

A look at teaching stress from virtual work in times of COVID 19

Una mirada al estrés docente por trabajo virtual en tiempos de COVID 19

Edgar Hugo Vásquez Condezo

Docente, <https://orcid.org/0000-0002-7179-0682>

Adelaida Hualpa Flores

Docente, <https://orcid.org/0000-0003-4378-1604>

Eva Luis Paredes

Docente, <https://orcid.org/orcid-search/search?searchQuery=0000-0002-9843-6149>

Luis Alberto Chávez Ramos

Docente, <https://orcid.org/0000-0001-8805-2427>,

Revista Iberoamericana de la Educación
Vol – Especial 1 2021
e-ISSN: 2737-632x

Abstract: The pandemic caused by Sars-Cov 2 has been causing interruptions in various human activities, thereby causing a lot of damage and drastic changes in educational activity, since with the closure of schools in most of the world, many of these have had to innovate the forms of attention to students, primarily in relation to the management of technologies. In the district of Paucartambo, the aforementioned activity was not alien, but rather it was approached with great responsibility and concern, the lack of management of technologies, adapting to meetings and virtual sessions, the lack of inputs to carry out educational activities was what that marked the teaching action and that of the students, therefore the realization of this work in order to explain how this process affected the lives of the teachers and students of the district of Paucartambo, province and region of Pasco (García Aretio, 2021).

The present article aims to investigate and make social knowledge of the consequences that remote work or also called distance work has caused and is causing in the Regular Basic Education teaching at UGEL Pasco and specifically in the district of Paucartambo ; all this as a result of the pandemic unleashed by the appearance of the SARS-CoV 2 virus, which causes the deadly disease of Covid 19.

The method used is the review of scientific articles and related documents, under the qualitative approach with a basic descriptive study. The results are framed in the impact of remote or distance work on the role of Regular Basic Education teachers, which is deepened by the effects of the pandemic, the health emergency that the country is experiencing, the ignorance of the use of the technologies, the lack of connectivity of many of the students and the forced confinement. Adapting to this new reality by teachers has not been easy, in a large percentage of cases it has generated high levels of stress, depression and anxiety, which as a consequence has affected the physical and mental health of each of them.

Key words: Work stress, remote work, Covid 19, distance learning.

Resumen: La pandemia originada por el Sars-Cov 2 ha ido ocasionando interrupciones en diversas actividades humanas, ocasionando con ello mucho daño y cambios drásticos en la actividad educativa, ya que con el cierre de las escuelas en casi todo el mundo, muchos de estos han tenido que innovar las formas de atención a los estudiantes prioritariamente en lo referido al manejo de tecnologías. En el distrito de Paucartambo la mencionada actividad no fue ajena, sino más bien se abordó con mucha responsabilidad y preocupación, la falta de manejo de las tecnologías, el adaptarse a las reuniones y sesiones

virtuales, la falta de insumos para realizar actividades educativas fue lo que marcó la acción docente y la de los estudiantes, por ello la realización del presente trabajo a fin de explicar sobre como afectó este proceso en la vida de los docentes y estudiantes del distrito de Paucartambo, provincia y región de Pasco (García Aretio, 2021).

El artículo presente tiene como objetivo el investigar y hacer de conocimiento social las consecuencias que el trabajo remoto o también llamado trabajo a distancia ha ocasionado y viene ocasionando en el magisterio de Educación Básica Regular de la UGEL Pasco y de manera específica en el distrito de Paucartambo; todo ello a raíz de la pandemia desatada por la aparición del virus SARS-CoV 2, causante de la enfermedad mortal de la Covid 19.

El método utilizado es la revisión de artículos científicos y documentos afines, bajo el enfoque cualitativo con un estudio de tipo básico descriptivo. Los resultados se enmarcan en el impacto del trabajo remoto o a distancia en la función de los docentes de Educación Básica Regular, la misma que se ahonda con los efectos de la pandemia, la emergencia de salud que vive el país, el desconocimiento del uso de las tecnologías, la falta de conectividad de muchos de los estudiantes y el confinamiento obligado. La adaptación a esta nueva realidad por parte de los docentes no ha sido sencilla en un gran porcentaje de casos ha generado niveles altos de estrés, depresión y ansiedad que como consecuencia de ello se ha visto afectado los estados de salud física y mental de cada todos ellos.

Palabras clave: Estrés laboral, trabajo remoto, Covid 19, aprendizaje a distancia.

INTRODUCTION

La pandemia y sus efectos en el mundo originados por el SARS-CoV-2 detonante del mortal virus; son devastadores, debido a que es la causante de millones de muertos y muchos millones más de personas infectadas que tuvieron que hacer una gran inversión económica para poder salir de tan letal enfermedad; todo esto ha provocado un confinamiento obligatorio de toda la población y; por lo mismo las labores académicas en sus distintas dimensiones tuvieron que dar un giro brusco en las metodologías que se venían aplicando en un trabajo presencial, teniendo que aplicar el trabajo remoto o virtual con cada uno de los estudiantes y en los diferentes niveles de estudio. Producto de ello por primera vez en la historia se tuvieron que cerrar todos los centros de estudio, iniciándose así una “nueva” forma de estudiar y de enseñar para los docentes.

Según los datos brindados por la UNESCO cerca de 200 países cerraron de forma parcial o total sus centros de estudios y esa cantidad no paró de aumentar durante el 2020; más de 1600 millones de infantes, púberes y jóvenes se vieron afectados; al igual que los docentes (cerca de 60 millones) tuvieron que realizar un cambio radical y abrupto a sus metodologías y formas de enseñanza. Por recomendación de la UNESCO los países tuvieron que optar por una educación a distancia haciendo uso de las herramientas tecnológicas digitales. Las diversas plataformas virtuales juntamente con las múltiples aplicaciones (algunas de ellas gratuitas) se han convertido en el soporte principal para atender el sistema educativo en el mundo (COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento, 2021)

El estado emocional de la población en general se vio muy afectado, el manifestar la alegría (muy poca), la tristeza, el miedo y la ira se ha convertido en algo muy recurrente en nuestra sociedad; de manera inconsciente el ser humano al hacer un mal manejo de estas emociones puede provocarse



enfermedades (León Huamán Ramos, 2021). A partir de lo manifestado podemos entonces manifestar que estudiantes, docentes y padres de familia debido al encierro obligado y esta educación remota sientan miedo, angustia y altas dosis de estrés.

El adaptarse a la “nueva normalidad” para educar haciendo uso de las tecnologías se convirtió en todo un desafío para los docentes (Rojas, 2021); muchos de ellos se sintieron desalentados por diversos factores como la realidad contextual de su trabajo y las desigualdades sociales que se pusieron de manifiesto. En muchos de los hechos o sucesos no se contaba con el equipo tecnológico necesario y menos el acceso a internet para realizar la tarea de educar a los estudiantes; en muchos otros el desconocimiento del manejo de las tecnologías y las diversas plataformas virtuales, etc. todo ello derivó en un alto grado de estrés docente lo cual puso en riesgo su integridad física y mental en referencia a la conservación de su salud y afectando de este modo su calidad de vida.

Mientras que en una educación presencial docente y estudiante pueden interactuar de forma inmediata; en la virtualidad esto dependerá de las conexiones, la velocidad de los datos, los audios y videos de calidad con los que se trabajen. Ubicarse en esta nueva dimensión provoca un agotamiento psicológico en la que hay que emplear un mayor esfuerzo del acostumbrado para poder entender al otro (Rojas, 2021).

El docente al ser el guía de la actividad educativa ve lo complejo de su tarea al encontrar en su aula virtual una diversidad de estudiantes; aquellos que muestran habilidades en el manejo de las tecnologías, otros que muestran dificultades en el uso y manejo de las mismas, estudiantes que no valoran la importancia de una educación a virtual o remota, etc.

Los efectos del estrés del docente no solo lo afectan a él como persona, sino afecta también a la institución en la que trabaja; ya que bajan las demandas y



expectativas de la comunidad en la que esta se ubica. Por ello la importancia de analizar y tener en cuenta tan delicada situación que afrontan los docentes en el día a día de la educación remota o también llamada a distancia.

1.1. DESARROLLO

El trabajo docente antes de la pandemia

Los educadores antes de la pandemia de la COVID 19 venían realizando un trabajo presencial con sus estudiantes, el trato y las atenciones eran de persona a persona, la retroalimentación y las actividades se desarrollaban de forma personal y muchos de ellos descuidaron el prepararse para el manejo de tecnologías y las aplicaciones para realizar una tarea a distancia; probablemente engañados por esa falsa normalidad y rutina tradicional a la que se habían acostumbrado, descuidando el que talvez como seres humanos somos muy frágiles a diversas situaciones que podrían alterar nuestra tranquilidad y felicidad de golpe.

El trabajo docente en tiempos de pandemia

A escasos quince días de iniciar las labores educativas a nivel del país se declara el estado de emergencia debido a la presencia del primer caso de Covid 19, obligados al confinamiento y suspensión de las labores educativas por espacio de treinta días, ya que estas se retomaron recién desde el seis de abril de 2020 pero de forma virtual o remota; esto obligó a miles de docentes y millones de estudiantes a adaptar una enseñanza y aprendizaje a distancia en un período de tiempo muy corto, ello debido a la propagación veloz de la Covid 19 y el confinamiento obligatorio de las sociedades de todo el mundo. Esta nueva realidad trajo abajo nuestros hábitos tradicionales, puso de manifiesto nuestra vulnerabilidad y lo frágiles que somos como seres humanos.



La tarea pedagógica no fue nada sencilla porque los docentes tuvieron que: adaptar las nuevas formas de enseñar, el lidiar con las diferencias educativas muy profundas en la realidad del país, el organizar el cómo atender a los estudiantes que no tienen conectividad, el fortalecer las competencias digitales en un lapso de tiempo muy corto e incluso el poner en riesgo la salud personal por atender a los estudiantes en contextos muy lejanos hizo que muchos de ellos se sintieran agobiados, estresados y muy ansiosos. El no contar con los insumos necesarios para realizar tan abrumadora tarea educativa, el desarrollar las actividades sincrónicas como asincrónicas e implementar los espacios en los hogares a fin de brindar un adecuado servicio educativo no fue una tarea sencilla.

Esta situación se fue agravando cuando los docentes fueron enfermando por múltiples motivos; por viajar al lugar de su trabajo para brindar los materiales a los estudiantes y contagiarse con la Covid 19, por incrementarse su horario de trabajo en casa ya que la actividad abarca muchas horas e incluso en muchos de los casos trabajando hasta las noches, por sentirse presionados para entregar reportes e informes diversos mediante los medios virtuales de lo cual conocían poco o nada.

La pandemia mundial ha mostrado una necesaria y urgente transformación de la educación tradicional en los diferentes niveles educativos de nuestro país, ello surge como demanda social y como alternativa y estrategia virtual para atender y desarrollar las habilidades y competencias de los docentes y estudiantes para poder interactuar en el mundo virtual de manera eficiente. Todo ello ha generado alta presión en los docentes y; si añadimos a ello la transición a una docencia virtual que ha sido repentina, dejando de lado los largos procesos de formación para tal fin, el reestructurar la enseñanza de las



diferentes áreas educativas y/o asignaturas y el implementar una infraestructura que soporte la demanda de una enseñanza virtual.

La Covid 19 en la mayoría de países latinoamericanos ha tenido un efecto negativo en las actividades de enseñar y aprender; y el nuestro no fue la excepción, debido a que muchos por muchos años no se hizo la inversión económica necesaria para adecuar campus de enseñanza virtual, las páginas web institucionales, el uso de las revistas científicas digitales y la falta de capacitación de los profesores y alumnos en el uso y manejo de las TICs; nos ha llevado a la improvisación de técnicas y estrategias para enseñar a los estudiantes (Santiago Tejedor, 2020).

La brecha digital de manifiesto en esta nueva forma de enseñar

Este aspecto se vio muy marcado por las diferencias que relucieron a causa de la pandemia, las brechas existentes entre la urbanidad y la ruralidad, las diferencias vistas de pueblos con conectividad e internet y aquellos que no cuentan con este servicio, diferencias entre los padres preparados para brindar soporte a sus vástagos en las tareas educativas virtuales y los que no lo estaban, diferencias entre los docentes con materiales tecnológicos para realizar su trabajo y aquellos que no los tenían, diferencias entre los estudiantes con todas las facilidades materiales para una educación virtual y aquellos que no tenían un celular para poder acceder a sus actividades educativas y en el mejor de los casos un celular para varios hermanos y mucho peor aquellas diferencias entre los que podían conectarse por lo menos con una llamada telefónica y aquellos que no podían acceder siquiera a este servicio. Esto se tornó mucho más grave cuando muchos de los padres de estos estudiantes perdieron sus trabajos y las recargas telefónicas eran imposibles de ser pagadas debido a que incrementaron sus costos mínimos afectando así la tarea óptima del estudiante que en muchos casos tuvieron que



abandonar los estudios y del docente que se veía imposibilitado de cumplir con su labor de atender a todos sus estudiantes.

El docente en su rol de guía educativo ve su tarea complicada al encontrarse con estudiantes que tienen diferencias en sus características personales y de aprendizaje; ello debido a que muchos de ellos encuentran comodidad en los entornos virtuales e incluso sirven de guía a sus compañeros, otros en cambio presentan dificultades para manejar de forma adecuada las tecnologías o aquellos que no ven válido la educación a distancia.

Estrés docente a causa de la tarea de enseñar

La esforzada y sacrificada labor del docente se enmarca en una incansable secuencia de actividades en la que su esfuerzo se ve redoblado en bien de lograr buenos resultados en la educación; todo ello trae consecuencias psicológicas y emocionales que ponen en riesgo la salud mental de los docentes; principalmente el del estrés.

Las consecuencias del estrés docente no solo le afectan a este como persona, sino también a la institución a la que representa ya que ello hace que los niveles de productividad educativa caigan.

El considerado progenitor del estrés y precursor de la investigación de reacciones psicológicas Hans Selye considera que el estrés por trabajo es un síndrome o gama de reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo motivada por agentes químicos o físicos que se encuentran en el medio ambiente. Manifiesta a través de sus investigaciones que el estrés es una manifestación del organismo a causa del Síndrome General de Adaptación cuyas fases son: alarma, adaptación y resistencia y el agotamiento. El hecho de llegar a la fase de agotamiento puede generar la enfermedad del organismo porque se debilita al fallar esta respuesta de adaptación. El peligro surge cuando nuestro organismo intenta regresar a su estado de equilibrio normal sin conseguirlo y;



si avanza hasta la etapa de agotamiento es donde el organismo se debilita y ahí surgen los conflictos y los daños a la salud. (Rojas, 2021).

En estos tiempos de emergencia sanitaria es muy recomendable e importante el conservar nuestra salud en las mejores condiciones, ya que el estrés es considerado como un detonante para muchas enfermedades.

En el campo médico el estrés es relacionado directamente con males como la gastritis, problemas coronarios, hipertensión, cáncer, diabetes y muchos otros (Rojas, 2021).

En esta realidad actual se han manifestado muchos cambios y entre ellos el trabajo de los docentes y sus estudiantes, los mismos que han tenido que reajustar drásticamente sus vidas diarias para realizar adaptaciones a los cambios no esperados, que trajo como consecuencia cambios en el estado socioemocional de cada uno de ellos. La salud y el estado emocional de los docentes deben ser tomados como tema prioritario en la agenda política del Ministerio de Educación, esto invita a tener en cuenta la sensibilización e identificación de los niveles de intervención y asumir las corresponsabilidades, invita a unir esfuerzos para proponer alternativas para cambiar esa visión de la sociedad a la tarea académica de los docentes que en la gran mayoría de los casos no son valorados como tal y que solo se ven como una función que se debe cumplir.

En cuanto a la salud mental de los docentes, que es percibida por las autoridades diversas del sector educación pero que no le dan la debida atención e importancia; los docentes indican sentirse cansados, estresados, angustiados y con muchas dificultades para lograr una concentración necesaria para su trabajo. Todo ello enmarcado en las condiciones sociales y las exigencias de las tareas académicas y las de la institución educativa (Allisson L. Robinet-Serrano, 2020).



El estrés laboral surge como respuesta a las exigencias de trabajo que experimenta la persona que en muchos casos no se adaptan a sus competencias, poniendo así en tela de juicio su capacidad de afrontar situaciones diversas. Esto surge como resultado de la inestabilidad entre las obligaciones e imposiciones por un lado y de sus saberes y competencias por el otro. En la gran mayoría de los casos este estado en la persona ocasiona que el sistema inmune se vea afectado, que el cansancio y la depresión sean parte de la vida diaria, que la falta de sueño, etc. afecten el normal desarrollo de la vida de una persona (Allisson L. Robinet-Serrano, 2020).

Del mismo modo mencionaremos que el estrés laboral es una reacción del organismo a causa de una situación amenazante o que tenga excesiva fuerza surgida del contexto interno o externo de la persona, sumado a ello la conducta de esta. Todo ello pone en juego las características del hecho o acontecimiento, la valoración cognoscitiva y las estrategias que emplea la persona para afrontarlo.

Oramas (2013) manifiesta que el estrés docente está asociado a un proceso complejo de molestia, fastidio, cansancio a las actividades de enseñanza; que se manifiesta en la inconformidad con el trabajo desarrollado, autoestima baja, ausentismo en el trabajo, desespero, angustia, depresiones, enfermedades y otros factores que tienen incidencia en el comportamiento de los docentes. Todo este cúmulo de malestares y enfermedades es conocido como el síndrome de burnout o agotamiento (ROJAS, MARTÍNEZ, & RIFFO, 2020).

El síndrome de agotamiento o burnout, también llamado síntoma del trabajador quemado, está sustentado en los estudios realizados por Freudenberger que concluye que el trabajador que realiza un excesivo esfuerzo por cumplir con su trabajo por horas continuas accede al síndrome de cansarse, agotarse o quemarse. El llegar a este estado implica que la



persona manifiesta estados de agotamiento prolongado, irritabilidad, desmotivación y desánimos, etc. todo esto puede decantar en afectaciones de esa persona en su vida personal, laboral y familiar (Oscar ROJAS, 2020).

La Covid 19 y el confinamiento obligatorio afectan de forma directa la vida de los docentes en varias áreas, principalmente se observa una baja en su desenvolvimiento profesional y una gran desatención en las responsabilidades con sus familias. Muchos estudios han concluido que la gran mayoría de ellos manifiestan la presencia de estrés, mucha ansiedad, depresión, problemas para conciliar el sueño, la angustia y el miedo que son factores presentes en cada uno de ellos.

Las múltiples responsabilidades de los docentes se han visto incrementados grandemente y no solo en su trabajo de educar a distancia, también asumir mayores responsabilidades a los que estaban acostumbrados debido al confinamiento, las tareas comunes de atender a los estudiantes se han visto aumentados por tener que hacer seguimiento y acompañamiento a las actividades de sus propios hijos. En el estudio citado se hace mención que, de cada diez docentes encuestados, siete tienen hijos menores de edad que desarrollar actividades educativas remotas. El estudio también concluye las docentes han sufrido mayor afectación que los varones cuyos factores principales son la recarga educativa, el acceso a los medios de comunicación y el cuidado de los hijos y el hogar (QUISPE VICTORIA, 2020).

En nuestro contexto la repentina implementación de la educación virtual ha sido muy diversa; profesores recargados en tareas de planificar, diseñar diversas actividades y evaluaciones; familiares de los estudiantes con la tarea de vigilar y acompañar la tarea educativa de sus vástagos, estudiantes sin motivación, aburridos y sin posibilidad de conectarse a las clases online. De plano todos tuvimos que adaptarnos a una educación virtual y que para la misma solo unos pocos estábamos preparados, la improvisación para tratar de



adaptar una clase de un aula real a un aula virtual muy a pesar de las múltiples dificultades.

El digitalizar el sistema educativo se ha convertido en una necesidad y ha dejado de ser una innovación en el campo educativo, es preocupante pensar que tuvo que aparecer la Covid 19 para darnos cuenta que los usos de los recursos educativos virtuales no pueden ser ajenas a la tarea del docente y del estudiante como lo ha sido hasta fecha, ya que estos tenían que estar a disposición de los docentes y los estudiantes desde mucho antes (GARCÍA, 2021).

La educación básica regular en nuestro país de un día para otro tuvo que realizarse 100% online en la que los involucrados directos: las familias de los estudiantes y los docentes tuvieron que lidiar con factores como la falta de los recursos o información que muchas veces causaron conflictos grandes. El cambiar las metodologías, las estrategias, las técnicas, las formas de relacionarse con los compañeros docentes y entre estudiantes se convirtieron en un gran reto para todos los docentes y los estudiantes (GARCÍA, 2021).

Debemos tener en cuenta también que el aislamiento de los trabajadores, los horarios de trabajo, la organización de los tiempos ha provocado una carga mental alta en cada uno de ellos, partiendo de sus diferencias personales individuales, la formación y práctica en el manejo de herramientas tecnológicas, la capacidad para autorregularse y otras similares juegan un papel importante porque en función de ello se verá el logro de buenos niveles de desempeño, sin que esto represente afectar la calidad de vida familiar (Adriana María castellanos Muñoz, 2020).

La depresión, la ansiedad y el estrés se convierten en un problema serio de salud mental; haciendo una retrospectiva a un estudio realizado en China el año 2019 los niveles alcanzados en relación a estos fueron mucho más altos en comparación a estudios realizados en nuestro país y el resto del mundo que



fueron mucho menores; y la explicación dada a esto es que la pandemia al azotar en primer lugar a este país generó mayores escalas de ansiedad, estrés y depresión y que los demás países ya tenían conocimiento del mal y estos estados en estudio fueron mucho menores (Cabezas-Heredia, 2021).

MATERIALS AND METHODS

La metodología aplicada en el estudio es de enfoque cualitativo, cuya base tiene una interpretación socio crítica que tuvo como punto de partida el análisis de los cambios sociales al implementarse la educación virtual, remota o a distancia, enfatizando en la autorreflexión como eje que sirve de soporte a todo lo abordado durante su implementación; partió de la revisión de artículos científicos y documentación relacionada al estrés docente en paralelo al desarrollo e incremento de la COVID 19.

Los datos recopilados se revisaron en las publicaciones de las revistas indexadas a Latindex catálogo, Google académico, Dialnet, Google Scholar, REDIB, haciendo uso del gestor bibliográfico Mendeley; la cual nos ayuda a organizar las citas y referencias bibliográficas teniendo en cuenta las normas APA. Los artículos seleccionados datan del año 2020 y del 2021 de cuya información se pudo analizar datos y concluir de forma sustentada sobre la variable del estudio, validando así su confiabilidad y la credibilidad de los resultados.

RESULTS

La educación remota o a distancia que se viene desarrollando por parte de los docentes de educación primaria del distrito de Paucartambo no ha sido una tarea sencilla, esta ha significado una serie de desafíos, que están siendo con

mucha responsabilidad, dedicación y empeño, para lograrlo han tenido que adaptarse al manejo de recursos y herramientas tecnológicas; pese a ello, se puede observar y evidenciar que para implementar estos retos se necesita fortalecer sus competencias y capacidades de los docentes y estudiantes, estos últimos con mayor urgencia.

Los maestros del distrito de Paucartambo y del nivel primaria, vienen desarrollando una educación remota sacrificada, con jornadas no presenciales, con una labor desde sus hogares, interactuando de manera sincrónica o asincrónica, se ha podido evidenciar de forma clara que las grandes brechas digitales impiden que muchos de nuestros estudiantes accedan a las mencionadas sesiones educativas, el no contar con un equipo celular adecuado y mucho menos una Tablet o laptop a causa de su situación de pobreza y extrema pobreza, por ello las estudiantes acuden a sus familiares para poder facilitarse y acceder por lo menos en audio a las sesiones de aprendizaje de la estrategia nacional Aprendo en Casa.

Los docentes y estudiantes de educación primaria del distrito de Paucartambo, han implementado una educación a distancia a causa de la pandemia de la COVID-19, se tuvo que cambiar de forma abrupta la forma de trabajo presencial al remoto y/o virtual, este cambio repentino en la forma de trabajar afectó a los docentes emocionalmente, se notó en cada uno de ellos sentimientos de preocupación, tristeza, ansiedad, incertidumbre, estrés laboral, pensamiento negativo e ira; las causas que los llevaron a ello fueron diversas y entre ellas podemos citar a situaciones que no contaban con los insumos, recursos y materiales, mucho menos con las herramientas tecnológicas para poder brindar adecuadamente un servicio educativo remoto, la recarga de tareas propias del hogar en especial de las damas y el tener que apoyar a los hijos menores en sus labores académicas fueron los factores detonantes para llegar a este estado de salud mental alterada.



DISCUSSION

El nuevo rol del docente, incluye el uso y manejo de recursos tecnológicos, lo que implicó asumir un reto en esta nueva modalidad de educación remota y virtual. El rol del docente se centró en el uso de las tecnologías de información y comunicación, adecuarse y adaptarse al cambio no fue nada sencillo, pero este fue un reto que fue asumido de forma responsable y dedicada por cada uno de los docentes del nivel primaria del distrito de Paucartambo, se tuvo que dejar de lado los aspectos que no ayudan en esta forma de trabajo a distancia y asumir otras nuevas; todo ello en pro de lograr aprendizajes significativos con los estudiantes. Las actitudes de los docentes como el dejar de lado los modelos tradicionales y reemplazarlos por unos nuevos que mejor se adapten a la nueva forma de enseñar y aprender se fueron construyendo de forma gradual en cada uno de ellos, trabajando de forma colaborativa.

La educación remota en Paucartambo, permitió la interacción sincrónica y asincrónica entre docentes y estudiantes, incluso en dispositivos móviles durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Los recursos que ofrece la educación remota o virtual mediante el internet es para construir una comunicación unidireccional o bidireccional de manera sincrónica o asincrónica entre docentes y estudiantes alejados físicamente. La educación remota o virtual se caracterizó cuando los docentes y estudiantes no se hallaron físicamente en un espacio usual, sino que las interacciones se realizan mediante las tecnologías en diferentes espacios temporales sincrónicos o asincrónicos, en tal caso se vieron obligados a migrar a entornos virtuales. No obstante todos los países a pesar de no contar con una estrategia nacional de educación remota o a distancia consolidada, menos para una



emergencia, han experimentado atrevimientos significativos, (Álvarez et al.2020).

CONCLUSIONS

El estrés de los docentes de Educación Básica Regular es una situación muy preocupante y del cual nadie o muy pocos le damos la importancia y mucho menos la atención oportuna y pertinente. Si bien es cierto esta situación se ha venido presentando hace muchos años, la situación de la pandemia; originada por el SARS Cov 2 y cuyo virus es la causa la COVID 19, ha incrementado en niveles altos estos casos, tanto en la intensidad del mal y la cantidad de docentes estresados.

Si queremos ayudar en este problema tan delicado de los docentes primeramente debemos saber que el estrés tiene causas y consecuencias que muy pocas veces las vemos. Como factores causantes del mal podemos indicar la falta de manejo de las herramientas virtuales para realizar un trabajo a distancia o remoto, el tiempo y espacio muy corto para ingresar a esta nueva forma de trabajo, organizar las formas de comunicación porque no todos los estudiantes podían hacerlo, el organizar y compartir los materiales con los estudiantes que participan en la educación virtual y con aquellos que no lo hacen, la recarga laboral originada a partir de la educación a distancia, virtual o remota, la recarga de tareas para las docentes madres de familia por el incremento de actividades en sus hogares, las responsabilidades aumentadas grandemente porque se tiene que atender el hogar, la escuela y las tareas de los hijos que también trabajan bajo la luz de esta nueva forma de aprender y enseñar; y muchos otros que probablemente estemos dejando de lado. En cuanto a las consecuencias podemos mencionar: Salud física y estado emocional docente muy alterado, docentes sumamente preocupados por



lograr los aprendizajes en sus estudiantes, casos de docentes con síntomas de ansiedad, estrés y algunos con depresión, docentes con problemas en el hogar debido al descuido de labores propias del mismo y la desatención de los hijos, contagios con el mal pandémico por trasladarse a los lugares lejanos sin conectividad con el único fin de brindar materiales para atender a los estudiantes, muertes de familiares y colegas que alteraba grandemente la tranquilidad de cada uno de los maestros, la exigencia de la entrega de informes y reportes diversos a la UGEL y la DRE correspondiente, el asesorar a los padres de familia que solicitan ayuda permanentemente, el participar de reuniones permanentes convocadas por el ministerio de educación, la DRE, la UGEL y los convocados por el directivo de la institución educativa.

Es urgente atender a los docentes enmarcados en esta problemática teniendo en cuenta la información a fin de brindarles ayuda o soporte emocional a cada uno de ellos y ellas y no esperar que esto acabe de forma negativa; ya que esto a parte que daña al magisterio, daña al estudiantado y daña a la educación en sí.

REFERENCES

Adriana María castellanos Muñoz, P. A. (2020). Relación de estrés y el trabajo mediante sistemas durante el periodo de confinamiento en docentes y personal Administrativo de una Institución de Educación Superior. *RISTI Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação Iberian Journal of Information Systems and*

Technologies, 325-340. Obtenido de <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> (la "Licencia")

Allisson L. Robinet-Serrano, M. P.-A. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 637-653. doi:10.23857/pc.v5i12.2111

Cabezas-Heredia, E. H.-C.-O. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 603 - 622. doi:<https://doi.org/10.52080/rvgluzv26n94.9>

COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. (2021). *RIED Revista Iberoamericana de Educación a distancia*, 09-32. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

García Aretio, L. (01 de 02 de 2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 24(1), 24. doi:<https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

GARCÍA, Á. P. (2021). LA ENSEÑANZA ONLINE POST PANDEMIA: NUEVOS RETOS. *Holos*, 1 - 14. doi: 10.15628/holos.2021.12082

León Huamán Ramos, 1. L. (2021). Educación remota y desempeño docente en las instituciones educativas de Huancavelica en tiempos de COVID-19. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 45 - 59. doi: <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.692>

Medina-Guillen, L. Q.-F.-V. (julio - diciembre de 2021). Carga laboral en un grupo latinoamericano de docentes durante la pandemia de COVID-19. *Uniciencia*, Vol. 35(Num. 2), 13. doi:<https://doi.org/10.15359/ru.35-2.15>

Oscar ROJAS, M. M. (Septiembre-Diciembre de 2020). GESTIÓN DIRECTIVA Y ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DOCENTE: MIRADA DESDE LA PANDEMIA COVID-19. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, vol. 24(núm. 3), 1226-1241. doi: <https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14360>

QUISPE VICTORIA, F. G. (2020). Impacto psicológico del Covid-19 en la docencia de educación básica regular. *Revista de investigación científica y tecnológica Alpha Centauri*, 29 - 41. doi:<https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>

Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 1 - 10. Obtenido de <http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

ROJAS, O., MARTÍNEZ, M., & RIFFO, R. (Septiembre-Diciembre de 2020). GESTIÓN DIRECTIVA Y ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DOCENTE: MIRADA DESDE LA PANDEMIA COVID-19 . *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, vol. 24(núm. 3), pp. 1226-1241. doi:<https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14360>

Santiago Tejedor, L. C. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador. *RLCS, Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 1-21. doi.: <https://www.doi.org/10.4185/RLCS2020-1466>

UNESCO, C. (2020). *La Educación en Tiempos de la Pandemia de Covid 19*. CEPAL - UNESCO. Obtenido de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075>

