UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

ESPECIALIDAD EN DOCENCIA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DIAGNOSTICO DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE TIZAYUCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Para obtener el diploma de

Especialidad en docencia

PRESENTA:

Lic.Lazcano Téllez Jesús Alejandro

Director(a):

Dra.Graciela Amira Medecigo Shej

Pachuca de Soto, Hgo., México., Noviembre 2021

UAEH/ICSHU/ED/143/2021
Asunto: Impresión de Proyecto Terminal
de Carácter Profesional

DRA. IRMA QUINTERO LÓPEZ
COORDINADORA DE LA ESPECIALIDAD EN DOCENCIA
P R E S E N T E
Estimada Doctora:

Sirva este medio para saludarla, al tiempo que nos permitimos comunicarle que una vez leído y analizado el Proyecto Terminal de Carácter Profesional de Investigación "Diagnóstico de los niveles de estrés en los docentes de educación secundaria de Tizayuca durante la pandemia COVID-19" que presenta el alumno Lazcano Téllez Jesús Alejandro, matriculado en el Programa de Especialidad en Docencia de la 27° Generación 2021, con número de cuenta 454814**;** consideramos que reúne las características e incluye los elementos necesarios de un Proyecto Terminal de Carácter Profesional, por lo que, en nuestra calidad de sinodales designados como jurado para el examen de especialidad, nos permitimos manifestar nuestra aprobación a dicho trabajo.

Por lo anterior, hacemos de su conocimiento que al alumno mencionado le otorgamos nuestra autorización para imprimir y encuadernar el trabajo de investigación, así como continuar con los trámites correspondientes para sustentar el examen de grado para la obtención del diploma de Especialidad en Docencia.

Atentamente
"Amor, Orden y Progreso"
Pachuca de Soto, Hgo. 26 de noviembre de 2021.

Dra. Graciela Amira Medecigo Shej
DIRECTORA DE TESIS

Dra. Irma Quintero López
ASESORA

Dra. María Cruz Chong Barreiro
LECTOR

Mtra. Patricia Pineda Cortez
LECTOR

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 1

1. ESTADO DE LA CUESTIÓN 3

1.1. Estrés en el desarrollo de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19 4

1.2 Estilos de afrontamiento del estrés generado o incrementado por las condiciones actuales de trabajo. 7

1.3 La salud mental de los docentes ante la pandemia COVID-19. 9

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 11

2.1 Preguntas de investigación 14

2.1.1 Pregunta General. 14

2.1.2 Preguntas Específicas 14

2.2 Objetivos 14

2.2.1 Objetivo General 14

2.2.2 Objetivos específicos 15

2.3 Hipótesis 15

2.4 Justificación 15

3. MARCO TEÓRICO 17

3.1 Estrés 17

3.1.1 Estresor: Estrés laboral 21

3.1.2 Respuesta al estrés 25

3.1.2.1 Agotamiento, Burnout 26

3.1.3 Salud mental de los docentes 27

3.1.4 Estrategias de afrontamiento al estrés. 30

3.2 Educación y la pandemia Covid-19 31

4. MARCO CONTEXTUAL 33

5. METODOLOGÍA 34

5.1 Alcance de la investigación 35

5.2 Ruta metodológica de la investigación acción. 36

5.3 Población 37

5.4 Variables 38

5.5. Instrumento 39

6. RESULTADOS 39

6.1 Niveles de Estrés 41

6.2 Variable de Estresores 42

6.3 Variable de Sintomatología 45

6.4 Variable de Estilos de afrontamiento. 49

7. CONCLUSIONES 51

8. ANEXOS 52

REFERENCIAS 54

Índice de tablas

Tabla 1 Revisión de Artículos, Libros y Tesinas para estudio de la Cuestión 3

Tabla 2 Características de las fases 19

Tabla 3 Sintomatología por estrés 20

Tabla 4 Distribución de horas en Nuevas Asignaturas Educación Básica ciclo 2020-2021 24

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Rango de edad 40
Ilustración 2 Comparación de horas de trabajo 40
Ilustración 3 Presencia de estrés 41
Ilustración 5 Niveles de estrés 41
Ilustración 6 Preocupación por contagiar a su familia 42
Ilustración 7 Miedo al contagio al regresar a la escuela 42
Ilustración 8 Estrés por su equipo de cómputo 43
Ilustración 9 Estrés por servicio de internet 43
Ilustración 10 Estrés por el uso de plataformas educativas 44
Ilustración 11 Problemas de sueño 45
Ilustración 12 Dolores de cabeza 46
Ilustración 13 Constancia en comerse las uñas 46
Ilustración 14 Temblores musculares 47
Ilustración 15 Agotamiento mental 47
Ilustración 16 Falta de Concentración 48
Ilustración 17 Crisis de angustia y ansiedad. 48
Ilustración 18 Pensar de manera positiva 49
Ilustración 19 Escuchar música 50
Ilustración 20 Ingesta de fármacos 50

PRESENTACIÓN

La pandemia “Covid-19” surge a raíz del virus SARS-CoV-2 en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Una enfermedad que comienza afectar a muchos países y el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declara “pandemia global” (Martín, 2020: 3-26).

Lo antes expuesto presenta grandes retos, especialmente por las medidas de emergencia sanitaria como la cuarentena, el confinamiento y el distanciamiento social, entre otras que buscan la contención o erradicar el virus (Valero et al. 2020).

Ante este panorama el sector educativo tiene un cambio total para continuar con sus métodos de enseñanza – aprendizaje. Debido a las medidas que han implementado los diferentes gobiernos a nivel mundial las cuales derivan en el cierre temporal de sus instituciones educativas a fin de evitar una mayor propagación (UNESCO, 2020).

El cierre de escuelas, cambio de la noche a la mañana el panorama educativo, desencadenando que alumnos, docentes, directivos, administrativos, así como todo el personal educativo permanecieran en cuarentena y en confinamiento en sus casas. Modificando el proceso de enseñanza- aprendizaje de un modelo presencial a un modelo virtual y a distancia, para continuar con el aprendizaje desde casa.

Este cambio fue perturbador para los docentes, alumnos, padres de familia y sociedad en general. Por tal motivo se vislumbraron algunos problemas en el sector educativo entre ellos, el estudiado en el presente proyecto de investigación, qué tiene como objetivo conocer los niveles de estrés que presentan los docentes de la Escuela Secundaria Maestro Justo Sierra ubicada en el municipio de Tizayuca Hidalgo ante la modalidad virtual y a distancia debido a la pandemia Covid-19.

La investigación inicia con la búsqueda de trabajos sobre tres categorías fundamentales; el estrés en el desarrollo de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19; la prevención o estrategias de afrontamiento del estrés; y por último, la salud mental de los docentes ante la pandemia Covid-19.

Este referente teórico mostró investigaciones que examinaron los niveles de estrés, que resultaron de estresores como lo son el confinamiento obligatorio, el cambio de modalidad en la educación (presencial a virtual), resultantes del surgimiento del Covid-19.

Diversas investigaciones sugieren que como consecuencia de las medidas sanitarias impuestas para la erradicación de la pandemia de Covid-19 se encuentra el deterioro en la salud mental de los docentes, mostrando así; que el panorama de la educación a distancia funge como desencadenante y puede afectar la salud mental, es por ello, que se requiere un acompañamiento directo y crítico sobre la salud mental del trabajador, en la literatura (Ribeiro et al. 2020).

Reflexiones de diversos autores muestran que el estrés no era nuevo en la labor docente, sin embargo, la situación de la pandemia Covid-19 surge como un estresor que detona un cambio tanto para la labor docente, para la situación global de la enfermedad, la situación del confinamiento o cuarentena, así como el cambio de actividades de la sociedad en general.

La relevancia de esta investigación en el sector educativo en México de nivel secundaria surge ante la implementación de un nuevo modelo de enseñanza – aprendizaje "Aprende en Casa", exigiendo cambios en el aprendizaje del alumno y las nuevas formas de teletrabajo para docente. Este modelo consiste en que los estudiantes vean los contenidos educativos que son transmitidos por medios televisivos, radiofónicos o en su defecto por plataformas de internet, las cuales incluyen actividades específicas, con la finalidad de que el estudiante las realice en casa con apoyo del padre de familia o tutor, una vez resuelta se incorpora a su carpeta de evidencias las cuales son revisadas por sus docentes (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Estos cambios, han puesto en evidencia las limitaciones que existen para llevar a cabo la labor docente con recursos desde casa, en donde a partir del confinamiento y las normativas para la contención del virus, se ha implementado un nuevo modelo pedagógico "Aprende en Casa" para dar seguimiento a las clases de manera virtual, en donde parte de esta nueva normalidad es concebida por los docentes como estresores que influye en su vida personal es por ello que se tiene la necesidad de medir si los niveles de estrés han aumentado.

1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Para poder sustentar la presente investigación se hace una revisión de diversos trabajos de investigación, tesis, libros, que conforman el presente estado de la cuestión. Por ello, se utilizaron medios digitales como el buscador Google académico el buscador Primo de la biblioteca digital UAEH además de diversas bases de datos como Scielo, Dialnet, Redalyc, entre otras.

Al respecto, se consideraron palabras clave y complementarias para la búsqueda de información como: Covid-19, estrés, salud emocional, docentes, secundaria, enfermedades, Aprende en Casa, prevención. A partir de lo anterior se consideraron tres categorías de análisis: primeramente, el estrés en el desarrollo de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19, la segunda categoría es estilos de afrontamiento del estrés y por último la salud mental de los docentes.

Para la construcción de este estudio se revisaron 13 materiales que fueron publicados entre 2011 y 2021, provenientes de investigaciones realizadas en Perú, Colombia, Ecuador, España, Paraguay y Brasil y se encuentran clasificadas de la siguiente manera, así como el respectivo porcentaje de aportaciones a esta investigación, como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1 Revisión de Artículos, Libros y Tesinas para estudio de la Cuestión

País	Estrés y Ansiedad en docentes			Total	Porcentaje
	Libro	Artículo	Tesis		
Perú	-	2	3	5	38%
Ecuador	-	1	1	2	15%
Brasil	-	1	-	1	8%
Paraguay	-	1	-	1	8%
España	1	2	-	3	23%
Colombia	-	1	-	1	8%
Total	1	8	4	13	100%

Fuente: elaboración propia.

Para el análisis del contexto de la pandemia Covid-19, se analizó la investigación de Cristina, Martín (2020) con el libro “La verdad de la pandemia” que abarca las tres categorías.

Posteriormente, en la categoría de estrés se analizaron seis investigaciones, en donde, se han examinado los niveles de estrés, resultantes del aparecimiento del Covid-19. En la segunda categoría, se analizaron tres investigaciones sobre las metodologías que existen para prevenir y/o tratar el estrés generado en los docentes bajo las condiciones de la pandemia o previos a la pandemia. Por último, tres investigaciones que enfatizan la relevancia que existe sobre la salud mental de los profesionales de la educación, previa a la pandemia. Para tener el marco de la salud del docente antes y como esta nueva modalidad puede ser un cambio para la salud del docente.

1.1. Estrés en el desarrollo de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19

En la categoría de estrés se analizaron seis investigaciones, en donde, se han examinado los niveles estrés, resultantes del aparecimiento del Covid-19, de un confinamiento obligatorio y un cambio de modalidad en la educación como lo fue la investigación de Ricaurte y Patiño, (2021) y Calle (2020) en Perú, de igual manera, la revisión documental realizada por Robinet y Pérez (2020) mientras que Parraga y Escobar (2020) establecen la posible presencia de estrés laboral en docentes de educación primaria derivada de la presión laboral, motivada por la transición de modalidad presencial a virtual. Guevara y Parra (2014) realizaron una investigación en donde se determinaron los niveles de estrés y su relación con la salud mental de los docentes, de nivel primaria y secundaria, en el Cauca Colombia. En el mismo orden de ideas la investigación de Cuba (2019) quien investigó si existía una diferencia significativa de estrés laboral en función a los criterios como la condición laboral, estado civil, procedencia laboral, situación económica, género, años de servicio.

De las investigaciones que sirven como marco referencial para la presente investigación, retomamos una publicación realizada por Ricaurte y Patiño (2021), quienes examinaron los niveles de ansiedad y depresión, como resultado del confinamiento obligatorio por la pandemia Covid-19 así como el cambio en la modalidad en la educación en Quito, Perú. Este trabajo fue de tipo cuantitativo, nivel de estudio exploratorio, para esta investigación se tomó como muestra a 112 docentes (88 mujeres, 23 hombres) utilizando el método Inductivo-Deductivo.

De acuerdo con los resultados de la investigación, las puntuaciones más altas de ansiedad y depresión corresponden a los docentes de nivel primaria; posteriormente por los docentes de preescolar, y por último, a los docentes de secundaria quienes presentan niveles casi nulos. El

resultado de su investigación nos muestra que el trabajo con niños significa un mayor desgaste emocional para el docente, debido a la atención de los infantes requieren en tiempos entre 15 y 45 minutos, siendo una tarea difícil para el docente, sabiendo que clase tiene como duración entre 60 y 120 minutos (Ricaurte y Patiño; 2021).

Mientras que, Calle (2020) hace un estudio enfocado en describir el nivel de ansiedad generalizada de los docentes de una institución educativa pública de Chiclayo, Perú ante la pandemia Covid-19. La población que conformó esta investigación fueron los docentes de la institución educativa San José, empleando un muestreo no probabilístico, de tipo por conveniencia donde se evaluó a los docentes que pertenecen a la institución educativa y que decidieran participar, obteniendo una muestra de 71 docentes para su investigación. El tipo de estudio fue observacional, transversal y descriptivo. El instrumento usado fue la Escala para el trastorno de la ansiedad generalizada (GAT).

Como resultados Calle (2020) encuentra que un 55% de los docentes presenta ansiedad generalizada como producto de la exigencia laboral, aunado a esto lo relaciona con las demandas relacionadas con la educación virtual, las cuales, han desestabilizado el *"estatus quo*" para los docentes de una institución educativa pública de Chiclayo Perú. Por esta razón, los docentes sienten preocupación latente sobre; lo laboral, la salud, la seguridad y la economía.

Por otro lado, Párraga y Escobar (2020) realizan un estudio con el objetivo de establecer la posible presencia de estrés laboral en docentes de nivel primaria, segmento social que se encuentra en permanente presión laboral, a causa de la transición de modalidad presencial a virtual, dada la pandemia Covid-19. La investigación tomó una muestra de 20 docentes de educación general básica de cuatro entidades educativas de la parroquia Abdón Calderón del Cantón Portoviejo (Ecuador) este estudio fue de carácter cuantitativo con perspectiva correlacional en donde se aplicaron dos baterías de test: El cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock y la escala de satisfacción laboral de Warr. En dicha investigación, se evidenció que el 90% presenta estrés laboral en diferentes niveles. Además, se consideraron variables de evaluación como; edad, sexo, estado civil y número de hijos, comprobándose que las mismas coadyuvan para la presencia del estrés en los docentes de educación general básica.

Del mismo modo, Robinet y Pérez (2020), realizaron una revisión documental con la finalidad de conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia

COVID-19, el presente es un estudio analítico que se basa en la revisión de artículos científicos que muestran resultados de investigaciones realizadas en diversos lugares del mundo, incluye estudios de años anteriores a fin de establecer un referente para el análisis, Entre sus resultados encuentra que el estrés de los docentes antes y durante la pandemia se encontraron en niveles medios y altos, en Europa y Latinoamérica; los elementos desencadenantes en el 2020 fueron; la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus. Mientras que en años anteriores fueron actividades como el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización.

En la investigación realizada por Cuba (2019) en la localidad de Mazamari (Perú) busca establecer diferencia significativa de estrés laboral en los docentes de escuelas públicas de nivel secundaria en Mazamari – Satipo, para ello se emplearon criterios como; la condición laboral, estado civil, procedencia laboral, situación económica, género, años de servicio. Dicha investigación se aplicó a 100 docentes, seleccionados de forma intencional no probabilística. Con respecto a la metodología el estudio, fue de enfoque cuantitativo descriptivo, de tipo básico y transversal de nivel descriptivo explicativo y se empleó el método del cuestionario, por medio de encuesta usando la escala de Maslach. Los resultados más sobresalientes fueron que no se encontró una diferencia significativa en el estrés laboral de los docentes en función a los criterios como la condición laboral, estado civil, situación económica, género, ni años de servicio, a excepción de la zona de procedencia laboral. Por lo que dichos elementos resultan irrelevantes en la explicación del estrés laboral docente.

Por otra parte, la investigación realizada por Guevara y Parra (2014), donde el objetivo fue determinar los niveles de estrés y su relación con la salud mental, de los docentes de nivel primaria y secundaria en el Cauca (Colombia). Dicho estudio se aplicó a 44 docentes (14 hombres y 30 mujeres) del turno matutino (primaria) y vespertino (bachillerato). Este estudio es de tipo descriptivo, transversal, correlacional, el instrumento para determinar casos en salud mental fue el Cuestionario de Goldberg. La investigación encontró una presencia de estrés del 36,3% en los docentes, dentro de los factores generadores de estrés se encontraron; el clima organizacional (95,4%), la tecnología (93,2%) y la influencia del líder (90,9%). De igual modo, los mayores niveles de estrés se encontraron en los docentes de nivel secundaria (59,1%).

Por otro lado, los docentes evaluados constituyen 29.5% un casos de salud mental con alteraciones, las de mayor frecuencia son; los síntomas somáticos (9,1%), la perturbación del sueño (4,5%), la ansiedad y depresión severa (2,3%). Mientras que la correlación de estrés con la alteración en la salud mental fue de 54% para la investigación (Guevara y Parra, 2014).

En conclusión, cabe destacar el papel que juega el estrés en la vida cotidiana de los docentes de educación secundaria, que son generados por preocupaciones como su situación laboral, su estado civil, la procedencia laboral, la situación económica, el género y los años de servicio. De igual manera, las medidas establecidas por la Secretaría de Salud derivadas por la pandemia Covid-19, provocaron que todos los niveles educativos migrarán de lo presencial a lo virtual de un día para otro teniendo que ajustar los planes y programas ya establecidos, como consecuencia a estos cambios encontramos un incremento significativo en los niveles de estrés en donde la principal causa es el bajo o nulo dominio de las habilidades tecnológicas de los docente aunado a la incertidumbre. Robinet y Pérez (2020) expresan que la educación a distancia exige utilizar capacidades y herramientas electrónicas, en un contexto de incertidumbre muy elevado, fuera del habitad del aula y muchas veces sin los recursos necesarios para el aprendizaje.

1.2 Estilos de afrontamiento del estrés generado o incrementado por las condiciones actuales de trabajo.

La presente categoría hace una reflexión sobre los estilos de afrontamiento para el estrés generado en los docentes por la situación que afronta el mundo entero actualmente a causa de la pandemia Covid-19. Encontrando una diversidad documentada en las investigaciones y el enfoque de la prevención o afrontamiento. Para ello se analizan tres investigaciones que muestran cómo se puede llegar a prevenir, tratar o afrontar el estrés en docentes.

Primeramente, se revisó la investigación de Rodríguez y Rojas (2021), cuyo objetivo fue diseñar un programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de los docentes de Cajamarca causados por la pandemia por COVID-19. El estudio se enfocó en 49 docentes (hombres y mujeres) de edades entre de 25 a 64 años, la investigación es del tipo descriptiva-propositiva, el instrumento utilizado fue la escala DASS-21, aplicada mediante un formulario de Google. Los autores Rodríguez y Rojas concluyen que los niveles de estrés, ansiedad y depresión (efectos

psicológicos de la pandemia por Covid-19) que presentan los y las docentes, en su mayoría están en un nivel “normal”. Solo un menor porcentaje se encuentra con niveles “medio-leve” o “moderado”, mientras que una escasa parte (una sola persona) puntúa en los niveles “severo” y “extremadamente severo” en depresión. Asimismo, las variables sociodemográficas como el sexo, la edad y los antecedentes previos de inestabilidad emocional influyen de manera significativa en los resultados.

En segundo lugar, tenemos el estudio realizado por Quispe y García (2020), el cuál identifico el impacto psicológico desencadenado por la emergencia sanitaria en los profesores, el estudio está centrado en un total de 74 docentes. Pertenecientes a la Red Educativa Rural de la Provincia de Huancavelica, Perú y a docentes participantes del Programa de Complementación Académica de la Universidad Nacional de Huancavelica (PCA-UNH) que laboran en las Regiones de Ica, Junín y Huancavelica, todos ellos profesionales de los niveles de inicial, primaria y secundaria. La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La edad mínima fue de 23 años y la máxima de 59 años. El estudio fue de corte cuantitativo, los datos se recogieron mediante un cuestionario virtual sobre los efectos psicológicos del Covid-19. Este estudio concluyó que existe un impacto psicológico importante entre los docentes causada por el Covid-19, se percibe la presencia de malestares generales y psicológicos, irritabilidad y enfado, mal humor y problemas de sueño asociados al confinamiento. Aproximadamente, cuatro de cada 10 docentes afirman que estos malestares se han incrementado como consecuencia de la pandemia.

Posteriormente, retomamos la investigación en España realizada por Mañas, Franco y Justo (2011) quienes examinaron la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La muestra estuvo constituida por 31 profesores de ESO (8 hombres y 23 mujeres) pertenecientes a centros públicos de la provincia de Granada (España). Las edades de los mismos oscilaron entre los 26 y los 58 años, 16 participantes fueron asignados al grupo experimental (4 hombres y 12 mujeres), y los 15 restantes al grupo control (4 hombres y 11 mujeres).

La asignación de los sujetos a uno u otro grupo se realizó al azar de manera aleatoria, controlándose la variable sexo para que hubiese aproximadamente el mismo número de hombres y de mujeres en ambos grupos. Para la evaluación de los niveles de estrés docente, se empleó la

Escala de Estrés Docente (ED-6) de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005). La escala se compone de 77 ítems agrupados en seis dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivación y mal afrontamiento, para analizar los efectos del programa de meditación (variable independiente) sobre los niveles de estrés y los días de baja laboral por enfermedad de los docentes (variables dependientes), se utilizó un diseño de comparación de grupos con medidas pretest-postest, con un grupo experimental y un grupo control. Los análisis estadísticos muestran la reducción significativa de los niveles de estrés docente y de los días de baja laboral por enfermedad, así como también en tres de las seis dimensiones que evalúan la Escala ED-6 (presiones, desmotivación y mal afrontamiento) en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

Es evidente, que existe un impacto psicológico importante entre los docentes causado por el Covid-19, se percibe la presencia de malestares generales y psicológicos, irritabilidad y enfado, mal humor y problemas de sueño asociados al confinamiento. Comprobando que existe un aumento en los niveles de estrés a partir de la pandemia Covid-19, en donde se sugiere la implementación de estilos de afrontamiento como el mindfulness y programas de intervención para afrontar los efectos psicológicos en los docentes.

1.3 La salud mental de los docentes ante la pandemia COVID-19.

La tercera categoría hace una reflexión de tres investigaciones sobre la importancia que tiene la salud mental de los profesionales de la educación. Por ello se revisó las investigaciones de Ribeiro, Scorsolini y Darli (2020); Sommerfeldt (2020) y Gallego et al. (2020).

Ribeiro, Scorsolini y Darli (2020) realizan un estudio en Brasil con la finalidad de reflexionar sobre el trabajo del docente en la pandemia de Covid-19 y sus reflejos en la salud mental. El artículo se basa en una exhaustiva revisión narrativa de la literatura científica en la que se destaca que los datos sintetizados aún están en construcción, dada la imprevisibilidad de la pandemia. Además, los autores concluyen que deben desarrollarse estrategias de apoyo psicológico a nivel individual e institucional con el objetivo de cuidar la salud mental de estos profesionales. Debido a que su exposición a riesgos laborales ya era significativa antes de la pandemia, resultando que el actual escenario de la educación a distancia puede operar como desencadenante y generar la afectación de la salud mental, recomendando un seguimiento directo y crítico por parte de la literatura en el campo de la salud mental del trabajador (docente).

Del mismo modo, la investigación de Sommerfeldt (2020) realizada en Paraguay determino el nivel de Inteligencia Emocional y el grado de Estrés Laboral en docentes de Educación Escolar Básica durante la pandemia Covid-19. La población sujeta al estudio fueron los docentes del primer y segundo ciclo del distrito de Capitán Meza del departamento de Itapúa, Paraguay. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 12 docentes, seis del sexo masculino y seis del femenino. Se trata de un estudio no experimental, descriptivo, de enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), con corte transversal.

Dicha investigación, desarrolló una triangulación concurrente (DITRIAC) para la recolección y análisis de datos, siendo las técnicas el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (I-CE) empleada por Ugarriza Chávez en 2003 y el MBI en su adaptación española de Marslach y Jackson en 1997. Los resultados revelaron un Cociente General en Inteligencia Emocional en igual proporción en los niveles "Alto" y "Medio" en 10 docentes. En líneas generales, los varones obtuvieron mejores puntajes, registrándose principalmente en los componentes: Manejo del Estrés, Estado de Ánimo General, Adaptabilidad e Intrapersonal. En el componente interpersonal, las mujeres consiguieron los mejores puntajes. El MBI reveló la presencia de mayor estrés en docentes del sexo femenino, quienes obtuvieron puntuaciones más altas en las dimensiones de Cansancio Emocional y Despersonalización; los varones en cambio, obtuvieron mayores puntajes en Falta de Realización Personal. Demostrándose que, a mayor nivel de Inteligencia Emocional, menor grado de estrés laboral se presenta en los docentes.

Por último, se indago en la percepción del periodo de prácticas de una enseñanza virtual en estudiantes universitarios durante la Pandemia Covid-19, investigación realizada por Gallego et al. (2020), donde participaron ocho estudiantes de entre 22 y 25 años de edad. Todos estaban cursando, en el momento del estudio, el último curso del Grado en Educación Primaria, especialidad en Educación Física, en una universidad pública española. Se utilizó la Investigación narrativa como técnica de reflexión, entrevista semiestructurada que duró entre 60 y 90 minutos la cual se realizó de manera virtual, a través del programa Teams (Microsoft), la información obtenida se analizó mediante análisis de contenido temático y comparación constante.

Los resultados de Gallego et al. (2020) muestran cómo las acciones educativas tomadas a raíz de la pandemia de la COVID-19 han puesto en riesgo la construcción de una base sólida en la identidad profesional de las y los futuros docentes.

En resumen, la salud mental de los docentes se ha visto influenciada negativamente por las condiciones actuales de vida, donde el teletrabajo, las actividades en línea, y las actividades cotidianas en casa se vieron afectadas por la pandemia Covid-19. Lo anterior ha propiciado que los niveles de estrés y ansiedad de los docentes aumenten desencadenando diversas enfermedades que requieren estilos de afrontamiento para su control o prevención, del mismo modo resalto la importancia de la inteligencia emocional como factor determinante para tener niveles de estrés bajos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este apartado se busca identificar la importancia de medir los niveles de estrés y ansiedad presentes en los docentes de la escuela secundaria en el contexto de la pandemia COVID-19. Para ilustrar, la pandemia Covid-19 surge por la propagación de la enfermedad ocasionada por el virus SARS-CoV-2, que se origina en Wuhan (China) en diciembre de 2019, la cual se propago a nivel mundial en poco tiempo. Ocasionando, que el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declare "pandemia global" (Martín, 2020: 3-26).

Uno de los sectores más afectados por la pandemia de Covid-19 es el educativo, debido a las medidas que han implementado en los diferentes gobiernos a nivel mundial las cuales derivan en el cierre temporal de sus instituciones educativas a fin de evitar una propagación (UNESCO, 2020).

Como consecuencia, la emergencia sanitaria causada por la pandemia Covid-19, ha llevado a los gobiernos de todo el mundo a buscar estrategias y alternativas para continuar con el desarrollo de la educación. En México se puso en marcha el programa Aprende en Casa, el cual fue diseñado por la Secretaría de Educación Pública y enmarca:

> "*Que es el resultado del trabajo de coordinación y suma de esfuerzos de la Secretaría de Educación Pública y las Autoridades Educativas de los estados y de la Ciudad de México para dar continuidad al desarrollo y adquisición de aprendizajes de las alumnas y alumnos, con el acompañamiento de sus familias, las maestras y los maestros*" (Secretaría de Educación Pública, 2020: 5).

Dicho programa pretende llegar a todos los rincones de la república mexicana a través de medios masivos de comunicación como la televisión, radio, plataformas de internet, etc.

Aprende en Casa, se implementó desde el 23 de marzo de 2020, fecha en que dio inicio la Jornada Nacional de Sana Distancia y estará disponible hasta que las autoridades educativas en coordinación con el sector salud, determinen que es posible el regreso a clases de manera presencial (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Parte medular del modelo de enseñanza- aprendizaje Aprende en Casa es la implementación del teletrabajo. En el caso de los docentes de educación secundaria, la carga de trabajo aumento debido a diversos factores como lo son: la asignatura que imparta, el número de horas que imparte clase, la cantidad de alumnos que atiende, la cantidad de grupos que posee, el turno en el que labore. Asociadas las carencias que se presentan en las habilidades tecnológicas:

> *"muchos de los profesores no cuentan con habilidades tecnológicas para conducir de forma efectiva los procesos de enseñanza en la modalidad a distancia. Por todo ello, se requiere analizar las situaciones y condiciones de cada contexto en la toma de decisiones educativas para esta nueva normalidad" (Cáceres et al. 2020)*

La revisión de literatura académica consultada en el apartado anterior, permitió reconocer que existe un impacto psicológico importante entre los docentes, causada por la pandemia Covid-19. Estudios revelan que aproximadamente, cuatro de cada diez docentes afirman que aumentaron sus malestares asociados con el estrés como consecuencia de la pandemia (Quispe y García, 2020). Mientras que la mayor prevalencia de estrés se encontró en 59,1% de los docentes de nivel secundaria (Guevara y Parra, 2014).

Evidenciando que la salud mental de los docentes se ha visto influenciada negativamente por las condiciones actuales de la pandemia Covid-19. El estrés, la ansiedad, el miedo y la incertidumbre, además de las restricciones propiciadas por la pandemia de Covid-19 causada por el virus SARS-CoV-2 han provocado grandes retos, especialmente por las medidas de emergencia sanitaria como la cuarentena, el confinamiento y el distanciamiento social, entre otras (Valero, et al., 2020).

En general, se percibe la presencia de malestares generales y psicológicos como: irritabilidad y enfado, mal humor y problemas de sueño asociados al confinamiento (Quispe y García, 2020). Mientras que las principales fuentes generadoras de estrés (estresores) en los docentes fueron: clima organizacional, el uso y adaptación de la tecnología (TIC), el aumento de labores dentro del hogar, el temor al contagio del virus SARS-CoV-2 y la influencia del líder, que

en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas por la institución educativa y la falta de organización (Guevara y Parra, 2014; Robinet y Pérez, 2020).

Por otra parte, se han identificado alteraciones de salud mental en docentes previos a la pandemia, siendo las de mayor frecuencia asociadas a síntomas físicos, perturbación del sueño, ansiedad y depresión severa (Guevara y Parra (2014). Lo cual deja en evidencia que, si antes de la pandemia existían afectaciones en la vida de los docentes, con el cambio que ha traído la pandemia Covid-19 es evidente el cuidado de la salud mental de los docentes.

Los principales problemas de índole mental que aquejan a los docentes actualmente, no solo a nivel nacional sino también mundial, son la ansiedad y el estrés, que en algunos casos resulta en depresión. Estas afectaciones de la pandemia en el sector educativo han desencadenado que gran parte de los docentes se enfrenten a diversas situaciones médicas que afectan su salud, yendo desde moderadas hasta graves, donde la salud emocional del docente se ve comprometida con su labor educativa.

De esta manera la enseñanza es catalogada como la profesión que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica y niveles más bajos de satisfacción laboral, enfrentando mayor presión en el trabajo que los conlleva a puntuar alto en la evaluación del síndrome de Burnout y tener un mayor desgaste emocional. Asimismo, se menciona que este desgaste docente termina afectando también a los estudiantes, pues tanto la calidad de enseñanza como el vínculo o relación que se debe generar entre estudiante – docente queda limitado (Rodríguez y Rojas, 2021)

Lo anterior en virtud de que el docente debe mantener un equilibrio mental en sus dimensiones personal, familiar, emocional, laboral y económica, para garantizar un trabajo educativo de calidad. Es aquí donde derivado de estas causas los docentes son susceptibles a presentar estrés, ansiedad y hasta miedo por no poder cumplir correctamente con su labor educativa, estas emociones dañinas para el organismo podrían desarrollar a corto o largo plazo enfermedades crónicas y degenerativas.

Es por ello que parte de esta investigación se centra en las posibles alternativas de prevención de las emociones con la finalidad de que los docentes de educación secundaria de Tizayuca Hidalgo, tengan una mejor calidad de vida durante y después de la pandemia, procurando que la salud mental de las y los docentes mejore día con día ante esta nueva normalidad.

Por lo que se busca conocer ¿Cuáles son los niveles de estrés en los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra bajo la modalidad Aprende en Casa durante la pandemia Covid-19?

2.1 Preguntas de investigación

2.1.1 Pregunta General.

¿Cuáles son los niveles de estrés en los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra bajo la modalidad Aprende en Casa durante la pandemia Covid-19 para implementar un método de afrontamiento generalizado?

2.1.2 Preguntas Específicas

- ¿Cuál es la sintomatología asociada a los niveles de estrés que presentan los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra bajo la modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19?
- ¿Qué factores de la labor docente producen mayor estrés en los docentes de educación secundaria que trabajan bajo modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19?
- ¿Cuál sería el método de afrontamiento adecuado para combatir los niveles de estrés de los docentes de la Escuela Maestro Justo Sierra para mejorar su calidad de vida?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General

Medir los niveles de estrés en los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra bajo la modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19 para implementar un método de afrontamiento generalizado

2.2.2 Objetivos específicos

- Identificar la respuesta al estrés y la sintomatología asociada que presentan los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra bajo la modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19.

- Conocer los factores de la labor docente como estresores que desencadenan mayor estrés en los docentes de educación secundaria que trabajan bajo modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19.

- Identificar un método de afrontamiento adecuado a los niveles de estrés de los docentes de la Escuela Maestro Justo Sierra para mejorar su calidad de vida.

2.3 Hipótesis

H0: Existen bajos niveles de estrés en los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra a causa de la modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19, por lo cual no es necesario implementar un método de afrontamiento.

H1: Existen niveles altos de estrés en los docentes de la escuela secundaria Maestro Justo Sierra a causa de modalidad aprende en casa durante la pandemia Covid-19, por lo cual es necesario implementar un método de afrontamiento.

2.4 Justificación

El impacto psicológico que ha generado el cambio en la labor docente a un modelo de enseñanza virtual desde casa, muestra afectaciones en la salud mental de los docentes y el desempeño concibiendo malestares que presentan incremento a causa de la pandemia Covid-19 (Quispe y García, 2020). Dando como importancia el monitorear la salud mental en especial el nivel de estrés.

Es por ello que, resulta vital desarrollar estrategias de apoyo psicológico a nivel individual e institucional con el objetivo de cuidar la salud mental de los docentes, dado que el actual escenario de la educación a distancia puede operar como desencadenante y generar la afectación de la salud

mental, razón por la cual, se requiere un seguimiento directo y crítico por parte de la literatura en el campo de la salud mental del trabajador (Ribeiro et al. 2020)

La investigación planteada contribuirá a otros investigadores a monitorear la salud mental de los docentes en sus instituciones educativas, así como poder ser el punto de partida para poner en debate las estrategias para afrontar los altos niveles de estrés y apoyar a la plantilla docente en la mejora de su vida diaria.

Para la escuela secundaria Maestro Justo Sierra, la investigación es una fase inicial para el diagnóstico de su plantilla docente y con ello realizar una serie de estrategias de afrontamiento personalizadas a la situación y contexto escolar. Pues cada institución educativa posee diferentes características de acuerdo al contexto que se desenvuelve.

Del análisis del estado de la cuestión se identifican los instrumentos de medición para el estrés destacando que existen diversos instrumentos desde diferentes disciplinas y enfoques. Entre los que encontramos el Cuestionario de Goldberg para medir la salud mental usado por Guevara y Parra (2014), la escala para el trastorno de la ansiedad generalizada usado por Calle (2020), Maslach Burnout Inventory (MBI) empleada por Cuba (2019) y Sommerfeldt (2020).

El cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock y la escala de satisfacción laboral de Warr, usados por Párraga y Escobar (2020); de igual manera, el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (I-CE) usado por Sommerfeldt (2020), así como, las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) utilizadas por Rodríguez y Rojas (2021) y por último la escala de Estrés Docente (ED-6) utilizado por Mañas et al. (2011).

En ese sentido, se encuentra el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico propuesto por Barraza (2018) y el Test de Estrés Laboral implementado por el Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS, 2021).

Sin embargo, se pretende dar un valor teórico al indagar que no existe un instrumento generalizado para la medición del estrés, siendo esta una aportación de la construcción de distintos modelos y teorías que puedan aplicarse ante el contexto educativo mexicano, el modelo Aprende en Casa y la pandemia Covid-19.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Estrés

El termino estrés deriva del latín *stringere*, que significa, oprimir, apretar o atar Gómez y Escobar (2002). La primera aproximación a este término fue realizada por R. Hooke en el siglo XVII donde se menciona que dentro de este proceso se encuentran inmersos tres elementos unidos entre sí, que son: la carga (es el peso ejercido sobre una estructura), el estrés (es la fuerza interna sobre la que actúa una fuerza externa cuando aparece la distorsión) y la distorsión (es la deformación producida tras la acción ejercida entre la carga y el estrés), dejándonos entre ver que existen dos actores el estresor y la respuesta de estrés.

Teniendo en cuenta lo anterior, Holmes Y Rahe (1967) plasman que "El estrés ejercido sobre el metal produce una distorsión. Si el estrés desaparece, el metal debería volver a su estado original, pero si se sobrepasa ciertos límites, causaría daños permanentes".

La palabra estrés comprende un concepto muy amplio, para algunas personas representa un reto que estimula y motiva para la obtención de logros y metas, mientras que para otros representa un estado de preocupación, irritabilidad, tención. Martínez y Díaz (2007) lo interpretan como:

> *El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p. 12).*

Mientras tanto para Stora (1991) el estrés es un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado; el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales.

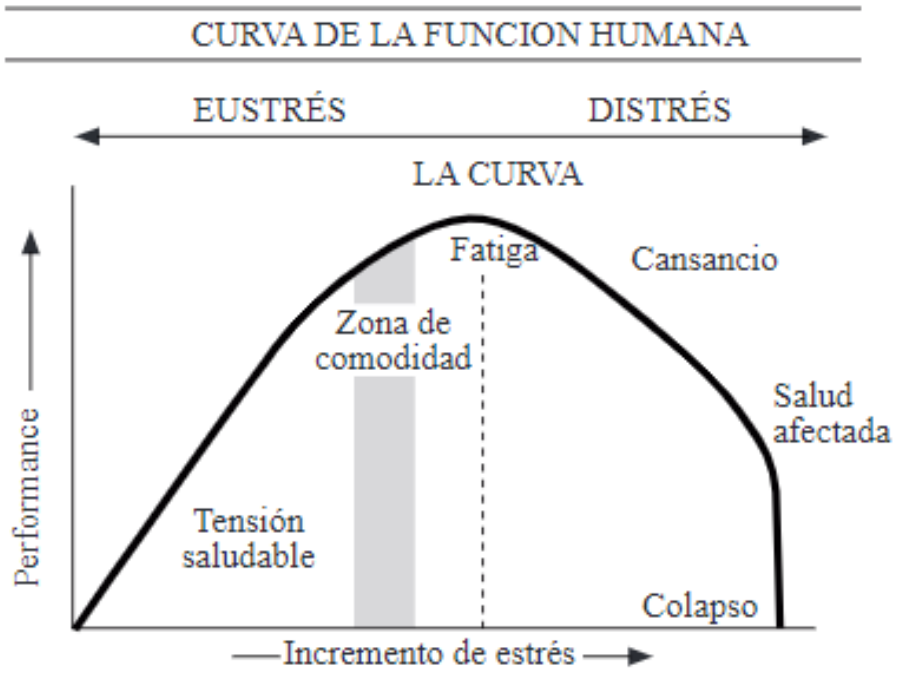
En definitiva el estrés es una condición que está presente en los seres vivos y predispone al organismo para actuar de manera acertada ante los requerimientos de la vida ya sea que desencadene reacciones positivas o negativas, las tareas deseadas y fáciles producen un estrés positivo (eustrés) mientras que las desagradables y difíciles provocan un estrés negativo (distrés),

la manera de interpretación de estas dos corrientes dependerá de cada individuo y de la capacidad (inteligencia emocional) que posea para sobresalir ante ellas, Orlandini (1996).

Por tanto Zavala (2008) complementa que:

> *Según las «teorías basadas en la repuesta» el término de estrés se desdobla en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos.*

Gráfico 1. La curva de la función humana



Fuente: Zavala (2008)

De igual manera en dicha teoría propuesta por Selye en 1954 se funda bajo la acción de dos fenómenos, el estresor y la respuesta de estrés; esta última conformada por una terna de mecanismos denominado síndrome general de adaptación (SGA) que son la reacción fisiológica que se generan ante cualquier situación estresante y que ayuda al organismo a adaptarse para pelear o huir (Camargo, 2010).

Las fases en las que se compone el síndrome general de adaptación son: alarma, resistencia y agotamiento y se distinguen por las siguientes características:

Tabla 2 Características de las fases

Fase de alarma	También conocida como fase de shock se caracteriza por el congelamiento o paralización del individuo, posteriormente se da la activación cortical aquí se establece un estado de conciencia hiperaguda en la que el individuo observa detalladamente todo su entorno.
Fase de resistencia	Esta fase consiste en el proceso fisiológico que sufre el organismo tratando de superar la amenaza con la finalidad de sobrevivir. Esta fase puede durar semanas, meses o años, si la espera es muy larga se le considera estrés crónico sin embargo si el estrés termina en esta fase el organismo recupera su estado normal
Fase de agotamiento	Se origina cuando la causa estresante es continua. Esta fase se caracteriza por la pérdida de capacidad de activación o adaptación. Se presentan enfermedades como el insomnio, falta de concentración, abatimiento, fatiga, extenuación, patologías inmunológicas, patologías cardiovasculares, patologías metabólicas y endocrinas, depresión, problemas gastrointestinales, infartos cardiacos, infartos cerebrales, etc.

Fuente: Camargo (2010).

Del mismo modo Walter B. Cannon aporto a esta teoría ya que él enfoco su trabajo en el aspecto adaptativo de la respuesta al estrés. Cannon fue el primero en introducir el termino estrés en el ámbito médico para hacer referencia a las condiciones internas y externas bajo las cuales el cuerpo reacciona con la activación del sistema nervioso y en 1915 propuso la reacción de alarma y explica que existe una secreción de adrenalina después de la exposición al estresor, y lo que él define como Homeostasis (equilibrio dinámico del organismo) se ve afectado, Zavala (2008).

Tal y como describe González y Escobar (2002), el cuerpo humano presenta ciertas características fisiológicas ante la presencia de estrés que afectan principalmente al sistema

nervioso y a los tres sistemas encargados de mantener la homeostasis (estado de equilibrio de todos los sistemas del cuerpo humano) que son el sistema nervioso autónomo, endocrino e inmune.

Por consiguiente cuando el cuerpo humano es sometido a una carga de estrés, este genera una serie de reacciones adaptativas, fisiológicas y conductuales, las cuales se percibirán dependiendo de la intensidad de estrés que reciba el cuerpo, la sintomatología es la siguiente:

Tabla 3 Sintomatología por estrés

Síntomas de comportamiento y emocional	Ansiedad, cambios de estado de ánimo, depresión, desconfianza, falta de satisfacción ante los logros, indecisión, inquietud, ira, hostilidad, irritabilidad, pánico, negación, tendencia a comerse las uñas, comportarse a la defensiva, fumar en exceso, beber en exceso, tendencias suicidas, deterioro de la memoria.
Síntomas intelectuales	Falta de atención a los detalles, falta de concentración, falta de conciencia de los estímulos externos, olvido, preocupación, falta de creatividad, tendencia a enfocarse en el pasado y no en el futuro.
Síntomas físicos	Boca seca, anorexia, alteración de la capacidad motriz, contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, picazón del cuero cabelludo, fatiga crónica, frecuente necesidad de orinar, ingesta desmedida de alimentos, inhibición de la función sexual, hiperactividad, insomnio, náuseas y/o vómito, palmas de manos sudorosas, palpitaciones de corazón, pérdida de apetito, piel húmeda y pegajosa, pupilas dilatadas, temblores, tics o espasmos, aumento de colesterol y otros lípidos.

Fuente: Camargo (2010).

Del mismo modo está presente la teoría basada en estímulos la cual comparte algunas características con la teoría basada en la respuesta, sin embargo en esta están presentes factores como los psicosociales y los biológicos, los primeros están incorporados por las cuestiones ambientales externas las cuales solo influirán en el sujeto si este lo permite; los estresores biológicos están constituidos por cambios bioquímicos o eléctricos dentro del cuerpo humano, se considera parte de estos a estimulantes de consumo sociocultural como el café o el tabaco además

de elementos naturales como el ruido, el exceso de luz o cualquier otro tipo de contaminación, (Guerrero, 1996).

De igual manera se encuentra vigente la teoría transaccional en donde se interpretan a "los estresores como demandas hechas por el ambiente interno o externo que afectan el balance [de un individuo] y, al afectar el bienestar físico o psicológico requieren de una acción para restablecerlo" Lazarus y Cohen 1977. En este sentido el individuo es capaz de discernir si un evento es una amenaza para él, después juzgara si es eustres (positiva) o distrés (negativa) y por consiguiente si es controlable (alarma), desafiante (resistencia) o desbordante (agotamiento).

Bajo el entendido de la teoría transaccional Sandín (1995), define al estrés como "un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada por la persona como algo que se grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal"

3.1.1 Estresor: Estrés laboral

Orlandini (1996) hace referencia a que "se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica, psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades".

Para González y Escobar (2002) los estresores:

> *Se definen como cualquier estimulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático y sociocultural), que de manera directa o indirecta propicie desestabilización en el equilibrio dinámico del cuerpo (homeostasis). Los estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y también pueden ser resultado de anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir. Los estresores psicológicos son los más potentes para desencadenar respuestas fisiológicas y conceptuales.*

En ese sentido los estresores son la causa de que el estrés esté presente en la vida del ser humano y por la cual el individuo reacciona al entorno, de modo que el estrés laboral se enfoca al contexto del estrés presente en el ambiente de trabajo, en este caso del ambiente de trabajo del docente. La OIT (2016) define el estrés laboral como una "enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo", que perjudica la producción al afectar la salud

física y mental de los trabajadores (docentes), por eso recalca la importancia de su detección en sus inicios y evitar así sus secuelas

En cambio para Peiró (2008) el estrés laboral es un fenómeno que parte del condicionamiento social siguiendo múltiples métodos ya sean organizacionales o culturales en los que se encuentra inmerso el trabajador. Por tanto sugiere que el estrés laboral requiere de una evaluación subjetiva de los estresores laborales presentes en una profesión (docencia).

La realidad diaria a la que se enfrentan los docentes en las aulas es la responsabilidad de educar y formar ciudadanos que contribuyan a mejorar el país, pero en la actualidad esta responsabilidad aumenta en el contexto del Covid-19, los docentes están más atareados y estresados por el conjunto de actividades que les ha ampliado a lo que hacían en casa y en el colegio (Martín, 2020).

Es en este sentido tenemos la construcción de una nueva normalidad, en donde las actividades educativas han migrado de la presencialidad a la virtualidad para continuar con las medidas de confinamiento y aislamiento social, esta situación aunada a las dificultades vinculadas con las labor humana, sumada a los propios de la vida personal se transforman en condiciones propicias para la aparición del estrés laboral, Sommerfeldt (2020).

Es aquí donde derivado de lo antes mencionado surgen una serie de actividades que resultan ser estresores para los docentes, dentro de las cuales encontramos al teletrabajo, la excesiva carga administrativa, el modelo Aprende en Casa, entre otros.

La práctica docente es concebida como el conjunto de situaciones dentro del aula, que configuran el quehacer del profesor y de los alumnos, en función de determinados objetivos de formación circunscritos al conjunto de actuaciones que inciden directamente sobre el aprendizaje de los alumnos (García-Cabrero, Loredo y Carranza, 2008)

Por ende surge la necesidad de reflexionar en la práctica docente que se realiza día con día bajo las condiciones actuales derivadas de la pandemia Covid-19, en donde el ámbito educativo a nivel mundial se ve inmerso en el confinamiento y aislamiento social con la finalidad de mitigar los contagios del virus SARS-CoV-2, en México para dar continuidad a la didáctica se puso en marcha el programa “Aprende en Casa” por parte de la Secretaria de Educación Pública.

Esta modalidad de trabajo tiene opiniones divididas por parte de los docentes, para algunos es funcional, para otros no tanto, lo cierto es que la carga laboral de los docentes en nivel secundaria ha aumentado considerablemente, cabe resaltar la preocupación de los docentes por querer hacer un mejor desempeño de su labor lo cual ha llevado a la investigación e implementación de la metodología más apropiada, y de la búsqueda de alternativas para distribuirlas a los alumnos bajo las condiciones sanitarias actuales, esto sin duda ha propiciado que los niveles de estrés y ansiedad bajo los que se encuentran presenten un incremento considerable.

Dicho lo anterior resalta la importancia de la labor docente ante las condiciones actuales derivadas de la pandemia Covid-19 en donde el trabajo docente se realiza a la distancia a través de la modalidad "Aprende en Casa" este programa funciona con base en las estrategias pedagógicas, dirigidas a fortalecer los Aprendizajes Esperados considerados fundamentales, los cuales fueron cuidadosamente seleccionados del Plan y los Programas de estudio de cada asignatura, grado y nivel educativo. (SEP, 2020: 4).

La manera recomendada por las autoridades educativas de operar este plan de trabajo es que los niños, niñas y adolescentes (NNA) vean los contenidos educativos a través de las transmisiones televisivas, radiofónicas o en su defecto por plataformas de internet, las cuales incluyen actividades específicas, con la finalidad de que el estudiante las realice en casa con apoyo del padre de familia o tutor, una vez resuelta se incorpora a su carpeta de evidencias la cual es revisada por su docente.

En consecuencia, el plan de trabajo de los docentes ante esta nueva modalidad se ve afectada dependiendo el tipo de contratación. Para entender el contexto, el tipo de contratación de los docentes de educación básica en nivel secundaria en la República Mexicana es por horas de trabajo. La clave inicial se comprende de 19 horas, que serán impartidas semanalmente, el docente puede adjudicarse hasta 42 horas teniendo así su tiempo completo. Dependiendo la asignatura que imparta será la cantidad de grupos que posea el profesor, ya que hay asignaturas que por la currícula escolar requieren más horas a la semana que otras como se muestra en la tabla cuatro y esto influye considerablemente en la carga de trabajo y el plan de trabajo.

Tabla 4 Distribución de horas en Nuevas Asignaturas Educación Básica ciclo 2020-2021

	ESPACIO CURRICULAR	PERIODOS SEMANALES	PERIODOS ANUALES
1º - 3º DE SECUNDARIA	Lengua materna/ Español	5	200
	Inglés	3	120
	Ciencias (Biología, Química y Física)	4	160
	Matemáticas	5	200
	Tecnología	3	120
	Historia	2	80
	Geografía	4	160
	Formación Cívica y Ética	2	80
	Artes	3	120
	Tutoría y Educación Socioemocional	1	40
	Educación Física	2	80
	Vida Saludable	1	40
		35	1400

Fuente: Nuevas Asignaturas 2020-2021 pág. 7

Como se puede identificar en la tabla cuatro los docentes de Ciencias Sociales (Formación Cívica y Ética, Historia, Geografía) son los que poseen menos horas a la semana de clases lo que hace referencia a que el docente semanalmente poseerá más grupos y por consiguiente más alumnos. Ilustrando lo anterior hacemos mención de un docente de Formación Cívica y Ética con una contratación de 40 horas, las cuales tomando en cuenta la tabla cuatro deben ser cubiertas por grupos de 1°, 2° y 3° grado, con dos horas a la semana por grupo, si se hace una operación aritmética simple se obtendrá que este docente tiene que atender a la semana 20 grupos y dadas las condiciones actuales del sistema educativo en nivel secundaria que nos indica que la población en los grupos en promedio es de 27 alumnos el profesor atiende a 540 estudiantes (La jornada, 2020).

La carga de trabajo, como los planes de trabajo se han visto modificados considerablemente para los docentes de educación secundaria al atender a sus estudiantes con la modalidad aprende en casa.

La pandemia por Covid-19 ha logrado que las clases actualmente sean virtuales, donde cierta población de docentes, es carente de habilidades digitales, debido a múltiples factores como lo son el desinterés por aprender, la edad, la falta de recursos, entre otros. Como lo han demostrado diversas investigaciones como la de Parraga y Escobar (2020); Quispe y García (2020); Picón, González y Paredes (2020).

Es aquí donde derivado de estas causas los docentes comienzan a sentir estrés, ansiedad y hasta miedo por no poder cumplir correctamente con su labor educativa, estas emociones dañinas para el organismo podrían desarrollar a corto o largo plazo enfermedades crónicas y degenerativas.

El estrés es necesario para realizar ciertas actividades para tener energía laboral; a esto se le conoce como estrés positivo (eustrés), ya que ayuda a las personas a estar atentos y en condiciones de enfrentar conflictos o complicaciones en la rutina, cuyo nivel de acción no genera trastornos en el organismo; el perjudicial es el estrés negativo (distrés), que causa una serie de alteraciones físicas y psicológicas (Rodríguez, Guevara y Miramontes, 2017).

Ayuso (2006), menciona que la indisciplina de los alumnos, falta de apoyo de los padres e incluso la mala administración educativa son factores que llevan a la baja de personal docente por enfermedades mentales, entre las más recurrentes en la comunidad docente está el estrés laboral.

3.1.2 Respuesta al estrés

Durante el desarrollo de la actividad laboral es muy probable la presencia de factores que pueden causar estrés a esta circunstancia se le denomina riesgos psicosociales. En 1984, la Oficina Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definieron a los riesgos psicosociales como las interacciones que existen entre el ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, así como las necesidades y la cultura del trabajador, las consideraciones personales externas al trabajo que pueden, en función de las percepciones y la experiencia, tener influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral (Oficina Internacional del Trabajo, 2016)

Dentro del ámbito educativo la presencia de riesgos psicosociales son frecuentes en los docentes que se encuentran frente a grupo, en el nivel de secundaria suelen presentarse por condiciones específicas siendo las más frecuentes las fricciones que pueden presentarse con los alumnos debido a que se encuentran en una etapa de desarrollo tanto físico como psicológicamente lo cual provoca que exista rebeldía por parte de los adolescentes, aunado a esto encontramos la exigencia por parte de las autoridades educativas por cumplir con los contenidos establecidos en

los planes y programas, lo cual genera que el docente se presione por terminar los contenidos restándole importancia a la asimilación de los temas.

Cuando se presenta una interacción negativa entre las condiciones de trabajo y los factores humanos se pueden presentar trastornos emocionales, problemas de comportamiento, cambios bioquímicos y neurohormonales que suponen riesgos adicionales de enfermedades mentales o físicas. Por el contrario, cuando existe un equilibrio entre las condiciones de trabajo y los factores humanos, el trabajo crea una sensación de dominio y autoestima, aumenta la motivación, la capacidad de trabajo y la satisfacción, mejora la salud. (Oficina Internacional del Trabajo, 2016)

Como consecuencia de la presencia de algún riesgo psicosocial en los docentes de educación secundaria podemos nombrar la ausencia por licencias médicas, cambio en la conducta del profesorado, la implementación de estrategias poco funcionales en el desarrollo de la didáctica, cada una de ellas se ven reflejadas dentro y fuera del aula repercutiendo en el desarrollo de su labor educativa y por consiguiente en el carente aprendizaje del alumno.

A lo largo de este periodo que ha sido gobernado por la pandemia Covid-19 se ha podido determinar que existe un aumento en el estrés, en la ansiedad, en síntomas depresivos, en la ira y el miedo así como la interrupción del sueño y no solo afecta a los trabajadores de la educación sino a la población en general, lo cual repercute en los comportamientos diarios, en la economía, en las organizaciones de salud así como en los centros médicos, lo que puede debilitar las estrategias de control de Covid-19 y generar más morbilidad y necesidades de salud mental a nivel mundial.

Aldrete, González y Preciado (2008) nos mencionan que la presencia de los factores psicosociales laborales, evidencian que los docentes en los centros escolares no sólo ponen de manifiesto sus conocimientos y estrategias de aprendizaje, sino básicamente sus habilidades y recursos para relacionarse con los alumnos, compañeros, padres de familia, etc. lo que le exige un esfuerzo psíquico que puede propiciar que se desarrolle el Síndrome de Burnout.

3.1.2.1 Agotamiento, Burnout

Freudenberger en 1980 publicó las causas y consecuencias de ese fenómeno de desgaste laboral al cual denominó síndrome de agotamiento laboral o fatiga laboral crónica más conocido como Burnout, llamado así ya que significa que la persona se encuentra fundida o quemada (Gallegos y Barrios, 2013).

El término Burnout se empezó a utilizar a partir de 1977, tras la exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, en la que conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, siempre en contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores. El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. (Martínez, 2010)

El síndrome de agotamiento (Burnout) se puede describir como una respuesta prolongada a una exposición crónica a riesgos psicosociales emocionales e interpersonales en el trabajo. Se caracteriza por agotamiento emocional, cinismo (actitudes negativas, deshumanizadas e insensibles hacia las personas que son las receptoras de los servicios de uno), despersonalización, falta de implicación en el trabajo, bajos niveles de realización personal e ineficacia (OIT, 2016).

El síndrome de Burnout, en ocasiones es confundido con indicadores de estrés, y como algo natural que ocurre en las personas que tienen actividades que sobre cargan su capacidad de trabajo. Desafortunadamente no se toma en cuenta que cuando una persona desarrolla el síndrome de Burnout, no afecta solamente a la persona misma, sino también a quiénes están involucrados de manera directa, impactando de manera emocional a su alrededor, y disminuyendo la calidad de sus relaciones interpersonales.

El síndrome de Burnout guarda relación con algunos síntomas no específicos como dolor de cabeza; insomnio y otros trastornos del sueño; problemas de alimentación; cansancio e irritabilidad; inestabilidad emocional, y rigidez en las relaciones sociales. Ese síndrome también se ha vinculado al alcoholismo y a problemas de salud como la hipertensión y el infarto de miocardio (OIT, 2016).

3.1.3 Salud mental de los docentes

La definición de Salud de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2021) dice que «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Por otro lado, la ley General de la Salud en el Articulo 2 nos dice que como mexicanos derecho a la protección de la salud, haciendo referencia al bienestar físico y mental del hombre para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades; la prolongación y el mejoramiento de la calidad de la vida humana así como la protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuven a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social (Diario Oficial de la Federación, 1984).

Ciertos factores estresantes no afectan directamente al bienestar y la salud mental de los docentes, sino que estos enfrentan a la adaptación al medio ambiente por el mecanismo humano, y que pueden transformarse o minimizarse. Debido a que los seres humanos deben lidiar con un inestimable escudo psíquico en sus vidas cotidianas. Es esta reacción fisiológica de adaptación del ser humano la que hará que algunos docentes se adapten al cambio de la pandemia Covid-19 y otros desarrollen enfermedades mentales (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020).

Los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos, que pueden actuar como protectores para la salud del ser humano. Sin embargo, se deben estar midiendo los niveles de estrés para poder identificar cuando un estresor de nivel alto implica un riesgo a la salud (Villaroel y González, 2015).

Bajo el contexto de la pandemia Covid-19, los docentes de educación secundaria, comparten funciones de teletrabajo con numerosas otras funciones, como la dedicación de cuidados, quehaceres personales, deberes ciudadanos y profesionales. De igual manera, los docentes que tienen hijos enfrentan obstáculos en la realización de esta actividad en el hogar al estar pendientes de las clases de sus hijos, el compartir dispositivos e internet para la realización de su trabajo con sus familias, lo que las convierte en personas directamente afectadas por la dirección del teletrabajo en este ámbito tempo-espacial dentro de sus hogares (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020)

Algunos hallazgos de investigaciones realizadas antes de la pandemia, han dejado marcadores importantes que generan estrés o ansiedad en la labor docente. Un ejemplo de ello son los dispositivos móviles que contribuyen a aumentar los niveles de estrés e insomnio, lo que afecta la salud y el bienestar de los docentes. De igual modo, otro factor que puede conducir a enfermedades mentales son el aislamiento resultante de la pérdida de contacto directo con los

estudiantes y los compañeros de trabajo, disminución de la creatividad, jornadas laborales extensas, intensificación del trabajo, mayor exposición a enfermedades ocupacionales debido a condiciones ergonómicas precarias, como lo es la falta de acondicionamiento de espacios para un teletrabajo adecuado (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020).

Los efectos del estrés y la ansiedad provocan que el cuerpo humano reaccione de una manera anormal, todas las emociones que se desbordan sean positivas o negativas cumplen con una función primaria adaptativa, cuando la emoción sobrepasa los niveles de intensidad y frecuencia lejos de ayudar a la protección y adaptación del cuerpo contribuye a elevar la sensación de indefensión y nos bloqueamos

Para la OIT (2016), el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias. El estrés no es un trastorno a la salud, sino el primer signo de una respuesta a un daño físico y emocional. El estrés es una respuesta a uno o más riesgos psicosociales y puede tener consecuencias para la salud mental y física y el bienestar de una persona.

Para Barraza (2018) la tradición de la investigación sobre el estrés ha centrado su atención en los estresores o síntomas del estrés, ya que su estudio responde a dos enfoques conceptuales diferentes, anclados en la historia misma de este campo de estudio así mismo, las estrategias de afrontamiento se han adoptado como una variable diferente que tiende al manejo del estrés para mitigar o eliminar su presencia.

Durante el primer semestre que la pandemia COVID-19 ha estado presente entre nosotros se han realizado numerosas investigaciones con el fin de desarrollar y validar las escalas del estrés y los síntomas de ansiedad relacionados con el coronavirus, las muestras se han desarrollado en países como Canadá y Estados Unidos los resultados nos revelan que se han identificado cinco factores relevantes los cuales son: (1) miedo y peligro de contaminación, (2) miedo a las consecuencias económicas, (3) xenofobia, (4) verificación compulsiva y búsqueda de garantías y (5) síntomas de estrés traumático sobre COVID-19 (Valero, et al. 2020).

Los efectos del estrés en la salud pueden variar con arreglo a la respuesta individual. Los niveles elevados de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de la conducta como el desgaste, el agotamiento (Burnout), la ansiedad y la depresión.

También pueden causar deterioro físico como es el caso de las enfermedades cardiovasculares y los trastornos musculo esqueléticos. Por añadidura, tenemos también los efectos de los nuevos comportamientos para luchar contra el estrés como, por ejemplo, el abuso del alcohol y las drogas; el tabaquismo; la dieta poco saludable; los trastornos del sueño, y la creciente tasa de enfermedades no transmisibles conexas.

3.1.4 Estrategias de afrontamiento al estrés.

Profesionales de la salud advierten la necesidad inequívoca de repensar la salud mental y crear estrategias preventivas para el cuidado del docente durante la pandemia Covid-19. Empleando estrategias de afrontamiento mejor conocidas como *coping*, que pueden desarrollarse a partir de las experiencias del sujeto, capaces de influir en las respuestas adaptativas a estímulos específicos. Es importante que los docentes puedan desarrollar estrategias de afrontamiento, así como acciones enfocadas a la conciencia y el monitoreo de agentes nocivos potencialmente dañinos para su salud, especialmente en este momento de aislamiento y distancia social (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020).

El apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante las transiciones de la vida, los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades (Villaroel y González, 2015)

Cabe mencionar el sistema de educación y salud, deben generar estrategias para evitar accidentes y enfermedades profesionales, mejorando la calidad de vida en el trabajo, lo que evoca la necesidad de llevar a cabo una evaluación crítica integral de los docentes para tratar de forma temprana los problemas derivados de niveles altos de estrés y ansiedad que puedan desencadenar enfermedades mentales para los trabajadores (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020).

La psicología emplea algunas estrategias de afrontamiento como lo son las técnicas cognitivo conductuales, estas han demostrado ser efectivas por el componente conductual que conllevan, más que por el cognitivo. Las terapias que han sido empleadas para el control de estrés académico es la de Administración del tiempo; que consisten en establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones en base a esa importancia. De igual manera la terapia de psicoeducación, que es el proceso que permite a los pacientes orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema para enfocar adecuadamente, en forma conjunta, su resolución o tratamiento y favorecer, por ende, una mejora en la Calidad de Vida. Por último, está la terapia de relajación muscular progresiva de Jacobson, esta es una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender es la relajación muscular progresiva (Villaroel y González, 2015).

3.2 Educación y la pandemia Covid-19

> *La presente Ley garantiza el derecho a la educación reconocido en el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los Tratados Internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, cuyo ejercicio es necesario para alcanzar el bienestar de todas las personas. Sus disposiciones son de orden público, interés social y de observancia general en toda la República. (Ley General de Educación, 2019).*

La escuela aparte de ser el espacio físico donde se transmiten los conocimientos es percibida como un lugar de regulación social, el cual señala los tiempos a lo largo del día, delimita los periodos vacacionales, es un espacio seguro para los niñas, niños y adolescentes, que permite a los padres de familia desempeñarse laboralmente, organiza a la sociedad con base a sus edades, costumbres, tradiciones, ideales, etc. Además de que es fuente de ingresos a millones de familias

Actualmente bajo las condiciones derivadas por la pandemia Covid-19 a principio del año 2020, la educación sufrió un gran cambio en el que la característica principal es pasar del espacio físico al virtual sin previo aviso, en donde un gran reto es el de replantear el proceso de enseñar y de aprender, al que todo mexicano tiene derecho desde su nacimiento.

En este sentido es que nace el programa Aprende en Casa, el cual busca que el proceso de enseñanza-aprendizaje continúe a través de la virtualidad el cual se difunde a través de medios televisivos, radiofónicos y plataformas de internet, para Amador (2020) es:

> *Un programa de educación a distancia al que subyace un complejo sistema integrado por instituciones gubernamentales educativas y de salud, redes de telecomunicaciones de radio y televisión, redes sociodigitales por internet, y comunidades diversas; es el primero en la historia de México destinado a una población de 30 millones de alumnos de educación básica, de alcances y dimensiones inconmensurables.*

Derivado de esto se destaca el uso a gran escala de los medios tecnológicos que permiten continuar con dicho proceso, sin embargo como en todo cambio se han presentado grandes retos como la falta de conectividad por parte de los alumnos, la dificultad para accesar y usar los medios tecnológicos por parte de los docentes además en el mejor de los casos los cambios que se presentaron en la vida cotidiana de todos en donde los espacio familiares u hogares pasaron a ser espacios laborales y en el peor de los casos donde existieron repercusiones económicas por la pérdida de empleos. (Cáceres et. al. 2020)

> *De misma manera, en el aspecto económico las familias de muchos estudiantes se vieron afectadas ante la pérdida de ingresos por el cierre de diferentes fuentes de empleo y medidas que se implementaron para evitar el aumento de contagios (López y Chong, 2020).*

Es en este sentido se profundiza en uno de los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje (docentes) el cual con los retos antes mencionados le han desencadenado malestares ocasionados por el estrés laboral al que está expuesto, los cuales si no son tratadas a tiempo pueden desencadenar la presencia de enfermedades crónico degenerativas que perjudicaran su calidad de vida, teniendo como consecuencia que por motivos médicos no cumplan con sus funciones laborales y por ende el proceso de enseñanza-aprendizaje no se cumpla afectando a las niñas, niños y adolescentes.

Vindel (2015) menciona que las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

4. MARCO CONTEXTUAL

El contexto donde se aplicó el muestreo de un cuestionario de identificación de estrés en docentes fue en la escuela secundaria general No. 1 “Maestro Justo Sierra” se encuentra ubicada en la localidad de Tizayuca Hgo. Parte de la estructura organizacional de la institución es que está conformada por dos turnos (matutino y vespertino) contando con un total de 905 alumnos en el turno matutino y a 908 en el turno vespertino, en cada uno de estos se atiende a 18 grupos, seis primeros, seis segundos y seis terceros, incorporados por 50 estudiantes en promedio, la plantilla de personal está compuesta por un total de 79 trabajadores de la educación, en donde se encuentran tres directivos, 16 personas de apoyo y asistencia a la educación, diez prefectos y 50 docentes de diversas asignaturas, dentro de este último grupo se encuentran perfiles normalistas y profesionistas.

La misión y la visión de la institución van enfocadas al desarrollo y la prosperidad de la juventud tizayuquense teniendo como finalidad educar y formar jóvenes íntegros y exitosos, comprometidos a participar en la creación y difusión de los conocimientos y la cultura, así como del ejercicio de los valores practicados en los diversos ámbitos en los que se desenvuelven

Para dar cumplimiento a los ideales antes mencionados y bajo el confinamiento derivado por la pandemia Covid-19 se comenzó a trabajar con el programa Aprende en Casa el cual se implementó a partir del 23 de marzo de 2020 (SEP 2020), fecha en que dio inicio la Jornada Nacional de Sana Distancia y estará disponible hasta que las autoridades educativas en coordinación con el sector salud, determinen que es posible el regreso a clases. En un principio se había planteado que la reanudación de las labores educativas sería el 30 de abril de 2020, después se postergó al 30 de mayo Diario Oficial de la Federación (2020). Dadas las condiciones epidemiológicas se ha aplazado el regreso a la labor educativa hasta el momento con la finalidad de salvaguardar la integridad de los niños, niñas y adolescentes (NNA).

Este programa funciona con base en las estrategias pedagógicas, dirigidas a fortalecer los Aprendizajes Esperados considerados fundamentales, los cuales fueron cuidadosamente seleccionados del Plan y los Programas de estudio de cada asignatura, grado y nivel educativo. (SEP, 2020: 4).

La manera recomendada por las autoridades educativas de operar dicho plan de trabajo es que los niños, niñas y adolescentes (NNA) vean los contenidos educativos a través de las transmisiones televisivas, radiofónicas o en su defecto por plataformas de internet, las cuales incluyen actividades específicas, con la finalidad de que el estudiante las realice en casa con apoyo del padre de familia o tutor, una vez resuelta se incorpora a su carpeta de evidencias la cual es revisada por su docente.

En consecuencia los docentes tuvieron la necesidad de modificar su hogar para poder dar continuidad a la labor educativa que antes se desempeñaba en las aulas, algunos optaron por adaptar sus salas, comedores y hasta recamaras en espacios que les fueran más funcionales y cómodos, dentro de los requerimientos para dar continuidad a la educación está el poseer con un equipo de cómputo personal para dar seguimiento a las actividades virtuales, pero en muchos casos esto era una problemática ya que la computadora tenía que ser dividida entre dos o tres o más miembros de la familia para cumplir con las obligaciones de cada uno, en los casos en que cada integrante tuviera su propio equipo tecnológico el servicio internet presento anomalías principalmente por tener conectados bastantes equipos, aunado a esto las fallas de electricidad que se pudieran presentar en la zona de residencia o a la contaminación auditiva que existiera.

5. METODOLOGÍA

La presente investigación acción, surge ante una necesidad de dar respuesta a la intervención educativa para el estudio de la mejora de la práctica docente, viene dada por aquel docente en condición de experto, quién en posesión de competencias desarrolladas con el conocimiento teórico, tecnológico y práctico de la educación, el dominio de la complejidad estructural de la toma de decisiones pedagógicas y el entrenamiento en la intervención como especialista de la educación, será el investigador de su propia práctica, partiendo de la reflexión y análisis situacional (Touriñán, 2011).

El rigor de la presente investigación, es de carácter científico que es entendida como el conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Una vez determinado el problema de la investigación en el contexto educativo se requiere de un levantamiento de la información lo más concreta posible. Para ello se realiza el diagnóstico participativo de la situación, para saber más acerca del origen y evolución de la situación problemática, cuál es la posición de las personas implicadas en la investigación ante ese problema (conocimientos y experiencias previas, actitudes e intereses). Por ello sus pasos son: formulación del problema, recogida de datos, trabajo de campo, análisis de los resultados y discusión de los resultados (Touriñán, 2011).

Para los fines de la presente investigación acción, se llevó acabo en su primera fase, que es el diagnóstico participativo empleando el método de la investigación cuantitativa, ya que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) se caracteriza por medir fenómenos, utiliza estadística, la prueba hipótesis y en este caso el proyecto está enfocado a medir el fenómeno del estrés con la finalidad de probar hipótesis al respecto con la ayuda de la aplicación de un instrumento psicométrico (encuesta).

Los resultados serán de valiosa utilidad en la escuela secundaria Maestro Justo Sierra ya que con ellos se podrá focalizar a cada docente en la fase de los niveles de estrés que posea y con ello se le podrá recomendar el uso de algún método de afrontamiento, teniendo claro que esto le permitirá tener una mejor calidad de vida, lo cual permitirá que se lleve a cabo un mejor desempeño en la labor educativa durante y después de la pandemia Covid-19.

5.1 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es transeccional descriptivo, en una investigación no experimental. El alcance de la investigación es descriptivo, debido a que se busca especificar los niveles de estrés presente en los docentes, e identificar las características importantes del fenómeno que se analice. De tipo no experimental transeccional, la cual se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos y se recolectan en un momento único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

5.2 Ruta metodológica de la investigación acción.

Para el desarrollo de este proyecto se desarrolló el siguiente plan de acción, el cual consta de nueve pasos para su implementación.

1. Definir el concepto de estrés, conocer sus características e impacto en la educación.

2. Elaboración del estado de la cuestión con base a las categorías de: Estrés y la ansiedad en el desarrollo de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19, Estilos de afrontamiento del estrés y la ansiedad generado o incrementado por las condiciones actuales de trabajo y La salud mental de los docentes ante la pandemia Covid-19. A través de una búsqueda en fuentes de información válidas y actuales, tanto nacionales como internacionales.

3. Realización del planteamiento del problema: Contextualización, especificidad y justificación del proyecto.

4. Construcción del marco teórico, a través de las temáticas: estrés, ansiedad, estresores, métodos de afrontamiento, mindfunless, enfermedades crónico degenerativas, pandemia Covid-19, docentes, programa Aprende en Casa.

5. Construcción del marco contextual a partir de una investigación minuciosa acerca del contexto en el que se desarrollara la investigación, así como de la población a la que está dirigida.

6. Búsqueda y selección de los instrumentos de medición que servirán para conocer el tipo de motivación presente en los estudiantes de psicología.

7. Aplicación de los instrumentos de medición.

8. Análisis de los datos recabados.

9. Realización de las conclusiones generales.

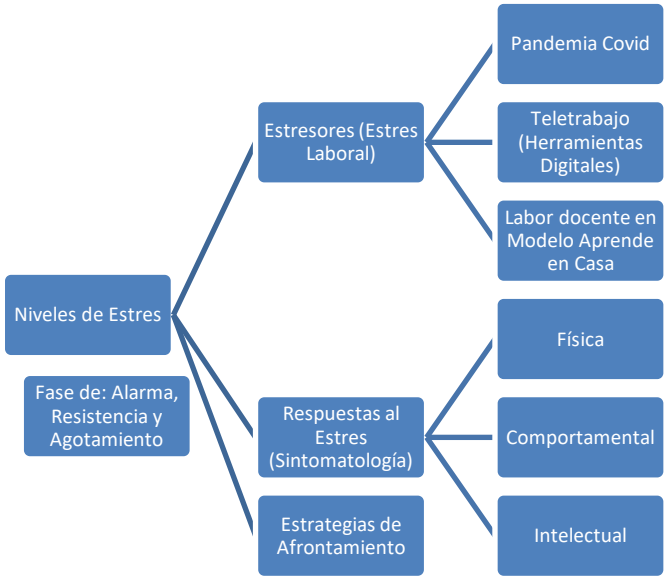
5.3 Población

Muestreo no probabilístico

El muestreo empleado en la investigación será muestreo no probabilístico, debido a que se aplicará a un grupo de docentes seleccionados de acuerdo a las características del grupo de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Donde se seleccionarán a los docentes de una unidad de investigación que será la Escuela Secundaria Maestro Justo Sierra, la muestra a estudiar es un total de 50 docentes con un rango de edad de entre 26 y 65 años, la mayoría de ellos cuenta con más de 20 años de antigüedad en el servicio educativo y la gran totalidad se traslada de un municipio a otro para poder llevar acabo la labor docente.

5.4 Variables

La representación del modelo teórico se puede observar en la siguiente figura, que se basa en la teoría basada en la respuesta de Selye 1954. A partir de la cual se construyeron las variables para la elaboración del instrumento psicométrico utilizado.



VARIABLES	SUBVARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL
ESTRÉS	**<u>Niveles de Estrés</u>** Síndrome general de adaptación: • Alarma • Resistencia • Agotamiento.	El estrés (eustrés) es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos Zavala (2008).
ESTRESORES (FACTORES DE LA LABOR DOCENTE)	• Pandemia Covid19 • Teletrabajo y herramientas digitales • Labor docente	Factores de la labor docente son; la Modalidad Aprende en casa y el teletrabajo bajo la pandemia COVID han cambiado los factores de la labor docente.
RESPUESTA AL ESTRÉS O DIMENSIÓN SÍNTOMAS	• Síntomas Físicos • Síntomas de Comportamiento • Síntomas Intelectuales	La **respuesta** fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de **estrés**, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisosuprarrenal y del sistema nervioso vegetativo.
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	• Estilos de Afrontamiento	

5.5. Instrumento

El instrumento psicométrico utilizado está construido a partir de cuatro variables principales, en la primera de ellas la intención es medir el nivel de estrés que presentan los docentes a partir de conocer que tan preocupados se encuentran por la pandemia, cuanto tiempo destinan para su labor docente, si han presentado alguna alteración en su vida personal a partir de la pandemia, estos puntos son significativos para esta investigación ya que a partir de ellos se puede identificar los niveles de estrés presentes en cada persona y así poder agruparlos.

Del mismo modo es necesario conocer cuáles son actividades de la labor docente bajo el contexto de la pandemia Covid-19 que les resultan estresantes (estresores) principalmente bajo el programa Aprende en Casa establecido por la Secretaria de Educación, para ello se establecen factores como las deficiencias tecnológicas que se posean, las limitaciones digitales como fallas con el internet, equipos de cómputo deficientes, el temor a las plataformas digitales. Estas permitirán conocer que estresores son más comunes en nuestra población de estudio que como se ha mencionado el rango de edad que predomina es de 40 a 50 años y las habilidades tecnológicas juegan un papel importante.

Por consiguiente se debe identificar la respuesta que se ha producido a partir de dichos estresores es por ello que un factor imprescindible es el conocer la sintomatología que presente la población de estudio para ello se consideraron diferentes ítems que organizan los resultados en síntomas físicos, psicológicas o de comportamiento, a partir de los cuales se les podrá organizar para recibir un método de afrontamiento especifico.

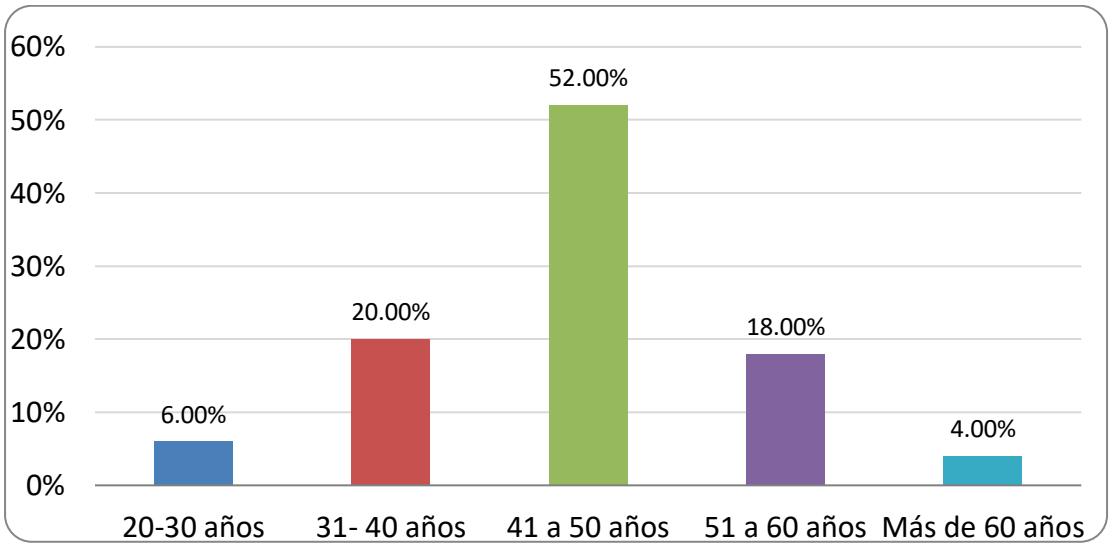
Por ende resulta significativo indagar si ante la presencia de algún malestar físico, psicológico o la adquisición de un mal hábito se toman las medidas necesarias para erradicarlas, de no ser así, puede ser perjudicial para la salud a corto, mediano y largo plazo afectando la calidad de vida de la población de estudio obteniendo como resultado que su rendimiento laboral no sea el óptimo y no se pueda cumplir con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6. RESULTADOS

Se realiza el análisis de los resultados de acuerdo a las variables establecidas para la construcción del instrumento psicométrico, obteniendo los siguientes datos de relevancia para esta investigación.

El estudio de población está compuesto por un total de 50 docentes, en donde el 62% son mujeres y 38% son hombres, predomina el rango de edad de entre 40 a 50 años con un 52%, seguido del rango 30 a 40 años con 20% y con un 18% el rango de 50 a 60 años; la moda aritmética en cuestión a los años de servicio se encuentra entre los 15 a 20 años.

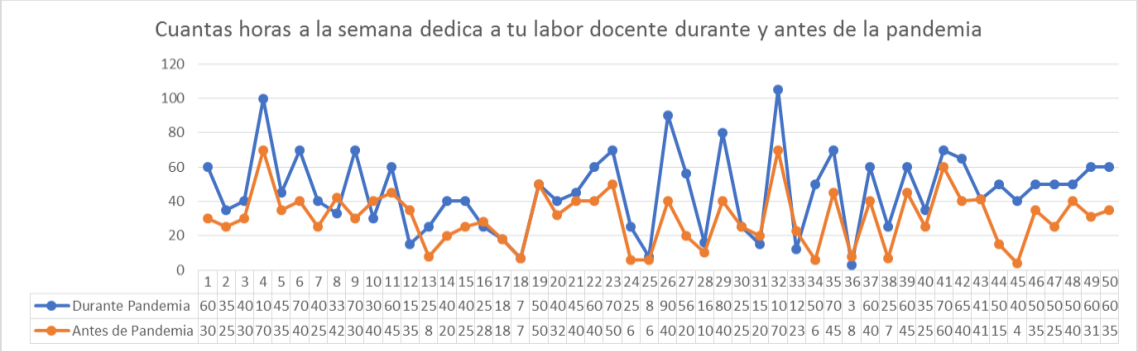
Ilustración 1 Rango de edad



Fuente: Elaboración propia

Del mismo modo se obtuvo que en promedio los docentes dedicaban a su labor docente un total de 40hras a la semana, entre la organización de sus clases, realización de sus planeación, impartición de clases, evaluación de sus alumnos, trámites administrativos, entre otras más, sin embargo a partir de la pandemia Covid-19 este tiempo aumento a un total de 60hras semanales, tal y como se muestra en la ilustración 2.

Ilustración 2 Comparación de horas de trabajo

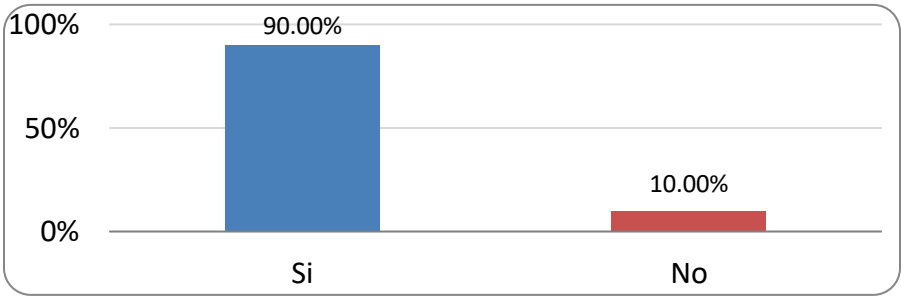


Fuente: Elaboración propia

6.1 Niveles de Estrés

Esta variable fue construida a partir de ítems que miden las emociones y preocupaciones que están presentes en la muestra de población y es en donde se encuentran quizás los resultados más significativos para esta investigación, debido a su naturaleza. Se encontró que el 90% de los docentes en algún momento de la pandemia ha sufrido estrés de los cuales podemos clasificarlos de acuerdo a la teoría basada en la respuesta, la cual se mide en base al síndrome general de adaptación que está compuesto por una terna de fases, las cuales presentan características específicas pudiendo discernir que la primera fase o fase de alarma representa un nivel significativo de estrés, seguida de la fase de resistencia que equivale a mucho estrés y por último la fase de agotamiento que representa al estrés crónico.

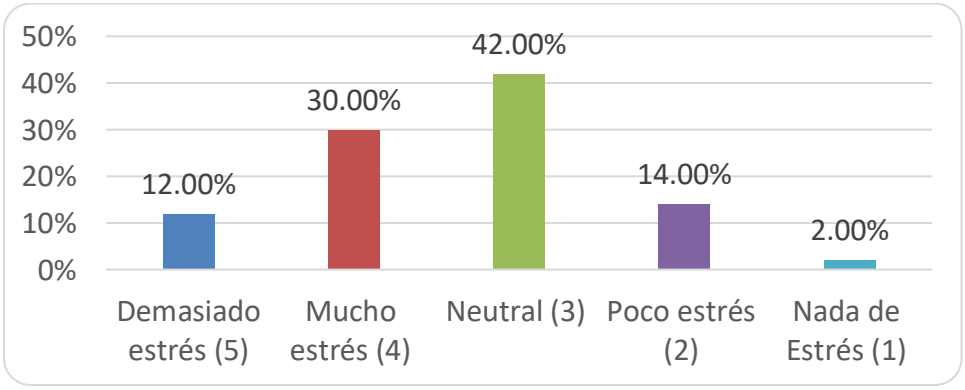
Ilustración 3 Presencia de estrés



Fuente: Elaboración propia

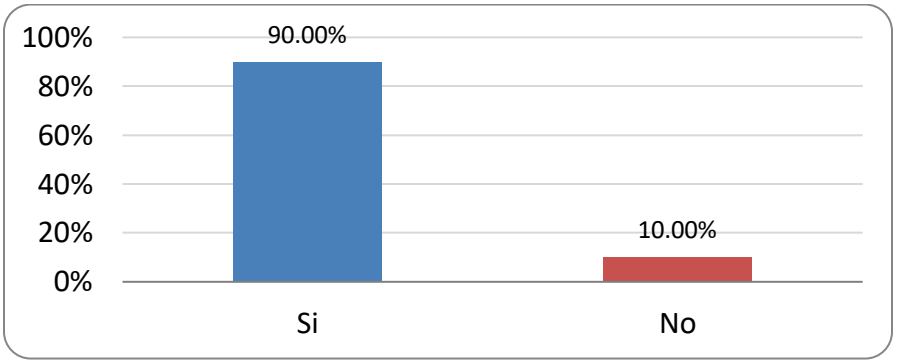
Los resultados que encontramos es que el 42% de los docentes se encuentra en la fase alarma, el 30% se encuentra en fase de resistencia y un 12% en fase de agotamiento, el 16% restante no presenta estrés, tal y como se muestra en las siguientes gráficas.

Ilustración 4 Niveles de estrés



Fuente: Elaboración propia.

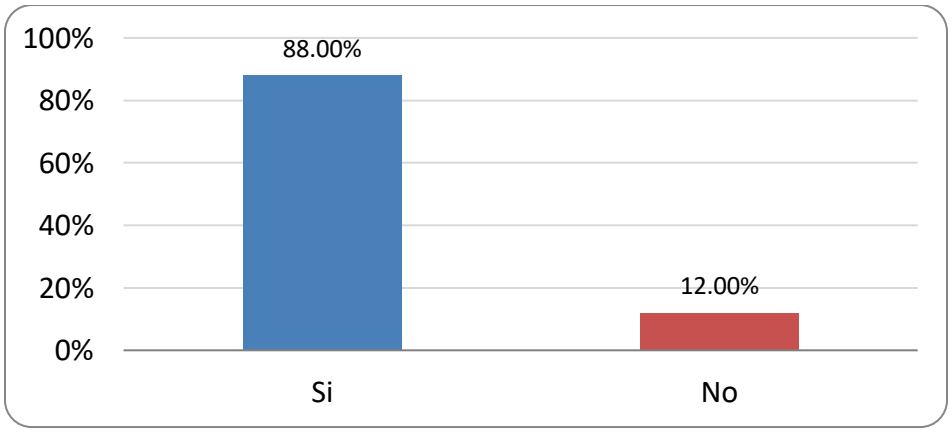
Ilustración 5 Preocupación por contagiar a su familia



Elaboración: Elaboración propia.

De igual manera se aprecian otros ítems significativos que causan estrés a la población, dentro de los cuales se encuentra; el temor a contagiarse y contagiar a su familia, tal y como se muestra en los próximos gráficos, del mismo modo encontramos que a un 88% presenta angustia y preocupación por contagiarse en cuanto se solicite el regreso a clases pese a estar vacunados.

Ilustración 6 Miedo al contagio al regresar a la escuela



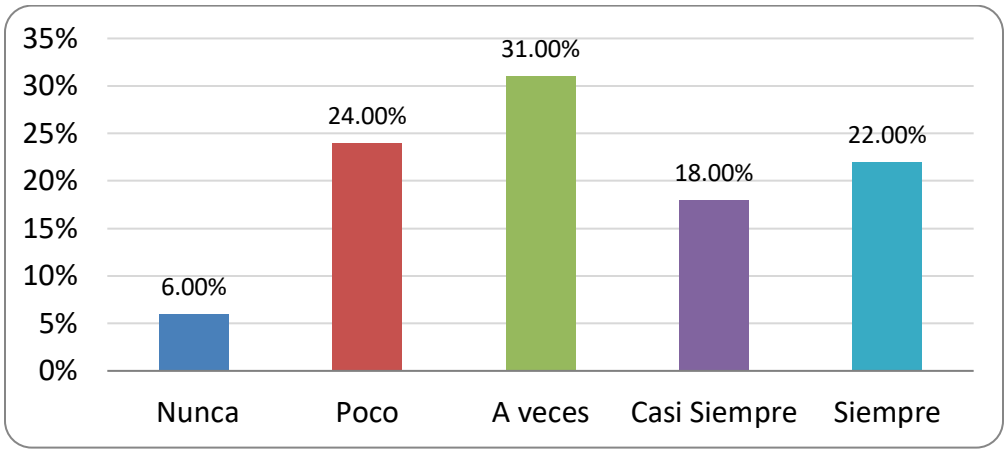
Elaboración: Elaboración propia.

6.2 Variable de Estresores

Esta variable fue considerada por la relevancia que tiene para esta investigación el conocer que actividades de la labor docente fungen como estresores para los docentes en tiempos de Covid-19, en donde principalmente se abordan problemas de índole tecnológicas y de los cambios que se presentaron al pasar delo presencial a lo virtual sin previo aviso.

Obteniendo que a un 24% le preocupa poco su equipo de cómputo con el que labora, a un 31% le inquieta a veces, a un 18% casi siempre y a un 22% siempre, como se muestra en la ilustración 8.

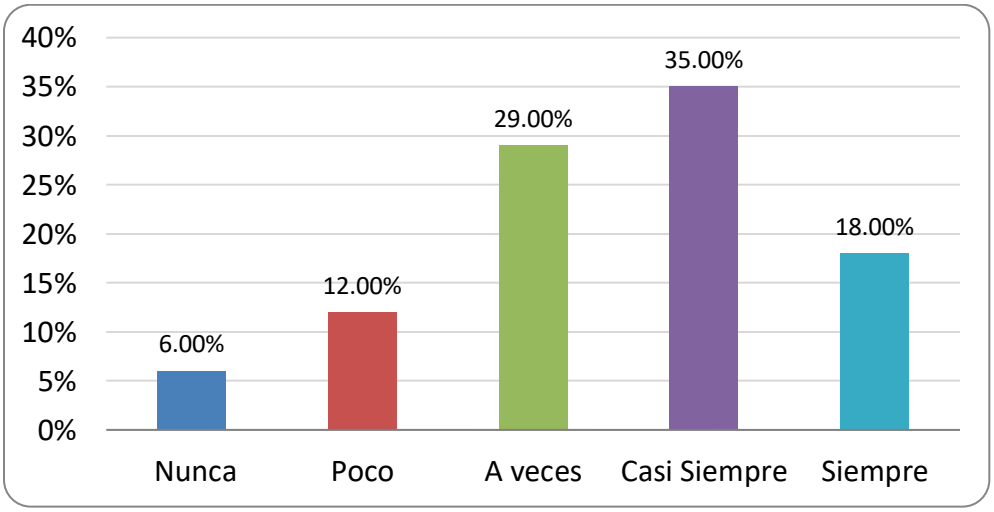
Ilustración 7 Estrés por su equipo de cómputo



Fuente: Elaboración propia.

En este sentido descartamos que este sea un estresor significativo para esta investigación, sin embargo en el tema de los servicios de internet encontramos variables que pueden ser reveladoras para este estudio ya que al 29% le estresa a veces, al 35% casi siempre y al 18% siempre, dejando al 6% con poca preocupación como se muestra en la ilustración 9, obteniendo estos valores se discierne que este ítem es un estresor latente en este estudio.

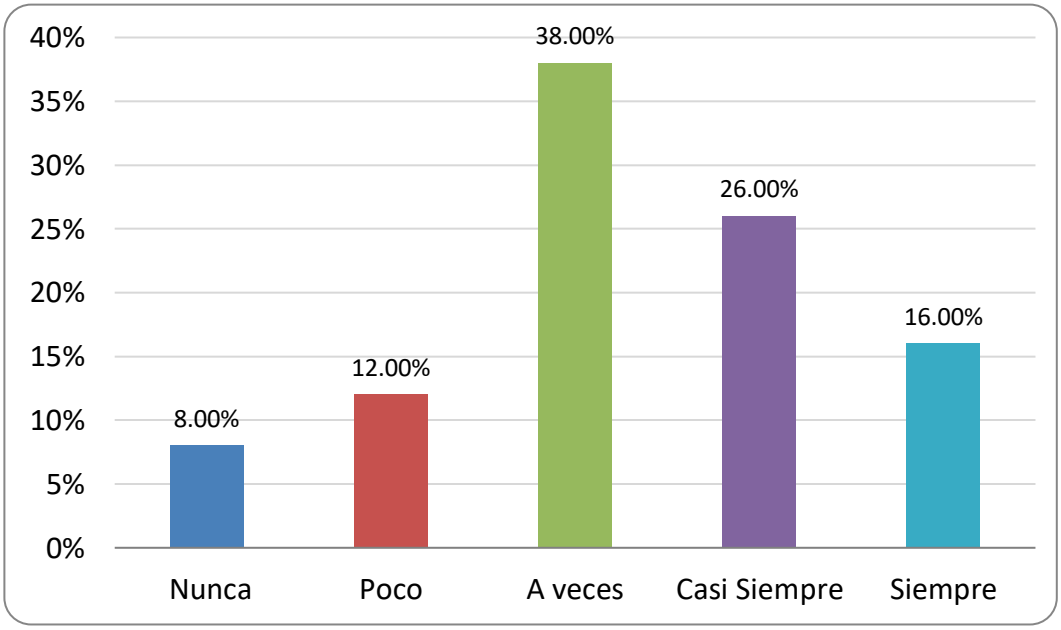
Ilustración 8 Estrés por servicio de internet



Fuente: Elaboración propia.

De igual manera se analizaron las habilidades digitales con las que cuentan los docentes para dar su clase en línea utilizando plataformas como zoom, meet, etc. en donde los resultados nos arrojan que se encuentran divididos equitativamente ya que al 47% les preocupa poco y al 53% les estresa esta cuestión por lo cual se descarta que esta sea una posibilidad de generar un estrés significativo para la población de estudio; por el contrario en el uso de plataformas educativas como classroom, schoology, Google Drive o hasta el mismo correo electrónico se recupera que al 38% le preocupa a veces, al 26% casi siempre y al 16% siempre, dejando al 20% con nula o poca inquietud, por lo cual se considera como estresor para esta investigación.

Ilustración 9 Estrés por el uso de plataformas educativas



Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado se obtiene que en cuestión a la preocupación por la planeación de clase se encuentra que a un 70% le importa este rublo en diferente intensidad, mientras que al 30% restante no lo causa inquietud, por lo que se considera como un estresor más para los docentes, siguiendo esta línea se observa que el tiempo dedicado a su labor docente ha aumento por lo que a cierto grupo poblacional le estresa esta situación teniendo que al 72% le afecta mientras que al 28% restante le da poca importancia.

Aunado a esto los docentes consideran que se ha presentado un aumento de trabajo a partir de la pandemia por lo que resulta estresante para el 84% de profesores encuestados, el 80% del

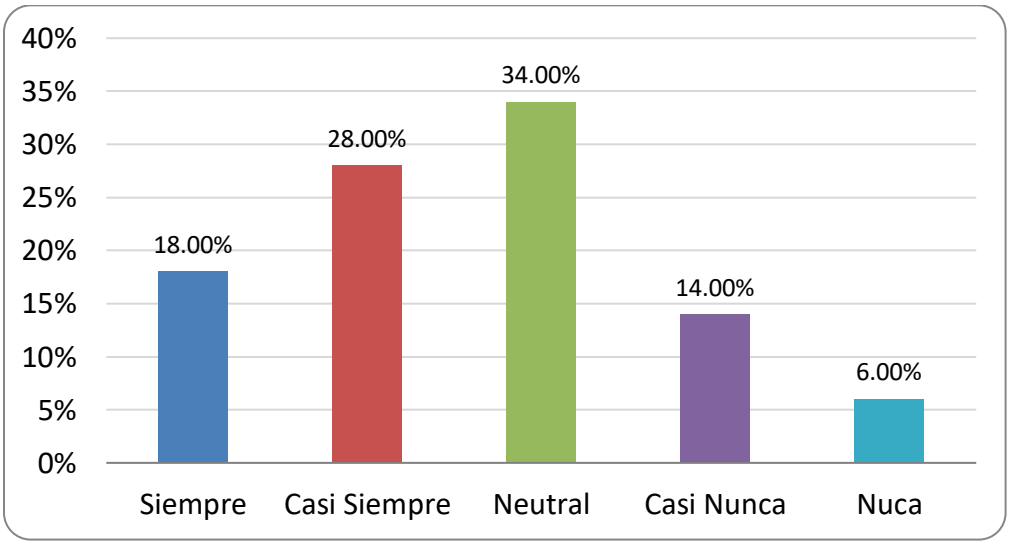
total de la muestra considera que parte de este aumento de trabajo se debe a la numerosidad de los grupos con los que trabajan ya que la gran mayoría exceden a los 50 alumnos y les causa inquietud.

Encima a esto se ha observado que el avance académico en los alumnos no es el esperado por lo que al 78% le afectan los resultados obtenidos y por consiguiente la evaluación ya que el 76% del total de docentes se sienten agrumados por estas actividades, de igual manera consideran que parte de estas problemáticas es responsabilidad de los padres de familia pues el 80% de la población de muestra se estresa por la falta de compromiso que se presenta.

6.3 Variable de Sintomatología

El conocer cuál es la respuesta del cuerpo ante la presencia de estresores que se presentan en el día a día durante el desarrollo de la labor docente durante la pandemia Covid-19, es fundamental para cumplir con el propósito de esta investigación, como lo menciona la literatura de la "Teoría basada en la respuesta" existe el síndrome general de adaptación que es la reacción fisiológica, psicológica y de comportamiento que se generan ante cualquier situación estresante, dicho síndrome se encuentra compuesto por tres fases que preparan al cuerpo para pelear o huir, estas fases son la de alarma, resistencia y agotamiento.

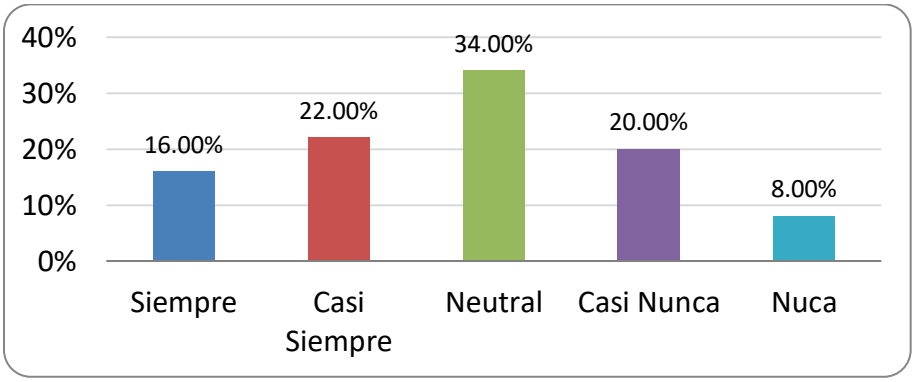
Ilustración 10 Problemas de sueño



Fuente: Elaboración propia.

En cuestión a las problemáticas para conciliar el sueño derivadas del estrés laboral, se encontró que el 18% tiene dificultades, 28% casi siempre, el 34% a veces y el 20% restante no presenta esta limitante, esta sintomatología pertenece al aspecto físico, datos similares se recabaron al preguntar por la recurrencia en presentar dolor de cabeza o migraña ya que 16% padece de forma constante al realizar su labor docente, 22% lo presenta de manera habitual y 34% regularmente, de igual manera este aspecto pertenece a un síntoma físico.

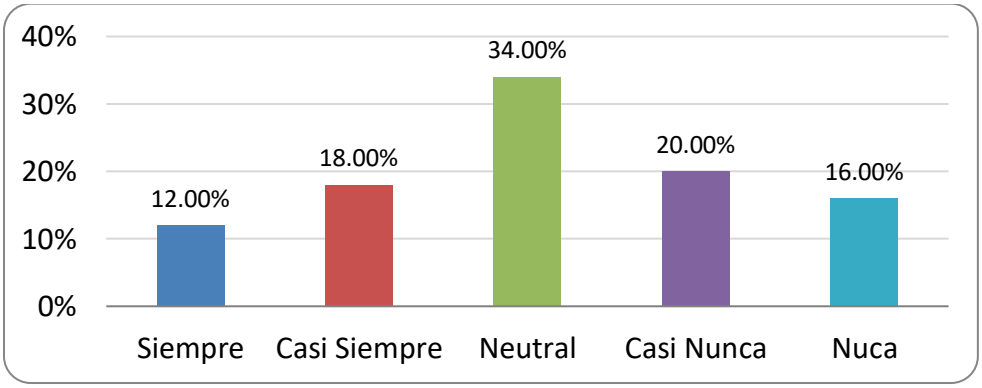
Ilustración 11 Dolores de cabeza



Fuente: Elaboración propia.

De igual manera la sintomatología se puede presentar con afectaciones en el comportamiento del individuo, es el caso cuando se presentan anomalías como los temblores musculares (ticks), la irritabilidad, la ira, el morderse las uñas, entre otros. Se hace mención de este último ya que en nuestra muestra de estudio el 12% comete este mal hábito continuamente, mientras que 18% lo hace frecuentemente y el 34% moderadamente, el 36% restante no lo hace.

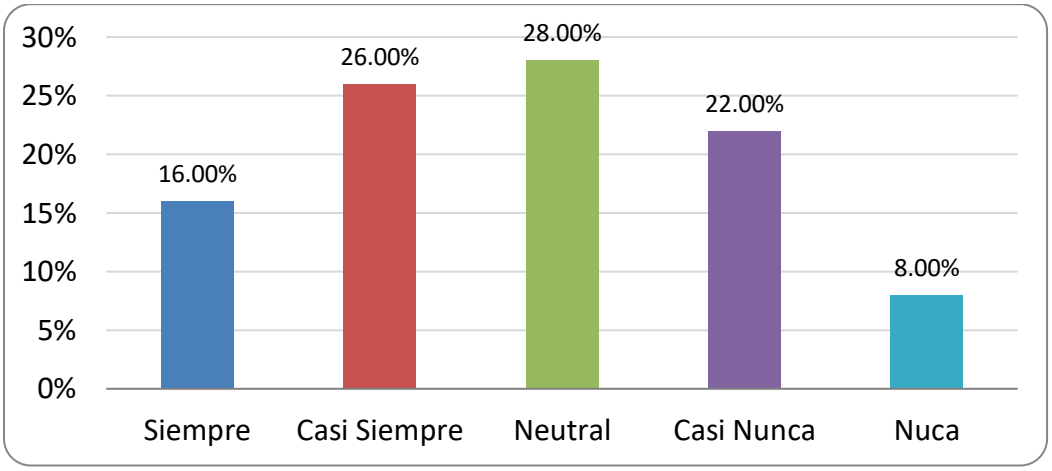
Ilustración 12 Constancia en comerse las uñas



Fuente: Elaboración propia.

En cuestión de los ticks o parpadeos se ha encontrado que un 16% lo padece siempre, 26% casi siempre, 28% a veces y 30% casi nunca o nunca. Así mismo el consumo de café, de alcohol, fumar cigarrillos y el exceso en la ingesta de comida pertenecen a esta categoría, dentro de los resultados obtenidos encontramos que el 62% de la muestra estudiada ha notado aumento en esta tendencia, mientras que el 38% sobrante no lo ha percibido.

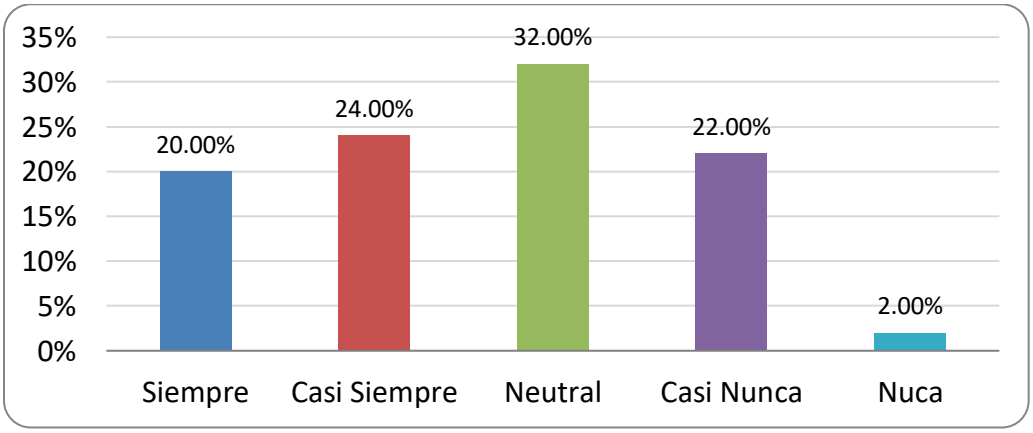
Ilustración 13 Temblores musculares



Fuente: Elaboración propia.

Del mismo modo encontramos síntomas que pertenecen al ámbito de psicológico como lo es el agotamiento mental en donde el 20% de los docentes permanece es un estado de permanente cansancio durante la realización de la labor educativa, 22% se encuentra en un estado intermitente, 32% discontinuamente solo el 24% argumenta que se encuentra normal.

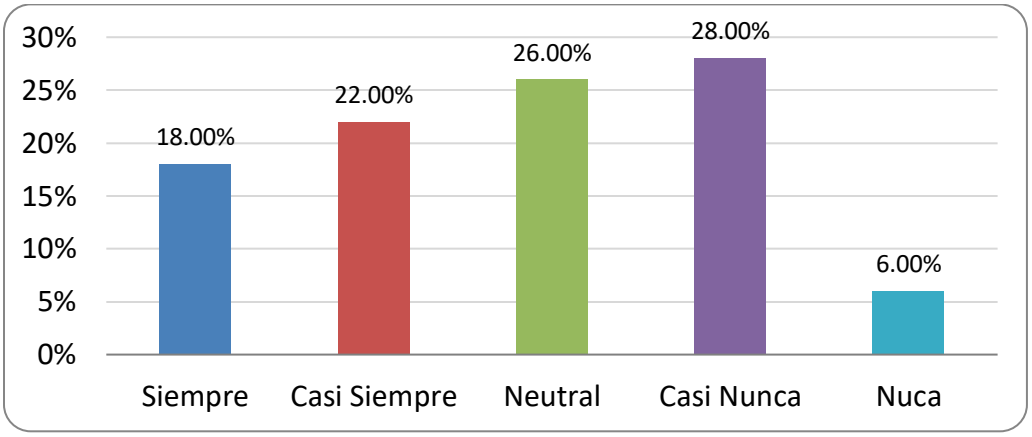
Ilustración 14 Agotamiento mental



Fuente: Elaboración propia

Así mismo se obtuvo que un 80% de la población en algún momento de la pandemia Covid-19 ha presentado miedo, temor o pánico ante cualquier adversidad. La dificultad para mantener la concentración se muestra constante en el 18% del total de los docentes, en 22% de ellos casi siempre tiene dificultades, en el 26% esporádicamente y el 34% restante dice no padecer. De igual manera el 68% manifiesta tener cambios de humor repentino mientras que el 32% restante confirma estar bien.

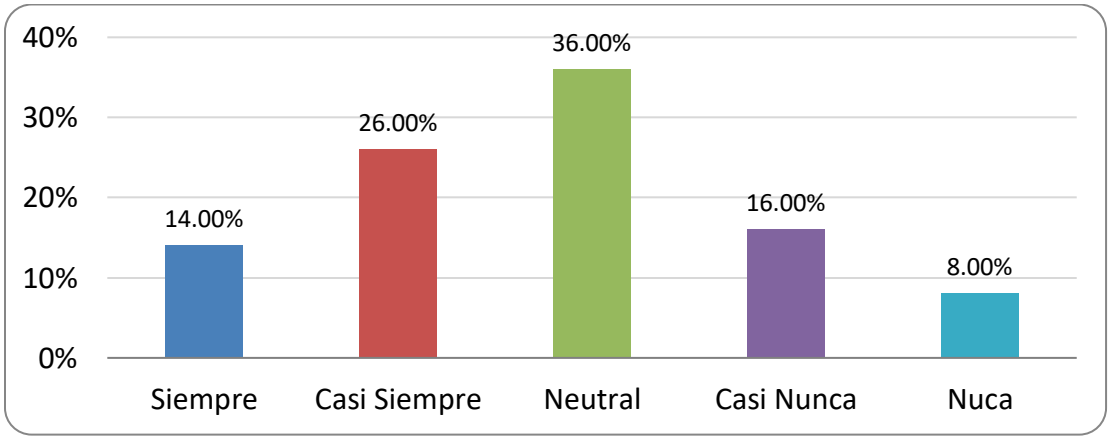
Ilustración 15 Falta de Concentración



Fuente: Elaboración propia

Con referencia a la presencia de angustia y ansiedad la población de muestra demuestra 14% sufre de estos síntomas siempre, el 26% interrumpidamente, el 36% seguidamente y el 24% considera no presentarlos, esto nos indica que los docentes se encuentran en un ambiente constante de preocupaciones provocados por los estresores que la pandemia ha conseguido.

Ilustración 16 Crisis de angustia y ansiedad.

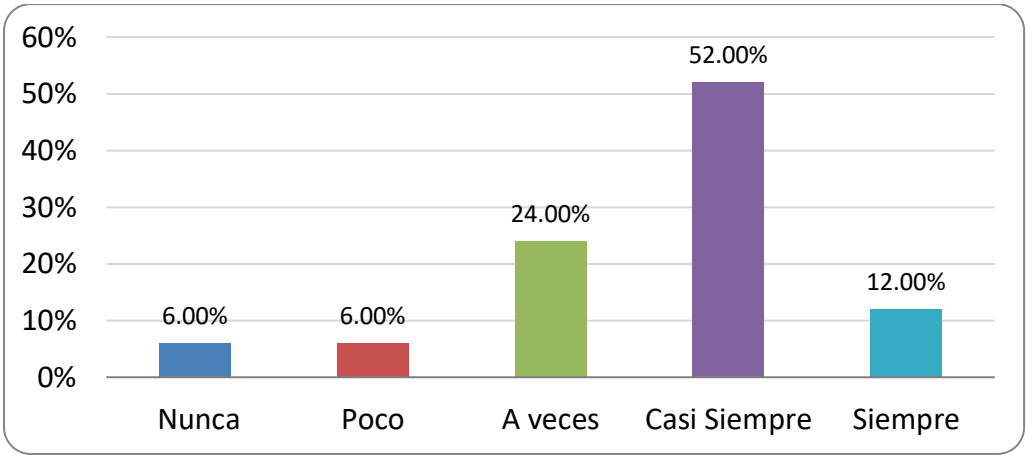


Fuente: Elaboración propia

6.4 Variable de Estilos de afrontamiento.

Es en esta última variable en donde se hace un diagnóstico para identificar las acciones que la población muestra utiliza para reducir la presencia de estrés en su vida diaria y más ahora que a causa de la pandemia Covid-19 se ha puesto en marcha el programa Aprende en Casa en donde la labor docente se lleva a cabo en la distancia a través del teletrabajo y han aumentado sus niveles de estrés, para así poder orientarlos para que gocen de una mejor calidad de vida y su vida laboral no se vea afectada.

Ilustración 17 Pensar de manera positiva

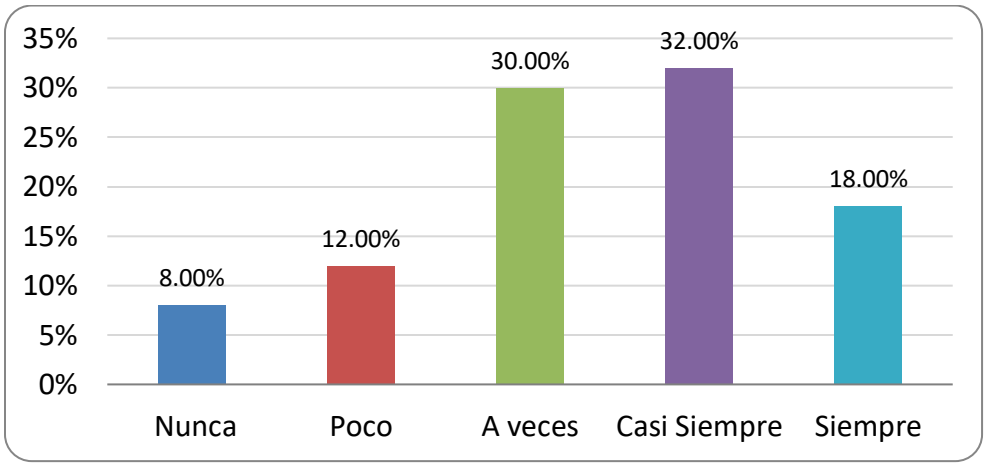


Fuente: Elaboración propia

Distraerse haciendo ejercicio seria otra alternativa de la cual se obtuvo el resultado de que el 16% de la muestra de población lo ejerce constantemente, 24% lo realiza ininterrumpidamente, 36% en algunas ocasiones y 24% no siente la necesidad de aplicarlo. La aplicación de técnicas de respiración para conseguir la tranquilidad también es una actividad recurrente, debido a que el 16% lo realiza frecuentemente, 34% lo hace casi siempre, 32% esporádicamente y el 18% nunca lo realiza.

Para combatir a los estresores el 12% de los docentes asume una mentalidad positiva ante las dificultades del trabajo diario, 52% lo hace casi siempre, 24% a veces y el 12% nunca lo efectúa, del mismo modo el escuchar música es una acción recurrente en ellos ya que 18% lo aplica diario, el 32% en cuanto se siente abrumado, 30% en algunas ocasiones y 20% no lo requiere para sentirse mejor.

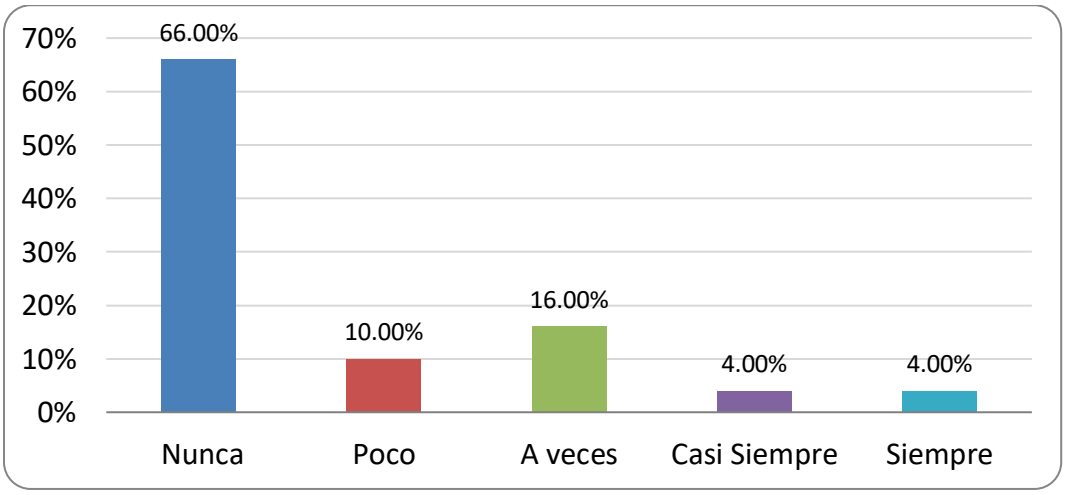
Ilustración 18 Escuchar música



Fuente: Elaboración propia

De igual manera los docentes recurren a actividades de meditación teniendo que un 12% lo realiza diario, 14% cada tercer día, 22% dos o tres veces por semana y 52% no lo realizan, a pesar de que existe un gran mercado de medicamentos para combatir al estrés y sus efectos los docentes que pertenecen a la población de este estudio recurren a estas prácticas de forma mínima y solo cuando un médico las prescribe ya que el 66% argumenta no recurrir a ningún medicamento, 10% rara vez acude a la ingesta, 16% solo cuando las molestias son muy intensas, 8% suelen ingerir algún fármaco en algún momento del día.

Ilustración 19 Ingesta de fármacos



Fuente: Elaboración propia

7. CONCLUSIONES

Para finalizar se concluye que los docentes de educación secundaria que laboran en la institución Maestro Justo Sierra, si presentan un aumento significativo en los niveles de estrés durante la pandemia Covid-19. Se determina esto con base al análisis de los resultados obtenidos del instrumento psicométrico que se aplicó, en donde se distingue un aumento en la carga de trabajo, como se percibe en las horas laborables que se destinaban antes de la pandemia *vs* durante la pandemia, las cuales en promedio aumentaron 20hrs. Esto sin duda es una problemática que merece combatirse de raíz debido a las implicaciones que suelen presentarse a futuro, por lo cual para seguir gozando de un estado de salud sano se recomienda estar alerta de todas las señales que presente cada organismo.

Aunado a esto se identificaron diversos estresores que afectan al desarrollo de la labor educativa, estas acciones se desencadenaron a partir de la implementación del programa Aprende en Casa en el mes de marzo del 2020, el cual se trabaja a la distancia con base en el teletrabajo, es aquí donde factores como las habilidades digitales, el desconocimiento del uso de plataformas educativas y las fallas del servicio de internet juegan un papel importante, sin dejar a un lado las implicaciones que surgen por realizar todo de manera virtual como lo es el modificar el seno familiar en un espacio para trabajar, teniendo claro que una educación de calidad requiere de la participación activa de los alumnos, padres de familia y docentes, cuando uno de ellos falla la balanza se desequilibra generando mayor tensión en los otros puntos en este caso propiciando mayor estrés en los docentes.

Parte de las respuestas que se generan ante el estrés se encuentran síntomas de índole físico, psicológico y de comportamiento, que limitan en cierto punto el desarrollo de la labor docente que se ejerce día con día, tal y como describe la literatura consultada de la teoría basada en la respuesta, donde se menciona que a está la compone el síndrome general de adaptación, en el cual se establecen tres fases para el estrés las cuales son: alarma, resistencia y agotamiento. Analizando las repuestas de la encuesta aplicada se obtienen los suficientes elementos para determinar que la mayoría de los docentes se encuentra en fase de alarma.

Teniendo identificada la fase o nivel de estrés y un diagnóstico de las actividades que realizan los docentes para combatir el estrés generado día con día, se sugiere que la institución difunda por diversos medios, información sobre la relajación muscular progresiva de Jacobson, el cual es el estilo de afrontamiento más adecuado conforme a los resultados obtenidos de este diagnóstico preliminar.

8. ANEXOS

Variable	Dimensión	Indicador	Item	Escala	Autores
	Caracteriscticas de la Muestra Estudiada	Perfil del docente	Género	Hombre o Mujer	
			¿En que rango de edad te encuentras?	20-30, 31-40, 41-50, 51-60, más de 60	
			¿Cuantas horas a la semana estas impartiendo clases actualmente en la modalidad virtual?	Numerica	
		La pandemia Covid-19 y afectaciones emocionales	¿Se siente estresado con el COVID-19?	Dicotomica (SI - NO)	Monterrosa-Castro A, et. al (2020)
			¿Ha tenido síntomas relacionados con el COVID-19?		
			¿Ha creído tener síntomas relacionados con el COVID-19?		
			¿Ha tenido pesadillas con el virus SarsCov-2?		
			¿Se siente angustiado con el COVID-19?		
			¿Piensa que o se puede contagiar con el COVID-19 al realizar su trabajo?		
			¿Siente miedo de llevar el COVID-19 a su casa?		
			¿Siente angustia al pensar que debe ir a trabajar durante la Pandemia Covid-19?		
			La aplicación de nuevas tecnologias en la modalidad aprende en casa	Escala tipo Likert (Nunca-A veces,Casi siempre, Siempre)	Barraza Macías, A. (2018).
		Estres laboral	La organización de las actividades a trabajar (Planeación de clases)		
			La organización del tiempo escolar		
			No lograr los objetivos planeados		
			Los contenidos y materiales didacticos del modelo Aprende en casa		
			Falta de materiales didácticos		
			La sobrecarga de trabajo		
			Lo numeroso del grupo		
			La indisciplina de los alumnos		
			El poco o nulo avance de los alumnos		
			La evaluación de los alumnos		
	Estresores		Durante el transcurso de este ciclo escolar ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	SI - NO	
			Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.	Escala Likert (1 - 5)	
		A continuación se presentan una serie de situaciones que suelen estresar a los docentes en la modalidad Aprende en Casa, durante la pandemia covid-19. Por favor indique con una X, el nivel de frecuencia con el que usted se siente estresada por esa situación. Con que frecuencia se estresa por:			
		Teletrabajo y Herramientas Digitales	Los medios digitrales con los que cuenta (lap, celular, computadora)		
			El Internet que tiene en casa		
			Plataformas escolares virtual (Clasroom, Google con Drive y correo institucional)		
			El desarrollo de tu labor por medio de plataforma (sincrona) en zoom, meet, te estresa		
			Mis habilidades digitales actuales me estresan para dar clases		

en casa en la pandemia covid (3 fases o etapas)	Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunas personas cuando están estresadas. Responde, señalando con una X, ¿qué tanto se te presenta cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. ¿Con que frecuencia se le presentan a usted los siguientes síntomas, cuando está estresada?				
	Dimensión: Síntomas	Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Imposibilidad de conciliar el sueño (insomnio o pesadillas)	Escala tipo Likert (Nunca-A veces,Casi siempre, Siempre)	
			Dolores de cabeza o migrañas		
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
			Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.		
			Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).		
			Fatiga crónica (cansancio permanente)		
		Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas	Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada		
			Inquietud y Nerviosismo,		
			Temor, Miedo o Pánico,		
			Dificultad para concentrarse		
			Preocupación excesiva		
			Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído)		
			Crisis de angustia o ansiedad		
			Bloqueo mental		
		Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales	Desgano para realizar las labores escolares		
			Deseos de gritar, golpear o insultar.		
			Cambios de humor constantes		
			Comer en exceso o dejar de hacerlo		
			Tomar bebidas de contenido alcohólico		
			Fumar con mayor frecuencia		
			Tendencia a ir de un lado a otro sin razón		
			Retraimiento o aislamiento de los demás		Barraza Macías, A. (2018).
	A continuación se presentan una serie de acciones que suelen realizar las educadoras para enfrentar su estrés. Por favor indique con una X, el nivel de frecuencia con el que usted usa cada una de estas acciones para enfrentar su estrés ¿Con que frecuencia realiza usted las siguientes acciones, cuando está estresada:				
			Salir a caminar o hacer ejercicio		
			Escuchar música		
			Pensar de manera positiva		
	Dimensión estrategias de afrontamiento	Dimensión estrategias de afrontamiento	Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas	Escala tipo Likert (Nunca-A veces,Casi siempre, Siempre)	
			Solicitarle ayuda a otras personas		
			Relajarme o tratar de tranquilizarme		
			Detectar o identificar el problema que lo causa		
			Distraerme haciendo otras cosas		
			Tratar de solucionar el problema		
			Tomar medicamentos		
			Darme ánimos		
			Hablar del problema con otras personas		
			Desahogarme gritando o llorando		
			Rezar o leer la Biblia		
			Tratar de controlarme		
			Descansar		

REFERENCIAS

1. Aldrete, M., González, J., & Preciado, M. (2008). Factores psicosociales laborales y el Síndrome de Burnout en docentes de enseñanza media básica (secundaria) de la zona metropolitana de Guadalajara, México. Revista Chilena de Salud Pública, 12(1), p. 18-25. Recuperado de https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/1822/1725

2. Amador, C. (2020). El origen de COVID-19: lo que se sabe, lo que se supone y (muy poquito) sobre las teorías de complot. Educación química, 31(2), 3-11.

3. Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana De Educación, 39(3), 1-15. https://doi.org/10.35362/rie3932575

4. Barraza Macías, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21, Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. México: ECORFAN.

5. Calle Romero De Horna, K. M. (2020). Ansiedad generalizada en docentes de una institución educativa pública de chiclayo, 2020 Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Chimbote – Perú. http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19407

6. Camargo, B. (2010). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. Revista medico científica, 17(2), 78-86.

7. Cuba Lozano, R. N. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo Universidad Nacional del Centro de Perú]. Huancayo-Peru. http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5365

8. Diario oficial de la federación 2020. El Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) puede consultarse en: http://www.csg.gob.mx/descargas/pdf/index/informacion_relevante/acuerdo- covid19-csg.pdf

9. Diario Oficial de la Federación (1984). Ley General de Salud. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4652777&fecha=07/02/1984

10. García Cabrero, B., Loredo Enríquez, J., & Carranza Peña, G. (2008). Análisis de la práctica educativa de los docentes: pensamiento, interacción y reflexión. Revista electrónica de investigación educativa, 10(SPE), 1-15.

11. Gallego Lema, V., Bores García, D., Barba Martín, R., & González Calvo, G. (2020). Aprender a ser docente sin estar en las aulas: La covid-19 como amenaza al desarrollo profesional del futuro profesorado [http://purl.org/dc/dcmitype/Text]. RIMCIS: Revista Internacional y Multidisciplinar en Ciencias Sociales, ISSN-e 2014-3680, Vol. 9, Nº. 2, 2020 (Ejemplar dedicado a: El abordaje desde las ciencias sociales de la crisis del Coronavirus = Approaching the Coronavirus crisis from the social sciences), págs. 152-177, 2(9), 155-177. https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7518369.pdf

12. Gallegos, W. L. A., & Barrios, N. A. J. (2013). Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. Educación, 22(42), 53-76.

13. Guerrero, E. (1996). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. Revista Anales de Psicología. 19 (01), 145-148. ISSN: 0212-9728.

14. González, V. y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. Revista Mexicana de Neurociencia, 3 (5), 273-282. Recuperado de: http://previous.revmexneurociencia.com/articulo/neuroanatomia-del-estres

15. Guevara, A y Parra, L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 4, 30-32. https://doi.org/https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.4.2014.4963

16. Hernández, R.; Fernández, C.; y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación, México. McGraw-Hill.

17. La Jornada (2020). Peligroso, retornar a clases, por la cantidad de alumnos en aulas. Esa densidad de estudiantes coloca a México en los primeros lugares entre los miembros de la OCDE. Recuperado de: https://www.jornada.com.mx/2020/09/09/economia/025n2eco

18. Lazarus, R. y Cohen, J. (1977). Environmental stress. In Human Behavior and Environment Springer, Boston. 89-127.

19. Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., & Justo Martínez, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. Clinica y Salud, 22, 121-137.

20. Martín Jiménez, Cristina (2020). La verdad de la Pandemia. Barcelona, España; Editorial Planeta, S. A. ISBN: 978-84-270-4772-3

21. Martínez Pérez, Anabella (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. Vivat Academia, (112), 42-80. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004

22. Martínez, E. y Díaz, D (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Revista Educación y Educadores. 10 (2), 11-22. ISNN: 0123-1294. Recuperado de: https://www.redalyc.org/artículo.oa?id=83410203

23. Oficina Internacional del Trabajo, OIT (2016). Riesgos psicosociales, estrés y violencia en el mundo del trabajo. Boletín Internacional de Investigación Sindical. Vol. 8 núm. 1-2. ISSN 2076-9865.

24. Orlandini A. (1996) El Estres: Que Es Y Como Evitarlo, Fondo De Cultura Economica USA (165) ISBN 9505572174, 9789505572175

25. Organización Mundial de la Salud (17 de Agosto de 2021). *¿Cómo define la OMS la salud?*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://www.who.int/es/about/governance/constitution

26. Párraga Párraga Kléber, L. y Escobar Delgado Gustavo, R. (2020). ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA POR EL CAMBIO DE MODALIDAD DE

ESTUDIO PRESENCIAL A VIRTUAL. Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN., 4, 142-155. https://doi.org/https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067

27. Peiró, J. M. (2008). Estrés laboral, liderazgo y saludo organizacional. Papeles del Psicólogo. 29 (1), 68 – 82.

28. Picón, G., Gonzales. K. y Paredes J. N. (2020). Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19. ARANDU UTIC, 8 (1) , 139-153.

29. QUISPE, F. y GARCÍA, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regula. REVISTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA ALPHA CENTAURI, 1(2), 30-41. https://doi.org/https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10

30. Ribeiro, B, Scorsolini-Comin, F., y Darli, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. IndexEnferm, 29(3), 137-141.

31. Ricaurte Ricaurte, E. y Patiño Navarrete, G. J. (2021). Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento [info:eu-repo/semantics/bachelorThesis]. https://doi.org/http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4088

32. Robinet-Serrano, A. L. y Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19 [Artículos Científicos]. Polo del Conocmiento, 5(12), 637-653. https://doi.org/https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111

33. Rodríguez Ramírez, José Andrés, Guevara Araiza, Albertico, & Viramontes Anaya, Efrén. (2017). Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de investigación educativa de la REDIECH, 8(14), 45-67. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=pt&tlng=es.

34. Rodríguez Vega, J. L. y Rojas Urbina, N. F. (2021). Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID-19 en docentes de una institución

educativa de Cajamarca, 2020 [info:eu-repo/semantics/masterThesis, Universidad César Vallejo]. TRUJILLO — PERÚ. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56453

35. Sandin, B. (1995). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of Clinical and health psycology. 3 (1), 141-157.

36. Secretaria de Educación Pública (2020). NUEVAS ASIGNATURAS Educación básica Ciclo escolar 2020-2021, puede consultarse en: https://drive.google.com/file/d/1A-SK7PoyVlZsVazcZXeVV4mjBHuVyvi/view

37. Secretaria de Educación Pública (2020). Aprende en casa orientaciones para fortalecer las estrategias de educación a distancia durante la emergencia por covid-19, puede consultarse en:https://0201.nccdn.net/4_2/000/000/038/2d3/05_Aprende_en_casa_Orientaciones_20_ABRIL_vf.pdf

38. Sommerfeldt Lutunske, T. C. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESCOLAR BÁSICA DURANTE LA PANDEMIA COVID- 19 [Artículos]. La Saeta Universitaria, 9, 39-51. https://doi.org/https://www.unae.edu.py/ojs/index.php/saetauniversitaria/article/view/239

39. Touriñán, L. J. M. (2011). Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: La mirada pedagógica. Obtenido de: http://hdl.handle.net/10316.2/5325

40. UNESCO (2020). Coalición Mundial para la Educación COVID-19. Disponible en https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition

41. UNESCO (2020). Diez recomendaciones para estudiar a distancia durante la emergencia del coronavirus. Recuperado de https://news.un.org/es/story/2020/03/1471342

42. Valero, N; Vélez, M; Durán, A y Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Enferm Inv. 2020;5(3):63-70 Disponible en: https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913

43. Villaroel, A. y González, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. Revista

Electrónica de Psicología Iztacala. 18, (4).1363 -1387. ISSN: 1870-8420 Recuperado de http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/issue/view/4182

44. Vindel, A. (2002). Consecuencias del estrés laboral. Recuperado de: http://www.prevenga.org/prevenga/pdf/opinion/201509/consecuencias.pdf
45. Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación, 17(32), 67-86. Recuperado a partir de https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/180