



*Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19*

*Stress in teachers in times of pandemic Covid-19*

*Estresse em professores em tempos de pandemia Covid-19*

Allisson L. Robinet-Serrano <sup>I</sup>  
[allisson\\_684@hotmail.com](mailto:allisson_684@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-8050-1969>

Manuel Pérez-Azahuanche <sup>II</sup>  
[manuelangelperez@gmail.com](mailto:manuelangelperez@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4829-6544>

**Correspondencia:** [allisson\\_684@hotmail.com](mailto:allisson_684@hotmail.com)

Ciencias de la Educación  
Artículo de revisión

\***Recibido:** 15 de noviembre de 2020 \***Aceptado:** 14 de diciembre de 2020 \* **Publicado:** 26 de diciembre de 2020

- I. Licenciada en Enfermería, Magister en Gestión de los Servicios de la Salud, Especialista en Cuidados Intensivos Adulto, Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- II. Doctor en Administración de la Educación, Docente de Investigación en la Universidad César Vallejo, Perú.



## Resumen

Objetivo: Conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia COVID-19, se fundamenta en el cambio de la educación presencial a la educación a distancia, identificando los factores predominantes que lo desencadenaron. Metodología: Estudio analítico que se basa en la revisión de artículos científico que muestran resultados de investigaciones realizadas en diversos lugares del mundo durante la pandemia Covid-19, incluye estudios de años anteriores a fin de establecer un referente para el análisis. Resultados: El estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia se encontraron en niveles medio y alto; los factores desencadenantes durante el 2020 fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus; en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización. Discusión: Las investigaciones citadas coinciden en el incremento del estrés docente durante los meses de pandemia, resaltan en términos cuantitativos y cualitativos el deterioro psicosocial y físico. Conclusiones: El estrés docente está asociado de forma significativa a factores psicosociales originados por el aislamiento, el temor y la incertidumbre que presentan los docentes.

**Palabras claves:** Estrés docente; pandemia Covid 19; desempeño laboral.

## Abstract

Objective: To know and to analyze the levels of stress in teachers produced by the COVID-19 pandemic, is based on the change from face-to-face education to distance education, identifying the predominant factors that triggered it. Materials and Methods: Analytical study based on the review of scientific articles showing results of research conducted in various parts of the world during the Covid-19 pandemic, including studies from previous years in order to establish a benchmark for analysis. Results: The stress of teachers in Europe and Latin America before and during the pandemic was at medium and high levels; the triggers during 2020 were adaptation to ICT, increased work within the home and fear of coronavirus infection; in previous years there was an excess of tasks imposed by the institution and a lack of organization. Discussion: The cited investigations coincide in the increase of the teacher stress during the pandemic period, they highlight in quantitative and qualitative terms the psychosocial and physical deterioration.

Conclusions: Teacher stress is significantly associated with psychosocial factors caused by teachers' isolation, fear and uncertainty.

**Keywords:** Teacher stress; COVID-19 pandemic; labor performance.

## Resumo

Objetivo: conhecer e analisar os níveis de estresse em professores produzidos pela pandemia COVID-19, a partir da passagem da educação presencial para a educação a distância, identificando os fatores predominantes que o desencadearam. Metodologia: Estudo analítico que se baseia na revisão de artigos científicos que mostram resultados de pesquisas realizadas em várias partes do mundo durante a pandemia de Covid-19, incluindo estudos de anos anteriores a fim de estabelecer uma referência para análise. Resultados: O estresse dos professores na Europa e na América Latina antes e durante a pandemia foi encontrado em níveis médio e alto; Os gatilhos durante 2020 foram adaptação às TICs, aumento do trabalho dentro de casa e medo do contágio do coronavírus; Nos anos anteriores, havia excesso de tarefas impostas pela instituição e desorganização. Discussão: As investigações citadas coincidem no aumento do estresse docente durante os meses da pandemia, destacando em termos quantitativos e qualitativos a deterioração psicossocial e física. Conclusões: O estresse dos professores está significativamente associado a fatores psicossociais causados pelo isolamento, medo e incerteza que os professores apresentam.

**Palavras chaves:** Estresse docente; pandemia do covid19; desempenho laboral..

## Introducción

A pocas horas de iniciar el año 2020, se informó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) de veintisiete casos de neumonía en la ciudad de Wuhan. El comité de emergencia para el Reglamento Sanitario Internacional informo sobre el brote del covid-19 declarando una emergencia de salud pública de importancia internacional. Luego se reportaron nuevos casos confirmados a nivel global, donde el 99.2% pertenecían a China, y el 0,8% a países de Australia, Europa, Asia y América del Norte, siendo el riesgo de propagación “muy alto” en China comenzando de esta manera la pandemia mundial del covid-19 (Lizaraso & Del Carmen, 2020).

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

depresivos, el 28,8% síntomas ansiosos y el 8,1% síntomas de estrés. Resultados que sumados a la declaración de la pandemia conllevó a valorar la salud mental de la población, como una de las acciones próximas para la protección a la humanidad. Este desafortunado hecho masificó las cuarentenas a nivel mundial a fin de evitar la propagación del virus; generando estrés, incertidumbre, miedo, etc.; y por consecuencia un impacto psicológico negativo en la población más vulnerable (Lozano Vargas, 2020).

Las medidas adoptadas por los gobernantes del mundo, el confinamiento y el distanciamiento social afectaron la educación, lo que generó nuevas formas en su desarrollo. La educación a distancia toma relevancia y se convierte en la mejor alternativa para continuar los procesos académicos desde los hogares. Muchos cambios ocurrieron, no estando ajenos a ello los docentes y estudiantes que han tenido que reajustar su vida cotidiana para adaptarse a un cambio inesperado que generó efectos en términos de equilibrio socioemocional (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019). Las circunstancias de los docentes en cuanto a su salud y estado emocional es un tema de importancia en la agenda política educativa, demanda sensibilización e identificación de niveles en la intervención y corresponsabilidades, asimismo la generación de fuerzas en común para generar propuestas integrales que cambien la percepción de los docentes en la sociedad que muchas veces no valoran su trabajo académico. Referente a la salud mental de los docentes, a pesar que las autoridades perciben este problema sigue teniendo poca incidencia, los profesores expresan sentir estrés, angustia y dificultad para concentrarse, esto está relacionado a las condiciones sociales y el grado de exigencia entre la escuela y tareas académicas (Ricardo Cuenca et al., 2005). El estrés se clasifica, estrés académico y estrés laboral, el primero se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Berrio García & Rodrigo Mazo, 2013). Este problema entre el profesorado, no es un fenómeno solamente británico. Los docentes incluidos en los estudios norteamericanos demostraron niveles de estrés ligeramente superiores a los evidenciados en los análisis británicos. Además, un estudio que llevó a cabo la Asociación Nacional de Enseñanza desveló que el 70 por ciento del profesorado de Estados Unidos padece niveles de estrés que oscilan entre moderados y considerables (Travers & Cooper, 2019). Según la OMS, el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para realizar una acción. Para González de Rivera (1991), existe una influencia del ambiente, el cual genera cambios en el organismo el cual percibe esta situación como una amenaza,

lo que desencadena reacciones de huida y/o estrés, llegando muchas veces a una enfermedad psicosomática por distrés donde el sistema nervioso pasa por fases como es la de alarma, resistencia y agotamiento.(Ayuso Marente, 1992)(Sánchez, 2014).

El estrés laboral es la respuesta que tiene la persona ante exigencias de su trabajo que no se ajustan a sus competencias, y donde se pone a tela de juicio su capacidad de afrontamiento ante cualquier situación. Este es el resultado de la inestabilidad entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por otro. Muchas veces el estrés afecta al sistema inmunitario, sentirse cansado o deprimido, problemas en conciliar el sueño, etc. (Stavroula Leka, 2004). Por su parte la Organización Internacional del trabajo (OIT), define el estrés como una respuesta física y emocional a un daño causado por la inestabilidad entre las exigencias percibidas y capacidades que tiene una persona para hacer frente a esas exigencias. El estrés está vinculado con la organización, el diseño y las relaciones del trabajo, dando lugar a las exigencias que exceden sus habilidades o recursos del docente (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

El estrés laboral es un fenómeno bastante sonado en la actualidad, cuya característica es los cambios constantes y en periodos muy cortos de tiempo.(Matud, Maria;Garcia, 2002). Para Hans Selye (1974), los sucesos buenos como malos, generan una respuesta de tensión que resulta beneficiosa o nociva. El estrés no se reduce a una simple tensión nerviosa, ni algo que debemos evitar, ya que es algo inevitable. Definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. La cualidad más notoria es el esfuerzo adaptativo frente a una dificultad y la reacción no específica.(Barrio J., Garcia M, 2006)(Blanco Guzmán, 2003).

Las consecuencias del estrés tienen diferentes rangos; como lo es la dimensión personal, que es dado por las situaciones cotidianas. En cuanto, el estrés laboral puede llegar a generar otro tipo de reacciones más constantes y dando como resultado un riesgo para la salud.(Zavala Zavala, 2008).

A toda sociedad le es beneficioso el conocer su nivel de estrés, como sus límites y capacidad de adaptación, para prevenir situaciones que lleguen a superar el umbral de tolerancia. El estrés puede ser dominado, dependiendo de la capacidad de la persona pueda adiestrarse para generar determinadas técnicas que le ayuden a determinar factores generadores de estrés y así modificar reacciones perjudiciales. Las respuestas constituyen un estado de alerta tanto físico como mental, adaptando al cuerpo para una reacción potencialmente necesaria, la exposición a situaciones que

generan estrés y a la desadaptación que produce en el organismo da como resultado la aparición de muchas enfermedades.(Universidad Católica Boliviana San Pablo Cochabamba et al., 2016).

El estrés laboral se convirtió en una causa de deserción en algunas profesiones, entre las que se encuentra la docencia. La función de los docentes es un conjunto de actividades importantes que realizan a diario implementando herramientas y modalidades de aprendizaje que ayudan a brindar una educación eficiente, todo esto nos lleva a ver la importancia que posee el papel docente en un entorno educativo, así como la responsabilidad en las relaciones alumno-docente dentro del aula. 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 (Prieto Jimenez, 2008). El cambio de educación presencial a educación a distancia generada por el covid-19 ha dado a conocer un conjunto de problemas que causan afecciones a docentes como alumnos, estas circunstancias en las que se lleva a cabo su trabajo académico no es factible para la integración y desarrollo del alumno, o más aun cuando se lleva en condiciones inestables, lo que hace que muchos docentes experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, llevando a un aumento de niveles de estrés laboral y estrés docente.(Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla, 2011). La situación pandémica ha generado cambios en el sistema educativo mundial y la está perjudicando. El gobierno, el mundo científico, profesionales y estudiantes buscan urgentes respuestas para no interrumpir la educación a la cual están acostumbrados por constituir el pilar de la sostenibilidad y del futuro de la sociedad (Gonçalves, 2020). Desde que se declaró como tal, la implementación de la teleeducación se convirtió en una modalidad de estudio relevante que responde y se adecúa a las disposiciones del distanciamiento entre las personas. En este contexto las reformas plantean cambios integrales en la forma de impartir conocimientos y en su aprendizaje apoyados de las tecnologías de información y comunicación. Ahora en plena pandemia los computadores, las tabletas y otros recursos tecnológicos se convirtieron en protagonistas del aprendizaje. A esta situación el Ministerio de Ciencia y Educación en Croacia, así como muchos países, han publicado normas específicas con diversos pasos que deben seguir los docentes, directores y familias, para alcanzar un modelo de aprendizaje a distancia común. Teniendo en cuenta la reforma en curso y la necesidad de establecer un nuevo modelo de formación a distancia,

se deben analizar informes de gobierno y publicarlos para facilitar el tránsito del valor y utilidad de los recursos tecnológicos a la transformación curricular.(Sianes Bautista & Sánchez Lissen, 2020). La educación ha presentado una gran metamorfosis en el tipo de enseñanza que se imparte, de realizarse en el aula física pasó a un aula virtual, que dando expuesto que docentes y alumnado no están adaptados a la modalidad que utiliza las TICS y muchos de ellos no cuentan con recursos económicos para adquirir un computador, laptop o tablet; y menos con el acceso a internet. Si en la modalidad presencial resultaba difícil y demandaba mucho tiempo planificar una clase; ahora es más complejo, requiere más tiempo y a todo esto se suma la presión que antes docentes y estudiantes no lo tenían. La educación a distancia exige utilizar capacidades y herramientas electrónicas, en un contexto de incertidumbre muy elevado, fuera del hábitat del aula y muchas veces sin los recursos necesarios para el aprendizaje.(Carrillo et al., 2019).

En el ámbito nacional, la resolución viceministerial N°079-2020, Orientaciones para el desarrollo del año escolar 2020 en I.E y Programas Educativos de la Educación Básica”. Frente a la situación de emergencia y riesgo que ponga en peligro seguridad de los estudiantes y del personal de la IE, inhabilite el servicio educativo. Es por lo que se tuvo que implementar Aprendo en casa es un instrumento útil para garantizar el servicio educativo de calidad en todo el país peruano durante el periodo de aislamiento pedagógico más importante y con gran demanda, según la RM N°016-2020, el servicio de educación a distancia puede ser dado siempre y cuando las instituciones educativas dispongan de metodologías y herramientas apropiadas para dicho fin (Ministerio de Educacion, 2020).

Por la coyuntura y la percepción actual de los medios tecnológicos que impactan a la comunidad, el llegar a un equilibrio entre el ambiente de trabajo y la vida personal se convierte en un gran reto que conlleva a una mejor performance individual. Por su parte los docentes deben lidiar con el empleo de recursos tecnológicos, el constante envío de trabajos o reportes a través de correos, la insistente comunicación por redes sociales, o la incertidumbre de saber si los trabajos están completos o no y las consultas múltiples por los alumnos (Alcas Zapata et al., 2019). El papel del docente en el contexto virtual consiste en generar una asociación con gran interés genuino, lo que define los tipos de contexto en el aprendizaje y por consiguiente la programación del ambiente. Esta actividad es relacionada con la función de acompañamiento, en la que se debe generar ambientes de aprendizaje, no obstante de acuerdo a las habilidades de comunicación y el buen uso de medios virtuales que posean los docentes se debe impactar tanto en la relación que existe entre

tutor-alumno y su nivel de aprendizaje, puesto que en muchas ocasiones los estudiantes tienen mayor número de habilidades para comunicarse en una modalidad que en otra, así como tener un mejor dominio de medios cibernéticos lo que demuestra su gran nivel interactivo (Amaral et al., 2013). Conforme va pasando el tiempo durante el desarrollo de la pandemia covid-19 los docentes son propensos al aumento de estrés, no dejando de lado que es posible que en años anteriores también hayan sufrido del mismo, ya sea por diferentes motivos de los cuales se observan en el presente estudio como también si durante la pandemia el cambio de modalidad de estudios presenciales a estudios a distancia fue influyente en el estrés de los docentes.

## **Método**

El estudio de revisión se basa en la revisión y el análisis de artículos científicos que investigan el estrés docente antes y durante la pandemia a nivel mundial. La información se recopiló de las bases de datos Scopus, Scielo, Ebsco, Redalyc y Google académico; se utilizó el gestor bibliográfico Mendeley, que ayuda a ordenar la información en una biblioteca virtual a través de carpetas; además permitió administrar las citas y las referencias bibliográficas en APA. (Gallegos et al., 2017). Se seleccionaron artículos científicos del año 2020 y también de años anteriores como del 2018 y 2019, donde se puede evidenciar información importante para analizar datos y poder dar una conclusión fidedigna, de igual manera se seleccionaron artículos relacionados directamente con la variable de estudio, asegurando la confiabilidad y validez de sus resultados.

## **Resultados**

En publicaciones de los meses marzo, abril, mayo y junio que revelan niveles de estrés docente durante la pandemia Covid-19; así como de 2 años atrás, se observa en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente Medio se encontraron niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar. En otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidencia que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes. En España en una encuesta realizada por el sindicato de C SIF (Central Sindical Independiente y de funcionarios) realizado a 10.000 personas del cual participaron docentes 9572, un 93% sufre de estrés y desgaste emocional, con el factor estresante predominante en un 77,28% de los docentes considera que las tareas

burocráticas fijadas tras el estado de emergencia son “excesivas. En cuanto a estudios realizados a nivel de Europa en países como Italia e Eslovenia los resultados obtenidos fueron un nivel alto y medio de estrés donde, en el primer país en mención la resiliencia fue la manera positiva para enfrentar el estrés (Díaz, 2020a) (Matiz et al., 2020) (MacIntyre et al., 2020) (educación 2020, 2020).

Como se observa, en tiempos de la pandemia covid-19 los niveles de estrés fueron de nivel medio-alto, esto no fue ajeno de resultados de años anteriores en el año 2019 en México a 276 docentes se encontró en la investigación un nivel alto de estrés laboral. En el país de España también existió niveles de estrés en un 60.4%, donde los factores influyentes para el aumento de estrés en ambos estudios fueron: falta de liderazgo transformacional, factores psicosociales, y probabilidad de presentar alta despersonalización y baja realización personal por el aumento de estrés. En el año 2018, los factores que produjeron mayor nivel de estrés en estudios encontrados fueron las tareas excesivas, la necesidad de trabajar en casa y la interferencia familia–trabajo, como en el estudio realizado en Colombia y Ecuador donde el factor predominante fue los estresores psicosociales: estructura organizacional (Echerri Garcés et al., 2019) (L Granados et al., 2019) (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019) (Matinez Minda et al., 2019) (Alvites-Huamaní, 2019).

## **Discusión**

El docente tiene que estar en constante capacitación y actualizado, pero en muchas ocasiones se introducen a su práctica cotidiana, olvidando las capacitaciones en el uso de las tics o en el uso de herramientas virtuales, produciendo incertidumbre al no conocer de las mismas generando sentimientos de preocupación o estrés debido al necesitar su uso inmediato de los medios electrónicos por el aislamiento social que genero la pandemia covid-19, la cual fue el desencadenante para realizar un conjunto de cambios a nivel de enseñanza educativa como el tipo de modalidad para la cual muchos docentes no estaban aún preparados colocándolos a muchos en apuros ocasionando momentos de estrés (Jácome Roca, 2015).

El exceso de actividades académicas siempre ha sido determinante en la generación del estrés docente, estudios del año 2018 realizados como en Colombia y Ecuador se encontró un nivel alto de estrés donde se evidencio que la causa más redundante fue la falta de estructura organizacional. En el año 2019 en un estudio realizado a nivel de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, los niveles de estrés fueron altos donde el factor causante fue los factores psicosociales.

Recientemente, a inicios del año y con la aparición de covid-19, los niveles de estrés se incrementaron notoriamente, como señalan investigaciones realizadas en diversos países como Chile, Paraguay, Perú y España muestran niveles significativos de estrés que oscilan entre los niveles medio y alto producidos por el confinamiento y situaciones generadas por COVID-19. El 90% de las investigaciones abordadas en este estudio presentan similitudes al evidenciar los altos niveles de estrés en los docentes de los diversos niveles educativos. Asimismo, en Europa sucede similar realidad, en Eslovenia e Italia los estudios revelan niveles de estrés de moderado a alto, reafirmando la universalidad de esta enfermedad psicológica. Se suman otras emociones como la pena, la angustia y el miedo. Estos resultados fueron obtenidos a través de cuestionarios web (Echerri Garcés et al., 2019) (Lucía Granados et al., 2019) (Lucía Granados et al., 2019) (Matinez Minda et al., 2019) (Alvites-Huamaní, 2019).

La calidad de la enseñanza se ve afectada además del poco apoyo que reciben de parte del gobierno, ahora por los factores estresantes que muestran los docentes. Ello influirá en la práctica pedagógica y en general en su desempeño, haciendo que los estudiantes se ven afectados. Se dice que el estrés puede ser una variable independiente y dependiente. La primera es por la influencia de un factor externo, y la segunda como respuesta del individuo donde se forma un sistema tridimensional (trabajador-situación-conducta), también se considera como un proceso dinámico y multidimensional. Para el estudio viene a ser una variable dependiente, donde el docente es afectado por el cambio de modalidad educativa de presencial a virtual, que le causan un conjunto de cambios físicos y emocionales como es el estrés. Debido a los efectos negativos del estrés, en la actualidad es un asunto que adquiere importancia debido a los daños que genera en la sociedad, en la familia, en lo personal y en lo laboral. Desencadenando problemas en su salud como la obesidad, hipertensión, alergias, ansiedad, etc. (Johnson et al., 2021) (Zorrilla, 2017) (Rodriguez J., Guevara A., 2020) (Jácome Roca, 2015).

El sistema educativo ha presentado cambios significativos en los últimos años, como el de asignar a los docentes mayores responsabilidades en su labor, que además de académicas incorporan acciones tutoriales y de asistencia para los niños; esto debido al desprendimiento de responsabilidades de parte de las familias y la sociedad. Sin embargo, no se realizaron cambios en instalaciones ni preparaciones necesaria para enfrentar un escenario como el generado por la pandemia del COVID-19. A la fecha los docentes han asimilado la nueva forma educativa y aunque

significó algo confuso y difícil inicialmente, están adaptándose a los cambios; al sistema de enseñanza a distancia, al uso de las Tecnologías de la Información y al uso de sistemas remoto en general (Goble y Porter, 1980) (Travers & Cooper, 2019).

Investigaciones latinoamericanas y europeas muestran que el estrés docente se generó en mayor amplitud por la demanda de tiempo para calificar los trabajos de sus estudiantes, y atender responsabilidades propias del hogar, como revela un estudio realizado en junio del presente año, donde los docentes comentaron que su estrés es intenso por haber “perdido la capacidad de desconectar(se) del trabajo” (Díaz, 2020b). El estrés es considerado el gatillo de enfermedades cardiovasculares, también se asocia a hipertensión arterial y arritmias. A su vez, potencia el resto de los factores de riesgo (Azipitarte Rubio, 2009).

Ante este panorama se debe tomar como una oportunidad para analizar y realizar cambios a nivel de la docencia educativa y del trabajo docente. Los docentes son pilares para educación y formación de la sociedad es por ello de gran importancia su estado de salud no solo físico sino también mental, se ha visto las maneras de enseñar que han surgido a partir de la coyuntura que los ha obligado a replantear sus métodos para así seguir desarrollando sus actividades, por otro lado no se sabe si el número de contagios aumentaría o disminuirá por lo que tienen que estar preparados para seguir formando jóvenes estudiantes según las circunstancias lo ameriten. Es así, que es de importancia la aplicación de medidas preventivas para la disminución de estrés ya que este puede causar problemas no solo en el aspecto psíquico sino también físicos, para lo cual existen técnicas de afrontamiento para manejar estrés: las medidas centradas en el individuo, donde se encuentran las técnicas de relajación, respiración, cognitivas y de entrenamiento en habilidades sociales, etc. También están las medidas de intervención sobre la tarea: Estas ayudan a reducir problemas que puedan aparecer durante el desempeño del trabajo y también ayuda a aumentar la eficiencia de su desarrollo. Otra medida es la de intervención sobre la organización, donde ayuda a la comunicación y participación, las relaciones personales (Mc Mutual, 2008).

El estrés es un tema de importancia mundial, donde el docente debe entender sus reacciones psicológicas y fisiológicas en cada año de trabajo académico; lo que como consecuencia conlleva a sentimientos de insatisfacción que surgen como reacción del entorno laboral dando como consecuencia una interacción débil con los alumnos y la actividad educativa, es por ello que los directores y gestores deben poco a poco proponer maneras de cómo reducirlo de las organizaciones y con esto conseguir ambientes de trabajo más saludables y efectivos (Zavala Zavala, 2008).

## Conclusiones

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

Actualmente se trabaja para mitigar el impacto negativo del estrés, la clave de afrontamiento de la Covid-19 es el bienestar psicológico, los programas de apoyo psicológico y ciertas técnicas que los docentes practican para disminuir el estrés: el relajamiento, aflojar los músculos, respirar profunda y lentamente, practicar la respiración abdominal y recrearse en imágenes magníficamente agradables y relajantes; son las más utilizadas. También la resiliencia es entendida como la capacidad para enfrentarnos a la adversidad de una forma más constructiva. En situaciones de adversidad laboral, los docentes más resilientes logran mayores habilidades y competencias de compromiso laboral, concluyendo que la resiliencia disminuye el estrés crónico.

La misión del sistema educativo es continuar brindando un servicio de calidad y superar la crisis que actualmente la viene amenazando; por tanto, las autoridades y el gobierno deben garantizar

una disminución de los impactos negativos que genera el estrés, implementado medidas de prevención y protección para sus docentes.

## Referencias

1. Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, J. A., & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
2. Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
3. Amaral, G., Bushee, J., Cordani, U. G., KAWASHITA, K., Reynolds, J. H., ALMEIDA, F. F. M. D. E., de Almeida, F. F. M., Hasui, Y., de Brito Neves, B. B., Fuck, R. A., Oldenzaal, Z., Guida, A., Tchalenko, J. S., Peacock, D. C. P., Sanderson, D. J., Rotevatn, A., Nixon, C. W., Rotevatn, A., Sanderson, D. J., ... Junho, M. do C. B. (2013). Alternativas para nuevas practicas educativas. In *Journal of Petrology* (3rd ed., Vol. 369, Issue 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
4. Ayuso Marente, J. A. (1992). HIV Inhibitors Targeted at the Reverse Transcriptase. *AIDS Research and Human Retroviruses*, 8(2), 119–134. <https://doi.org/10.1089/aid.1992.8.119>
5. Azipitarte Rubio, A. (2009). El estrés en las enfermedades cardiovasculares. Libro de La Salud Cardiovascular Del Hospital Clínico San Carlos, 583–590.
6. Barrio J., Garcia M, R. (2006). El Estrés Como Respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37–48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
7. Berrio García, N., & Rodrigo Mazo, Z. (2013). Estres academico. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
8. Blanco Guzmán, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, 12, 71–78. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232003000100008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008)

9. Carrillo, M., Obaco, E., & Ponce, E. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales teaching stress: causes and labor implications. 145–156.
10. Díaz, S. (2020a). El estrés laboral docente durante COVID-19. ACSI. 2020. 05 de Junio de 2020. <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>
11. Díaz, S. (2020b). El estrés laboral docente durante COVID-19. In ACSI latinoamerica.
12. Echerri Garcés, D., Santoyo Telles, F., Rangel Romero, M. Á., & Saldaña Orozco, C. (2019). Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de Ciudad Guzmán, Jalisco. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 9(18), 845–867. <https://doi.org/10.23913/ride.v9i18.477>
13. educación 2020. (2020). Recomendaciones para la política pública y gestión escolar sobre los resultados de la encuesta #EstamosConectados. [http://www.educacion2020.cl/encuestas/estamosconectados/Policy\\_Brief\\_EstamosConectados\\_E2020.pdf](http://www.educacion2020.cl/encuestas/estamosconectados/Policy_Brief_EstamosConectados_E2020.pdf)
14. Gallegos, M. C., Peralta, C. A., & Guerrero, W. M. (2017). Utilidad de los gestores bibliográficos en la organización de la información para fines investigativos. *Formacion Universitaria*, 10(5), 77–85. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000500009>
15. Gonçalves, S. P. (2020). Education in the Context of the Pandemic: A Look at the Case of Portugal. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), 78–85. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/249>
16. Granados, L, Aparisi, D., & Ingles, C. (2019). ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? <https://kopernio.com/viewer?doi=10.30552%2Fejpad.v7i1.91&token=WzI2MjU1MDIsIjEwLjMwNTUyL2VqcGFkLnY3aTEuOTEiXQ.msnfP1fsahWmgdB-jNsQ6UGeJI>
17. Granados, Lucía, Aparisi, D., Inglés, C. J., Aparicio López, M. D. P., Fernández Sogorb, A., & García Fernández, J. M. (2019). ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v7i1.91>

18. Jácome Roca, A. (2015). Hans Selye y la endocrinología social. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*, 2(1), 44–47. <http://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/71/134>
19. Johnson, A. D., Phillips, D. A., Schochet, O. N., Martin, A., Castle, S., & Martin, A. (2021). To Whom Little Is Given, Much Is Expected: ECE Teacher Stressors and Supports as Determinants of Classroom Quality. *Early Childhood Research Quarterly*, 54, 13–30. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.07.002>
20. Lizaraso, F., & Del Carmen, J. (2020). Coronavirus y las amenazas a la salud mundial. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(1), 4–5. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n1.01>
21. Lozano Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria [revista en Internet]* 2020 [acceso 10 de junio de 2020]; 83(1): 51-56. 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
22. MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
23. Matinez Minda, H., Rodriguez Alava, L., & Cobeña Ostaiza, K. (2019). Estrés laboral en los docentes del circuito 03 distrito 13d11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes. *Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de La Educación*, 6(1), 83–98.
24. Matiz, A., Fabbro, F., Pashetto, A., & Cantone, D. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
25. Matud, Maria;Garcia, M. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 451–465. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720305.pdf>
26. Mc Mutual. (2008). Stop Al Estrés: Cómo Gestionar El Estrés Laboral. In MC Mutual (p. 72). <https://www.mc->

- mutual.com/documents/20143/47599/manual\_estres\_es.pdf/6253130c-5548-10dc-70ea-0c4f61cad942
27. Ministerio de Educacion. (2020). Resolución Ministerial N°016-2020-MINEDU. In *Diario El Peruano* (Issue 15, p. 2). <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574684/disponen-el-inicio-del-ano-escolar-a-traves-de-la-implementa-resolucion-ministerial-n-160-2020-minedu-1865282-1.pdf>
  28. Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. *Gestión de Las Personas y Tecnología*, 9(25), 68. <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
  29. Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
  30. Prieto Jimenez, E. (2008). El papel del profesorado en la actualidad. Su funcion docente y social. *Foro de Educacion.*, 10(1), 325-345. [https://doi.org/10.1243/piae\\_proc\\_1936\\_031\\_045\\_02](https://doi.org/10.1243/piae_proc_1936_031_045_02)
  31. Ricardo Cuenca, Garzón, E. F., Kohen, J., Garrido, M. P., Guzmán, L. R., & Tomasina, F. (2005). Condiciones de trabajo y salud docente.
  32. Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. de. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 57, 72–88. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2011000500006>
  33. Rodriguez J., Guevara A., V. E. (2020). A Síndrome de Burnout em docentes / Burnout Syndrome in Professor's. ID on Line *REVISTA DE PSICOLOGIA*, 14(50), 284–301. <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i50.2396>
  34. Sánchez, P. (2014). Otros Factores de Riesgo: El Estrés. [http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo\\_recursos/didacticos/did\\_adultas/estres.pdf](http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf)

35. Sianes Bautista, A., & Sánchez Lissen, E. (2020). E-learning en 15 días. Retos y renovaciones en la Educación Primaria y Secundaria de la República de Croacia durante la crisis del COVID-19. How have we Introduced distance Learning? *Revista Española de Educación Comparada*, 36(36), 181. <https://doi.org/10.5944/reec.36.2020.27637>
36. Stavroula Leka, A. G. (2004). La organización del trabajo y el estrés.
37. Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
38. Travers, C., & Cooper, C. (2019). El estres de los profesores. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
39. Universidad Católica Boliviana San Pablo Cochabamba, B., Disponible, Sarmiento, S. L., Schmid, R. A., C.N.N.T., M. A. del H. D., Diseño, González, N. G., Zamorano, D., Cruz Martínez, M., López, E., Cruz, R., Llanillo, M. E., Derviş, B., Houtman, I., Jettinghoff, K., & Cedillo, L. (2016). Documentos divulgativos. In *La micro y pequeña empresa: Un análisis desde la perspectiva economico-administrativa*. (Vol. 53, Issue 6). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
40. Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67–86. [http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008\\_Zavala\\_Estrés y burnout docente- conceptos%2C causas y efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008_Zavala_Estrés_y_burnout_docente- conceptos%2C causas y efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
41. Zorrilla, A. M. (2017). Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto. Tesis, 2–290. <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/65269>