



UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO
DIVISIÓN ACADÉMICA DE EDUCACIÓN Y ARTES



**“LA MODALIDAD VIRTUAL Y SU IMPACTO EN LOS
NIVELES DE ESTRÉS QUE SOBRELLEVARON LOS
DOCENTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN DE LA UJAT”**

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTA:

JOSÉ EDUARDO BLAS PÉREZ

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

MAESTRO JAVIER HERNÁNDEZ MÉNDEZ

EN CODIRECCIÓN DE:

DOCTOR YONY HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

VILLAHERMOSA, TABASCO, A: MAYO DEL 2024.

Anexo 2

Declaración de Autoría y Originalidad

En la Ciudad de Villahermosa, el día 31 del mes mayo del año 2024, el que suscribe José Eduardo Blas Pérez alumna(o) del Programa de la División Académica de Educación y Artes con número de matrícula 201J23006, adscrito a la Licenciatura en Ciencias de la Educación, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, como autor(a) (es) de la Tesis presentada para la obtención del (título, diploma o grado según sea el caso) Licenciado en Ciencias de la Educación y titulada La modalidad virtual y su impacto en los niveles de estrés que sobrellevaron los docentes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT Dirigida por Maestro Javier Hernández Méndez

DECLARO QUE:

La Tesis es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, de acuerdo con el ordenamiento jurídico vigente, en particular, la LEY FEDERAL DEL DERECHO DE AUTOR (Decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal del Derecho de Autor del 01 de Julio de 2020 regularizando y aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), en particular, las disposiciones referidas al derecho de cita.

Del mismo modo, asumo frente a la Universidad cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de la autoría o falta de originalidad o contenido de la Tesis presentada de conformidad con el ordenamiento jurídico vigente

Villahermosa, Tabasco a 31 de _____ mayo 2024.

José Eduardo Blas Pérez

Nombre y Firma



UNIVERSIDAD JUÁREZ
AUTÓNOMA DE TABASCO

"ESTUDIO EN LA DUDA. ACCIÓN EN LA FE"



División Académica
de Educación y Artes



DIRECCIÓN

REF: DAEA/0868/24

Villahermosa, Tabasco; a 30 de mayo de 2024

Lic. Maribel Valencia Thompson
Jefe del Depto. de Certificación
y Titulación de la U.J.A.T.
P R E S E N T E

En conformidad con lo establecido en el Artículo 87 del Reglamento de Titulación de la U.J.A.T., me permito comunicar a Usted que el Mtro. Javier Hernández Méndez como Director y el Dr. Yony Hernández Hernández como Co-Director, dirigieron y supervisaron el Trabajo Recepcional de "TESIS" denominado "LA MODALIDAD VIRTUAL Y SU IMPACTO EN LOS NIVELES DE ESTRÉS QUE SOBRELLEVARON LOS DOCENTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UJAT", elaborado por el C. José Eduardo Blas Pérez, pasante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación. El jurado para el examen profesional Dra. Asbinia Suárez Ovando, Mtro. Erick Eduard Pérez Jiménez, Mtro. Javier Hernández Méndez, Mtra. Teresa de la O de la O y el Mtro. Querubín Falconi Bocanegra, revisaron y señalaron las modificaciones que había que hacerle a dicho trabajo y que el interesado ha llevado a efecto. Por lo tanto, puede imprimirse.

Atentamente



DIRECCIÓN
DIVISIÓN ACADÉMICA
DE EDUCACIÓN Y ARTES

M.A.E.E. Thelma Leticia Ruiz Becerra
Directora

C.c.p. Archivo
MAEE/TLRB/amv*

Av. Universidad S/N, Zona de la Cultura, Col. Magisterial, C.P. 86040 Villahermosa, Tabasco
Tel. 01(993) 358.15.00 Ext. 6250-6251 ó (993) 314.23.99, 312.22.00
E-mail: direccion.daea@ujat.mx

www.ujat.mx

ANEXO 4

Carta de Sesión de Derechos

Villahermosa, Tabasco a 31 de mayo del 2024.

Por medio de la presente manifestamos haber colaborado como AUTOR(A) y/oAUTORES(RAS) en la producción, creación y/o realización de la obra denominada

La modalidad virtual y su impacto en los niveles de estrés que sobrellevaron los docentes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT.

Con fundamento en el artículo 83 de la Ley Federal del Derecho de Autor y toda vez que, la creación y/o realización de la obra antes mencionada se realizó bajo la comisión de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; entendemos y aceptamos el alcance del artículo en mención, de que tenemos el derecho al reconocimiento como autores de la obra, y la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco mantendrá en un 100% la titularidad de los derechos patrimoniales por un período de 20 años sobre la obra en la que colaboramos, por lo anterior, cedemos el derecho patrimonial exclusivo en favor de la Universidad.

COLABORADORES


JOSÉ EDUARDO BLAS PÉREZ

ALUMNO(A) O EGRESADA(O)

TESTIGOS


DIRECTOR
MAESTRO JAVIER HERNÁNDEZ MENDEZ


CODIRECTOR
DOCTOR YONY HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

ÍNDICE DE CONTENIDO

Introducción.....	3
CAPITULO I FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS	6
1.1 Planteamiento del problema.....	6
1.2 Preguntas de investigación	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1 General.....	10
1.4.2 Específicos.....	10
1.5 Supuesto	10
1.6 Metodología	10
1.7 Estado del arte	11
1.8 Alcances y limitaciones.....	13
CAPITULO II FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	14
2.1 El estrés.....	14
2.2 Global.....	16
2.3 Nacional.....	17
2.4 Estatal	18
2.5 Repercusiones del estrés en la salud emocional.....	19
2.6 Factores que contribuyen a la salud emocional.....	21
2.6.1 Organizar el tiempo	21
2.3.2 Alimentarse sanamente.....	23
2.3.3 Alimentar la mente de manera positiva.....	26
2.3.4 Técnicas de relajación	28
2.4 Factores que afectan la salud emocional	29
2.4.1 Mala alimentación.....	29
2.4.2 Falta de actividad física.....	30
2.4.3 Consumo de sustancias.....	30
2.5 La salud emocional nivel superior	31
CAPÍTULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.1 Datos de los entrevistados	31
Tabla de preguntas	39

3.2 Interpretación general	43
3.4 Conclusión	44
Propuesta de solución	47
Referencias	49

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.

Introducción

Los cambios repentinos provocados por el COVID 19 han afectado a toda la población. El encarcelamiento obligó a muchas personas a cambiar su vida cotidiana. Durante la pandemia, los docentes enfrentaron muchos desafíos y estrés. El cambio repentino como lo es el aprendizaje en línea, la adaptación a las nuevas tecnologías, la preocupación por la salud y el bienestar de los estudiantes, así como la necesidad de mantener la calidad de la educación en circunstancias difíciles, han provocado una intensidad del estrés entre los profesionales del ámbito educativo.

Esta investigación beneficiará a los profesores ya que con ella se busca realizar observaciones y aportar sugerencias de enseñanza, y como afrontarlo ante ciertas circunstancias; a los estudiantes, ya que se verá beneficiado en su aprovechamiento académico; de igual forma a las personas interesadas en el campo educativo ya que les podrá aportar información para la elaboración de tesis, artículos, estudios de caso, del mismo modo, ya que se estudiarán a fondo las experiencias de los profesores y sobre todo para entender el impacto de un cambio tan radical como el de impartir clases presenciales y luego adaptarse la educación virtual provocada por el COVID-19, teniendo de esta manera la posibilidad de ayudar a encontrar soluciones a esta problemática, identificando las medidas adecuadas a tomar para tratar las consecuencias que las clases en línea dejaron en los profesores.

El objetivo general de esta investigación es conocer las reacciones que los docentes tuvieron ante el cambio drástico que experimentaron de una modalidad a otra durante la pandemia COVID-19.

Dentro de los objetivos específicos podemos encontrar en primer lugar Identificar lo perjudicial que fue el estrés que originó la pandemia en la relación docente-alumno, el segundo objetivo es Identificar las estrategias que los docentes implementaron para contrarrestar el estrés que se genera ante las clases virtuales, y el tercero es construir una solución para combatir el estrés docente en su desempeño laboral y así cumplir su labor. Esto con el fin de crear una

propuesta de solución ante el problema que es el estrés docente en línea, la cual son:

1. organizar tiempo
2. técnicas de relajación
3. alimentarse sanamente
4. alimentar la mente de manera positiva.

México.

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

“LA MODALIDAD VIRTUAL Y SU IMPACTO EN LOS NIVELES DE ESTRÉS QUE SOBRELLEVARON LOS DOCENTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION DE LA UJAT”

Resumen: La pandemia de COVID-19 ha afectado a todo el mundo debido a los cambios repentinos que ha provocado. El encierro forzado llevó a muchas personas a modificar su rutina diaria. Durante la pandemia, los profesores tuvieron que lidiar con numerosos retos y presiones. La repentina transición al aprendizaje en línea, la adaptación a las nuevas tecnologías, la preocupación por la salud de los estudiantes y la necesidad de mantener la calidad educativa en situaciones difíciles han generado un alto nivel de estrés en los profesionales de la educación.

La presente investigación está basada en el paradigma cualitativo ya que se analizarán las experiencias de los profesores de la Licenciatura en Ciencias de Educación en la DAEA ante las clases virtuales, con la finalidad de identificar los efectos que les causa el estrés.

En conclusión, este cambio inesperado fue muy estresante para los docentes ya que como todos no sabíamos lo que se vendría, fueron días de arduo trabajo. Durante el proceso de adaptación, las tareas fueron pesadas y la presión laboral alta, lo que afectó gravemente la salud física y mental de los docentes y de igual forma la calidad de vida.

Abstrac: The COVID-19 pandemic has affected the entire world due to the sudden changes it has caused. The forced confinement led many people to modify their daily routine. During the pandemic, teachers had to deal with numerous challenges and pressures. The sudden transition to online learning, adaptation to new technologies, concern for students' health, and the need to maintain educational quality in difficult situations have generated a high level of stress in education professionals.

This research is based on the qualitative paradigm since the experiences of teachers of the Bachelor of Education Sciences at DAEA in virtual classes will be analyzed, in order to identify the effects that stress causes them.

In conclusion, this unexpected change was very stressful for teachers since, as we all did not know what was coming, they were days of hard work. During the adaptation process, the tasks were heavy and the work pressure high, which seriously affected the physical and mental health of teachers and also the quality of life.

Estrés laboral, estrés, confinamiento

Work stress, stress, confinement

CAPITULO I FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

1.1 Planteamiento del problema

Durante la pandemia, los docentes enfrentaron una serie de desafíos y tensiones adicionales. La transición abrupta al aprendizaje en línea, la adaptación a nuevas tecnologías, la preocupación por la salud propia y la de sus alumnos, así como la necesidad de mantener la calidad educativa en circunstancias difíciles, contribuyeron al estrés generalizado entre los profesores.

¿Qué sucede cuando, de un momento a otro, el docente, alumno e institución educativa se ven obligados a cambiar su modalidad de enseñanza?

Si bien la educación virtual se adoptó como única solución para enfrentar el aislamiento y poder cumplir con las actividades educativas, laborales y familiares, es necesario hacer una mirada reflexiva, ya que primero se tuvo que adaptar a limitar el entorno, para no contagiarse del COVID-19 y posteriormente se tomó las medidas preventivas necesarias para evitar ser contagiados, lo que de alguna manera mantenía el aislamiento. En ese entorno los profesores, manifestaron sus propias experiencias, ya que pasar de la educación presencial a lo virtual, no fue fácil. Los estudiantes y docentes enfrentaron, problemas tecnológicos, pero sobre todo se dificultó la comunicación.

Menciona Mendiola, (2020). “en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, velocidad de transmisión de datos, video y audio de calidad.” (p .2)

Esto implica un gran esfuerzo físico y mental, el agotamiento es más notorio y la tecnología es algo que está en el día a día de los docentes.

Nos menciona el autor Cortés (2021) que “la tarea invaluable que el docente desempeña en un sinnúmero de actividades y diversos factores que generan el doble de esfuerzo orientadas a resultados en favor de la educación, puede recaer en consecuencias psicológicas y emocionales que podrían afectar gravemente el nivel de estrés de los profesores.” (p.5)

Los efectos negativos del estrés no sólo afectan a las personas que lo experimentan, sino también a las instituciones de las que forman parte, estas se ven afectadas de distintas maneras, un ejemplo de una de ellas es la deserción escolar, ya que el número de estudiantes baja y puede volver vulnerable no solo la carrera profesional en la que estén estudiando, también, la pérdida de recursos financieros, etc.

Nos comenta el autor Cortés (2021) sobre algunos factores que influyen en el estrés de los docentes

“El detonante del estrés en los docentes en pandemia puede recaer en varios factores. Uno de ellos es la modificación de las actividades que habitualmente desempeñaban, pues la adaptación de sus materias al plano virtual conlleva el doble de esfuerzo y lo expone a enfrentar circunstancias en las que algunos profesores debieron resolver situaciones tecnológicas. El uso de nuevas herramientas de trabajo con las cuales no se encuentra familiarizado resultó en jornadas de trabajo extenuantes, debido a los cambios emergentes” (p, 9).

“El confinamiento social podría ser un factor importante, pues se implementó como medida para salvaguardar la salud de la comunidad universitaria. Esto provocó la falta de interacción alumno-maestro que se da en la modalidad presencial, la cual es un elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo; otra actividad habitual que el docente desarrollaba era la interacción social entre compañeros de trabajo. La convivencia entre seres humanos es necesaria para generar relaciones sanas que sobrellevan las cargas laborales asignadas, por lo que el distanciamiento social se asimila de manera negativa provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física” (p,10).

Si bien nos comenta el autor (Cortés 2021), que “el estrés docente recayó en varios factores, como lo son: modificación de actividades, uso de las nuevas herramientas, confinamiento social. Estos factores se pudieron identificar gracias a las investigaciones de antecedentes sobre casos parecidos, de igual forma se identificaron por experiencias propias.” (p,11)

Cortes (2021) “dentro del proceso de adaptación, se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes. La incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, que se pudieron identificar tanto en las experiencias contadas de los profesores como las propias, durante las clases en modalidad virtual se identificaron algunas situaciones donde algunos profesores a veces se sentían que no encajaban impartiendo clases virtuales, la incesante llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad y depresión.”(p,10)

Los elementos mencionados anteriormente se pueden identificar en las experiencias que se vivieron dentro de las clases virtuales. Esta situación vulnerabilizó a muchos docentes ya que el miedo, preocupación y riesgo aumentaba.

Es por eso, que esta investigación aborda la problemática referente al estrés que sufrieron los docentes por la implementación de la modalidad educativa virtual. La pandemia del COVID-19 modificó nuestro entorno, de igual manera, las actividades que habitualmente se realizaban. Estas circunstancias llevaron a un proceso de readaptación, puede resultar una tarea agotadora la cual puede traer graves problemas físicos y mentales, en especial a los maestros y estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Educación, de igual forma se pretende sugerir una forma de enseñanza que convenga ante tal situación.

1.2 Preguntas de investigación

A continuación, se presentan las preguntas a las que se le darán respuesta a lo largo de la investigación:

¿Cómo reaccionaron los docentes ante el cambio drástico de modalidad?

¿Cuánto perjudicó el estrés que generó la pandemia en la relación docente-alumno, de lo presencial a lo virtual?

¿Cuáles son las estrategias que los docentes implementaron para contrarrestar el estrés que se genera ante las clases virtuales?

1.3 Justificación

Los cambios repentinos que se provocaron por el COVID 19 perjudicaron a toda la población. El confinamiento obligó a muchas personas a tener que cambiar su vida cotidiana. El mundo exterior planeaba amenazas a todas las personas, éramos vulnerables ante esta situación. El hecho de adaptarnos a esta nueva normalidad fue un proceso difícil y laborioso. Uno de los grupos sociales que se encontraron vulnerables en este cambio son los profesores, quienes, en el contexto de un sistema educativo quebrantado, utilizaron sus recursos para encontrar formas de continuar su labor educativa implementando la educación virtual.

El autor Cortes (2021) nos menciona que “El uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.” (p.2)

Serrano (2020) nos comenta que “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 una experiencia llamada “liderazgo educativo, estrés laboral y factores de riesgo psicosocial en trabajadores de educación básica de ciudad Guzmán, Jalisco, México” un nivel alto de estrés laboral.” (p.10)

Esta investigación beneficiará a los profesores ya que con ella se busca realizar observaciones y aportar sugerencias de enseñanza, y como afrontarlo ante ciertas circunstancias; a los estudiantes, ya que se vería beneficiado en su aprovechamiento académico; de igual forma a las personas interesadas en el campo educativo ya que les podrá aportar información para la elaboración de tesis, artículos, estudios de caso, del mismo modo, ya que se estudiarán a fondo las experiencias de los profesores y sobre todo para entender el impacto de un cambio tan radical como el de impartir clases presenciales y luego adaptarse la

educación virtual provocada por el COVID-19, teniendo de esta manera la posibilidad de ayudar a encontrar soluciones a esta problemática, identificando las medidas adecuadas a tomar para tratar las consecuencias que las clases en línea dejaron en los profesores.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

- Conocer las reacciones que los docentes tuvieron ante el cambio drástico que experimentaron de una modalidad a otra durante la pandemia COVID-19.

1.4.2 Específicos

- Identificar lo perjudicial que fue el estrés que originó la pandemia en la relación docente-alumno.
- Identificar las estrategias que los docentes implementaron para contrarrestar el estrés que se genera ante las clases virtuales.
- Construir una solución para combatir el estrés docente en su desempeño laboral y así cumplir su labor.

1.5 Supuesto

A raíz de las clases en línea se incrementó el nivel de estrés en los docentes al pasar tan radicalmente de lo presencial a lo virtual.

1.6 Metodología

La presente investigación está basada en el paradigma cualitativo ya que se analizarán las experiencias de los profesores de la Licenciatura en Ciencias de Educación en la DAEA ante las clases virtuales, con la finalidad de identificar los efectos que les causa el estrés. Tomando como objeto de estudio para esta investigación a 9 docentes.

El método deductivo de investigación

El método utilizado en esta investigación fue el método deductivo ya que se va de lo general a lo particular, este problema de investigación va de lo general a lo

particular, quiere decir que va del estrés hasta llegar a lo particular que serían los factores que intervienen y que influyan a que esto ocurra

La técnica de investigación utilizada fue la entrevista abierta, por lo que el instrumento utilizado para la recolección de datos fue la guía de preguntas la cual nos dice el autor (Meneses, s.f.) “es, por definición, el instrumento estandarizado que empleamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas.”(p.8), usando la recolección de datos para contestar las preguntas de investigación y así obtener datos más precisos y certeros para darle al lector una información más concreta acerca del estrés docente ante las clases en línea de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, la entrevista consiste en recopilar información de una parte de la población denominada muestra, que en este caso serán los docentes que darán respuesta a las preguntas formuladas para así de esa manera saber la magnitud del problema, como muestra tomaré solo el 11 por ciento de los docentes que imparten clases de la Lic. En Ciencias de la Educación ya que según el autor (Palacios, 2012) nos comenta que “Se trata de estudios en pequeña escala que solo se representan a sí mismos Hace énfasis en la validez de las investigaciones a través de la proximidad a la realidad empírica que brinda esta metodología.”(p,8)

1.7 Estado del arte

Baque Castro et. alt. (2021) realizaron un artículo académico “El rol docente y el estrés de la modalidad virtual” en Ecuador dando énfasis en como el docente se obliga a innovar para potenciar el nivel académico de los estudiantes y reforzar sus conocimientos por medio de la tecnología. Sin embargo, el tiempo invertido en esta modalidad podría traer grandes consecuencias en el ámbito laboral, pues el estrés se presenta con frecuencia en quienes están frente a un computador y además deben permanecer al tanto de las actividades escolares. El objetivo de este artículo es conocer como la modalidad virtual provoca estrés en el docente, considerando que no todos los estudiantes tienen acceso a la tecnología y/o servicios de internet, donde el docente debe hacer lo que esté a su alcance para

estar en comunicación continua con sus estudiantes. el rol del docente bajo la modalidad virtual genera un estrés que constituye el foco de reflexión de este artículo. (p.2)

Pilar Baptista et. alt. (2020) Realizaron un artículo para la Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México) Universidad Iberoamericana, Ciudad de México sobre los retos a los que se enfrenta el docente Dentro de los principales resultados, los docentes de niveles superiores (secundaria y bachillerato) utilizan la comunicación directa con alumnos con uso de redes sociales. Uno de los retos identificados se asocia con las diferencias geográfico-educativas, ya que existen contrastes que exponen la falta de acceso a tecnología en los hogares. Aun cuando los docentes promueven herramientas digitales para continuar el aprendizaje a distancia, en todos los casos se observó el uso generalizado del libro de texto y otros recursos tradicionales para el aprendizaje. para dar respuesta rápida a la crisis y salvar el curso. (p.42)

López Loya (2021) Realiza un artículo "Estrés en los docentes por la educación virtual ante el COVID-19" (Chihuahua, México) "La confusión y estrés de los maestros por el cambio en el modelo de enseñanza que se asumió de manera emergente, en muchos de los casos sin ninguna capacitación previa. La transición de un modelo presencial, con exposiciones directas y contacto cara a cara con los estudiantes, así como materiales educativos manipulables físicamente, que por muchos años se ha venido desarrollando, alcanzando en muchos casos un estado de confort laboral, al pasar a un modelo virtual, mediante estrategias de aprendizaje y enseñanza a distancia con el uso de la tecnología, han sido desordenadas y frustrantes, incluso en los mejores escenarios" .(p.3)

García Guadalupe et. alt. (2020) Realizaron un artículo titulado "Implicaciones socioeducativas del confinamiento social por la pandemia covid-19. estudio de opinión de estudiantes de la Universidad Intercultural de Tabasco" ha encontrado que la afectación por el COVID-19 y el confinamiento ha sido sistemática, profunda y desproporcionada para las y los jóvenes entre 18 y 29 años, y que tendrá secuelas en el tiempo. El docente y los estudiantes se vieron coartados por

el tiempo y el espacio. Este confinamiento empezó con el encierro y el distanciamiento social y provocó una ruptura en la dinámica escolar y en la cultura de la convivencia escolar. La tarea educativa se volvió más compleja, al atender a los estudiantes universitarios y las actividades escolares propias de los hijos, tanto para ellos como para los docentes universitarios.

Ccori Zuñiga (2022). “La pandemia COVID-19 sigue siendo una de las mayores problemáticas que se enfrenta a nivel mundial, ya que esta ha generado repercusiones en varios sectores, especialmente el ámbito educativo” (Dunlop et al., 2020). “Así, una de las medidas impuestas para frenar la propagación del SARS-CoV-2 ha sido la suspensión de clases presenciales” (Robinet & Pérez, 2020), “optando por la modalidad virtual en los diferentes niveles educativos, tales como la educación básica regular” (Ministerio de Educación, 2020). “Este nuevo escenario ha generado desafíos para el cuerpo de docentes, quienes, en el afán de adaptarse a las nuevas exigencias han evidenciado sufrir de algunas alteraciones psicológicas como el desgaste emocional a causa de los diversos estresores por la adaptación, replanteo y modificaciones que implicaba la enseñanza virtual” (Párraga & Escobar, 2020). “En tal sentido, el estrés se ha convertido en una preocupación importante, tal como lo demuestra un estudio que informó que la pandemia ha afectado principalmente el bienestar de los profesores (Alves et al., 2020), ocasionando en ellos severas consecuencias para su salud mental” (Gómez & Rodríguez, 2020, 12).

1.8 Alcances y limitaciones

La propuesta que se obtuvo con los resultados de esta investigación es aplicable a los profesores de la institución educativa a la cual se realizó esta investigación ya que se verán beneficiados en su desempeño académico, lo que sin duda tendrá alcance en los estudiantes de la misma institución, también a todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito académico y por último aportará información que puede favorecer la elaboración de tesis, artículos etc.

También se harán estudios de caso, realizando entrevistas a diferentes profesores con el fin de recaudar suficiente información para realizar una investigación a fondo y completa.

Las limitaciones que se pudieron encontrar en esta investigación es que algunos de los sujetos que se entrevistaron, en este caso los docentes, decidieron aceptar con cierta desconfianza por distintas situaciones, una de ellas pudo ser que la información que aportaran fuera utilizada de una forma inadecuada.

De igual forma otras limitaciones que se presentaron fueron problemas con la energía eléctrica, baja cobertura de internet y problemas para establecer una fecha y horario en el que se pudiera llevar a cabo la entrevista a los profesores, esto debido a que tanto ellos como el investigador se encontraban realizando diversas actividades, tanto académicas como personales. Sin embargo, se lograron realizar las entrevistas.

CAPITULO II FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 El estrés

“El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (Muzio & Daneri, 2012)

Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. El vocablo que procede del griego πανδημία, de παν (pan, todo) y δήμος (demos, pueblo), expresión que significa reunión de todo un pueblo. (Ávila de Tomás, 2020,p.4)

Blanco Guzmán (2003) define al estrés como un estado psicológico y fisiológico que se presenta cuando ciertas características del entorno retan a una persona y producen un desequilibrio, real o percibido, entre lo que se le pide y la

capacidad para ajustarse a ello, situación que deriva de una respuesta indefinida.(p.23)

Invancevich y Matteson señalan al estrés como una respuesta de adaptación, mediatizada por las características y/o procesos psicológicos del individuo, que es la resultante de alguna acción, situación o suceso externo que plantea exigencias físicas o fisiológicas especiales a una persona. En esta definición se sintetizan tres dimensiones interrelacionadas: 1) demandas ambientales, 2) una respuesta de adaptación influida por 3) diferencias individuales. (Blanco, 2003, p.22)

Teoría del estrés laboral

Según Blanco, (2003): Hans Selye lo definió como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación». Selye describió tres etapas de adaptación al estrés: (p.22)

Reacción de alarma

“El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo, que produce “factores liberadores”, los cuales constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas” (p.56)

Estado de resistencia

“Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés.” (p.56)

Fase de agotamiento

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas; con ello sobreviene la fase de agotamiento, en la cual, el

sujeto suele sucumbir ante las demandas, pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. (p.57)

2.2 Global

Según el estudio “Radiografía de la felicidad docente en Chile” de junio del año pasado, realizado por Elige Educar, “el 90% de los docentes (encuestados) cree que su profesión tiene altos beneficios sociales, para sus estudiantes y también, sus familias”.(2017,p.8)

Pese a la importancia de la labor docente, pareciera que el estrés está afectando el trabajo y aprendizaje de los alumnos. De hecho, según los resultados preliminares del nuevo Censo Sobre Calidad de Vida de los Docentes que está realizando Eduglobal, “el 36.7 % de los docentes dice que el estrés incide en su trabajo profesional” Orrega, (2017, p.10).

Por ello, es clave atender la salud emocional de los educadores. Señala Catherine Flores, académica del Departamento de Educación de la Facultad de Humanidades de la Usach, que “se trata de un factor esencial, especialmente si consideramos que en ellos se deposita la confianza de formar a los futuros ciudadanos de este país”. Muñoz (2019, p.3).

Es que tal como explica Lorena Medina, decana de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile, el bienestar emocional docente es crucial “toda vez que hablamos de una profesión en que el núcleo del quehacer es la relación y el trabajo con personas, que son personas en proceso de desarrollo desde muy temprana edad. La labor docente supone la toma de decisiones pedagógicas que implican orquestar una serie de actividades y acciones educativas, gestionar aulas heterogéneas, donde además se pueden presentar, y de hecho así ocurre, incidentes críticos, entre otras muchas cuestiones donde las emociones están jugando un papel muy importante”. Muñoz (2019,p.4)

De acuerdo a Muñoz (2019), la solidez, la estabilidad y la madurez emocional son un factor relevante en la labor docente, “acompañado de los saberes y capacidades que promuevan un manejo profesional y personal saludable de estas

cuestiones en las aulas y en los diferentes espacios de convivencia al interior de las instituciones educativas”(p.5)

Por ello es que, como se indica en el estudio de Elige Educar (2019), “los docentes más felices laboralmente señalan contar con espacios para el aprendizaje y pueden participar en la toma de decisiones dentro de sus establecimientos. Así, los profesores más felices con sus trabajos indican, por ejemplo, una mayor exposición a comentarios constructivos de parte de sus superiores y poseen mayores oportunidades para plantear críticas en sus escuelas y, por tanto, influir en las decisiones que son relevantes para sus labores” (p.5)

La investigación citada revela, además, que los profesores “más felices también tienden a percibir mayores oportunidades para progresar en sus carreras que aquellos menos felices en sus trabajos. Todos esos elementos están relacionados con la gestión que realiza el mismo establecimiento educacional en torno al trabajo docente.” (Muñoz, 2019, p.5).

Por el contrario, si no se dan ciertas condiciones, según Catherine Flores es posible que estemos en presencia del denominado “síndrome del burnout”, también conocido como síndrome de desgaste profesional, el cual se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario. “Esta problemática trae una serie de consecuencias no sólo para la persona que la sufre, sino que también se ven afectados otros miembros de la organización; en este caso, los estudiantes y los otros adultos con quienes se relacionan los profesores, particularmente sus colegas.” (Muñoz, 2019, p.5)

2.3 Nacional

Según López (2020): “El impacto de la salud emocional de los docentes ya ha sido estudiado por diversos autores: Lawrence Shapiro, Amanda Céspedes, Arraiga Gamboa y Heiderich-Martinez y Caballero Domínguez; sin embargo, en México, un país donde la necesidad de ayuda psicológica está estigmatizada, cobra especial importancia abrir la discusión acerca de la relevancia que tiene la salud emocional de un docente, sobre todo de educación básica, en donde los

grupos escolares suelen ser numerosos y las condiciones del ambiente escolar tienden a ser precarias, complejas y politizadas.” (p.5)

Arriaga Gamboa (2014), “evaluó a 75 docentes que trabajan básicamente con adolescentes, mediante instrumentos de evaluación psicológica para conocer reacciones emocionales ante situaciones de la vida. Este autor asegura que la salud emocional de los docentes sí influye en su capacidad para manejar emociones, lo cual impacta en su ejercicio profesional, también afirma que si un docente está bajo estrés tendrá consecuencias en su salud física, lo cual conllevará dificultades en su desempeño profesional.” (p.5)

“Dadas las consideraciones mencionadas, se entenderá por qué la salud emocional impacta en el desarrollo del ejercicio profesional docente, específicamente en la parte pedagógica y didáctica de todo proceso educativo. Si un docente se encuentra emocionalmente inestable, el desarrollo de su vida en general no será el óptimo; dado que en México la jornada laboral comprende un promedio de 8 horas diarias, que para los docentes implican básicamente el doble por la necesidad de preparar materiales, implementarlos en clase y evaluar sus resultados, las 8 horas se convierten a veces en 12 o más, lo cual trae consigo cansancio, hartazgo y malas prácticas, que podrían incluso ser consideradas como acciones negligentes.” (p.5)

2.4 Estatal

Se elaboró un diagnóstico en la ciudad de Villahermosa, Tabasco donde se presume que la presencia del burnout no está tan acentuada y generalizada como en las grandes ciudades del país. Pero los hallazgos son por demás interesantes y preocupantes. En el aspecto conceptual el tema de estrés se aborda desde el constructo denominado “burnout” o sensación de “estar quemado por el trabajo”, desarrollado por Freudenberg en 1975. La evaluación se realiza por medio de la encuesta MBI-ES (Maslach Burnout Inventory–Educators Survey), denominada en su versión al español Escala de Maslach, desarrollada por Cristina Maslach y Susan Jackson en 1986. Para el análisis considera las tres escalas que la componen: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal

Entre los resultados más relevantes se encuentra el que al menos uno de cada diez profesores sufre o está en riesgo de sufrir esta enfermedad. Pero el riesgo identificado para los profesores de secundaria y preparatoria sí es altamente preocupante, ya que son los que presentan mayores probabilidades de sufrir estrés y sus consecuencias. Tres de cada cuatro profesores de educación básica y media superior se sienten agotados y sólo uno de educación superior.

Por otra parte, resulta preocupante que sólo un 42% de los profesores de licenciatura y postgrado obtuvieran puntajes altos en la escala de Realización Personal, comparados con preescolar y primaria, que tiene el doble de porcentaje mencionado, con profesores más satisfechos con su labor docente.

Las correlaciones encontradas en las escalas de Agotamiento Emocional y Realización Personal manifiestan aparentes contradicciones con las variables de grado académico de los profesores y el nivel donde laboran. Al parecer los profesores con licenciatura y que trabajan en los niveles básicos tiene una apreciación más favorable sobre sus logros que los universitarios, pero se encuentran más agotados emocionalmente. Sin duda estos resultados abren nuevas líneas de investigación.

En base a todos los datos recopilados sobre el estrés laboral a diferentes escalas como lo son estatal, nacional y global se pudo apreciar que la salud emocional de los docentes afecta su desempeño profesional y la calidad de la educación. El estrés y la inestabilidad emocional pueden afectar tu capacidad para manejar situaciones en el aula, lo que puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. El debate sobre este tema debería abrirse en México, especialmente en las escuelas primarias, donde las condiciones de trabajo son difíciles y los grupos escolares grandes.

2.5 Repercusiones del estrés en la salud emocional

El manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva. Para que esto

sucedan, es necesario saber que las emociones son una experiencia psicológica con intenso contenido afectivo que se da conjuntamente con manifestaciones orgánicas complejas: respiración, pulso, sudoración y que se deben controlar en momentos donde aparecen por circunstancias adversas, propias de la cotidianidad (Dugarte, 2007,p.12).

El bienestar emocional se puede concebir como el grado en que una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida. En otras palabras, como le gusta la vida que lleva. Se trata de una apreciación subjetiva, que tiene unos efectos sobre el estado emocional. (Dugarte, p.7).

En este sentido, el bienestar emocional está comprendido dentro del bienestar subjetivo. Este surge de la agrupación de sus componentes: los afectos positivos, los afectos negativos y la satisfacción con la vida, los cuales se dividen en dos dimensiones: la cognitiva y la afectiva (López et al. 2020).

Con el aporte de Martínez (2010, p.175). Quien destaca que el bienestar emocional es un elemento nuclear en la calidad de vida de la persona ya que es la precisión subjetiva de cómo alguien se siente en relación consigo mismo y con su entorno y como estas influyen favorable o negativamente su estado de ánimo y los aspectos de su vida.

Lo expuesto según Sánchez (2013, p. 12) es que el bienestar emocional es el objetivo del desarrollo de competencias emocionales. Es el objetivo, personal, psicológico, y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

Aprender a fluir es un aspecto importante en este planteamiento, el bienestar emocional tiene consecuencias altamente positivas (Verónica & Oliveros , 2018,p.6).

Según la fundación Nous Clima (2017), el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.” (p.2)

2.6 Factores que contribuyen a la salud emocional.

Los siguientes puntos que se mencionan, nos ayudan a conocer los factores que contribuyen en la salud emocional en el trabajo.

2.6.1 Organizar el tiempo

Según muchos expertos, la mala gestión de nuestro tiempo está detrás de muchas situaciones de estrés, en especial las que tienen como principal causa el trabajo. Una mala planificación u organización de tareas, las distracciones excesivas y las pérdidas de tiempo continuas se acaban pagando.

El uso eficiente del tiempo es de vital importancia, porque además nos reporta muchos beneficios, tanto en nuestras actividades laborales o académicas como en nuestra vida diaria.

Entre los beneficios y ventajas del uso adecuado del tiempo tenemos los siguientes:

- Nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos.
- Mejora nuestra productividad y rendimiento.
- Reduce y/o elimina nuestro estrés.
- Equilibra nuestra vida.
- Nos da una sensación de satisfacción.
- Reduce costos en las organizaciones.
- Es una muestra de respeto y consideración.

Es por ello que es indispensable el contar con algunas técnicas o medidas que nos ayuden a optimizar su uso y lograr los beneficios que se han mencionado.

Espinoza nos menciona algunas recomendaciones esenciales para una eficiente gestión del tiempo

Defina sus objetivos. El hecho de no tener objetivos o no tenerlos claros hace que malgastemos el tiempo, puesto que iremos saltando de actividad en actividad,

sin llegar a tener un resultado tangible. Tenga siempre objetivos claros y alcanzables, y asígneles el tiempo necesario para su consecución.

Priorizar. Una vez que haya establecido sus objetivos, deles la prioridad en el orden de importancia que usted haya determinado, asegurándose de que cada uno tenga el tiempo suficiente para su obtención.

Planificar oportunamente. Toda actividad a realizarse necesita, entre otras cosas, contar con un tiempo determinado. Establezca un cronograma de actividades, dándole la prioridad del caso y con la debida anticipación.

Tener disciplina. Este es un aspecto vital, ya que el ser disciplinado con el uso del tiempo en la realización de una determinada tarea nos va a ayudar no solamente con la consecución de la misma, sino que también a no robarle tiempo a otras actividades programadas.

Ser puntual. La puntualidad no solamente es una demostración de respeto y de consideración, sino que también es una herramienta que nos ayudará a gestionar eficientemente nuestro tiempo, puesto que no le restaríamos tiempo a la actividad que estamos realizando ni a la siguiente que deseemos llevar a cabo.

Aprovechar “los tiempos muertos”. Diariamente nos enfrentamos a situaciones en las que no podemos realizar las actividades que queremos por causas ajenas a nuestra voluntad o por obligación, o porque son inevitables, tales como la lentitud del tránsito, colas para acceder a un lugar, viajes, la espera a alguien que es impuntual, entre otras. Ante ello, debemos sacar provecho de estos “tiempos muertos” y realizar algo que nos reporte algún provecho.

Hacer uso eficiente de la tecnología. En específico gestione eficientemente sus redes sociales y correos electrónicos. Establezca horarios para enviar, contestar y/o postear mensajes y evite, en la medida de lo posible (salvo una situación excepcional), hacer ello fuera de dicho horario establecido.

Hacer las cosas en el momento indicado. Evitar posponer y/o procrastinar. Para ello trate siempre de motivarse y tener una razón que lo impulse a realizar la actividad que desea posponer y debe efectuar.

Manejar eficientemente la agenda. Acuda solo a reuniones en las que sea necesaria su presencia. Inicie y termine las reuniones a la hora indicada. Acuda preparado con antelación a las sesiones. Evite en la medida de lo posible, las conversaciones que no estén relacionadas con el objeto de la reunión, ni antes, ni durante, ni después de las mismas.

Delegue. Luego de establecer que objetivos desea llevar a cabo, evalúe qué aspectos puede y debe realizar en tales tareas, y hágalas; las demás déleguelas a quien corresponda.

Deshágase de los “ladrones del tiempo”. Aspectos como las interrupciones, conversaciones inútiles, mala información, perfeccionismo, indecisión, mentalidad negativa, miedos, etcétera, nos roban el tiempo y no nos permiten un eficiente manejo del mismo. Deséchelos y utilice ese tiempo en algo productivo.

2.3.2 Alimentarse sanamente.

La comida sana beneficia la salud mental y emocional.

Comer bien puede ayudar a mantener un peso saludable y evitar ciertos problemas de salud, pero la dieta también puede tener un efecto profundo en el estado de ánimo y la sensación de bienestar; los estudios han vinculado comer una típica dieta llena de carnes rojas y procesadas, comidas para llevar, y bocadillos azucarados con mayores tasas de depresión, estrés, trastorno bipolar y la famosa ansiedad occidental, e incluso puede llevar a la pérdida de juicio, esquizofrenia o Alzheimer.

Comer más frutas y verduras, cocinar sano en casa, y la reducción del consumo de grasa y azúcar puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de problemas de salud mental; además la ciencia demostró mediante muchas investigaciones que las personas con problemas de memoria controlan los síntomas y recuperan el control de su vida, aunque se ha mostrado que algunos alimentos o nutrientes específicos tienen un efecto más poderoso que otros, en el patrón dietético general.

Consejos para alimentarse sanamente.

Para tener un estilo de vida saludable, se debe tener una planificación de una dieta equilibrada como una serie de pequeños y manejables pasos, como la adición de una ensalada a la dieta una vez al día, en lugar de un cambio drástico que pueda afectar las emociones, entonces, a medida que los pequeños cambios se convierten en hábito, se puede seguir añadiendo más opciones saludables.

- **Preparar las propias comidas;** quedarnos en casa para cocinar más comidas puede ayudar a hacernos cargo de lo que estamos comiendo y se tendrá un mejor panorama de lo que sucede dentro de la comida.
- **Realizar los cambios adecuados;** al cortar el consumo de alimentos poco saludables, es importante reemplazarlos por alternativas saludables, por ejemplo, la sustitución de las grasas animales con grasas vegetales (como la mantequilla por el aceite de oliva), pero el cambio de grasas animales por los carbohidratos refinados que es otro tipo de hábito (el tocino en el desayuno por una dona azucarada), no reducirá el riesgo de tener una enfermedad cardíaca o mejorar el estado de ánimo.
- **Simplificar;** en lugar de sentir demasiada preocupación por contar calorías, hay que pensar en una dieta en términos de color, variedad y frescura, evitando los alimentos envasados y procesados, optando por más ingredientes frescos.
- **Leer las etiquetas;** es importante ser consciente de lo que hay en los alimentos que los fabricantes suelen ocultar, como las grandes cantidades de azúcar y sal en los alimentos envasados, incluso en los alimentos que dicen ser saludables.
- **Concentrarse en cómo nos sentimos después de comer;** esto ayudará a fomentar nuevos hábitos y gustos, porque al consumir una comida más sana, mejor se sentirá el cuerpo después de una comida, en comparación con una comida chatarra que inducirá a sentir incomodidad, náuseas o reducción de energía.

- **Beber abundante agua;** esto ayuda a eliminar nuestros sistemas los productos de desecho y toxinas, sin embargo, muchas personas tienen una vida deshidratada, lo que causa cansancio, falta de energía, y dolores de cabeza.

Que tipos de alimentos consumir.

La moderación es la clave, tratando de no pensar en los excesos; entonces hay que tomar el tiempo para comer en un sitio con el ambiente adecuado para el momento más importante del ser humano, donde carga su energía vital mediante los nutrientes que sienten un estado de estrés o de tensión en el ambiente. Es mejor comer en porciones más pequeñas para estar saciados en el menor tiempo, juntarse en lo posible con los demás, y reducir la cantidad de comidas a la noche, utilizando algunos snacks saludables y hasta sabrosos entre comidas, entre otros consejos.

- Seleccionar los carbohidratos complejos por los simples (granos enteros).
- Consumir diariamente grasas saludables, incluidas las monoinsaturadas y poliinsaturadas.
- Reducir la sal, pasando a las especias, hierbas y salsas naturales.
- Tratar de eliminar el azúcar, por otras opciones naturales como la stevia o la sacarina.
- Añadir calcio para proteger los huesos con lácteos, hortalizas y verduras, y frijoles.
- Agregar proteínas de alta calidad a las comidas, como las de las carnes y de origen vegetal.
- La fibra debe estar presente en la dieta desde el desayuno, hasta la cena.

Para saber cómo la comida sana beneficia la salud mental y emocional, tiene una ecuación simple; cuando mejor calidad de nutrientes llega a los sitios donde deben llegar, el cerebro recibe una señal de satisfacción, lo que le permite encender la sensación de bienestar, mediante un comportamiento hormonal que está

estrechamente ligado con la dieta y el comportamiento ante la vida ante los antojos.

La comida sana proporciona nutrientes que necesitan las células del cuerpo para realizar sus funciones correctamente; sin un equilibrio correcto de nutrientes, los procesos metabólicos frenan dramáticamente la salud física, además la comida sana también ayuda a proteger el cuerpo contra las enfermedades, como la del corazón, diabetes tipo II y cáncer.

Por otro lado, la falta de ciertas vitaminas y minerales, como la vitamina B12, el calcio y hierro, se vincula con los síntomas de la depresión; comer comidas nutritivas regularmente provee la energía necesaria para vivir y completar las tareas diarias para tener una vida feliz y equilibrada, y si esto no pasa, puede influir negativamente en la salud mental.

Comer alimentos saludables puede conducir a la pérdida de peso, aumento de la energía y la mejora de la salud mental; verse y sentirse bien es un impacto positivo en la autoconfianza, y una mayor autoestima puede hacer que se tenga más confianza social, el fortalecimiento de su deseo de forjar nuevas amistades, el éxito esperado en lo profesional o empresarial y nuevas relaciones románticas.

2.3.3 Alimentar la mente de manera positiva

Cuidar de nuestra salud no sólo conlleva mantener el bienestar físico. Tener la mente en buena forma es fundamental para llevar una vida sana, ya que esta ayuda a hacer frente al estrés del día a día, mejorar la autoestima, trabajar de forma productiva, construir relaciones fuertes y, en definitiva, ser más felices.

Aunque el bienestar mental puede determinarse por factores sociales, psicológicos y biológicos que nos rodean, es importante conocer los sentimientos en cada momento y trabajar con ellos.

Pasos para pensar de manera positiva.

La verdad es que la relación entre nuestro cuerpo y nuestra mente es mayor de la que podemos pensar. Entre ellos existe una fuerte relación que afecta a nuestra

presión arterial, a las posibilidades de padecer enfermedades del corazón, a ciertos dolores crónicos, dolores de cabeza, problemas intestinales o vicios como el tabaquismo. Algunos de los pasos que podemos seguir para mejorar nuestra salud mental y con ello nuestra vida son:

- **Descansar lo suficiente:** el sueño consolida los procesos de aprendizaje y la memoria y ayuda a nuestra concentración y es capaz de reducir síntomas de estrés y depresión.
- **Cuidar la alimentación:** ayuda ingerir alimentos ricos en omega 3 y 6, vitamina E, B6, B12, antioxidantes, ácido fólico, hierro, magnesio y calcio. Además, los alimentos que producen serotonina, noradrenalina y dopamina del cerebro son beneficiosos para el estado de ánimo: Nueces, Almendras, Pipas, Yogur, Chocolate, Frutas y pescado.
- **Hacer ejercicio físico:** promueve la segregación de endorfinas y serotonina que están relacionadas con la sensación de bienestar. Deportes como el Yoga afectan muy positivamente a nuestra relación mente-cuerpo.
- **Expresar sentimientos:** decir lo que sentimos en cada momento nos ayuda a no alimentar nuestro interior con sensaciones como el rencor. Si algo nos molesta o no estamos de acuerdo debemos decirlo de la manera más adecuada. Esta actitud mejora nuestras relaciones sociales y evitará que nos tensemos.
- **Entrenar al cerebro a lidiar con situaciones estresantes:** técnicas como visualizar aquello que nos inquieta o hablar con nosotros mismos nos permitirá potenciar nuestra resiliencia (capacidad de recuperarse de la adversidad) y cuando estemos en una situación de estrés superemos este obstáculo de manera exitosa.
- **Contacto social:** se asocia con la oxitocina, un neuropéptido que produce sensación de bienestar. El apoyo social contribuye a sentirnos más felices y por tanto somos más positivos.
- **Equilibrio el trabajo y el ocio:** debemos dedicar un rato cada día a nosotros mismos, a estar solos o a realizar las actividades que nos gustan. La

relajación física y mental cada día nos permitirá conseguir un mayor autoconocimiento, centrarnos en lo importante y aceptar lo que nos rodea.

- **Encontrar un propósito y significado a la vida:** fijarnos unas metas a corto y medio plazo nos permitirá saber qué camino seguir. Y, además debemos descubrir qué es lo que nos importa y pasar tiempo haciéndolo. Esto nos relajará y evitará el estrés.
- **Tener pensamientos positivos:** este punto es uno de los más importantes, ya que nos ayuda a atraer aquello que anhelamos, nos hace más tolerantes ante la adversidad, y mejora nuestra autoestima.

2.3.4 Técnicas de relajación

Según Linda J. (2022) las siguientes recomendaciones pueden ayudar a manejar el estrés y aliviar los efectos que este tiene en su cuerpo.

Respiraciones profundas

“Una de las maneras más simples de relajarse es practicando la respiración profunda. Usted puede hacer respiraciones profundas casi en cualquier lugar.”

- “Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón.
- Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva.
- Aguante la respiración por un momento.
- Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.” (p.1)

Meditación.

“La meditación involucra concentrar su atención para ayudarlo a sentirse más relajado. Practicar la meditación puede ayudarlo a reaccionar de manera más calmada a sus emociones y pensamientos, incluso aquellos que le provocan estrés. La meditación se ha practicado por miles de años y existen muchos estilos distintos.” (p.1)

Biorretroalimentación

“ La biorretroalimentación le enseña cómo controlar algunas de las funciones de su cuerpo, como su frecuencia cardíaca o ciertos músculos.” (p.1)

“En una sesión típica, un terapeuta de biorretroalimentación adhiere sensores a distintas partes de su cuerpo. Estos sensores miden su temperatura corporal, sus ondas cerebrales, su respiración y la actividad de sus músculos. Usted puede ver estas lecturas en un monitor. Posteriormente usted practica al cambiar sus pensamientos, comportamientos o emociones para ayudarlo a controlar las respuestas de su cuerpo. Con el tiempo, usted aprende a cambiarlas sin tener que usar el monitor.” (p.1)

Relajación progresiva

“Esta es otra técnica simple que usted puede hacer casi en cualquier lugar. Comenzando por sus pies y los dedos de estos, concéntrese en apretar sus músculos por unos cuantos momentos y luego liberarlos. Continúe con este proceso, avanzando hacia la parte superior de su cuerpo, concentrándose en un grupo de músculos a la vez.” (p.2)

Yoga

“La práctica del yoga combina posturas o movimientos con respiración enfocada y meditación. Las posturas tienen como propósito incrementar la fuerza y la flexibilidad. Estas varían desde simples poses acostado sobre el suelo hasta posturas más complejas que requieren años de práctica.” (p.2)

2.4 Factores que afectan la salud emocional

2.4.1 Mala alimentación.

La conexión entre la alimentación y las emociones surge de la relación estrecha entre el cerebro y el aparato gastrointestinal, generalmente conocido como el “segundo cerebro”.

Así es cómo funciona: el aparato gastrointestinal alberga mil millones de bacterias que influyen en la producción de neurotransmisores, es decir, las

sustancias químicas que transportan mensajes desde el intestino hasta el cerebro de manera constante. (La dopamina y la serotonina son dos ejemplos comunes).

Comer alimentos saludables promueve el crecimiento de bacterias “buenas”, lo que, a su vez, afecta la producción de neurotransmisores de manera positiva. Por otra parte, consumir comida chatarra con regularidad puede causar una inflamación que impide la producción. Cuando la producción de neurotransmisores funciona correctamente, el cerebro recibe esos mensajes positivos de manera clara y rotunda, lo que se ve reflejado en las emociones. Pero cuando la producción falla, el estado de ánimo se ve afectado de forma negativa.

2.4.2 Falta de actividad física.

Ejercitarse regularmente trae ventajas sencillas para la salud mental en todas las edades, algunas de ellas son:

- Fortalecer y mantener la autonomía de las personas,
- Reducir el aislamiento social que tienen ciertos estilos de vida,
- Aumentar la autoestima y mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

2.4.3 Consumo de sustancias.

A veces coexisten los problemas de salud mental y los trastornos de uso de sustancias. Esto se debe a que:

- Ciertas drogas ilegales pueden causar una adicción en personas que experimentan uno o más síntomas de un problema de salud mental
- Los problemas de salud mental a veces conducen al consumo de drogas o alcohol, ya que algunas personas con un problema de salud mental pueden abusar de estas sustancias como una forma de automedicación
- Los trastornos mentales y del uso de sustancias comparten algunas causas subyacentes, como los cambios en la composición del cerebro, las vulnerabilidades genéticas y el contacto temprano con el estrés o el trauma

Más de uno de cada cuatro adultos que padecen un problema de salud mental grave también tienen un problema de abuso de sustancias. Los problemas por uso de sustancias se observan más frecuentemente asociados a ciertos problemas de salud mental.

2.5 La salud emocional nivel superior

La salud mental de los estudiantes universitarios es la base fundamental para su rendimiento académico y, por tanto, debe ser factor clave en las políticas y lineamientos de las universidades saludables.

El número de jóvenes estudiantes de educación superior con trastornos mentales ha ido aumentando progresivamente y presenta graves problemas psicológicos, como lo demuestra el reporte de estudiantes que buscan ayuda en los servicios que ofrecen las instituciones

En cuanto a la salud mental de los estudiantes de la institución de educación superior de Norte de Santander, en la categoría de severidad percibida se observa que los problemas psicológicos afectan bastante la vida cotidiana de los estudiantes (46,7 %) y mucho (33 %). Lo que más afecta su salud mental es la familia, en primer lugar, y la vida académica, en segundo aspecto; un porcentaje medio mencionó que ninguna situación le afecta y un pequeño porcentaje opinó que su relación de pareja y los amigos

CAPÍTULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Datos de los entrevistados

Los entrevistados en esta investigación son los docentes pertenecientes a la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, de la División Académica de Educación y Artes de la licenciatura en Ciencias de la Educación.

Las siguientes preguntas se tomaron en cuenta para realizar las entrevistas

1. ¿Cómo se sintió física y emocionalmente al impartir clases vía virtual en tiempos de pandemia?

2. ¿Qué actividades realizaba aparte de su trabajo?
3. ¿Cuántas horas trabajaba al día?
4. ¿Cuántos trabajos tenías en pandemia?
5. ¿En alguna situación presentó dificultades para manejar la plataforma Teams?
6. ¿Qué otros malestares presentó?
7. ¿Qué problemas tuvo al impartir clases y cuáles le provocaron estrés?
8. ¿En alguna ocasión pensó en dejar su empleo o jubilarse y por qué?
9. ¿Alguna vez salió positivo SARS COV y como influyó en su rendimiento laboral?

Los siguientes datos son respuestas de cada uno de los profesores entrevistados

Docente 1.

El docente menciona que ciertamente al impartir clases en tiempos de pandemia sintió “frustración al no estar preparado, me sentí impotente al ser un inmigrante de la tecnología” de igual forma menciona sin duda alguna que fue algo que los tomó por sorpresa y empezó a generar frustración en el aspecto que al ser un cambio tan radical el tener una capacitación previa ante tales emergencias, sin lugar a duda fue un factor fundamental para sentirse impotente en realizar adecuadamente su trabajo, fue un arduo trabajo el impartir clases en línea debido a que no tenía tantas horas de trabajo pero estaba esa necesidad de capacitarse que sin duda la universidad implementó capacitaciones para los profesores, debido a todo este estrés al manejar la plataforma Teams a tal grado incluso de pedir ayuda a sus propios alumnos sin duda alguna desencadenó varios factores lo que más recalcó fue el factor emocional, estrés y ansiedad por no poder desempeñar de una manera exitosa su trabajo, mencionó también que también se vio afectada su salud debido al exceso de trabajo lo cual lo llevó al sedentarismo y por ende a problemas de salud, para terminar menciona “sin duda alguna fue una

gran experiencia trabajar de esta manera, me capacité y puedo decir que ayudó en mi formación como docente pero sin duda alguna me quedo con la educación presencial”. Alguna vez salió positivo “No”. Alguna vez pensó en dejar su empleo “No debido a que no alcanzo el tiempo de antigüedad”.

Docente 2

El docente comentó como se sintió física y emocionalmente ante las clases virtuales “todo fue un proceso al inicio si me sentí mal físicamente por estar tanto tiempo al computador lo cual me hacía trabajar horas de más” También comenta muy aparte del trabajo casi no dedicaba tiempo a otras cosas lo cual la hacía sentir muy estresada ya que el trabajo absorbía completamente las necesidades sabiendo que la virtualidad es una tarea muy demandante. Dificultades para manejar la plataforma Teams “Me daba miedo los botones, sentía que podía quitarlo, no poner la asistencia, en medida que fue avanzando y con ayuda de las capacitaciones por parte de la universidad hasta la fecha la sigo ocupando para el envío de tareas”. Malestares físicos “presente dolor de cabeza, cansancio en la espalda debido a tener demasiadas horas de trabajo”. Problemas al impartir clases “solo se presentaron problemas debido a que muchos viven en comunidades y faltaban mucho a clases” para concluir mencionó que sin duda alguna es demasiado importante el contacto directo con los estudiantes y prefiere la educación presencial”.

Docente 3

El docente menciona como se sintió física y emocionalmente. “preocupación por la incertidumbre que había, no sabíamos cómo cuidarnos, dejamos de hacer ejercicio, todas esas situaciones que, si lograron estresarme mucho, en cuestión de mi trabajo me sentí muy estresada no saber cómo manejar la plataforma”. Horas que trabajaba al día “trabajaba demasiado, el no saber manejar la plataforma me absorbía demasiado tiempo, sin embargo, soy una persona a la que le gusta indagar y aprender cosas nuevas, me sirvió de mucho las capacitaciones por parte de la universidad, aunque al principio si fue muy difícil”. Actividades aparte de su trabajo “tuve la fortuna de dedicarme casi por completo a

mi trabajo, pero de igual manera hacia actividades del hogar, también en mis actividades docentes tenía que participar en ponencia y estuve trabajando en la publicación de un libro. Tenía más trabajos en pandemia “clases los sábados en otra institución, pero no fue por mucho tiempo”. Dificultades para manejar Teams “Al principio sí hubo estrés en esa parte pero aprendí a manejar la plataforma gracias a las capacitaciones por parte de la universidad, después hubieron muchos problemas por parte de mis estudiantes, la apatía que ellos presentaban al no prender sus cámaras lo cual me hacía sentir mucho estrés por saber si realmente me estaban prestando atención también muchos de ellos viven en comunidades donde se les va el internet, unos tenían demasiado ruido al momento de participar ya que viven en ranchos, un tiempo en el que se inundó demasiado el centro se suspendieron clases y fue un factor de estrés para mi ya que no tenía tanto para evaluarlos y muchos perdieron sus computadoras en la inundación por lo cual les hacía difícil trabajar”. Otros malestares “debido a la carga de trabajo mi hombro derecho se lastimó de tanto ocupar el mouse, también se empeoraron mis problemas de vista por pasar tanto tiempo frente al computador, no hacía ejercicio por falta de tiempo, mi trabajo me demandaba pasar demasiadas horas laborando y tuve falta de vitamina D3 por miedo a salir ya no me daba la luz del sol”. Positivo a SARS COV “salí positivo, me dieron un mes de incapacidad en el que no trabajé”. Menciona que sin duda alguna fue una experiencia que le causó demasiado estrés al no saber cómo actuar ante las situaciones que se le presentaron.

Docente 4

Menciona como se sintió física y emocionalmente “Bastante vulnerable con algo de dificultad ya que no estábamos capacitados para trabajar de esta manera, también me sentí con la necesidad de capacitarme para poder atender a mis estudiantes, un poco preocupada y desesperada por los chicos que tenían dificultades lo cual me generaba estrés, tuvimos que modificar nuestra planeación de lo presencial a lo virtual lo cual fue demasiado trabajo para nosotros”.

Actividades aparte del trabajo “yo trabajo en el área de docente y administrativa •

por lo cual tenía que organizar mis tiempos para poder desempeñar bien mis trabajos”. Horas trabajadas al día “más de lo normal lo reglamentario estipula trabajar 8 horas y nosotros trabajábamos más que eso, no teníamos recesos teníamos que estar siempre en la máquina, menciona que solo tenía el trabajo docente y administrativo. Dificultades al manejar la plataforma “No presente problemas ya que tuvimos una capacitación por parte de la universidad”. Otros malestares “sí, problemas de insomnio, lumbares y dolor de cabeza”. Problemas en clases en línea “la mala recepción de internet por parte de los estudiantes tanto como mía, eso fue lo que me causó estrés también el no ver la cara y las expresiones de mis estudiantes, siempre el ver cómo reaccionan nos ayuda a saber que estrategias implementaremos y me costó acostumbrarme a esa parte”. Dejar el empleo “nunca pensé en dejar mi empleo tuve que adaptarme a la situación”. Positivo a SARS COV “afectó mi rendimiento laboral ya que no tenía fuerzas para estar frente a una máquina estuve más de 20 días sin servicio tanto como docente como administrativo”.

Docente 5

Comenta como se sintió física y emocionalmente “físicamente estaba bien en esos momentos, pero me preocupaba todas las muertes que había por la pandemia lo cual me generaba mucha ansiedad”. Actividades fuera del trabajo “Realizaba mucho yoga para relajarme y ejercicio ya que entré en la paranoia de estar muy saludable debido a la pandemia”. Horas de trabajo al día “trabajaba más de lo que debería 10 horas lo cual me causaba bastante desgaste emocional”. Trabajos en pandemia “solo el trabajo docente”. Dificultades para manejar teams “no presente dificultades, la universidad nos proporcionó capacitaciones que fueron de mucha ayuda para poder impartir clases a mis alumnos”. Otros malestares “Demasiado dolor de cabeza por pasar tanto tiempo frente al computador”.

Docente 6

La docente comenta que al principio de las clases virtuales se sentía insegura y nerviosa, aparte de su trabajo como docente también realizaba la limpieza en su casa y cuidar a una persona mayor y su familia. También nos menciona que

trabajaba de 6 a 8 horas al día y tenía 2 trabajos, todo esto la agotaba, “en parte era algo aburrido ya que hacia lo mismo casi todos los días, pegada a un computador dando clases, comer rápido, seguir con las clases, hacer la comida y seguir con las clases, fue todo un reto para mí, pero ya pasó.”

Otro punto muy importante es que al principio de las clases virtuales presentó algunas dificultades para manejar la plataforma TEAMS, ya que no sabía cómo hacer ciertas cosas como compartir pantalla, grabar la clase, crear carpetas, asignar tareas, lo cual esto le provocó estrés. Pero con el paso del tiempo fue aprendiendo, ya no fue un problema y jamás pensó en dejar su empleo o jubilarse y tampoco salió positivo a SARS COV.

Docente 7

La docente nos menciona que las clases nunca le generaron estrés, pero si problemas de salud y salió positivo a COVID, aparte del trabajo como docente realizaba labores del hogar y le fue un poco más difícil ya que la persona que le ayudaba en las labores de limpieza y todo lo que entraba a la casa como la comida y otras cosas más tenía que desinfectarlo.

También nos comenta que no tuvo problema alguno al impartir clases ya que tuvo una capacitación previa y eso le ayudó mucho y tampoco pensó en dejar su empleo o jubilarse. “Esta modalidad me ayudó a estar más con mi familia, aunque también caía en la monotonía”

Docente 8

El docente nos menciona que en la pandemia se sintió muy limitado a explicarse ya que él estaba acostumbrado a explicar y ver a sus alumnos cara a cara, a poner dinámicas y veía que alumno ponía atención y cual no, a pesar de que sabía usar muchas aplicaciones educativas sentía mucha limitación.

Otro punto muy importante que nos menciona es que este tiempo en la pandemia lo usó para hacer algunas mejoras a su casa, estar en su rancho y a tomar muchos cursos en línea ya que estaba en la computadora. “Hacer unas mejoras a la casa, vivo en un lugar rural así que me dediqué a mi rancho, a tomar cursos en

línea ya que aprovechaba horas libres, tenía que hacer varias cosas ya que al mismo tiempo que daba la clase también atendía a la familia, y otras cosas.”

Era algo pesado para él ya que tenía 3 trabajos, en la universidad, en la maestría y diplomado y laboraba 9 horas al día, y en todo este tiempo no presentó ningún problema al impartir clases sobre cómo usar alguna plataforma o aplicación ya que recibió una capacitación por parte de la escuela y aparte ya sabía usar distintas aplicaciones, pero si presentó problemas de energía eléctrica, mal internet, se sobrecalentaba la laptop y se trababa.

Una respuesta en la que todos los docentes entrevistados coincidieron fue en que jamás pensaron en dejar su empleo ni en jubilarse. El profesor nos comenta que en parte se sentía bien ya que le dio tiempo de convivir con su familia y de hacer algunas actividades que tardaría mucho si hubiera seguido con las clases de forma presencial.

“Esta modalidad la sentí bien ya que me gusta la tecnología, me gusta aprender a usar muchas aplicaciones y claro aportar lo que sé, ya que en algún futuro a ustedes los alumnos les servirá”

Algo que le afectó, fue que su esposa diera positivo a SARS COV y él tenía que cuidarla, también le dio COV y fue muy feo para él, al grado que pidió 20 días de incapacidad ya que no podía realizar su trabajo.

Docente 9

La docente nos comenta que sintió mucho agotamiento tanto mental como físico ya que fue un cambio que hubo de la noche a la mañana “yo tenía mi horario para cada cosa, desde levantarme hasta, ir a la universidad a impartir clases hasta la hora en la que me iba a acostar, ya me había acostumbrado a eso.” Ese cambio la desorientó un poco y por ende tuvo mucha desorganización de tiempo.

También tenía un total de 2 trabajos, de docente y trabajo administrativo, fue algo cansado ya que trabajaba 14 horas al día, “Empezaba a dar clases desde las 6 de la mañana y terminaba como a las 8 o 9 de la noche y cuando tenía que comer, lo hacía en el escritorio donde trabajaba, ese era mi lugar de trabajo y de comida,

tenía que comer rápido ya que eran muchas, aparte los 10 minutos de tolerancia no daban”

Otro dato fue que al principio de las clases virtuales se le dificultó un poco saber aprovechar todos los recursos que la plataforma TEAMS ofrece, esa y otras causas. “Mis alumnos me ayudaban a resolver mis dudas, así que ellos igual me enseñaron como se usaban ciertas cosas de la plataforma”

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.

Tabla de preguntas

Pregunta	Informantes	Respuestas	Interpretación
1. ¿Cómo se sintió física y emocionalmente al impartir clases vía virtual en tiempos de pandemia?	Informante 1	Algo frustrante, me sentía muy limitado para explicarme, a pesar de que tenía muchas aplicaciones.	En esta pregunta, Se puede destacar que la mayoría de los docentes entrevistados, se sintieron frustrados, agotados y estresados por diversas razones como estar muchas horas trabajando, por no saber usar algunas plataformas
	Informante 2	Me sentí bien, fue un agotamiento físico y mental por la organización de tiempo.	
	Informante 3	Frustración por que no estábamos preparados, impotente e ignorante porque soy un emigrante de la tecnología.	
	Informante 4	Sentí mucho estrés por salir de la rutina, por no saber usar la herramienta teams, no tener comunicación presencial con los alumnos, el preparar clases e incertidumbre por el virus	
	Informante 5	Me sentí vulnerable, preocupada al tener que hacer una planeación adecuada a la virtualidad y con necesidad de capacitarme para dar clases	
	Informante 6	Sentí agotamiento por las horas de trabajo	
	Informante 7	Físicamente bien, emocionalmente preocupado por los acontecimientos que se suscitaban en esos momentos.	
	Informante 8	Al principio muy insegura y nerviosa	
	Informante 9	Las clases nunca me generaron stress, el problema de salud, el COVID si	
2. ¿Qué actividades realizaba aparte de su trabajo?	Informante 1	Hacer unas mejoras a la casa, vivo en un lugar rural así que me dediqué a mi rancho y a tomar cursos en línea	En base a las respuestas recopiladas, se logró obtener que los docentes hacían otras actividades aparte de la docencia, ya sea en
	Informante 2	Docencia, trabajo administrativo.	
	Informante 3	Tengo un centro de capacitación y doy consultoría	
	Informante 4	Participar en ponencias, escribir un libro, las labores del hogar	
	Informante 5	Actividades del hogar	

	Informante 6	Actividades del hogar	actividades del hogar y otros trabajos exteriores
	Informante 7	Actividades de Yoga, ejercicios físicos (en bicicleta o caminadora eléctrica)	
	Informante 8	Limpieza de casa y cuidado a persona mayor y familia	
	Informante 9	Del hogar	
¿Cuántas horas trabajaba al día?	Informante 1	9 horas diarias	La mayoría de los docentes entrevistados comentó que laboraba más de 9 horas al día.
	Informante 2	14 horas	
	Informante 3	5 horas al día de docente y más otras para otras actividades	
	Informante 4	9 horas	
	Informante 5	9 horas	
	Informante 6	10 horas	
	Informante 7	10 horas	
	Informante 8	6 a 8 horas	
	Informante 9	10 a 12	
¿Cuántos trabajos tenías en pandemia?	Informante 1	3 trabajos, en la universidad, maestría y diplomado	Un poco más de la mitad de los docentes entrevistados comentaron que tenían más de 1 trabajo
	Informante 2	4	
	Informante 3	2	
	Informante 4	Solo el trabajo como docente	
	Informante 5	El trabajo docente y el trabajo administrativo	
	Informante 6	Solo impartía clases	
	Informante 7	1	
	Informante 8	2	
	Informante 9	1	

¿En alguna situación presentó dificultades para manejar la plataforma Teams?	Informante 1	No, nos dieron una capacitación, y aparte ya estaba capacitado para usar distintas plataformas	En base a las respuestas de los docentes, la mayoría no tuvo problemas grandes ya que se dio una capacitación previa aunque varios comentaron que al comienzo de las clases virtuales tuvieron algunos problemas pequeños como el aprovechar todos los recursos que tienen la plataforma y acostumbrarse a ello
	Informante 2	En primera instancia fue aprovechar todos los recursos que teams ofrece	
	Informante 3	Varias dificultades, por ser ignorante a estos temas	
	Informante 4	Problemas del uso de plataforma debido a la falta de capacitación	
	Informante 5	No, ya que tuvimos la capacitación por parte de la universidad	
	Informante 6	Si, al inicio no sabía cómo utilizarla, pero a medida que avanzó el tiempo la supe usar y la sigo ocupando	
	Informante 7	No en ninguna	
	Informante 8	Solo al principio	
	Informante 9	No	
¿Qué otros malestares presentó?	Informante 1	El mal internet, la luz eléctrica, la laptop por sobrecarga y se alentó	Unos de los malestares que más se veía pandemia era el dolor de cabeza, insomnio, problemas con la vista y columna.
	Informante 2	Perdida de sueño y ansiedad	
	Informante 3	Ansiedad, frustración.	
	Informante 4	Caída del cabello, insomnio, carencia de vitamina D3, dolores musculares y problemas de la vista	
	Informante 5	Si, padecí insomnio, dolor de columna y dolor de cabeza	
	Informante 6	Si, dolor de cabeza	
	Informante 7	Ninguna	
	Informante 8	Ninguno	
	Informante 9	Que la persona que me ayudaba en las labores de limpieza no podía entrar a la	

		casa, las compras de comestibles, la limpieza de todo lo que entraba a la casa	
¿Qué problemas tuvo al impartir clases y cuáles le provocaron estrés?	Informante 1	A veces la plataforma tenía unas fallas técnicas, por falta de buen equipo y de luz eléctrica perdía minutos de clases, los horarios.	Los problemas más recurrentes fueron las fallas eléctricas y problemas de conexión y asea por parte de los estudiantes y de los docentes.
	Informante 2	Mala cobertura y problemas con el aparato electrónico	
	Informante 3	Problemas con el aparato electrónico y de internet, la armonización en cuanto a la plataforma	
	Informante 4	Problemas de conexión, apatía por parte de los estudiantes, problemas externos como ruido	
	Informante 5	La falta de capacitación, la mala conexión y el no ver la cara de mis estudiantes	
	Informante 6	Los problemas eran por parte de mis estudiantes que tenían mala conexión y muchos problemas de luz	
	Informante 7	El internet a veces se saturaba, el estrés fue causa del encierro y la preocupación del contagio.	
	Informante 8	Ni saber usar la plataforma bien	
	Informante 9	Ninguna	
¿En alguna ocasión pensó en dejar su empleo o jubilarse y por qué?	Informante 1	Nunca pensé en jubilarme ni en dejar el empleo, cuando me dijeron que las clases eran en línea me sentí feliz	Todos los docentes entrevistados comentaron que nunca pensaron en dejar su empleo o jubilarse
	Informante 2	Jamás, no he querido dejar mi trabajo.	
	Informante 3	En ningún momento, para mí fue una etapa, sé que esto iba a pasar.	
	Informante 4	No	
	Informante 5	No	
	Informante 6	No	
	Informante 7	Nunca en ningún momento	
	Informante 8	No	

	Informante 9	Nunca	
¿Alguna vez salió positivo SARS COV y como influyó en su rendimiento laboral?	Informante 1	No, nunca Sali positivo, pero si mi esposa y si influyó porque tenía que atenderla, me afectó en el rendimiento.	Gran parte comentó que no dieron positivo a covid 19 pero si algunos familiares cercanos, pero a pesar de eso continuaron sus labores.
	Informante 2	No, pero mi hijo, si, atenderlo fue una de mis prioridades, así que dividía mi tiempo y fue algo estresante	
	Informante 3	Salí 2 veces, pero no influyó tanto, quizá algo de cansancio	
	Informante 4	Si, fui asintomática y me dieron incapacidad médica de un mes	
	Informante 5	Si, salí positiva iniciando la pandemia estuve 14 días con temperatura y pedí 20 días de incapacidad ya que no tenía fuerzas para realizar mi trabajo	
	Informante 6	No, nunca	
	Informante 7	no salí positivo	
	Informante 8	No he tenido COVID hasta la fecha	
	Informante 9	Si, presente síntomas muy leves	

Ilustración 1 Tabla de preguntas, respuestas e interpretación

3.2 Interpretación general

Bajo a las experiencias propias y de los docentes de la licenciatura en Ciencias de la Educación y logré rescatar que suficiente información de los docentes. Me comentaron que se sintieron frustrados, agotados y estresados a principio de las clases virtuales por diversas razones como estar todo el día trabajando, no saber usar algunas plataformas y acostumbrarse a ese estilo de vida, aunque se haya impartido una capacitación previa. La falta de contacto directo de forma presencial estresó a los docentes algunos se desanimaban por ese cambio que hubo debido a que los alumnos mostraban apatía al no activar su cámara en clases, no participar y no conectarse, aunque algunas veces era por problemas de conexión, el exceso de trabajo repercutió mucho a los docentes ya que aparte de tener estrés la mayoría desarrollaron problemas visuales, en la columna, dolor de

cabeza e insomnio por estar demasiado tiempo frente al computador, desde nuestras propias experiencias notamos la frustración, estrés y otros malestares al ver que no lograban manejar la plataforma tecnológica TEAMS tal era la desesperación que acudían a nosotros los estudiantes para resolver sus dudas, otro punto muy importante fue que ningún docente entrevistado pensó en dejar su empleo o jubilarse.

A pesar de los problemas mencionados se encontraban desde la comodidad de su casa y lograban hacer otras actividades y por último gran parte de los docentes comentó que no dieron positivo a COVID-19 pero algunos familiares si y a pesar de ello continuaron sus labores.

3.4 Conclusión

En conclusión, este cambio inesperado fue muy estresante para los docentes ya que como todos no sabíamos lo que se vendría, fueron días de arduo trabajo. El problema más sobresaliente fue el estrés de los docentes, ya que en base a las entrevistas que se llevaron a cabo a los docentes en la licenciatura en Ciencias de la Educación y a mi propia experiencia como alumno, noté mucha frustración, enojo, inestabilidad emocional, los años 2020-2022 nos dejó algo muy marcado a todos, la labor docente fue una de las más afectadas por la pandemia.

Durante el proceso de adaptación, las tareas fueron pesadas y la presión laboral alta, lo que afectó gravemente la salud física y mental de los docentes y de igual forma la calidad de vida.

Los docentes facilitan el aprendizaje a los estudiantes al influir en el desarrollo de habilidades, competencias, también cada profesor da todo en la clase y reconoce el esfuerzo y valor de cada estudiante.

Muchos docentes de la licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT tuvieron algunas complicaciones en esta modalidad (virtual), otro problema fue el exceso de trabajo, muchos profesores me pudieron comentar que trabajaban más de 9 horas en la computadora y eso repercutió mucho en su visión y problemas en la columna, por esta y otras complicaciones se detonó el estrés en los docentes.

Cada profesor estaba acostumbrado a impartir sus clases, a caminar de un lado a otro, a ver a sus alumnos cara a cara, hacer dinámicas, etc. Todas las personas entrevistadas comentaron que prefieren las clases presenciales, este cambio como bien ya se había comentado trajo estrés y tensión, de estar en un aula presencial a una virtual de la noche a la mañana fue todo un reto para cada docente.

Para algunos quizá les fue un poco más rápido y sencillo usar las herramientas digitales que nos ofrece la tecnología para la evaluación de aprendizajes. Algunos de estos recursos para evaluar han sido, los portafolios de evidencias las rúbricas y el seguimiento de participación a través algunas herramientas digitales.

A pesar de todos los obstáculos y problemas que se presentaron no todo fue malo ya que tanto docentes y alumnos lograron desarrollar ciertas competencias en especial la tecnológica y pudimos notar esto al estar en clases nuevamente semipresenciales ya que al volver nuevamente a la escuela se sigue usando la plataforma TEAMS.

En la actualidad los docentes innovaron su forma de impartir clases donde usan la tecnología para facilitar muchas cosas.

Esta investigación logro sus objetivos, ya que se pudo conocer las reacciones que los docentes tuvieron ante el cambio drástico que experimentaron de una modalidad a otra, y esto se logró gracias a las entrevistas realizadas a dicho docentes, me pudieron explicar desde sus propias experiencias y a gran detalle, sus dificultades, su sentir. De igual forma se mencionó lo perjudicial que fue el estrés que originó la pandemia en la relación docente-alumno, se pudieron recopilar ciertos datos de distintos autores sobre la relación que tenían los maestros con sus alumnos, sintieron miedo, enojo, ansiedad, tranquilidad, cada uno tubo momentos agradables y otros no tanto por diferentes factores. También nos comentaron la implementación que tuvieron para contrarrestar el estrés que se generó en clases virtuales, muchos de ellos tuvieron capacitaciones previas para impartir clases virtuales y no se quedaron solo con eso, también se capacitaron más, con el fin de impartirlas de buena manera, ante todo esto

mencioné algunas recomendaciones ante el estrés docente en su desempeño laboral.

Del mismo modo se lograron responder las interrogantes que se mencionan en la investigación ya que están vinculadas con los objetivos.

El supuesto mencionado en esta investigación concuerda con la realidad, se consideraron factores suficientes para garantizar el éxito de esta investigación.

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.

ANEXOS

Comentario:

Sin duda alguna la pandemia vino a sacarnos de nuestra rutina al llevarnos al confinamiento, al obligarnos a tener contacto con el menor número de personas posibles, una de las grandes problemáticas que derivó la pandemia fue las clases en línea, si bien fueron una alternativa para seguir dando clases fue algo tedioso el adaptarse a esta nueva modalidad de la cual seguimos aprendiendo hasta ahora, en lo particular el docente se vio en la necesidad de adaptarse para seguir impartiendo las clases lo cual originó este impacto psicológico que en algunos casos les impedía ejercer por completo su labor, adentrándose a un entorno totalmente desconocido para la mayoría de los docentes quienes afirmaron en varios estudios no sentirse preparados para afrontar este desafío, un desafío el cual supieron superar y así lograr en nosotros aprendizajes muy significativos, hoy en día en la UJAT se maneja un modelo híbrido en el que se busca sacar lo mejor de las dos modalidades.

Propuesta de solución

Con base a las investigaciones y entrevistas realizadas se pudo crear una propuesta de solución ante el problema, estrés docente en línea, la cual se propone construir estrategias para el manejo del estrés docente.

Para esta solución se recomienda al docente tener en cuenta ciertos factores que le beneficiaran como lo son:

Organizar el tiempo; El uso eficiente del tiempo es de mucha importancia, porque además nos reporta muchos beneficios, tanto en nuestras actividades laborales o académicas como en nuestra vida diaria.

Técnicas de relajación; meditación, respiraciones profundas, relajación progresiva y yoga

Alimentarse sanamente; Comer bien puede ayudar a mantener un peso saludable y evitar ciertos problemas de salud, pero la dieta también puede tener un efecto profundo en el estado de ánimo y la sensación de bienestar

Alimentar la mente de manera positiva; Cuidar de nuestra salud no sólo conlleva mantener el bienestar físico. Tener la mente en buena forma es fundamental para llevar una vida sana, ya que esta ayuda a hacer frente al estrés del día a día, mejorar la autoestima, trabajar de forma productiva, construir relaciones fuertes y, en definitiva, ser más felices.

México.

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Referencias

Ávila de Tomás , J. (Marzo de 20 de 2020). *Coronapedia*.

<https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>

Baque Castro , G. Y., Campuzano López , J. G., Calderón Chinga , G. M., & Barcia Briones , M. F. (2021). El rol docente y el estrés de la modalidad virtual. *Polo del conocimiento*, 6(2). <https://doi.org/10.23857/pc.v6i2.2333>

Blanco Guzmán M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencias y Cultura* http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s2077-33232003000100008&script=sci_arttext

Ccori Zuñiga, D. N., Mamani Benito, O. J., Carranza Esteban, R. F., & Turpo Chaparro, J. E. (2022). Estresores docentes durante la pandemia COVID-19 en profesores peruanos: adaptación de una escala. *Revista Fuentes* , 24(2), 174-183.

<https://doi.org/https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19870>

Comunidad madrid . (s.f.). Bienestar emocional y salud:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

Cortés, (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8, 11

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Dugarte De Villegas , A. (2006). La orientación ante la promoción de la salud emocional . *Revista Ciencias de la Educación* , 1(29), 191-201.

Dugarte de Villegas A. (2007). La orientación ante la promoción de la salud emocional. *Revista Ciencias de la Educación*.

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>

Fundación Nous Clima. (2017). Bienestar Emocional.

<https://www.nouscims.com/que-hacemos/bienestar-emocional/>

- García Guadalupe , J., Contreras De La cruz , J., García Rodríguez , J. F., & Chávez Pérez , J. A. (2020). IMPLICACIONES SOCIOEDUCATIVAS DEL CONFINAMIENTO SOCIAL POR LA PANDEMIA. *Hitos de ciencias económico administrativas* , 26(76), 319-337.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19136/hitos.a26n76.4098>
- Hué García C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. Revista Fuentes.https://institucional.us.es/revistas/fuente/12/art_1.pdf
- López Loya, J. (2021). Estrés en los docentes de secundaria por la educación virtual ante la COVID-19. *Escuela normal superior "Profr. José E. Medrano R."*, 215-228.
- López Pereyra M., Armeda Hurtarte C., Gómez Vega M.P., Puerto Díaz O. (2020). El bienestar emocional en las niñas y los niños.
<https://riieb.ibero.mx/index.php/riieb/article/view/14/37>
- MedlinePlus. (8 de noviembre de 2022). Técnicas de relajación para el estrés :
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>
- Mendiola. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. 2.
https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/270/27063237028/html/#redalyc_27063237028_ref13
- Meneses, j. (s.f.). cuestionario. universidad uberta, 1, 58.
<https://doi.org/https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Muñoz Llanes M. (2019). La salud emocional de los docentes.<https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-231/35810-2/>
- Muzio, R., & Daneri , F. (2012). UBA. UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES FACULTAD DE PSICOLOGÍA:
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

- Orrega V. (2017). ¿Son felices los profesores?. Radiografía de la felicidad.
<https://eligeeducar.cl/content/uploads/2020/07/Estudio-de-felicidad.pdf>
- Palacios, R. M. (2012). Investigación cualitativa y cuantitativa - Diferencias y limitaciones. *investigaciones*, 1(1), 8.
https://doi.org/https://www.insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip_Isp/cualitativa.pdf
- Pérez Martínez , J. (2017). Trata el estrés con PNL. En J. Pérez Martínez , *Trata el estrés con PNL* (págs. 19-22). Editorial Universitaria Ramón Aceres .
- Pilar Baptista , L., Loeza Altamirano , C. A., Almazán Zimerman , A., López Alcaraz , V. A., & Cárdenas Domínguez , J. L. (2020). Encuesta nacional a docentes ante el Covid-19. Retos para la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50(41-88), 47.
<https://doi.org/https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.96>
- Serrano. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *polo del conocimiento*, 1(1), 18.
- Verónica B. & Oliveros P. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>

Anexo 7

Alojamiento de la Tesis en el Repositorio Institucional	
Título de Tesis:	"LA MODALIDAD VIRTUAL Y SU IMPACTO EN LOS NIVELES DE ESTRÉS QUE SOBRELLEVARON LOS DOCENTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION DE LA UJAT"
Autor(a) o autores(ras) de la Tesis:	José Eduardo Blas Pérez
ORCID:	https://orcid.org/0009-0002-2953-018X
Resumen de la Tesis:	<p>Los cambios repentinos provocados por el COVID 19 han afectado a toda la población. El encarcelamiento obligó a muchas personas a cambiar su vida cotidiana. Durante la pandemia, los docentes enfrentaron muchos desafíos y estrés. El cambio repentino como lo es el aprendizaje en línea, la adaptación a las nuevas tecnologías, la preocupación por la salud y el bienestar de los estudiantes, así como la necesidad de mantener la calidad de la educación en circunstancias difíciles, han provocado una intensidad del estrés entre los profesionales del ámbito educativo.</p> <p>El objetivo general de esta investigación es conocer las reacciones que los docentes tuvieron ante el cambio drástico que experimentaron de una modalidad a otra durante la pandemia COVID-19.</p>
Palabras claves de la Tesis:	COVID 19, estrés, estrés laboral, confinamiento COVID 19, stress, work stress, confinement
Referencias citadas:	<p>Ávila de Tomás , J. (Marzo de 20 de 2020). Coronapedia. https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemiadefinicion-y-fases/ Baque Castro , G. Y., Campuzano López , J. G., Calderón Chinga , G. M., & Barcia Briones , M. F. (2021). El rol docente y el estrés de la modalidad virtual. Polo del conocimiento, 6(2). https://doi.org/10.23857/pc.v6i2.2333 Blanco Guzmán M. (2003). El estrés en el trabajo. Revista Ciencias y Cultura http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s2077-33232003000100008&script=sci_arttext Ccori Zuñiga, D. N., Mamani Benito, O. J., Carranza Esteban, R. F., & Turpo</p>

Chaparro, J. E. (2022). Estresores docentes durante la pandemia COVID19 en profesores peruanos: adaptación de una escala. *Revista Fuentes*, 24(2), 174-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19870>

Comunidad madrid. (s.f.). Bienestar emocional y salud: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

Cortés, (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8, 11 <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Dugarte De Villegas, A. (2006). La orientación ante la promoción de la salud emocional. *Revista Ciencias de la Educación*, 1(29), 191-201.

Dugarte de Villegas A. (2007). La orientación ante la promoción de la salud emocional. *Revista Ciencias de la Educación*. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>

Fundación Nous Clima. (2017). Bienestar Emocional. <https://www.nouscims.com/que-hacemos/bienestar-emocional/>

García Guadalupe, J., Contreras De La cruz, J., García Rodríguez, J. F., & Chávez Pérez, J. A. (2020). IMPLICACIONES SOCIOEDUCATIVAS DEL CONFINAMIENTO SOCIAL POR LA PANDEMIA. *Hitos de ciencias económico administrativas*, 26(76), 319-337. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19136/hitos.a26n76.4098>

Hué García C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*. https://institucional.us.es/revistas/fuente/12/art_1.pdf

López Loya, J. (2021). Estrés en los docentes de secundaria por la educación virtual ante la COVID-19. *Escuela normal superior "Profr. José E. Medrano R."*, 215-228.

López Pereyra M., Armeda Hurtarte C., Gómez Vega M.P., Puerto Díaz O. (2020). El bienestar emocional en las niñas y los niños. <https://rieib.iberu.mx/index.php/rieib/article/view/14/37>

MedlinePlus. (8 de noviembre de 2022). Técnicas de relajación para el estrés : <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>

Mendiola. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. 2. https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/270/27063237028/html/#redalyc_27063237028_ref13

Meneses, j. (s.f.). cuestionario. *universidad uberta*, 1, 58. <https://doi.org/https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Muñoz Llanes M. (2019). La salud emocional de los docentes. <https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-231/35810-2/>

Muzio, R., & Daneñi, F. (2012). UBA. UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES FACULTAD DE PSICOLOGÍA: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Orrega V. (2017). ¿Son felices los profesores?. *Radiografía de la felicidad*. <https://eligeeducar.cl/content/uploads/2020/07/Estudio-de-felicidad.pdf>

Palacios, R. M. (2012). Investigación cualitativa y cuantitativa - Diferencias y limitaciones. *investigaciones*, 1(1), 8. https://doi.org/https://www.insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip_1sp/cualitativa.pdf

Pérez Martínez, J. (2017). Trata el estrés con PNL. En J. Pérez Martínez, *Trata el estrés con PNL* (págs. 19-22). Editorial Universitaria Ramón

	<p>Aceres . Pilar Baptista , L., Loeza Altamirano , C. A., Almazán Zimerman , A., López Alcaraz , V. A., & Cárdenas Domínguez , J. L. (2020). Encuesta nacional a docentes ante el Covid-19. Retos para la educación a distancia. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 50(41-88), 47. https://doi.org/https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.96 Serrano. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. polo del conocimiento, 1(1), 18.</p> <p>Verónica B. & Oliveros P. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Revista de Investigación. https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html</p>
--	---

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.