

**Estrés docente en tiempos de confinamiento: estudio de caso en el cantón Santa Ana de Manabí, Ecuador**

***Teacher stress at lockdown times: case study on Santa Ana canton in Manabí province, Ecuador***

DOI: <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecialSeptiembre.5186>

Cindy Liliana Navarrete Mera<sup>1</sup>  0000-0002-7433-4738

Enrique Antonio Santos Jara<sup>2</sup>  0000-0003-4592-3290

*Estudiante de la Maestría Académica con Trayectoria de Investigación en Psicología, Mención Psicoterapia, Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.* <sup>1</sup> [cindynavam@hotmail.com](mailto:cindynavam@hotmail.com)

*Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.* <sup>2</sup> [ersantos57@gmail.com](mailto:ersantos57@gmail.com)

Recepción: 15 de septiembre de 2022 / Aceptación: 28 de septiembre de 2022 / Publicación: 30 de septiembre de 2022

**Citación/cómo citar este artículo:**

Navarrete, C. y Santos, E. (2022). Estrés docente en tiempos de confinamiento: estudio de caso en el cantón Santa Ana de Manabí, Ecuador. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes, 1 Edición especial*, 94-110

DOI: <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecialSeptiembre.5186>



## **Resumen**

El estrés es una reacción genéticamente programada para enfrentar situaciones que ponen en riesgo la seguridad colectiva e individual de las personas. Niveles muy bajos o altos de estrés, sin embargo, lo convierten en factor de riesgo, tanto psicofisiológica como conductualmente. La pandemia SARS-CoV-2 y el confinamiento a que dio lugar fueron procesos abruptos y disruptivos, algunos aún presentes. Desde la perspectiva de los profesores, cambiaron los entornos de la enseñanza, así como el carácter y la temporalidad de la interacción con sus estudiantes. Debieron modificarse las estrategias docentes en, al menos, dos aspectos: las metodologías para guiar el aprendizaje y la interacción sincrónica y asincrónica con sus estudiantes. El trabajo de los maestros desde casa durante el confinamiento es aún un proceso de aprendizaje sobre la nueva educación y la gestión escolar en entornos virtuales. Usando métodos cuali-cuantitativos en el estudio de un caso, el objetivo de este artículo fue analizar cómo situaciones “excepcionales” inciden en el estrés humano, al modificar súbita y prolongadamente los patrones de acción e interacción de personas y colectivos sociales. Con los maestros con mayor estrés percibido se profundizó en elementos experienciales y subjetivos del estrés percibido. De este modo, se identificaron tres tipos de factores estresantes principales, de alta incidencia.

**Palabras clave:** estrés, confinamiento, covid-19, docencia, teletrabajo.

## **Abstract**

Stress is a genetically programmed reaction to deal with situations that put people's collective and individual security at risk. Very low or very high levels of stress, however, make it a risk factor, both from the standpoint of psychophysiology and behavior. The SARS-CoV-2 pandemic, and the confinement that it gave rise to, was an abrupt and disruptive process, some of which traits are still present. From the teachers' perspective, learning environments has changed, as did the nature and timing of interaction with their students. Teaching strategies had to be modified in at least two aspects: methodologies to guide learning, and synchronous and asynchronous interaction with their students. Teachers' work from home during lockdown is still a learning process about the new education and school management in virtual environments. Using quali-quantitative methods in the study of a case, the goal of this article was to analyze how "exceptional" situations affect human stress, by suddenly and prolongedly modifying the patterns of action and interaction of people and social groups. With the teachers with the highest perceived stress, the experiential and subjective elements of perceived stress were studied in depth. In this way, three types of main stressors, with a high incidence, were identified.

**Keywords:** stress, lockdown, covid-19, teaching, telework

## Introducción

El estrés es una reacción genéticamente programada, que ha permitido a los seres humanos enfrentar exitosamente situaciones que ponen en riesgo su seguridad colectiva e individual. La psicología y la psiquiatría contemporáneas han evaluado y medido estas reacciones en diversos entornos y frente a diferentes factores desencadenantes. Dentro de ciertos umbrales, se despliega como una estrategia de supervivencia y de respuesta apropiada y rápida ante los desafíos del medio (Santiago *et al.*, 2021). Niveles bajos, o ausencia de estrés, ponen en riesgo la capacidad cognitiva y emocional para decidir conductas idóneas frente a las situaciones problemáticas generadas en la vida cotidiana. Por el contrario, la persistencia de un elevado estrés durante largo periodos, lo convierten en un factor de riesgo para las personas que los experimentan, tanto desde el punto de vista psicofisiológico como conductual. Es esta última situación la que interesa a los autores de este artículo.

Nuestra investigación, reflexión y hallazgos tienen por objetivo analizar cómo situaciones “excepcionales”, que implican una modificación súbita y prolongada de los patrones de acción e interacción de personas y colectivos sociales, inciden en el estrés de estos. ¿Se trata, en estos casos, de una respuesta adaptativa, como describimos en el párrafo anterior? ¿O estamos en presencia de una respuesta de estrés que afecta a su salud mental? Para ello, tomamos como caso de ilustración a un grupo de profesores de dos establecimientos educativos del cantón Santa Ana, en la provincia de Manabí. Se abordan sus reacciones y percepciones en el contexto de las políticas públicas de confinamiento durante el primer año de la pandemia SARS-CoV-2 (o COVID19, en el lenguaje común), fenómeno epidemiológico iniciado en Wuhan, China (Quammen, 2020). Esas políticas, en lo fundamental, restringieron severamente la movilidad de personas y bienes, y forzaron a una rápida transición desde actividades realizadas *in situ* (principalmente en el trabajo y la educación), a su gestión en entornos virtuales (CEPAL & OIT, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020). Cabe precisar que el énfasis de este artículo está en el estrés y no en sus trastornos asociados durante la pandemia, como la ansiedad y la depresión.

El confinamiento condujo a un cambio dramático de la forma en que las personas se relacionaban entre sí y con los objetos de su ambiente, tanto naturales como fabricados (Byung-Chul, 2020; Christakis, 2020). Esta modificación tuvo dos rasgos que deben ser resaltados. En primer lugar, fue un proceso *abrupto* que, en nuestro país, fue decidido y comunicado a la ciudadanía en el transcurso de pocos días. En segundo lugar, fue *disruptivo*, con efectos que se mantienen, incluso, al momento de redactar este artículo.

Realicemos una mirada retrospectiva. Primero, a nivel mundial, en la segunda semana de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró el carácter de pandemia del SARS-CoV-2. A partir de esto, en diferentes momentos a lo largo de dos semanas, se fueron suspendiendo las actividades presenciales en la producción de bienes y servicios, en casi todo el mundo. De

acuerdo con la CEPAL y la UNESCO (2020), en el ámbito de la educación, esto se expresó en el cierre de las clases y procesos de gestión escolar en más de 190 países.

En Ecuador, el jueves 12 de marzo se comunicó la suspensión de actividades académicas de los estudiantes en todo el país, a partir del día siguiente, viernes (MINEDUC, 2020a). También se informó, en ese momento, la decisión gubernamental de suspender eventos masivos. El lunes 16 el gobierno decretó el estado de excepción a nivel nacional, “con el propósito de contener la transmisión del coronavirus (COVID-19)”, estableciendo el confinamiento obligatorio para la mayoría absoluta de la población, así como el trabajo y estudios en entorno virtuales, entre otras importantes medidas (Secretaría General de Comunicación de la Presidencia, 2020). Es decir, en menos de una semana los ecuatorianos pasamos de una actitud de temor e incertidumbre frente a los avances pandémicos del SARS-CoV-2 al ineludible cumplimiento de la consigna “quédate en casa”. Estos hechos dan cuenta del carácter *abrupto* de la nueva situación.

Las empresas e instituciones de todo tipo, en pocos días, debieron reorganizar sus sistemas de trabajo, comunicación, interacción y logística, tanto en Ecuador como en todo el mundo. Se debieron reestructurar los movimientos y actividades en los circuitos de producción, intercambio y consumo de casi todos los bienes y servicios públicos y privados. Esto aceleró la velocidad del cambio hacia la digitalización de la economía y de la vida social (Byung-Chul, 2020; CEPAL & OIT, 2020; Christakis, 2021). Palabras como “teletrabajo” y “telestudio” pasaron a ser parte de la terminología cotidiana de las personas en casi todos los países. En este sentido hablamos del carácter *disruptivo* del fenómeno estudiado (Harari, 2020).

En el ámbito de la educación, en nuestro país se asistió a una inmersión en el proceso de enseñanza-aprendizaje en entornos digitales. Usamos esta expresión, y no la de “educación virtual o en línea”, pues esta última tiene una clara denotación y connotación en el campo pedagógico y didáctico: procesos centrados en el aprendizaje autónomo y colaborativo de estudiantes, con claro predominio de las actividades asincrónicas (Gee & Hayes, 2011). Lo que ocurrió en la mayor parte del mundo, Ecuador incluido, fue que el formato de enseñanza-aprendizaje presencial -conservando un elevado número de horas de contacto sincrónico entre profesores y estudiantes- pasó a ser ejecutado con la mediación de plataformas virtuales, al igual que el trabajo autónomo y práctico (individual y colaborativo).

Desde la perspectiva de los profesores, cambiaron los entornos de la enseñanza, así como el carácter y la temporalidad de la interacción con sus estudiantes. Al hacerlo, debieron modificarse las estrategias docentes en, al menos, dos aspectos principales: las metodologías para guiar el aprendizaje y la interacción sincrónica y asincrónica con las niñas, niños y adolescentes.

Dado que el interés de este artículo es visualizar las relaciones entre el confinamiento con la experienciación del estrés por parte de los maestros, no estudiaremos a fondo los aspectos pedagógico-didácticos (estrategias docentes), sino que pondremos más énfasis en cómo los cambios en el entorno incrementaron las demandas de tiempo y diversidad de tareas laborales

de los maestros. Es bastante conocido en la literatura psicológica que los cambios súbitos en las condiciones y características del trabajo de la gente aumenta sensiblemente sus niveles de estrés (v.g.: cambio de cargo o función, pérdida de un empleo, incremento del número diario de horas de trabajo, entre otros).

## Marco referencial

Fue Hans Seyel quien, hace 90 años, desde su formación en medicina y en química orgánica definió al estrés “como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del interior de uno mismo, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro” (Ávila, 2014, p. 118).

Este mismo autor confirma que se trata de una respuesta fisiológica antes situaciones físicas o emocionales que el individuo las percibe como de intensa presión, dificultad o amenaza. Se trata, como ya se indicó, de una reacción adaptativa de defensa. Cuando esta reacción es muy intensa y prolongada en el tiempo, se crea una tensión que afecta a la salud de las personas (Ávila, 2014).

En este marco, la literatura psicológica distingue entre un estrés productivo o positivo, denominado *eustrés*, que aporta al estado de alerta y bienestar de los individuos, y otro negativo e, incluso, destructivo (*distrés*), que provoca serio malestar físico y psicológico, afectando negativamente al bienestar y productividad de las personas (Barrio, 2006), en los ámbitos cognitivo, emocional y conductual. De acuerdo con Melgosa (citado por Naranjo, 2009) a nivel de pensamientos e ideas, los individuos experimentan serias dificultades de atención, concentración y estructuración lógica de ideas. En lo emocional, las personas con *distrés* permanecen tensas, irritables e impacientes, en un estado de alerta nada beneficioso, con las consiguientes dificultades para generar respuestas emocionales apropiadas frente a los factores estresantes. Incluso, en algunos individuos, se han observado trastornos de hipocondría. Finalmente, en cuanto a los comportamientos y actitudes, las personas con *distrés* muestran distorsiones en la comunicación verbal, incluyendo pérdida de fluidez en el habla y tartamudeo. También se observa una pérdida en interés en las actividades que, en su vida diaria, suelen ser de su agrado (Balluerca *et al.*, 2020; Naranjo, 2009).

Tratando de integrar estos tres ámbitos semiológicos del estrés, en general, y del *distrés*, en particular, debemos destacar un estado de ánimo que tiene manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales significativas: la frustración. Esta suele asociarse con la ansiedad (preocupación permanente, tensión y temor al futuro), creando un peligroso coctel que incide directamente, y de modo negativo, sobre la motivación, el rendimiento y la eficacia laborales (Gallego *et al.*, 2018).

El confinamiento del año 2020 puso a la mayoría de la población, en general, y a las maestras y maestros, en particular, frente a factores que tendieron a elevar sus niveles de estrés, como natural respuesta frente a las nuevas exigencias y desafíos de una situación inédita. Una

buena parte de ellos experimentó distrés, con la ansiedad, temor y frustración asociadas a este. Las repercusiones del confinamiento en la salud mental de la población están bastante documentadas (Balluerka *et al.*, 2020; Christakis, 2020; Muñoz *et al.*, 2020; UNESCO & CEPAL, 2020; Zizek, 2020), teniendo características diferentes según el sexo, grupo de edad, actividad ocupacional y marco cultural. Los más afectados, sin duda, fueron los pobres de las áreas urbanas, que vieron constreñidas aún más sus fuentes de ingreso. Pero, también, en la clase media se vivieron situaciones altamente estresantes, como la pérdida de empleo, disminución de ingresos, convivencia con familiares contagiados y pérdida de algunos de estos, así como de amigos, colegas y conocidos.

Como se señaló antes, el sexo y el grupo etario producen diferencias en la forma de enfrentar y procesar el confinamiento. Así, las maestras dedican gran parte de su tiempo tanto al trabajo en la institución educativa, como en el hogar (hijos y pareja, limpieza, cocina y cuidados a miembros del entorno). En la modalidad de teletrabajo, ambas labores se realizan en el mismo espacio (la vivienda). Esta coincidencia espacial produce solapamiento de tareas de ambos dominios; solo como ejemplo, uno muy cotidiano y visual: se ha visto mujeres que, en la mitad de una reunión o tarea, debían interrumpirla, para atender demandas del entorno doméstico. Esto genera inquietud e intranquilidad, así como pérdida de atención y concentración, creando un bucle de retroalimentación negativa en la calidad de la interacción con sus estudiantes y de la dirección del aprendizaje (Regidor, 2021).

En cuanto a los efectos psicológicos del confinamiento y la pandemia en diferentes grupos etarios, existiendo una importante bibliografía sobre el tópico (CEPAL, 2020), merece destacarse la información proporcionada por el gran neuropsiquiatra francés Boris Cyrulnik, para el caso de los adolescentes: “En un país en paz, un 12% de los adolescentes se deprimen. En un país después de la covid, según una evaluación, son el 39%. Quienes han pagado más caro el precio de la covid son los adolescentes” (Bassets, 2021). Por supuesto que los maestros no son adolescentes, pero interactúan con ellos y, muchas veces, desconocen este impacto terrible del estar en casa, para chicas y chicos ávidos de contacto social, emocional y físico.

Es interesante la afirmación de Muñoz y colaboradores (2020), de que personas expuestas de modo continuo al estrés provocado por el confinamiento y el imaginario de la pandemia sufrieron trastornos en sus capacidades cognitivas, emocionales y de conducta e interacción sociales. Como lo afirman estos mismos autores, esto se constituye en un factor que altera el metabolismo y sistema inmunológico de las personas, incrementando la morbilidad y el malestar subjetivo. A ello debe agregarse lo que Zizek (2020) llama “virus ideológicos”, que ya estaban presentes en nuestra sociedad y que se han amplificado: “noticias falsas, teorías de la conspiración paranoicas, estallidos de racismo”. Estos “virus ideológicos” han pasado a ser, por sí mismos, factores de inoculación de miedo y, por tanto, de distrés.

Estas formas y niveles de distrés y los síntomas y malestares asociados han ido disminuyendo desde el 2020 hasta el momento. Ello se debe, en parte, a las exitosas estrategias epidemiológicas y médica para enfrentarlas. Así, se cuenta ahora con vacunas

que, al margen del debate sobre su eficiencia total, han permitido debilitar los circuitos de difusión del virus y mitigar sus impactos en la fisiología humana (Harari, 2020; Quammen, 2020). Y se debe, como consecuencia de lo anterior, a la finalización de las políticas más drásticas de confinamiento y restricción de la movilidad de personas, animales, alimentos y demás bienes claves para la vida humana.

Volviendo a la mirada semiológica, ahora sobre la población de maestros, de modo particular, la información disponible permite entrever que el carácter del teletrabajo docente ha implicado una gran cantidad de factores estresantes, potenciados por los cambios en el estilo de vida durante los meses de confinamiento total (Alvites-Guamani, 2019; Christakis, 2020; Cortés, 2021; Muñoz *et al.*, 2020).

Por último, pasamos a revisar los hallazgos más importantes de la literatura consultada sobre las características específicas del teletrabajo docente y su potencial impacto en la salud mental del profesorado. Primero, los maestros se han visto obligados a adaptar sus entornos de trabajo en el hogar a los requerimientos de la educación en entorno virtuales. Segundo, así como se han solapado las actividades del trabajo escolar con las del ámbito doméstico, también se han superpuesto los horarios, de modo que, en general, ha existido una extensión de las jornadas de trabajo. Ello, debido a que han necesitado más tiempo para preparar clases, para evaluar tareas estudiantiles y, sobre todo, para atender consultas de educandos y padres de familia, por mensajería instantánea. En tercer lugar, la mayoría ha realizado un doble aprendizaje: desarrollar conocimientos y destrezas para moverse con relativa comodidad en entornos virtuales, y adaptar las estrategias pedagógico-didácticas a las particularidades de la enseñanza y el aprendizaje en dichos entornos (Gee & Hayes, 2011).

Cabe destacar aquí que el uso continuo de teléfonos celulares y otros dispositivos con conexión a Internet afecta al bienestar psicológico de los profesores, pues demandan una reorganización adaptativa de la gestión del tiempo y de los movimientos en los horarios de vigilia (Cortés, 2021; Díaz, 2020). También incide negativamente sobre la salud mental el distanciamiento físico con colegas y estudiantes, factor nada estimulante cuando se necesita agudizar la creatividad para innovar estrategias y metodologías en el marco de jornadas de trabajo extendidas y del aumento de las presiones en las tareas realizadas (Muñoz *et al.* 2020).

## Metodología

Los datos usados para este estudio provienen del trabajo de campo realizado por la autora principal del presente artículo durante la preparación de su trabajo de titulación de maestría. Se han mantenido los mismos lineamientos metodológicos de dicha investigación, con modificaciones, adaptaciones y reducciones que se circunscriben al tema del presente texto. Así, se trata de una investigación de un diseño no experimental y de corte transversal. Lo primero, pues se observaron las variables sin ninguna manipulación o intervención planificada. Respecto a los estudios transversales, los especialistas señalan que se generan

y analizan datos en un momento, realizando un corte temporal seccional, en este caso: “durante el confinamiento” (Müggenburg *et al.*, 2007).

El enfoque usado fue cuali-cuantitativo, o mixto. Se usaron el Perceived Stress Scale o PSS, desarrollado originalmente por Cohen y colaboradores en 1983 y adaptado al castellano por Remor (2006) y una encuesta propia para el componente cuantitativo. El PSS usa 14 ítems sobre frecuencia de pensamientos, emociones y conductas, que deben ser valoradas entre 0 (“nunca”) y 4 (“muy a menudo”). Los puntajes fueron agrupados en los siguientes niveles de estrés:

- Menor a 20 "Leve"
- De 20 a 39: "Leve moderado"
- De 40 a 60: "Moderado grave"
- Mayor a 60: "Grave"

Para el componente cualitativo se utilizó una entrevista a profundidad. El propósito fue ahondar en los elementos narrativos sobre emociones, pensamientos y acciones de los profesores. El enfoque cualitativo se usa en psicología para conocer detalles de los constructos de los individuos para percibir el mundo y personas que les rodean, las interacciones con estos y las motivaciones para actuar en relación con ellos. Su análisis se realizó a partir de la categorización de las respuestas detalladas de los maestros.

La población estudiada comprendió 18 profesores de una unidad educativa particular y 28 de otra de carácter público. En primer lugar, se trabajó el componente cuantitativo, de carácter censal, a los 46 docentes de ambas unidades educativas. Luego, con la información cuantitativa procesada, se seleccionaron a 10 profesoras y profesores que registraron niveles más altos de estrés con el PSS, ampliando los datos generados a través de entrevistas cualitativas a profundidad. La información cuantitativa se procesó como tablas de distribución de frecuencias de categorías nominales y agrupamientos ordinales de intervalo, con base en las opciones estadísticas de una hoja electrónica. También se utilizó esta herramienta para el procesamiento de los datos cualitativos, en forma de matrices de categorías. Se calcularon dos medidas de asociación entre variables nominales, para lo cual se utilizó la versión 28 del SPSS.

Debe quedar claro que los resultados presentados en este artículo solo son válidos para el caso investigado, no pudiendo generalizarse a otros establecimientos, grupos humanos o territorios. Se espera, eso sí, que este tipo de estudio y metodología puedan ser replicados en otros contextos. Así mismo, se precisa que estos datos fueron generados durante los primeros meses de 2021, es decir, corresponden a un proceso de remembranza de lo ocurrido un año antes.

## Resultados

Los datos obtenidos a través del PSS, la encuesta y las entrevistas (ver metodología), son presentados con relación a tres tópicos: características de los docentes en su relación con las nuevas tecnologías, los niveles de estrés percibidos y la narrativa de los profesores sobre sus experiencias del confinamiento y sus secuelas.

### Profesores y nuevas tecnologías

La tabla 1 presenta la distribución de los maestros estudiados en términos de sexo y grupos de edad. Cabe precisar que ellos trabajan en todos los niveles del sistema escolar, con excepción del nivel inicial. Se trata de un grupo mayoritariamente femenino y con prevalencia de profesores de edades más y menos jóvenes. Esta información tiene solo fines informativos, para poder contextualizar el estudio, así como para comprender el perfil sociodemográficos de los sujetos investigados.

**Tabla 1**

*Profesores por sexo y según grupos de edad*

Grupos de edad	Sexo					
	Hombre		Mujer		Ambos sexos	
	No	%	No	%	No	%
Hasta 35 años	3	37,5%	16	42,1%	19	41,3%
36 a 45 años	2	25,0%	9	23,7%	11	23,9%
46 años y más	3	37,5%	13	34,2%	16	34,8%
Total general	8	100,0%	38	100,0%	46	100,0%

En la tabla 2 se muestra su distribución por sexo y considerando como variable dependiente el nivel de adaptación al teletrabajo, que declararon haber conseguido en el año 2020.

**Tabla 2**

*Profesores por sexo y según nivel de adaptación al trabajo desde casa*

Nivel de adaptación	Sexo					
	Hombre		Mujer		Ambos sexos	
	Número	%	Número	%	Número	%
Muy bajo	0	13,0%	1	14,5%	1	2,2%
Medio	2	25,0%	16	42,1%	18	39,1%
Alto	5	62,5%	18	47,4%	23	50,0%
Muy alto	1	12,5%	3	7,9%	4	8,7%
Total general	8	100,0%	38	100,0%	46	100,0%

La mayoría percibió un alto y medio nivel de adaptación a la nueva modalidad de enseñanza (50 y 39,1 %, respectivamente), siendo mayor el número de docentes que declaró muy alta adaptación que el que se percibió como con muy bajo nivel. Si bien hay diferencias

porcentuales entre la distribución de la adaptación entre hombres y mujeres, no la consideramos de significación estadística, por el pequeño número de hombres estudiados (ocho).

Aunque está vinculado al nivel de adaptación del trabajo desde casa, el reconocimiento de las destrezas tecnológicas de los maestros es una variable relativamente independiente. Por ello, en la Tabla 3 se muestran los valores en la distribución de sus categorías.

**Tabla 3**

*Profesores por sexo y según destrezas tecnológicas*

Destrezas tecnológicas	Sexo					
	Hombre		Mujer		Ambos sexos	
	No	%	No	%	No	%
Medio	2	25,0%	20	52,6%	22	47,8%
Alto	3	37,5%	13	34,2%	16	34,8%
Muy alto	3	37,5%	5	13,2%	8	17,4%
Total general	8	100,0%	38	100,0%	46	100,0%

Es interesante observar que ningún profesor declaró tener un bajo o muy bajo nivel de destrezas en el manejo de las nuevas tecnologías. Dado que no existe información previa a la pandemia, solo se puede plantear la hipótesis de que los maestros tuvieron un entrenamiento intensivo en el uso de TIC durante el 2020, que habría permitido una mejora. Al igual que en la tabla anterior, dado el pequeño número de hombres, no se debería realizar generalizaciones sobre las diferencias de destrezas entre ambos sexos.

En la tabla 4 se muestran las relaciones entre los grupos de edad de los profesores y su nivel de destrezas tecnológicas. Desde la teoría del aprendizaje digital (Gee & Hayes, 2011), esta sería una relación plausible, por lo cual realizamos el cruce de ambas variables.

**Tabla 4**

*Profesores por grupos de edad y según destrezas tecnológicas*

Destrezas tecnológicas	Grupos de edad							
	Hasta 35 años		36 a 45 años		46 años y más		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Medio	9	47,4%	2	18,2%	11	68,8%	22	47,8%
Alto	6	31,6%	5	45,5%	5	31,3%	16	34,8%
Muy alto	4	21,1%	4	36,4%		0,0%	8	17,4%
Total general	19	100,0%	11	100,0%	16	100,0%	46	100,0%

Tratándose de variables cualitativas, y dado que en la tabla se visualiza alguna asociación entre ambas, procedimos a calcular la probabilidad de asociación a través del Chi cuadrado, obteniéndose un valor de 9,166, muy superior al 5 esperado. Con este antecedente, se procedió a calcular el grado de asociación, mismo que es moderado (pero existente), con 0,446 para “Phi” y 0,316 para la “V” de Cramer. Se trata de un importante grado de correlación que deberá

ser profundizada en estudios posteriores, pues se requiere incorporar otras variables intervinientes y latentes, antes de arriesgarse a conclusiones tajantes al respecto. Esta asociación tendría que ver, básicamente, con el pequeño porcentaje de docentes de 46 años y más que declararon tener un manejo alto y muy alto de estos recursos (31,3%)

También se utilizó el mismo procedimiento para relacionar el sexo con el grupo de edad, pero los resultados no dieron cuenta de asociación significativa alguna.

### Niveles de estrés

Como se indicó antes, en la metodología, el estrés se midió a través de la PSS, adaptada al castellano por Remor (2006). De las cinco categorías que construye esa escala (*supra*), los maestros investigados no se ubicaron en los valores extremos (tabla 5): el 78,3% en estrés “leve moderado” y el 21,7% en “moderado grave” (subgrupo al que se aplicaron entrevistas, para profundizar los rasgos del estrés; ver siguiente punto).

**Tabla 5**

*Profesores por sexo y según nivel de estrés*

Nivel de estrés	Sexo					
	Hombre		Mujer		Ambos sexos	
	No	%	No	%	No	%
Leve moderado	6	75,0%	30	78,9%	36	78,3%
Moderado grave	2	25,0%	8	21,1%	10	21,7%
Total general	8	100,0%	38	100,0%	46	100,0%

Puede considerarse, conforme al propio texto de Remor (2006), que esta quinta parte de profesores con estrés *moderado grave*, estarían sujetos a distrés, por lo cual en el siguiente punto pasamos a resumir los elementos relevantes de las entrevistas que se les realizó.

### Sistematización cualitativa de percepciones

La fuente de este apartado fueron las entrevistas cualitativas. El miedo fue un elemento muy presente en los maestros con estrés moderado grave. Afirmaron que fue el temor al contagio lo que les generó más incertidumbre. Algunos de ellos, o personas cercanas, pasaron por el COVID19; en estos casos, la severidad de los síntomas les “enseñó” el riesgo elevado de secuelas que podrían tener, así como el de la muerte, seguramente el más movilizador de todos los miedos (Zizek, 2020). La experienciación subjetiva de este estado emocional incluyó, además, preocupación permanente y desesperanza, y síntomas físicos como “nerviosismo” e insomnio. Pero, como en todo proceso humano, reconocieron también la presencia de elementos positivos, como el haberse sentido útiles y trascendentes, cuando pudieron dar soporte emocional a sus familiares, colegas y amigos.

Un segundo factor estresante reconocido por los entrevistados fue el de la superposición del trabajo escolar con las actividades doméstica. Como se indicó en el marco referencial, la

literatura plantea que este es un problema que afectó especialmente a las mujeres. Estas afirmaron que las tareas domésticas les produjeron un mayor cansancio físico y mental, mermando sus capacidades para un desempeño eficiente en la enseñanza. El mayor “distractor”, en este sentido, fue el cuidado de sus hijos pequeños, o, en otros casos, el poner atención al cuidado de familiares en situación vulnerable e, incluso, contagiados. Además del cansancio, estos maestros “experimentaron” niveles muy altos de tensión emocional, por esta sobrecarga de trabajo.

El tercer factor estresante proviene de las propias exigencias del trabajo escolar. Los profesores entrevistados dijeron de manera unánime que aumentó la carga de trabajo para realizar la planificación y redactar informes. Es menester recordar que el Ministerio de Educación emitió una guía para el trabajo docente y el aprendizaje estudiantil (2020b). Dado el carácter crítico e inusitado de la situación, las autoridades de los establecimientos educativos prestaron mucha atención a su aplicación y seguimiento, siendo este uno de los requerimientos que incrementó la carga laboral. Esto constituyó un elemento estresante, en general, y distresante para estos entrevistados, en particular. Por otro lado, viniendo desde una experiencia presencial, en pocos meses debieron aprender a gestionar recursos, “descubrir” metodologías para enseñar y evaluar, así como desarrollar las ya mencionadas destrezas para el manejo de plataformas informáticas y recursos digitales. Esta exigencia, al parecer, no tuvo efectos en la salud mental de los maestros, o, si los tuvieron, al momento de la generación de datos de la investigación, ya habían sido superados.

También, como parte de lo señalado en el párrafo anterior, actuó como factor estresante el paso del horario estructurado de la presencialidad, realizado en un espacio físico asociado mentalmente al trabajo, a la mayor flexibilidad del mismo, flexibilidad que incluyó alargar la jornada de trabajo para atender pedidos de directivos, solicitudes de otros colegas y, sobre todo, las “interminables” consultas de padres y madres de familia, y de los propios estudiantes, a través de la mensajería celular. De este modo, el “horario de descanso” en casa no era tal, los maestros sufrían interrupciones y dedicaban gran parte de ese tiempo a realizar otras tareas administrativas y de enseñanza tutorial, provocando agotamiento. Tanto en el establecimiento público como en el particular, la mayoría de docentes sentía que no podía evadir el compromiso de ayudar a sus estudiantes con este trabajo extendido, mientras que aquellos contratados y sin estabilidad, tenían la presión adicional de percibir que podrían ser mal evaluados, con la consecuencia de que no se renueven luego sus contratos.

Finalmente, con relación a este tercer factor estresante, la mayoría de los profesores del grupo entrevistado dijo sentirse “esclavo de la tecnología”, por pasar mucho tiempo frente a sus dispositivos celulares, tabletas y computadoras. Es interesante destacar que, al igual que en las respuestas a la encuesta, aquí los maestros no hablaron de las dificultades en el manejo de las nuevas herramientas tecnológicas, ni de adaptación al trabajo desde casa.

## Discusión

El trabajo docente desde casa durante el confinamiento fue un proceso de aprendizaje en corto tiempo sobre la enseñanza, el aprendizaje y la gestión escolar en entornos virtuales. Los profesores tuvieron un “curso intensivo” de estos contenidos, que los llevó a evaluar su adaptación a este sistema, un año más tarde, como de alto y mediano nivel. Sin duda, se trata de una práctica exitosa de aprendizaje experiencial, en el caso de los maestros investigados. Estos importantes niveles de adaptación están asociados con la autopercepción, en el 2021, que sus destrezas en la gestión de plataformas informáticas y recursos digitales no era baja. Aunque este estudio no cuenta con información comparable de los años previos a la pandemia, puede asumirse, por las entrevistas realizadas, que también existió un aprendizaje acelerado en este ámbito.

Se encontró, sin embargo, una asociación moderada, pero estadísticamente significativa, entre los grupos de edad y el reconocimiento de las destrezas en el manejo de las nuevas tecnologías para la enseñanza. El valor crítico, a este respecto, se observó en los profesores de mayor edad, lo cual tiene sentido desde la literatura existente (CEPAL, 2020; Gee & Hayes, 2011).

Aun cuando la mayoría de profesores tuvo valores bajos (leve moderado) de estrés percibido un año después del inicio del confinamiento, una importante quinta parte de los mismos fue tipologizada como expuesta a un estrés *moderado grave*. Se debe ser cuidadoso con estos valores pues, como se indicó antes, no encontramos referencias de estrés percibido por estas personas, antes del inicio, y durante los meses de confinamiento total. Por ello no realizamos interpretaciones definitivas sobre esta información y, más bien, queda como tarea pendiente a cubrir en futuras investigaciones.

Con los maestros con mayor estrés percibido (moderado grave) se pudo profundizar en elementos experienciales y subjetivos, claves para entender nuestro objeto de estudio. A través de esta parte se identificaron tres tipos de factores estresantes principales, de alta incidencia. En primer lugar, el miedo al contagio y a la muerte, agudizado en muchos casos por la exposición de los propios maestros a estas situaciones en familiares y conocidos, y en otros, por haber estado enfermos del SARS-CoV-2. En segundo lugar, la convergencia del trabajo escolar con el doméstico, en el mismo espacio (el hogar) y tiempo (horario), incrementó la presión del entorno sobre el cumplimiento responsable y eficiente de ambas actividades. Finalmente, el cambio a un nuevo entorno de trabajo (virtual) estimuló modificaciones en las estrategias metodológicas, el mejoramiento en el manejo de plataformas informáticas y recursos digitales y el incremento de la carga de trabajo, en la parte de la gestión escolar, así como en la de la mayor y más continua interacción de tutoría con estudiantes y padres de familia.

## Conclusiones

La conclusión central de este artículo es que, desde el punto de vista del estrés, no todos los profesores reaccionaron de igual manera frente a la pandemia y al confinamiento. La mayoría

se sirvió de estrés para elaborar respuestas adaptativas a la situación vivida. La capacidad humana de adaptación, en general, y de respuestas manejables del estrés, en particular, son realmente asombrosas.

A partir del análisis de los datos generados para esta investigación, identificamos tres factores estresantes principales. Primero, el miedo, que aparece asociado a la incertidumbre de no saber “cómo será el mañana”. Utilizando una metáfora de la célebre frase de Marx y Engels (citados por Zizek, 2020), “todo lo sólido se desvanece en el aire”, en este caso, se disuelven la solidez y seguridad de la estabilidad de la vida cotidiana, de la confianza en la continuidad de la vida biológica misma, de la certeza de que cada día estarán junto a nosotros nuestros seres queridos. Además de esta experiencia subjetiva, el miedo se asoció, en las personas entrevistadas, a síntomas físicos como el “nerviosismo” y el insomnio. Segundo, el solapamiento del espacio y tiempo del hogar con los del trabajo. Este fenómeno, debido a la configuración de la estructura social y de los roles de género en sociedades como la nuestra, tiene más fuerza e impacto negativo en las maestras. Además de afectar a la calidad del trabajo escolar (y del doméstico), esto se manifestó en un incremento de la tensión emocional. Tercero, los cambios en el entorno, modos y horarios del trabajo docente. De estos, los dos primeros no actuaron como factores disestresantes, pero el último sí. Es decir, se vivió una sobrecarga laboral que favoreció el agotamiento físico y mental de los maestros y sus dificultades para mantener la atención y lograr una apropiada concentración.

Se sugiere que, a futuro, se realicen investigaciones *ex post* sobre los cambios en los niveles de estrés docente antes y durante la pandemia, utilizando meta-análisis con la abundante literatura sobre el tópico, en distintos momentos de estos últimos años.

## Referencias bibliográficas

- Alvites-Guamani, C. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Recuperado en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia* N°1/Vol. 2. Recuperado en: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
- Balluerka, N., Gómez, B., Hidalgo, M., Gorostiaga, M., Espada, J., Padilla, J. & Santéd, G. (2020). *Las Consecuencias Psicológicas del Covid-19 y el Confinamiento*. Recuperado en: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Red de Revistas Científicas de América Latina*. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bassets, M. (2021, 30 de octubre). Boris Cyrulnik: “Los adolescentes más afectados por la pandemia, de adultos, tendrán depresión crónica”. *Diario El País*. Recuperado en: <https://elpais.com/ideas/2021-10-30/boris-cyrulnik-los-adolescentes-mas-afectados-por-la-pandemia-de-adultos-tendran-depresion-cronica.html>
- Byung-Chul Han (2020, 21 de marzo). La emergencia viral y el mundo de mañana. *Diario El País*. Recuperado en: <https://elpais.com/ideas/2020-03-21/la-emergencia-viral-y->

[el-mundo-de-manana-byung-chul-han-el-filosofo-surcoreano-que-piensa-desde-berlin.html](#)

- CEPAL (2020, 17 de diciembre). *Vulnerabilidades sociodemográficas de las personas mayores frente al Covid-19*. Recuperado en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/vulnerabilidades-sociodemograficas-personas-mayores-frente-al-covid-19>
- CEPAL & OIT (2020). *El trabajo en tiempos de pandemia: desafíos frente a la enfermedad por coronavirus COVID-19*. Recuperado en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45557/4/S2000307\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45557/4/S2000307_es.pdf)
- Christakis, N. (2020). *Apolo's arrow. The profound and enduring impact of coronavirus on the way we live*. Hachette Book Group. [https://www.amazon.es/Apollos-Arrow-Profound-Enduring-Coronavirus-ebook/dp/B0895JC98F/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=1663179890&sr=8-1&asin=B0895JC98F&revisionId=eebdef6c&format=1&depth=1](https://www.amazon.es/Apollos-Arrow-Profound-Enduring-Coronavirus-ebook/dp/B0895JC98F/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1663179890&sr=8-1&asin=B0895JC98F&revisionId=eebdef6c&format=1&depth=1)
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemp. educ. política valores* vol.8 no.spe1. Recuperado en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
- Díaz, S. (2020). El estrés laboral docente durante COVID-19. *ACSI. 2020*. Recuperado en: <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>
- Gallego, Y., Cardona, S. & Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Universidad CES. Recuperado en: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%D3N%20TEORICA%20DE%20EUSTR%C9S%20Y%20DISTR%C9S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%D3N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf;jsessionid=134584822EC289A14024BAE251486F90?sequence=1>
- Gee, J.P. & Hayes, E.R. (2011). *Language and learning in the digital age*. Routledge.
- Harari, Y. (2021, 14 de marzo). Lecciones de un año de COVID. *Diario La Vanguardia*. Recuperado en: <https://www.lavanguardia.com/internacional/20210314/6290059/yuval-harari-lecciones-ano-covid.html>
- Ministerio de Educación de Ecuador (2020a, 12 de marzo). *Comunicado oficial: Suspensión de las actividades académicas para los estudiantes para precautelar la salud de la comunidad educativa*. Recuperado en: <https://educacion.gob.ec/comunicado-oficial-suspension-de-las-actividades-academicas-para-los-estudiantes-para-precautelar-la-salud-de-la-comunidad-educativa/>
- Ministerio de Educación de Ecuador (2020b). *Plan de continuidad educativa, permanencia escolar y uso progresivo de las instalaciones educativas*. Recuperado en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/08/Guia-para-la-alternancia-entre-la-educacion-casa-y-la-educacion-en-la-escuela.pdf>
- Müggenburg, V. & Pérez, M. (2007). *Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa*. *Red Científica de América Latina, Caribe y Portugal*. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez O. & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante

- la pandemia por COVID-19. *Revista Acta Pediátrica*. Recuperado en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actualización de la estrategia frente a la COVID-19*. Recuperado en: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020\\_es.pdf](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf)
- Quammen, D. (2020). *Contagio. La evolución de la pandemia* (traducción de M. Pérez y F. Pedrosa). Debate. Segunda edición. [https://www.amazon.es/Contagio-evolución-pandemias-Ciencia-Tecnolog%C3%ADa/dp/8418006765/ref=sr\\_1\\_5?\\_mk\\_es\\_ES=ÅMÅŽÕÑ&crd=1X82ZC3ECSD9E&keywords=contagio&qid=1663178409&sprefix=contagio%2Cap s%2C254&sr=8-5&asin=B086RX2MQY&revisionId=15df0059&format=1&depth=1](https://www.amazon.es/Contagio-evolución-pandemias-Ciencia-Tecnolog%C3%ADa/dp/8418006765/ref=sr_1_5?_mk_es_ES=ÅMÅŽÕÑ&crd=1X82ZC3ECSD9E&keywords=contagio&qid=1663178409&sprefix=contagio%2Cap s%2C254&sr=8-5&asin=B086RX2MQY&revisionId=15df0059&format=1&depth=1)
- Regidor, C. (2021, 6 de marzo). Costa Rica: las dobles jornadas de las maestras en casa y en la escuela. *France24*. Recuperado en: <https://www.france24.com/es/américa-latina/20210306-doble-jornada-trabajao-maestras-costa-rica>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>
- Santiago, B., Scorsolini, F. & Barcellos, R. (2021). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*. Recuperado en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008)
- Secretaría General de Comunicación de la Presidencia (2020, 16 de marzo). *El presidente Lenín Moreno decreta Estado de Excepción para evitar la propagación del COVID-19*. Recuperado en: <https://www.comunicacion.gob.ec/el-presidente-lenin-moreno-decreta-estado-de-excepcion-para-evitar-la-propagacion-del-covid-19/>
- UNESCO & CEPAL (2020). *Informe COVID-19 CEPAL – UNESCO*. Recuperado en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- Zizek, S. (2020). *Pandemia: La covid-19 estremece al mundo* (traducción de D. Alou). Editorial Anagrama. [https://www.amazon.es/Pandemia-covid-19-estremece-cuadernos-Anagrama-ebook/dp/B087R92QM5/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1663178359&sr=8-9&asin=B087R92QM5&revisionId=c721138&format=1&depth=1](https://www.amazon.es/Pandemia-covid-19-estremece-cuadernos-Anagrama-ebook/dp/B087R92QM5/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1663178359&sr=8-9&asin=B087R92QM5&revisionId=c721138&format=1&depth=1)

**Contribución de los Autores:**

---

**Contribución**

Cindy Liliana Navarrete Mera

Concepción y diseño; búsqueda bibliográfica  
diseño de instrumentos metodológicos;  
generación de datos; redacción y revisión del  
artículo

Enrique Antonio Santos Jara

Apoyo en la concepción, el diseño y la  
metodología; búsqueda bibliográfica;  
participación en el análisis e interpretación de  
la bibliografía y datos; revisión final del  
artículo

---