

## **La calidad de la educación en la modalidad virtual y su influencia en el estrés de los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar.**

The quality of education in the virtual modality and its influence on the stress of the high school teachers of the Simon Bolívar particular educational

**Fuentes Mastarrreno Gabriela Elizabeth. Ing<sup>1</sup>**

**Dra. Aleida Gonzáles González, PhD<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Estudiante de Maestría en Gerencia de la Calidad e Innovación del Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, Email: [gfuentes2655@utm.edu.ec](mailto:gfuentes2655@utm.edu.ec), Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3625-9877>

<sup>2</sup>Docente de la Universidad Técnica de Manabí, Instituto de Posgrado, Ecuador, Email: [agonza@ind.cujae.edu.cu](mailto:agonza@ind.cujae.edu.cu), Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5553-901X>

**Contacto:** [gfuentes2655@utm.edu.ec](mailto:gfuentes2655@utm.edu.ec)

**Recibido:** 12-12-2022

**Aprobado:** 19-05-2023

### **Resumen**

La educación virtual es uno de los métodos nuevos de aprendizaje en la actualidad, gracias a la tecnología de hoy se puede decir que nada impide seguir con nuestras metas, eliminando barreras de lo que es la distancia y, porque no decir el tiempo. Cabe recalcar que ha sido algo de mucha ayuda en los momentos de pandemia. Existe un formato educativo en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial. La emergencia sanitaria causada por el COVID- 19 ha afectado a nivel educativo. Los docentes a nivel mundial han tenido que adaptarse a los cambios y obviamente sumarse a la educación online; se ven afectados por qué parte de la mayoría no tiene mucho conocimiento de lo que es la tecnología. Los docentes de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar del Cantón Santa Ana a inicio de esta modalidad se veían estresados en el momento de las clases virtuales debido al principal factor que es la nueva forma de trabajar y el corto tiempo que tienen para preparar sus clases, la cual representa alrededor del 75% sobre los demás. A ello hay que sumarle que la mayoría de las instituciones dedicadas a este rubro no cuentan con una plataforma digital que les

facilite la tarea pedagógica a los maestros. Por esta razón, parte de los docentes han tenido que recurrir a las aplicaciones de Google Meet, Zoom, entre otras, para poder realizar sus respectivas actividades laborales.

**Palabras clave:** Educación Virtual, Docentes, COVID 19, Tecnología, Estrés.

### **Abstract**

Virtual education is one of the new learning methods today, thanks to today's technology it can be said that nothing prevents us from continuing with our goals, eliminating barriers of distance and, why not say time. It should be stressed that it has been very helpful in times of pandemic. There is an educational format where teachers and students can interact differently from the face-to-face space. The health emergency caused by COVID-19 has affected the educational level. Teachers worldwide have had to adapt to changes and obviously join online education; they are affected by what part of the majority does not have much knowledge of what technology is. The teachers of the Simón Bolívar Private Educational Unit of the Santa Ana Canton at the beginning of this modality were stressed at the time of the virtual classes due to the main factor that is the new way of working and the short time they have to prepare their classes, which represents about 75% over the others. To this we must add that most of the institutions dedicated to this area do not have a digital platform that facilitates the pedagogical task for teachers. For this reason, part of the teachers have had to resort to the applications of Google Meet, Zoom, among others, to be able to carry out their respective work activities.

**Keywords:** Virtual Education, Teachers, COVID 19, Technology, Stress.

### **Introducción**

La educación virtual es un nuevo método de estudio que nos facilita seguir preparándonos profesionalmente. Es importante tener en cuenta que la educación virtual se relaciona con la educación a distancia por lo cual nació a raíz de la necesidad de cobertura, de calidad educativa a las personas que, por distancia y tiempo, no pueden dirigirse a un centro educativo universitario y de formación físico.

Podemos decir que gracias a la llegada del internet nos ha abierto puertas en muchos aspectos, entre ellos se puede decir que la educación. Las oportunidades para lo que es el estudio se ha ampliado más, gracias a que la educación tradicional ha avanzado a lo que hoy en día es la educación virtual. Una ventaja de estudiar online puede ser que podemos estudiar en cualquier momento y lugar, solo necesitaríamos la disponibilidad de internet, nos podemos adaptar al estudio a la disponibilidad que tenemos. Poder estudiar desde otra ciudad, o incluso desde otro país. La educación virtual facilita lo que es el

trabajo colaborativo, el acceso a chats, debates y prácticas en las plataformas digitales, enriquecen conocimientos, formas de manejar los programas, aplicaciones, entre otras (Meneses, 2017).

Las nuevas tecnologías están afectando al mundo de hoy, especialmente sobre información y comunicaciones (TICs). Considerar que la tecnología es la creación humana y se puede usar para procesar y comprender su valor en el contexto, más fácilmente es educativo, por ejemplo, como apoyo a la mediación. Proceso de enseñanza a cualquier nivel de modelos de educación formal y no formal (Tellería, 2004). Hoy, la característica más joven es el nativo digital, la parte de la población nacida después de la invención de internet. Por lo tanto, incorporar tecnología en la educación puede traer una variedad de beneficios, ayudar a mejorar la eficiencia y productividad del aula, y aumentar el interés de los niños y de los adolescentes en las actividades académicas.

Internet y el acceso a dispositivos móviles cada vez más intuitivos han provocado un cambio de paradigma en el uso de la tecnología. Este cambio también es evidente en el campo de la educación, las aulas, sus redes externas y sus posibilidades se pueden utilizar para hacer cada vez más cosas. También es posible no solo repetir el cansancio, agotamiento, sino también enfatizar que, en la etapa de desarrollo de la educación, la integración de las redes sociales y los foros digitales en la educación no solo incentiva a los niños, sino que también fomenta el pensamiento crítico entre los jóvenes, suelen tener muchas preguntas que hacer. Al integrar nuevos elementos técnicos, el docente también puede utilizar sus discursos para conseguir un trabajo más atractivo y eficiente, por eso insistimos en que estas aplicaciones pueden optimizar el trabajo diario de los docentes. La nueva tecnología educativa es una herramienta para fortalecer la enseñanza y el aprendizaje, aumentar el acceso al conocimiento, desarrollar habilidades colaborativas o incluir valor. En los últimos años, si algo que ha cambiado en nuestras vidas y hábitos, es la nueva tecnología (Duarte, 2020).

El estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar del Cantón Santa Ana, es debido al poco tiempo de preparar sus clases a dar, no tienen una plataforma digital para que los estudiantes puedan acceder a revisar, sus deberes, clases, entre otras. Se puede decir que no todos los docentes tienen el suficiente conocimiento de lo que es la educación virtual ya sea en la tecnología que hay el día de hoy. Los estudiantes de bachillerato no todos tienen como cumplir con sus clases en línea, sino que también no le prestan atención, no todos cumplen con su puntualidad de escuchar la debida clase, creen que son menos importantes y debido a sus problemas económicos, unos no tienen donde

recibir sus clases y en este aspecto están retrasándose en el aprendizaje, he aquí la preocupación de los docentes, debido a los cambios de la educación virtual dada por la pandemia que estamos pasando. Debemos aclarar que deben enfatizarse en el experimento. Primeramente, lo que es la fusión del hogar y la escuela, para algunas familias, puede significar salir de sus rutinas diarias, para el grupo más desfavorecido, significa que no pueden asistir a clases por completo porque no tienen la disponibilidad de una computadora, ni de internet. Según los últimos datos del Ministerio de Telecomunicaciones, hay 3 millones de estudiantes en escuelas y universidades públicas en Ecuador, y solo 2 millones han logrado acceder a la plataforma educativa.

Por otro lado, entre los colectivos más favorecidos hay que reconocer que no existen muchas instituciones educativas que puedan brindar clases virtuales con recursos interactivos, creativos y entretenidos; lo cierto es que miles de escuelas y docentes aún no han hecho un buen trabajo. Para prepararse, sus métodos de enseñanza y libros de texto deben actualizarse para el entorno digital sin afectar el reconocimiento de los grandes esfuerzos de los docentes, porque en la crisis, el trabajo de los docentes tiene que depender de internet intermitente y la adaptabilidad. Contenido de alta velocidad y aulas virtuales sin estructuras controladas tradicionales. Esta cifra se complementa con el informe de indicadores de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones del INEC, que muestra que solo el 37,2% de los hogares tiene acceso a internet en el año 2019 (Vélez, 2020).

Según el catedrático universitario José Luis Orihuela, el reto es que los centros de investigación se tomen en serio las tecnologías de la información como soporte rutinario del proceso docente y dejen de verlas como un complemento u optativa.

Entre todas las tecnologías creadas por nosotros los seres humanos, las relacionadas con la capacidad para representar y transmitir información, es decir, las tecnologías de la información y la comunicación, tienen una especial importancia porque prácticamente afectan a todo ámbito de actividades de las personas, desde las formas y prácticas de organización social, hasta la manera de comprender el mundo, organizar esta comprensión y transmisión y que sea transmitida a otras personas. Las TIC han sido siempre, en sus diferentes estados de desarrollo, instrumentos para pensar, aprender, conocer, representar, y transmitir a otras personas y otras generaciones los conocimientos adquiridos.

Este artículo comparte la preocupación e interés por saber cuáles son los efectos emocionales identificados como estrés académico, debido al confinamiento y ruptura de

la cotidianidad de la vida escolar a raíz del cierre de la educación presencial y la obligatoriedad y realizar el proceso de enseñanza y aprendizaje en modalidad virtual. El documento está organizado en dos secciones, en la primera se hace una revisión de algunos de los planteamientos que expertos de diversas disciplinas están haciendo por medios virtuales, para advertir de los efectos negativos que ya se están detectando en la salud mental de niños y jóvenes, además de la preocupación por la pertinencia de las estrategias implementadas por las autoridades educativas para la continuidad académica, la afectación a la calidad en los procesos formativos, el abandono escolar y la sobrecarga de trabajo del profesorado.

### **Metodología**

Las metodologías aplicadas en este artículo científico son con un enfoque cuantitativo con diseño no experimental con un alcance descriptivo, ya que el trabajo se aplicó a 22 docentes de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar. Se le explicó a cada participante el propósito y objetivo de la encuesta, obteniendo su aprobación y colaboración para poder realizarla, tomando en cuenta que fue desarrollada durante el año 2021. La técnica utilizada para la recolección de datos del trabajo de investigación fue la encuesta por medio de un cuestionario el cual consta con un total de 13 preguntas dirigidas a los docentes del establecimiento educativo. Para poder generar la encuesta en línea se utilizó como herramienta la aplicación Google Forms, la cual permitió compartir el link del formulario de la encuesta a través de medios electrónicos como el correo electrónico y redes sociales a los 22 docentes. En el desarrollo de esta investigación se utilizó materiales físicos y lógicos, así como recursos humanos, a la vez para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta ejecutada de forma On-Line, todo esto fue diseñado y creado con la aplicación de Microsoft Word y Google Form, este último destinado al desarrollo de la encuesta virtual. El estudio desarrollado se estructura en la técnica de encuesta, utilizando el cuestionario como instrumento para la recolección de la información. Para el diseño del instrumento se realizó una búsqueda bibliográfica con relación a las plataformas virtuales y específicamente a Google meet, también se buscó sobre tecnologías y aprendizaje. La técnica utilizada para la recolección de datos del trabajo de investigación es la encuesta, la cual cuenta con un total de 13 preguntas dirigidas a los docentes. Para poder generar la encuesta en línea se utilizó la herramienta Google Forms, la cual permite compartir el link de la encuesta a través de medios electrónicos como el correo electrónico y redes sociales con los 22 docentes.

Uno de los otros enfoques metodológico aplicado es el descriptivo, dado que este permite presentar una caracterización del fenómeno llevado a cabo en los procesos educativos mediados por la virtualidad, caso específico de la Unidad Educativa Simón Bolívar Con Su Plataforma Runachay. Esto permite realizar un análisis mediante la implementación de diversas situaciones desarrolladas con anterioridad en otros trabajos investigativos, observando los resultados de dichos proyectos, teniendo presente cada uno de los aportes significativos dados por sus autores, apuntando al mismo objeto de estudio de este artículo científico, mismo que está ligado con la dependencia de educación virtual de la unidad educativa simón bolívar. Fundamentándose el presente estudio de caso de tipo descriptivo, aplicando como método el hipotético deductivo, pues se pretende determinar los factores que provocan estrés en la modalidad virtual en los docentes de bachillerato, a través del diseño, aplicación, tabulación y análisis del instrumento de levantamiento de información “Encuesta”, lo que lo convierte en una investigación documental.

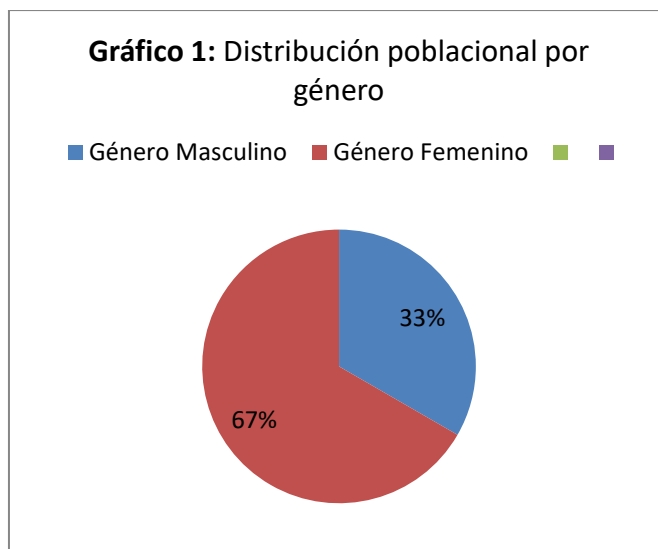
EL tipo de investigación exploratoria es un tipo de investigación usado en este marco de estudio ya que se utilizó bibliografía de Google académico para obtener información, tomando en cuenta que no se proporcionará resultados concluyentes.

Por último, según la intervención del investigador se utilizará el método observacional ya que está ligado a la metodología descriptiva y me permitirá detallar las características del objeto de estudio, mediante cada uno de los conocimientos a adquirir. La proximidad de la ansiedad a otros conceptos, sobre todo al de estrés, complica nuestra pretensión de calibrar en exclusiva su presencia en los profesores. Con todo, creo que estamos en condiciones de señalar que las principales fuentes ansiógenas en los profesores son: la falta de autonomía, la inestabilidad en el empleo, el clima educativo alienante y competitivo, la tecnificación, la abundancia de tareas desvinculadas entre sí, el aislamiento, la indisciplina del alumnado, etc. Como puede comprobarse, esta descripción de causas viene a ser una recapitulación de lo desarrolla9o en el apartado dedicado al estrés. Seguidamente ofrecemos algunas recomendaciones generales que pueden ayudar a prevenir ambas alteraciones.

### **Análisis y resultados**

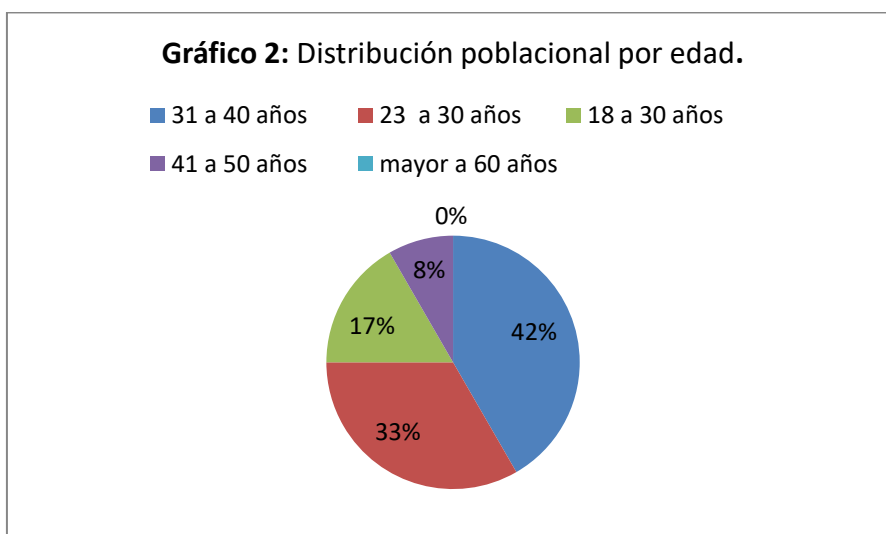
Se Encuestó vía on-line a 12 docentes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar del Cantón Santa Ana, provincia de Manabí, con respecto al tema de la calidad de la modalidad virtual y la influencia en el estrés, cuyos resultados se exponen en las siguientes tablas y gráficos:

1. Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta realizada a la población docente de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar se puede observar que existe una mayor prevalencia de personas de género femenino con un 68% correspondiente a 8 docentes, seguido del 32% con un total de 4 docentes que corresponden al género masculino.



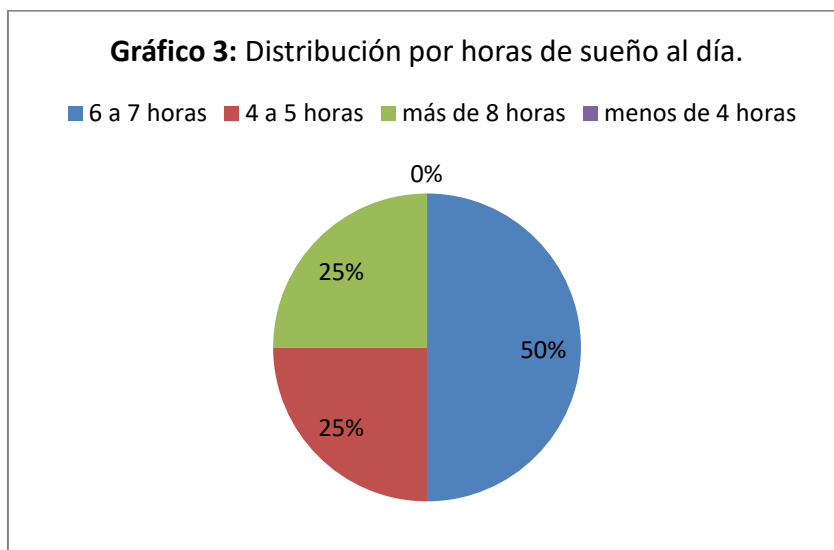
**Fuente:** Elaboración propia.

2. La distribución poblacional por edad centra la mayor cantidad de docentes con un rango de edad de 31 a 40 años con un 42% equivalente a 5 docentes, le sigue el rango de 23 a 30 años con un 33% equivalente a 4 docentes, luego está el rango de edad de 18 a 30 años con un 17% equivalente a 2 docentes, finalmente el rango de edad de 41 a 50 años con un 8% con un total de 1 docente y además no se evidencia docentes que tengan una edad mayor a 60 años.



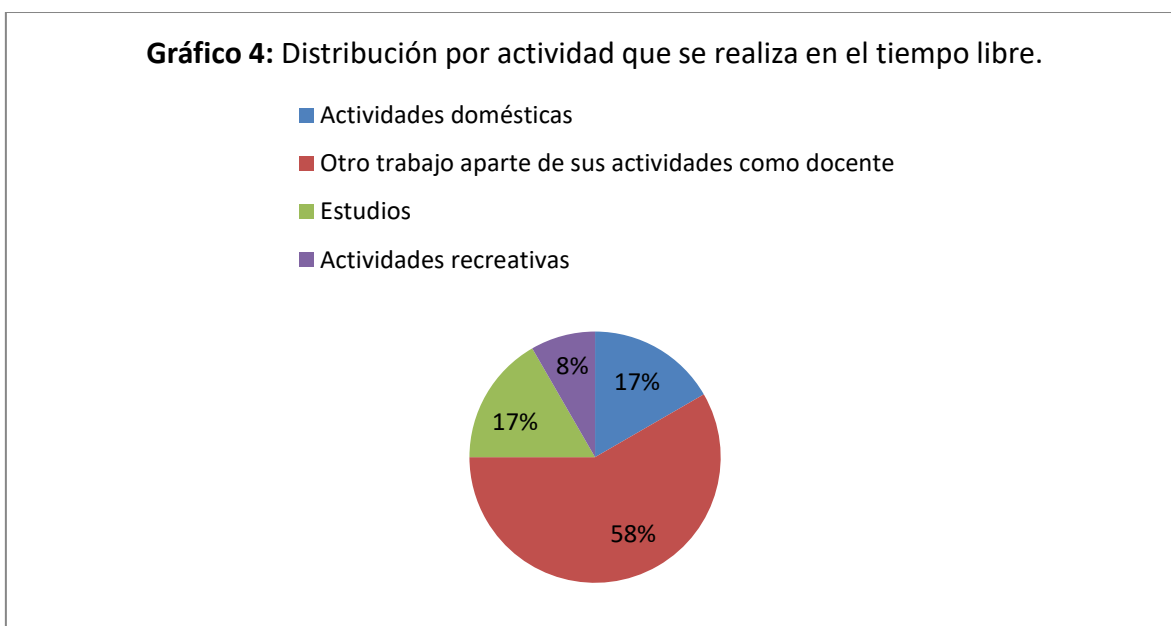
**Fuente:** Elaboración propia.

3. El 50% equivalente a 6 docentes duermen entre 6 a 7 horas, un 25% equivalente a 3 docentes duermen de 4 a 5 horas, otro 25% con un total de 3 docentes duermen más de 8 horas, por otro lado, ninguno de los docentes encuestados duerme menos de 4 horas.



**Fuente:** Elaboración propia.

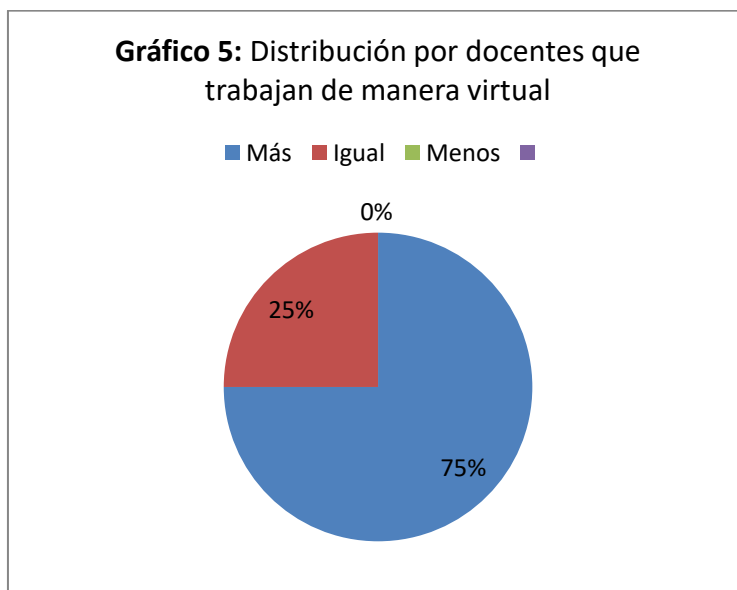
4. En cuanto a las actividades que realizan los docentes en su tiempo libre el 17% equivalente a 2 docentes se dedican a realizar actividades domésticas, el 58% que equivale a 4 docentes realizan otro trabajo aparte de sus actividades como docente y el 17% restante equivalente a 2 docentes dedican su tiempo libre a estudios que se encuentran realizando, cabe recalcar que 8% equivalente a 1 docente realiza actividades recreativas o toma un descanso en su tiempo libre.



**Fuente:** Elaboración propia.

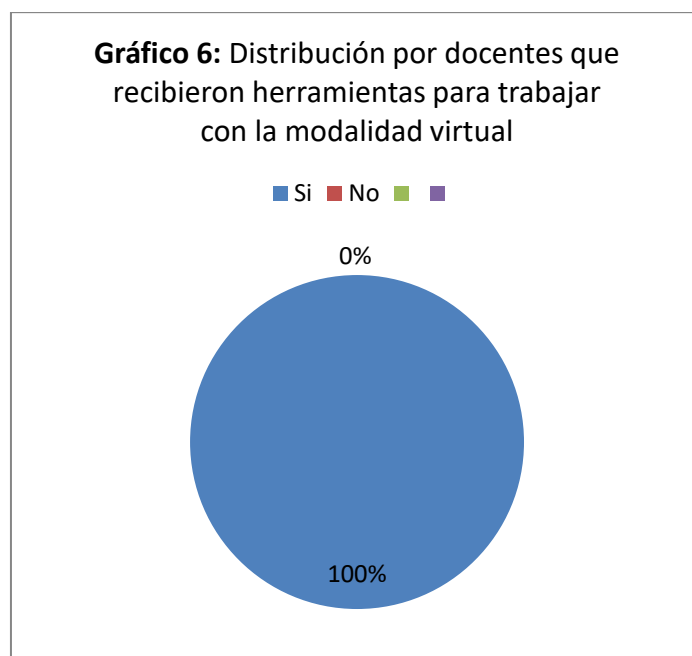


5. El 75 % de los docentes manifiesta que se trabaja mucho más en la modalidad virtual equivalente a 9 docentes y el 25% que igual que equivale a 3 docentes.



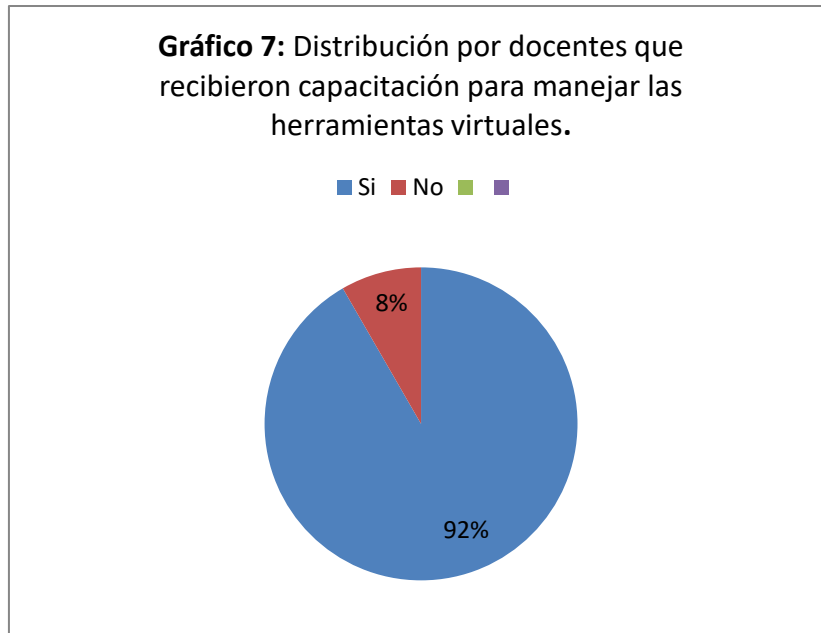
**Fuente:** Elaboración propia.

6. El 100% de los docentes si recibió las herramientas necesarias para trabajar con la modalidad virtual.



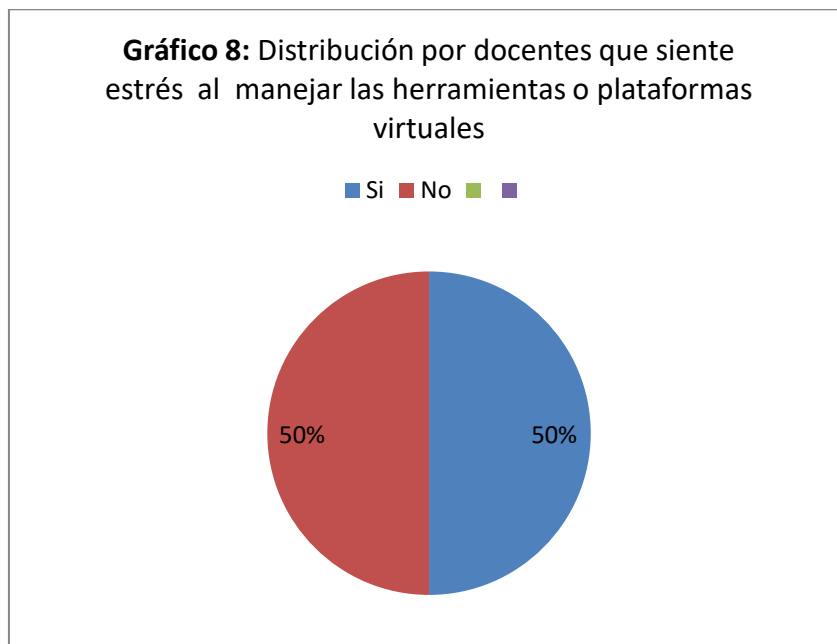
**Fuente:** Elaboración propia.

7. El 92% de los docentes si recibió capacitaciones para el manejo de las herramientas y plataformas virtuales y 8% no recibió.



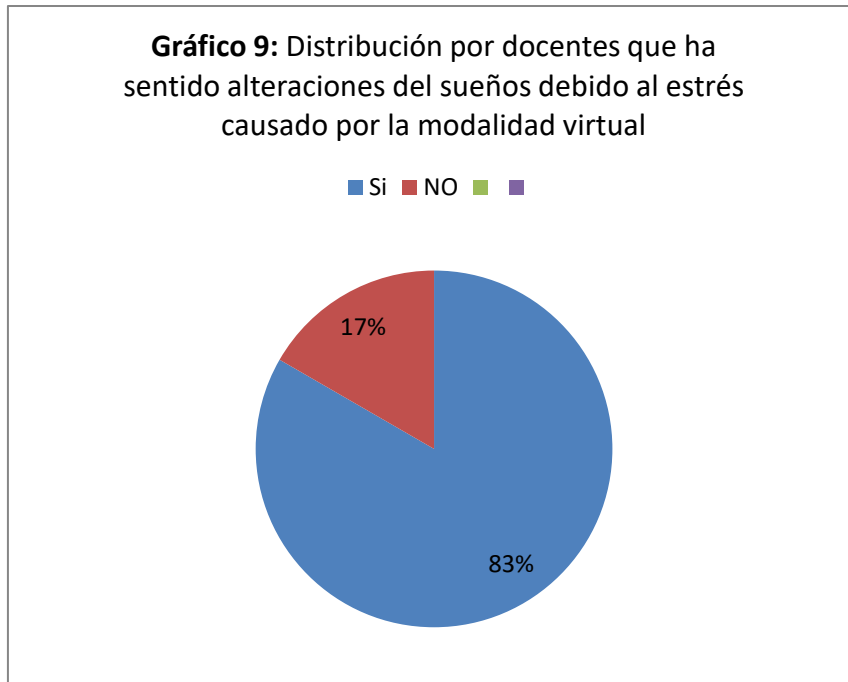
**Fuente:** Elaboración propia.

8. El 50% de los docentes siente estrés al manejar las herramientas o plataformas virtuales y otro 50% no lo siente.



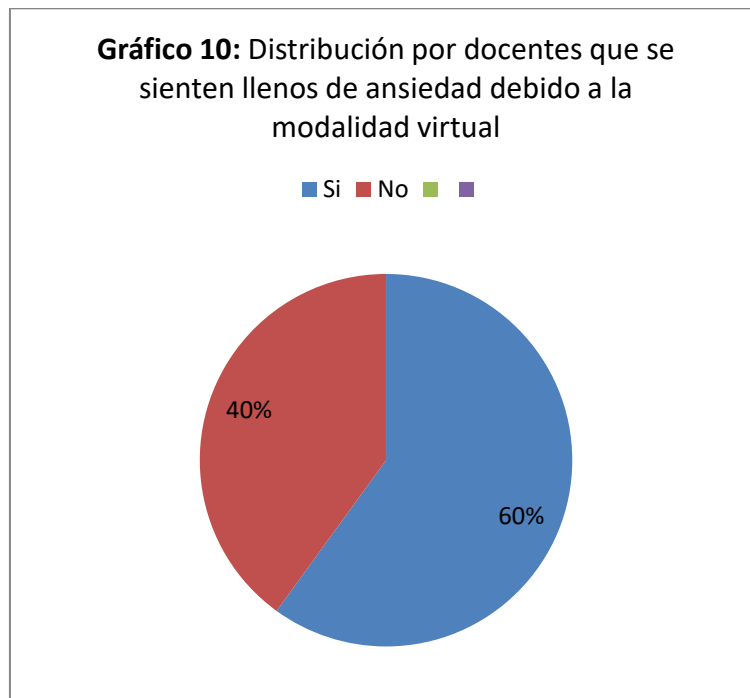
**Fuente:** Elaboración propia.

9. El 83% de los docentes ha sentido alteraciones del sueño debido al estrés causado por la modalidad virtual y 17% no.



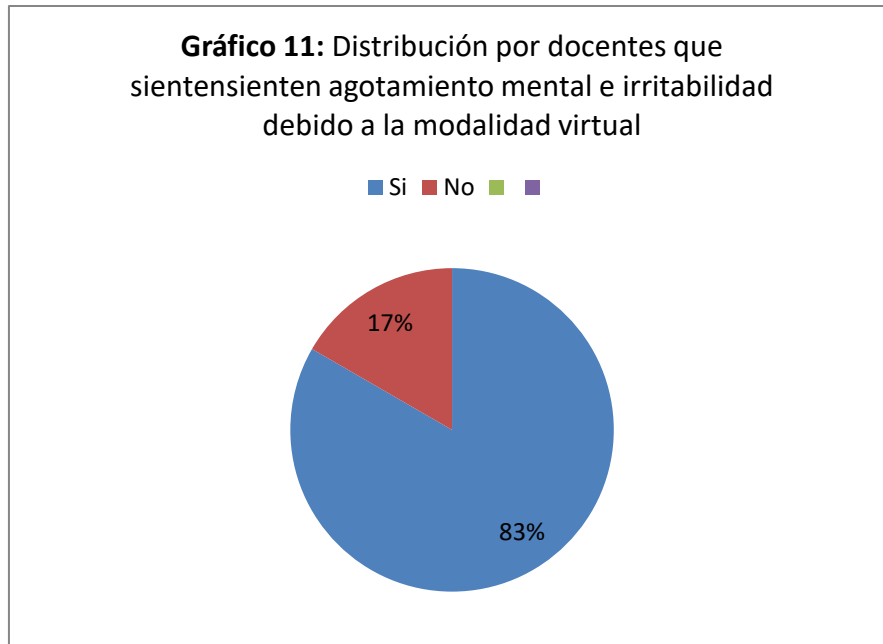
**Fuente:** Elaboración propia.

**10.** El 60% de los docentes ha sentido alteraciones como sensaciones de ansiedad y 40% no ha sentido alguna alteración del sistema nervioso.



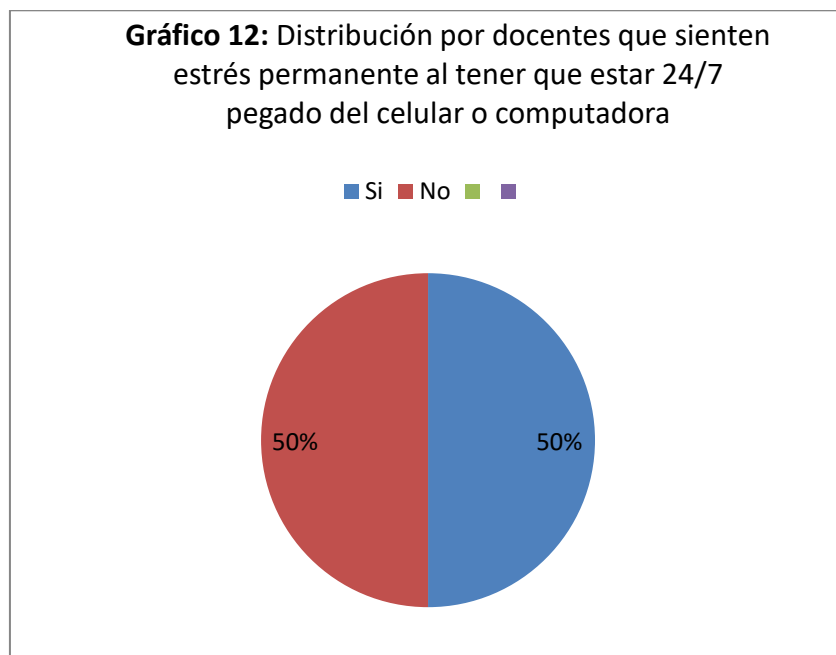
**Fuente:** Elaboración propia.

**11.** El 83% de los docentes sienten agotamiento mental e irritabilidad, mientras que el 17% no se siente así.



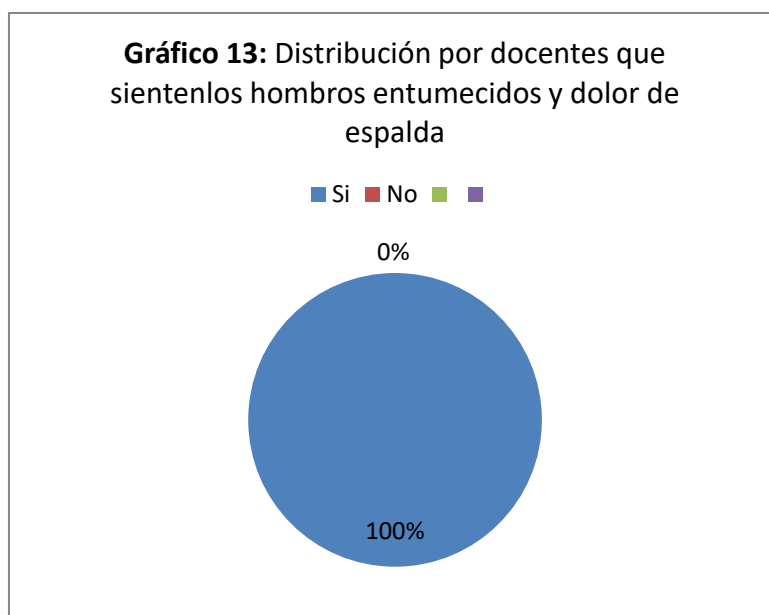
**Fuente:** Elaboración propia.

12. El 50% de los docentes sienten estrés permanente al tener que estar 24/7 pegado del celular o computadora, y el otro 50% no.



**Fuente:** Elaboración propia.

13. El 100% los docentes sienten los hombros entumecidos y dolor de espalda.



**Fuente:** Elaboración propia.

### **Discusión**

Con la llegada del covid-19 la educación tuvo un cambio radical, ya que las clases son de una modalidad virtual, por esa razón los docentes tuvieron que someterse a capacitaciones para el manejo y uso de las TIC`S, ya que mucho de ellos no sabían cómo emplearlas, pero con la práctica cotidiana y el uso de las herramientas virtuales de aprendizaje, los docentes pueden dar clases desde su hogar.

Cabe señalar que a los docentes les produce estrés estar constantemente en frente de una pantalla, ya sea por la luz que transmite el computador o por pasar muchos tiempos en una sola posición sin tener descanso alguno, ya que muchos docentes aún no están preparados para dar sus clases virtualmente, frustrándose cuando una herramienta virtual no funciona correctamente al momento de dar su clase.

Cabe recalcar que algunos docentes no han sido capacitados en el uso y aplicación de las TIC`S en la modalidad virtual, ya sea porque las Unidades Educativas, no cuenta con ayuda del gobierno para contratar a profesionales para preparar a los docentes, de esta manera los más afectados al no tener docentes que conozcan bien las TIC`S son los estudiantes. Al no saber herramientas pedagógicas digitales los docentes pueden presentar una serie de cambios físicos y emocionales, produciendo así estrés.

El impacto fue rotundo, estudios revelaron que el 53,8% de la población china se vieron afectados psicológicamente entre los niveles moderado a severo; además, el 16,5% presentaron síntomas depresivos, el 28,8% síntomas ansiosos y el 8,1% síntomas de

estrés. Resultados que sumados a la declaración de la pandemia conllevó a valorar la salud mental de la población, como una de las acciones próximas para la protección a la humanidad. Este desafortunado hecho masificó las cuarentenas a nivel mundial a fin de evitar la propagación del virus; generando estrés, incertidumbre, miedo, etc.; y por consecuencia un impacto psicológico negativo en la población más vulnerable (Lozano Vargas, 2020).

En publicaciones de los meses marzo, abril, mayo y junio del 2020 revelan niveles de estrés en los docentes durante la pandemia Covid-19; así como de 2 años atrás, se observa en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente Medio se encontraron niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar. El exceso de actividades académicas siempre ha sido determinante en la generación del estrés docente, estudios del año 2018 realizados como en Colombia y Ecuador se encontró un nivel alto de estrés donde se evidencio que la causa más redundante fue la falta de estructura organizacional. En el año 2019 en un estudio realizado a nivel de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, los niveles de estrés fueron altos donde el factor causante fue los factores psicosociales.

Recientemente, a inicios del año y con la aparición de covid-19, los niveles de estrés se incrementaron notoriamente, como señalan investigaciones realizadas en diversos países como Chile, Paraguay, Perú y España muestran niveles significativos de estrés que oscilan entre los niveles medio y alto producidos por el confinamiento y situaciones generadas por COVID-19. El 90% de las investigaciones abordadas en este estudio presentan similitudes al evidenciar los altos niveles de estrés en los docentes de los diversos niveles educativos.

Asimismo, en Europa sucede similar realidad, en Eslovenia e Italia los estudios revelan niveles de estrés de moderado a alto, reafirmando la universalidad de esta enfermedad psicológica. Se suman otras emociones como la pena, la angustia y el miedo. Estos resultados fueron obtenidos a través de cuestionarios web (Echerri Garcés et al., 2019) (Lucía Granados et al., 2019) (Lucía Granados et al., 2019) (Matinez Minda et al., 2019) (Alvites-Huamaní, 2019).

Investigaciones latinoamericanas y europeas muestran que el estrés docente se generó en mayor amplitud por la demanda de tiempo para calificar los trabajos de sus estudiantes, y atender responsabilidades propias del hogar, como revela un estudio realizado en junio del presente año, donde los docentes comentaron que su estrés es

intenso por haber “perdido la capacidad de desconectarse del trabajo” (Díaz, 2020). El estrés es considerado el gatillo de enfermedades cardiovasculares, también se asocia a hipertensión arterial y arritmias. A su vez, potencia el resto de los factores de riesgo (Pérez, R., & Ramírez, M., 2018)). Ante este panorama se debe tomar como una oportunidad para analizar y realizar cambios a nivel de la docencia educativa y del trabajo docente. Los docentes son pilares para educación y formación de la sociedad es por ello de gran importancia su estado de salud no solo físico sino también mental, se ha visto las maneras de enseñar que han surgido a partir de la coyuntura que los ha obligado a replantear sus métodos para así seguir desarrollando sus actividades, por otro lado no se sabe si el número de contagios aumentaría o disminuirá por lo que tienen que estar preparados para seguir formando jóvenes estudiantes según las circunstancias lo ameriten. Es así, que es de importancia la aplicación de medidas preventivas para la disminución de estrés ya que este puede causar problemas no solo en el aspecto psíquico sino también físicos, para lo cual existen técnicas de afrontamiento para manejar estrés: las medidas centradas en el individuo, donde se encuentran las técnicas de relajación, respiración, cognitivas y de entrenamiento en habilidades sociales, etc. También están las medidas de intervención sobre la tarea: Estas ayudan a reducir problemas que puedan aparecer durante el desempeño del trabajo y también ayuda a aumentar la eficiencia de su desarrollo. Otra medida es la de intervención sobre la organización, donde ayuda a la comunicación y participación, las relaciones personales (Navarro, J., & Ramírez, S.,2020)

El docente tiene que estar en constante capacitación y actualizado, pero en muchas ocasiones se introducen a su práctica cotidiana, olvidando las capacitaciones en el uso de las tics o en el uso de herramientas virtuales, produciendo incertidumbre al no conocer de las mismas generando sentimientos de preocupación o estrés debido al necesitar su uso inmediato de los medios electrónicos por el aislamiento social que genero la pandemia covid-19, la cual fue el desencadenante para realizar un conjunto de cambios a nivel de enseñanza educativa como el tipo de modalidad para la cual muchos docentes no estaban aún preparados colocándolos a muchos en apuros ocasionando momentos de estrés (Delgado, J., & Mendoza, R.,2018).

La convivencia escolar debe sustentarse necesariamente en la racionalidad y en la afectividad. Hoy, en cambio, no es extraño que una de las dos dimensiones, cuando no las dos, brille por su ausencia. La ausencia de estos fundamentales aspectos deja el proceso educativo desgobernado, cual si de un barco a la deriva se tratase. En esta coyuntura no es extraño que se extienda la anomia generadora de violencia y conductas

antisociales de diversa índole. Estos problemas obedecen a un conjunto de factores (pluricausalidad), entre los que han de mencionarse por su tremendo impacto negativo la desorientación axiológica generalizada y la tensión internacional en que nos hallamos inmersos. El ambiente helicoide planetario y la relativización de valores configuran un marco global que condiciona cuanto acontece en las instituciones escolares. En la realidad más cercana, la explicación a la ruptura de la convivencia ha de buscarse en la crisis de la familia, la influencia perniciosa de la televisión, la inseguridad laboral, la falta de formación del profesorado, etc. Si se toma, por ejemplo, esta descripción incompleta de concausas se deducen sus efectos sobre los docentes: obligada asunción de responsabilidades por dejación de funciones de algunos progenitores; destinatarios de la indisciplina procedente de alumnos que hacen un uso inadecuado de la pequeña pantalla; imposibilidad de trazar planes a largo plazo por el carácter eventual de sus contratos laborales; ausencia de habilidades sociales para manejar situaciones, etc. En cierto modo, lo que se observa en buen número de profesores es una combinación de hipervigilancia, pérdida de autoridad, incompreensión y sobrecarga de tareas que se traduce en estrés o, lo que es igual, en elevada tensión emocional. La actividad educativa está saturada de responsabilidades. Es frecuente que el profesor se mantenga alerta durante varias horas al día y que asuma funciones policiales y parentales que le abocan al agotamiento profesional. La acumulación de tareas unida a las frustraciones, insatisfacciones y a la falta de entendimiento con otros miembros de la comunidad educativa (colegas, padres y alumnos) puede desencadenar en los profesores alteraciones como: fatiga, descenso de la concentración y del rendimiento, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos, etc. En ocasiones, la presión ocupacional golpea al profesor con tanta fuerza que desequilibra su organismo y consume su energía. Este desgaste nos lleva a pensar en el síndrome de agotamiento profesional ("síndrome del quemado", en inglés burnout) que se manifiesta en el cansancio psicofísico y en el abatimiento. Los profesores que padecen este problema pueden experimentar cambios a nivel cognitivo (dificultad para mantener la atención, ideas de que son atacados por compañeros o alumnos, etc.), en el plano emocional (tristeza profunda, irritabilidad) y en la conducta (consumo de tóxicos, abandono del trabajo, etc.).

### **Conclusiones**

Uno de los mayores restos que presenta la educación actual es la virtualidad, ya que con la llegada del Covid-19, los docentes han tenido que cambiar métodos de enseñanza, y fomentar entre sus alumnos uso de las TIC`S. La modalidad virtual es un cambio drástico



para los docentes que nunca emplearon herramientas digitales en sus métodos de enseñanza, por ese motivo los docentes han desarrollado estrés a causa de la virtualidad, porque hay situaciones que se les escapan de las manos, que generan, ansiedad, angustia, agotamiento mental e irritabilidad.

Los docentes también se han sobrecargado de trabajo generando aún más estrés de lo normal, porque no poseen un tiempo determinado para descansar o realizar algún tipo de actividad al aire libre. También son pocos los docentes que completan sus horas de sueño, fomentan así el agotamiento mental y físico.

Los sentimientos de ansiedad y estrés son muy comunes entre los docentes que imparten sus clases en la modalidad virtual, debido a la complejidad de revisar tareas, controlar que los estudiantes, no copien sus exámenes o tareas, también que muchos estudiantes no prestan atención en clases, generando frustración a los docentes y sobrecargándolos de trabajo. Por otra parte, la familia posee un rol importante el control y presentación de tareas, siendo una ayuda para el docente

El estrés y la ansiedad son trastornos que fustigan actualmente a todo tipo de trabajadores. En el mundo educativo la prisa, la rivalidad, el individualismo, la sobrecarga y la fragmentación de tareas, la falta de formación, el deterioro de la imagen del profesor, la indisciplina, etc., son algunas de las fuentes de estrés y ansiedad más frecuentes y con facilidad desembocan en depresión. Ni que decir tiene que al hablar de estrés y ansiedad nos referimos, en rigor, al disestrés (estrés excesivo y perjudicial) y a la ansiedad patológica, porque ambos, en su justa medida, son beneficiosos y adaptativos: estimulan, activan el organismo y facilitan el rendimiento. Si, por el contrario, su intensidad y duración son excesivas se produce una interferencia considerable en la vida cotidiana del sujeto, hay alto grado de sufrimiento, descienden las defensas y aumenta el riesgo de enfermedad fisiológica. En lo concerniente a la influencia de las emociones en la salud, bien sostienen Palmero y Femández-Abascal (1998, 35) que las respuestas emocionales intensas incrementan la probabilidad de alterar la homeostasis general del organismo y, por tanto, acrecientan el riesgo de enfermar.

Si bien el estrés puede ser positivo para mantener un equilibrio frente a los desafíos del entorno, cuando es intenso y prolongado en el tiempo puede tener consecuencias graves a largo plazo. La prolongación de la pandemia ha generado altos niveles de estrés, debido a la incertidumbre de cuándo y cómo terminará. Dado los recientes sucesos, aún no hay datos fehacientes sobre los efectos socioemocionales de la pandemia en la población y en particular en los estudiantes.

La participación de los docentes contribuye en gran medida con la sociedad, con su desarrollo ético y moral; se fundamentan en el respeto por los derechos humanos, la cultura de paz y la solidaridad, ayuda a fortalecer la identidad de los ciudadanos; su compromiso profesional con el aprendizaje los convierte en protagonistas de una reinversión educativa como entes importantes para el cambio de personas con realidades diferentes; actualmente ante la crisis del covid-19 los retos son mayores. Los docentes de tener clases presenciales pasaron a clases a distancia, cambiando el desarrollo habitual de sus sesiones de aprendizaje, que incluía ahora soluciones para sus estudiantes con problemas de internet, limitaciones de las plataformas virtuales y recursos tecnológicos, problemas familiares, entre otros; acentuando la frase “Siento mucho estrés cada vez que está por culminar el trimestre”, reafirmando que el contexto laboral influye en gran medida en el estrés de las personas. El estrés genera cambios fisicoquímicos en los docentes activando la secreción de hormonas (catecolaminas y adrenalina), en los últimos meses se presentado con mayor intensidad debido al aislamiento social, convirtiéndolo en un tema de interés internacional. El docente percibe que la situación escapa de control y eso le genera frustración y sentimientos de incompetencia, según muchos autores resaltan que se trata de un tipo de estrés ocupacional. El carácter no flexible, el agotamiento psicológico, el miedo a contraer la enfermedad, el dictado de clases en línea y otras características personales sobrecargan muchas veces las emociones que generan cambios en el bienestar físico y mental, contribuyendo a la vivencia del estrés.

Actualmente se trabaja para mitigar el impacto negativo del estrés, la clave de afrontamiento de la Covid-19 es el bienestar psicológico, los programas de apoyo psicológico y ciertas técnicas que los docentes practican para disminuir el estrés: el relajamiento, aflojar los músculos, respirar profunda y lentamente, practicar la respiración abdominal y recrearse en imágenes magníficamente agradables y relajantes; son las más utilizadas. También la resiliencia es entendida como la capacidad para enfrentarnos a la adversidad de una forma más constructiva. En situaciones de adversidad laboral, los docentes más resilientes logran mayores habilidades y competencias de compromiso laboral, concluyendo que la resiliencia disminuye el estrés crónico. La misión del sistema educativo es continuar brindando un servicio de calidad y superar la crisis que actualmente la viene amenazando; por tanto, las autoridades y el gobierno deben garantizar una disminución de los impactos negativos que genera el estrés, implementado medidas de prevención y protección para sus docentes.

## **Bibliografía**

1. Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, J. A., & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
2. Alejo, A., & Cruz, R. (2021). Estrés docente en la educación virtual durante la pandemia de COVID-19: Un análisis desde la teoría del estrés laboral. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 9(2), 112-127.
3. Borges, L., & García, L. (2019). Calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato: Percepciones y experiencias de los docentes. *Revista de Tecnología Educativa*, 73(1), 78-96.
4. Cabezas, M., & Fernández, S. (2020). Influencia del estrés docente en la calidad de la enseñanza virtual en el nivel de bachillerato. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 321-339.
5. Delgado, J., & Mendoza, R. (2018). La calidad de la educación virtual y su relación con el estrés de los docentes de bachillerato. *Revista de Investigación en Educación*, 16(2), 231-247.
6. Duarte, D. M. (06 de agosto de 2020). *politicayeducacion* . Obtenido de la importancia de la tecnología en la educación : <https://politicayeducacion.com/la-importancia-de-la-tecnologia-en-la-educacion/global.org>. (01 de agosto de 2020). Obtenido de Qué es la educación virtual:
7. <https://edu.gcfglobal.org/es/educacion-virtual/que-es-la-educacion-virtual/1/>
8. Fernández, E., & Martínez, A. (2020). Evaluación de la calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato y su impacto en el estrés de los docentes. *Revista de Educación Virtual*, 7(1), 45-60.
9. Gómez, C., & Herrera, M. (2019). Impacto del estrés docente en la calidad de la educación virtual en el contexto de la pandemia de COVID-19. *Revista de Investigación en Educación a Distancia*, 12(2), 125-142.
10. González, P., & López, D. (2021). Percepciones de los docentes de bachillerato sobre la calidad de la educación virtual y su relación con el estrés. *Revista de Educación Digital*, 18(1), 92-109.

11. Jiménez, R., & Rodríguez, M. (2018). La calidad de la educación virtual y su impacto en el estrés de los docentes de bachillerato. *Revista de Investigación en Educación a Distancia*, 11(1), 87-102.
12. López, A., & Sánchez, E. (2020). Calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato y su influencia en el estrés docente. *Revista de Tecnología Educativa*, 74(2), 140-158.
13. Martínez, M., & Rodríguez, A. (2019). Estrés docente en la educación virtual: Evaluación de la calidad de la enseñanza en el nivel de bachillerato. *Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 215-230.
14. Mendoza, L., & Pérez, G. (2021). La calidad de la educación virtual y su impacto en el estrés de los docentes de bachillerato: Un estudio exploratorio. *Revista de Educación a Distancia*, 18(2), 65-82.
15. Navarro, J., & Ramírez, S. (2020). Influencia del estrés docente en la calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato: Una mirada desde la perspectiva de los docentes. *Revista de Investigación en Educación*, 17(1), 99-116.
16. Pérez, R., & Ramírez, M. (2018). Calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato y su relación con el estrés docente. *Revista de Tecnología Educativa*, 71(3), 225-240.
17. Rodríguez, L., & Sánchez, J. (2019). Estrés docente en la educación virtual y su impacto en la calidad de la enseñanza en el nivel de bachillerato. *Revista de Investigación Educativa*, 37(3), 317-334.
18. Sánchez, M., & Torres, G. (2021). Evaluación de la calidad de la educación virtual en el nivel de bachillerato y su influencia en el estrés docente. *Revista de Educación Virtual*, 8(2), 85-102.
19. Villafuerte, P. E. (2020). Educación en tiempos de pandemia — Observatorio de Innovación Educativa. Recuperado 14 de junio de 2020, de <https://observatorio.tec.mx/edunews/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>