

RECIBIDO EL 20 DE NOVIEMBRE DE 2020 - ACEPTADO EL 21 DE FEBRERO DE 2021

# En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes?

## In times of coronavirus: What are the factors that increased stress levels in teachers?

**Dayson David Ahumada Ebratt<sup>1</sup>**

**Numas Armando Gil Olivera<sup>2</sup>**

Universidad del Norte

Universidad Atlántico

---

<sup>1</sup> Orcid: [0000-0002-5795-9293](https://orcid.org/0000-0002-5795-9293)

*Dirección:* Calle 76 # 32- 346 las mercedes P2. APT1.

*Correo electrónico:* [ebrattd@uninorte.edu.co](mailto:ebrattd@uninorte.edu.co)

*Títulos académicos:* Lic. En Idiomas. Magíster en Educación con énfasis en Educación Superior

*Afiliación institucional:* Docente catedrático en la Universidad del Norte

*Datos de la Universidad del Norte:* ubicada en kilómetro 5, vía Puerto Colombia.

*Teléfono:* (035) 3509509

<sup>2</sup> Orcid: [0000-0002-8991-4348](https://orcid.org/0000-0002-8991-4348)

*Dirección:* Calle 44 #26-13, Barranquilla, Colombia.

*Correo electrónico:* [ngilolivera@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:ngilolivera@mail.uniatlantico.edu.co)

*Títulos académicos:* Magíster en Educación con énfasis en Educación Superior

*Afiliación institucional:* Docente tiempo completo ocasional en el departamento de Lenguas Extranjeras en la Universidad del Atlántico, Colombia.

*Datos de la Universidad del Atlántico:* ubicada en kilómetro 5, vía Puerto Colombia, **Teléfono:** (035) 3853002

### RESUMEN

El presente artículo de reflexión tiene como objetivo describir los factores que inciden en los niveles de estrés de los docentes como consecuencia del virus covid-19. Centrándose especialmente en aspectos como la modificación de la modalidad educativa de presencial a remota o distancia. Así como en otros aspectos como el uso casi improvisado de herramientas como TIC'S poco convencionales en el ámbito educativo por parte de los docentes. En este sentido, esta investigación documental, descriptiva de tipo cualitativa, se centró en una revisión documental aleatoria. Y entre sus resultados reportó que según los autores

revisados que los docentes mostraron niveles más altos de estrés debido a que tuvieron que enfrentarse a herramientas de TIC'S que no manejaban con experticia, a las adaptaciones de las sesiones de clases a nuevos paradigmas en los que ya no podían interactuar de forma realmente dinámica con sus estudiantes y a elementos personales como el tener que lidiar con la carga emocional del temor al contagio mientras debían seguir desempeñando sus labores. Este tipo de resultados, si bien no son necesariamente generalizables son sin duda alguna, un campo fértil de investigación para los docentes que quieran profundizar en estas temáticas.

#### **PALABRAS CLAVE:**

estrés, docencia, educación, covid 19.

#### **SUMMARY**

The purpose of this article is to describe the factors that affect the stress levels of teachers as a consequence of the covid-19 virus. Focusing especially on aspects such as the modification of the educational modality from face-to-face to remote or distance. As well as other aspects such as the almost improvised use of unconventional ICT tools in the educational field by teachers. In this sense, this qualitative descriptive documentary research focused on a randomized documentary review. And among its results, it reported that according to the authors reviewed, teachers showed higher levels of stress because they had to face ICT tools that they did not handle with expertise, the adaptations of class sessions to new paradigms in which they could no longer interact in a really dynamic way with their students, and personal elements such as having to deal with the emotional burden of fear of contagion while they had to continue performing their duties. These types of results, although not necessarily generalizable, are undoubtedly a fertile field of research for teachers who want to delve deeper into these issues.

#### **KEYWORDS:**

stress, teaching, education, covid 19.

#### **EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS: QUAIS SÃO OS FATORES QUE AUMENTARAM OS NÍVEIS DE ESTRESSE NOS PROFESSORES?**

#### **SUMÁRIO**

Este artigo tem como objetivo descrever os fatores que afetam os níveis de estresse dos professores como resultado do vírus covid-19. Focalizando especialmente em aspectos como a modificação da modalidade educacional de cara a cara para remota ou à distância. Assim como outros aspectos como o uso quase improvisado de ferramentas como as TICs não convencionais no campo educacional pelos professores. Neste sentido, esta pesquisa documental, descritiva do tipo qualitativo, enfocou uma revisão documental aleatória. E entre seus resultados relatou que, de acordo com os autores, os professores mostraram níveis mais altos de estresse porque tinham que lidar com ferramentas TIC que não lidavam com perícia, as adaptações das sessões de aula a novos paradigmas nos quais não podiam mais interagir de forma realmente dinâmica com seus alunos e elementos pessoais como ter que lidar com a carga emocional do medo de contágio enquanto tinham que continuar desempenhando suas funções. Estes tipos de resultados, embora não necessariamente generalizáveis, são sem dúvida um campo fértil de pesquisa para professores que querem se aprofundar nestas questões.

#### **PALAVRAS-CHAVE:**

estresse, ensino, educação, covid 19.

## INTRODUCCIÓN

Desde hace más de un año la humanidad está viviendo la crisis de salud más grave de los últimos tiempos. La pandemia del Covid-19 llegó a casi todos los países del mundo a un ritmo vertiginoso y ha cobrado más de 3 millones de vidas (OMS, 2020). Ante esta situación, los países de todos los continentes han tenido que improvisar innumerables medidas para frenar los contagios y tratar de mantener a sus ciudadanos a salvo. Y una de las instituciones que más cambios y modificaciones han sufrido es la educativa. En América Latina, por ejemplo, las escuelas y universidades han implementado la educación a distancia para no detener por completo el progreso de las jornadas escolares. Sin embargo, este tipo de medidas no han tenido el éxito esperado, porque las diferencias sociales, la escasez de recursos electrónicos en muchas instituciones y la falta de entrenamiento para hacer este tipo de adaptaciones, han puesto en evidencia las múltiples carencias que tiene el sistema educativo en esta parte del continente (Álvarez et. All, 2020).

Para autores como Pastran, Gil y Cervantes (2020) aunque el uso de las TIC'S ha representado una gran alternativa para sobrellevar la nueva modalidad de educación a distancia, la realidad en Latinoamérica muestra cómo muchísimos docentes no cuentan con el entrenamiento ni los recursos para afrontar este tipo de retos como adaptar sus clases presenciales a remotas por medio de las TIC'S. Asimismo, autores como Álvarez et. All (2020) han destacado que esto ha traído como consecuencias una carga de estrés y trabajo extra en los docentes, especialmente aquellos ubicados en zonas rurales donde el acceso a servicios como el internet, por ejemplo, es escasos.

Con respecto al tema del estrés laboral ocasionado por enfrentar situaciones cuyos requerimientos no están dentro de la competencia del profesional, autores como

Robinet y Pérez (2020) han destacado que:

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 (p. 642)

En otras palabras, cuando una persona se siente presionada a cumplir funciones que van más allá de sus propias capacidades experimenta altos niveles de estrés. Por ello, es de esperarse que los docentes que no estaban acostumbrados a modalidades de educación remotas y a emplear herramientas nuevas como las TIC'S experimentasen altos niveles de estrés laboral. Todo ello, aunado al estrés que ya experimentaban a título personal por la crisis de la pandemia.

Con relación a esto, Cortes (2021) agrega:

Distintas profesiones fueron afectadas. Una de ellas fue la docencia, que enfrentó un cambio en su estructura de trabajo para lograr ejercer su labor educativa. Adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología resultó todo un desafío. Algunos docentes se enfrentaron a un panorama desalentador para cumplir sus labores habituales. Las actividades las realizaban desde el interior de sus hogares, donde en algunos casos se carecía del equipo necesario y el acceso a una red de internet, la cual era indispensable para lograr la encomienda. En ciertos casos, algunos docentes sufrieron con la poca o nula relación con el uso y manejo de las plataformas (p. s/n)

En otros términos, el gremio docente se vio obligado a expandir sus funciones y

competencias en el manejo de tecnologías en condiciones que no le favorecían y con muy pocos recursos. Todo esto, aumentó los niveles de estrés que ya venían congregándose ante las nuevas medidas de prevención del contagio de Covid-19. Y es precisamente a raíz de todo esto, que este estudio decidió centrarse en describir los factores que inciden en los niveles de estrés de los docentes como consecuencia del virus covid-19.

### **LA LABOR DOCENTE CAMBIÓ EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

Para nadie es un secreto que las funciones de los docentes cambiaron en tiempos de pandemia. Ya no se espera a un docente que solo se limite a dar clases frente a un pizarrón, ahora se espera que cree, diseñe y utilice material contantemente novedoso, innovador y atrayente. Todo ello, para que motive al estudiante que, desde casa, hace las actividades muchas veces sin ningún tipo de ayuda por parte de la familia (Villafuerte, 2020)

Con relación a lo anterior, para Cortes (2021) las funciones del docente se han multiplicado en tiempos de pandemia al punto de que le han generado una gran presión no solo emocional y psicológica, evidencia de ello es este fragmento:

La tarea invaluable que el docente desempeña en un sinfín de actividades y diversos factores que generan el doble de esfuerzo orientadas a resultados en favor de la educación, recae en consecuencias psicológicas y emocionales que afecta gravemente el nivel de estrés de los profesores (p. s/n)

En este orden de las ideas, Robinet y Perez (2020) explican como el cambio del sitio de trabajo también incide en el estrés del gremio docente:

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 (p. 643)

Y es que además de tener que cumplir con funciones que exceden sus competencias, los docentes han visto cómo sus actividades de colegio ahora también están en casa. Y muchas veces, se ha visto como los docentes no cuentan con espacios adecuados para desempeñar su labor docente en el hogar. De ahí, que muchos educadores y educadoras han tenido que improvisar espacios en sus hogares para dictar sus clases, pero a menudo, se observan las precarias condiciones de tales espacios. Lo que, sin duda, aumenta también los niveles de estrés en los docentes.

### **FACTORES QUE INCIDEN EN EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DURANTE LA PANDEMIA**

La revisión de la literatura permitió elaborar una lista de los factores que más inciden en el estrés de los docentes ocasionado por la pandemia. A continuación, se muestra:

1. El aumento de las horas de trabajo
2. La adaptación de contenido de asignaturas presenciales al aprendizaje remoto
3. El uso de herramientas tecnológicas con las cuales no se está familiarizado
4. El uso extendido de plataformas online o digitales
5. El confinamiento social
6. La incertidumbre y angustia por temor al contagio

En primer lugar, el aumento de las horas de trabajo se dio y se sigue dando, debido a que los docentes no solo tienen que asignar actividades, corregirlas y ofrecer calificaciones, sino que además debe hacerlo por medio de nuevas modalidades que le demandan una mayor cantidad de horas de trabajo. Además, la elaboración constante de actividades que no solo respondan a los objetivos de las clases sino además que se adapten a las necesidades de los estudiantes que han cambiado o mutado precisamente por la pandemia (Mancera, Serna y Barrios, 2020; Mendoza, 2020 y Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020)

En segundo lugar, la adaptación de contenido de asignaturas presenciales al aprendizaje remoto se considera un elemento de estrés porque los docentes tuvieron que ingeniárselas para adaptar sus metodologías, estrategias e incluso temáticas al nuevo contexto de aprendizaje a distancia. Una tarea que según Cortes (2021) fue “agotadora para todo el cuerpo docente, el desgaste físico y emocional fue mayor, lo cual genera un estado mental que trae consigo altas consecuencias psicológicas y emocionales”. Asimismo, esta postura ha sido expuesta por entidades como UNESCO citada por Álvarez et. All (2020), cuando han señalado que debido a la pandemia:

La mayoría del magisterio no solo ha debido replanificar y adaptar los procesos educativos, lo que incluye ajustes de metodología, reorganización curricular, diseño de materiales y diversificación de los medios, formatos y plataformas de trabajo, entre otros aspectos, sino que también ha debido colaborar en actividades orientadas a asegurar condiciones de seguridad material de las y los estudiantes y sus familias, como la distribución de alimentos, productos sanitarios y materiales escolares, entre otros. (p. s/n)

En tercer lugar, el uso de herramientas tecnológicas con las cuales no se está familiarizado también ha sido un factor desencadenante de estrés en los docentes porque obligó a los docentes a ir más allá de sus propias competencias y capacidades profesionales. Además no hubo ningún periodo de preparación y entrenamiento en la mayoría de las entidades educativas, lo que sin duda representó un gran obstáculo para muchos docentes que nunca habían utilizado herramientas digitales y que debido a la pandemia no solo debían aprender a utilizarlas sino además, enseñarle a sus estudiantes cómo hacerlo (Cortes, 2021; Rieble-Aubourg y Viteri, 2020; Trucco y Palma, 2020; Villafuerte et. All, 2020 y Sánchez, et. All, 2020).

Con relación a ello, Álvarez et All (2020) agregan que además del estrés de manejar herramientas de tecnología los docentes deben enfrentarse a las dificultades de conexión tanto las propias como las de sus estudiantes, al manifestar que:

Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, como ocurre en el caso de muchos procesos de cambio, los países de América Latina y el Caribe están desigualmente preparados para enfrentar esta crisis aprovechando la digitalización. Aunque la región ha avanzado de manera significativa en la reducción de las brechas de acceso al mundo digital en los últimos años, particularmente gracias a la masificación de la conectividad móvil, aún persisten brechas considerables en el acceso efectivo al mundo digital, lo que tiene profundas implicaciones en las oportunidades y la participación de las nuevas generaciones (p. s/n)

En este orden de las ideas, se tiene el uso extendido de plataformas online o digitales. Muchos docentes aparte de la labor de diseño de las clases y contenido, también deben realizar actividades como reuniones con colegas y directivos que, sumados a las jornadas de clases, se muestran como un incremento

considerable de horas de trabajo. El tener que estar frente a una pantalla más de 6 u 8 horas al día se está volviendo parte de la rutina del docente, lo que claro está, desencadena altos niveles de estrés y cansancio (Álvarez, et. All, 2020; Cortes, 2021; Oros, Vargas y Chemisquy, 2020; UNESCO, 2020 y Ministerio de Educación y Ciencias del Paraguay, 2020)

Igualmente, el confinamiento social también se considera un factor de estrés para el docente que como todo ser humano habituado a la interacción con colegas, amigos y familiares se vio obligado a aislarse por el bien de su salud. El aislamiento social, aunque se trate de subsanar con interacción virtual, no deja de afectar al ser humano de forma negativa. Porque si bien es cierto que las medidas de confinamiento ayudan a mantenerse a salvo del contagio, también es cierto que perjudican a las personas porque la falta de interacción presencial puede traer como consecuencias depresión, estrés y hasta afectar el sistema inmunológico de las personas (Cortes, 2021; Sánchez et. All, 2020; UNESCO, 2020; Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020; Johnson, Saletti y Tumas, 2020).

Y por supuesto, que era necesario abordar el factor de la incertidumbre y angustia por temor al contagio como detonante del estrés en los docentes. Los docentes como seres humanos no están exentos del miedo al contagio y es que el bombardeo constante de los medios de comunicación con noticias desalentadoras de la lucha contra la pandemia, donde, además, se muestran como los índices de contagio suben constantemente, unido a las innumerables preocupaciones por la salud de familiares, amigos e incluso la propia, inciden en el aumento de los niveles de estrés en los educadores (Cortes, 2021; Álvarez et All, 2020; Gonçalves, 2020; Matiz, Fabbro, Pashetto & Cantone, 2020; Sianes & Sánchez, 2020; Ramos-Huenteo, et All, 2020; Cáceres-Piñaloza, 2020; entre otros)

## CONCLUSIONES GENERALES

Luego de la revisión documental, este estudio llegó a una serie de conclusiones como que los docentes aumentaron sus niveles de estrés debido a los distintos cambios a los que tuvieron que enfrentarse como, por ejemplo:

1. Cambio de lugar y ambiente de trabajo de la institución educativa (oficina y salón) al teletrabajo desde el hogar (muchas veces improvisando espacios que no hay realmente disponibles para dictar clases)
2. Cambio de herramientas de trabajo, pasaron del pizarrón al manejo de plataformas y herramientas digitales que desconocían pero que se vieron obligados a utilizar.
3. Cambio en la dinámica de la interacción social tanto con estudiantes como con colegas y público en general, porque se pasó de lo presencial a lo remoto.
4. Cambios en el contenido, estrategias y dinámicas de las clases presenciales para adaptarse a la virtualidad.

Se afirma que todos estos cambios repentinos debido a la pandemia del coronavirus, en la dinámica del trabajo, de vida y de los procesos de interacción son los factores realmente detonantes de los aumentos de los niveles de estrés en los docentes. Y si bien se afirma que este tipo de hallazgos no son del todo generalizables, se cree que la academia debería acercarse con más detalle y rigurosidad a este tipo de temáticas que sin duda alguna, son un campo fértil de investigación educativa. Sobre todo, enfocándose en aspectos como las posibles soluciones de apoyo y acompañamiento a los docentes que experimentan esta realidad.

## REFERENCIAS

- Álvarez, H., Arias, E., Bergamaschi, A., López, Á., Noli, A., Ortiz, M., Pérez, M., Rieble-Aubourg, S., Rivera, M., Scannone, R., Vásquez, M. y Viteri, A. (2020) *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Banco Interamericano del Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.18235/0002337>
- Cáceres-Piñaloza, K. (2020). Educación virtual: Creando espacios afectivos, de convivencia y aprendizaje en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 38-44. doi:10.33210/ca.v9i2.284
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Gonçalves, S. P. (2020). Education in the Context of the Pandemic: A Look at the Case of Portugal. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 78–85. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/249>
- Johnson, M., Saletti, L. & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- 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>
- Mancera, C., Serna, L. y Barrios, M. (2020) *Pandemia: maestros, tecnología y desigualdad*. <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 1-8. doi:<https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237028/html/index.html>
- Ministerio de Educación y Ciencias del Paraguay (2020) “¡Tu Escuela en Casa!”. <https://aprendizaje.mec.edu.py/aprendizaje>
- Oros, L., Vargas, N. y Chemisquy, S. (2020) Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3).
- Pastran, M., Gil, N. y Cervantes, D. (2020). En tiempos de coronavirus: las TIC’S son una buena alternativa para la educación remota. *Revista Boletín Redipe*, 9(8), 158–165. <https://doi.org/10.36260/rbr.v9i8.1048>
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. doi:10.33210/ca.v9i2.325
- Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es).
- Rieble-Aubourg, S. y Viteri, A. (2020)

COVID-19: ¿Estamos preparados para el aprendizaje en línea? Nota CIMA, N° 20, Washington, D.C., Banco Interamericano de Desarrollo (BID). <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Nota-CIMA--20-COVID-19-Estamos-preparados-para-el-aprendizaje-en-linea.pdf>

Robinet, A. y Pérez, M. (2020) Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo de conocimiento*, 5(53), 637-653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>

Sánchez Mendiola, M., Martínez Hernández, A. M. D. P., Torres Carrasco, R., Agüero Servín, M., Hernández Romo, A. K., Benavidez Lara, M., Rendón Cazales, V. J. & Jaimes Vergara, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3), 1-24.

Sianes, A., & Sánchez, 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), 181-202. <https://doi.org/10.5944/reec.36.2020.27637>

Trucco, D. y A. Palma (eds.) (2020), "Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay", Documentos de Proyectos (LC/TS.2020/18), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas

para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (2020), "Nuevas publicaciones cubanas para enfrentar efectos de la COVID-19 sobre la educación", Oficina de la UNESCO en La Habana. <https://es.unesco.org/news/nuevas-publicaciones-cubanas-enfrentar-efectos-covid-19-educacion>.

Villafuerte, P. (2020). *Educación en tiempos de pandemia: COVID-19 y equidad en el aprendizaje*. Observatorio de Innovación Educativa, Tecnológico de Monterrey. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>

Villafuerte Holguín, J. S., Bello Piguave, J. E., Pantaleón Cevallos, Y., & Bermello Vidal, J. O. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19. Una mirada desde el enfoque humano. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8(1), 134-150.