depende de cada individuo el resultado, es decir, si realiza una buena evaluación de sus comportamientos y factores sobre los estresores laborales que le afectan en su vida, podrá ejecutar acciones de afrontamiento tales como técnicas de relajación, realizar rutinas de ejercicio, evitar consumir bebidas con altos niveles de cafeína, distribuir tiempos de trabajo, de ocio y en familia, establecer prioridades, descansar lo suficiente y realizar pausas activas (p.18).

Los autores exponen diferentes técnicas, fáciles y sencillas de implementar en la cotidianidad de la persona, esto con el propósito de que cualquier trabajador las pueda implementar en todo momento, y pueda evacuar las diferentes sensaciones y pensamientos momentáneos causados por el estrés laboral, más siendo este estrés producido en tiempos de pandemia, como bien se describe, estas pueden ser de uso grupal o bien individual, por lo tanto, son instrumentos de gran utilidad para el control emocional.

CAPITULO III
MARCO METODOLÓGICO

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la presente investigación es cualitativo, ya que algunos autores como Taylor, S.J y Bogdan (citados en Cueto, 2020) analizan y describen la investigación de este enfoque como la orientación de diferentes datos descriptivos, como son los discursos, palabras que pueda emitir una persona y expresiones de forma hablada o escrita, sumado a esto la conducta que se pueda observar en los participantes es vital para la recolección de datos y la producción de este.

Por otro lado, Von Glasersfeld (citado en Cueto, 2020) aporta que:

La principal interrogante epistemológica que se plantea este tipo de investigación se orienta a cuestionar el conocimiento objetivo de la “realidad” que estudia, en tanto los relatos y el comportamiento se expresan sobre la base de lo que cada sujeto conoce a partir de su experiencia subjetiva del y con el mundo. En esta línea, la perspectiva Constructivista Radical de la investigación cualitativa instala la idea de la imposibilidad de un conocimiento objetivo de la “realidad”, puesto que “todo acto de conocimiento implica una intervención activa de la persona que observa, que se convierte así, en “constructor” de la realidad que percibe y no un receptor pasivo de estímulos externos (p.1).

Otros autores como lo son Flores, García y Rodríguez (citados en Diaz, 2018) interpretan la investigación cualitativa como una realidad en el contexto de la persona que se entrevista, ya que se intenta resaltar los sentimientos, emociones, pensamientos que tiene esa persona de acuerdo al fenómeno que se investiga, por otra parte, también involucra la recolección de una

gran variedad de materiales, como lo son las experiencias personales, que describen el día a día de un sujeto, envolviendo las problemáticas y lo que significa en la vida de esa persona.

Como se analiza con base en las diferentes citas expuestas, para el presente estudio es necesario realizar la investigación cualitativa, esto debido al tipo de población que se enfrenta, la cual son 10 docentes del centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez, de la Zona de Frailes de Desamparados, sin dejar de lado la problemática que se está analizando, la cual consiste en el síndrome del Burnout percibido por los docentes debido a la implementación de la educación a distancia en periodo de pandemia, por ende, este enfoque permite analizar minuciosamente como fue que los profesores enfrentan este fenómeno y que expliquen desde su experiencia y vivencias como fue la experiencia de implementar un nuevo método de enseñanza durante una crisis mundial.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación presente es exploratorio, definido por el autor Selltiz (citado en Nicomendes, 2018) como la diferente búsqueda de información con la idea de poder generar hipótesis o problemas para una investigación de carácter explicativo, lo cual lleva a tener estudios exploratorios, llamados también formularios, con la idea principal de expresar un problema para generar una investigación precisa o bien el desarrollo de una idea problema.

Diferentes autores también aportan de una manera significativa otras ideas a las investigaciones exploratorias, y para tener una idea más clara, Nicomendes (2018) menciona:

Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos

problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados. Los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos, generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio, relaciones potenciales entre variables; o establecen el “tono” de investigaciones posteriores más elaboradas y rigurosas (p.2).

Investigadores como Vásquez (2016) explican que otra de las principales ideas de las investigaciones exploratorias son la búsqueda con frecuencia de aumentar el conocimiento sobre el problema investigado, para después poder realizar una estructura con conceptos claros, un censo del problema, y establecer ideas para posteriores investigaciones, con el fin de generar nuevas hipótesis bien fundamentadas.

Una vez analizadas las diferentes referencias encontradas, cabe concluir que, para la investigación realizada, el enfoque exploratorio es vital, ya que permite conocer a profundidad sobre el tema que se aborda, lo que también ayuda a generar de una manera más clara la entrevista que se plantea, vinculando diferentes aspectos claros y básicos para interpretar mejor las respuestas emitidas y tener una idea más clara para futuras investigaciones.

3.3 UNIDAD DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En el presente estudio se analizan diferentes dimensiones del estrés causados en las personas, las cuales son la dimensión somática, psicológica, social y conductual.

- Dimensión somática:

El aspecto somático del estrés, el cual consiste según Condor (2017) en:

La conciencia somática indica que el simple hecho de percatarse de posiciones musculares anómalas y tensas de forma temprana permite que se recobre estados de relajación, impidiendo que la activación y tensión física continúe. A esto se suma lo que si bien el estrés a corto plazo cumple funciones importantes que permiten afrontar diversas situaciones, su permanencia durante un largo tiempo trae consigo consecuencias altamente perjudiciales para la salud física y psicológica (p.11).

Lo expuesto por el autor da una idea clara sobre lo que es la dimensión somática, ya que esta permite percibir diferentes anomalías que tenga el cuerpo debido al estrés y contrarrestarlo o bien si el ser humano no anda con una estabilidad adecuada, esto puede empeorar causando daños físicos y psicológicos.

Autores como Zúñiga (citado en Olmos, Peña y Daza, 2018) encuentran que hay diferentes características que se relacionan con el estrés somático, el cual afecta el aspecto musculoesquelético del cuerpo humano, por lo que en su estudio encontraron que en un año el 27% de su muestra presenta dolores de espalda, seguido de un 24,9% que tenían un dolor de cabeza con diferentes sensaciones de tensión y dolor en el cuello y zona cervical.

Ruiz y Guerrero (2017) también mencionan factores como lo son las nauseases, mucha fatiga, escalofríos, algunos mareos o incluso vértigo, dolor de cabeza a tal punto de ser migraña, taquicardia, gastritis, trastornos digestivos, falta de apetito, dolor corporal y quejas somáticas.

Como lo mencionan las citas antes vistas, los factores somáticos van a lo que es una afectación corporal de la persona, donde percibe dolor de estómago, cabeza, musculares y

demás, que impiden poder realizar labores de la vida cotidiana o bien de su mismo trabajo, por lo tanto, es de suma importancia saber detectar estas afectaciones para poder contrarrestarlas.

- Dimensión Psicológica:

Se menciona como una segunda dimensión la parte psicológica que afecta el estrés, en este aspecto los autores Saldaña et al (2020) explican que los aspectos psicológicos van a implicar siempre una expresión subjetiva de la persona, la cual va a contener siempre una respuesta emocional en cualquier ámbito de la vida o bien contexto diario frente a los estresores que el sujeto enfrente en ese momento.

La dimensión psicológica del estrés tiene una afectación muy importante en la vida de las personas, como lo mencionan los autores antes vistos, esta problemática va a causar respuestas emocionales que trates de contrarrestar el estrés percibido de la persona, lo que va a causar diferentes expresiones subjetivas, que pueden sacar de contexto a la persona y causar grandes daños.

La afectación psicológica debido al estrés produce diferentes síntomas, según Ruiz y Guerrero (2017) el estrés a nivel psicológico puede llegar a causar grandes daños, como lo son los pensamientos intrusivos, la hipervigilancia en algunos casos, mucha confusión en el contexto que rodea la persona, dificultad a la hora de concentrar o ejecutar algunas tareas, muchos sufren trastornos del sueño.

Como se denota en la cita expuesta anteriormente, el estrés causa estragos a nivel psicológico, a tal punto que puede producir daños severos en la persona que presenta la problemática, se destacan los pensamientos intrusivos que van a causar ideas irracionales en la persona, asimismo dificultad a la hora de concentrarse y realizar las labores diarias y algo tan

importante como el sueño también se ve interrumpido por esto, ya que los sujetos pierden la capacidad de poder descansar de una manera sana.

- Dimensión Social:

Una de las dimensiones que afecta la cotidianidad de las personas es el social, el cual los autores Bolaños y Kejizer (2020) analizan esta problemática y la describen como una afectación que varía dependiendo de la persona y de las herramientas psicológicas que tenga la misma, ya que va a influir la percepción del estresor, la capacidad que tenga la persona para controlar la situación que genera el estrés, la preparación que tenga el sujeto para afrontar estos conflictos ante la sociedad y la gran influencia que van a tener los patrones de conducta al ver si la sociedad aprueba o desaprueba.

También el autor Muñoz (citado en Flores, 2018) menciona que la relación que tenga la persona con su ambiente va a influir de una gran manera en cómo este afronte el estresor, lo cual produce dos procesos por los cuales el sujeto va a pasar, estos son mediadores, dinámicos e interrelacionados, y como primer proceso está la evolución que se realiza sobre la situación y el segundo es el modo en que se enfrenta la persona a la situación.

En un estudio realizado Rodríguez et al (2016) investiga sobre en como el estrés afecta el aspecto social de las personas, y se encontró que la confirmación de la relación entre los aspectos sociales, laborales y el estrés, van a verse asociados y se van a perjudicar en conjunto, ya que las personas no tienen los insumos suficientes para poder separar las relaciones laborales, sociales con el estrés que pueden causar los mismos, por lo tanto, es necesaria la implementación de programas para prevenir el estrés o bien aprender a convivir o

contrarrestar este, para que las relaciones antes mencionadas puedan funcionar de una manera más sana.

Como se denota en la dimensión social, los sujetos hoy en día no tienen las suficientes herramientas o capacidad para poder afrontar el estrés o bien que los factores que se lo generan no influyan en la vida cotidiana, por lo que diferentes exponentes sugieren programas para prevención o tratar el mismo, como se menciona en la cita anterior, así que es de suma precaución saber detectar esta afectación a tiempo.

- Dimensión Conductual

Para comprender de una manera más clara como esta última dimensión afecta en las personas o bien aparece en la cotidianeidad del sujeto, el autor Selye (citado en Vidal, 2020) en su libro, explica que el estrés tienen diferentes formas conceptuales de explicar, una de ellas es como una respuesta ante el estímulo, esta consiste en una reacción que se obtiene debido al estresor involucrado, el cual produce componentes como conductuales, de pensamiento o emocionales, que van a ser emitidos y expuestos hacia el entorno.

Por otra parte, es inevitable que en la situación actual el mundo no sufra de estrés debido al Covid-19, estudios realizados por García (2020) en su tesis para optar por la licenciatura en psicología menciona que:

La cuarentena definitivamente ha cambiado en mundo y estilo de vida muchos adolescentes en el mundo, y en todos se ven afectados aspectos emocional y conductuales, debido a la dificultad que se presenta en cada uno de estos aspectos por el confinamiento, además de la presión que ejercen los padres en las tareas del hogar y

los problemas académicos que nacen a partir de la educación virtual, que no mucho tiene acceso a ella (p.9).

Analizando lo anterior, se puede agregar que los adolescentes no son la única población afectada, que los adultos y niños también sufren de este estrés debido al confinamiento masivo en el mundo, y sumado a esto, la carga de sus labores y convivencia en el domicilio permite este cambio conductual debido al estresor generado en el hogar, trabajo y situación mundial.

Añadido a lo anterior, Muñoz-Fernández et al (2020) en un estudio donde relaciona el estrés con el Covid-19 menciona que las personas pueden llegar a presentar:

Pensamientos intrusivos frecuentes (sueños, recuerdos vívidos, etc.), conductas evitativas (dejar de acudir al lugar donde sucedió el evento), alteraciones en la cognición y el estado de ánimo (problemas de memoria, distorsiones del pensamiento, afectos bajos o desinterés en lo cotidiano), y alteraciones del estado de alerta y de reacción (problemas para dormir, conductas impulsivas, irritabilidad) (p.132).

Como se menciona, el estrés a nivel conductual se puede catalogar como una respuesta del cuerpo, la cual trae consigo diferentes síntomas como lo es problemas para dormir, conductas impulsivas, evitativas y un bajo interés, esto para mencionar algunas, lo cual va a producir un daño colateral, que no solo va a influir a nivel comportamental, si no que hiere otras áreas integrales del ser humano.

Área de estudio: El área de estudio es el Centro Educativo Cecilio Piedra Gutiérrez, ubicada en Frailes de Desamparados, cuenta con una población de 245 estudiantes, tiene una infraestructura de tres pabellones, los cuales cuentan los baños propios y las respectivas aulas,

también la cantidad de docentes con los que cuenta es de 13, sumado a esto los miembros administrativos que son 8.

3.3.1 Población

La población es indispensable en cualquier investigación, para poder comprender mejor este apartado los autores McClave, Benson y Sincich (citados en Robles, 2019) donde se afirma que una población es el conjunto de diferentes unidades las cuales normalmente son personas, objetos, transacciones o eventos, los cuales son de interés por parte del investigador para estudiarlo.

En la presente investigación, la población de estudio comprende a los docentes de primaria que trabajan para el sector público.

3.3.2 Muestra

La muestra en las investigaciones son necesarias, ya que con estas se define de una manera más clara lo que se desea investigar, para entender de una manera más clara este punto el autor Robles (2019) dice que la muestra en las investigaciones es un subconjunto de la población, permitiendo al investigador definir de una manera más específica lo que desea estudiar.

Para fines de la investigación la muestra es no probabilística, la cual está conformada por 10 docentes del Centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez Frailes de Desamparados.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de Inclusión y exclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
-------------------------------	-------------------------------

Personas que residan en la Zona de los Santos	Personas que no residan en la Zona de los Santos
Ejercer como docente en el sector público	No ejercer como docente en el sector público
Poseer título de Educación en primero y segundo ciclo o bien especialidades	Formar parte del personal administrativo de la institución No contar con el título de Educación en primero y segundo ciclo o bien especialidades

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para las necesidades que presenta el estudio, es indispensable utilizar la entrevista, la cual es para obtener la información de los participantes, esta herramienta según Troncoso-Pantoja y Amaya-Placencia (2016) dicen que:

La entrevista, una de las herramientas para la recolección de datos más utilizadas en la investigación cualitativa, permite la obtención de datos o información del sujeto de estudio mediante la interacción oral con el investigador. También está consciente del acceso a los aspectos cognitivos que presenta una persona o a su percepción de factores sociales o personales que condicionan una determinada realidad. Así, es más fácil que el entrevistador comprenda lo vivido por el sujeto de estudio (p.330).

Por otra parte, la entrevista cuenta con diferentes formatos, para uso de la investigación es necesario utilizar la entrevista semiestructurada, la cual según los expositores Potter y Hepbur (citados en Ríos, 2019) explican que:

Es una técnica ampliamente usada en la investigación social y del comportamiento, incluso, la forma de generación de datos más empleada en distintas tradiciones metodológicas tan dispares como lo son la etnografía, la fenomenología, el psicoanálisis, la psicología narrativa, la teoría fundamentada, y en diferentes formas de análisis del discurso. Al concebir la entrevista semiestructurada como una conversación en el marco de una situación social de interrogación con una finalidad definida, queda de manifiesto el carácter psicosocial de esta técnica, a la vez que se evidencia que en su aplicación entrarán en juego los mismos principios de comunicaciones e interacción humanas que la equiparán a cualquier otra forma de conversación (pp.67).

Es indiscutible ver como la entrevista semi estructurada le da un aporte a diferentes áreas de la investigación tan distintas como lo menciona la cita expuesta, y de cómo esta herramienta trata de igualar o equiparar a una comunicación dirigida pero también que genera esa comodidad de una conversación cotidiana, ya que esto es clave para la extracción de más información de interés.

Añadiendo a las distintas explicaciones brindadas, es de suma importancia mencionar la razón por la cual se utiliza el instrumento en el presente trabajo, por lo tanto, la entrevista semi estructurada brinda a la investigación la flexibilidad de poder interactuar de una forma más permisiva con las personas entrevistadas, permitiendo generar un mejor rapport y respuestas

más elaboradas por parte de los sujetos, lo que da hincapié a recibir más información que sustenta el trabajo dando una perspectiva más amplia de la situación.

3.4.1 Confiabilidad

El instrumento primeramente fue analizado y revisado por dos jueces independientes, profesionales en el área de psicología, esto buscando que se pueda verificar cada una de las preguntas realizadas sea acorde a las categorías seleccionadas en la investigación. Para lograr esto, se envía a cada uno de los jurados el machote de las preguntas, con la descripción de las cuatro categorías que se van a trabajar, estas áreas van a tener una enumeración diferente para que así se pueda asociar con las preguntas correspondientes a dicha categoría.

Después de haber asociado las preguntas con las áreas desarrolladas y descritas, todas las respuestas emitidas fueron trasladadas al PSPP, el cual permite por medio de un análisis estadístico verificar si el cuestionario elaborado es válido o invalido, para poder aplicarlo a los sujetos de estudio.

Para comprender de una manera más clara y específica que es el programa PSPP, el autor Araujo (2014) explica que:

PSPP es una herramienta para el análisis estadístico de los datos desarrollado como un proyecto de software libre. Lee los datos, los analiza de acuerdo con las instrucciones proporcionadas, y escribe los resultados en un archivo de lista, con una salida estándar o en una ventana de la pantalla gráfica (p.6).

Se puede destacar que lo anterior deja claro que el programa PSPP es una herramienta de análisis estadísticos, el cual analiza, lee y da diferentes proporciones en una lista de archivos con la idea de poder desarrollar datos de una manera más exacta.

3.4.2 Validez de un cuestionario

Los diferentes resultados de los jueces independientes fueron introducidos en el programa de PSPP añadido a esto, el documento original que contiene las numeraciones verdaderas y correspondientes a cada una de las preguntas elaboradas en base a la información encontrada, esto lo que busca es comprar en el programa la congruencia de las respuestas que emitieron los jueces con base a la original, por lo tanto, va a dar la validación del instrumento. Esto se realiza de tres formas distintas, las cuales son: Juez 1 con Original, Juez 2 con Original y Juez 1 con Juez 2.

Las diferentes reglas de uso que tiene el PSPP para tablas cruzadas o comparativas, es con la medida de Kappa, la cual fue utilizada para poder tener presente el valor coeficiente mayor a 0,5, esto buscando la validez del instrumento como resultado mínimo o mayor a esta cifra.

Una vez que se tiene el resultado por medio de las diferentes tablas generadas por el programa, se busca ver los resultados de cada par realizado (ver en Anexo).

Tabla 2. Comparaciones de resultados.

Resultados	Valoración Juez 1	Valoración Juez 2	Juez 1 y Juez 2
Índice Kappa (mayor a 0,5)	0,81	0,90	0,71

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El análisis que se realiza da como resultado del primer par conformado por Juez 1 y Original con una Medida de Kappa de 0,81 la cual está por encima de 0.5, por lo tanto, se produce la validación, ya que hay una alta congruencia entre el Juez 1 y el Original. Con respecto al Juez 2 y el Original da una Medida de Kappa de 0,90, esto quiere decir que también se valida ya

que está por encima de 0,5. Y, por último, el par de Juez 1 y Juez 2 da una Medida de Kappa de 0,71, que logra estar por encima de 0.5, por lo cual se valida y da una referencia que hay una claridad entre las respuestas emitidas por los dos jueces independientes.

Una vez obtenidos los tres resultados de las medidas de Kappa, y verificadas que están por encima del 0.5, se puede determinar que el instrumento es completamente valido y está listo para ser utilizado en los participantes.

3.5 DESEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación cuenta con un diseño experimental, esto ya que, al realizar el estudio de forma cualitativa, las variables se van a manipular, esto con el fin de ver como las variables se observan, cambian y se transforman durante el proceso de análisis, para poder definir de una manera más clara lo anterior, el autor Ostle (citado en Vera & Vera, 2018) donde dice que:

Define a un diseño experimental como la secuencia completa de pasos que se toman de antemano para asegurar la obtención de datos apropiados, tales que permitan un análisis objetivo y que conduzca a deducciones válidas con respecto al problema establecido (p.11).

Se puede destacar de lo anterior, lo importante que es definir el diseño de la investigación, ya que como lo explica la cita anterior, la obtención de los datos necesarios, van a permitir que se haga un análisis más claro y científico que va a llevar al investigador a tener una deducción más establecida y clara con respecto al problema planteado.

Los autores Vera y Vera (2018) también mencionan añadiendo a lo anterior que el diseño experimental es:

En forma más simplificada, se puede decir que un diseño, no es otra cosa que una planeación anticipada de la forma en que se conducirá el experimento, para obtener de él la información buscada. El diseño es el arma de trabajo actual de la investigación.

Es el cambio del empirismo a la evaluación (p.11).

Se puede analizar que el diseño experimental es una planificación que va a conducir la investigación, basándose en la evaluación para poder encontrar la información que se busca.

3.6 OPERALIZACIÓN DE LAS CATEGORIAS DE ANÁLISIS.

Tabla 3. Operalización de las variables.

OBJETIVO ESPECIFICO	INDICADOR	DEFINICION CONCEPTUAL	INSTRUMENTO: PREGUNTAS QUE MIDEN ESTE INDICADOR
Determinar las diferentes afectaciones físicas presentadas por los docentes debido al estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia.	Dimensión somática del estrés	La conciencia somática indica que el simple hecho de percatarse de posiciones musculares anómalas y tensas de forma temprana permite que se recobre estados de relajación, impidiendo que la activación y tensión física continúe. A esto	4 preguntas, las cuales son: Pregunta 1, 2, 3 y 4 (Anexo 1).

		<p>se suma lo que si bien el estrés a corto plazo cumple funciones importantes que permiten afrontar diversas situaciones, su permanencia durante un largo tiempo trae consigo consecuencias altamente perjudiciales para la salud física y psicológica (Condor, 2017, p.11).</p>	
<p>Identificar las diferentes afectaciones psicológicas de los docentes debido al estrés laboral y ejecución de educación a distancia.</p>	<p>Dimensión psicológica del estrés</p>	<p>Explican que los aspectos psicológicos van a implicar siempre una expresión subjetiva de la persona, la cual va a contener siempre una</p>	<p>3 preguntas, las cuales son: 12, 13 y 14 (Anexo 1).</p>

		<p>respuesta emocional en cualquier ámbito de la vida o bien contexto diario frente a los estresores que el sujeto enfrente en ese momento (Saldaña et al, 2020, pp.28).</p>	
<p>Identificar la forma en que influye el grupo de trabajo de los docentes con relación al estrés laboral y el uso de herramientas virtuales.</p>	<p>Dimensión social del estrés</p>	<p>La relación que tenga la persona con su ambiente va a influir de una gran manera en cómo este afronte el estresor, lo cual produce dos procesos por los cuales el sujeto va a pasar, estos son mediadores, dinámicos e interrelacionados, y como primer proceso está la evolución que se realiza sobre la</p>	<p>4 preguntas, las cuales son: 5, 6, 7 y 8 (Anexo 1).</p>

		situación y el segundo es el modo en que se enfrenta la persona a la situación (Muñoz citado en Flores, 2018, p.20).	
Indagar sobre las diferentes conductas implementadas debido al estrés laboral y la implementación de la educación a distancia.	Dimensión conductual del estrés	Explica que el estrés tienen diferentes formas conceptuales de explicar, una de ellas es como una respuesta ante el estímulo, esta consiste en una reacción que se obtiene debido al estresor involucrado, el cual produce componentes como conductuales, de pensamiento o emocionales, que van a ser emitidos y	3 preguntas, las cuales son: 9,10 y 11 (Anexo 1).

		expuestos hacia el entorno (Selye citado en Vidal, 2020, p.13).	
--	--	---	--

Fuente: Elaboración propia, 2021

3.7 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

La diferente información se va a recolectar por el uso de la entrevista semiestructurada la cual se aplica a los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez. Antes de recolectar la información, se busca entrar en contacto con los diferentes profesores, con el fin de explicarles la finalidad de la investigación, los objetivos y lo que se busca identificar con la entrevista, así hay un panorama más claro y en la misma sintonía.

La ejecución del instrumento para recolectar los datos de la investigación se da por medio de llamada telefónica, en la cual se lee el consentimiento informado, dejando claro el punto de que la llamada es grabada para poder transcribir toda la información requerida y también, coordinar la firma de este documento, esto con el fin de que los sujetos estén de acuerdo con formar parte de la investigación.

Una vez que se lee el consentimiento y se da el visto bueno de los participantes, se pasa a dar el agradecimiento por la participación y a realizar la entrevista, posteriormente esta, pasa a ser sometida al análisis de datos para obtener los resultados.

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.

Los diferentes datos que se recolectan se enumeran por medio de diferentes categorías de análisis, estas están fragmentadas según los objetivos específicos que se quiere identificar, y

justo de esta información surgen las diferentes preguntas que van inmersas en la entrevista buscando las respuestas esperadas.

3.9 ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de los datos es basado en el enfoque cualitativo, el cual está presente en la investigación, acá se examinan las diferentes respuestas emitidas por los docentes y de acuerdo con las categorías realizadas y sus respectivos indicadores, esto para lograr analizar las entrevistas basándose en el enfoque cualitativo.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4. RESULTADOS

4.1 Clasificación de los Resultados

4.1.1 Categorías

El apartado que se describe a continuación muestra las diferentes respuestas emitidas por los participantes entrevistados, las cuales están en conjunto con su respectiva categoría, siendo estas analizadas con las demás preguntas del mismo enfoque, para así, lograr encontrar el común nominador y también las diferentes situaciones que no son congruentes ante las mismas preguntas, con el fin de buscar posibles resultados del análisis que nutran los objetivos de la investigación que se realiza.

A continuación, se presenta una tabla con los datos sociodemográficos de los distintos participantes, esto con el fin de tener una idea más clara del contexto social y demográfico de cada sujeto para comprender mejor la información brindada.

Tabla 4. Información Sociodemográfica

Participante.	Edad.	Sexo.	Estado civil.	Escolaridad.	Lugar de residencia.	Años trabajando en la Institución.
Sujeto 1 (Anexo 4)	59 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Loma Larga de Cartago	22 años
Sujeto 2 (Anexo 5)	47 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	La Guaría de Cartago	22 años
Sujeto 3 (Anexo 6)	55 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Freiles de Desamparados	25 años
Sujeto 4 (Anexo 7)	42 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Freiles de Desamparados	12 años
Sujeto 5 (Anexo 8)	38 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Freiles de Desamparados	4 años
Sujeto 6 (Anexo 9)	44 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Freiles de Desamparados	5 años
Sujeto 7 (Anexo 10)	42 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	San Cristóbal Sur de Desamparados	10 años
Sujeto 8 (Anexo 11)	43 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Río Conejo de Cartago	7 años
Sujeto 9 (Anexo 12)	60 años	Femenino	Casada	Universitaria completa	Freiles de Desamparados	7 años
Sujeto 10 (Anexo 13)	32 años	Masculino	Casado	Universitaria completa	San Antonio de Cartago	3 años

Fuente: Elaboración propia, 2021

A. Dimensión somática del estrés.

Esta categoría consiste en buscar las diferentes afectaciones fisiológicas percibidas por los docentes, y como estas influyen en su desempeño laboral, ya que, con el simple hecho de percatarse de anomalías en su sistema físico, les permite emitir acciones para impedir estos malestares.

Tabla 5. Resultados Dimensión Somática del Estrés

Resultados de la Dimensión Somática del Estrés
<ol style="list-style-type: none">1. Se presentan afecciones físicas en los participantes.2. Un caso con afectación en la dermis debido al estrés.3. Dos casos donde no se presentan malestares físicos.4. Si hay una interferencia en el bienestar físico de los entrevistados.5. Seis participantes experimentan alto estrés en Mayo y Junio.6. Un caso percibe alto estrés al final del año.7. Un caso percibe alto estrés de una forma fluctuante durante todo el año.8. Ocho casos logran desarrollar estrategias para contrarrestar el estrés.9. Dos casos no logran desarrollar estrategias para contrarrestar el estrés.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con lo expresado por los participantes se logra observar un patrón de afecciones físicas asociado a la presencia de dolor de espalda, cansancio en la vista, dolor de cabeza, dolores en los brazos y muñecas, lo cual asocian con acumulación de horas de trabajo extraordinarias, hecho que es experimentado por un participante donde explica “tuve dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor en los brazos y manos, en los dedos principalmente, me imagino que fue por estar digitando tanto y estar tanto al frente de la computadora y me genero mucho malestar en el sistema ósea y la vista”(Participante 2), cabe destacar que este es parte del discurso de uno de los sujetos de la investigación más afectados en el aspecto físico, ya que como lo menciona, tuvo diferentes afecciones en distintas partes del cuerpo, también otro participante expresa que “las muñecas me dolían y esto nunca me había pasado, si presenté dolor de espalda porque yo en mi trabajo paso de pie y ahora paso mucho sentada y la vista también”(Participante 3) en este caso, el sujeto da un grado demandante, el cual es kínder, por lo tanto, tiene que mantenerse activa en las lecciones, y el hecho de estar sentada varia a lo que estaba acostumbrada y causa más impacto a nivel físico.

Para poder reforzar la idea anterior, otros participantes también mencionan que “si me daba dolor de cabeza constante, y dolor de espalda y más que todo en la parte de los hombros” (Participante 6), se percibe consecuencias de estrés y debido a estar tanto en una sola posición sin equipo ergonómico. En otros casos particulares pasó que uno de los sujetos menciona lo siguiente “a mí en lo físico lo que me dio fue como una alergia, del estrés que me causaba la virtualidad”(Participante 9), se puede explicar que las diferentes manifestaciones no solo se dan a nivel muscular, está el caso de esta docente que sufre de una alergia, lo cual no se repite en los demás, por lo tanto, se puede inferir que la somatización producida por efecto del estrés tiene una expresión diferente en cada uno de los colaboradores.

De acuerdo con lo señalado anteriormente, las diferentes afectaciones físicas provocadas por el estrés laboral se logran identificar muy claro, ya que los sujetos expresan abiertamente sentir malestares como dolor de espalda, un cansancio en la vista, dolores de cabeza y en las diferentes articulaciones, expresando incluso que esto no era usual en la presencialidad y que puede deberse a estar tanto frente a la computadora, y sin dejar de lado que hubo una participante con una manifestación diferente del estrés, ocasionándole este una alergia a nivel de dermis.

Un aspecto importante es que no todos los sujetos tuvieron problemas físicos debido al estrés causado por la acumulación de trabajo, hubo dos casos donde uno de los colaboradores menciona que no tuvo problemas de esta índole, si no la ansiedad usual, y se expresa de la siguiente manera, “No recuerdo que haya sufrido algún malestar físico diferente a los que suelo tener, padezco de migraña, pero no puedo decir que se deba a la situación a la educación virtual, el asunto es que yo toda mi vida he sido bastante tecnológica, yo siempre trabajo con la computadora al frente, lo que vario fue que uno se mueve más en la escuela, aquí en la casa uno no se movía tanto, como contábamos con espacio, yo hacía más ejercicio de lo habitual, siempre he tratado de cuidarme en la parte ergonómica”(Participante 8) y otro de los casos explica que “Bueno, es que, en mi caso, yo tenía experiencia previa en la modalidad”(Participante 7) y también menciona que “algo que me ayudó es que me gusta trabajar a distancia”(Participante 7).

Analizando lo anterior, es importante dejar claro que no todas las personas sufrieron malestares físicos vinculados con el estrés laboral durante la contingencia/transición a la virtualidad del 2020 a causa de la pandemia, como lo expresaban algunos sujetos.

Una de las áreas de interés para la investigación es como el aspecto somático va a interferir en el bienestar físico de los trabajadores y como este se pudo modificar con la implementación de la virtualidad y el estrés laboral experimentado, lo que lleva a dar respuestas como “Si hubo una afectación percibida a nivel físico y un cansancio donde ya hubo un momento donde el cuerpo no resistía, me quedaba dormida sentada en el sillón del cansancio”(Participante 2) en esta frase, se percibe que el participante logró tener un cansancio tan alto que se quedaba dormida sentada en la sala, incluso expresando que no resistía el agotamiento físico, por lo que se puede pensar que si hubo una afectación física por la situación que experimentaba, otra de las expresiones más llamativas fue “yo no sé porque por lo general los planeamientos lo realizo en la noche, pero a la hora de hacer tantas actividades tenía menos oportunidad de dormir, mi mente me traicionaba y trabajaba a altas horas de noche, y percibía mucho cansancio y fatiga física, y no sé si yo me comprometí mucho y sentía que hacía más trabajo de la cuenta”(Participante 3), desde este aspecto, la persona nota mucho trabajo, lo cual no la dejaba descansar lo que debía y esto le generaba sentir un desgaste físico notorio debido a la sobrecarga que podía percibir en el momento de sentarse a planear o realizar su trabajo.

Es inevitable darse cuenta de las diferentes afectaciones y desgastes físicos que presentaban los colaboradores debido a la sobrecarga laboral y presión del medio, lo cual se evidencia en expresiones como “ Si percibí un desgaste, parece mentira pero era más cansado, estar luchando contra el internet, eso me creaba ansiedad por la mala conexión, y que si sirve o no, ahí estaba la tensión, inclusive yo recibiendo clases en la universidad, eso generaba tensión y siempre está presente que no está cuando son las clases normales”(Participante 9), en la frase anterior, se enfatiza en que los participantes también cuentan con otras ocupaciones vitales en

su vida y están fuera de su ambiente de trabajo, lo cual los cargaba y generaba como consecuencia un notorio malestar físico evidenciado en el desgaste señalado anteriormente.

Es importante destacar la relevancia de saber cuándo los sujetos empezaron a percibir estas diferentes afectaciones y desgaste en sus cuerpos, por lo tanto, al preguntarse esto en la entrevista, lo respondieron con una similitud muy marcada, asociada con expresiones como “Yo pienso que fue al inicio, mayo junio, que fue el tiempo en el que tuvimos que comenzar y no se sabía cómo era, el asunto de teams a mí me causó mucho estrés” (Participante 3) en esta expresión, el sujeto deja claro que cuando empieza la carga de trabajo, inician las diferentes afecciones físicas, y otro colaborador señalaba que “En realidad, fue al inicio, porque tuvimos que implementar el uso de las GTA, también llevas los cursos de capacitación”(Participante 10), como se puede denotar, el común denominador es al inicio de la implementación de la educación a distancia, y los participantes explican que fue gracias a las nuevas implementaciones y el uso de las herramientas virtuales, el principal causante de estrés que iba a empezar a perjudicarlos físicamente.

No obstante, a lo anterior, hay casos que varían, donde las afectaciones a nivel físico se dan a final del año, uno de ellos fue un colaborador que explica lo siguiente “Al final, ahí sentí que colapse, porque yo cubrí a una docente durante tres meses, pero aunque ya no estuviera yo nombrada, las condiciones de la compañera no estaban para que ella diera clases, entonces ya yo no tenía sueldo, era que la niña me ayudaba con un poquito de dinero y esto es ilegal, por lo tanto, yo tenía una presión extra, porque no había respaldo legal y habían muchas situaciones que para octubre y noviembre yo lloraba todos los días, por todo lo que se acumuló y ya no soporté” (Participante 5), en esta situación es notorio que hubo una situación inusual, en donde el docente estaba haciendo una incapacidad y al terminarla tuvo que seguir trabajando

por la afectación de su compañera, lo que lleva a sobrecargarla físicamente y explotar al final de año, donde ya no soportaba la carga física y laboral debido al estrés de la situación.

En otra de las entrevistas, hay un caso que se distingue del resto, esto se da debido a que el sujeto dice que ella sentía carga física un día, pero al otro se lograba normalizar, pero después podía sentirse una semana afectada físicamente y con cansancio, pero nuevamente se iba quitando, por lo tanto, menciona que “ No te puedo decir que hubo un momento específico, era algo fluctuante, había días donde estaba tranquila, hablaba con los papás, les mando videos a los niños, pero tal vez al día siguiente no había enviado nada, no me comunicaba con los papás, no sabía que había pasado con tal estudiante, entonces llamaba a la mamá y no contestaba y no me respondía, y ya era estresante al otro día también y a los dos días era otra vez estar tranquila y así era constantemente”(Participante 8), acá se denota como la docente durante todo el 2020 tuvo esta tensión tanto física debido al labor que tiene que hacer como emocional y tranquilidad, lo cual marca una inconsistencia comparada con los otros resultados, ya que nunca tuvo un periodo donde se sintiera muy estresada y cansada físicamente o bien, tranquila.

En la última pregunta acerca de la dimensión somática del estrés, se busca ver si los docentes lograron desarrollar técnicas para lidiar con las afectaciones físicas que presentaron, lo que proporciona resultados variados, y expresiones como por ejemplo, “Donde vivo es abierto, por lo tanto, podía ir a caminar, mi esposo me ayudó mucho y él lograba ayudarme cuando yo estaba ya saturada”(Participante 4) este tipo de comentarios resalta que gracias a la zona en la que viven, pueden tener más libertad de poder caminar y salir sin peligro alguno, hay otros comentarios muy similares como “Trataba de caminar todas las mañanas, hago meditación también, muy esporádicamente yoga, me gustaba mucho sembrar, esto me ayudó mucho,

descubrí que sembrar me ayudaba a centrarme en mi”(Participante 8), como bien se parece al comentario anterior, resalta el poder caminar y tener espacio para sembrar, lo cual en este caso ayudaba a focalizarse y hacer introspección.

Otro de los comentarios más relevantes y relacionados a los anteriores fue “descansar lo de debía, o igual si yo estaba mucho sentado hacia bicicleta de spinning o salía a caminar, también vivo cerca de mi abuela y la iba a visitar”(Participante 10), acá se nota que se mantiene la estrategia de salir a caminar que también se repite en comentarios como “Lo que hice fue caminata recreativa, empezar a ser caminata cada vez que podía”(Participante 1), que termina de recalcar la importancia de la caminata para poder contrarrestar el estrés vivido por los docentes.

Con relación a lo anterior, no todas las respuestas fueron similares o parecidas a las anteriores, hubo casos donde los docentes expresaban que “Bueno, en realidad le puedo decir que yo no lo logré dominar, veía a colegas que salían a caminar y hacían ejercicio, yo no lo logré y no tenía tiempo para buscar que hacer, porque también estudio en la universidad”(Participante 5) y otro que mencionaba “Pues más que todo yo sola, me motive yo sola de que en realidad el trabajo es importante pero no tanto”(Participante 9), en estos dos casos, es importante recalcar que no aplicaron ninguna estrategia, en una estaba el convencimiento, pero no aplicó una técnica como los demás sujetos que salían a caminar, por otra parte, el primer caso del párrafo, la misma participante resalta que no logró dominar el estrés causado por el trabajo.

B. Dimensión psicológica del estrés

Este apartado de las dimensiones busca la forma en que el estrés en las personas se ve reflejado psicológicamente, más que todo en el aspecto emocional y de pensamientos ya que

esto implica diferentes expresiones dependiendo del sujeto y de cómo haya sobrellevado la situación de la implementación de la educación a distancia.

Tabla 6. Resultados Dimensión Psicológica del Estrés

Resultados de la Dimensión Psicológica del Estrés
1. Presencia de un desgaste emocional.
2. Ataques de ansiedad.
3. Sensación de agotamiento mental.
4. Carga emocional por la demanda laboral.
5. Pensamientos de negación y preocupación.
6. Emociones como, por ejemplo: Enojo y tristeza.
7. Entrevistados presentan pensamientos positivos y vieron oportunidad de desarrollo.
8. Preocupación por cumplimiento de tareas laboral.
9. Dos de los participantes contaban con estrategias debido a conocimiento psicológico.
10. Ocho de los participantes utilizan estrategias como la caminata para contrarrestar el estrés.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Antes de iniciar con las preguntas de este apartado, es importante dejar claro que en las respuestas emitidas en la sección de la dimensión somática del estrés, algunos entrevistados dejan claro que experimentan más afectación psicológica que física, emitiendo diferentes argumentos, también cabe destacar que muchos de los cooperadores describen no presentar un malestar físico como tal, si no, una ansiedad o desgaste emocional, esto debido al estrés percibido por la alta demanda de tiempo y saturación de trabajo, y esto se logra resaltar en el discurso en expresiones tales como “experimente fue un agotamiento más mental que físico, ya la educación lleva ese cansancio, pero el compromiso de la virtualidad y lo que exigía cansaba más mentalmente que físicamente”(Participante 1) el colaborador que expresa esto, denota que el compromiso y esa presión que ella misma se genera, le causa la sobre carga de estrés que le afecta en su labor general.

La siguiente persona entrevistada dice que “sentía tipo crisis de ansiedad, salía llorando de la oficina, era una presión en el pecho, yo sentía que no estaba haciendo nada, y yo estaba haciendo más horas de las que me pagaban, físicamente yo sentía presión en el pecho, malestar en la cabeza y un cansancio extremo”(Participante 4) lo cual refleja que no solo se experimenta un cansancio físico, que también hay una carga emocional importante debido a tanta demanda en el trabajo que no les permitía sentir tranquilidad a tal punto que el lugar donde ella trabajaba le causa sensaciones negativas en su cuerpo.

También, otros de los sujetos menciona que “dolores físicos no precisamente, pero si sentir esa presión mental por así decirlo de saber que había que aprender cosas nuevas”(Participante 10) por otro lado, un sujeto comenta que “antes hubo mucho estrés, saber si estaba haciendo bien mi trabajo, más todas las herramientas que tuvimos que aprender a usar, fue angustiioso a nivel emocional”(Participante 5), es notorio el desgaste emocional que también se presenta en

estos dos casos, sin importar los años de experiencia, de igual forma se ven afectados por el estrés laboral.

Una vez expuesto las ideas anteriores, en este apartado la primera pregunta busca encontrar las diferentes formas en que los profesores experimentaron distintos pensamientos y emociones debido a la transición de la educación presencial a la virtual, lo que lleva a dar respuestas como “al inicio mi actitud fue de negación, como ser humano uno se niega al cambio, siempre esperaba un milagro para que nos volvieran a la presencialidad” (Participante 1), otro de los comentarios fue “Bueno, siempre surgen muchas dudas, de si lo voy a lograr o no”(Participante 2) otro tipo de pensamientos fueron más ejemplificado, como el siguiente “Pues fue un susto, porque yo dije, como enseñé matemáticas en la virtualidad” Participante 9), en los diferentes comentarios expuestos, se percibe he incluso se manifiesta la preocupación y negación, de cómo se iban a impartir las clases y de cómo iban a enfrentar el reto de enseñar virtualmente, lo que producía en ellos estas emociones que como mencionaban en las entrevistas, generaban sensaciones que afectaban el ánimo.

Otra serie de expresiones relacionadas a la misma pregunta, siguen aclarando la angustia que vivían los cooperadores ya que siguen expresando comentarios como “Cuando nos dijeron que nos íbamos para la casa uno no sabe qué iba a pasar, yo pensé, que va a suceder”(Participante 7), otros miembros para este choque emocional que se vivió, expresaban sus pensamientos de la siguiente forma “ Yo dije que ya quería pensionarme, yo ya no quería seguir, esa situación me causó un choque emocional con solo imaginar que yo tenía que hacer la parte virtual, fue como agua congelada que me cayó encima”(Participante 3), esta preocupación fue por muchos sujetos, lo cual también narran que “Yo decía, como vamos a hacer, y yo hablaba con la profe de informática para ver que podría hacer yo” (Participante 4), a lo largo de las diferentes

expresiones, se sigue percibiendo la angustia y el no saber que hacer, adjuntando el suspenso y estrés que sentían debido a no saber cómo ejecutar de una forma virtual su trabajo o bien, por el hecho de ejecutar las herramientas virtuales, también está el caso de la maestra que quería jubilarse, ya que está cerca de hacerlo y la virtualidad le causó tantas emociones negativas, que fue lo primero que expresó.

Se puede identificar que, en esta primera pregunta, hay un factor que predomina, el cual es la percepción y sentimiento de angustia por aplicar las herramientas virtuales y la sensación de incognito de ver como enseñarles a los estudiantes, por otra parte, las diferentes emociones y sentimientos de saber que va a pasar acompañado de una gran incertidumbre sin dejar de lado las ideas y pensamientos de cómo se va a comportar el entorno y la sensación del estrés que conlleva todo esto en conjunto, esto se da de primera mano con la transición de la educación presencial y virtual.

Hay que dejar claro que no todos los participantes experimentan este tipo de malestar, ya que hay casos en los que se expresaban de la siguiente manera “De actitud era que voy a seguir hacia adelante, no era que podía quedarme estancada, yo dije que iba a salir adelante y a ponerle” (Participante 6) otro de los casos, menciona que “Fue una cuestión de principio a fin muy positiva y lo vi como un reto personal cuando me dieron chance de enseñarles a los compañeros, teníamos el tiempo y lo aprendieron, lo vi como un reto profesional y personal”(Participante 7) y por último, otro de los comentarios fue el siguiente “A mí me gusta, como me gusta la tecnología no lo vi complicado, lo vi como un espacio para mí para compartir con mis hijos y mi familia, y esto fue una oportunidad para sentir que le dedico más tiempo a mis hijos”(Participante 8).

Como se puede reconocer en base a los anteriores comentarios, también hubo unos colaboradores que se tomaron la circunstancia como un reto, en el cual iban a intentar dar lo mejor de sí, se da el caso de que una de las maestras dice que lo vivió de una manera positiva, ya que esto le permitió estar cerca de los hijos y que el reto de la tecnología no le daba miedo, por lo tanto, se logra resaltar que hay algunos sujetos que vieron esto como una oportunidad de desarrollo profesional e integral, así que la situación se convirtió en algo menos complicado de llevar en comparación a los demás.

En la siguiente pregunta que se realizó de esta dimensión, se desea buscar como la transición a la educación virtual influyó en el rendimiento laboral de los participantes basándose en los cambios emocionales que se experimentaron debido a eso, lo cual, generó diferentes perspectivas, una de ellas es “Es lo que le comentaba, si me dio depresión, ansiedad, angustia, impotencia, a tal punto de parar con una doctora, yo me consolaba porque la doctora me decía que yo no era la única”(Participante 2) otros comentarios aluden lo posterior “Sentí enojo y tristeza, en ese tiempo no estaba tan optimista, me pasaba como mamá y profesional”(Participante 4) por otro lado, subsecuente a lo anterior, otro docente alega que “En un principio si estaba muy angustiada y después uno agarraba coraje y me decía que esto si lo podía hacer y lo iba a lograr”(Participante 6), con respecto a estos comentarios, se puede apuntar que a nivel emocional hubo una afectación, a tal punto que uno de los sujetos menciona que tuvo que ir al médico y le daba tranquilidad que este le dijera que no era la única, por lo tanto, es notorio que el saber que los demás también estaban afectados, causa un alivio emocional. Por otro lado, expresan que se tuvo tristeza, enojo y angustia, malestares que a nivel emocional se han identificado a lo largo de los diferentes comentarios realizados por los profesionales, lo que permite destacar como un común denominador.

Consecuente a lo anterior, en esta área emocional, llama la atención diferentes comentarios como los siguientes, “Pues el año pasado yo lo asumí bien, porque yo sentía que lo hacía con amor, empatía y compromiso”(Participante 1) otro de los comentarios similares fue, “Bueno, es que como le explicaba lo vi como una cuestión muy positiva, a pesar de la demanda, tensión o estrés, estaba tan feliz con la modalidad, era un momento soñado”(Participante 7), en estos diferentes comentarios, se percibe como los participantes en el aspecto emocional pese a tener angustia o miedo, tratan de tomarlo de la mejor manera y sacar adelante la tarea, tratando de adaptarse a la situación y buscando siempre como mejorar y solucionar los diferentes problemas laborales pero no de salud mental.

Correlativo a lo expuesto, es importante resaltar otros comentarios como “Buscar las formas más adecuadas de dar a conocer los nuevos contenidos, ser creativa, pasar viendo de qué manera les explicaba”(Participante 6) otro similar fue el comentario de un docente, el cual dice “En mi caso fue hacerle frente y consultando con mis compañeros, y ver como se le hacía frente, ya cuando uno se iba adaptando ya era más llevadero”(Participante 7) en estos dos casos, nunca hicieron referencia a que fuera complejo de manejar, más bien siempre buscando como adaptarse y poder generar conocimiento con las herramientas para sobrellevar la carga emocional, pero de nuevo poniendo por delante el factor laboral que el de salud mental.

Uno de los comentarios más llamativos es el siguiente “Mi esposo me ayuda mucho, el me intuye y para mí es un gran apoyo en mi vida, él es ecuánime y directo, y me regresaba a lo importante, a valorar lo que era importante y me hacía la contra a los diferentes pensamientos que tenía”(Participante 8) acá se logra denotar que hay un desequilibrio a nivel de pensamiento el cual causaba malestar en el sujeto, por lo que la ayuda del esposo fue de gran aporte, ya que como se menciona, la hacía pensar en lo que verdaderamente es importante

para ella, lo que permitía contrarrestar los diferentes pensamientos irracionales y así lograr más ecuanimidad para continuar.

La siguiente pregunta y última de esta área, consistía en averiguar qué tipo de estrategias lograron utilizar o desarrollar los docentes para poder contrarrestar pensamientos, ideas o emociones negativas antes la circunstancia del estrés laboral debido a la transición hacia la virtualidad.

En este aspecto, se logra rescatar diferentes comentarios los cuales permite ver como dependiendo del participante, así sería su estrategia, como por ejemplo “La caminata y hacer ejercicio y preocuparme por mí, entender que estar en mi casa encerrada y protegida me daba el derecho de poder volver al aula, eso me motivaba” (Participante 1), otro comentario fue “siempre estuve con todo sin faltar, tratar de motivarme yo mismo, y el sentido de responsabilidad que yo tenía me hacía salir adelante”(Participante 7) también otro docente se expresaba diciendo que “Lo que hacía era que si me pedían algo y yo me sentía aburrida, lo hacía, pasaba el pensamiento negativo a uno positivo, no hacía caso a esos pensamientos negativos, entre más pensamientos negativos, más cosas hacia positivas”(Participante 6), se logra identificar las diferentes formas que tienen los colaboradores para afrontar situaciones, se identifica que el ejercicio es una de ellas, y tener consciencia de que tener salud depende de sí mismo, por otra parte, resalta la responsabilidad de tener todo al día, eso genera seguridad y estabilidad emocional y algo particular es que uno de los comentarios es que la docente cambia pensamientos negativos en positivos y luchaba contra el disgusto y la pereza, acá es importante mencionar que este sujeto tiene conocimiento psicológico, debido a que estudió la carrera, por lo tanto esto le da herramientas para afrontar esta situación.

Otros comentarios que se logran rescatar son los siguientes: “Soy una persona muy positiva, y fácilmente no voy a pensar en algo negativo, pero si me alejé mucho de los medios de comunicación masiva, porque ya eso me causaba ansiedad, y fue una de las medidas que tomé” (Participante 7) el mismo participante menciona que “empezamos a hacer caminatas en familia porque el lugar donde vivimos se presta, entonces buscamos en esto, despejarnos”(Participante 7) acá se repite el factor del ejercicio, y una herramienta más que es alejarse de los medios de comunicación masivo y saber lo necesario nada más, después, otros comentarios fueron “Como le comentaba, la parte de ir a sembrar, descubrir esto, fue increíble porque me ayudaba mucho, me sentía renovaba y salía de nuevo recargada”(Participante 8) en este comentario al participante le ayudaba sembrar y estar en interacción con la naturaleza, ya que el lugar donde vive se presta para poder realizar esta actividad, lo que le generaba satisfacción y plenitud.

Es de gran importancia dejar claro que no todos los docentes lograron desarrollar diferentes herramientas para poder lidiar con las afectaciones del estrés debido al trabajo, ya que algunos colaboradores mencionan comentarios como estos “Yo no hice nada, es que mi ritmo de vida es muy ajetreado, yo no pensaba en cómo estaba, yo buscaba opciones para mejorar mi trabajo para que fuera mejor y estaba muy ocupada y esto no me permitía pensar en posibles soluciones”(Participante 3) este sujeto deja muy claro que no pudo hacer nada, ya que debido a su ritmo de vida laboral y familiar, no tenía el tiempo suficiente para pensar en poder realizar o ejecutar alguna herramienta, por lo tanto, como ella lo expresa, no tenía tiempo, solo para solucionar los problemas que se le presentaban a nivel laboral, dejando de lado su salud.

Los participantes también mencionan que “Yo en el fondo siento que no lo logré, esa parte emocional sacarla, una cosa que hacía cuando no recibía ayuda al instante era buscar de otras

fuentes o colegas que me ayudaran, buscar tutoriales o auto capacitarme”(Participante 5) en este caso cabe señalar que el sujeto menciona al inicio que en el fondo sabe que no pudo hacer nada, que lo que le daba tranquilidad era solucionar los problemas del trabajo, punto que le pasaba a la maestra anterior, por ende, la salud mental del profesional queda de lado y su preocupación va más a tratar de solucionar los problemas laborales.

C. Dimensión Social del estrés

En esta dimensión, se intenta encontrar como el factor social va a influir en los trabajadores de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez, ya que el ambiente en conjunto a los estresores laborales son exponentes que afectan la salud y bienestar integral de los sujetos, lo que va a permitir observar cómo influyen las diferentes aristas de esta área, como lo son los compañeros de trabajo, padres de familia o incluso los estudiantes, con la forma en que lo sujetos afrontan la situación.

Tabla 7. Resultado Dimensión Social del Estrés

Resultado de la Dimensión Social del Estrés
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hay una comunicación asertiva con los padres de familia. 2. Los padres y madres transmiten sus problemas a los entrevistados y esto genera estrés. 3. Cercanía con los hogares y familias. 4. Hay comentarios positivos hacia los participantes por parte de los encargados de familia.

5. Hay un participante que menciona no tener contacto con los padres, esto debido a que los estudiantes son de sexto año y todos tienen su propio celular.
6. Se busca un acercamiento con el estudiante en conjunto a una buena comunicación.
7. Mejora significativa en la comunicación con los estudiantes.
8. Se percibe un mejoramiento en la participación de los estudiantes con las clases virtuales.
9. Se explota la creatividad digital de los participantes.
10. Un entrevistado explica sentirse más cómodo con la educación a distancia, esto debido a que le gusta el método de enseñanza.
11. Se presenta un apoyo constante entre compañeros de trabajo.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la primera pregunta que se realiza basándose en el estrés social, se busca identificar como se modificó la relación con los padres de familia debido al cambio que hubo en el sistema educativo, y se logra evidenciar un patrón de buena comunicación, ya que los docentes expresan lo siguiente: “Fue muy curioso porque cuando se da lo de la pandemia, yo apenas tengo un mes de tomar el grupo, era un grupo nuevo, yo no los conocía, pero al tener que hacer una comunicación directa y con las reuniones en la plataforma empezamos a tener una confianza, entonces era muy bueno, pero era muy triste porque las mamás empezaron a transmitir los problemas en el hogar”(Participante 1) por otra parte, similar a la experiencia anterior, otro entrevistado comenta que “A mí el año pasado fue una bendición trabajar con esos papás, la mayoría me respondió a un 100% , también fueron muy comprensivos, y me

apoyaron siempre, super colaboradores entre ellos mismo, se manejó de una muy buena manera”(Participante 2), en relación a lo expresado anteriormente, se logra identificar que en los dos casos hubo una buena comunicación con la mayoría de padres, permitiendo esto que el emisor y receptor puedan emitir diferentes mensajes y que sean captados de la mejor manera, aclarando que hay algunas excepciones pero que la mayoría tenían una buena comunicación y comprensión con la profesional, lo que influye hasta cierto punto de una buena manera, exceptuando como lo menciona un sujeto, los padres de familia empiezan a transmitir sus problemas, lo que carga genera en los docentes una carga emocional más alta, que llega a afectar su salud mental.

Para fortalecer las ideas anteriores, otros entrevistados comentan “Yo con los padres de familia siempre he tenido buena relación, tuve apenas un caso donde los papás sí estuvieron mal, porque no me mandaban evidencias de nada y nos pudimos comunicar para ver qué pasaba, y logramos solucionar la situación”(Participante 4), está también este caso donde la docente señala que “Le puedo decir que lo que me gustó mucho es que se pudo entrar a cada hogar, me di cuenta de muchas situaciones monetarias difíciles, problemas de la misma familia, cosa que presencial no se logra, y acá hasta fines de semana uno hablaba con ellos, uno más empatía y una mejor empatía”(Participante 5), en los diferentes casos presentados, es importante destacar la clara comunicación que hubo, incluso permitiendo poder solucionar un conflicto a raíz de la entrega de materiales, y esto fue de una manera sana y positiva, por otra parte, se podían transmitir situaciones o problemas que a nivel presencial no se lograba identificar, lo que permite al docente poderse comunicar de manera más asertiva con los encargados del niño o niña..

Similar a los comentarios expuestos, está la docente que dice “Vieras que estuve muy bien con los padres de familia, tuve un apoyo enorme, entonces era mucho compromiso de lo que hacían y yo tenía que responderles porque estaban muy anuentes a ayudarme a sus hijos e hijas”(Participante 6), como es notorio, se da el mismo caso que en el párrafo anterior, los participantes expresan sentir más cercanía a los padres y hogares, lo que les permite tener una comunicación más abierta para poder enterarse de diferentes situaciones complejas, lo que desarrolla una empatía más fuerte en los profesionales debido al acercamiento social, pero esto afecta en la salud mental de los docentes.

Algunos comentarios similares a los que se han venido exponiendo tiene una variación, la cual es el factor motivacional, en el que los docentes aclaran que influye para poder seguir haciendo el trabajo y poder sobrellevar la carga laboral, estos comentarios son: “Vieras que en lo personal me permitió acercarme mucho a ellos, verlos crecer personalmente, fue muy lindo y beneficioso, por la cercanía que pude tener y esto influyó como motivación”(Participante 7) como se logra resaltar, la participante expresa que logra ver el crecimiento en los padres y también esto la motivaba a ella, el acercamiento social que tuvo le da el ímpetu de poder seguir intentado dar lo mejor de sí misma, por otro lado, otro de los comentarios es; “Si fue bastante, este es mi cuarto año que trabajo para el MEP, cuando yo estuve presencial yo no tenía contacto con los padres de familia, tal vez un par de entrevistas, pero ahora con la virtualidad si era comunicación constante con los padres, para ver como realizaban las actividades, y pues si lo ponemos en porcentaje, un 90% de las relaciones son sanas, ya lo demás si hacen reclamos o no les parece algo, y uno lidia con la situación y la soluciona, esto influyó de buena manera, porque era importante para que los chicos realizaran las actividades de una mejor manera, y había motivación cuando los padres le ponen a uno mensajes de buena

manera y esto es bonito”(Participante 10), como se sigue destacando, el contacto con los padres aumenta, aunque siempre haya un porcentaje pequeño que no esté de acuerdo con las diferentes directrices, pero este acercamiento social permite enterarse de las situaciones familiares y también motiva al docente, ya que reciben diferentes mensajes que causan el impulso a continuar haciendo el trabajo de una buena manera.

Un caso aparte del resto fue el del sujeto que da sexto grado, la cual expresa que “Bueno, yo tenía un grupo de sexto, entonces yo no tenía relación con los papás porque todos los chicos tenían su propio celular, yo ni tenía grupo de WhatsApp con los papás, solo con los chicos”(Participante 9), en este caso aparte del resto, se identifica que gracias a que los chicos ya tienen cierta edad y cuentan con su propio recurso tecnológico que es el celular, no tienen la necesidad de que los padres de familia tengan un contacto directo con la participante, lo que hace que en este punto, sea la única variación en comparación a los demás.

En la siguiente interrogante, se les consulta a los colaboradores acerca de su relación con los estudiantes y de cómo está se vio influenciada por la educación a distancia, lo que emite diferentes respuestas, las cuales fueron las siguientes: “Pues, que difícil porque yo a los estudiantes los dejé en marzo y no los vi más, solo cuando teníamos alguna reunión en teams, no a todos se lograba ver, pero sentimentalmente eso me dolió, porque fue como una ruptura espontánea, algo muy rápido y no hubo tiempo de despedirse, y yo lo recordaba y dolía mucho, fue doloroso” (Participante 2) en esta respuesta, el participante emite sufrimiento, ya que como menciona no pudo convivir con los estudiantes mucho y esto le hizo falta después, por lo tanto para ella fue algo muy difícil de llevar, ya que no pudo sentir tanta cercanía social con los estudiantes, por otro lado, una docente comenta que “Yo pienso que mejoró en el hecho de yo estar en más contacto con ellos y motivándolos y si yo no hubiera estado al

pendiente de motivarlos y revisar todo, incluso ponerles mensajes de cumpleaños”(Participante 3), en este apartado, es importante dejar claro que los diferentes sujetos intentan compartir con sus estudiantes y estar presentes para cualquier consulta o incluso darles apoyo o motivación con diferentes mensajes, buscando así el contacto social, y esperando poder mejorar la comunicación con los niños y niñas.

Un comentario similar a lo anterior fue “Mi relación con los chicos a pesar de que estábamos tan largo, yo creo que la relación entre ellos y yo se intensifico, nos hicimos más cercanos porque nos extrañábamos mucho y cuando nos veíamos en las sesiones nos poníamos muy feliz”(Participante 4), acá se percibe como las docentes mencionan que la relación se mejora e intensifica debido a la falta que se hacen, por lo tanto, queda en evidencia que, si mejora su contacto social, ya que se expresan más el cariño.

Otros participantes logran expresar diferentes comentarios como lo es el siguiente “Fue mucho, ellos para mi significaron mucho, yo conocí aspectos de ellos a nivel más personal, no tan maestra y alumno, si no se logró una conexión y a esto a mí en lo personal me ayudó y me sirvió para tener más empatía con ellos”(Participante 5), en esta expresión, se puede denotar que al sujeto le sirvió conocer más a sus estudiantes para poder lograr la empatía necesaria y poder comprender las diferentes situaciones que pasaban en casa hogar, lo cual influye de una manera positiva en la relación, otra entrevistada destaca que “Pues, para mí era más cercanía, porque inclusive la directora nos tenía un horario y yo nunca lo cumplí, siempre contestaba”(Participante 9) el mismo participante explica que “Y esto era más cansado, eran chicos grandes y la relación buena y esto influía positiva, yo era feliz y sentía que ellos le ponían ganas siendo una situación fea y eso me hacía ponerle más ganas”(Participante 9) se logra distinguir que los participantes siguen diciendo que hubo una cercanía muy buena con

los estudiantes, lo que permite una armonía y una motivación para poder seguir ejecutando su labor como profesionales, y que gracias a esta comunicación, se pueden motivar juntos.

Una factor a tomar en cuenta que se da en esta parte de la entrevista es como los maestros dicen que hay niños que en el aula son callados, pero el hecho de que todo fuera virtual, les da la oportunidad de desenvolverse, lo que permite conocerlos más y tener más cercanía, y para comprender esto, los diferentes docentes dicen que “hubo un caso de un estudiante que en el mes del aula no hablaba en clase, era muy callado, cuando empezamos a tomar las reuniones virtuales, el niño empezó a mostrar mucho intereses, quería siempre participar, la virtualidad lo desinhibido completamente”(Participante 1) un caso similar fue con otro sujeto, donde ella cuenta “Me pasó algo muy curioso, porque hay estudiantes que en la clase ellos no hablaban, eran muy tímidos y contestaban muy poco, con la virtualidad al estar frente a una cámara y todo, estos estudiantes no paraban de hablar y todos notamos esto”(Participante 6) otra expresión similar fue “Este tipo de modalidad hace como que las personas entren más en confianza, si una estudiante es callada, si manda mensajes, es participativo, y el estudiante que interactúa más”(Participante 7) es indiscutible no notar que hasta lo estudiantes más callados y menos participativos tuvieron la necesidad de acercarse al docente, lo que permite conocer más al estudiante y ver las diferentes formas en que este puede interactuar, lo que produce una forma diferente de que el estudiante se exprese mejor con el profesional.

Otro elemento que se quería investigar consistió en valorar como los docentes vivieron el hecho de no volver más a la presencialidad, de qué manera afrontaron esta situación tan inesperada, lo cual ellos emiten diferentes expresiones de las cuales se rescatan “Siendo creativa en las reuniones que tenía con ellos, siempre trataba de hacerlos participar, de que ellos pudieran expresarse, competir contestándome adivinanzas, disfrazándome, poniéndome

un sombrero o antifaz, motivándolos para que participaran en los festivales, para que no extrañaran la escuela física, y siempre buscando el medio de acercarme a ellos y ellos a mí”(Participante 1) otro comentario similar fue “Yo dije, no voy a estar en el aula con ellos, tengo que ver como a cada chico le guste lo que yo hago, me ponía sombreros y títeres para darles clases”(Participante 6). En estos dos comentarios los participantes trataron de sustituir esa presencia física con la creatividad y que a los estudiantes y a ellas mismas les gustara la forma en que impartían las clases, para que fuera menos abrupto el hecho de no asistir más presencialmente a la escuela.

Algunas expresiones de los sujetos fueron más sensibles, como lo fue este participante, que dice “Es muy difícil, por lo menos el consuelo era saber que ellos me enviaban evidencias por fotos o videos, entonces yo los veía y es un vacío que queda, en mi caso no sana o no se llega a llenar ese vacío, cuando se llegaron las últimas semanas fue como un ciclo que no se cerró”(Participante 2) de manera similar, uno de los participantes comenta “A mí al principio me hacía mucha falta, el espacio físico de la escuela, pero ya después como yo interactuaba con ellos a diaria me fui acostumbrando y ajustando”(Participante 9). En estos dos casos se encuentra una similitud, la cual es que expresan de manera verbal que fue complicado y les hacía falta la escuela, lo que genera un vacío, el cual una de las docentes dice que pudo acostumbrarse y la otra expresa que no pudo y que va a cargar con eso debido a que es un ciclo que no pudo cerrar.

Llama la atención que otros participantes se preocuparon más por la parte laboral que su misma salud mental, ya que dicen comentarios como “Muy complicado, porque en mi servicio yo necesito ver los rostros de los niños, y con mascarilla es imposible, entonces era muy preocupante saber cómo iba a hacerlo”(Participante 4) otro de los comentarios fue “Al inicio

era preocupante y se tenía la expectativa de que iba a pasar, más en educación física, nosotros dependemos de un gimnasio o una cancha, muchos estudiantes no tienen las condiciones o espacios para poder realizar las actividades y tuvimos que acoplarnos y pensar en la peor situación para hacer clases”(Participante 10). Se sigue denotando el común denominador que es la preocupación laboral por encima de todas las situaciones que se estaban viviendo, lo que genera una sensación de la forma en que están sujetos a su empleo, lo que llega a causar un gran estrés laboral debido a tanta carga y preocupación.

Para finalizar con las respuestas emitidas acerca de esta pregunta, llama la atención la única respuesta que se emite por el participante de informática, es cual expresa que “Es que yo tengo el detalle que me encanta esta modalidad, para mí fue como pegarme la lotería, para mí era estar en mi casa, trabajar aquí, era algo que siempre esperaba, y lo veo como algo que se pudo haber dado muchos años, para mí fue como un premio” (Participante 7). Este sujeto menciona que la modalidad es algo que ella siempre ha querido y en la cual ya tiene experiencia, por lo tanto, fue una gran sorpresa en el buen aspecto para ella, y lo vivió de la mejor manera ya que lo disfrutaba mucho, por ende, la presencia física del aula no le causó tanta falta, al contrario, tenía más comodidad en su hogar.

Por último, con relación a este apartado de las diferentes dimensiones del estrés, se trata de investigar acerca de cómo los compañeros de trabajo pueden influir en el desempeño de los docentes con la ejecución de las herramientas virtuales, para esto la profesora de informática aplicó mini talleres explicando las plataformas según expresan los docentes, y esto causó diferentes ideas en los compañeros, como “Yo le voy a comentar que por ese lado estamos muy bien, porque el personal de la escuela es una segunda familia, hubo mini talleres que agotaron, me generó mucho estrés, pero el apoyo de la compañera era bueno, porque me

ayudaba siempre con consultas al privado y todas las compañeras con el dominio que ayudaban, la verdad es una segunda familia, porque se sentía el apoyo, siempre que hubo dudas, alguna compañera ayudaba y fue un apoyo”(Participante 2) otro aporte a esto fue el comentario “Yo la que siento que siempre estuvo anuente a ayudar fue la niña de informática, ella siempre programaba talleres en mini grupos y trataba de abarcar todo y nos hacía interactuar de manera grupal y la compañera se entregó, y yo me sentí acompañada”(Participante 3). Como se puede determinar, el acompañamiento en los mini talleres por los mismos participantes pese a que generaran estrés y causaran molestia, les ayudó a poder aprender a utilizar mejor estas herramientas virtuales, lo que genera mayor seguridad a la hora de ejecutar el trabajo.

Para reforzar lo anterior, es importante recalcar otros comentarios como “La Cecilio Piedra es otro universo, yo pienso que todos tenemos mucho que aportar, cada uno en su área y con sus habilidades, si yo no sé algo sé que alguien me va a ayudar de mis compañeros, hubo un apoyo profesional pero también de seres humanos”(Participante 4), en esta expresión se resalta el gran grupo de trabajo que tiene la escuela, ya que se menciona que cada uno aporta siempre basándose en sus habilidades y así poder salir todos con las diferentes tareas diarias en el trabajo de la educación a distancia.

Volviendo a los comentarios acerca de las herramientas virtuales, se sigue resaltando el de la profesora de informática, porque una docente dice “Bueno, le puedo decir que gracias a la niña de informática logré muchas cosas, porque ella me ayudó mucho, era muy constante, daba capacitaciones, aclaraba dudas y no era solo a mí, era a todas las que estábamos ahí”(Participante 5) adjunto a este comentario, otra niña menciona que “Nosotros gracia a la profe de informática estuvimos al 100%, y las compañeras que nos ayudaban con talleres y

demás, fue increíble, uno tenía que buscar apoyos con los compañeros y me ayudaron montones”(Participante 6). A este punto sigue resaltado la labor de la maestra de informática y también gracias a los grupos de talleres, se lograron hacer equipos fuertes de trabajo para que entre los mismos colegas se pudieran ayudar si tenían dudas acerca de la implementación de estas herramientas.

Por su parte, el participante de informática emite el mensaje expresando que “Ellos son indispensables en todo el sentido, ellos son los que tienen que tener el conocimiento de los contenidos, las herramientas y estrategias específicas, el papel de ellos es el pilar del edificio”(Participante 7), esto deja claro que todos los sujetos se apoyaron y trataron de surgir como grupo ante la difícil tarea de utilizar este nuevo modelo de enseñanza, pese a que este proceso generara estrés, intentaron aprenderlo para dar su mejor calidad.

Un caso particular del sujeto de educación física que trabaja en tres instituciones a la misma vez, y una de esas es la escuela Cecilio Piedra, y este profesor menciona lo siguiente: “ Vieras que en realidad trabaje diferente en las tres escuelas, pero creo que el apoyo de los docentes si fue muy fundamental, más que todo para la comunicación de los estudiantes y cumplir con lo que se requería, y yo coordinaba todo con los docentes de grado para entregarlas, y hubo una buena comunicación para realizar esto. Y como le comentaba al inicio, las herramientas generaban estrés porque no se conocía, en mi caso yo no sabía ni programar una sesión y la docente de informática nos brindó este apoyo para aprender, y esto solo se dio en la escuela Cecilio Piedra, y esto me sirvió para trabajar en las otras escuelas, y el apoyo siempre lo recibí, siempre que tenía dudas consultaba y me resolvían” (Participante 10). En este caso particular, el sujeto señala claramente que gracias a las herramientas que aprendió de los compañeros de la escuela Cecilio Piedra, logra aplicar mejor su trabajo en las otras dos

instituciones, por ende, se vuelve a señalar que, aunque el proceso fuera tedioso y cansado para los docentes, fue indispensable el grupo de trabajo, ya que les permitió ejecutar de una mejor manera sus herramientas virtuales.

D. Dimensión Conductual del estrés

Para finalizar con las diferentes categorías relacionadas al estrés laboral, está la dimensión conductual del estrés, esta va a perjudicar a los sujetos a manera de conducta, donde el mismo va a cambiar ciertas acciones determinadas debido a los cambios experimentados en su estilo de vida, funciones laborales a raíz de la implementación de la educación a distancia.

Tabla 8. Resultados Dimensión Conductual del Estrés

Resultado de la Dimensión Conductual del Estrés
1. Realizar las reuniones virtuales con los estudiantes son generadoras de estrés.
2. Uso excesivo de la computadora.
3. Uso de nuevas herramientas virtuales.
4. Tendencia a tener una conducta de organización para poder completar las tareas laborales.
5. Utilizar redes sociales como medio de comunicación masiva.
6. Exceso de horas laborales.
7. Cambio en las horas de trabajo y de descanso.
8. Percepción de haber tenido una eficacia laboral positiva.

9. Hay un caso donde la participante menciona que no hubo una buena eficacia, ya que no se lograron cumplir los objetivos de aprendizaje.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la primera pregunta, la entrevistada busca encontrar en los profesionales las diferentes conductas que se pudieron haber modificado debido a la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020, los sujetos dando su perspectiva expresan que “, la primera clase con los chicos virtual era algo que generaba mucha ansiedad”(Participante 2) ,este participante menciona que la ejecución de la primera clase virtual fue algo demasiado estresante para ella, se puede comprender que es por ser una situación diferente a lo que estaban acostumbrados, por lo tanto esta nueva conducta era una gran generadora de estrés.

Otro participante dice que “el uso de la computadora fue otro comportamiento que se usaba mucho más y aprendí a ejecutar mejor las herramientas tecnológicas” (Participante 5) acá se logra denotar que el uso de las herramientas y de la computadora tanto tiempo es una conducta nueva, algo que no se hacía tan seguido en otro momento, en el periodo del 2020 fue de vital importancia.

Adjunto a lo anterior, uno de los sujetos respondió que “Algo que cambió es que ahora utilizamos la tecnología, aunque estemos presencial, ya la computadora pasó a ser parte de las herramientas” (Participante 7) en esta expresión, cabe destacar que tiene mucho en común con lo mencionado antes, ya que está profesora dice que el uso de la tecnología es una conducta nueva, y que ella piensa seguir implementándola, ya que se vuelve parte de las herramientas.

Un punto aparte de esta pregunta y el cual tiene respuestas similares es la organización y estructuración conseguida, ya que varios docentes explican que “En mi comportamiento

personal, tuve que estructurarme más, saber qué cosas podía hacer”(Participante 5), se puede apreciar que el sujeto expresa el hecho de hacerse más ordenada con las diferentes tareas, ya que dice haberse hecho más estructurada, no obstante, uno de los comentarios similares fue “creo que la organización, en mi caso yo tenía que hacerme como un cronograma de lo que tenía que hacer en el día y si no lo hacía no lo podía cumplir”(Participante 6), añadido a esto, un comentario parecido es “Yo noto que soy más organizada, cuando yo antes planeaba las sesiones tenía todo listo, y en lo presencial era más sencillo improvisar, pero lo virtual no permite, y lo virtual me ayudó a saber que instrumentos iba a necesitar”(Participante 4), se logra identificar el mismo patrón, en donde la persona expresa que se hizo más organizada para poder realizar todas las labores que le correspondían en el día, lo que cambia su conducta laboral de una manera positiva.

Una de los participantes dice que a nivel conductual pudo explorar diferentes espacios que antes no hacía, como realizar videos para YouTube o bien crear e invertir tiempo en redes sociales y foros para dar acompañamiento profesional y ella lo expresa así “fui más creativa, explote más esta habilidad y exploré diferentes alternativas para mejorar el servicio, me abrí a las redes sociales, hice un canal de YouTube para toda la comunidad y hacia diferentes espacios para todo el mundo”(Participante 8), este sujeto logra tener un comportamiento distinto, ya que experimenta en otras áreas donde tiene que realizar espacios profesionales y realizar videos para compartirlos, a lo que no estaba acostumbrada a hacer.

De los aspectos más desgastantes que se pueden mencionar, el principal es el exceso de las horas de trabajo, el cual es una conducta nueva, ya que no tenían o estaban sujetos a un horario de trabajo, y esto lo comenta un participante, que dice “Aprovechaba más el tiempo en la casa, ese tiempo que tal vez usted lo usa en su casa alistando cosas, lo hacía trabajando,

muchas horas efectivas, y aspecto negativo eran las jordanas, usted no concluida un horario, me daba más tarde”(Participante 7), como es notorio, el sujeto explica un aspecto productivo, el cual es que a nivel conductual tiene más horas efectivas de trabajo, ya que no se tiene que trasladar y ejecutar otras labores antes, pero como bien lo relata, las horas se extienden, lo cual es un fenómeno poco usual, ya que estaban acostumbrados a extender sus horas laborales.

Otro fenómeno relevante es que uno de los participantes comenta que a nivel de conducta, lo que modifico fue el descanso, que a la hora de realizar su trabajo como sabía que podía estar hasta la noche conectada, saca el tiempo para poder descansar, conducta que antes no tenía, y lo menciona como “lo que yo cambié era que descansaba más en las tardes, sentía mucha paz el poder hacer el almuerzo tranquila, hacia el oficio de la casa tranquila y yo sabía que podía estar a las 9pm conectada, pero pasaba tranquila en el día”(Participante 9), se percibe que este sujeto no solo modifica su hora de descanso, sino que también las diferentes tareas del hogar las entre semana y con más calma, ya que el hecho de no tener un horario fijo, le daba esta flexibilidad. Como punto adicional, queda claro que las jordanas laborales se extendieron más de lo habitual debido a la modalidad.

Una de las diferentes preguntas relacionadas a la dimensión conductual del estrés consiste en investigar como la rutina y hábitos de los profesionales cambiaron debido a trabajar desde sus hogares, lo que genera respuestas con una congruencia que causa un gran interés, una de estas fue, “Demasiado, imagínese que yo me levantaba a las 7 de la mañana, desayunaba y pasaba todo el día y parte de la noche con la computadora en la mano”(Participante 5), este participante deja claro que el hecho de trabajar desde la casa cambia por completo su forma y estructura de trabajar, ya que expresa no dejar la computadora de lado, a lo que efectivamente causa una variación en su rutina diaria y hábitos.

Por otro lado, un comentario que va de la mano con el anterior es el siguiente “Yo no tuve horario, debido a toda la situación personal y laboral, pues buscaba tiempo de donde hubiese para poder realizar las tareas, organizaba todo lo mejor que podía para tener tiempo”(Participante 3) en esta idea, el participante menciona no tener horario, esto debido al trabajo y a las distintas ocupaciones personales, lo que repercute a nivel rutinario, debido a que no tenía tiempo para ella, si no únicamente para su trabajo y labores personales, añadido a la idea expuesta, cabe destacar otro comentario como lo es “Yo trabajo de 7am a 1:30pm y me daban las 5 de la tarde frente a la computadora y me costó cortar mucho con eso, era muy complicado soltarme del trabajo era difícil, porque ni siquiera había una rutina, siempre terminaba a diferentes horas y terminaba diferente siempre”(Participante 4), como se denota es la idea, otro sujeto más comenta lo difícil que fue trabajar desde la casa, ya que pierde la rutina diaria y los horarios establecidos, esto debido a la alta demanda de los chicos y las diferentes tareas que tenían que realizar en sus trabajos.

Muchos de los participantes expresan el mismo malestar, el cual se refleja en la frase “lo que pasa es que en la rutina diaria justamente por este pensar, me saturó de trabajo, incluso a tal punto de hablar y contestar mensajes sábados y domingo”(Participante 10), nuevamente el mismo patrón aparece en las diferentes ideas que expresan los sujetos de la investigación, ya que dicen que la rutina diaria se ve completamente afectada por la cantidad de trabajo que se da y el hecho también de contestarle mensajes a los estudiantes hasta fines de semana, lo que perjudica y afecta la rutina diaria y los horarios de trabajo.

Nuevamente diferentes participantes relatan que el cambio más abrupto en la rutina y el trabajo fue la forma en que se les extendió el horario y como esto llega a afectar en demasía, muchos relatan comentarios y dicen situaciones como “ la jornada laboral era hasta sábados y

domingos y se extendía toda la noche, ahí trabajando y haciendo materiales, el horario se amplió enormemente y por eso yo pienso que llegó más que todo el estrés, era demasiado el tiempo que exigían”(Participante 6) por otra parte, nuevamente uno de los comentarios fue “La extensión de la jornada laboral era fija, al tener los padres mi número, había situaciones que ya se salían de las manos”(Participante 8), de nuevo se da el mismo factor de repetir la forma en que la rutina se vio tan afectada por la cantidad de horas que les tocaba trabajar, lo que queda más que claro debido a la cantidad de comentarios dando referencia a lo mismo.

Si hubo dos comentarios que causaron una variación en el discurso, pero centralizados con la idea que se comentaba antes, las ideas que se dijeron son “Algunos si se mejoraron por lo que le mencionaba, me levantaba temprano, y era más efectivo, ya no tenía que correr con mi hijo y ese estrés disminuyó, pero ya no se respetaban los horarios, ya uno no se come la merienda y demás, la dieta se ve afectada, uno pasa muchas horas entretenido y uno no respeta las horas de alimentación”(Participante 7) y otro de estos fue “Bueno si hubo ciertos cambios, en la alimentación si influyó un poco, porque la rutina cambia, el desayuno era a diferentes horas, tal vez horas de más de trabajo, revisando guías y demás, también mensajes que llegaban hasta sábados y domingos, en mi caso yo no los revisaba, pero si teníamos que estar anuentes toda la semana y a cualquier hora”(Participante 10), y de esta forma, analizando las situaciones anteriores, queda claro que si hubo cambios en la alimentación, como ellos lo mencionan, pero de nuevo llegan a la idea que su rutina cambia mucho debido a que tenían que estar conectado a cualquier hora para aclarar dudas y también como el horario de trabajo se extendió a tal punto de que llegaran mensajes los fines de semana, lo que causa un gran cambio en el aspecto conductual en concordancia con la rutina del diario vivir.

La última pregunta que se realiza en base a esta dimensión consiste en ver que piensan los participantes acerca de la eficacia con la que ejecutaron la educación a distancia en el periodo del 2020, esta pregunta causa respuestas con similitudes, algunos de los diferentes comentarios son; “Puedo hablar solo por la institución, y puedo decirle que fue un nivel de eficacia alto, porque no tuvimos ni una sola deserción a raíz de la pandemia, todos los estudiantes se mantuvieron en la escuela”(Participante 1), se puede señalar que esta maestra piensa que hubo una buena eficacia del trabajo a distancia por parte de la institución, y lo acompaña con datos muy significativos con lo es mantener a todos los estudiantes sin que hubiese una deserción. Otro de los comentarios relacionados al tema de la eficacia fue “Yo pienso que todos fueron excelentes, los compañeros de mi escuela son muy cargas, todos tienen una gran entrega y yo escuchaba de otras escuelas que había mucho desorden y nosotros trabajamos grupo a grupo, hubo un compromiso muy bueno por parte de todos los docentes de la escuela” (Participante 3), en este pensamiento queda claro que para el sujeto el trabajo que se hizo y el compromiso de sus colegas fue muy grande, lo que lleva a tener una alta eficacia, incluso compara lo que se dice de otras escuelas con la Cecilio Piedra y deja claro que fue una gran eficacia.

Como bien se menciona al inicio, hay una congruencia entre respuestas con relación a la eficacia y lo que piensan los diferentes entrevistados, por ejemplo, este sujeto explica que “Como le digo, había que buscar cuales eran las estrategias y actividades que uno tenía que enviar y organizarse para saber que enviar y pienso que, si somos más eficaces”(Participante 6), lo que da a entender esta participante, es que con el hecho de buscar como dar siempre distintos materiales y crear actividades variadas, habla muy bien del compromiso y la eficacia con la que los docentes afrontaron la situación de dar clases a distancia.

Una de las respuestas con particularidad fue “Yo puedo decirle que a nivel de escuela si se logró una propuesta de trabajo, las personas si tenían una idea clara de que podían ir haciendo y como se desarrolla un entorno virtual deseable, no se alcanzó al 100%, pero si hubo un porcentaje alto, con una estrategia implementada, y los docentes ya tienen claro que hacer”(Participante 7), llama la atención que en esta expresión el participante deja claro que si hubo una propuesta de trabajo y que cada docente tenía la idea de saber que podía hacer con la educación a distancia, aclarando que no se logró esta eficacia por completo, pero si mostrando un alto porcentaje de efectividad a nivel de propuesta laboral.

Hay uno de los docentes de la escuela Cecilio Piedra que trabaja en otras dos instituciones más, este emite un comentario interesante, en el cual explica “Bueno yo siempre pongo en punto de comparación la escuela Cecilio Piedra, a nivel de tecnología pues si está mucho más avanzada, todo se trabajó muy bien, se cumplía con lo que pedía, tuvimos apoyo de la docente de informática si nos ayudó a que se pudiera manejar de gran forma la plataforma, con las evidencias, fue la escuela donde menos me costó y le puedo decir que si pude cubrir, y fue de las escuelas donde mejor se trabajó, las otras escuelas son más pequeñas y más rurales y ahí hubo un poco más de dificultad”(Participante 10), este sujeto deja la idea de que la escuela Cecilio Piedra es un parámetro de comparación con otras, ya que contaba con un buen equipo de trabajo, y la forma en que se afrontó esta situación fue muy eficaz, a tal punto de ser mejor que otras instituciones según el comentario del profesor.

Otra idea diferente al resto fue “Si vi una cosa muy interesante, ya que mis hijos están en otra escuela era inevitable ver los contrastes, y la compañera de informática fue clave, ya que, al ella brindar el apoyo de los talleres, que nos permitió aprender las nuevas plataformas. Y en la escuela de mis hijos los profesores se la tenían que jugar solos, y todo también dependía del

contexto, cada uno hizo lo que pudo, y los resultados tangibles al parecer no era lo que se deseaba, y siento que cada uno hizo lo mejor que pudo”(Participante 10), como es evidente en esta idea, el sujeto relata que gracias a la ejecución de los mini talleres sobre las herramientas virtuales, se permitió un mejor labor en comparación a otras instituciones, ya que hubo un acompañamiento, lo que da una eficacia en el mismo centro educativo alta, por otro lado, esto no compensa según la participante que no hubo resultados como se esperaban en todo el contexto educativo, por lo tanto, la eficacia no fue tan alta, pero aclara que cada docente hizo lo que pudo en relación a la educación a distancia.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACION O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

Al momento de investigar acerca del estrés laboral ocasionado por la implementación de la educación a distancia en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez en el periodo del 2020, es importante dejar claro las diferentes dimensiones que se toman en cuenta para poder esclarecer los objetivos del estudio, estas secciones analizadas son el estrés somático, psicológico, conductual y social, los cuales brindan diferentes resultados que dan una perspectiva de lo vivido en la emergencia nacional a nivel de educación.

Con relación a la dimensión somática del estrés, es importante tener claro como éste causa daño en la salud humana, por ende, Espinoza, Pernas y Gonzáles (2018) dicen que el estrés como un estado psicológico y físico causa diferentes alteraciones en la persona, por lo tanto, va a tener un bajo rendimiento en diferentes ámbitos de su cotidianidad, provocando preocupación y angustia para el afectado.

Enlazando la cita anterior con los resultados obtenidos, se puede comprobar que, si hay una interferencia en el bienestar de los colaboradores, debido a que expresan tener afectaciones físicas, los cuales se presentan en la mayoría de los participantes, menos en dos, que como se logra identificar, esto se da debido al uso de estrategias para contrarrestar el estrés y el equipo ergonómico con el que se cuenta, ya que son los principales motivos según expresan los integrantes.

De igual forma, las afectaciones físicas encontradas en el estudio van relacionadas a dolores musculares, dolor en las muñecas y distintas partes del cuerpo, sumado a esto, los dolores de cabeza y cansancio en la vista. Como lo explican Sandín y Chorot (citados en Sánchez y Wambrug, 2019) dicen que hay dos activaciones debido al estrés en el cuerpo, una de ellas

produce tensión muscular, alteraciones corporales, dilatación pupilar, vómitos o incluso desmayos, estas diferentes sensaciones y malestares se dan de forma subjetiva.

Discutiendo el comentario reciente, involucrando la investigación que se realiza, es importante destacar la presencia de los malestares que experimentan los sujetos de investigación, ya que es acorde a lo que dicen los estudios presentados recientemente, con una leve variación, la cual son los dos casos de participantes que no experimentan estas afectaciones.

Interpretando los puntos anteriores en conjunto con el análisis de los datos, se esclarece que hay una afectación en el bienestar físico de la mayoría de los entrevistados, ya que, por la alta demanda de trabajo hay un agotamiento notorio, el cual se presenta en los meses Mayo, Junio, debido a que en estos meses el trabajo incrementó en demasía, esto debido a la aplicación de las herramientas virtuales y todo lo que esto trae consigo.

Como delimitación en el estrés somático, se identifica la falta de estrategias por parte de dos participantes, lo cual se puede deber al manejo de agentes estresores, como lo definen Barradas et al (2018) ya que explican que los agentes generadores de estrés rodean a las personas, y se desarrollan en el mismo entorno, por lo tanto, están presentes día con día, lo que va a generar estrés si no se maneja adecuadamente.

Acerca de la dimensión psicológica del estrés Aldrete et al (2017) dejan claro que la salud es una de las áreas más importantes para el ser humano, ya que, si se goza de esta, la persona va a contar con un rendimiento óptimo a nivel laboral, pero si hay dificultades, puede causar daños tanto físicos como mentales. Con respecto a lo extraído de las entrevistas, se destaca la presencia del desgaste emocional, lo que se asocia con dificultades mentales y sensaciones de agotamiento o carga emocional en los participantes.

Realizando una interpretación de las distintas respuestas emitidas y analizando los resultados, se deja claro que se puede llegar a presentar una secuencia de pensamientos irracionales, causando negación, angustia y negatividad en los participantes, lo cual es posible según Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz (2017) ya que explican como el estrés puede causar preocupación, sentimientos de angustia, tensión y nerviosismo en las personas, ya que se produce una sensación de no poder manejar los problemas del día a día.

Los condicionamientos que se llegan a presentar en esta área son la falta de herramientas para afrontar pensamientos y emociones, sumando a esto la falta de conciencia acerca de la importancia de la salud mental, ya que Aldrete et al (2017) mencionan como los seres humanos si cuentan con salud mental, pueden gozar de realizar sus actividades diarias sin presentar pensamientos que dificulten las mismas, por lo que recomienda tener un ambiente laboral sano y controlado.

En relación con la dimensión social los autores Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz (2017) explican que los comportamientos sociales se indagan por medio de: dificultades en las relaciones familiares, iniciativa en actividades, dificultad en las relaciones con otras personas, sensaciones de aislamiento y desinterés. Lo que se contrarresta en esta situación, ya que se llega a identificar aspectos como la comunicación asertiva entre padres y docentes, adjuntando a esto la convivencia con los estudiantes es sana, el apoyo del grupo de trabajo y personal docente es positivo, lo que genera actitudes sociales no esperadas.

Como otro punto, se discurre que hay una percepción positiva de apoyo y comunicación entre sujetos, lo cual facilita la emisión y recepción de mensajes entre los participantes, lo que genera con base a la teoría una inconformidad, ya que como lo analiza Molina (2020) dice que el deterioro organizacional puede llegar a producir conflictos entre compañeros de trabajo, o

clientes, lo que produce una ineficacia laboral preocupante. Por ende, se puede intuir que hay una unificación en la organización debido a la situación en donde mejora el ambiente de trabajo y se ayudan mutuamente.

Uno de los resultados inesperados fue la motivación que se recibe por parte de las madres y padres de familia, con distintos mensajes de motivación para el docente, lo que llega a contrastar con la teoría de Cárdenas, Méndez y Gonzales (Citados en Carpio et al, 2017) ya que mencionan como muchos trabajadores del sector educación al estar sometidos a altas exigencias laborales y objetivos de estudio, llegan a percibir un estrés constante que causa desmotivación, ausentismo y baja responsabilidad. Con respecto a lo anterior, se denota como el estímulo causado por los mensajes genera en los participantes un impulso para seguir ejecutando sus tareas de una forma responsable.

La relación de los distintos participantes y encargados de familia mejora según las respuestas brindadas, esto se puede llegar a dar por la cercanía que se percibe en el entorno debido a la situación de la pandemia, lo que afecta a los sujetos de forma emocional, debido a que los padres de familia transmiten sus problemáticas buscando desahogo, por lo que por Bustos, Herrera y Lacayo (2018) mencionan que los profesionales en educación están expuestos a diferentes factores de riesgo psicosociales, ya que muchas veces cumplen no solo rol de docente, si no tienen que brindar apoyo y ayuda a los estudiantes o padres en situaciones familiares. Por lo que esto está acorde a lo que arrojan los resultados, ya que la cercanía de los encargados genera en los participantes riesgos emocionales.

Para finalizar con respecto a las distintas áreas estudiadas, se investiga acerca del estrés conductual, y para comprender mejor la idea, Sandín y Chorot (citados en Sánchez y Wambrug, 2019), comentan acerca del estrés Motor-Conductual, el cual consiste en una

alteración que varía depende de cada persona, la cual va a afectar su conducta, involucrando expresiones faciales, movimientos, posturas corporales o variaciones en las respuestas de evitación y escape ante la situación que genera el conflicto. Lo anterior se relaciona con las distintas acciones ejecutadas por parte de los sujetos, ya que se encuentran en los resultados como debido al estrés laboral hay un cambio en la organización de tareas y uso de herramientas virtuales, lo que se produce mediante el cambio de la virtualidad.

En esta última dimensión se intenta alcanzar hallazgos como las conductas que se modificaron gracias al trabajo remoto, como lo son: el uso excesivo de la computadora, el uso de las distintas plataformas digitales y herramientas virtuales, ya que estas demandan una alta exigencia en su uso, y esto se da según Cárdenas, Méndez y Gonzales (Citados en Carpio et al, 2017) por el tipo de trabajo que realizan los profesores, ya que la exigencia de estar actualizados, mejorar sus técnicas de educación, la planificación y evaluación son algunas de las responsabilidades que cargan estas personas. Lo que se asocia a lo que se menciona, primeramente, por ende, se encuentra la relación del estrés producido por el uso de las distintas herramientas de trabajo.

Un último punto a discutir, es la percepción de la eficacia que presentaron los sujetos antes la situación de emergencia nacional, lo que llega a dar respuestas de que, si se percibía una eficacia positiva, exceptuando una única colaboradora que dice no haber percibido esta eficacia en general, estos distintos criterios según Ford (citado en Rodríguez, Guevara y Viramontes, 2017) se da por la alta demanda sostenida constantemente de trabajo, lo que llega a producir sensaciones de ser poco competentes o tener poco control de sus laborales, por lo tanto se generan pensamientos negativos del trabajo. Lo expuesto da hincapié a que el único comentario distinto al resto, esta generado por un sujeto que tiene una percepción más real de

la situación, y los demás colaboradores basan su criterio en la cantidad de trabajo experimentado y no en sus resultados.

CAPITULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6. CONCLUSIONES

En el siguiente apartado se presentan las diferentes conclusiones de los resultados obtenidos gracias a la implementación de las entrevistas con la muestra de sujetos del centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez, los cuales mostraron variedad de respuestas y congruencias en las diferentes experiencias narradas, por lo tanto, le da un enriquecimiento a la investigación de lo que vivieron estos profesionales de la educación.

El estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del año 2020 fue uno de los impactos más relevantes que se pudo llevar a nivel educativo en los distintos componentes de la salud humana como lo son la dimensión somático, psicológico, social y conductual, esto debido a las diferentes circunstancias que acompañaban a este cambio en ese año, lo que permite estudiar diferentes afectaciones y aspectos positivos de lo que fue el proceso educativo durante ese periodo.

La primera área de búsqueda fue la dimensión somática del estrés en los participantes, lo que lleva a tener conjeturas como lo es la presencia de afectaciones físicas que cuentan los participantes, lo que se debe a la alta demanda de horas laborales y el nuevo uso de herramientas virtuales, por lo tanto, el uso excesivo de la tecnología y no contar con equipo ergonómico son el común denominador de la presencia del desgaste en el bienestar físico de los sujetos.

En conjunto a lo anterior, se logra evidenciar el conocimiento acerca de estrategias para contrarrestar el estrés que se percibe por parte de los participantes, los cuales el 80% logran desarrollarlas de una manera adecuada, por lo tanto, hay una idea clara de que se debe hacer para poder evitar el burnout.

Con relación a la dimensión psicológica del estrés, se encuentra en los resultados la presencia de un desgaste emocional en los sujetos, lo que produce agotamiento y distintos pensamientos negativos que perjudican los diferentes labores que ejecutan en su trabajo, esto se da por la cercanía que se logra tener con los padres y madres de familia y la situación de la pandemia, que cambia por completo el panorama de los educadores y su método de enseñanza.

También relacionado con lo expuesto anteriormente, se deja en evidencia la falta de habilidades para el manejo emocional, ya que la percepción de la mayoría de los participantes ante estos pensamientos fue constante, esto debido al estrés de las cargas laborales y la situación mundial que afecta a todo un entorno en el aspecto psicológico.

Con respecto a la dimensión social del estrés, se puede encontrar en los distintos resultados obtenidos que hay una comunicación asertiva entre padres y sujetos de investigación, que facilita el manejo del estrés ya que hay una comunicación fluida y sin problemas, mejorando la cercanía con los estudiantes y los hogares.

Hay evidencia de un gran apoyo del equipo de trabajo del centro educativo, ya que el clima organizacional que se denota con lo expresado por los participantes da un aporte positivo en ellos, demostrando la importancia de este en los sujetos, ya que les da la flexibilidad y apoyo para poder ejecutar las tareas y pedir la ayuda cuando se requiera y a quien necesiten.

Para finalizar, está la dimensión conductual del estrés, la cual permite denotar en los participantes la pérdida de horarios, hábitos saludables y rutinas diarias, esto debido al exceso de horas laborales y lo demandante que esto puede ser al aplicar nuevos métodos de aprendizaje, por lo tanto, hay una carencia en las distintas conductas saludables ya establecidos en los sujetos.

Se percibe en la conducta, cambios hacia la proactividad, ya que se puede identificar en los resultados de la investigación, que la mayoría de los participantes crean esta conducta que no presentaban antes, por ende, la cantidad de trabajo establecido les obliga a ser proactivos, lo que es un punto positivo para los sujetos, ya que si se mantiene esta conducta van a tener más orden en sus labores diarias.

Cabe destacar la importancia de replicar los estudios acerca del estrés laboral en docentes en un estado de emergencia nacional de manera masiva, ya que, si desea obtener resultados a gran escala, y tener puntos comparativos entre investigaciones distintas, la aplicación de estos estudios es vital para lograr estos conocimientos.

6.1 RECOMENDACIONES

Una vez ya presentadas las distintas conclusiones obtenidas por la investigación realizada, se va a plantear una secuencia de recomendaciones con el fin de que estas puedan ayudar a referenciar futuras investigaciones relacionadas al tema y sustentar la misma investigación. Se hacen las recomendaciones principalmente para el centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez, las recomendaciones están adaptadas a la situación actual del país con respecto a la pandemia y a un futuro cercano cuando la presencialidad sea nuevamente incorporada al diario vivir.

- Como un primer punto, se recomienda a la institución realizar distintas charlas relacionadas al tema de la importancia de la salud mental, esto debido a la carencia del concepto en la vida cotidiana, ya que se logra denotar una importancia mayor por parte de los profesionales al trabajo que a su propia salud psicológica, por lo tanto, implementar una secuencia de charlas virtuales de aproximadamente 20 minutos antes de distintas reuniones generales de la institución para asegurarse la asistencia de todos

los trabajadores con el tema de la importancia de la salud mental en los docentes, ayudaría a causar concientización y mejorar los estilos de vida de los distintos maestros.

- Se recomienda seguir fortaleciendo el ambiente laboral como se ha hecho hasta el momento, ya que esto permite que el clima organizacional mantenga y mejore su calidad, debido a que los docentes expresan sentir una segunda familia el equipo de trabajo y también percibir un acompañamiento a lo largo del proceso experimentado en el 2020, por ende, realizar dinámicas de integración grupal y de conocer más personalmente a los compañeros causaría un efecto positivo en el ambiente y ayudaría a aumentar la efectividad laboral y acompañamiento social, esto se realizaría a futuro ya que la presencialidad brindaría un gran aporte a las distintas dinámicas.
- Otra de las recomendaciones es realizar una intervención acerca de distintos equipos ergonómicos para el trabajo a distancia o bien como adaptar el equipo que hay en casa a que sea más cómodo para laburar desde el hogar, debido a la carencia acerca de la importancia y los distintos artefactos que hay en el mercado o bien, ideas que se pueden ejecutar para tener más comodidad a la hora de desempeñar los objetivos del día, este mini taller se puede realizar al inicio de una reunión general con los docentes en la institución para facilitar la asistencia máxima, que sea de una duración de 20 minutos en modalidad virtual y que se tengan videos con ejemplos para poder facilitar los conceptos.
- En conjunto con el comité de padres de familia, proporcionar espacios en donde se hable acerca de la importancia de la comunicación asertiva, dirigida hacia padres, madres y docentes, esto se puede realizar para fortalecer la buena comunicación que se

obtuvo con los encargados de los niños y maestros de la institución, por lo que se puede organizar con este fin. Tendría una duración de 30 minutos y se realiza a futuro para buscar la modalidad presencial, en donde haya una reunión de padres general para poder obtener la mayor asistencia posible y poder causar concientización acerca de la importancia de comunicar de una forma asertiva distintas situaciones con los estudiantes o familias y también buscar fortalecer el vínculo generado en el periodo 2020 entre docentes y padres.

- Generar un acercamiento en conjunto con la nutricionista del distrito y el departamento de educación física de la institución, para fomentar la importancia de tener una alimentación sana y hábitos saludables, esto para fortalecer el concepto de salud y hábitos de la rutina diaria, se puede realizar de manera virtual antes de una reunión general de los miembros de la institución con el fin de lograr un máximo de asistencia, en donde se explicaría la importancia de la actividad física, mostrando distintas formas de hacer ejercicio y enseñando a los profesores los alimentos que ayudan a tener una dieta balanceada y como pueden mejorar su alimentación en su diario vivir.
- Se recomienda potenciar la idea de la importancia de la proactividad y como se puede ejecutar esta, esto se realiza para fortalecer el hábito de adelantar trabajo o llevar el trabajo al día, para poder alivianar la carga y mejorar la calidad de vida de cada docente, esto se puede realizar de manera virtual invitando a los profesionales a que se unan a este conversatorio, produciendo así un efecto de reforzamiento en la conducta de los maestros.
- Proporcionar espacios con los padres de familia en conjunto con la docente de apoyo emocional y de conducta, acerca de cómo enseñarles a sus hijos a desarrollar

habilidades de comunicación, esto para mantener la conducta de participar en la clase, poder dar aportes y aprender a desenvolverse frente a los demás compañeros y profesores. Esta idea se realizaría a futuro para poder tener un gran aforo de encargados, en donde se les enseñaría diferentes técnicas y ejercicios para que los niños sigan animándose a expresar sus emociones y pensamientos no solo a través de una cámara, si no, ejecutándolo en la presencialidad.

- Potenciar la noción del manejo emocional básico con infografía o videos informativos acerca de distintas estrategias para el control de este, que se pueden implementar en un momento de angustia o frustración, esta información se les hace llegar por medio de redes sociales para lograr un alcance máximo, la duración de los videos serian de máximo 2 minutos para lograr la mayor cantidad de visitas posible y así causar herramientas generales de afrontamiento emocional.
- Por último, se recomienda a futuras investigaciones realizar un estudio cuantitativo abarcando todo el circuito 04, en donde pueda utilizar cuestionarios digitales y también contar con la presencialidad en las aulas para así poder abarcar la mayor población posible y poder realizar un sondeo más amplio acerca del estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020, produciendo de esta forma una investigación con más alcance obteniendo una perspectiva más general del área, buscando también las diferentes afectaciones en la educación de los niños y niñas que recibieron esta la modalidad durante el periodo abarcado.

Referencias Bibliográficas

Aldrete, M. Navarro, C. Gonzáles, R. León, S. Hidalgo, G. (2017). Estrés y Salud en Personal de Enfermería de una Unidad de Tercer Nivel de Atención. *Revista Cubana de Salud*. 18(1), 35-43.

Araujo, P. (2014). Manual introductorio al uso del programa PSPP para el análisis de datos. *Biblioteca Lascasas*, 10(2). Disponible en <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0773.php>

A, Vargas-Cubero. G, Villalobos- Torres. (2018). El uso de plataformas virtuales y su impacto en el proceso de aprendizaje en las asignaturas de las carreras de Criminología y

Barán, A. (2018). Ansiedad y Estrés (Estudio Realizado con Estudiantes de Sexto Perito en Administración de Empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del Municipio De San Antonio del Departamento De Suchitepéquez) (Tesis de grado). Universidad Rafael Landivar: Guatemala.

Barradas, E. Delgadillo, R. Gutiérrez, L. Posadas, M. García, J. López, J. Rodríguez, E. (2018). Estrés y burnout enfermedades en la vida actual. Bloomington: Estados Unidos.

Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*. 21(6), 971-982.

Bustos, N. Herrera, F. Locayo, M. (2018). Evaluación de riesgos psicosociales laborales en el personal académico y administrativo de la Universidad Técnica Nacional sede Guanacaste. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Guanacaste, Costa Rica.

Bustillos Mena, S. F., Baque Villanueva, L. K., & Bustillos Mena, M. R. (2020). Síndrome de burnout en los docentes de la unidad educativa ciudad de Caracas del Cantón Santo

Bolaños, F. Kejizer, B. (2020). Determinación social del malestar psicológico y el estrés en hombres que ejercen violencia familiar en la Ciudad de México. *Salud Colectiva*. 16(1), 1-20. doi: 10.18294/sc.2020.2249

Domingo de los Tsáchilas. *Revista Conrado*, 16(S1), 236-240.

Caballero-Dominguez, C. Campos-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*. 17(3), 1-3. DOI: <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>

Castillo- Lozada, A. Morales-Oñate, B. Hernández-Navarro, Y. (2019). El síndrome de Burnout en docentes de educación básica: sus efectos para la enseñanza de las matemáticas. *Pol. Con*. 5(41), 125-147. DOI: 10.23857/pc.v5i01.1217.

Carpio, T. Bravo, L. Campos, N. Padilla, A. Banegas, T. Méndez, L. (2017). Estrés laboral en docentes administrativos y trabajadores universitarios. *Rev Electrónica de Psicología Iztacala*. 20(3), 145-164.

Condor, Y. (2017). Desarrollo de la conciencia somática para el control del estrés en docentes y practicantes de pedagogía de una institución Educativa de Menores de la ciudad de Huancayo. *Universidad Continental*. 1, 1-152.

Consejo de Salud Ocupacional. (2016). Estadísticas De Salud Ocupacional. San José: Costa Rica.

- Cladellas-Pros, R. Castelló-Tarrida, A. Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Rev Salud Pública*. 20(1), 53-59. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n1.53569>
- C, Mejía. J, Chacón. O, Enamorado-Leiva. L, Garnica. S, Chacón-Pedraza. Y, García-Espinoza. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*. 28, 204-211.
- Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. (Tesis para optar por el grado de Maestría). Huancayo, Perú.
- Cueto, E. (2020). *Investigación cualitativa. ASD Journal*. 1(3), 1-2.
- Díaz, C. (2017). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General de Información y Documentación*. 28(1), 119-142. <http://dx.doi.org/10.5209/RGID.60813>
- D, Morales. (2020). Diseño de un cuestionario para valorar percepción sobre potenciales generadores de estrés laboral. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 23(1), 65-98.
- Espinoza, O. Pernas, I. González, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Medicas*. 18(3), 697-717.
- Flores, M. (2018). Estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés (Tesis para optar por el grado de máster). Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia.
- F, Santoya. (2019). Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de Ciudad Guzmán, Jalisco.

Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 9(18), 1-23.

DOI: <https://doi.org/10.23913/ride.v9i18.477>

García, C. (2020). Estrés y su influencia en la conducta social de un adolescente en confinamiento por Covid-19. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador.

Gallardo-López, J. López-Noguera, F. Gallardo-Vásquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare.* 23(2), 1-20. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>

Huarcaya-Victoria, J. (2020). CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA DE COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 37(2), 1327-3341.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Juárez-García, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Salud UIS.* 53(4): 432-439. doi: <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020010>

J, Fraile-García. C, Tejero-Gonzáles. M, López-Rodríguez. (2019). El estrés laboral del profesorado de educación física: un estudio cualitativo. *Rev. Ciencia.* 13(39), 253-265.
DOI: 10.12800/ccd.v1i1.1147

J, Osorio. L, Cárdenas. (2016). Estrés laboral: estudio de revisión. *Revista diversitas - perspectivas en psicología.* 13(1), 81-90. **DOI** <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.07>

- J, Ramírez. A, Mora. M, Hernández. (2019) “Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica”, en Espacios en Blanco. *Revista de Educación*, 30 (1), pp. 129-146. DOI: <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-268>
- Kikut, L. (2020). Análisis de resultados de la evaluación de la virtualización de cursos en la UCR ante la pandemia por COVID-19: Perspectiva estudiantil. *Centro de Evaluación Académico. 1*, 1-66.
- Loaiza, K. (2019). Características generales, nivel de Síndrome de burnout y su asociación con el nivel de ansiedad, depresión y funcionalidad familiar en internos de medicina del hospital Goyeneche de Arequipa 2019. (Tesis para optar por el título de bachiller). Arequipa:Perú.
- Londoño, L. (2019). Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016. *Corporación Universitaria Lasallista. 17* (1). 39-59.
- M, Acosta-Fernández. L, Parra-Osorio. C, Burbano-Molina. M, Aguilera-Vela. B, Pozos-Radillo. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *SaludUninorte. 35*(3), 328-342.
- M, Gave. (2019). Síndrome de Burnout y desempeño docente en la institución educativa Visión Mundial, Cercado Lima, 2019 (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Perú.
- Mogollon, C. Yanguas, J. Leon, L. Sierra, M. Marin, V. (2020). Proyecto de práctica II – investigación aplicada estrategias para disminuir el estrés laboral en tiempos de pandemia en

los docentes del instituto técnico industrial del municipio de Florencia-Caquetá. Bogotá, Colombia.

Molina, J. (2020). Trabajo y salud mental en tiempos de pandemia. *Realidad Empresarial*, (9), 52-55. <https://doi.org/10.5377/reuca.v0i9.10071>

Molina, R. (2020). Consecuencias del síndrome de burnout en el trabajo y estrategias de prevención de riesgos para la seguridad y salud laboral. *Revista Cielo Laboral*. 1, 1-4.

Muños-Fernández, S. Molina-Valdespino, D. Ochoa-Palacios, R. Sánchez-Guerrero, O.

Esquivel-Acevedo, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*. 41(1), 127-136.

M, Vialart. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. *Educación Médica Superior*. 34(3), 1-11.

Nicomendes, T. (2018). Tipos de Investigación. Lima: Perú.

Núñez, D. García, J. García, T. Ortiz, D. Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 30(3), 354-363.

Obando, I. Calero, S. Carpio, P. Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 33 (3), 342-351.

Olmos, J. Peña, J. Daza, A. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educación Médica Superior*. 32(3), 157-171.

Oros, L. Vargas, N. Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 54(3), 1-29.

Párraga-Párraga, K. Escobar-Delgado, G. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*. 4(7), 142-155. DOI: <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>

Ríos Martínez, K. (2019). La entrevista semi-estructurada y las fallas en la estructura. La revisión del método desde una psicología crítica y como una crítica a la psicología. *Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 23(41), 65-91. <https://doi.org/10.33064/41crscsh1203>

Ramírez-Ortiz, J. Castro-Quintero, D. Lerma-Córdoba, C. Yela-Ceballos, F. Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Universidad Nacional de Colombia*. 1, 1-21. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.303

Robles, B. (2019). Población y muestra. *PuebloCont*. 30(1), 245-246. <http://doi.org/10.22497/PuebloCont.301.30121>

Rodríguez, A. Gonzáles, R. Navarro, C. León, S. Pérez, J. (2016). Factores psicosociales y estrés en personal de enfermería de un hospital público de tercer nivel de atención. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 15(3), 9-15.

Robinet-Serrano, A. Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*. 5(12), 637-653. DOI: 10.23857/pc.v5i12.2111

Roldán-Bazurto, M. Díaz-Macías, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Domino de las Ciencias*. 7(1), 133-146. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>

Rodríguez-García, A. Sola-Martínez, T. Fernández-Cruz, M. (2017). Impacto del Burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario. Una revisión de la investigación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 20(3), 161-178.

Rodríguez, J. Guevara, A. Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la Rediech*. 8(14), 45-67.

Ruiz, A. Guerrero, E. (2017). Afectaciones psicológicas en personal de primera respuesta: ¿trastorno por estrés postraumático o estrés traumático secundario? *Revista Puertorriqueña de Psicología*. 28(2), 252-265.

Ruiz-Frutos, C. Gómez-Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Arch Prev Riesgos Labor*. 24(1), 6-11.

doi:10.12961/apr1.2021.24.01.01

R, Trejos-Alvarado. (2020). Estudio acerca de los factores desencadenantes del síndrome de quemado en las cuatro escuelas y el Sistema de Estudios de Posgrados de la UNED. *Revista*

electrónica calidad en la educación superior. 11(2), 214-260.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v11i2.3341>

Sarsosa-Prowesk, K. Charría-Ortiz, V. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y Salud. 20(1), 44-52.* DOI:

<http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>

Sánchez, D. Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo. *OLIMPIA. 16(55), 210-222.*

Sommerfeldt, T. (2020). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación escolar básica durante la pandemia Covid- 19. *Rev La saeta Universitaria. 9(2), 39-51.*

Saldaña, C. Polo-Vargas, J. Gutiérrez-Carvajal, O. Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales. 24(1), 25-37.*

S, Zúñiga- Jara. V, Pizarro-León. (2017). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica. 29(1), 171-180.*

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>

Tabares-Díaz, YA. Martínez-Daza, VA. Matabanchoy-Tulcán, SM. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Univ. Salud.22(3):265-279.*

DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>

Troncoso-Pantoja, C. Amaya-Placencia, A. (2016). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev Fac Med. 65(2), 329-332.*

DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>

Universidad Florencio del Castillo. (2017). Nivel de Actividad Física y su Relación con el Síndrome de Burnout en Docentes de I Y II Ciclos de la Educación General Básica. *Rev Educar. 1*, 1-14.

Universidad Florencio del Castillo. (2019). Educación virtual en las experiencias universitarias. *Rev Educar. 3*(1),1-25.

Vargas-Cubero, A. Villalobos-Torres, G. (2018). El uso de plataformas virtuales y su impacto en el proceso de aprendizaje en las asignaturas de las carreras de Criminología y Ciencias Policiales, de la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare. 23*(1), 1-20. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-1.2>

Vásquez, I. (2016). Tipos de estudio y métodos de investigación. Lima: Perú.

Vera, J. Vera, J. (2018) Resumen de principios de diseños experimentales, Editorial Grupo Compás, Guayaquil:Ecuador.

Verduzco, R. García, C. Mercado, S. (2018). El Estrés En El Entorno Laboral. *Psicología. 1* (64), 31-42.

Vizoso-Gómez, C. Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology. 11*(1), 47-59. doi:10.30552/ejep.v11i1.185

V, Ramos. O, Pantoja. E, Tejera. M, Gonzales. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista Espacios. 40*(7), 1-8.

V, Vidal. (2019). El estrés laboral: Análisis y prevención. España: Zaragoza.

ANEXOS

Anexo 1

Preguntas

1. ¿Cómo cree usted que el malestar físico experimentado durante la transición de la educación virtual influyó sobre su rendimiento laboral?
2. ¿Cómo cree usted que se vio afectado su bienestar físico debido al estrés laboral a raíz de la implementación de la educación a distancia?
3. ¿En qué momento cuando se implementó la educación a distancia presentó usted malestar físico asociado a la ejecución de la virtualidad?
4. ¿Qué tipo de estrategias logró desarrollar para lidiar con las distintas afecciones físicas durante la implementación de la educación virtual?
5. ¿Qué cambios observó entorno a su relación con los padres de familia a raíz de la implementación de la virtualidad en el periodo 2020? Y ¿Cómo cree usted que esto influyó en su desempeño profesional?
6. ¿De qué manera considera usted que su relación con los estudiantes se modificó en el quehacer de su profesión durante la transición hacia la educación virtual?
7. ¿De qué manera afrontó la situación de saber que no iba a poder interactuar físicamente con los estudiantes en un aula?
8. ¿Cómo considera usted que influyen los compañeros de trabajo en el apoyo para la implementación de las herramientas virtuales en la educación a distancia?
9. ¿Qué comportamientos piensa usted que pudo haber modificado o accionado en su trabajo como docente debido a la implementación de la educación a distancia?

10. ¿De qué manera piensa usted que su comportamiento en la rutina diaria y horarios de trabajo se vio afectado debido al estrés laboral causado por la pandemia?
11. ¿Qué piensa usted acerca de la eficacia con la que los docentes implementaron la educación a distancia en el periodo del 2020?
12. ¿Qué pensamientos, actitudes e ideas presentó usted como docente a la hora de hacer la transición hacia la educación a distancia en el periodo 2020?
13. ¿Qué cambios a nivel emocional presentó usted en su desempeño laboral a raíz de la transición a la virtualidad en el periodo 2020?
14. ¿Qué estrategias utilizó usted para lidiar con pensamientos, actitudes o percepciones negativas de su rendimiento laboral ante la adaptación de la modalidad virtual en el periodo 2020?

Anexo 2

Preguntas de la entrevista para jueces evaluadores

Estimado juez evaluador:

A continuación, encontrará una serie de categorías de investigación y sus respectivas definiciones, seguido de un listado de 14 preguntas.

Se le solicita leer con cuidado cada una de las definiciones y preguntas. El objetivo será asociar cada pregunta con alguna de las categorías presentadas.

Las categorías se conforman de la siguiente manera: A. Dimensión somáticas del estrés, B. Dimensión psicológica del estrés, C. Dimensión social del estrés y D. Dimensión conductual del estrés. Cada pregunta tiene un espacio en blanco para indicar la letra de la categoría que corresponda.

Categorías:

Dimensión somática del estrés

La dimensión somática del estrés puede ser entendida según Bernáldez-Jaimes et al (2020) como distintos síntomas que definen una presencia la cual se presenta en conjunto a un malestar físico, sumado a esto, la preocupación por la salud, diferentes pensamientos irracionales que puede tener la persona y un gran nivel de ansiedad, van a causar interferencia en el funcionamiento físico diario del sujeto (p.2).

Dimensión psicológica del estrés

Al referirse a la dimensión psicológica del estrés, es importante dejar claro que debido a la emergencia mundial por el virus Covid-19, las afectaciones psicológicas por el estrés que se viven son de gran relevancia. Los investigadores como Rodríguez (2020) menciona que muchas personas vulnerables al estrés van a presentar patologías psicológicas como estrés postraumático, trastorno de estrés agudo, trastorno depresivo mayor, trastorno adaptativo y otros trastornos de ansiedad, ya que, debido a su capacidad psicológica, el entorno va a facilitar el desarrollo de estos trastornos psicológicos (p.585).

Dimensión social del estrés

La dimensión social del estrés actualmente debido a la pandemia tiene grandes afectaciones en las personas, el autor Lozano (citado en Marquina, 2020) dice que en diferentes estudios con pacientes de la china, se logró observar el impacto que tuvo el aislamiento social, el cual provocó a nivel psicológico 53,8% de la población; y en el 16,5% se mostrara con síntomas depresivos, en un 28,8% síntomas ansiosos y en el 8,1% estrés, todos entre

moderados y severos debido al poco contacto social ya sea en sus trabajos, con sus familias o grupos de amigos (p.86).

Dimensión conductual del estrés

La dimensión conductual del estrés va a producir que la persona tenga conductas que afectan su diario vivir, para comprender mejor esto, los autores Delgado, Calvanapón y Cárdenas (2020) mencionan que el estrés tiene la capacidad de afectar a la persona en muchas aristas, en este caso, si se hace referencia a la parte laboral, el sujeto experimenta una falta de capacidad para realizar sus tareas y funciones asignadas, tiene errores en su trabajo constantemente y hay una falta de eficacia, lo que va a producir un bajo rendimiento laboral (p.12).

Preguntas

¿Cómo cree usted que el malestar físico experimentado durante la transición de la educación virtual influyó sobre su rendimiento laboral? _____

¿Cómo cree usted que se vio afectado su bienestar físico debido al estrés laboral a raíz de la implementación de la educación a distancia? _____

¿Qué cambios observó entorno a su relación con los padres de familia a raíz de la implementación de la virtualidad en el periodo 2020? Y ¿Cómo cree usted que esto influyó en su desempeño profesional? _____

¿Qué tipo de estrategias logró desarrollar para lidiar con las distintas afecciones físicas durante la implementación de la educación virtual? _____

¿Qué comportamientos piensa usted que pudo haber modificado o accionado en su trabajo como docente debido a la implementación de la educación a distancia?

¿Qué pensamientos, actitudes e ideas presentó usted como docente a la hora de hacer la transición hacia la educación a distancia en el periodo 2020? _____

¿En qué momento cuando se implementó la educación a distancia presentó usted malestar físico asociado a la ejecución de la virtualidad? _____

¿Qué piensa usted acerca de la eficacia con la que los docentes implementaron la educación a distancia en el periodo del 2020? _____

¿De qué manera afrontó la situación de saber que no iba a poder interactuar físicamente con los estudiantes en un aula? _____

¿Cómo considera usted que influyen los compañeros de trabajo en el apoyo para la implementación de las herramientas virtuales en la educación a distancia?

¿Qué cambios a nivel emocional presentó usted en su desempeño laboral a raíz de la transición a la virtualidad en el periodo 2020? _____

¿De qué manera considera usted que su relación con los estudiantes se modificó en el quehacer de su profesión durante la transición hacia la educación virtual?

¿Qué estrategias utilizó usted para lidiar con pensamientos, actitudes o percepciones negativas de su rendimiento laboral ante la adaptación de la modalidad virtual en el periodo 2020?

¿De qué manera piensa usted que su comportamiento en la rutina diaria y horarios de trabajo se vio afectado debido al estrés laboral causado por la pandemia? _____

Anexo 3

Indice de Kapacoen

Juez 1 y Original

ORIGINAL * JUEZ1 [recuento, fila %, columna %, total %].

ORIGINAL	JUEZ1				Total
	DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	
DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	4,00	,00	,00	,00	4,00
	100,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%
	100,00%	,00%	,00%	,00%	28,57%
	28,57%	,00%	,00%	,00%	28,57%
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	,00	3,00	,00	1,00	4,00
	,00%	75,00%	,00%	25,00%	100,00%
	,00%	100,00%	,00%	50,00%	28,57%
	,00%	21,43%	,00%	7,14%	28,57%
DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	,00	,00	4,00	,00	4,00
	,00%	,00%	100,00%	,00%	100,00%
	,00%	,00%	80,00%	,00%	28,57%
	,00%	,00%	28,57%	,00%	28,57%
DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	,00	,00	1,00	1,00	2,00
	,00%	,00%	50,00%	50,00%	100,00%
	,00%	,00%	20,00%	50,00%	14,29%
	,00%	,00%	7,14%	7,14%	14,29%
Total	4,00	3,00	5,00	2,00	14,00
	28,57%	21,43%	35,71%	14,29%	100,00%
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
	28,57%	21,43%	35,71%	14,29%	100,00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,81	,12	5,12	
N de casos válidos		14			

Juez 2 y Original

ORIGINAL * JUEZ2 [recuento, fila %, columna %, total %].					
ORIGINAL	JUEZ2				Total
	DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	
DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	4,00	,00	,00	,00	4,00
	100,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%
	100,00%	,00%	,00%	,00%	28,57%
	28,57%	,00%	,00%	,00%	28,57%
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	,00	3,00	,00	1,00	4,00
	,00%	75,00%	,00%	25,00%	100,00%
	,00%	100,00%	,00%	33,33%	28,57%
	,00%	21,43%	,00%	7,14%	28,57%
DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	,00	,00	4,00	,00	4,00
	,00%	,00%	100,00%	,00%	100,00%
	,00%	,00%	100,00%	,00%	28,57%
	,00%	,00%	28,57%	,00%	28,57%
DIMENSIÓN CONDUCTUAL	,00	,00	,00	2,00	2,00
DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	,00	,00	,00	2,00	2,00
	,00%	,00%	,00%	100,00%	100,00%
	,00%	,00%	,00%	66,67%	14,29%
	,00%	,00%	,00%	14,29%	14,29%
Total	4,00	3,00	4,00	3,00	14,00
	28,57%	21,43%	28,57%	21,43%	100,00%
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
	28,57%	21,43%	28,57%	21,43%	100,00%

Medidas simétricas.					
Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,90	,09	5,85	
N de casos válidos		14			

Juez 1 y Juez 2

JUEZ1 * JUEZ2 [recuento, fila %, columna %, total %].					
JUEZ1	JUEZ2				Total
	DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	
DIMENSIÓN SOMÁTICA DEL ESTRÉS	4,00	,00	,00	,00	4,00
	100,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%
	100,00%	,00%	,00%	,00%	28,57%
	28,57%	,00%	,00%	,00%	28,57%
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS	,00	2,00	,00	1,00	3,00
	,00%	66,67%	,00%	33,33%	100,00%
	,00%	66,67%	,00%	33,33%	21,43%
	,00%	14,29%	,00%	7,14%	21,43%
DIMENSIÓN SOCIAL DEL ESTRÉS	,00	,00	4,00	1,00	5,00
	,00%	,00%	80,00%	20,00%	100,00%
	,00%	,00%	100,00%	33,33%	35,71%
	,00%	,00%	28,57%	7,14%	35,71%
DIMENSIÓN CONDUCTUAL	,00	1,00	,00	1,00	2,00
DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL ESTRÉS	,00	1,00	,00	1,00	2,00
	,00%	50,00%	,00%	50,00%	100,00%
	,00%	33,33%	,00%	33,33%	14,29%
	,00%	7,14%	,00%	7,14%	14,29%
Total	4,00	3,00	4,00	3,00	14,00
	28,57%	21,43%	28,57%	21,43%	100,00%
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
	28,57%	21,43%	28,57%	21,43%	100,00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,71	,14	4,57	
N de casos válidos		14			

Anexo 4

Participante 1.

Pregunta y respuesta

- 1- Lo más que experimente fue un agotamiento más mental que físico, ya la educación lleva ese cansancio, pero el compromiso de la virtualidad y lo que exigía cansaba más mentalmente que físicamente, refiriéndome a la exigencia como algo diferente, por lo tanto, ya esto agotaba, por lo tanto, mi cansancio fue algo más mental que físico
- 2- Tuve crisis de depresión, la crisis de depresión era como sentir que el trabajo por el que me pagaban yo no lo hacía bien, no podía palpar los frutos de mi trabajo, yo quería hacer más de lo que podía hacer
- 3- Después de las vacaciones de 15 días, al no volver ya ahí se agudiza todo el malestar, ya aquí sentía un estrés general en el cuerpo, ya físicamente sentía mucha fatiga, insomnio, y un agotamiento físico inusual y tenía una sensación de claustrofobia, ya no soportaba más estar encerrada
- 4- Lo que hice fue caminata recreativa, empezar a ser caminata cada vez que podía, salir a caminar de forma recreativa, no en forma de ejercicio, contemplando la naturaleza para relajar mente y cuerpo, debido al encierro trate de hacer cambios en la alimentación, comer más verduras, frutas y menos harinas y que por estar encerrada no me engordara o me provocara otras patologías, estas estrategias me ayudó a soportar y llegar al final sin incapacitarme o dejar mi trabajo botado o dejar mi responsabilidad, todo lo cumplí siempre ya que pude implementar esto.
- 5- Fue muy curioso porque cuando se da lo de la pandemia, yo apenas tengo un mes de tomar el grupo, era un grupo nueva, yo no los conocía, pero al tener que hacer una comunicación directa y con las reuniones en la plataforma empezamos a tener una confianza, entonces era muy bueno, pero era muy triste porque las mamás empezaron a transmitir los problemas en el hogar, por ejemplo la falta de dinero para comida, para pagar el internet, la luz, incluso a una familia les iban a quitar la casa, y yo me cargué de los problemas, pero yo servir para que ellas se desahogaran conmigo, fue más fluida la conversación que otros años, porque había mucha confianza para contar los problemas, poner en práctica mucho la paciencia y tolerancia porque me llamaban a cualquier hora y día y esto fue un gran problema porque no tenía horario que se mantuvo todo el año. Me hizo ser más empática y ser más sensible ante las situaciones de las familias, sentía una carga moral de ser empática, lo percibía porque tenía que ver cómo le ayudaba a las señoras, comunicarme y buscarles ayudas para los niños y madres que no tenían ciertos recursos.
- 6- Es muy curioso porque tenemos diferentes tipos de estudiantes con diferentes personalidades y hubo un caso de un estudiante que en el mes del aula, no hablaba en clase, era muy callado, cuando empezamos a tomar las reuniones virtuales, el niño empezó a mostrar mucho intereses, quería siempre participar, la virtualidad lo desinhibido completamente y a otros que hablaban más en el aula y en la virtualidad se

sentían más cohibidos, si me llamó la atención que la mayoría de los estudiantes querían conectarse para sentirse cerca de la escuela, si de hecho que muchos estudiantes usaban estas plataformas para ponerme mensajes personales, y esto hizo que hubiese más cercanía y se sintió que el estudiante necesitaba esta cercanía, ellos se sentían en su charco ya que sentía la confianza de usar la tecnología para mandarme mensajes y demás, este medio fue bueno para ellos.

- 7- Siendo creativa en las reuniones que tenía con ellos, siempre trataba de hacerlos participar, de que ellos pudieran expresarse, competir contestándome adivinanzas, disfrazándonos, poniéndome un sombrero o antifaz, motivándolos para que participaran en los festivales, para que no extrañaran la escuela física, y siempre buscando el medio de acercarme a ellos y ellos a mí, porque se dieron casos donde los docentes no permitían este acercamiento, yo si lo permitía, y que ellos no extrañaran la escuela física
- 8- Pueden influir de dos formas, una positiva o negativa, porque me puedo sentir desanimada cuando veo que otros tienen más habilidad que yo, que no les cuestan y que pueden programar y ejecutar todo, cosas que yo no puedo hacer, pero también cuando tenemos un reto y lo podemos vencer eso le da a uno un empoderamiento, el grupo siempre se apoyó y se ayudó mutuamente, siempre hubo mucha ayuda de las que más sabían
- 9- Si claro, aquí hay un detalle importante, al sentirme incapaz de crear mis propios videos para explicarles a mis estudiantes, sobre todo en matemáticas, entonces yo empecé a buscar videos que estuvieran grabados con los contenidos que ellos necesitaban, entonces yo les facilitaba el link para que pudieran tener una explicación, porque no me sentía capaz de grabar videos, nunca utilizaba el YouTube como herramienta, se modificaron muchas cosas, se explotó más la creatividad del docente, no se limitó nada, todo se podía intentar, escuchaba más a los padres, este comportamiento es nuevo también, porque antes al estudiante tenemos físicamente ellos se expresaban más. Y con mis compañeros no pudimos hablar ni desahogarnos, y el uso de la computadora fue otro comportamiento que se usaba mucho más y aprendí a ejecutar mejor las herramientas de tecnológicas
- 10- Si, empecé a levantarme más tarde, pero al tener el insomnio más incrementado en la mañana me daba más sueño, la noche no la usaba para dormir porque no podía, esto me hizo cambiar hábitos, no quererme levantar para no, estar pendiente de las noticias, ese hábito es nuevo, se mas investigadora, el tiempo que no usé para estar en la escuela lo usé para aprender más de la pandemia, también el cambio en la alimentación fue importante, a nivel laboral cambio en que tenía que estar más pendiente de la computadora para comunicarme con los estudiantes y también para estar formándome con los webinarios y estar sábados y domingos aclarando consultas y la jornada laboral se extendió

- 11- Puedo hablar solo por la institución y puedo decirle que fue un nivel de eficacia alto, porque no tuvimos ni una sola deserción a raíz de la pandemia, todos los estudiantes se mantuvieron en la escuela y solo hubo una estudiante que no logró ganar el año y que de 250 estudiantes solo uno no ganara el año porque no pudo desarrollar bien los trabajos que le dejaban es un logro muy grande, hubo mucho compromiso por parte de todos por aprender lo nuevo. Y lo que se escuchaba de las otras escuelas era malo, porque no todos tienen el mismo compromiso, la escuela tenía buenos líderes, las demás tal vez carecen en eso, también la profesora de informática nos enseñó a utilizar la plataforma de la manera más correcta y los tipos de estrategias que se pueden ejecutar con estas
- 12- Bueno, al inicio mi actitud fue de negación, como ser humano que uno se niega al cambio, siempre esperaba un milagro para que nos volvieran a la presencialidad, pero de tanto oír los muertos en todo el mundo y como la pandemia iba avanzando, asumí con entereza y me dispuse a salir adelante como fuera.
- 13- Lo que pasó fue esto, yo como docente siempre me he sentido satisfecha, muy bien con mi trabajo y que año a año hago las cosas bien, pero, este año con esta pandemia, me fue difícil mentalmente poder sentir que mi trabajo se podía palpar y visualizar, pero hubo algo que me ayudó mucho, cuando revisaba el trabajo de mis estudiantes y ver el esfuerzo de ellos, ahí logre comprender que si fue posible que aunque las cosas en contra que tuviera, pude aportar un grano de arena para que tuvieran conocimiento. El estar ahí, día a día con las noticias, me hizo entender todo mejor, también los mensajes de los estudiantes y ver como ellos hacían su esfuerzo pues también me motivaba para seguir y que no se desligaran por completo de la escuela.
- 14- La caminata y hacer ejercicio y preocuparme por mí, entender que estar en mi casa encerrada y protegida me daba el derecho de poder volver al aula, eso me motivaba, al hacer todos los cambios en la dieta y las caminatas eso me hizo tomar otro aire junto con estar informada viendo noticias y el apoyo que recibimos por parte de la dirección se sentía ese apoyo y saber entender que la pandemia no era mi culpa y que yo era una víctima más.

Anexo 5

Participante #2

Pregunta y respuesta

- 1- A nivel físico pues a ver, los docentes que estábamos acostumbrados a trabajar en un aula sabemos que manejamos ciertas condiciones que afectan nuestra salud, uno de estos aspectos fueron dolores de cabeza, dolores de espalda, dolor en los brazos y manos, en los dedos principalmente, me imagino que fue por estar digitando tanto y estar tanto al frente de la computadora y me genero mucho malestar en el sistema óseo y la vista, mucho cansancio en la vista y me llamó mucho la atención que me dolían mucho los huesos de las manos y con el paso del tiempo ya fui entendiendo que fue por usar tanto

la computadora, ya que en la escuela uno no la acostumbra a usar y ahora en la casa, demandó muchas horas de trabajo.

- 2- Si, por supuesto se ve afectado porque, bueno, yo soy una persona sana, por lo general siempre he sido una persona sana, pero de repente es un vuelco increíble de manera integral, es que, si hablamos a nivel físico, fue lo que le mencioné antes y también tuve malestares estomacales increíbles, la parte gástrica fue fatal. Si hubo una afectación percibida a nivel físico y un cansancio donde ya hubo un momento donde el cuerpo no resistía, me quedaba dormida sentada en el sillón del cansancio.
- 3- No fue inmediato, fue como a los dos o tres meses de haber iniciado con lo de la virtualidad, poco a poco se me fue dando este agotamiento, cuando se empezaron las guías, los mini talleres, webinarios y todo se acumuló y a los tres meses ya yo empecé a sentir los malestares.
- 4- Lo primero que hice fue comprarme una máquina para hacer ejercicio porque sabía que lo necesitaba, salir a despejarme un rato a caminar, sacar los espacios para el desayuno, almuerzo, merienda y cena con mis hijas, en la medida de las posibilidades en las tardes, ir a hacer mandados en las tardes, y lo manejé de esa manera y tomando mucha medicina natural para relajar.
- 5- A mí el año pasado fue una bendición trabajar con esos papas, la mayoría me respondió a un 100% todos dieron muy comprensivos, y me apoyaron siempre, super colaboradores entre ellos mismo, se manejó de una muy buena manera, claro que hubo siempre excepciones, unas 4 mamás que, si había que estarles recordando las evidencias y guías, pero en general fue un gran grupo de padres de familia. Y esto influyó en mí de manera positiva, porque me sentía tranquila, ya que había ayuda y compromiso en el grupo general.
- 6- Pues, que difícil porque yo a los estudiantes los dejé en marzo y no los vi más, solo cuando teníamos alguna reunión en teams, no a todos se lograba ver, pero sentimentalmente eso me dolió, porque fue como una ruptura espontánea, algo muy rápido y no hubo tiempo de despedirse, y yo lo recordaba y dolía mucho, fue doloroso.
- 7- Es muy difícil, por lo menos el consuelo era saber que ellos me enviaban evidencias por fotos o videos, entonces yo los veía y es un vacío que queda, en mi caso no sana o no se llega a llenar ese vacío, cuando se llegaron las últimas semanas fue como un ciclo que no se cerró.
- 8- Yo le voy a comentar que por ese lado estamos muy bien, porque el personal de la escuela es una segunda familia, hubo mini talleres que agotaron, me generó mucho estrés, pero el apoyo de la compañera era bueno, porque me ayudaba siempre con consultas al privado y todas las compañeras con el dominio que ayudaban, la verdad es una segunda familia, porque se sentía el apoyo, siempre que hubo dudas, alguna compañera ayudaba y fue un apoyo.

- 9- La ansiedad que sentía por lo nuevo fue mucha, el primer acompañamiento virtual fue un susto grande y preocupación, y todavía existe esa inseguridad, es una incertidumbre si todo sale bien, uno siente las palpitaciones en el pecho y las manos sudorosas, la primera clase con los chicos virtual era algo que generaba mucha ansiedad.
- 10- Demasiado, imagínese que yo me levantaba a las 7 de la mañana, desayunaba y pasaba todo el día y parte de la noche con la computadora en la mano y debido a tanto trabajo pues se viene una crisis de ansiedad tremenda y ya hubo unos días donde yo lloraba y veía el cuarto de estudio yo no quería ni verlo, porque si generó en mí una ansiedad tremenda, a tal punto que yo tuvo que ir y buscar doctor para que me medicara porque sentía que no podía, a nivel familiar afectó, ya mis hijas quejándose porque yo no compartía con ellas y una situación conflictiva entre nosotras y fueron tiempos difíciles.
- 11- Bueno, yo siempre tuve muy claro que primero lo que nosotros realizábamos en la plataforma era un acompañamiento, no clases, nunca di una clase magistral, pero al 100% no fue esta eficacia, por parte de muchos docentes faltó compromiso, tal vez se unían a una clase asincrónica por salir del paso o por requisito y creo que faltó mucho compromiso de muchos docentes.
- 12- Bueno, siempre surgen muchas dudas, de si lo voy a lograr o no, tuve muy claro que no es igual un trabajo a distancia que un trabajo presencial, eso siempre estuvo claro, una de las ideas fue que la idea no iba a sustituir a una educación presencial jamás, y se iba a intentar, eso estaba claro también pese a las dudas.
- 13- Es lo que le comentaba, si me dio depresión, ansiedad, angustia, impotencia, a tal punto de parar con una doctora, yo me consolaba porque la doctora me decía que yo no era la única, la ansiedad estuvo presente de día y de noche, estuve con varios tratamientos porque uno no me hacía efecto, pero esa ansiedad hasta el día de hoy no se ha ido.
- 14- Por lo general siempre he intentado todo, a pesar de que me sentía mal, nunca dejaba algo sin hacer, siempre estuve con todo sin faltar, tratar de motivarme yo mismo, y el sentido de responsabilidad que yo tenía me hacía salir adelante, fue más que nada motivación, mi familia fue importante porque también me motivaban y sentirlo yo y creérmela.

Anexo 6

Participante #3

Pregunta y respuesta

- 1- Bueno, el ritmo de trabajo es fuerte siempre, no sentí que me cambiara algo como el sueño, pero indirectamente a la hora de ponerme a planear cosas que no era lo que yo hacía, en especial la parte tecnológica, por mi edad, a la hora de pensar con las GTA si me costó dormir bien y otro que me pasó fue que en junio las muñecas me dolían y esto nunca me había pasado, si presenté dolor de espalda porque yo en mi trabajo paso

de pie y ahora paso mucho sentada y la vista también se me afectó debido a estar tanto a la computadora.

- 2- En sueño fue uno de los factores que más influyen, yo no sé porque por lo general los planeamientos lo realizo en la noche, pero a la hora de hacer tantas actividades tenía menos oportunidad de dormir, mi mente me traicionaba y trabajaba a altas horas de noche, y percibía mucho cansancio y fatiga física, y no sé si yo me comprometí mucho y sentía que, hacia más trabajo de la cuenta, pero la parte emocional de los chicos las trabajé muy bien, pero si percibo que me excedí. Yo no sentí que tuve algún momento de descanso en ningún momento, fue muy desgastador. Lo que hacía que me excedía era que yo no quería que ellos sintieran que perdieron el año, sino que se sintieran que aprenden.
- 3- Yo pienso que fue al inicio, mayo junio, que fue el tiempo en el que tuvimos que comenzar y no se sabía cómo era, el asunto de teams a mí me causó mucho estrés, porque yo informáticamente hablando no me siento bien, tuve que aprender lo básico, desde imprimir de una imagen más fina, muchas cosas que otros dominaban, yo no, y cada semana en los mini talleres, yo entendía de momento pero yo no lo lograba cuando estaba sola intentándolo, no me salían las cosas, y yo no tenía tiempo para travesar la plataforma, ya que también tenía asuntos personales y pues estaba muy cargado de trabajo y asuntos familiares, pero la parte tecnológica para fue muy complicado.
- 4- Yo muy poco, casi no hice los talleres de teams, yo hice una reunión de padres y dos sesiones con apoyo de alguien, porque yo no sabía nada y eso me causaba mucho susto, sentía algo en el estómago y eso era un estrés, antes de iniciar las clases virtuales, eso me daba cierta ansiedad, y tuve que ir al médico, a que me revisara lo de las muñecas y me dijo que el exceso de trabajo me estaba inflamando los tendones y me inyectaron las muñecas y dedos y el de la espalda fue pasando poco a poco.
- 5- Yo pienso que en mi caso a mí me acercó más a la familia, porque yo estaba muy en contacto con ellos, no con todos, pero su con la mayoría, nos hablábamos por audio o videos y yo estaba siempre viendo los trabajos, yo contestaba todo siempre, y esto influyó de manera más motivada no en la parte tecnológica, si no en las GTA y los videos de actividades para mandarles y fue una búsqueda incansable y esto fue muy motivante y fue todo un reto excesivo pero motivante.
- 6- Yo pienso que mejoro en el hecho de yo estar en más contacto con ellos y motivándolos y si yo no hubiera estado al pendiente de motivarlos y revisar todo, incluso ponerles mensajes de cumpleaños, aunque fuera sábado o domingo yo siempre los felicitaba y a nivel de grupo lo ponían y esa parte fue clave, porque ayudaron mucho, aunque hubo casos, pero en general la respuesta fue muy buena, yo siento que la parte afectiva si influyó mucho.
- 7- Si, era realmente preocupante para uno, porque cuando yo veía que varios chicos no me mandaban la evidencia, me preocupaba mucho, pero al final aparecían con un

poquito de trabajo, pero no era lo que se esperaba, a nivel de grupo yo trataba de motivar a cada padre, individualmente nunca les hablé mucho, siempre abordé fue en grupo, lo afronté de forma más motivacional y acarreado a todos en grupo y la parte individual era más motivacional que llamar la atención.

- 8- Yo la que siento que siempre estuvo anuente a ayudar fue la niña de informática, ella siempre programaba talleres en mini grupos y trataba de abarcar todo y nos hacía interactuar de manera grupal y la compañera se entregó, y yo me sentí acompañada.
- 9- Insegura, yo siento que hubo mucha inseguridad, aparte que el programa era como muy apurado, todas las capacitaciones eran muy rápidas, muchos temas en poco tiempo y en mi caso que casi nunca usaba la tecnología era muy complicado porque no estábamos acostumbrados, me da la sensación de que pensaron que todos en general se podían desarrollar tecnológicamente y no fue así, yo me siento frustrada, ansiosa, insegurísima y llegué a pensar en que iba a dar mi mayor esfuerzo y si hacía algo mal de una regañada no iba a pasar.
- 10- Yo no tuve horario, debido a toda la situación personal y laboral, pues buscaba tiempo de donde hubiese para poder realizar las tareas, organizaba todo lo mejor que podía para tener tiempo, y cuando estaba desocupada, o cualquier hora que yo podía aprovechar sea cual sea la hora o día, yo trataba de realizar las labores de la escuela y la situación con mi madre.
- 11- Yo pienso que todos fueron excelentes, los compañeros de mi escuela son muy cargas, todos tienen una gran entrega y yo escuchaba de otras escuelas que había mucho desorden y nosotros trabajamos grupo a grupo, hubo un compromiso muy bueno por parte de todos los docentes de la escuela. Siempre traté de mantener la calidad.
- 12- Yo dije que ya quería pensionarme, yo ya no quería seguir, esa situación me causó un choque emocional con solo imaginar que yo tenía que hacer la parte virtual, fue como agua congelada que me cayó encima, se vinieron muchos pensamientos negativos al inicio, yo pensaba que no iba a poder y así fue, siempre fui positiva, pensaba que tenía que sacar la tarea y siempre he sido muy responsable, pero ahí positiva siempre, con la actitud de hacerlo lo mejor que podía.
- 13- Yo siento que no me afectó, si sentía la inseguridad, y claro yo decía que lindas cosas aparecen en las redes sociales, pero sabía que no tenía la capacidad, yo deseaba alguien que me pudiera ayudar y la parte virtual también era poco tiempo, y yo necesitaba mucho tiempo, para poder aprender, yo sentía como deseos de aprender o de poder hacer videos y todo, pero no iba a poder hacerlos, era un poco frustrante.
- 14- Yo no hice nada, es que mi ritmo de vida es muy ajetreado, yo no pensaba en cómo estaba, yo buscaba opciones para mejorar mi trabajo para que fuera mejor y estaba muy ocupada y esto no me permitía pensar en posibles soluciones, literal que no tuve tiempo de pensar nada, solo iba resolviendo. Mi trabajo, mi mamá y mi casa, haciendo las labores porque me ayudaban muy poco.

Anexo 7

Participante # 4

Pregunta y respuesta

- 1- Si, al principio cuando se nos mandó a la casa, yo pensé que era un mes apenas, algo como unas vacaciones, ya cuando vimos que era el trabajo virtual, dije, vamos a intentarlo, pero conforme pasaba el tiempo ya se notaba que no era solo tratar de dar una clase, si no que mini taller, webinarios, yo físicamente llegué a un punto que nunca había sentido, tipo crisis de ansiedad, salía llorando de la oficina, era una presión en el pecho, yo sentía que no estaba haciendo nada, y yo estaba haciendo más horas de las que me pagaban, físicamente yo sentía presión en el pecho, malestar en la cabeza y un cansancio extremo, y tuve dolor de espalda.
- 2- Aumento de peso, estar en la casa estaba comiendo constantemente, un dolor de espalda, un tipo de migraña, dolor en el pecho, físicamente fue esto, a nivel general si sentía un malestar que antes no tenía
- 3- Fue más o menos como de mayo y junio, ese fue el punto donde yo exploté, se unió todo el trabajo que se tenía, pero cuando yo no pude ver a mi papá el día del padre y así colapsé, ese fue el punto máximo, y yo no caía en conciencia de que ya había que implementar la virtualidad y yo sentía que hacía cosas, pero no avanzaba. No ver a mi papá me hizo explotar a nivel emocional.
- 4- estar en el lugar donde estuve trabajando todo el 2020 me genera una ansiedad, la oficina me genera un malestar. Donde vivo es abierto, por lo tanto, podía ir a caminar, mi esposo me ayudó mucho y él lograba ayudarme cuando yo estaba ya saturada, me enojaba con mi esposo y yo estaba más sensible, y me estresaba por todo. También estude mucho y eso me ayudó un poco, disfrutaba llevar cursos. Hacer manualidades con mi hija me ayudó mucho y hubo un tiempo donde hice ejercicios, pero fue poco tiempo.
- 5- Yo con los padres de familia siempre he tenido buena relación, tuve apenas un caso donde los papás sí estuvieron mal, porque no me mandaban evidencias de nada y nos pudimos comunicar para ver qué pasaba, y logramos solucionar la situación. Y los papas fueron muy comprensivos, porque yo evité bombardearlos con actividades largas. Y esto influyó de una manera positiva, yo pienso que mi desempeño fue bueno, y tratar de darles el contacto conmigo y que no se olvidaran de mí y de mi clase de terapia de lenguaje, también los papás se abrieron y pues gracias a esto pude buscarles ayuda a muchas familias que necesitaban comida y pues se buscaba ayuda.
- 6- Mi relación con los chicos a pesar de que estábamos tan largo, yo creo que la relación entre ellos y yo se intensifico, nos hicimos más cercanos porque nos extrañábamos mucho y cuando nos veíamos en las sesiones nos poníamos muy feliz, y nos decíamos palabras lindas que antes no pasaba, ahora nos decíamos este tipo de cosas y nos extrañábamos mucho.

- 7- Muy complicado, porque en mi servicio yo necesito ver los rostros de los niños, y con mascarilla es imposible, entonces era muy preocupante saber cómo iba a hacerlo, pero siempre busqué sacar lo positivo y ver como lograba hacer mi trabajo, yo sentía que ellos no avanzaban, pero trataba de dar mi mayor esfuerzo. Y pienso que he mejorado mucho, ahora noto que se vuelve más efectiva la terapia de lenguaje.
- 8- La Cecilia piedra es otro universo, yo pienso que todos tenemos mucho que aportar, cada uno en su área y con sus habilidades, si yo no sé algo sé que alguien me va a ayudar de mis compañeros, hubo un apoyo profesional pero también de seres humanos, y todos pasamos por ansiedad y hablando con otros compañeros, todos pasamos por eso y nos dábamos apoyo siempre en las reuniones y nos decíamos palabras de aliento, y con respecto a la herramientas virtuales yo siento que aprendimos mucho, todos nos apoyábamos y en la escuela nos dieron un acompañamiento muy bueno.
- 9- Yo noto que soy más organizada, cuando yo antes planeaba las sesiones tenía todo listo, y en lo presencial era más sencillo improvisar, pero lo virtual no permite, y lo virtual me ayudó a saber que instrumentos iba a necesitar y aspectos negativos me cuesta más porque soy una persona más positiva, puedo mencionar que quedó un miedo de lo virtual, pese a que soy una persona que maneja la tecnología, pero hay un miedo de volver a la virtualidad y una ansiedad de volver a estar en la oficina frente a la computadora.
- 10- Yo trabajo de 7 a 1 y media y me daban las 5 de la tarde frente a la computadora y me costó cortar mucho con eso, era muy complicado soltarme del trabajo era difícil, porque ni siquiera había una rutina, siempre terminaba a diferentes horas y terminaba diferente siempre, al final logré organizarme más, pero fue los últimos dos meses del año y tuve que hacer eso porque si no me volvía loca. Por día hacia una agenda y así iba semanalmente.
- 11- Como le digo, había que buscar cuales eran las estrategias y actividades que uno tenía que enviar y organizarse para saber que enviar y pienso que, si somos más eficaces, y en su momento yo a veces me ponía a hacer videos y ejercicios para los niños y cuando llegaba el día de mandarlo y no lo había terminado, ahí me daba el ataque y yo salía llorando para donde mi esposo y tenía el pensar que van a decir los padres de mí, pero yo como profesional trataba de dar todo mi esfuerzo. Me puse una presión extra.
- 12- Yo decía, como vamos a hacer, y yo hablaba con la profe de informática para ver que podría hacer yo, y al final yo mandaba las cosas por donde pude, tuve una actitud responsable por mí, por las familias y chicos y al inicio tuve mucha incertidumbre de saber que iba a pasar, sentía enojo por tanto trabajo, me sentía triste porque nos veían como si fuéramos maquinas, ansiedad.
- 13- Sentí enojo y tristeza, en ese tiempo no estaba tan optimista, me pasaba como mamá y profesional y cuando mi hija usaba mascarilla las primeras veces yo lloraba porque

pensaba “a que mundo traje a mi hija”. Pero también sentía satisfacción y gratitud porque pasé mucho tiempo con mi esposo y mi hija y eso no lo cambio por nada.

- 14- Mi esposo me ayudó, porque hablábamos de lo que yo sentía me hizo mucho bien, el me daba acompañamiento emocional, yo no tuve acompañamiento psicológico y pienso que me faltó, y yo decía que estaba bien y cuando lo veo tiempo después, noto que yo no estaba bien y todas las acciones que yo hacía me hacen pensar que yo estaba susceptible y no estaba bien. Si pienso que nos hizo falta apoyo emocional y psicológico que tal vez nuestros superiores no hicieron esto y ahí faltó.

Anexo 8

Participante #5

Pregunta y respuesta

- 1- Bueno, este es mi primer año trabajando, podría decirle que di mi mayor esfuerzo, y en comparación de ahora con el año pasado, antes hubo mucho estrés, saber si estaba haciendo bien mi trabajo, más todas las herramientas que tuvimos que aprender a usar, fue angustiioso a nivel emocional, también me sentía perdida en muchos aspectos, y esto fue angustiioso. Y desde la mañana uno estaba sentado desde las 7 de la mañana, la resequedad en la vista fue mucho, y me sentía cansada a nivel de vista, uno de los factores que me ayudaron a no tener tanto síntoma era que estaba empezando y me sentía con mucha fuerza.
- 2- Pues hay más agotamiento físico y preocupación porque no es solo el hecho de estar sentado en la computadora, también está el estrés de que tal estudiante no tiene computadora y los papás poniendo mensajes de qué hacer y yo tuve estudiantes indígenas y era todavía más estresante, porque esto se salía de las manos y causaba este estrés, esta parte de la ética se ve afectado y me perjudica porque yo quiero hacer lo mejor posible pero la pandemia no me deja hacerlo porque uno perdía un control de que si los estudiantes eran los que hacían las tareas. Y el cansancio que se sintió fue muy diferente a algo que haya experimentado a nivel de estrés
- 3- Al final sentí que colapse, porque yo cubrí a una docente durante tres meses, pero, aunque ya no estuviera yo nombrada, las condiciones de la compañera no estaban para que ella diera clases, entonces ya yo no tenía sueldo, era que la niña me ayudaba con un poquito de dinero y esto es ilegal, por lo tanto, yo tenía una presión extra, porque no había respaldo legal y había muchas situaciones que para octubre y noviembre que yo lloraba todos los días, por todo lo que se acumuló y ya no soporté.
- 4- Bueno, en realidad le puedo decir que yo no lo logré dominar, veía a colegas que salían a caminar y hacían ejercicio, yo no lo logré y no tenía tiempo para buscar que hacer, porque también estudio en la universidad, y mis tiempos libres los uso para estudiar, y en lo personal siento que el año pasado sacrifiqué mucho a mis hijos, porque tenía que salir con todo, y tenía esa culpa de mala madre porque tenía que escoger muchas otras cosas antes que a ellos.

- 5- Le puedo decir que lo que me gustó mucho es que se pudo entrar a cada hogar, me di cuenta de muchas situaciones monetarias difíciles, problemas de la misma familia, cosa que presencial no se logra, y acá hasta fines de semana uno hablaba con ellos, uno más empatía y una mejor empatía. Y esto influyó de una manera positiva, porque me daba la fuerza para seguir, con un simple mensaje de un niño o una llamada de una madre y uno sacaba lo más fuerte para darle palabras de apoyo y esto me mantuvo a flote emocional y de no quejarme contra el sistema, por tanta carga administrativa y todo lo negativo y buscar siempre lo positivo
- 6- Fue mucho, ellos para mi significaron mucho, yo conocí aspectos de ellos a nivel más personal, no tan maestra y alumno, si no se logró una conexión y a esto a mí en lo personal me ayudó y me sirvió para tener más empatía con ellos, y yo tengo que recordar que todos los estudiantes vivieron situaciones difíciles y esto me hace actualmente tener más empatía y tratar de ayudarlo en todo lo que pueda
- 7- Pues como era maestra nueva le puedo decir que tuve la facilidad, porque no tenía la experiencia de aula, en mi caso siento que fue fácil, porque no tenía esa convivencia comparada con otros colegas, porque ellos llevaban muchos años ya y yo estaba empezando, entonces puedo decir que fue como una experiencia al revés
- 8- Bueno, le puedo decir que gracias a la niña de informática logré muchas cosas, porque ella me ayudó mucho, era muy constante, daba capacitaciones, aclaraba dudas y no era solo a mí, era a todas las que estábamos ahí, y todas vivíamos el estrés de no entender la tecnología desde este punto y nadie sabía cómo implementar nada, y le puedo decir que tal vez de las otras compañeras no tanto porque sentía ese pesar de que todos estábamos igual, pero la niña de informática nos ayudó montones en herramientas y sin ella la parte digital no se hubiera logrado, y sentí compañerismo porque todos estábamos igual y nos apoyábamos. Y para la escuela todos debemos salir con la frente en alto porque logramos un gran trabajo.
- 9- Algo que cambió es que ahora utilizamos la tecnología, aunque estemos presencial, ya la computadora pasó a ser parte de las herramientas, y pienso en meter mucha tecnología, lo cual antes en la universidad yo no pensaba que esto se podría ejecutar de esta forma, y surge una necesidad porque ya uno pasa a depender de la computadora para compartir videos y música y ahora uno pasa a tener que andar siempre la computadora.
- 10- A veces lo que pasa es que a uno le venden una idea del maestro perfecto, pero el pilar administrativo no ayuda, porque baja salario y sube el trabajo, yo traté de bloquear estos pensamiento y comportamientos que pude haber tomado y trato de ejecutar mi trabajo de la mejor manera, lo que pasa es que en la rutina diaria justamente por este pensar, me saturó de trabajo, incluso a tal punto de hablar y contar mensajes sábados y domingo, también deje de lado a mis hijos y no les ponía tanta atención, y esto cambió en mi diario vivir.

- 11- Como le digo, yo le puedo mencionar que hubo centros educativos que manejaron virtual todos los días, bimodal, pero yo llego a la conclusión de que todo centro educativo trató de hacer lo mejor posible, desde la entrega de comida, ver a los docentes tratar de capacitar a los padres y todo el esfuerzo tuvo que valer la pena, yo siento que cada maestro que logró hacer un aporte fue de gran valor, porque hubo maestras que ni siquiera habrían su correo electrónico y pasaron a tener que depender de esto y ya el que tuvo la capacidad y no quiso hacer nada, fue por situación personal y escogencia y los demás, salen con la cabeza en alto.
- 12- Yo decidí no presionar a los papás y eso fue desde el primer día, yo hacía grabaciones y las subía asincrónicas, para que cuando pudieran verla, lo hicieran con calma, para no molestar a los papás, y para alivianar el estrés de los papás yo hacia el esfuerzo de enviarles las guías físicamente y lo que pensé y sentí fue un susto y no sabía cómo enfrentarlo, más sabiendo que yo era también mamá del grupo, un factor que se involucra fue que yo era maestra nueva y eso generó un sentimiento y yo quería probar que estaba capacitada pese a no tener experiencia, fue un susto muy muy grande y estresante llevar esa batuta de que estos capacitándome y rápido tengo que ejecutar lo aprendido y también el hecho de romper que ya yo soy la maestra y no la amiga que antes si se daba y esa parte fue muy importante.
- 13- Pues el año pasado yo lo asumí bien, porque yo sentía que lo hacía con amor, empatía y compromiso, el año pasado yo no veía tan malo que los padres me colaboraran y yo les diera cierta apertura, yo fue muy empática y siempre traté de darles respeto y cariño a los estudiantes, yo siento que mi salvavidas fue tomarlo de manera positiva, sin sentir tanta obligación y hacerlo con mucho amor.
- 14- Yo en el fondo siento que no lo logré, esa parte emocional sacarla, una cosa que hacía cuando no recibía ayuda al instante era buscar de otras fuentes o colegas que me ayudaran, buscar tutoriales o auto capacitarme. Buscaba solucionar lo que me tenía bloqueada era capacitarme, ya fuera en informática, lo buscaba en internet, si era administrativo, trataba de hacer la duda más importante y lo demás lo buscaba y evitar molestar a los demás.

Anexo 9

Participante #6

Pregunta y respuesta

- 1- Si fue estrés más que todo, me dio mucha ansiedad, si me daba dolor de cabeza constante, y dolor de espalda y más que todo en la parte de los hombros, después cuando nos pedía mucho trabajo que había que entregar y lograrlo a tiempo, daba mucha ansiedad y esto me causaba era dolor de cabeza, el cansancio en la vista me daba cuando nos ponían a dar las clases o llevar los cursos.
- 2- Si hubo más que todo un cambio, al inicio fue como más depresión, si hubo síntomas de cansancio y quererse enfermar, ya cuando uno se adapta, en noviembre ya es más controlable porque uno aprende a sobrellevarlo, pero los primeros meses era muy

agobiante en el sentido que uno no sabía a qué se iba a enfrentar, entonces el cuerpo ya no daba al final, pero ahí era donde uno decía que iba a ir poco a poco, pero tuve que hacer un alto porque ya me iba a enfermar y tuve que pausarme, porque si exigían muchas cosas, entonces era ir paso a paso. Al inicio era una presión increíble, y si es cierto, si dolían las articulaciones, y a veces me importa más el trabajo que mi propia salud

- 3- En junio julio yo sentí que ya colapsé, a la mitad del año me sentía muy cansada y me pasaba lo que le contaba anteriormente
- 4- tuve que ir a que me hicieran masajes, tuve que hacer técnicas de respiración que me las enseñaban en la universidad y ANDE daba talleres y ahí daban técnicas de relajación, después tuve que hacerme un cronograma de lo que yo tenía que hacer, porque estaba con la universidad, con lo de la escuela y con la situación de hogar y tuve que hacerme como metas cortas de lo que tenía que cumplir y me ayudó mucho ir a caminar con los perros en la tarde y me ayudó mucho.
- 5- Vieras que estuve muy bien con los padres de familia, tuve un apoyo enorme, entonces era mucho compromiso de lo que hacían y yo tenía que responderles porque estaban muy anuentes a ayudarlo a sus hijos e hijas, se les pagó un taller con psicóloga para que las madres se sintieran bien y luego más del 90% de los padres de familia fue una comunicación muy buena, ellos me daban mucha tranquilidad y me ayudaban, y entre todos nos dimos un apoyo muy lindo y entre todos nos ayudamos y aprendimos y esto influyó positivamente en el sentido de que yo tuve que buscar ayuda para poder dar mejor las clases, junto a otras compañeras nos dábamos ideas y así ir quitándose el miedo a la tecnología e influyó mucho positivamente.
- 6- Me pasó algo muy curioso, porque hay estudiantes que en la clase ellos no hablaban, eran muy tímidos y contestaban muy poco, con la virtualidad al estar frente a una cámara y todo, estos estudiantes no paraban de hablar y todos notamos esto, hasta los padres lo percibían y participaban un montón enseñando las partes de su hogar. La relación con los estudiantes mejoró un montón porque se comunicaban más, incluso entre ellos mismos, hacíamos dinámicas creativas para ver como ellos se animaban y así fue.
- 7- Yo dije, no voy a estar en el aula con ellos, tengo que ver como a cada chico le guste lo que yo hago, me ponía sombreros y títeres para darles clases, les hice un video de feliz cumpleaños a los estudiantes, después fuimos a dejarles un detalle a las casas, y todo esto que viví fue algo inesperado y sorprendente, y hubo interacción de comunicación muy linda, pero al inicio hubo incertidumbre, pero esto sacó mi lado más creativo.
- 8- Nosotros gracia a la profe de informática estuvimos al 100%, y las compañeras que nos ayudaban con talleres y demás, fue increíble, uno tenía que buscar apoyos con los compañeros y me ayudaron montones, siempre tuve un apoyo por parte de la compañera de kínder y fuimos ese apoyo.

- 9- En mi comportamiento personal, tuve que estructurarme más, saber qué cosas podía hacer, debí tener humildad para saber qué hacía cosas que no podía hacer, perseverancia, creatividad, compañerismo y trabajo en equipo, el aprender a trabajar en equipo y tener esa lluvia de ideas con las personas, después, que tengo que sacar tiempo para mí, porque si yo estoy bien puedo hacer las cosas bien.
- 10- Yo tenía que estructurar y saber que tenía que hacer día a día, y organizarme mejor en tiempos y semanas, o sea, mentir que uno trabaja las 8 horas, la jornada laboral era hasta sábados y domingos y se extendía toda la noche, ahí trabajando y haciendo materiales, el horario se amplió enormemente y por eso yo pienso que llegó más que todo el estrés, era demasiado el tiempo que exigían.
- 11- Se lo digo así, por ejemplo, la Cecilia piedra, la organización desde la parte administrativa fue muy buena, porque se hizo cosas buenas, como lo de la maestra de informática dando mini talleres fue clave, basado en necesidades y características de cada uno, eso fue algo super eficaz porque se vieron las necesidades de cada docente y se pudo apoyar dentro de los mismos subgrupos, lo que fue ya la evaluación y todo, las compañeras nos iban indicando que sí y que no y la directora siempre nos decía que era la salud de nosotras y que después era lo del trabajo, si habían muchas cosas que llevar pero se logró llevar y nos apoyábamos en todo respetando la individualidad y la situación de la compañera que se enfermó nos hizo unirnos más para un propósito y un fin. Y en otras instituciones si decían que los docentes no se conectaba y no se escuchaba esa unión que hubo en la escuela, porque muchos decían que no hubo ayuda y apoyo de nada.
- 12- De actitud era que voy a seguir hacia adelante, no era que podía quedarme estancada, yo dije que iba a salir adelante y a ponerle, entonces era pedir ayuda y salir adelante, incertidumbre, miedo y saber que iba a pasar.
- 13- En un principio si estaba muy angustiada y después uno agarraba coraje y me decía que esto si lo podía hacer y lo iba a lograr, y el cariño y amor de los mensajes de los estudiantes era muy lindo y esto motiva mucho, aunque había desmotivación por todo el trabajo que se tenía que realizar, las familias y estudiantes motivaban con mensajes de las cosas que se hacían, eso era muy bonito de ver el aprecio por lo que uno hacía, y la parte de motivación eran regalos con palabras.
- 14- Lo que hacía era que si me pedían algo y yo me sentía aburrida, lo hacía, pasaba el pensamiento negativo a uno positivo, no hacía caso a esos pensamientos negativos, entre más pensamientos negativos, más cosas hacia positivas, en un día no tan bueno me motivaba viendo los mensajes de los niños y todo lo que había realizado y también la parte espiritual me ayudaba mucho.

Anexo 10

Participante #7

Pregunta y respuesta

- 1- Bueno, es que, en mi caso, yo tenía experiencia previa en la modalidad, pero, sin embargo, si se sintió jordanas muy extensas, me sentía más cansada, pasaba en las noches solucionando inconveniente con los compañeros, entonces a nivel físico si hubo un desgaste mayor, si era esa sensación de tensión en la espalda, a nivel personal fue más que todo esto debido a las jornadas extensas. Y algo que me ayudó es que me gusta trabajar a distancia.
- 2- Es que bueno, se lo digo así, en lo personas si invertí en la parte ergonómica y eso ayudó a que no sintiera tanto, pero si me sentía muy cansada, y pues el dolor de espalda que ya le comentaba y también tanto uso del celular.
- 3- Yo pienso que fue a mediados, ya cuando mi cuerpo sintió que había pasada mucho trabajando, jordanas muy extensas, incluso sábados y domingos, en ese momento fue donde ya colapsé, pienso que darles las capacitaciones de los compañeros me exigía más, entonces esto fue uno de los factores.
- 4- La primera fue, saber cuándo apagar la computadora y el teléfono, por más compromiso emocional que tuviera, era darme ese chance, pero esto fue al final, porque me costó mucho, porque ya las jordanas era muy demandantes. Y también como le mencioné, ya con la experiencia ya tengo el equipo ergonómico, y el espacio, y esto hizo que la factura fuera más tarde, y cabe mencionar que mejoré las condiciones que tenía para trabajar más a gusto, por ejemplo, acomodar mis monitores a una altura más cómoda, e invertí en un micrófono y diferentes herramientas para trabajar más cómoda.
- 5- Vieras que en lo personal me permitió acercarme mucho a ellos, verlos crecer personal y profesional, fue muy lindo y beneficioso, por la cercanía que pude tener y esto influyó como motivación, porque estaba más consciente de las necesidades, porque al estar más cercana ellos podían acercarse a mí y yo poderles ayudar en lo que podía y poder andar por diferentes líneas de ayuda para ellos y fue muy satisfactoria y con los padres pude ayudarles también, cuando no podían implementar alguna herramienta como el teams, yo colaboraba en algunos casos, y fue muy interesante por mi espacialidad nunca me he relacionado con los padres y fue un acercamiento diferente, que traté de respetar y ellos como con la modalidad en la forma de hacer las consultas eran más relajados y le preguntan más fácilmente y fue una experiencia muy bonita, y si son muy demandantes porque uno tiene que ir paso a paso y esto influyó de una manera equilibrada, no fue negativo, fue un equilibrio.
- 6- Este tipo de modalidad hace como que las personas entren más en confianza, si una estudiante es callada, si manda mensajes, es participativo, y el estudiante que interactúa más, su papel disminuye en la modalidad, pero el niño callado fue con el

que más estuve en contacto, y la relación se fortaleció y los demás se volvieron menos demandantes

- 7- Es que yo tengo el detalle que me encanta esta modalidad, para mí fue como pegarme la lotería, para mí era estar en mi casa, trabajar aquí, era algo que siempre esperaba, y lo veo como algo que se pudo haber dado muchos años, para mí fue como un premio.
- 8- Ellos son indispensables en todo el sentido, ellos son los que tienen que tener el conocimiento de los contenidos, las herramientas y estrategias específicas, el papel de ellos es el pilar del edificio, si están motivados y entienden lo que hacen, todo va a funcionar bien, para mí era lo más importa como la parte principal de todo, ellos fueron más disimulados si algo no les agradaba o no lo entendían, pero en general tuvieron un papel increíble, porque aprendieron y lucharon contra ellos mismos al desapego de lo que tenían antes, pero fue increíble el papel de ellos, porque se abrieron e hicieron un esfuerzo sobre humano.
- 9- Aprovechaba más el tiempo en la casa, ese tiempo que tal vez usted lo corre en su casa alistando, lo hacía trabajando, muchas horas efectivas, y aspecto negativo eran las jordanas, usted no concluida un horario, me daba más tarde, incluso afecta la parte familiar porque ya no se respetaba tiempo.
- 10- Algunos si se mejoraron por lo que le mencionaba, me levantaba temprano, y era más efectivo, ya no tenía que correr con mi hijo y ese estrés disminuyó, pero ya no se respetaban los horarios, ya uno no se come la merienda y demás, la dieta se ve afectada, uno pasa muchas horas entretenido y uno no respeta las horas de alimentación y la queja a nivel familiar era “a qué hora termina usted de trabajar”, no hubo problemas familiares, solo lo de excederse.
- 11- Yo puedo decirle que a nivel de escuela si se logró una propuesta de trabajo, las personas si tenían una idea clara de que podían ir haciendo y como se desarrolla un entorno virtual deseable, no se alcanzó al 100%, pero si hubo un porcentaje alto, con una estrategia implementada, y los docentes ya tienen claro que hacer. A nivel de otras instituciones si sentí que quedaron a la libre y muy desprotegidos, los dejaron al autoaprendizaje y dieron por hecho que ya sabían, entonces lastimosamente hablándolo a manera masiva si fue lamentable la experiencia y muy mal desaprovechado el recurso.
- 12- Fue una cuestión de principio a fin muy positiva y lo vi como un reto personal cuando me dieron chance de enseñarles a los compañeros, teníamos el tiempo y lo aprendieron, lo vi como un reto profesional y personal, en general fue muchos sentimientos positivos, de darles un buen resultado en las capacitaciones. Y cuando a un compañero le costaba, la frustración que sentía era por el sentimiento de la persona, por la empatía que sentía, pero era replantear lo que tenía y acercarme al compañero.
- 13- Bueno, es que como le explicaba lo vi como una cuestión muy positiva, a pesar de la demanda, tensión o estrés, estaba tan feliz con la modalidad, era un momento soñado,

al final si algo no se lograba, buscaba algo al otro día y siempre la chisma crecía, entonces no había algo que me hiciera desilusionarme o pensar en qué momento me metí en esto y si algo no salía bien, solo replanteaba y lo intentaba de nuevo.

- 14- Soy una persona muy positiva, y fácilmente no voy a pensar en algo negativo, pero si me alejé mucho de los medios de comunicación masiva, porque ya eso me causaba ansiedad, y fue una de las medidas que tomé, como ver las noticias una vez al día y ya, le bajé el ritmo a esto, al inicio estuvimos mucho en casa, no visitar personas y empezamos a hacer caminatas en familia porque el lugar donde vivimos se presta, entonces buscamos en esto, despejarnos.

Anexo 11

Participante #8

Pregunta y respuesta

- 1- No recuerdo que haya sufrido algún malestar físico, diferente a los que suelo tener, padezco de migraña, pero no puedo decir que se deba a la situación a la educación virtual, el asunto es que yo toda mi vida he sido bastante tecnológica, yo siempre trabajo con la computadora al frente, lo que vario fue que uno se mueve más en la escuela, aquí en la casa uno no se movía tanto, como contábamos con espacio, yo hacía más ejercicio de lo habitual, siempre he tratado de cuidarme en la parte ergonómica, si sentí estrés pero no lo asocio a alguna manifestación física. Esto puede ser por mi trabajo, porque trabajo en la parte de emociones y conducta y esto me hacía tener una consciencia diferente, de que eran momentos difíciles que sobrevivir física y emocionalmente, si sentí estrés, eso no lo niego, pero lo sabía llegar.
- 2- yo creo que mi estrés tuvo que ver más a la resistencia al cambio abrupto, de pasar de la presencialidad a la virtualidad, a nivel de tecnología no me produjo tanta ansiedad, yo buscaba programas, producía videos, soy bastante creativa, entonces me ponía a hacer videos, si me estresaba el hecho de que soy maestra de servicio de apoyo y los papas si me causaban mucho estrés, lo que yo percibí fue que lo maestro necesitaban era que fuera evidente que ellos trabajaran y esto les causaba estrés, entonces cuando yo hablaba con los padres, percibía una angustia tremenda, entonces me cuestioné cual era mi labor en tiempos de pandemia, porque por mi servicio, yo no voy a poner más trabajo que les cause estrés, entonces me enfoqué a dar recomendaciones, a dar técnicas de relajación y meditación, en realidad era complicado, habían cosas que era imposible trabajar, por ejemplo un TEA con problemas de socialización, eso era muy complicado de trabajar, habían cosas que en el contexto eran casi imposibles trabajar, mi estrés era que yo sentía que no podía estar haciendo un trabajo normal, porque ya el estrés era demasiado y por mi especialidad era contradictorio mandarles algo que los iba a estresar más, entonces yo me cuestionaba cual era mi papel y esto no podía preguntárselo a nadie porque todos estábamos en lo mismo, entonces yo sentía que no estaba avanzando en el trabajo pero no podía perder la perspectiva del trabajo.

- 3- No te puedo decir que hubo un momento específico, era algo fluctuante, había días donde estaba tranquila, hablaba con los papas, les mando videos a los niños, pero tal vez al día siguiente no había enviado nada, no me comunicaba con los papas, no sabía que había pasado con tal estudiante, entonces llamaba a la mama y no contestaba y no me respondía, y ya era estresante al otro día también y a los dos días era otra vez estar tranquila y así era constantemente. El rol de mamá e estresó mucho, porque tenía que cumplir con las guías de mis hijos y me estresaba la adaptación de cómo organizarse uno, donde atender a los niños, a mis hijos, aunque contara con la ayuda de mi esposo, pero esto me causaba estrés, todo junto me estresaba mucho.
- 4- Trataba de caminar todas las mañanas, hago meditación también, muy esporádicamente yoga, me gustaba mucho sembrar, esto me ayudó mucho, descubrí que sembrar me ayudaba a centrarme en mí, entonces cuando sentía estrés me iba a la tierra, y por la época sentía que era importante, yo soy más que todo de la onda verde, me angustiaba mucho como mis hijos se vieron afectada por la pandemia, verlos a ellos fue también estresante. Tratamos de hacer un pic nic afuera, salir a la montaña que nos rodea.
- 5- Por las características de mi servicio, los padres me buscan para que les brinde consejos, con algunos tenía una relación más estrecha, con algunos padres tuve una relación cercana sin atender a sus hijos, pero hubo papas con los que me relaciones muy seguido en la pandemia por alguna situación con el estudiante donde yo me comunicaba más frecuente con los padres y hubo otros donde no tuve tanta relación aunque yo los llamaba, hubo de todo la verdad y esto influyó más bien como una sensación de no sentirme muy satisfecha de lo que hice, como el trabajo que yo hacía cambió, el no hacer a lo que estaba acostumbrada daba esa sensación de insatisfacción, pero yo tiendo a ser así siempre.
- 6- Era muy curioso, porque sentía como un amor mucho más claro, era una expresión más fuerte de sus emociones y sentimientos, entonces eso me daba tristeza, pero como apoyo tenía que darles palabras de aliento y apoyo.
- 7- Lo primero fue que cuando nos dieron la noticia, lo que pensé era que íbamos a estar rápido de regreso, pensé que íbamos a estar un rato en la casa, que rico y hay que disfrutarlo, ya cuando íbamos por mayo, yo conversando con una compañera, le decía todas las actividades que teníamos que hacer y me dijo que estuviera relajada, y yo le cuestioné que cuanto tiempo pensaba ella que iba a durar no estar en la escuela y ella me dijo que hasta después de julio y no le creí, pero al final la extraviada era yo, me sentía como desorientada, porque la rutina no era la habitual y como construir algo desde cero nuevamente, y yo tenía que mantener la ecuanimidad por el servicio que daba, y sentía una responsabilidad social de poder apoyar en lo que pudiera a mis compañeras, padres y alumnos, ya después uno extrañaba mucho las aulas, y hay una nueva valorización de la escuela, tanto socialmente por la dificultad que vieron los padres y hasta de nosotros mismos, por el mismo cansancio del trabajo, pero el extrañar la escuela era algo sorpresivo y tenemos la suerte de que en la escuela, las

relaciones que hay soy muy buenas y eso también se extrañaba, a la familia de la Cecilio, había un añoranza a aquello que antes uno mismo decía que era lo peor, como la rutina y todo a lo que estábamos acostumbrados.

- 8- La número uno fue la compañera de informática, y entra también en juego que la compañera siempre había querido demostrar nuevas formas de educar, ella fue increíble, yo sentí apoyo de la directora, ya que le daba importancia a nuestra salud, que nos controláramos y nos daba el apoyo, yo con mis compañeras de departamento tratamos de darle apoyo en lo que se podía, también de actitud, y motivación, en general con todas las compañeras siempre estuve abiertas a apoyarles, pero siento que lo más que hay es el respeto hacia lo que cada una desempeña.
- 9- Mi servicio se brinda a estudiantes de todo el circuito, algo que mejoró fue que podía lograr tener más acceso con muchos estudiantes a los cuales antes casi no los veía, entonces ahí llegamos a tener una facilidad, fue más creativa, exploté más esta habilidad y exploré diferentes alternativas para mejorar el servicio, me abrí a las redes sociales, hice un canal de YouTube para toda la comunidad y hacia diferentes espacios para todo el mundo.
- 10- La extensión de la jornada laboral era fija, al tener los padres mi número, había situaciones que ya se salían de las manos, por ejemplo, un padre que se suicidó y pues yo tenía a responder, incluso hasta mensajes de WhatsApp, nunca cumplí mi jornada, hubo una afectación completa, y crear una nueva rutina en base a nada y nadie, y sume ayudarle a mis hijos con su escuela también.
- 11- Si vi una cosa muy interesante, ya que mis hijos están en otra escuela era inevitable ver los contrastes, y la compañera de informática fue clave, ya que, al ella brindar el apoyo de los talleres, que nos permitió aprender las nuevas plataformas, y en la escuela de mis hijos los profesores se la tenían que jugar solos, y todo también dependía del contexto, cada uno hizo lo que pudo, y los resultados tangibles al parecer no era lo que se deseaba, y siento que cada uno hizo lo mejor que pudo.
- 12- A mí me gusta, como me gusta la tecnología no lo vi complicado, lo vi como un espacio para mí para compartir con mis hijos y mi familia, y esto fue una oportunidad para sentir que le dedico más tiempo a mis hijos, que esto es un pesar que uno carga, al darle muchas veces más espacio a niños que no son de uno y sacrificar tiempo en familia.
- 13- Mi esposo me ayuda mucho, el me intuye y para mí es un gran apoyo en mi vida, él es ecuánime y directo, y me regresaba a lo importante, a valorar lo que era importante y me hacía la contra a los diferentes pensamientos que tenía, la meditación también me daba muchas respuestas, para cambiar las ideas que me limitaban. a nivel emocional sentía más tranquilidad, porque tal vez en la presencialidad había muchas más actividades que ya no se hacían y ahí hay mucha paz, y luego que mi trabajo es solucionar conflictos emocionales y de conducta, y los casos disminuyeron un 70%, entonces fue más tranquilo para mí, porque uno como humano se carga emocional y en

ese sentido fue como más tranquilo y escuchar a la directora decir que cuidáramos a la salud, eso me ayudaba a mantenerme.

- 14- Como le comentaba, la parte de ir a sembrar, descubrir esto, fue increíble porque me ayudaba mucho, me sentía renovaba y salía de nuevo recargada, y pues estar más con mis hijos, compartir con ellos y con mi esposo, salir a caminar y todo este tipo de estrategias pues ayudan tanto mental y dan mucha más tranquilidad y uno percibe las situaciones de estrés con más serenidad.

Anexo 12

Participante #9

Pregunta y respuesta

- 1- Bueno, a mí en lo físico lo que me dio fue como una alergia, del estrés que me causaba la virtualidad me daba una alergia, se me hacían ronchas y yo me rascaba y se me hacían más, y lo que hice fue entrar en el contexto de ver porque me pasaba y tener paz, porque para un joven es más fácil y yo que no tenía tanta agilidad con la virtualidad, lo que hice fue empezar a aceptar que era un proceso, el desgaste en la vista si lo sentí, tuve que cambiarlos, ya los que tenían no me servían, y un dolor en el hombro también.
- 2- Si percibí un desgaste, parece mentira, pero era más cansado, estar luchando contra el internet, eso me creaba ansiedad, por la mala conexión, y que, si sirve o no, ahí estaba la tensión, inclusive yo recibiendo clases en la universidad, eso genera una tensión y siempre está presente que no está cuando son las clases normales.
- 3- Al principio, porque ya después me fui montando en el tren y aprendí a manejar la tensión, si se iba a luz, pues se iba o el internet, igual, aprendí a abarcar todo, y dejó de ser una carga, y me sirvió mucho que los chicos eran grandes, entonces si se iba la luz, nos desconectábamos y listo, pero esta aceptación lleva un periodo.
- 4- Pues más que todo yo sola, me motive yo sola de que en realidad el trabajo es importante pero no tanto, de que yo iba a morir por el trabajo y yo quedaba mal y los demás bien, de igual forma, yo tengo ya muchos años y el trabajo no es para mí lo numero uno, y llegué al pensar de trabajar bien y dar lo mejor, pero que primero estaba la salud, yo busca el lado amable, de que los ratos que nos conectábamos pasarla bien y no estresarme tanto.
- 5- Bueno, yo tenía un grupo de sexto, entonces yo no tenía relación con los papas porque todos los chicos tenían su propio celular, yo ni tenía grupo de WhatsApp con los papas, solo con los chicos.
- 6- Pues, para mí era más cercanía, porque inclusive la directora nos tenía un horario y yo nunca lo cumplí, siempre contestaba, igual, yo soy nocturna, y tenía 5 o 6 chicos que después de las 7pm o 8 pm, me decían que había que hacer, y sentí más cercanía porque en cualquier momento que me preguntaban algo y yo les iba a contestar, eran

las 10pm y yo contestaba mensajes. Y esto era más cansado, eran chicos grandes y la relación buena y esto influía positiva, yo era feliz y sentía que ellos le ponían ganas siendo feo y eso me hacía ponerle más ganas. Se sentía muy familiar, y hacían video llamadas donde se mostraban las mascotas y demás, y esto en el aula no se da.

- 7- A mí al principio me hacía mucha falta, el espacio físico de la escuela, pero ya después como yo interactuaba con ellos a diaria me fui acostumbrando y ajustando, porque ellos tenían una hora diferente de trabajo, porque a las 7am ninguno me iba a preguntar algo y esto me ponía muy feliz, porque ninguno iba a estar conectado a esa hora, y si tuvo sus partes lindas, porque estaba uno en la casa, podía almorzar bien y a gusto, y yo descansaba un rato en la tarde y ellos me respetaban eso, entonces tenía sus partes bonitas.
- 8- En el caso de nosotros, si la compañera de informática no nos hubiera dado las herramientas para mi hubiera sido muy difícil, aunque yo no entendía todo siempre, pero tenía conocimiento básico, y bueno, llamar a alguien si yo tenía una duda no lo hacía, si la profesora nos decía algo y no entendía, buscaba un tutorial.
- 9- Tal vez, haber contado con más tiempo, porque teams tenía herramientas que, si usamos, pero hubiera cambiado a usar diferentes aplicaciones que ellos hubieran llegado al colegio sabiendo y como se tiene que cumplir el cronograma, era más difícil, y lo que yo cambié era que descansaba más en las tardes, sentía mucha paz el poder hacer el almuerzo tranquila, hacia el oficio de la casa tranquila y yo sabía que podía estar a las 9pm conectada, pero pasaba tranquila en el día.
- 10- La jornada laboral se extendió, partí el horario porque me permitía estar descansada y retomar, pero cuando venía la revisión de las GTA era de morirse, pero estar en la casa es diferente, porque usted va al patio, escucha música y cambiaba de ambiente, y las GTA era mucho trabajo, pero más que todo revisar los libros, eso era muy cansado, porque cuando se recogían los libros, era lo único que no me gustó, porque ya había revisado los trabajos en la plataforma, solo para ponerle el revisado.
- 11- Bueno, a nivel de pueblo, había queja de que algunos docentes dejaban unas GTA muy largas, lo mío era menos pero bien explicado, yo nunca dejo ninguna GTA que los padres de familia resuelvan, si se dio en algunas partes que las GTA eran para el padre de familia y no para el estudiante, pero yo no le diría eficacia, si no tal vez entender el contexto del padre de familia, porque no es lo mismo estar en San José que acá.
- 12- Pues fue un susto, porque yo dije, como enseñé matemáticas en la virtualidad, si les cuesta un montón en la pizarra, ahora va a ser más complicado, y era el susto de que eran sextos, entonces iban a llegar al colegio con lagunas, y era como a la carrera para que aprendan algo para el colegio, y lo tomé de miedo, tensión, y de ver si iba a poder lograr si salían de sexto sabiendo un poquito más.
- 13- Buscar las formas más adecuadas de dar a conocer los nuevos contenidos, ser creativa, pasar viendo de qué manera les explicaba, porque algunos no entendían y con una

clase, les explicaba y al tiempo, me mandaban mensajes que no habían entendido y era de nuevo explicarlo de otra forma.

- 14- Y a nivel emocional, al principio era estrés, pero cuando acepté que no iba a cambiar el mundo, pero no hubo después más complicación, no viví problemas a nivel familiar. Solo me la jugué yo, me auto sugestioné.

Anexo 13

Participante #10

Pregunta y respuesta

- 1- Bueno, dolores físicos no precisamente, pero si sentir esa presión mental por así decirlo de saber que había que aprender cosas nuevas, y entregar documentos, pero así dolores físicos no, es que yo si me levantaba iba a donde mi abuela, estaba con nutricionista y ella me daba buenas recomendaciones a nivel de actividad física, y cuando hacia las reuniones si estaba de pie, entonces sentada constantemente, no siempre.
- 2- El bienestar a nivel general si se fue más afectado, el cansancio era mayor, porque era sentarse temprano y terminar tarde, el hecho de sentarse tantas horas me causó fatiga, pero mental.
- 3- En realidad, fue al inicio, porque tuvimos que implementar el uso de las GTA, también llevas los cursos de capacitación y en ese momento llevaba unos cursos de aprovechamiento y los tuve que dejar, porque no me daba para hacer todo, y recuerdo que una parte que fue agotadora era cuando se tuvo que presentar los informes ejecutivos y yo trabajo en 3 escuelas y eran muchos datos y demás y fue muy agotador. Al final ya uno tenía el toque y estaba adaptado a la situación.
- 4- Bueno, descansar lo de debía, o igual si yo estaba mucho sentado hacia bicicleta de spinning o salía a caminar, también vivo cerca de mi abuela y la iba a visitar, le daba una vuelta y regresaba, entonces la actividad física y la visita a mi abuela me ayuda mucho.
- 5- Si fue bastante, este es mi cuarto año que trabajo para el MEP, cuando yo estuve presencial yo no tenía contacto con los padres de familia, tal vez un par de entrevistas, pero ahora con la virtualidad si era comunicación constante con los padres, para ver como realizaban las actividades, y pues si lo ponemos en porcentaje, un 90% de las relaciones son sanas, ya lo demás si hacen reclamos o no les parece algo, y uno lidia con la situación y la soluciona. Esto influyó de buena manera, porque era importante para que los chicos realizaran las actividades de una mejor manera, y había motivación cuando los padres le ponen a uno mensajes de buena manera y esto es bonito.
- 6- Creo que, si se modificó, por cómo le comento, en la parte presencial es profesor estudiante, en la virtualidad es profesores padres de familia, entonces ya uno no habla

con los niños, solo en caso de sexto, que ya los estudiantes tienen celular, por lo tanto, uno hablaba con ellos, pero en grados más pequeños es con los padres de familia.

- 7- Al inicio era preocupante y se tenía la expectativa de que iba a pasar, más en educación física, nosotros dependemos de un gimnasio o una cancha, muchos estudiantes no tienen las condiciones o espacios para poder realizar las actividades y tuvimos que acoplarnos y pensar en la peor situación para hacer clases, tuvimos que usar la creativas y demás, por lo tanto, al inicio si era preocupante y estaba esa incertidumbre, y pensaba en que había que adaptarse.
- 8- Vieras que en realidad trabaje diferente en las tres escuelas, pero creo que el apoyo de los docentes si fue muy fundamental, más que todo para la comunicación de los estudiantes y cumplir con lo que se requería, y yo coordinaba todo con los docentes de grado para entregarlas, y hubo una buena comunicación para realizar esto. Y como le comentaba al inicio, las herramientas generaban estrés porque no se conocía, en mi caso yo no sabía ni programar una sesión y la docente de informática nos brindó este apoyo para aprender, y esto solo se dio en la escuela Cecilio piedra, y esto me sirvió para trabajar en las otras escuelas, y el apoyo siempre lo recibí, siempre que tenía dudas consultaba y me resolvían.
- 9- Bueno, creo que como le comenté, la creatividad, y también debido a que yo antes trabaja en un call center, esta parte me exigía mucha demanda con el trato a las personas, entonces esa parte de aprender y trabajar bajo presión ya lo tenía, como le comentaba al inicio, creo que la organización, en mi caso yo tenía que hacerme como un cronograma de lo que tenía que hacer en el día y si no lo hacía no lo podía cumplir.
- 10- Bueno si hubo ciertos cambios, en la alimentación si influyó un poco, porque la rutina cambia, el desayuno era a diferentes horas, tal vez horas de más de trabajo, revisando guías y demás, también mensajes que llegaban hasta sábados y domingos, en mi caso yo no los revisaba, pero si teníamos que estar anuentes toda la semana y a cualquier hora, y algunos padres llegaban tarde de trabajar, y era el único momento que podían ayudarle al hijo, entonces uno tenía que comprender esa parte, y el ejercicio yo si lo suelo hacer, era nada más seguirlo implementándolo y acomodarse a las horas, y la visita a mi abuela también, igual, vivimos muy cerca, entonces si me servía, y bueno, dormir, lo seguía manejando igual y si me levantaba más tarde porque no tenía que desplazarme.
- 11- Bueno yo siempre pongo en punto de comparación la escuela Cecilio piedra, a nivel de tecnología pues si está mucho más avanzada, todo se trabajó muy bien, se cumplía con lo que pedía, tuvimos apoyo de la docente de informática si nos ayudó a que se pudiera manejar de gran forma la plataforma, con las evidencias, fue la escuela donde menos me costó y le puedo decir que si pude cubrir, y fue de las escuelas donde mejor se trabajó, las otras escuelas son más pequeñas y más rurales y ahí hubo un poco más de dificultad.

- 12- Cuando nos dijeron que nos íbamos para la casa uno no sabe qué iba a pasar, yo pensé, que va a suceder, pero con el pasar de los días que tuvimos que ir a cursos y íbamos a trabajar las GTA, pude haber tenido una parte positiva y una negativa, yo pensé que esto iba a influir en la materia, en la parte negativa que no se iba a cumplir con el programa de estudio, y en el transcurso de los días ya uno iba viendo que hubo responsabilidad y demás, si hubo bastante presión, ya cuando uno se empieza a empapar de información uno se va adaptando, pero al inicio si uno no tenía idea, y también que se mencionaba la parte de los chicos que no hacían nada, que el PANI puede intervenir y eso fue estresante, porque uno no quería llegar a eso y si era ponerse atrás de los padres para que entregaran y si fue bastante estresante. Al inicio también estuvimos 15 días un mes de prácticamente vacaciones, pero ya cuando nos empezaron a bombardear ya fue donde hubo el golpe emocional y lo tuvimos que manejar así y ahí era donde estaban los cambios mentales.
- 13- En mi caso fue hacerle frente y consultando con mis compañeros, y ver como se le hacía frente, ya cuando uno se iba adaptando ya era más llevadero, como le digo, preguntando a los compañeros para combatir esta incertidumbre y miedo, pero si yo preguntaba lograba resolverlo.
- 14- A nivel emocional al principio fue como un impacto, pero ya que estábamos ahí y se sabía cómo iba a funcionar todo, pues era manejable, y la interacción con los chicos al verlos o escucharlos por teams era lindo y eso pues llenaba un poco el hecho de no verlos, y siempre me mantenía emocionalmente estable y es que también acaba de casarme, entonces eso pudo influir, y ya esperaba 15 días para ver a los chicos, la comunicación con los padres y demás, entonces eso me mantenía tranquilo a nivel emocional.

Anexo 14

Consentimientos informados

Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante



Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

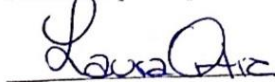
La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante



Laura Arce

Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante



Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

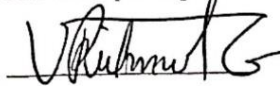
La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante



Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

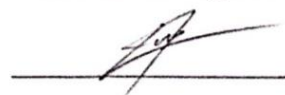
Muchas gracias.

Fecha: 19/07/2021

Firma del participante

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'CAH', written over a horizontal line.

Firma del investigador

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'CAG', written over a horizontal line.

Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante

Maria Elena Cicodo Breña

Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante



Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante

Tania Mora D.H.

Firma del investigador



Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante

Norma Castillo Ureña

Firma del investigador

[Firma manuscrita]

Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized letter 'A' inside a circle, followed by a horizontal line.

Firma del investigador

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized signature above a horizontal line.

Anexo 15

Carta Tutor de Tesis

CARTA DEL TUTOR

San José, 26 agosto del 2021.

Departamento de Registro

Escuela de Psicología

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante Carlos Hidalgo Castillo, cédula de identidad número 116600654, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“EL ESTRÉS LABORAL EXPERIMENTADO POR UNA MUESTRA DE 10 DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO CECILIO PIEDRA GUTIÉRREZ EN EL PROCESO DE MODALIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA DURANTE EL PERIODO DE EMERGENCIA NACIONAL”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

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

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

- a) ORIGINAL DEL TEMA 10% 10%
 - b) CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES 20% 20%
 - c) COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION 30% 30%
 - d) RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 20% 19%
 - e) CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO 20% 19%
- TOTAL 98%

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

MSC Diego Romero Mora Código profesional 7959

Cédula 112610885

Firma **D.R.M.**


Anexo 16

Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Carlos Augusto Hidalgo Castillo, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1660-0654 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: El estrés laboral experimentado por una muestra de 10 docentes del Centro educativo Cecilio Piedra Gutiérrez en el proceso de modalidad de educación a distancia durante el periodo de emergencia es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 26 días del mes de agosto del año dos mil 21.


Firma del estudiante
Cédula: 1-1660-0654

Anexo 17

Consentimiento informado

Consentimiento Informado

El estudiante en formación de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, Carlos Augusto Hidalgo Castillo, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En este momento me encuentro próximo a implementar la entrevista que se lleva a cabo para completar la tesis que estoy realizando, con el fin de buscar en los docentes de la escuela Cecilio Piedra Gutiérrez el estrés laboral causado por la implementación de la educación a distancia en el periodo del 2020.

La finalidad de este documento es explicarle que su identidad será protegida, ninguno de sus datos personales será utilizado, y que las respuestas emitidas por su persona son para fines académicos y de investigación, por otra parte, también se le informa que será grabado, esto debido a que se necesita transcribir la información que brinde para realizar el análisis de datos, esta será el único fin de la grabación, por lo tanto, no será utilizado para nada más.

Una vez que firme este documento la información se utilizará en la investigación sin problema alguno. Por otra parte, también se le hará llegar el acceso de la biblioteca de la universidad por si desea leer la investigación realizada.

Muchas gracias.

Fecha:

Firma del participante

Firma del investigador

Anexo 18
Carta del Lector

CARTA DEL LECTOR

San José, 21 de Octubre de 2021

MSc Aaron Ocampo Hernández
Dirección de Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante Carlos Augusto Hidalgo Castillo, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "EL ESTRÉS LABORAL EXPERIMENTADO POR UNA MUESTRA DE 10 DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO CECILIO PIEDRA GUTIÉRREZ EN EL PROCESO DE MODALIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA DURANTE EL PERIODO DE EMERGENCIA NACIONAL", el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Psicología.

He revisado el documento y he confirmado que se han realizado las modificaciones sugeridas así como las observaciones han sido consideradas para las mejoras del documento en tu totalidad.

Este proyecto de investigación si cuenta con mi aval de aprobación para la defensa del trabajo.

Atentamente,



Licda. Melania Meneses Alvarado
Cédula identidad N 303530918
Carné Colegio Profesional N 2363

Anexo 19

Carta de autorización

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 7 de diciembre del 2021

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Carlos Augusto Hidalgo Castillo con número de identificación 116600654 autor (a) del trabajo de graduación titulado El estrés laboral experimentado por una muestra de 10 docentes en el proceso de modalidad de educación a distancia durante el periodo del 2020 en estado de emergencia nacional. Al presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura; (/ NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

1-1660-0654
Firma y Documento de Identidad