

Análisis de los efectos psicosociales del estrés en los Docentes

Analysis of the psychosocial effects of stress in teachers

Recibido: 18 de septiembre de 2023

Aprobado: 20 de diciembre de 2023

publicación: 1 de septiembre de 2024

Forma de citar: B. M. Rolon Rodriguez, J. . Laguado González, and M. Ángel Duarte Rolón, "Análisis de los efectos psicosociales del estrés en los Docentes", Mundo Fesc, vol. 14, no. 30, pp 470-491 sep. 2024, doi: 10.61799/2216-0388.985.

Blanca Mery Rolón Rodríguez 

blanca.rolon@unipamplona.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-5670-5737>

Universidad de Pamplona,
Colombia

Miguel Ángel Duarte Rolón 

ma30duarte@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1565-0279>

Universidad Minuto de Dios,
Colombia

Jacqueline Laguado González

jacqueline.laguado@unipamplona.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-0523-5963>

Universidad de Pamplona,
Colombia

***Autor para correspondencia:**

E-mail: blanca.rolon@unipamplona.edu.co



Análisis de los efectos psicosociales del estrés en los Docentes

Resumen

La presente investigación se desarrolló con la finalidad de identificar los factores que incrementan las afectaciones psicológicas en un ambiente laboral, los cuales desencadenan problemas de salud física y emocional en los educadores en una institución educativa de Colombia. Para ello se realizó un estudio cualitativo a profundidad a través de un enfoque fenomenológico y el método estudio de caso, para analizar las variables relacionadas con las causas y efectos psicosociales causadas por el estrés. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron la observación no participante, el diario de campo historia de vida y cuestionario Maslach Burnout. Los resultados analizados se relacionan con tres variables Como es el agotamiento, la despersonalización y satisfacción personal, que se evidencian en efectos estresores causados en ambientes de trabajo y reflejados en situaciones familiares, mediante manifestaciones de pensamientos negativos, desmotivación, ansiedad y depresión afectando la salud física y mental.

Palabras clave: Docentes, Entorno laboral, estrés laboral, síndrome de burnout

Analysis of the psychosocial effects of stress in teachers

Abstract

The present investigation was developed with the purpose of identifying the factors that increase psychological affectations in a work environment, which trigger physical and emotional health problems in educators in an educational institution in Colombia. For this, an in-depth qualitative study was carried out through a phenomenological approach and the case study method, to analyze the variables related to the psychosocial causes and effects caused by stress. The techniques and instruments used were non-participant observation, the life history field diary and the Maslach Burnout questionnaire. The results analyzed are related to three variables, such as exhaustion, depersonalization and personal satisfaction, which are evidenced in stressful effects caused in work environments and reflected in family situations, through manifestations of negative thoughts, demotivation, anxiety and depression affecting health. physical and mental.

Keywords: Teacher, Work environment, work stress, burnout syndrome

Introducción

El estrés laboral es una problemática actual que se ha venido observando en distintos ámbitos laborales causado por múltiples situaciones como respuesta a las complejas estructuras de las organizaciones; según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), es necesario identificar los factores que lo causan, con el fin de dirigir su atención a la mejora de intervenciones en función a una comunicación asertiva, ocupaciones claras de trabajo, ambiente físico, horarios laborales y proceso en la toma de decisiones para prevenir la problemática de desencadenantes estresores según la OMS se identifican en reacciones emocionales que se manifiestan en problemas psicológicos y físicos como respuesta a las exigencias profesionales.

El objetivo de este artículo es presentar el resultado de un estudio realizado a una muestra de docentes de educación primaria, para identificar los efectos estresores que desencadenan en afectaciones psicológicas y enfermedades físicas causadas por el estrés laboral. Considerando lo anterior, se abordan dimensiones que desencadenan el estrés en las instituciones educativas teniendo en cuenta los cambios de las exigencias laborales como respuesta a las nuevas tendencias de ritmos de trabajo confrontados a esfuerzos físicos y emocionales que se evidencian en la profesión docente.

Cabe mencionar que, no solamente dentro de las instituciones educativas, sino también al interior de las sociedades, ocurren situaciones que desencadenan depresión, estrés, ansiedad y agotamiento físico, los cuales se han convertido en situaciones de conflicto en la convivencia misma y reflejados en el ambiente familiar y laboral. Ozamiz et al. (2020) Por lo tanto, se hace necesario una respuesta eficaz en el interior del clima organizacional de las instituciones educativas, para identificar los factores psicosociales y gestionar de manera adecuada espacios que favorezcan las acciones encausadas al manejo de la inteligencia emocional y el razonamiento de los comportamientos dentro de un clima organizacional bajo la reflexión de la empatía y convivencia pacífica.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020), considera que: Los docentes deben tener libertad para atender a sus propias necesidades, cuidar de sí mismos y controlar su propio estrés. Los dirigentes escolares pueden ayudar a desarrollar la capacidad de gestión del estrés y los mecanismos de afrontamiento de los docentes" (p.5).

Asimismo, García (2014) considera que la salud de los profesores depende en gran medida de las realidades y problemáticas psicosociales que la función laboral pueda determinar cómo acciones correctivas y así garantizar que los docentes se desempeñen de manera efectiva para también acompañar y enseñar a sus alumnos. Aunado a lo anterior, Cortés (2021) considera que la docencia enfrentó cambios en la organización y estructura del trabajo mismo desde la didáctica y metodologías para poder ejercer su labor formativa. Considerando lo anterior, es necesario en este apartado, realizar una

revisión bibliográfica de los detonantes estresores en el ámbito laboral en los docentes, que inciden en el desempeño de sus funciones de manera apropiada.

Antecedentes y Justificación

Una de las disciplinas que hacen parte de las humanidades es la docencia, la cual se desarrolla en medio de un proceso de enseñanza-aprendizaje dirigido a estudiantes; esto a su vez crea un vínculo que permite la interacción entre educadores y educandos. En paralelo, Cornejo y Redondo (2001) mencionan: "la percepción que tienen los sujetos acerca de las relaciones interpersonales que establecen en el contexto escolar, a nivel de aula o de centro, y el contexto o marco en el cual estas interacciones se dan" (p.16). En efecto, estas interacciones se nutren de los lazos afectivos que se forman en una sociedad o en un contexto determinado. En tal sentido, es necesario fortalecer en la convivencia misma y atender los comportamientos psicosociales que se generan alrededor de factores estresores como conductas derivadas de su elevada implicación emocional dentro de la misma vocación docente (Álvarez, 2020). Dentro de ese contexto, Oviedo y Pastrana (2014) expresan lo siguiente:

El estrés docente, hoy por hoy, se considera como una enfermedad profesional por ser uno de los problemas que afectan cada vez más a los educadores en su medio laboral. Es innegable el número creciente de estudios que muestran que los educadores están sujetos a agotamiento mental y físico, provocado por las exigencias psicológicas y físicas de la enseñanza. Estas exigencias no solo son perjudiciales para la salud de los educadores, sino que también constituyen un motivo importante de deserción o abandono de la profesión. (p.146)

Esto quiere decir que la labor de los docentes está expuesta a múltiples factores que pueden desencadenar condiciones adversas para su salud. De acuerdo con esto, Rodríguez et al (2017) mencionan: "Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al docente distanciarse más y más de sus alumnos" (p.47). Por ende, la manera en que un docente labora está condicionado directamente por el ambiente en que éste se desarrolla, razón por la cual es menester considerar un entorno óptimo y agradable para que de esta forma se pueda realizar satisfactoriamente el proceso educativo. Ahondando un poco más con este tema, Goleman (1996) menciona que "las respuestas emocionales del cerebro se manifiestan en función del bienestar humano en los sentimientos, los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que los caracterizan" (p.182). Razón por la cual es necesario que los docentes conozcan y dominen su propia emocionalidad.

Al respecto, la inteligencia emocional juega un papel fundamental, considerando que el desarrollo de las habilidades sociales tan indispensables en el proceso educativo son necesarias en el docente como orientador y formador de sus estudiantes y por

consiguiendo en el dominio propio de sus emociones de manera controlada y más armónica teniendo en cuenta que “la escuela es una entidad en la que se aprende y se necesita aprender de la propia experiencia para poder crecer y mejorar pedagógicamente” (Palos, 2018). Es decir que se debe tener presente que es allí donde el estudiante aprende de la interacción con sus pares y con los adultos responsables de su formación.

Referentes teórico-contextuales

La finalidad de realizar este capítulo es definir algunos conceptos importantes que se encuentran dentro de la presente monografía, los cuales, a su vez, facilitarán la comprensión y el desarrollo de este. La información presentada es producto del análisis bibliográfico y contempla: El estrés, el estrés laboral, Concepto de síndrome de burnout, Factores que causan el estrés laboral, Efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes. Con respecto a este tema, es necesario mencionar lo que dicen Moreno y Báez (2010), quienes expresan que desde finales del siglo pasado ya se tenía un amplio estudio sobre el estrés relacionado como barrera fisiológica, el cual está ligado a la reacción específica de una situación problema. Aunado a lo anterior, Selye (1974, p.137), definió el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”.

Por otra parte, el estrés se conoce como aquel estado emocional adaptado a respuestas fisiológicas que surge como respuesta a estímulos o situaciones externas a las que una persona está expuesta (Corredor et al, 2009, p.111). Esto permite interpretar que el término de estrés se sigue asociando con el malestar físico y psicológico como parte de las reacciones que el cuerpo manifiesta cuando se siente amenazado. Paralelamente, la relación que se establece entre el estrés y las actividades laborales que representan efectos psicosociales, repercuten de manera sustancial en el individuo, lo cual lo expone ante los factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales (Cárdenas y Osorio, 2017, p.82).

Referido a este contexto, Pando et al. (2016) afirman que: “el concepto factores psicosociales se ha utilizado para señalar aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido de trabajo y la realización de la tarea” (p.365). Esto quiere decir que según las condiciones de efectos estresores pueden afectar la salud física, psíquica y social.

Considerando en este orden de ideas, el estrés es actualmente un síndrome presente en el mundo laboral, lo que implica la pérdida de potencial en el capital humano y social dentro de las organizaciones (García y Gil, 2016); por su parte, Iriarte, (2020) considera que el estrés es más frecuente de lo que se cree en diferentes entornos de la humanidad especialmente en el mundo laboral debido a que las personas se sobrecargan física y emocionalmente, asociado a las exigencias y demandas del ambiente que desencadena

afectaciones en la salud.

Por su parte la OIT (2016), considera que el estrés está ligado a las relaciones laborales y se presenta cuando se exceden de las capacidades y recursos de las personas en el plano laboral, desconociendo las habilidades del trabajador y sus afectaciones individuales desencadenados en el ámbito social o familiar, por lo que no corresponden a las expectativas de las organizaciones y se manifiesta negativamente en elementos de amenazas psicosociales.

El estrés laboral es preocupación desde los ámbitos de la salud por las afectaciones psicológicas debido a los efectos negativos que puede llegar a desencadenar en las personas y afectar las organizaciones provocando baja tolerancia a la adaptación siendo recurrente desde hace algún tiempo Moreno y Báez (2010); de ahí, la importancia de realizar un análisis de las variables que se suscitan como respuesta a las amenazas externas causadas por exceso de trabajo y climas laborales de ambientes desfavorables.

En consideración a lo expresado anteriormente Tatamuez, et. al (2019), piensa que los efectos estresores perturban no sólo la salud de las personas y la calidad de vida, sino que también acarrear problemas a las organizaciones por el ausentismo y bajo desempeño en las funciones asignadas. De la misma manera, la OIT (2016), considera el estrés, una amenaza a la salud física y emocional generando como respuesta a un desequilibrio entre los requerimientos de su rol, los recursos y capacidades de un individuo para hacer cumplir con esas exigencias, por lo que es un reto para gestión humana de las empresas, en el tema de seguridad y salud en el trabajo. Mientras tanto, el Ministerio de Trabajo de Colombia, por medio del Decreto 1377 de 2014, considera el estrés como una enfermedad laboral clasificada en el grupo de trastornos mentales y de comportamiento, que puede acarrear desenlaces fatales.

En tal sentido, Sarsosa y Charria (2018), afirman que el estrés laboral tiene que ver con el grupo de reacciones de tipo emocional, comportamental y psicológico causadas por las exigencias propias de un ambiente de trabajo para el que el individuo cree tener las habilidades. Como complemento a lo anterior, García y Gil (2016), afirman que la presión de resultados, horarios extenuantes, ausencia de comunicación eficaz hacen que la capacidad de afrontamiento de dicho individuo reaccione negativamente en el desarrollo de sus funciones generándose dificultades en el compromiso y forma de actuar frente a las tareas asignadas.

Debe quedar bastante claro que el estrés tiene dos componentes; primero está la situación estresante que lo provoca y depende de la novedad de adaptarse a nuevas exigencias y la duración de causa el efecto estresor, por lo que puede causar mayor daño a la persona; en consecuencia, se tiene la respuesta del estrés que prepara o pone en alerta las emociones de la persona para enfrentar las posibles reacciones que son el producto de una nueva situación (López et al., 2015).

Ahora bien, es necesario decir que dependiendo como se susciten los hechos, se pueden conseguir respuestas positivas o negativas a diversos acontecimientos en la vida; esto queda de manifiesto con la manera en que el estrés toma un curso dependiendo de los hechos que lo preceden, lo que quiere decir que cuando éste surge por una circunstancia que genera preocupación al límite de un problema que tiene solución, la respuesta no alcanza a afectar suficientemente, y se puede hablar de un estrés positivo. Es así como Muñoz (2022) dice al respecto:

El estrés positivo se conoce como eustrés. Se toma como positivo ya que nos estimula para afrontar determinados problemas. Saca nuestro lado más creativo, hace que demos un paso adelante y respondamos de una forma eficaz y eficiente a las situaciones que nos someten a estrés. (p.1)

Pero si por el contrario se siente la presión y angustia porque no se visualiza una solución, se acumula aún más los factores estresores, lo que puede llevar a las manifestaciones de salud, falta de sueño, síntomas de depresión entre otros, entonces se puede decir que es un estrés negativo (Reyna (2019). Es decir que la capacidad de afrontamiento y de resiliencia hace que la afectación del estrés sea de mayor o menor proporción.

El síndrome de Burnout se le atribuye al estadounidense Freudenberger, cuando realiza un estudio sobre el problema de agotamiento que se observaba en los profesionales de la salud mental; en palabras del autor ("quemarse", "consumir", "apagar"), es un estado de agotamiento físico y emocional resultante de las condiciones de trabajo o la sobrecarga profesional.

Es así como Freudenberger (1974) citado en Bosqued (2008) lo definió como: "Un conjunto de síntomas médico-biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía" (p.19)

Por otro lado, este término de "agotamiento" convirtió en estudio para muchos investigadores, siendo de gran aporte desde la aspecto emocional y físico lo expresado por Malash y Jackson (1981), considerando una perspectiva clínica para hacer referencia al estrés laboral y un segundo aspecto de tipo psicosocial, que puede desencadenar en estrés crónico. Esta condición es evidente cuando en un individuo se presenta una pérdida progresiva de energía, igualmente desmotivación por llevar a cabo ciertas labores, cambios repentinos en su comportamiento, acompañados de síntomas de depresión y ansiedad.

De manera que el síndrome de burnout parece ser una respuesta a los estresores interpersonales en el ambiente laboral, donde el exceso de contacto con los individuos receptores de servicios produce cambios negativos en las actitudes y en las conductas hacia estas personas (Olivares, 2017). En consideración a las enfermedades laborales, frecuentemente se han relacionado en la mayoría de los estudios sobre el estrés con

profesionales de la salud y la educación por considerar que tienen una gran desgaste en su profesión; sin embargo, hoy día se han venido realizando estudios en otras profesiones como lo declara la OMS (2022), que declara el desgaste ocupacional como enfermedad laboral siendo el “resultado del estrés crónico en el lugar del trabajo” y no relacionado en otro ámbito.

Las organizaciones han venido atendiendo los lineamientos para mejorar el clima organizacional, abordando los factores que desde las relaciones laborales son objeto de la psicología organizacional como gestión estratégica (Gómez, 2016). Sin embargo, los factores internos y externos del ambiente familiar, social y laboral se pueden compilar de tal modo que aceleran los estresores del entorno laboral, por lo que conviene tener presente su relación. González (2012) citado en Verduzco (2018), considera que, los aspectos internos pueden ser manifestados en enfermedades físicos o psicológicos y los aspectos externos como el clima, el ruido y el mismo lugar de trabajo, influyen de igual manera en el ambiente familiar que se confronta muchas veces en la poca atención y escaso tiempo para compartir en familia. Un análisis hecho por el Magisterio (2018), aseguran que existen causas personales que afectan el ámbito laboral ocasionado por el trabajo que se lleva a casa en momentos de descanso, manifestado en problemas de cansancio, desórdenes alimenticios y enfermedades virales, además de mal genio y agresividad.

Como reflexión a lo anterior, los factores del puesto de trabajo se pueden encontrar las condiciones estrés laboral, motivados por la inseguridad en el desempeño de su rol por no controlar las tareas que debe realizar, o en ocasiones por el esfuerzo mental por largo tiempo en una labor de impacto intelectual, así como las relaciones en el entorno laboral con jefes y compañeros por exceso autoridad o falta de comunicación asertiva, turnos de trabajo con horarios excesivos y falta de vacaciones o tiempos de descanso y el impacto negativo de una remuneración escasa; es así como García-Moran (2016), expresan lo siguiente:

La recompensa laboral está relacionada con tres tipos de reconocimiento: dinero, estima y control del estatus; sin embargo, es precisamente cuando en las organizaciones no se da este complemento, aparece el estrés laboral porque “se da una falta de balance (equilibrio) entre el esfuerzo y la recompensa. (p.16)

Por otra parte, Morales (2020) plantea en su tesis que la relación del estrés y el ambiente laboral son producto del desinterés que presenta un individuo con respecto a alguna tarea o actividad; desencadenando a su vez apatía y falta de automotivación personal en las actividades que realiza, sumado a la falta de disciplina en la alimentación, el sueño y poco descanso, lo que conlleva al agotamiento físico reflejado en la pérdida de equilibrio en el control emocional y falta de empatía social causante de la despersonalización que lleva a la desmotivación, hasta llegar a límites que conducen a la depresión. Es así como Peñafiel-León, et al. (2021), afirman que los episodios recurrentes de desinterés, alta de autoestima culpa y tristeza conllevan a la depresión que puede causar estragos a nivel

personal y laboral desencadenado frustración y desesperanza. Efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes Así mismo los efectos psicosociales causados por el estrés en los docentes, conlleva la idea de desarrollo en la actualidad trajo cambios dentro de las políticas nacionales; a su vez, desde la educación se plantean lineamientos que van en concordancia con las políticas de internacionalización en la educación de inclusión, cambios de paradigmas en la enseñanza y desarrollo de competencias (OCDE, 2019); esto quiere decir que es necesario que la educación vaya a la vanguardia con respecto a los cambios en la manera de enseñar, razón por la cual se crea una exigencia para que los docentes hagan uso de las diversas estrategias que permiten conseguir resultados favorables en el proceso de aprendizaje de los educandos.

Entre otros aspectos laborales está la falta de un condicionamiento físico del lugar de trabajo y la remuneración que en algunos casos no se considera suficiente, los pocos recursos para trabajar en el aula y ejercer el rol de enseñanza se quedan cortos. Además de todo esto, las actividades que se relacionan con el trabajo que se lleva a casa para preparar clase y calificar, limita el tiempo de descanso y el compartir en familia.

Para continuar con la disertación bibliográfica del tema relacionado con el estrés docente, se encontraron publicaciones de los meses marzo, abril, mayo y junio del, año 2020, que revelan niveles de estrés en docente durante la pandemia Covid-19; en tal sentido, se consideró la información de dos años atrás (2018 – 2019), en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente Medio, encontrándose niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar. En otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidencia que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes. Se suma falta de liderazgo transformacional, factores psicosociales, y probabilidad de presentar alta despersonalización y baja realización personal por el aumento de estrés (Robinet y Pérez, 2020).

Ante este panorama, actualmente en Colombia los problemas de estrés y ansiedad en los docentes se ha convertido en síntoma de alarma relacionados con problemas de la salud mental, como lo plantea la (OMS) se ha pronunciado en los últimos años para determinar que “La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2019).

Al respecto, Salazar, et al. (2019), afirma que los efectos estresores en los docentes tienen incidencia directa con la forma de contratación, la remuneración, la presión interna por evidencia de resultados, sumado a condiciones de salud, edad. Lo cual quiere decir que son varios factores los que se ven afectados por la aparición del estrés. Asimismo, otra investigación realizada por Martínez, et al. (2017) en docentes de primaria del departamento de Sincelejo en Colombia, se evidenció las manifestaciones del síndrome de burnout, asociado a la falta de apoyo y supervisión y condiciones organizacionales,

alumnos poco productivos, falta de apoyo recibido y la falta de reconocimiento a su labor, proporcionando altos niveles de agotamiento personal y desmotivación.

Ahora bien, con anterioridad se mencionó el impacto que ocasionó en docentes de primaria y secundaria el manejo de la tecnología, producto de la pandemia. Por su parte, Lemos, ét al. (2018), realizaron un estudio de los profesores de una Universidad Privada de Colombia, mediante convocatoria a través de correo en una muestra aleatoria de profesores en edades entre 25 a 63 años, de los cuales el 34,4% eran mujeres y 65,6% hombres; el 63,9% eran casados y el 27,4 % solteros casados; el 3,8% contrato de planta y el 21,3% eran profesores de cátedra. En este trabajo, al analizar los factores estresores se obtuvo como respuesta que el 21,3% presentan niveles de estrés, el 6,6% con puntuaciones de depresión y el 9,8% presentan ansiedad, seguidos de enfermedades de presión arterial en un 62,3%. Según los resultados obtenidos por Lemos, ét al. (2018), los factores psicosociales con puntuaciones moderadas tenían que ver con tareas excesivas que no se desconectaban el fin de semana por llevar trabajo a casa.

A continuación, Velásquez (2021), en su tesis de seguridad y salud en el trabajo, realizó un estudio con 51 docentes del Colegio Salitre en Bogotá, y se obtuvo que el 47% de ellos se encuentra en un nivel preocupante de estrés y requieren atención para que no se convierta en grave, mientras que el 6 % de ellos están en un estado grave de estrés laboral a causa de factores psicosociales como es la indisciplina de los estudiantes en las clases, el número elevado de alumnos, falta de apoyo del equipo directivo, conflictos entre el clima institucional del personal.

En el Departamento Norte de Santander se encontró un estudio realizado por Hernández, ét, al (2020), en relación con el síndrome de burnout en docentes de básica y media en donde la muestra del (55.2%) ha tenido una gran carga en su trabajo durante el aislamiento causado por el encerramiento y sobrecarga laboral sumado al teletrabajo durante la pandemia del Covid-19. En este sentido, se ha presentado situaciones estresantes por diversas situaciones como el entorno cambiante y la metodología virtual como causa de los nuevos retos de enseñanza asistida virtualmente como única alternativa alrededor del mundo (Galván 2021).

Navarro (2021), realizó en su tesis de psicología para determinar los niveles de estrés laboral y ansiedad en los docentes objeto de estudio de la Institución Educativa Colegio Agustina Ferro, Ocaña Norte de Santander, encontró que, en una población de 27 docentes, el 50% presenta indicios de burnout en las subescalas correspondientes para Cansancio Emocional y Realización Personal; con mayor prevalencia en hombres que mujeres con edades entre 30 a 50 años. En cuanto a los valores de ansiedad el 46.2% de la muestra se encuentra en un estado grave de ansiedad, con mayor presencia de ansiedad en Mujeres que Hombres.

Atendiendo a estas especificaciones, Espinoza, et al. (2018), mediante el método de revisión bibliográfica encontró por un lado la evolución del concepto de estrés para

poder entender si se trata de estrés positivo o negativo, de acuerdo con el manejo que cada individuo lo opera, ya sea para que contribuya como crecimiento personal o se manifieste como enfermedad.

Como se puede evidenciar la semejanza en los estudios realizados en contexto nacional e internacional, se centra en el síndrome de burnout, ansiedad y cansancio emocional, causados por exceso de trabajo y poco tiempo libre que desencadenan además problemas de salud física y mental.

La globalización ha marcado ritmos acelerados de trabajo y competitividad que se ven reflejados en resultados de calidad y demanda; lo que ha llevado a modificar las exigencias laborales para cumplir con los grados de eficiencia de las diferentes empresas. En concordancia con lo anterior, Andrade et al. (2019) enfatiza que "la productividad se mide por el grado de eficiencia con que se emplean los recursos humanos y otros para alcanzar los objetivos empresariales". Con respecto a lo anterior, es importante recalcar que Andrade et al (2019) mencionan la productividad laboral dentro de una empresa, la cual se refiere a la eficiencia dentro del proceso de producción, viendo reflejado ello en diversas anomalías, entre las cuales se encuentra el ausentismo o también la mala ejecución de las labores del trabajador, entre otras.

Desde esta perspectiva La Organización Mundial de la Salud (OMS), también ha puesto en manifiesto que la productividad ha generado un impacto del estrés laboral en la salud que se muestran en "disfunciones físicas, sociales y mentales incluso dañar nuestra salud, mermar nuestra productividad y afectar nuestros círculos familiares y sociales" (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Por consiguiente, en Colombia, los últimos años ha presentado niveles de enfermedades causados por el estrés en forma alarmante. En este orden de ideas, según la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales (2020) citado por Rojas (2020), determinó que entre 20% y 33% de los trabajadores manifestaban un alto nivel de estrés, siendo avalado a través de diagnóstico de las diferentes entidades prestadoras de la salud (EPS) del país. Sólo después de esta revisión se puede considerar el nexo entre uno y otro caso, para que las ARL puedan hacer seguimiento del proceso correspondiente ante esta enfermedad.

Ahora bien, para comprender de dónde se deriva el incremento del estrés en los docentes, es importante contextualizar los sucesos, razón por la cual se alude al causante de éste, la aparición de la pandemia del Covid-19; esta alteró indiscutiblemente el orden normal de las actividades de vida diaria y básicas cotidianas del planeta entero, ya que, debido al confinamiento cambió abruptamente el *modus vivendi* de las personas, modificando la manera de trabajar y estudiar, razón por la cual se agudizaron los problemas del estrés laboral causante de diferentes estresores psicosociales afectando directamente las emociones y salud física, como la depresión y la ansiedad. Es menester hacer una salvedad, por considerar que, aunque ya existía la educación virtual y a distancia, la gran

mayoría de profesores no hacían parte de esta forma de enseñanza, viéndose obligados a “reinventarse” laboralmente, lo cual los enfrentó a un mundo nuevo para muchos de ellos.

Con relación a la aparición del Covid-19, surgió el miedo, la preocupación y el estrés como respuestas a los momentos que la humanidad enfrenta la incertidumbre a lo desconocido (Organización Panamericana de Salud, 2021) Por su parte, es una realidad que esta nueva situación obligó a millones de personas a “reinventarse” para tratar de sobrellevar la pandemia. Entre ellos se encuentran los docentes, quienes modificaron la manera de enseñar, pasando de la presencialidad a la virtualidad, utilizando para ellos nuevas estrategias metodológicas, didácticas y manejo de las TIC, para poder llegar a sus estudiantes que también estaban afrontando difíciles momentos por el aislamiento. Las recomendaciones para evitar el contagio del Covid-19 aceleró los diferentes cambios en el estado de ánimo de las personas y sus entornos familiares; el encierro implicó limitaciones en la locomoción y retos de nuevas condiciones de ambiente, como producto de ver interrumpida su cotidianeidad (Gallegos et al. 2020).

El trabajo y los riesgos psicosociales se presentan para el caso de los profesionales de la enseñanza, causantes del estrés, desde los componentes económico, social y familiar, hasta los recursos disponibles y el mismo clima laboral, manifiestos en las emociones que detonan en enfermedades físicas y mentales como la irritabilidad, el enojo, la ansiedad, el miedo, el cansancio e incluso el aburrimiento (Tacca & Tacca, 2019).

Puntualizando en los cambios que se han venido presentando con respecto a los últimos años en la labor docente, se ha observado que, además del estrés provocado por la carga laboral e intensidad horaria, se suma la falta de insumos físicos para trabajar de manera adecuada, también la poca capacitación por parte de las instituciones con respecto al manejo de aparatos electrónicos, como es el caso de los programas del computador, los cuales son esenciales para presentar reportes y hacer llegar el material de trabajo a sus estudiantes (Rodríguez, et. Al. 2017).

Actualmente, con referencia a los equipos tecnológicos que los docentes de educación básica primaria y secundaria utilizan de manera regular antes de la pandemia, Bordón (2021) realizó una investigación, la cual consistió en determinar que: Todos los docentes tuvieron que esforzarse para aprender a utilizar aparatos tecnológicos o herramientas de dichos aparatos que no conocían con anterioridad. Tal es así que 41 docentes debieron aprender a usar su celular para el desarrollo de sus clases, ya sea para enviar tareas, realizar explicaciones o enviar pequeños vídeos explicativos de la clase, mientras que 32 personas debieron aprender a utilizar computadoras o equipos informáticos, una persona Tablet y solo 9 docentes ya utilizaban algún tipo de equipos con anterioridad. (p.7)

De acuerdo con lo anterior descrito, es evidente que la práctica de los docentes de primaria y secundaria tuvieron un rotundo impacto con el confinamiento, ocasionando

en los docentes situaciones complejas para muchos de ellos, como el manejo de la tecnología para darle continuidad a las clases.

Se realiza el diagrama Ishikawa para ordenar la información obtenida mediante las palabras claves del tema y factores asociados que serán objeto de la búsqueda y análisis.

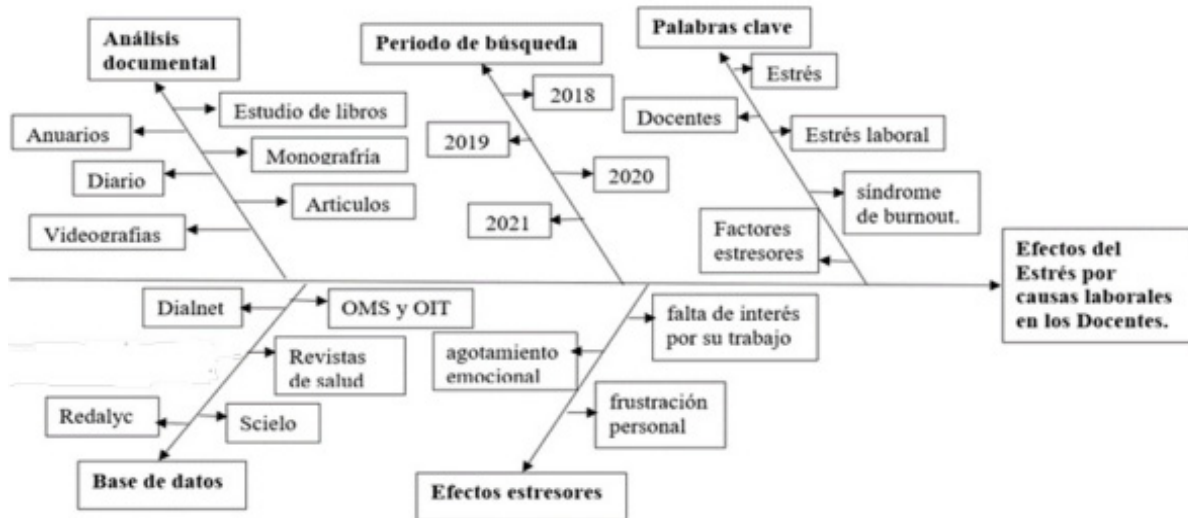


Figura 1. Análisis documental del estrés laboral en docentes

Metodología

Para el objetivo del presente estudio, se utilizó el paradigma cualitativo, que permite dar una explicación teniendo en cuenta que al profundizar en la información, dispersión, riqueza interpretativa y contextualización de la problemática que involucra el ambiente laboral y las causas del agotamiento físico como factores que desencadenantes del estrés. Según Hernández Sampieri y Baptista (2014) el paradigma cualitativo presenta una fundamentación desde la fenomenología, el constructivismo y naturalismo interpretativo, puesto que el investigador cualitativo parte de la premisa de que el mundo social es "relativo" y sólo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados. De esta manera quedó establecida para el presente estudio una investigación cualitativa junto a un enfoque fenomenológico explicativo que va dirigido a analizar el estudio de caso en las variables relacionadas con los factores que causan el estrés laboral de acuerdo al as variables establecidas para determinar los efectos psicosociales del mismo.

Para toda investigación científica se requiere de un instrumento para la recolección de datos; y desde la perspectiva de Sabino (2010), es el recurso que tiene el investigador para aproximarse al fenómeno y adquirir información de este, es la vinculación entre la teoría y los hechos, los cuales tienen dos aspectos básicos: forma y contenido. Para la recolección de la información se utilizó la Observación No Participante, historia de vida,

diario de campo y el cuestionario. Los que se aplicaron a una población o muestra de una institución educativa en Colombia. Por lo que el estudio de caso tuvo en cuenta lo expresado por 32 docentes en el cuestionario de Maslach Burnout, que busca medir las variables de despersonalización, desmotivación y realización personal.

Análisis y resultados

Mediante la medición descrita en el manual del Maslach Burnout Inventory, que define el Síndrome de Burnout con valores altos de agotamiento emocional y despersonalización, aunque la misma profesión docente es la que espera su realización personal, se pudo determinar que la situación de agotamiento y demás problemas de ansiedad presente en los docentes, demuestran que pasaron por niveles altos de estrés, ocasionados por la responsabilidad que tienen de orientar y enseñar a los estudiantes como parte de su formación para la vida; sin embargo, es importante mencionar que, si los docentes no están en un nivel de equilibrio emocional, difícilmente pueden realizar una labor eficiente. En consecuencia, se puede decir que el estrés no es una enfermedad reciente, solamente que, en la actualidad, y de acuerdo con los sucesos explicados anteriormente, se han exacerbado por el mal manejo del síndrome de Burnout, lo que, a su vez, se agudiza en gran medida por las diferentes dificultades que se han presentado en el plano educativo, siendo preocupación dentro de las enfermedades mentales que se deben tratar como parte de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales.

Al aplicar el instrumento se tuvo en cuenta aspectos importantes como el estado civil, la edad, y situaciones que se relacionan directamente con su trabajo docente y el clima laboral.

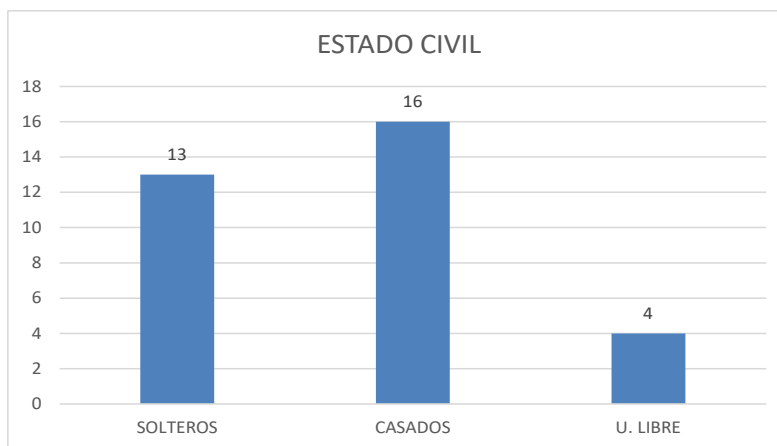


Figura 2. Estado civil de la muestra

En total 32 docentes hicieron parte de este estudio de caso, son en su mayoría casados, con situaciones particulares que se observaron en las historias de vida, como son el momento que se vive en la actualidad por la pandemia.

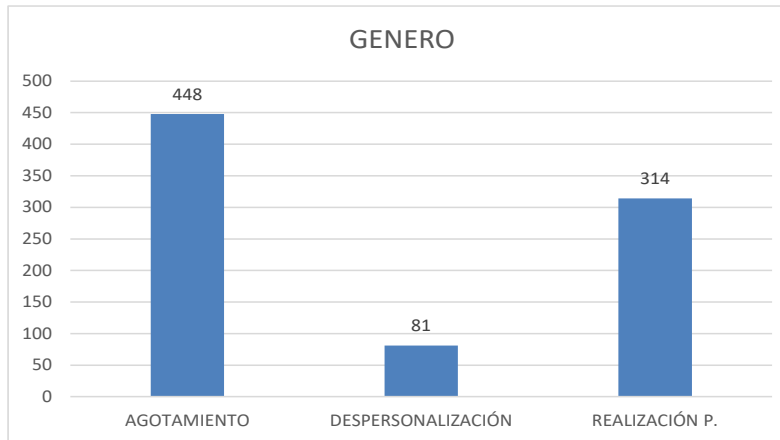


Figura 3. Género de la muestra

En la variable determinante del género, se evidencia que la mayoría son mujeres, que se ven afectadas por la sobrecarga de trabajo y las responsabilidades del hogar, según lo observado y las afirmaciones propias de ellas, donde la afirmación más permanente es el trabajo que se lleva a casa como evaluaciones, documentos para entregar como informes y otros que se convierten en ansiedad al momento de sortear el tiempo libre y las labores del hogar.

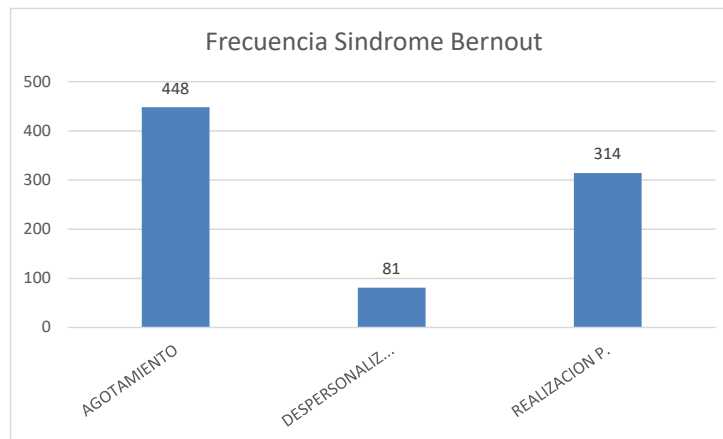


Figura 4. Frecuencia de aspectos psicosociales

Se evidencia que los efectos estresores en los docentes tienen su causa en un ambiente de trabajo con recarga laboral, falta de organización de actividades por parte de directivos, seguido de un ambiente físico deficiente y un clima de trabajo carente de diálogo asertivo. Sumado a lo anterior, los problemas de carácter familiar, de salud y monetario generan desmotivación y desajustes emocionales como ansiedad, depresión y agotamiento.

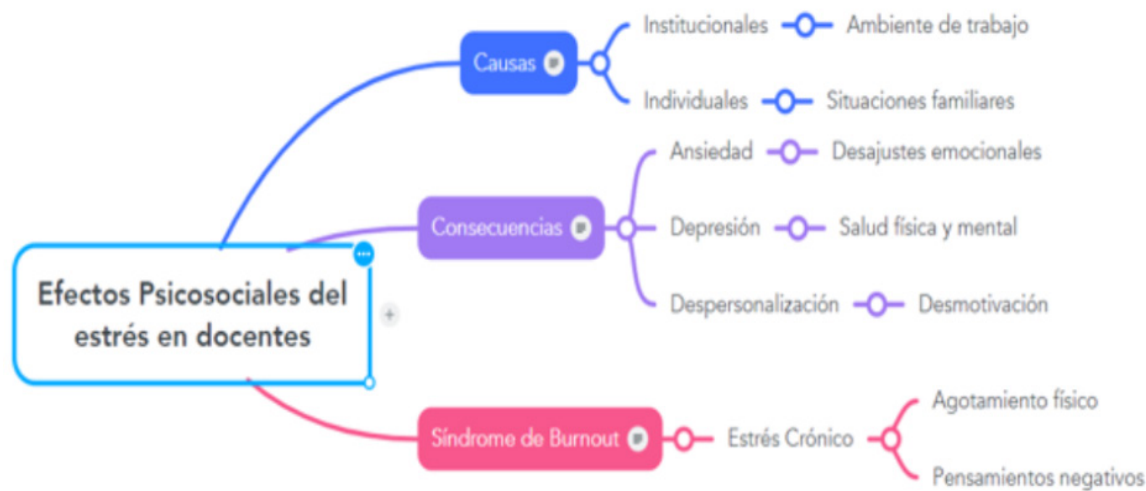


Figura 5. Efectos psicosociales del estrés en docentes

Conclusiones

El estrés laboral en docentes, se puede confrontar que éste, es una enfermedad que amenaza la salud física y emocional de las personas, como lo consigna la OIT (2016) en el reporte que presentó sobre el tema de seguridad y salud en el trabajo, donde aduce que el reto para la gestión humana de las diferentes instituciones es estudiar y dar respuesta a las necesidades que favorezcan un mejor acondicionamiento en ambientes de trabajo. Con respecto al estrés durante la pandemia este representó en muchos hogares situaciones de tensión, desmotivación, ansiedad e incertidumbre por las situaciones nuevas a las que la humanidad entera se estaba enfrentando.

Sin embargo, el estrés está siempre en la vida de las personas, y que se presenta desde temprana edad, causando graves consecuencias, por lo que debe ser estudiado de forma holística para una temprana atención de cómo se debe tener distinción entre el distrés y eustrés para no presentar ambigüedades.

En consecuencia, se puede decir que el estrés no es una enfermedad reciente, solamente que, en la actualidad, y de acuerdo con los sucesos explicados anteriormente, se han exacerbado por el mal manejo del síndrome de Burnout, lo que, a su vez, se agudiza en gran medida por las diferentes dificultades que se han presentado en el plano educativo, siendo preocupación dentro de las enfermedades mentales que se deben tratar como parte de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales.

Referencias

[1] N. Ozamiz-Etxebarria, M. Dosil-Santamaria, M. Picaza-Gorrochategui, y N. Idoiaga-Mondragon, «Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España», *Cad. Saúde Pública*, vol. 36, n.º 4, p. e00054020, 2020, doi: 10.1590/0102-311x00054020.

[2] UNESCO, «Apoyar a los docentes en los esfuerzos para facilitar la vuelta a la escuela: Orientaciones para los responsables de la formulación de políticas.», 2020. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373479_spa (accedido 10 de julio de 2023).

[3] J. L. Cortés Rojas, «El estrés docente en tiempos de pandemia», *Dilemas Contemp. Educ. Política Valores*, vol. 8, n.º SPE1, 2021, doi: 10.46377/dilemas.v8i.2560.

[4] R. Cornejo y J. M. Redondo, «El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media: Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana», *Ultima Década*, vol. 9, n.º 15, pp. 11-52, 2001, doi: 10.4067/S0718-22362001000200002.

[5] Álvarez, E. (2020). *Educación socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*. Asociación Latinoamericana de Sociología, 11(20), 388-408.

[6] P. E. Oviedo y L. H. Pastrana Armírola, Eds., *Investigación y desafíos para la docencia del siglo XXI*, Primera edición. Bogotá: Universidad de La Salle, 2014.

[7] A. Rodríguez, A. Guevara, y E. Viramontes, «Síndrome de burnout en docentes Burnout syndrome in professors», 2017.

[8] D. Goleman, *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Penguin Random House Grupo Editorial México, 2022.

[9] J. Palos, «La escuela es una comunidad de aprendizaje que educa de forma global», *ApS y Educación en valores*, 2018.

[10] B. Moreno Jiménez y C. Baez León, *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*, 1ª ed. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2010. [En línea]. Disponible en: <https://biblioteca.copmadrid.org/bib/4947>

[11] Selye Hans, (1974), *The evolution of the stress concept*, en *American Scientist*, No.61, pp.692-699.

[12] M, Corredor, & J. Monroy, (2009). *Descripción Y Comparación De Patrones De Conducta, Estrés Laboral Y Burnout En Personal Sanitario*. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(1), 109-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126691008>

[13]. J. E, Osorio, L. Cárdenas Niño . *Estrés laboral: estudio de revisión*. *Diversitas: Pers-*

pectivas en Psicología [Internet]. 2017;13(1):81-90. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=6795283300>

[14] M. Pando Moreno, W. Varillas, C. Aranda Beltrán, y F. Elizalde Núñez, «Análisis factorial exploratorio del “Cuestionario de factores psicosociales en el trabajo” en Perú», *An. Fac. Med.*, vol. 77, n.º 4, pp. 365-371, 2016.

[15] M. de C. García-Moran y M. Gil-Lacruz, «El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud», *Persona*, n.º 019, Art. n.º 019, 2016, doi: 10.26439/persona2016.n019.968.

[16] A. J. Iriarte-Pupo, C. A. B. Martínez, K. Campo-Landines, y E. D. D. L. Ossa, «La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente», *Rev. Electrónica Interuniv. Form. Profr.*, vol. 24, n.º 1, Art. n.º 1, ene. 2021, doi: 10.6018/rei-fop.435581.

[17] OIT, «Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo», 2016. https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm (accedido 10 de julio de 2023).

[18], R. A. Tatamuez-Tarapues, A. M. Domínguez, y S. M. Matabanchoy-Tulcán, «Revisión sistemática: Factores asociados al ausentismo laboral en países de América Latina», *Univ. Salud*, vol. 21, n.º 1, Art. n.º 1, 2019, doi: 10.22267/rus.192101.143.

[19] K. Sarsosa-Prowesk y V. H. Charria-Ortiz, «Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia», *Univ. Salud*, vol. 20, n.º 1, Art. n.º 1, 2018, doi: 10.22267/rus.182001.108.

[20] M. de C. García-Moran y M. Gil-Lacruz, «El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud», *Persona*, n.º 019, Art. n.º 019, 2016, doi: 10.26439/persona2016.n019.968

[21] Y. López, Y. Díaz, Y. Cintra, & R. Limonta, (2015). *Estrés, el “gran depredador”*. Revista Información Científica, 84(2),375-384. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>

[22] P. Muñoz, «Estrés positivo, ¿en qué consiste y qué beneficios tiene?», *Nascia.com*, 2022. <https://www.nascia.com/author/pablo-munoz-gacto/> (accedido 10 de julio de 2023).

[23]. C. Reyna, D. J. Mola, y P. S. Correa, «Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI», *Ansiedad Estrés*, vol. 25, n.º 2, pp. 138-147, 2019, doi: 10.1016/j.an-yes.2019.04.003.

[24] Bosqued M. Quemados. *El síndrome del burnout. Qué es y cómo superarlo*. España: Paidós Iberica; 2008.

[25] J. Burnout y C. Maslach, «Maslach Burnout Inventory Manual», 1981. <https://idoc.pub/documents/manual-del-mbi-inventario-de-burnout-maslach-vlr02ozy6ziz> (accedido 10 de julio de 2023).

- [26]. Olivares, «Comprendiendo el Burnout», *Cienc. Amp Trab.*, vol. 19, n.º 58, pp. 59-63, 2017, doi: 10.4067/S0718-24492017000100059.
- [27] OMS, «OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo», *Medicina y Salud Pública*, 2022. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348> (accedido 10 de julio de 2023).
- [28] Gómez, M. (enero-junio, 2016). Sobre la psicología organizacional y del trabajo en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 7(1), 131-153
- [29] R. O. F. Verduzco, C. G. Hernández, y S. M. M. Ibarra, «El estrés en el Entorno Laboral Revisión genérica desde la teoría», *Cult. Científica Tecnológica*, n.º 64, Art. n.º 64, 2018, Accedido: 10 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- [30] García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M., (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona* 19, 11-30.
- [31] D. Morales Mesa, «Relación entre el estrés y la motivación en el ámbito laboral, con hincapié en el personal sanitario durante la decalración de alerta sanitaria por Covid 19.», 2020, Accedi<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>do: 10 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20813>
- [32] J. E. Peñafiel-León, A. A. Ramírez-Coronel¹, I. C. Mesa-Cano, y P. C. Martínez-Suárez, «Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19», *Arch. Venez. Farmacol. Ter.*, vol. 40, n.º 3, pp. 202-211, 2021.
- [33] OCDE, «OCDE EDUCACIÓN Y COMPETENCIAS», 2019, [En línea]. Disponible en: <https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>
- [34] A. Robinet-Serrano, M. Pérez,. Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, [S.I.], v. 5, n. 12, p. 637-653, dic. 2020. ISSN 2550-682X. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>
- [35] OMS, «Salud mental», 2019. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health> (accedido 10 de julio de 2023).
- [36] A. Salazar, F. Romaña, L. García. & Caraballo de Luque, K. (2019). Factores de Riesgo Psicosocial que afectan la Salud Mental en docentes del Oriente Antioqueño. Universidad Mino de Dios. <https://hdl.handle.net/10656/11770>
- [37] J. Martínez, Y. Berthel, M.Vergara (2017), Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia), 2017 *Salud Uninorte*, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2017, pp. 118-128. Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189006>.

pdf

[38] M., Lemos, G. Calle, T. Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., & Román-Calderón, J. P. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 59-70. DOI: <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>

[39] P. Velásquez, (2021), Fuentes desencadenantes de estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Distrital el Salitre De Suba. Escuela Colombiana de Carreras Industriales – ECCI.

[40] C. Hernández, A. & R. Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1455/1374>

[41] I. Galván-Jara, (2021). Las clases virtuales durante la pandemia de COVID-19. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 159. Epub 19 de julio de 2021. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1129>

[42] G. Navarro Palacio, «Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness», oct. 2021, Accedido: 10 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/42655>

[43] Andrade, M., Del Río, C., & Alvear, D. (2019). Estudio de Tiempos y Movimientos para Incrementar la Eficiencia en una Empresa de Producción de Calzado. *Información tecnológica*, 30(3), 83-94. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000300083>

[44] OMS, «OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo», *Medicina y Salud Pública*, 2016.

[45] Rojas, «Estrés laboral, una enfermedad común que sufre 33% de los trabajadores en Colombia», 2020. <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedad-comun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia-2995082> (accedido 10 de julio de 2023).

[46] Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Narcea S. A. de Ediciones. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tlng=es.

[47] Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo-Zea, R., Ortíz, B., Penagos, J., . . . Flórez, A. L. (s.f.). *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*. Universidad Nacional del Rosario. <https://rehip.unr.edu.ar/handle/2133/18298>

[48] Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibi-

do en docentes universitarios. Propósitos y Representaciones, 7(3), 323- 353. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

[49] Bordón, M. (2021). Manejo de la tecnología por parte de los docentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 4879-4891. <https://ciencialatina.org/index.php/ciencia-latina/article/view/664/881>

[50] R. H. Sampieri, C. Fernández, y P. Baptista, *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Mexico, 2014. [En línea]. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>

[51] . Sabino, «El proceso de investigación, Carlos Sabino», 2010, Accedido: 10 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: https://www.academia.edu/29407872/El_proceso_de_investigaci%C3%B3n_Carlos_Sabino