



Estrés y pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez

Stress and pandemic by covid-19 in the teachers of the Ena Ali Guillem Vélez Educational Unit

Estresse e pandemia por covid-19 nos professores da Unidade Educacional Ena Ali Guillem Vélez

Kayla Dayana Aliatis-Gines ^I
kayla.aliatis@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2028-1535>

Juan Daniel Terán-Espinoza ^{II}
juan.teran@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6913-3360>

Correspondencia: kayla.aliatis@hotmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de julio de 2022 * **Aceptado:** 12 de agosto de 2022 * **Publicado:** 08 de septiembre de 2022

- I. Estudiante de la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología Clínica, Portoviejo, Manabí, Ecuador.
- II. Docente Tutor de la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología Clínica, Portoviejo, Manabí, Ecuador.

Resumen

En la actualidad, el estrés es producido por varios factores que se caracterizan como estresores, los cuales se han visto magnificados por causa de la pandemia, generando graves afectaciones psicológicas en la población entre lo que se puede destacar el estrés, ansiedad y depresión. El presente artículo se desarrolló con el objetivo de analizar el estrés como consecuencia de la pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez, para lo cual el diseño metodológico consiste en un tipo de investigación descriptivo, transversal, con un enfoque cuantitativo, mediante el uso de la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale [PSS]*). Como resultado se obtuvo que la población está compuesta por el 96.15% del sexo femenino y 3.85% del sexo masculino; sobre la variable edad, esta se encuentra comprendida en su mayoría (53.85%) en el rango de 41-50 años; mientras que la escala de estrés percibido está caracterizada en un 65.38% en la opción “de vez en cuando está estresado”. Se concluye que la emergencia sanitaria por covid-19 ha generado situaciones de estrés en toda la población, producto de las medidas como el confinamiento, distanciamiento social, así como también por los sentimientos de incertidumbre, miedo al contagio propio y de seres queridos, entre otros.

Palabras clave: Covid-19; docentes; escala de estrés percibido; pandemia.

Abstract

Currently, stress is produced by several factors that are characterized as stressors, which have been magnified due to the pandemic, generating serious psychological effects on the population, among which stress, anxiety and depression can be highlighted. This article was developed with the objective of analyzing stress as a consequence of the covid-19 pandemic in the teachers of the Ena Ali Guillem Vélez Educational Unit, for which the methodological design consists of a type of descriptive, cross-sectional research, with a quantitative approach, through the use of the Perceived Stress Scale (PSS) As a result, it was obtained that the population is composed of 96.15% female and 3.85% male; On the age variable, this is mostly comprised (53.85%) in the range of 41-50 years; while the perceived stress scale is characterized by 65.38% in the option "from time to time is stressed". It is concluded that the health emergency due to covid-19 has generated situations of stress in the entire population, as a result of measures such as

confinement, social distancing, as well as feelings of uncertainty, fear of contagion from oneself and from loved ones, among others. others.

Keywords: Covid-19; teachers; perceived stress scale; pandemic.

Resumo

Atualmente, o estresse é produzido por diversos fatores que se caracterizam como estressores, que foram ampliados devido à pandemia, gerando sérios efeitos psicológicos na população, dentre os quais se destacam o estresse, a ansiedade e a depressão. Este artigo foi desenvolvido com o objetivo de analisar o estresse como consequência da pandemia de covid-19 nos professores da Unidade Educacional Ena Ali Guillem Vélez, para o qual o desenho metodológico consiste em um tipo de pesquisa descritiva, transversal, com um abordagem quantitativa, por meio do uso da Escala de Estresse Percebido (PSS) Como resultado, obteve-se que a população é composta por 96,15% do sexo feminino e 3,85% do sexo masculino; Na variável idade, esta compreende em sua maioria (53,85%) a faixa de 41 a 50 anos; enquanto a escala de estresse percebido é caracterizada por 65,38% na opção “de vez em quando fica estressado”. Conclui-se que a emergência sanitária por covid-19 tem gerado situações de estresse em toda a população, em decorrência de medidas como confinamento, distanciamento social, além de sentimentos de incerteza, medo de contágio de si mesmo e de entes queridos , entre outros.

Palavras-chave: Covid-19; professores; escala de estresse percebido; pandemia.

Introducción

Los diferentes contextos organizacionales, exigen o demandan a las personas realizar cierto tipo de actividades, las cuales pueden tener ser potenciales generadoras de estrés, es así que las posibilidades reales de hacerlo o no hacerlo adecuadamente, o la carencia de recursos para que el individuo pueda satisfacer dicha demanda se convierte en un estresor. Entonces, la valoración cognitiva que permite resaltar una situación como elemento central del estrés, conlleva a adjetivarlo como de un tipo u otro, dependiendo de las circunstancias en las que se encuentra inmerso el sujeto, donde se puede describir por ejemplo, estrés académico, estrés laboral, estrés familiar, estrés por aculturación, estrés quirúrgico, estrés docente, estrés por la crianza de hijos con discapacidad, entre otros (Barraza, 2020).

La Organización Internacional del trabajo (OIT), define el estrés como una respuesta física y emocional a un daño causado por la inestabilidad entre las exigencias percibidas y capacidades que tiene una persona para hacerles frente (Organización Internacional del Trabajo, 2016). En este sentido, se puede discernir que las consecuencias del estrés tienen diferentes categorías; como lo es la dimensión personal, que es dado por las situaciones cotidianas que tiene que enfrentar una persona; y, por otra parte, se puede enunciar el estrés laboral que genera otro tipo de reacciones más constantes, la cual manifiesta como resultado un riesgo para la salud mental (Zavala, 2008).

En la actualidad de acuerdo con Valero *et al.* (2020) aspectos como la incertidumbre, el miedo y las restricciones, que se encuentran relacionados a la pandemia de covid-19, han representado desafíos, derivados de las medidas restrictivas implementadas para reducir el elevado número de contagios a nivel mundial, entre las que se encuentran el confinamiento y el distanciamiento social, afectando de forma directa la salud mental y emocional de la población tanto a nivel individual como social, donde se han podido evidenciar síntomas de estrés, ansiedad e incluso depresión.

Si bien, la pandemia por covid-19 ha generado un sinnúmero de cambios alrededor de la vida de las personas, los cuales se han convertido en factores estresores para estas. Según Ribeiro *et al.* (2020) en particular los docentes en el ámbito educativo se han visto afectados con el confinamiento y distanciamiento social, toda vez que desde principios de 2020, varios países prohibieron la apertura de escuelas y universidades. Razón por la cual, las actividades remotas o de teletrabajo han exigido de los docentes la implementación de varios cambios en lo que se refiere a las estrategias de enseñanza-aprendizaje, con la finalidad de evitar la exposición de compañeros de trabajo durante el período de contagio como también de los propios estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa.

Acorde a lo anterior, es importante destacar que los docentes al igual que la población en general, en razón de la pandemia se han visto expuestos a factores que les generan estrés a nivel personal, no obstante, a este segmento poblacional, se suma el aspecto laboral, mismo que según Ozamiz *et al.* (2020) se vio afectado en virtud de las adaptaciones realizadas en cuanto a la modalidad de enseñanza-aprendizaje, que pasó de ser presencial a convertirse en un entorno virtual. De esta manera, la educación a distancia toma relevancia y se convierte en la mejor alternativa para continuar los procesos académicos desde los hogares. Muchos cambios ocurrieron, no estando

ajenos a ello los docentes y estudiantes que han tenido que reajustar su vida cotidiana para adaptarse a un cambio inesperado que generó efectos en términos de equilibrio socioemocional. Es por esto que, la salud mental de los docentes se ha visto directamente afectada, debido a las repercusiones que trajo la pandemia por covid-19, generando cambios y adaptaciones en sus vidas cotidianas, sumado a los ajustes pedagógicos y metodológicos para la nueva modalidad de enseñanza.

En virtud de lo expuesto, el presente artículo se desarrolla dentro del ámbito educativo, con el objetivo de analizar el estrés como consecuencia de la pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez, para lo cual el diseño metodológico consiste en un tipo de investigación descriptivo, transversal, con un enfoque cuantitativo, mediante el uso de la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale [PSS]*), propuesta por Cohen (1983).

Características generales del estrés

De acuerdo con Juárez (2019) el estrés se caracteriza como un sentimiento de tensión física o emocional, el cual puede tener su origen de cualquier tipo de situación o pensamiento, cuya percepción genere un estado de frustración, furia o nerviosismo. Esta reacción en pequeños episodios puede ser positiva, por ejemplo para evitar un peligro o para cumplir con una labor en una fecha límite, sin embargo, cuando su duración es prolongada, puede provocar daños severos en la salud.

Según Torres & Baillés (2018) el estrés se puede considerar como un sentimiento que de acuerdo a su clasificación puede ser normal o repercutir en la salud de la persona. En este sentido, el estrés agudo tiene un tiempo de permanencia a corto plazo, es decir, que desaparece rápidamente, se puede manifestar durante una pelea, o mientras se realiza algún tipo de deporte extremo, incluso cuando se está realizando alguna actividad nueva o emocionante.

Por otra parte, se tiene la categoría del estrés crónico, el cual puede durar un largo período de tiempo, y surge a consecuencia de eventos como, falta de dinero, problemas de trabajo, matrimonio infeliz. Estas situaciones producen en la persona el tipo de estrés crónico, mismo que de no darse cuenta que se trata de un problema es posible acostumbrarse, dando paso a afecciones de nivel cognitivo, emocional, físico y conductual (Orlandini, 2019).

El estrés crónico, puede tener graves repercusiones en la salud del individuo que lo padece, es así que se puede ver comprometido el sistema inmunológico, limitando la respuesta del cuerpo ante invases externos como virus y bacterias, el sistema digestivo se ve alterado, al punto que se puede generar una sobre producción de glucosa en la sangre e implicar un aumento del riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2. El corazón y sistema respiratorio, también se ven comprometidos, debido a un exceso en el bombeo de sangre y contracción de los vasos sanguíneos, ocasionando presión arterial alta; y, a nivel muscular, se manifiestan dolores de cabeza, espalda, hombros y corporales en general (Weiss, 2020).

La vida puede ser estresante para muchas personas, donde pueden converger factores como por ejemplo eventos traumáticos derivados de una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia, así como también cambios importantes en los hábitos rutinarios, o incluso aspectos más comunes como en el caso de estudiantes el rendimiento académico. Todos estos, son estresores que generan como respuesta física o mental en una persona el estrés, lo cual si no es controlado adecuadamente puede desencadenar episodios de ansiedad o incluso depresión (National Institute of Mental Health, 2020).

El estrés, como consecuencia de la pandemia por covid-19

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020) la covid-19 es una enfermedad causada por un nuevo coronavirus denominado como SARS-CoV-2, el cual tuvo su aparición en territorio de la República Popular China, en Wuhan donde se informó el 31 de diciembre de 2019 sobre un grupo de casos de neumonía vírica.

La mayoría de las personas infectadas por covid-19 presentan cuadros clínicos de leves a moderados, siendo más susceptibles a adquirir la enfermedad, aquellas que padecen de una patología subyacente como enfermedades cardiovasculares o respiratorias crónicas, diabetes o cáncer. Se ha determinado que el medio de propagación principal es a través de la exposición a gotículas de saliva o secreciones nasales generadas por una persona infectada al toser o estornudar. Bajo estas circunstancias y considerando el alto nivel de transmisibilidad del virus, el 30 de enero de 2020 fue declarada la emergencia sanitaria (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En este contexto, es importante mencionar que la sociedad, tiene un ritmo de vida que supone un desafío constante con altas demandas tanto desde el punto de vista laboral como familiar, a lo que

en la actualidad hay que añadirle, un momento excepcional que está transcurriendo a consecuencia de la covid-19, situación que genera sentimientos de incertidumbre acerca del presente, futuro, la salud, situación económica y otros factores que se constituyen como estresores (Red de Educación Médica Continua, 2020).

A este respecto, Palomino & Huarcaya (2020) explican que:

Las personas que se encuentran en cuarentena son particularmente vulnerables a complicaciones neuropsiquiátricas porque estas se distancian gradualmente entre sí. En ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que la depresión y la ansiedad ocurran y empeoren. Además, la cuarentena reduce la disponibilidad de una intervención psicosocial oportuna. Toda la familia de desórdenes relacionados con el estrés debe ser de especial consideración: desde el trastorno por estrés agudo hasta el trastorno por estrés postraumático (TEPT), que puede presentarse hasta en el 30-40 % de las personas afectadas, como ha ocurrido en el contexto de otros desastres (p. 2).

Además de los propios efectos de la covid-19 en la sociedad, se suman las noticias que se exponen a través de los diferentes medios de comunicación, lo que genera alarma en la población, es decir, convergen factores como el riesgo real de contagio para la salud y la sobrecarga de información a la que las personas se encuentran expuestas, produciendo una serie de emociones comunes como la ansiedad, el estrés, la frustración y la inadaptación por la incertidumbre de la situación (Extremera, 2020).

De acuerdo con Terry *et al.* (2020) la prevención y el control epidemiológico de la covid-19 ha generado un nuevo contexto socio-familiar con implicaciones psicológicas tanto para el individuo, como para la familia y la sociedad, y aunque algunas manifestaciones psíquicas son respuestas esperadas y transitorias ante la situación, se debe estar preparado para identificar cuando indican un deterioro del estado de salud mental.

Esta enfermedad, por su rápida propagación en muchos países, generó una crisis sanitaria, social, psicológica y económica, donde la implementación de medidas restrictivas para contener la expansión, tuvo consecuencias negativas como cuarentenas obligatorias, cierre de lugares de trabajo, disminución de ingresos económicos etc., convirtiéndose en un desencadenante para la manifestación de estrés, ansiedad, depresión y varios impactos psicológicos en la población en general (Morón, 2021).

Según Hernández (2020) a medida que la covid-19 tuvo su expansión alrededor del mundo, generó un considerable sentimiento de miedo y preocupación en la población, donde se

cambiaron los estilos de vida de muchas personas, y en particular sus costumbres diarias, lo que ocasionó incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, temor a enfermarse y aislamiento social. Este último aspecto, trae consigo problemas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión.

Esta pandemia, desde el punto de vista laboral, creó varios desafíos en cuanto a la gestión de recursos humanos, toda vez que se tuvieron que realizar cambios en las modalidades de trabajo, optando así por la adopción del teletrabajo, con la finalidad de que aquellas actividades que por su naturaleza así lo permitieran, pudieran desarrollarse desde los hogares mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación, esta estrategia si bien se muestra como ventajosa tanto para las empresas como para los trabajadores, también representa un riesgo para la salud del trabajador, donde se destaca fatiga visual y mental, así como también condiciones ergonómicas, y además el estrés, producto de vincular el ambiente laboral al ámbito familiar (Arteaga, 2020)

La labor docente durante la emergencia por covid-19 en Ecuador

De acuerdo con el Comité de Operaciones de Emergencia (COE) Nacional (2020) para afrontar la emergencia sanitaria que aquejó a la sociedad mundial, se definieron las recomendaciones al Gobierno Central del Ecuador con respecto a las medidas a ser adoptadas para controlar el nivel de contagios de covid-19 en coordinación con la Organización Mundial de la Salud. Entre estas medidas se distingue la suspensión de la jornada laboral presencial, priorizando el teletrabajo a todas aquellas actividades que puedan ser realizadas bajo esta modalidad de manera que no se interrumpan los procesos administrativos que se requirieran tanto en el sector público como privado, incluyendo entre estas las actividades del sistema educativo nacional.

Según una publicación de la Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil (2020) la pandemia por covid-19 ha provocado una crisis sin precedentes en los ámbitos social, económico, político y el mayor impacto ha sido en el ámbito educativo en todos sus niveles, en virtud del cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países, con la finalidad de reducir los riesgos de contagio e incluso de muertes a causa de la enfermedad. De esta manera se estima que la interrupción de la escolarización ha afectado a casi 1.300 millones de estudiantes a nivel mundial.

De acuerdo con el informe emitido por la UNESCO (2020) la situación actual en el mundo supone un reto hasta hace muy poco inimaginable para todos los actores educativos. Las escuelas

se vieron obligadas a cerrar sus puertas para contener la pandemia de covid-19 pero los sistemas educativos deben seguir garantizando el derecho a la educación. En el nuevo escenario, los docentes deben adaptar la enseñanza a formatos no presenciales. En el contexto latinoamericano, las dificultades que encierra este desafío se ve incrementado por las desigualdades socioeconómicas, con las consecuentes brechas digitales, tanto de los estudiantes como del profesorado.

Álvarez et al., (2020) refiere que el nivel de desarrollo de los Sistemas de Información y Gestión Educativa (SIGED) muestra la medida en que los sistemas educativas tienen la capacidad de ofrecer soluciones digitales para la continuidad de la escolaridad durante la emergencia sanitaria, de lo que cabe resaltar que antes de la pandemia muy pocos han sido los países que contaban con conectividad o con herramientas digitales para apoyar el proceso de enseñanza en el contexto escolar. Esta ha puesto en evidencia una brecha digital ya que existe un amplio margen de estudiantes que no cuentan con acceso a internet y aún menos acceso a una computadora, lo que reduce sus posibilidades de acceder a una educación de calidad durante la emergencia sanitaria. Por otra parte, también se encuentran los docentes quienes han tenido no solo que adaptar el currículo a la modalidad virtual sino que además aprender a utilizar las herramientas digitales para ejercer su rol de guía en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Por su parte Vialart (2020) expone que:

En la docencia, la virtualización se comporta como una extensión del aula presencial, pero sustentada principalmente por la comunicación permanente que se establece desde la distancia, entre los actores del proceso por las diferentes vías. En ella se utilizan recursos didácticos de manera virtual, para desarrollar actividades con nuevas formas y formatos de distribución de contenidos, donde los estudiantes gestionan su conocimiento, por lo que las principales acciones a realizar deben ir orientadas a la investigación asistida por las tecnologías de la información y comunicación (p. 3).

Sobre la base de este concepto y al considerar las inequidades tecnológicas, se puede plantear que la mayor problemática didáctica a sortear por el docente está dada por los medios a emplear y el diseño de los contenidos a transmitir a partir de la diversidad de recursos. Resulta entonces ineludible innovar para adecuar el ejercicio docente a contextos diferentes sin afectar la importante comunicación (Vialart, 2020).

De acuerdo con Arce (2020) los docentes han tenido que reinventarse durante la época de pandemia, pasando a ser diseñadores de experiencias de aprendizaje e intentando cautivar a sus alumnos. Continuar con las clases a distancia no ha sido fácil, sobre todo considerando la brecha de conocimientos en temas digitales que tienen varios docentes, así como la falta de capacitación. A esto se suman las dificultades que experimentan algunos estudiantes como el hecho de no tener buena señal de Internet o no contar con un lugar establecido en sus casas para estudiar. La pandemia llegó a acelerar varios cambios, entre estos la digitalización, ahora que la virtualización es parte de la normalidad, los docentes deben tener ciertas habilidades y competencias que les permitan hacer clases en este contexto, pero también adelantarse a la reintegración de los alumnos.

Según Román (2020) sin un modelo definido, los docentes han tenido que adaptar los contenidos a la educación a distancia en tiempo récord, haciendo uso de herramientas para comunicarse con el alumnado o realizar tareas en línea que, en algunas ocasiones, nunca se habían utilizado. Por esta razón y en los primeros días, en los que reinaba la confusión y la incertidumbre, la tendencia giró en torno al envío de tareas y deberes de lo último explicado en clase. Lo que dejó en evidencia que ni los estudiantes están preparados tecnológicamente, ni el profesorado dispone de la formación necesaria para pasar del medio físico al virtual, ni los temarios ni libros de textos están adaptados a un cambio de modelo.

Materiales y métodos

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un enfoque cuantitativo. Para lo cual se empleó como técnica la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale* [PSS]), propuesta por Cohen (1983), el cual es uno de los cuestionarios más utilizados para medir el estrés.

De acuerdo con Torres *et al.* (2015) la escala comprende 14 ítems que permiten medir en qué medida se evalúan como estresantes distintas situaciones de la vida. Los ítems de la escala se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos (0=nunca, 4=muy frecuentemente). Los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 se refieren a estrés percibido, mientras que los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se refieren a afrontamiento del estrés percibido. La puntuación de estos últimos ítems se invierte para arrojar una puntuación total, tal como se ejemplifica en la tabla 1. La puntuación directa indica que a mayor puntuación corresponde mayor nivel de estrés percibido, en este sentido su

interpretación global corresponde a valores de 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está estresado, y de 43-56, muy a menudo está estresado.

Figura 1: Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale [PSS-14])

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado	0	1	2	3	4

enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez, la cual se encuentra ubicada en la ciudad de Portoviejo, provincia de Manabí, donde la población está conformada por 26 docentes de ambos sexos, que laboran en dicha institución, en este sentido, utilizando el criterio de muestreo no aleatorio intencional por conveniencia, dado el reducido número del universo, se tomó la totalidad de la población para el estudio.

Resultados y discusión

De acuerdo con los datos obtenidos mediante el formulario aplicado para medir la escala de estrés percibido (PSS-14), se procedió a estructurar las respectivas tablas para su interpretación, mismas que constan a continuación.

Figura 2: Relación entre las variables, sexo y escala de estrés percibido

Sexo	Escala de Estrés Percibido (PSS-14)									
	Casi nunca estresado		o De vez en cuando estresado		A menudo está estresado		Muy a menudo está estresado		Total	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Femenino	5	19.23%	16	61.54%	4	15.38%	0	0.00%	25	96.15%
Masculino	0	0.00%	1	3.85%	0	0.00%	0	0.00%	1	3.85%
Totales	5	19.23%	17	65.39%	4	15.38%	0	0.00%	26	100.00%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez (2022)

Elaborado por: Aliatis Gines, Kayla Dayana

De acuerdo con la información expuesta en la tabla 1, se establece que el 96.15% de los docentes analizados, son de sexo femenino, mientras que el 3.85% son de sexo masculino; con respecto a la escala de estrés percibido, se define que el 65.39% de los docentes de vez en cuando está estresado, de los cuales el 61.54% con respecto del total son de sexo femenino; mientras que el 19.23% casi nunca o nunca están estresados; y, el 15.38% a menudo está estresado; de estos últimos datos cabe destacar que todos corresponden al sexo femenino.

Los datos registrados en este estudio, concuerdan con los resultados expresados mediante la investigación de López *et al.* (2021) donde se evidencia que de una muestra de 415 docentes, el 80.90% corresponde al sexo femenino, sin embargo difiere sobre la escala de estrés percibido en virtud de que el 11.20% de este grupo poblacional, de vez en cuando está estresado, y el resto no presenta signos de estrés. También se tiene concordancia con el análisis realizado por Rodríguez & Sánchez (2020) quienes sin realizar distinción de género, explican que el 52.17% de los 25 docentes estudiados tienen una puntuación de estrés elevada (de vez en cuando está estresado y a menudo está estresado), esto relacionado con aspectos familiares, laborales y personales, a consecuencia de la pandemia por covid-19.

Con base a la información precedente, se puede evidenciar que la población docente en su mayoría se encuentra conformada por el sexo femenino, además dentro de este grupo poblacional, se ha identificado que existe una mayor proporción que manifiesta una escala de estrés percibido caracterizada como “de vez en cuando está estresado”, lo que equivale a un nivel leve de estrés. Cabe resaltar que, en virtud de que el género masculino está representado por una sola persona dentro de la muestra, estadísticamente no es concluyente una correlación entre las variables sexo y el estrés.

Figura 3: Relación entre las variables, edad y escala de estrés percibido

Sexo	Casi nunca o nunca está estresado		De vez en cuando está estresado		A menudo está estresado		Muy a menudo está estresado		Total	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
31-40 años	1	3.85%	4	15.38%	1	3.85%	0	0.00%	6	23.08%
41-50 años	2	7.69%	9	34.63%	3	11.54%	0	0.00%	14	53.86%
51-60 años	2	7.69%	2	7.69%	0	0.00%	0	0.00%	4	15.38%
61 años o más	0	0.00%	2	7.69%	0	0.00%	0	0.00%	2	7.69%
Totales	5	19.23%	17	65.39%	4	15.38%	0	0.00%	26	100.00%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez (2022)

Elaborado por: Aliatis Gines, Kayla Dayana

Mediante los resultados expuestos en la tabla 2, se identifica que el 53.86% de los docentes analizados se encuentra en un rango de edad de 41-50 años, de los cuales conforme la escala de estrés percibido, el 34.63% de vez en cuando está estresado; el 11.54% a menudo se encuentra estresado; y, el 7.69% casi nunca o nunca está estresado.

El 23.08% se encuentra en un rango de edad de 31-40 años, de los cuales según la escala de estrés percibido el 15.38% de vez en cuando se encuentra estresado; y, para las escalas de casi nunca o nunca y a menudo está estresado, cada una tiene un 3.85%. En lo que respecta al rango de edad de 51-60 años, se tienen 15.38% de los docentes analizados, de los cuales el cada una de las opciones de casi nunca o nunca y de vez en cuando se encuentra estresado se encuentran el 7.69%.

Sobre el rango de edad que corresponde a más de 61 años, se encuentran el 7.69% de los docentes analizados, mismos que de acuerdo con la escala de estrés percibido se evidencia que de vez en cuando están estresados.

Los resultados obtenidos en este estudio, concuerdan con los presentados por Lizano & Sánchez (2022) quienes exponen que, de una muestra de 70 docentes, el rango de edad predominante es de 36-55 años, representado por el 58.60%, sin embargo difiere sobre la escala de estrés percibido, misma que la mayoría (65.70%) se ubica en “a menudo está estresado”. Por otra parte, se

diferencia a la información expuesta por Cortavitarde & Fuentes (2021) debido a que de una muestra de 46 docentes, la mayoría (50.00%) se encuentra en un rango de edad de 25-35 años, además la totalidad de esta población (100.00%) presenta una escala de estrés percibido caracterizada como “muy a menudo está estresado”.

De acuerdo con la información expuesta, se determina que la mayoría de los docentes estudiados se encuentra en un rango de edad de 41-50 años, de los cuales hay una mayor incidencia en la escala de estrés percibido en la opción, “de vez en cuando está estresado” lo cual se ubica en un nivel leve de estrés. Conforme la distribución estadística, se puede inferir que existe una correlación positiva entre las variables de edad y estrés, toda vez que a menor edad, la manifestación de esta condición tiene un aumento.

Conclusiones

El estrés, está caracterizado como un sentimiento de tensión física o emocional, lo cual es producido por una situación o pensamiento, que se percibe como un estado de frustración, furia o nerviosismo, esta situación puede surgir debido a la presencia de estresores, mismos que pueden surgir en el ámbito familiar, laboral o personal.

Todas las personas en algún momento de su vida han experimentado estrés, sin embargo, los estresores o circunstancias adversas que alteren de alguna manera el entorno pueden agravar dicha condición, tal como se ha evidenciado durante la pandemia por covid-19, donde las medidas impuestas como el confinamiento y distanciamiento social, generaron efectos negativos como cierre de lugares de trabajo, disminución de recursos económicos, entre otros. Estos factores, sumados al impacto psicológico producido por la incertidumbre, miedo al contagio propio o de seres queridos, frustración, etc., fueron desencadenantes de una serie de manifestaciones emocionales en la población, entre las que se destacan, elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Si bien, la situación vivida a causa de la pandemia por covid-19 generó estrés en la población en general, en el caso de los docentes además de los aspectos personales y familiares, se sumaron las exigencias laborales, donde se vieron obligados a adaptar los procedimientos y métodos que tradicionalmente se han realizado de forma presencial, a un ambiente basado en la virtualidad, debiendo maximizar su creatividad para cumplir con su rol de guía en el proceso enseñanza-

aprendizaje y sobre todo lograr que los estudiantes obtengan una educación de calidad, cumpliendo así con los objetivos del sistema educativo.

De acuerdo con la investigación de campo realizada, se ha evidenciado que dentro de la población compuesta por 25 docentes, el 80.77% que equivale a 21 educadores, presenta estrés, donde el 65.39%, conforme la escala de estrés percibido, manifiesta un nivel de estrés leve, categorizado como “de vez en cuando está estresado” y el 15.38% un nivel de estrés moderado, que se caracteriza como “a menudo está estresado”, de estos, 20 individuos corresponden al sexo femenino y 1 al sexo masculino, datos que se representan con el 76.92% y 3.85% respectivamente.

Referencias

1. Álvarez, H., Arias, E., Bergamaschi, A., López, Á., Noli, A., Ortiz, M., . . . Viteri, A. (2020). *La educación en tiempos de coronavirus. Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Banco Interamericano de Desarrollo: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
2. Arce, D. (2020). *Profesores en la pandemia, ¿cómo enfrentar los principales desafíos?* Recuperado el 17 de septiembre de 2021, de América Económica: <https://mba.americaeconomia.com/articulos/reportajes-21>
3. Arteaga, M. E. (2020). *Estrés en los trabajadores de la salud del distrito 10d01 durante la implementación del teletrabajo en medio de la pandemia covid-19*. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Repositorio Digital de la Universidad Internacional SEK: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3981/2/ARTICULO%20ELISA%20ARTEAGA.pdf>
4. Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (covid-19) en población mexicana*. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.: <http://redie.mx/librosyrevistas/libros/estrescovid.pdf>
5. Comité de Operaciones de Emergencia (COE) Nacional. (2020). *Informe de Situación COVID-19 Ecuador*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Sitio Web de la Secretaría

- Nacional de Gestión de Riesgo: <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/Informe-de-Situaci%C3%B3n-No008-Casos-Coronavirus-Ecuador-16032020-20h00.pdf>
6. Cortavitarte, N. E., & Fuentes, R. M. (2021). *Relación entre estrés percibido y ansiedad en docentes del Centro Educativo Privado Pamer, sede Ica en tiempos de covid en el año 2021*. Recuperado el 17 de junio de 2022, de Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1376/3/Rosa%20Marian%20Fuentes%20Casas.pdf>
 7. Extremera, N. (2020). Afrontando el estrés causado por la pandemia covid-19: futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional. *Revista Internacional de Psicología Social*, 35(3), 631-638. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02134748.2020.1783857>
 8. Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Revista Mediceletrónica*, 24(3), 578-594. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
 9. Juárez, C. (2019). *Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z*. México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
 10. Lizano, L., & Sánchez, R. (2022). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu, Revista Electrónica de Estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica*, 17(1), 1-22. Recuperado el 17 de junio de 2022, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/49498/49597>
 11. López, J. M., Adorno, A. E., & Cárdenas, A. B. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 67-75. Recuperado el 16 de junio de 2022, de <https://revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256/211>
 12. Morón, M. (2021). El Estrés y Bruxismo por Covid-19 como factores de riesgo en la Enfermedad Periodontal. *International journal of odontostomatology*, 15(2), 309-314.

- Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijodontos/v15n2/0718-381X-ijodontos-15-02-309.pdf>
13. National Institute of Mental Health. (2020). *¿Estoy tan estresado! hoja informativa*. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Sitio Web del National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
 14. Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Sitio Web de la Organización Internacional del Trabajo: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
 15. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Sitio web de la Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_2
 16. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Información básica sobre la COVID-19*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Sitio Web de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
 17. Orlandini, A. (2019). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica.
 18. Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Revista Cuadernos de Salud Pública*, 36(4), 1-10. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNPpJgfnpWPQzr/?format=pdf&lang=es>
 19. Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la covid-19. *Revista Horizonte Médico*, 20(4), 1-6. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v20n4/1727-558X-hm-20-04-e1218.pdf>
 20. Red de Educación Médica Continua. (2020). *El estrés: el enemigo silencio de la pandemia por COVID-19*. Recuperado el 10 de junio de 2022, de Sitio Web de Red de Educación Médica Continua: <https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>

21. Ribeiro, B. M., Scorsolini, F., & Barcellos, R. d. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Revista Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Recuperado el 10 de junio de 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
22. Rodríguez, N. M., & Sánchez, D. V. (2020). *Estrés en docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño en tiempos de pandemia Covid-19*. Recuperado el 16 de junio de 2022, de Repositorio Institucional de la Universidad Nariño: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4898/2/2021NataliaMarcelaRodiguezCarranza.pdf>
23. Román, L. (2020). *La educación online en la pandemia: problemas y claves para el futuro*. Recuperado el 17 de septiembre de 2021, de Educación 3.0: Líder informativo en innovación educativa: <https://www.educacionrespuntocero.com/noticias/educacion-online-en-la-pandemia/>
24. Terry, Y., Bravo, N., Elias, K. S., & Espinosa, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por covid-19. *Revista Información Científica*, 99(6), 585-595. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v99n6/1028-9933-ric-99-06-585.pdf>
25. Torres, M., Vega, E., Vinalay, I., Arenas, G., & Rodríguez, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Revista Enfermería Universitaria*, 12(3), 122-133. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n3/1665-7063-eu-12-03-00122.pdf>
26. Torres, X., & Baillés, E. (2018). *Comprender el estrés*. Barcelona, España: Editorial Amat.
27. UNESCO. (2020). *Enseñar en tiempos de COVID-19: una guía teórico-práctica para docentes*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Red de Apoyo a la Gestión Educativa: <http://www.redage.org/publicaciones/ensenar-en-tiempos-de-covid-19-una-guia-teorico-practica-para-docentes>
28. Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil. (2020). *Educación en tiempos de COVID y POSCOVID*. Recuperado el 19 de mayo de 2022, de Repositorio Institucional de la Universidad Tecnológica de Guayaquil: <https://www.uteg.edu.ec/educacion-en-tiempos-de-covid-y-poscovid/>

29. Valero, N. J., Vélez, M. F., Durán, Á. A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Revista Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(3), 63-70. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
30. Vialart, M. N. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. *Educación Médica Superior*, 34(3). Recuperado el 19 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000300015
31. Weiss, B. (2020). *Eliminar el estrés*. México: Ediciones B México.
32. Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Revista Educación*, 17(32), 67-86. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).