



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA  
LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

# **ESTRÉS EN DOCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19**

**Tesis**

Que para optar por el grado de:

**Maestra en Docencia para la Educación Media Superior en Psicología**

Presenta:

**Norma Angélica Moreno Zarco**

**Tutora Principal**

Dra. Verónica María Del Consuelo Alcalá Herrera  
Facultad de Psicología, UNAM.

**Miembros del Comité Tutor:**

Dra. Martha Diana Bosco

Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.

Mtra. Hilda Paredes Dávila

Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Marcela Beatriz González Fuentes

Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Guadalupe Elizabeth Morales Martínez

Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.

Ciudad Universitario, Cd. Mx.

Noviembre, 2022



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA**  
**LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

# **ESTRÉS EN DOCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19**

**Tesis**

Que para optar por el grado de:

**Maestra en Docencia para la Educación Media Superior en Psicología**

Presenta:

**Norma Angélica Moreno Zarco**

**Tutora Principal**

Dra. Verónica María Del Consuelo Alcalá Herrera  
Facultad de Psicología, UNAM.

**Miembros del Comité Tutor:**

Dra. Martha Diana Bosco

Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.

Mtra. Hilda Paredes Dávila

Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Marcela Beatriz González Fuentes

Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Guadalupe Elizabeth Morales Martínez

Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.

Ciudad Universitario, Cd. Mx.

Noviembre, 2022





## *Dedicatoria*

*A mi madre, **Rosario**, esa mujer fuerte resiliente que me ha mostrado, que en la vida los logros se consiguen con tenacidad, perseverancia y esfuerzo.*

*A dos personitas que recién llegaron a mi vida, para llenar de alegría con su amor e inocencia me hicieron sentir otro tipo de amor, un amor diferente sin compromisos ni responsabilidad, **David y Diego** mis amados nietos.*

*A mis hijos **Iveth, Oscar y Cesar** el mejor regalo que la vida me dio.*

## *Agradecimiento*

*A la vida, al universo por dejarme llegar hasta este momento*

*A mi estimada tutora, Dra. Verónica María del Consuelo Alcalá Herrera, sus enseñanzas, me cambiaron la vida, por escucharme cuando más lo necesite, por toda su paciencia e interés.*

*A mis queridas Sinodales: Maestra Hilda Paredes Dávila, por todo su apoyo y atención.*

*Dra. Martha Diana Bosco Hernández por su motivación, paciencia y apoyo.*

*Dra. Marcela Beatriz González Fuentes por todos sus consejos, por escucharme y por motivarme a seguir pese a todos los contratiempos.*

*Dra. Guadalupe Morales Martínez por su atención y apoyo.*

*A mi querida amiga Rosario Ramírez, por todo su amor, tiempo, apoyo y dedicación.*

*Mis compañeros de MADEMS Miriam. Alberto, Beatriz, Narda, Fermína, Aracely y a Lucy Estrella de la mañana.*

*A CONACyT porque sin su apoyo este proyecto no se hubiera realizado.*


*Norma*

<sup>c</sup>  
INDICE

SIGLAS Y ACRÓNIMOS .....	6
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPITULO 1. Marco Teórico. ....	16
1.1. La Educación Media Superior ( EMS).....	16
1.1.1. Antecedentes. ....	16
1.1.2. Modalidades de Bachillerato.....	20
1.1.3. Situación actual del Docente a Nivel Medio Superior en México. ....	25
1.1.4. Retos del docente en la Educación Media Superior.....	29
1.1.5. La Función de MADEMS. ....	32
1.1.6. La Educación en México durante la pandemia por Covid-19.....	35
1.1.7. El docente frente al Covid-19. ....	38
1.2. Estrés.....	51
1.2.1. Definición.....	51
1.2.2. Tipos de estrés.....	53
1.2.3. Estrés como respuesta. ....	56

1.2.4. Neurobiología del estrés.....	56
1.2.5. Síntomas causas y consecuencias del estrés.....	58
1.3. Estrés Docente.....	61
1.3.1. Definición.....	61
1.3.2. Burnout.....	66
 CAPITULO 2. MÉTODO.....	 75
2.1. Justificación y Planteamiento del Problema.....	75
2.2. Pregunta de Investigación.....	77
2.3. Objetivo.....	77
2.4. Hipótesis.....	78
2.5. Variables.....	78
2.6. Diseño.....	79
2.8. Escenario.....	80
2.9. Instrumentos.....	80
2.10. Procedimiento.....	82
2.10.1. Planeación.....	82
2.11. Análisis de datos.....	85
2.11.1. Niveles de Burnout (NB) y construcción de los Grupos de Nivel de riesgo (NRB).....	 85
 CAPITULO 3. RESULTADOS.....	 89
3.1. Datos Sociodemográficos.....	89
3.2. Resultados de los grupos de NRB Y TM sobre el dominio del uso de las herramientas virtuales.....	 98





3.3. Resultados sobre la comparación entre los grupos de NRB .....	104
3.4. Resultados sobre la comparación de los promedios en el esfuerzo realizado por los docentes.....	105
<b>CAPITULO 4. Discusión y Conclusión.....</b>	<b>108</b>
4.1. Aportaciones .....	111
4.2. Limitaciones.....	115
4.3. Reflexión docente .....	116
4.4. Referencias.....	121
4.5. Anexos .....	138



## Siglas y acrónimos

Tabla 1

Siglas	Significado
AG	Agotamiento Emocional
ANUIES	Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior
CCH	Colegio de Ciencias y Humanidades
CEP	Coordinación de Estudios de Posgrado
CECYT	Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos
CONACYT	Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología
DGETI	Dirección General de Educación Tecnológica Industrial
DGETA	Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria
DP	Despersonalización
EMS	Educación Media Superior
ENP	Escuela Nacional Preparatoria
HPA	Eje hipotálamo -Hipófisis Suprarrenal
IPN	Instituto Politécnico Nacional
MADEMS	Maestría en Docencia en el Nivel Medio Superior
MBI	Escala de Burnout de Maslach
MEJOREDU	Mejora Continua en la Educación
NB	Nivel de Burnout
NRB	Nivel de Riesgo de Burnout
OCDE	Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico
ONU	Organización de las Naciones Unidas
PROFORDEMS	Programa de Formación de Docentes de la Educación Media Superior
RA	Riesgo alto
RB	Riesgo bajo
RM	Riesgo medio
RP	Realización Personal
SARCOV-2	Coronavirus Síndrome Respiratorio Agudo
SEN	Sistema Educativo Nacional
SEP	Secretaría de Educación Pública
SR	Sin riesgo
TAC	Tecnologías del Aprendizaje y Conocimiento
TEP	Tecnologías para el Empoderamiento y la Participación
TIC	Tecnologías de la Información y la Comunicación
UNAM	Universidad Nacional Autónoma de México
UNESCO	Organización Nacional de las Naciones Unidas

## Resumen

El estrés ha estado presente en todos los tiempos, todo organismo ha estado sometido a situaciones con diversos niveles de exigencia. Es una respuesta exitosa para lograr la supervivencia de la especie. Sin embargo, en la actualidad el estrés es provocado por situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo: el cuidado de la familia; las exigencias laborales, las metas de la vida, la economía, las enfermedades, situaciones inesperadas como ha sido el confinamiento por la emergencia sanitaria ocasionada por el Covid-19. El docente fue uno de los profesionales que tuvo que transformar sus espacios laborales debido al confinamiento por Covid-19. Su ejercicio diario se vio sumergido en la dinámica de asimilar y enfrentar las transformaciones que la situación exigió de forma abrupta, que impactaron su enseñanza en el aula y en su contexto social. El objetivo del presente proyecto fue identificar y evaluar el estrés en docentes de Nivel Medio Superior (NMS) a causa del confinamiento por Covid-19. Para este fin, se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental, con un muestreo no probabilístico/intencional. Participaron 84 docentes de NMS de forma voluntaria, 56 mujeres y 26 hombres, con un promedio de edad de 43.13, los cuales laboraban en instituciones públicas y privadas del área metropolitana, Para identificar el estrés se utilizó, la Escala de Burnout de Maslach (Maslach & Jackson, 1986), y un cuestionario sociodemográfico que permitió la obtención de datos personales. Los resultados indican que la muestra obtuvo un nivel de estrés medio, con el riesgo de aumentar si no recibe atención. Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las tres dimensiones, a su vez se observó que las variables de sexo, estado civil, edad, el no practicar ejercicio, la pérdida de algún familiar durante el confinamiento por Covid-19, son factores que predisponen a los docentes a padecer estrés. Para concluir, se asume que los docentes presentan un nivel de riesgo considerado, debido, a los factores ya mencionados, se necesita brindar una atención oportuna.

**Palabras clave: Factores personales, Cuestionario de Maslach, Burnout, Confinamiento.**



## Abstract

Stress has been present at all times; every organism has been subjected to situations with different levels of demand. It is a successful response to achieve the survival of the species. However, nowadays stress is caused by everyday life situations, for example: family care; work demands, life goals, the economy, and diseases. The teacher was one of the professionals who had to transform their workspaces due to the confinement of Covid-19. Their daily exercise was immersed in the dynamics of assimilating and facing the transformations that the situation demanded in an abrupt way, which impacted their teaching in the classroom and its social context. The objective of the present project was to identify and evaluate stress in Upper Middle Level (NMS) teachers due to Covid-19 confinement. For this purpose, a quantitative design was used, not experimental, but with non-probabilistic/intentional sampling. 84 (NMS) teachers participated voluntarily, 56 women and 26 men, with an average age of 43.13, which worked in public and private institutions in the metropolitan area. To identify the stress, the Burnout Maslach Scale (Maslach & Jackson, 1986) was used. A sociodemographic questionnaire was also used that allowed the collection of personal data. The results indicate that the sample obtained an average stress level, with the risk of increasing if the selection is not followed up. In addition, statistically significant differences were found in the three dimensions, in turn, it was observed that the variables of sex, marital status, age, failure to exercise, land, and loss of a relative confinement by COVID-19, are factors that predispose teachers to suffer from stress.


**Keywords: Sociodemographic data, Maslach Questionnaire, Burnout, Confinement.**



## Introducción

Durante muchos años los conceptos de estrés y Burnout se han vinculado de una forma continua y permanente, debido a que, se desencadena uno del otro. Son múltiples las investigaciones que se han realizado para indagar como se vinculan, que factores intervienen y el impacto de ambas percepciones en el ámbito educativo principalmente. El concepto de estrés ha sido uno de los constructos más discutibles dentro del ámbito psicológico, así como en su definición, y en sus modelos teóricos explicativos. Se considera un problema en el marco del estudio social del estrés, debido a que, las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc.) pueden estar implicados tanto en el origen como, en las consecuencias de las experiencias estresantes. Las situaciones sociales pueden provocar aumento en los niveles de estrés que, a su vez, impactan en la salud, y en la calidad de vida. Dando como consecuencia el desarrollo de alteraciones cardiovasculares, hipertensión, úlcera péptica, dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y otros problemas de salud (Sandín, 2017).

En este sentido se entiende que existen diferentes tipos de estresores sociales, algunos con más recurrencia y frecuencia, entre ellos los laborales, de los cuales, los más habituales son un ritmo abrumador de trabajo, interrupciones frecuentes, tareas conflictivas, trabajo emocionalmente exigente, conflictos con supervisores y compañeros (Pearlin, 1989; citado en Sandín, 2017).

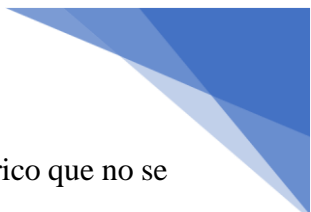


El estrés laboral se identifica con siete tipos: estrés por recompensa económica, estrés por desarrollo laboral, estrés por el rol en la vida, estrés por el ambiente de trabajo, estrés interpersonal y estrés por conflicto entre el trabajo y la familia. Cualquiera de estos puede ser crónico y ocasionar el Síndrome de Burnout, cuando no se aplican las adecuadas estrategias de afrontamiento a nivel personal y psicológico (Castillo, Morales, Hernández, & Sánchez, 2020).

El Síndrome de Burnout es una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por sentimientos y actitudes negativas dirigidas a las personas con las que desarrolla su actividad profesional, además, por la vivencia de sentirse agotado emocionalmente. En la mayoría de los casos, las condiciones de trabajo muestran una influencia significativa en la salud laboral y la calidad de servicio de las organizaciones; las actitudes de los profesionales hacia las entidades y el proceso de enseñanza aprendizaje (Bustamante, Bustamante, González, & Bustamante, 2016).

El Burnout ha sido determinado y aceptado por la comunidad científica casi de forma general desde la conceptualización señalada por Maslach (1984), en la que delimita el Burnout, como una respuesta de estrés crónico determinada por tres factores fundamentales: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach, 1984).

Uno de los primeros detonantes que comenzaron a puntualizar la importancia del estrés y Burnout en la profesión docente, fueron los datos que las diferentes direcciones de educación de nuestro país, tenían sobre las bajas laborales de los profesores y su evolución a través de los años.



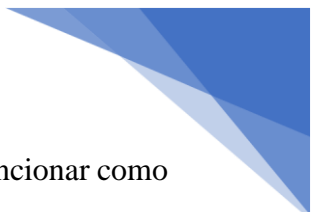
Estos resultados mencionaban un aumento anual de las bajas de tipo psiquiátrico que no se hallaban en otras profesiones y que asumían como consecuencias un aumento del absentismo laboral, un enorme consumo de energía en sustituciones y un bajo rendimiento en el trabajo (Moriana & Herruzo, 2004).

Ahora bien, para entender más la interacción de ambos conceptos se describen algunos de los factores que favorecen o predicen la relación entre ellos:

Maslach (1984) señaló que las mujeres experimentan mayor y más intenso cansancio emocional que los hombres. Sin embargo, encontraron mayor varianza en despersonalización, siendo los hombres los que tienen mayor sentimiento negativo hacia los estudiantes (Schwab & Iwanicki, 1982; Gil-Monte & Peiró, 1997; citado en Moriana & Heruzo, 2004).

En lo que respecta a la edad, los datos de este factor con el Burnout son contradictorios pues la relación ha sido lineal y curvilínea. Los asocian más con la experiencia laboral, la maduración oportuna por la edad del individuo y con la pérdida de una visión irreal de la vida en general. Por ejemplo, se muestran evidencias que señalan que los profesores más jóvenes experimentan altos niveles de estrés, mayores niveles de cansancio emocional y fatiga (Aranda & Pando, 2010).

Es importante mencionar que, el estado civil y las relaciones familiares establecidas dentro del ámbito familiar han sido dos características profundamente estudiadas. Los profesores solteros, experimentaban mayor Burnout que los casados.

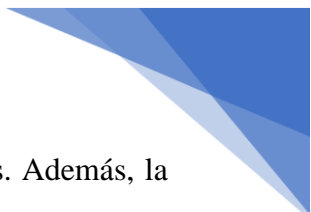


No obstante, Maslach (1984), concuerda con el hecho de tener hijos puede funcionar como un factor de protección ante el Burnout puesto que se correspondería con la supuesta maduración que conduce al ser padre, la mayor experiencia en solucionar problemas en los que están implicados niños, y el apoyo emocional recibido por parte de la familia (Aranda & Pando, 2010).

En consecuencia, se comprende al magisterio como una de las profesiones con un alto grado de exigencia en su desempeño y desarrollo, además, tomando en cuenta que es el principal promotor, transformador y guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Rivera, Segarra, & Giller, 2018).

Por tal motivo, para los docentes, aspectos como la modificación en el entorno social, las variaciones metodológicas y pedagógicas que viene padeciendo la educación y las nuevas dinámicas de enseñanza aprendizaje provocan que la labor docente sea intensa, desbordando su tiempo y su vida personal. A esto se suma la necesidad de someterse a capacitaciones continuas, predispone al abandono de prácticas de actividad de ocio, deporte y otras que disminuyan el estrés. (Muñoz, Correa, & Matajudíos, 2020).




Además, de mantener una interacción dentro del hogar con todos los miembros de la familia, prácticamente las 24 horas del día, los docentes desempeñan un rol multidisciplinar donde se mezclan actividades laborales, domésticas, cuidadores de niños y personas mayores. Estos factores en combinación con el período de aislamiento que provocó el confinamiento por Covid-19, por si fuera poco, la angustia y el miedo de que ellos o su familia fuera contagiado de tan peligrosa enfermedad.



Por ello se asume que, podrían aumentar las posibilidades de padecer estrés. Además, la mayoría de las personas experimentaron cambios drásticos en hábitos de su rutina diaria tanto laborales como domésticos, agravando la situación.


El objetivo de la presente investigación fue indagar la situación de estrés en docentes de EMS durante el confinamiento por Covid-19. Por ello, el contenido de esta tesis está dividido en cuatro capítulos,

En el primer capítulo se encuentra el “Marco Teórico” donde se realizó una revisión exhaustiva de los contenidos teóricos que sustentan la investigación. Los temas que sustentan el capítulo son cuatro:

-  Tema uno. Se aborda de una forma muy general la Educación Media Superior, es decir, los antecedentes, la sistematización y su conformación hasta la actualidad.
-  Tema dos. El docente frente al Covid-19, se expone la situación real que los docentes tuvieron que experimentar durante el confinamiento.
-  Tema tres. Estrés docente y Burnout, en este tema se describen los conceptos básicos, las causas y consecuencias sobre el estrés en docentes.

En el capítulo dos “ Método”, se mencionan: el planteamiento del problema, la justificación, la pregunta de investigación, los objetivos, las hipótesis, las variables, el diseño de investigación, los participantes y el escenario; se incluye también una breve explicación sobre la planeación y la aplicación de los instrumentos.





En el capítulo tres se describen los “ Resultados” obtenidos del análisis cuantitativo generados, después de realizar el diagnóstico. Se describen los resultados de los datos sociodemográficos de los y las participantes, así como el nivel de estrés identificado.

Por último, en el capítulo cuatro “Discusión y Conclusión”, se discuten los hallazgos más relevantes y sus implicaciones de esta investigación. En relación, al estrés que presentaron los participantes durante el Covid-19, los factores que determinaron o favorecieron la presencia del fenómeno. Del mismo modo, puntualizar sobre las aportaciones, limitaciones y propuestas para la realización de investigaciones a futuro.

## CAPITULO 1. Marco Teórico.

### 1.1.La Educación Media Superior ( EMS).

*“El objetivo principal de la educación en las escuelas debe ser la creación de hombres y mujeres capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres y mujeres que son creativos, inventivos y descubridores, que pueden ser críticos y verificar y no aceptar, todo lo que se les ofrece.”*  
Jean Piaget

#### 1.1.1. Antecedentes.


Debido a que la muestra está integrada por docentes de EMS, se considera oportuno mencionar las características principales de las instituciones pertenecientes al nivel. Con la finalidad de conocer los detalles más relevantes de las instituciones, donde los participantes laboran en la actualidad.

Día con día alrededor del mundo se realizan esfuerzos por conseguir y construir una educación de calidad para todo el Sistema Educativo Nacional (SEN). En este contexto la reforma educativa ofrece la posibilidad de sustentar bases que permitan que todos los mexicanos alcancen y desarrollen su máximo potencial.

Por ello, la Ley General de Educación menciona que todos los mexicanos deben tener las mismas oportunidades de acceso al Sistema Educativo, ya que la educación es el medio fundamental para el desarrollo de los individuos y la transformación social; al obtener, incrementar y transmitir la cultura nacional (SEP, 2013).

Por lo que, la Constitución política Mexicana en el artículo 3º determina que el SEN, debe realizar integra y armoniosamente todas las facultades en un individuo, de tal forma que genere un pensamiento de amor y respeto a los derechos humanos.






Sin embargo, para conseguir estos propósitos es necesario planear qué los mexicanos se deben formar, además, de tener claridad en los resultados que se esperan de nuestro sistema educativo.

En este sentido, se requiere que el contexto educativo cuente con la facilidad y flexibilidad que pueda sustentar los resultados en la amplitud de los diferentes contextos sociales, culturales y étnicos de México (Subsecretaría de Educación Media Superior, 2019).

Se han establecido dos tipos de educación, la formal, la cual hace referencia al sistema educativo institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se inicia desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años en la universidad. Mientras que, la educación no formal, se considera toda aquella actividad organizada sistemática educativa realizada fuera del marco del sistema oficial para determinadas clases de aprendizaje, así como para determinados grupos de población tanto para niños como adultos (Berbel & Díaz, 2014). Se consideran como procesos muy complicados, por medio del cual, los estudiantes desarrollan sus características y potencialidades, para de esta forma, conseguir que cada persona construya una visión de querer y poder pertenecer a la sociedad como: miembros de una familia, comunidad, nación, y del mundo (Camacho & Díaz, 2014).


El Sistema Educativo Nacional está compuesto por los tipos: básico, medio superior y superior, en las modalidades escolarizada, no escolarizada y mixta. El tipo medio superior comprende el nivel de bachillerato, así como los demás niveles equivalentes a éste (SEP, 2008). Este nivel, llamado bachillerato o preparatoria, es la última etapa de la educación obligatoria, se estudia a partir de los 15 a los 18 años de edad y se divide generalmente en seis semestres.



Es necesario mencionar que el propósito de la educación básica y media superior es formar ciudadanos libres, colaborativos, responsables, e informados, capaces de ejercer y defender sus derechos, al mismo tiempo, de su participación activa en la vida social, económica y política de México. Por lo que, se espera que los estudiantes tengan la motivación y capacidad de lograr su desarrollo personal, laboral y familiar, que les permita mejorar su entorno social y natural. También les brinda la oportunidad de seguir aprendiendo durante el transcurso de su vida, en un mundo que experimenta cambios constantemente (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, 2018).

Ahora bien, se mencionan los inicios del nivel medio superior, se entiende que durante el periodo colonial surgieron los primeros antecedentes de un nivel intermedio entre la educación elemental y la educación superior. En 1537 se constituyó el Colegio de Santa Cruz de Tlatelolco y en 1543 el Colegio de San Juan de Letrán y el de Santa María de Todos los Santos. En 1551 se instauró la Real y Pontificia Universidad de México, en la cual, se encontraba la Facultad de Artes, como instituciones educativas preparatorias para las licenciaturas existentes (Villa, 2014).

A mediados del siglo XIX hubo otros acontecimientos relevantes que favorecieron a forjar la educación media en el país. En 1867 se creó la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), considerada como un cimiento de la enseñanza superior. Los planes de estudio se establecieron con el propósito de cubrir las asignaturas de cultura general que preparaban a los futuros profesionales para su ingreso en las escuelas de enseñanza superior (Zorrilla, 2015).




El 19 de diciembre de 1896, el presidente Porfirio Díaz expidió la Ley de la Enseñanza Preparatoria en el Distrito Federal, en la que, se dispuso reducir a cuatro años los estudios impartidos en la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), los cuales serían uniformes para todas las profesiones y tendrían por objeto la educación física, intelectual y moral de los alumnos.

En consecuencia, ante la demanda que existía por los estudios de bachillerato y la necesidad de contribuir al desarrollo de la técnica de ese tiempo, en 1938 se creó el Instituto Politécnico Nacional (IPN), que ofreció estudios técnicos de bachillerato en sus escuelas vocacionales. En 1969 se crearon los centros de bachillerato tecnológico, agropecuario, industrial y del mar (Villa, 2010).

Asimismo, en los años setentas se planteó en la asamblea de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), la introducción de dos opciones educativas: el bachillerato tecnológico, ofrecido en los Centros de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECyT), y el bachillerato terminal que tendría una duración de tres años (Villa, 2010). De esta manera, en el período se crearon otros sistemas de bachillerato tales como el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) y el Colegio de Bachilleres, en los que se destacó la capacitación para el trabajo productivo (Guzmán, Serrano & Villa, 2010).

El modelo educativo continuó hasta los primeros años del siglo XX. Durante el período postrevolucionario los planes de estudio se mantuvieron vigentes, se dieron algunas variaciones de secuencia y de contenido de sus materias, basadas, esencialmente, en las ideas positivistas de Gabino Barreda (Zorrilla, 2015).



La Educación Media Superior (EMS) intenta brindar a los futuros ciudadanos habilidades y conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos que son indispensables en el mundo actual. Por lo tanto, sus programas deben contener tres componentes: uno general de materias básicas, otro de formación para la vida y el trabajo y el último de índole propedéutico o preparatoria del nivel superior (Zorrilla, 2008)


### **1.1.2. Modalidades de Bachillerato**

La educación media superior igualmente conocida como preparatoria o bachillerato, por lo general tiene una duración de tres años y el estudiantado un rango de edad entre los 15 y 17 años de edad. Sin embargo, no existe un consenso al respecto, debido a que no todos los adolescentes siguen trayectorias escolares regulares (Instituto Nacional para la Evaluación en México, 2015).

El nivel medio superior está integrado por tres grandes modelos educativos:

**Bachillerato general:** tiene un carácter propedéutico y prepara al estudiante para su ingreso al nivel superior, cuenta con un acceso a diferentes disciplinas humanísticas, científicas y tecnológicas. Con el propósito de obtener información y experiencias académicas que lo auxilien para poder identificar su campo de estudios.

**Bachillerato tecnológico:** este consiste en la combinación con una formación profesional en el ámbito técnico con los estudios de bachillerato que brindan una preparación para los estudios superiores. Se caracterizan principalmente por la realización de actividades en laboratorios.



**Profesional técnico:** prepara a los estudiantes en actividades industriales y de servicios, los estudios que se imparten son de carácter terminal. También se enfatiza en los conocimientos técnicos, siempre se cuenta con la posibilidad de los estudios complementarios para la obtención del certificado de bachillerato (Alcántara & Zorrilla, 2010).

Igualmente, con el objetivo de ampliar las posibilidades para que todos los mexicanos tengan acceso a la EMS se han implementado la modalidad de Preparatoria Abierta, en donde el servicio es abierto a todo el público y se ofrece en todas las entidades de la República Mexicana. Es una modalidad no escolarizada para poblaciones con deseos o necesidad de iniciar, continuar o concluir su formación. La modalidad de Prepa en Línea es flexible y se imparte a nivel nacional con validez oficial. Se accede desde cualquier dispositivo electrónico que cuente con conexión a internet, es una plataforma disponible las 24 horas, los 365 días del año, lo que da pauta a establecer horarios de estudio de acuerdo con las actividades diarias.

En tabla (2) se muestra de forma sintética características primordiales de las diferentes instituciones del (NMS). Las semejanzas entre ellas fueron la duración, la modalidad, y las áreas disciplinares. En lo que respecta a las diferencias, la modalidad de prepa en línea tiene una menor duración y está organizada por cuatro módulos. La mayoría de las instituciones tienen un modelo educativo tradicional, mientras que los CCH manejan una propuesta más constructivista. Se menciona que todas las instituciones se plantearon objetivos para conducir con éxito a los estudiantes al momento de su ingreso a la institución de una manera integral y humanista. Algunos de los bachilleratos les proporcionan una carrera corta de tipo técnico, que les permite incluirse rápidamente en el ambiente laboral, o bien, pueden continuar sus estudios a nivel superior.

**Tabla. 2**

*Principales características de las diferentes instituciones del bachillerato*

Institución	Duración	Modalidad	Objetivos	Misión y Visión	Áreas disciplinares
<b>Bachillerato General SEP</b> <b>Colegio de bachilleres</b> <b>Centro de estudios de bachillerato</b> <b>Colegio de bachilleres del estado de México</b> <b>Preparatorias oficiales y anexas a escuelas Normal</b> <b>Preparatoria Texcoco</b>	Tres años	Presencial En línea A distancia	Preparar académicamente al alumno para continuar sus estudios en el nivel superior ofreciendo herramientas y conocimientos para todas las áreas académicas	<b>Misión</b> Basada en el constructo conceptual del deber, ser se debe desarrollar Procesos y acciones de los agentes. Se constituye además el compromiso que se adquiere ante la Sociedad, por lo que representa una reflexión sobre la formación de ciudadanos. <b>Visión</b> Ofrecer Educación Media Superior de calidad, creativa e incluyente, con un enfoque humano. Comprometido con los jóvenes, por medio de la implementación de programas de mejora continua en un ambiente de responsabilidad y disciplina académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemáticas</li> <li>• Humanidades</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Ciencias Sociales</li> <li>• Ciencias Experimentales</li> </ul>
<b>Bachillerato General Tecnológico, Centros de Bachillerato Tecnológico</b> <b>Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CETIS )</b> <b>Educación Tecnológica Industrial, que coordina a los Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS),</b>	Tres años	Presencial En línea	Formar personas con conocimientos tecnológicos en las áreas industrial, comercial y de servicios a través de las preparaciones de profesionales técnicos y bachilleres con el fin de contribuir al desarrollo sustentable del país	<b>Misión</b> Ser una institución de educación media superior certificado, orientada al aprendizaje y desarrollo de conocimientos tecnológicos y humanístico <b>Visión</b> Proporcionar educación de buena calidad en el bachillerato general, que permita a los estudiantes su desarrollo y participación en la sociedad actual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemáticas</li> <li>• Humanidades</li> <li>• Ciencias sociales</li> <li>• Ciencias experimentales</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Formación profesional</li> </ul>





Institución	Duración	Modalidad	Objetivos	Misión y Visión	Áreas disciplinares
Preparatoria UNAM (ENP)	Tres años	Presencial	Brindar a nuestros alumnos una educación de calidad que les permita incorporarse con éxito a los estudios superiores. Para de esta forma, aprovechar las oportunidades y enfrentar los retos del mundo actual, mediante la adquisición de una formación integral	<p><b>Visión</b></p> <p>La ENP ofrece una educación integral, que permita a los adolescentes se integren con éxito a sus estudios superiores y aprovechen las oportunidades y retos del mundo actual. Además de: una cultura de aprecio por su entorno la conservación y cuidado de sus valores</p> <p>Una mente analítica y crítica que le permita al alumno ser consciente de su realidad, además de su compromiso con la sociedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Área -Físico Matemáticas y las Ingenierías</li> <li>Área Ciencias Biológicas y de la Salud</li> <li>Área -Ciencias Sociales</li> <li>Área-Humanidades y Artes</li> </ul>
CCH-UNAM	Tres años	Presencial	Formar sujetos, actores de su propia formación, de la cultura de su medio, capaces de obtener, jerarquizar y validar información, utilizando instrumentos clásicos y tecnológicos para resolver con ello problemas nuevos	<p><b>Misión</b></p> <p>Formar bachilleres a través de una estructura curricular, la cual, les permita desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes críticas, propositivas y creativas, fundadas en el diálogo, la responsabilidad y solidaridad; ser sujetos y actores de su propia cultura, con conocimientos sistemáticos que los orienten a la solución de problemas, la aplicación de esos conocimientos y a la toma de decisiones acorde al tiempo en que viven.</p> <p>Filosofía</p> <p>Desarrollo del alumno crítico que aprenda a aprender, a hacer y a ser</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Área Ciencias experimentales</li> <li>Área Matemáticas</li> <li>Área Histórico Social</li> <li>Área Talleres de lenguaje y comunicación</li> </ul>



Institución	Duración	Modalidad	Objetivos	Misión y Visión	Áreas disciplinares
Colegio Nacional de Educación Profesional	Tres años	Presencial	Impartir la educación profesional técnica con la finalidad de satisfacer la demanda de personal técnico calificado para el sistema productivo del país, así como educación de bachillerato dentro del tipo medio superior a fin de que los estudiantes puedan continuar con otro tipo de estudios	<p><b>Misión</b></p> Formar Técnicos Bachiller altamente calificados por el dominio de competencias que los preparan para la vida y la participación en el desarrollo económico sostenible, ofrece servicios tecnológicos y de capacitación laboral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Físico -Matemáticas</li> <li>• Químico -Biólogo</li> <li>• Economía -Administración</li> <li>• Socio- Humanísticas</li> </ul>
Vocacionales CECYT	Tres años	Presencial	Brindar educación de Nivel Medio Superior de calidad a jóvenes de México, a través de la gestión de sus procesos académicos, escolares, complementarios y de apoyo; orientados a la satisfacción de los alumnos y del contexto educativo del país	<p><b>Misión</b></p> Realizar la integración de nuevas tecnologías e investigación aplicada con innovación, para solucionar las necesidades requeridas por los diversos sectores y promover el desarrollo tecnológico de alto nivel que nutra a la estructura y contenido de los servicios que ofrece el Instituto Politécnico Nacional con responsabilidad, ética tolerancia y compromiso social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación básica (tronco común)</li> <li>• Formación propedéutica (estudios disciplinares)</li> <li>• Formación profesional (especialización de la carrera técnica)</li> </ul>

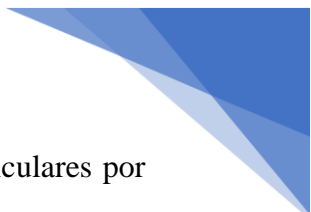


### **1.1.3. Situación actual del Docente a Nivel Medio Superior en México.**

Los planes y programas de estudio del Nivel Medio Superior hoy por hoy están orientados por el enfoque de competencias. A partir de ellos se administran las prácticas educativas en las aulas, los docentes que constituyen parte de este nivel educativo deben estar preparados para desarrollar las competencias necesarias que les permita, trabajar de manera eficiente frente a los estudiantes.

Hasta el año 2018 la EMS, estaba integrada por más de doscientos setenta y cinco mil docentes cuyas particularidades y condiciones laborales se transforman considerablemente dependiendo del subsistema al que pertenecen. De acuerdo con lo determinado en la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), todo ingreso a funciones docentes tiene que realizarse por concurso. Esta reforma establece apoyos de tutoría a los docentes de nuevo ingreso y se negoció que los docentes en activo fueran evaluados al menos cada cuatro años, para permanecer en constante formación (Tuirán & Daniel, 2016).


El perfil adecuado que la RIEMS establece, determina que, los docentes se extiendan más allá de los propósitos puramente disciplinares y favorezcan a la formación integral de los estudiantes. Por ello, se espera que el profesor sobrepase las prácticas de enseñanza tradicionales y traslade el aprendizaje a múltiples ambientes. El perfil delineado oficialmente, está establecido por una serie de competencias que integran conocimientos, habilidades y actitudes. Todas ellas orientadas a que el docente genere espacios de aprendizaje, donde los estudiantes desplieguen las habilidades genéricas (Dirección General de Bachillerato, 2013).



En los últimos años, México ha seguido en la línea de los modelos curriculares por competencias lo que establece la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en conjunto con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). En la Educación Media Superior (EMS) (Terán, 2019).









El programa sectorial de Educación en el 2007-2012 contempló, para el nivel medio superior, el establecimiento de un Programa Nacional de Formación y actualización para docentes, el cual, contiene elementos para brindar la actualización la especialización para el ingreso de estudios superiores. Para finalmente adaptarse al régimen de la RIEMS en la necesidad de asegurar la instrumentación del marco curricular común, a pesar de esto fue necesario la implementación de un enfoque constructivista, enfoques centrados en el aprendizaje, basado en el concepto de la transversalidad y el trabajo dirigido a proyectos.

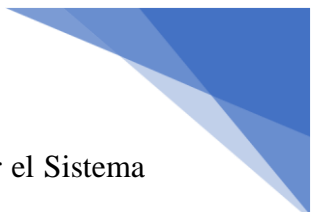
En este sentido, el docente no solo debe saber de lo que habla, debe conocer técnicas y estrategias que ha adquirido durante su experiencia laboral, la práctica docente bien enfocada puede despertar en los alumnos algo tan importante y positivo como la necesidad de aprender y el gusto por la búsqueda de nuevos retos dentro de su formación académica (Terán, Desafíos de la función Docente en la educación media superior, 2019).



Una de las acciones más importante en este sentido fue la creación del Programa de Formación de Docente de Educación Media Superior (PROFORDEMS) En el 2008, en convenio con la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superiores (ANUIES) con el que se integró un artículo alrededor de un perfil docente que de inicio, solo incluyó competencias para profesores de modalidad escolarizada para más adelante hacerla con las modalidades no escolariza y mixta (Aguilar, 2015).

El perfil que establece el PROFORDEMS:

-  Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria académica.
-  Domina y estructura los saberes para facilitar experiencia de aprendizaje significativo.
-  Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica con ambientes disciplinares, curriculares y sociales amplios.
-  Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de forma afectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
-  Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.
-  Construye a la generación de un ambiente para el aprendizaje autónomo y colaborativo.
-  Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.
-  Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.



De esta forma, la reforma educativa de 2013 busca no sólo poder evaluar el Sistema Educativo Nacional en general sino, en particular, a los docentes de todos los niveles de forma imparcial, como actores de gran trascendencia para dicho sistema en el país, a fin de ofrecer una educación de calidad, (Piñon & Martí, 2018).

Además, se encontró información que ofrece la EMS sobre datos estadísticos de los docentes donde se menciona que, en el 2021 la distribución por sexo de los docentes es casi el 50%, ligeramente hay menos hombres que mujeres. En cuanto a la edad, los docentes más jóvenes están empleados a planteles privados. Los de mayor edad, aquellos que tienen cincuenta años se encuentran en los bachilleratos tecnológicos. La tercera parte de los docentes cuentan con estudios de posgrado. En el bachillerato tecnológico, cuatro de cada diez docentes poseen nivel de posgrado y se encuentran adscritos a las Direcciones de Educación Tecnológica Industrial(DGETI), Educación Tecnológica Agropecuaria (DGETA) y Educación en Ciencia y Tecnología del Mar (DGECYTM) (Osorio, Escalante, Ibarra, & Fonseca, 2017).

En lo que respecta a la estabilidad laboral, se estima un 85.1% de docentes en el bachillerato tecnológico, están contratados como definitivos inamovilidad superior a 59.4% del promedio nacional de los subsistemas de EMS y con diez puntos de diferencia respecto del bachillerato general que es de 74.8 %.Por lo tanto, en relación al porcentaje de docentes que obtienen una plaza de tiempo completo, en la EMS éste es menor a 13%, y es el bachillerato tecnológico el subsistema que registra el porcentaje más alto, el 24% (Piñon & Martí, 2018).

#### **1.1.4. Retos del docente en la Educación Media Superior.**

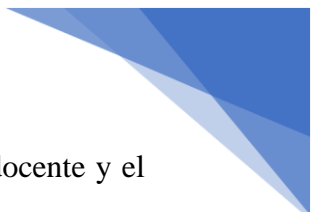
El docente de la EMS es el principal promotor del aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, aspectos como: la entrega del currículum asignada como función principal del maestro, además, de los procedimientos y estrategias mediante los cuales realiza esta tarea, son impactados por las variables que rodean la actividad profesional de la enseñanza.

No obstante, aunque se han implementado diferentes programas como se ha mencionado con anterioridad, como apoyo para conseguir desarrollar el perfil solicitado en el docente de EMS. Los docentes han experimentado problemáticas que disminuyen y obstaculizan el desarrollo integral del docente.

Hablar de desafíos y retos para los docentes de educación media superior es reflexionar en una transformación en distintas formas de pensar y de actuar; es utilizar nuevos métodos, técnicas y formas de organización. Afrontar inseguridad e incertidumbre al tener que cambiar aspectos de prácticas anteriores; frustración y desmoralización de algunos que han puesto mucho empeño en planes que han exigido grandes esfuerzos, así como también dedicación de la planta docente para actualizarse (Terán, 2018).

Uno de los retos principales para el docente de educación media superior son las constantes transformaciones del currículo que pretenden dar solución a las necesidades sociales, económicas y políticas que lo rodean.

La reforma educativa RIEMS ofrece una serie de competencias que permiten alcanzar el perfil deseado, para el docente como para el alumno.



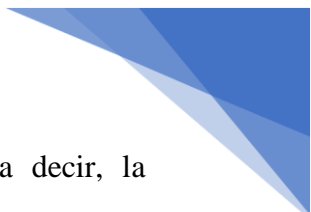
Es un reto para el docente lograr una interacción entre el estudiante, el docente y el currículo, destacar los ámbitos de transversalidad como lenguaje y comunicación, habilidades socioemocionales y proyecto de vida, colaboración, trabajo en equipo y habilidades digitales. Esto puede ser algo complejo debido a que no es fácil el desarrollo de estrategias de apoyo para el trabajo en el aula, ya que debemos proveer de ambientes pertinentes para el aprendizaje y entornos favorables para el desarrollo integral de los jóvenes (Barreto, 2005).

Otro de los desafíos relevante para los docentes de educación media superior es la profesionalización y las evaluaciones de desempeño. Son procesos que antes no se habían elaborado en la EMS, sus instrumentos generan, en estas primeras experiencias, dudas e interrogantes para la mayoría de los docentes (Terán, 2018).

A esto se le suman factores no menos importantes que forman parte del diario vivir del docente. El profesorado de la EMS no se ocupa solamente en brindar clases, evaluar trabajos académicos y asignar una calificación, sino que se encarga de otros aspectos escolares, además, de los personales. Por lo que, suele desencadenar un desequilibrio entre estas responsabilidades y con ello, se arrastran síntomas o malestares que no permiten al docente desempeñarse de manera adecuada en su trabajo.

Por esta razón, el hablar de la labor docente, implica mencionar que se han realizado estudios en el área de la salud del trabajador, los cuales demuestran que, es una profesión estresante, que demanda la realización de actividades físicas, cognitivas, emocionales, así como de interacción con personas involucradas con la educación que, en interacción con los recursos individuales, impactan negativamente en su salud y bienestar.





El profesor se enfrenta con dificultades al tener múltiples tareas, a decir, la disminución del valor a su trabajo, la inseguridad sobre la permanencia en su trabajo, las demandas emergentes y coercitivas de la escuela, la necesidad de auto preparación para dar respuesta a intereses de estudiantes que tienen información y herramientas al día (Oramas, Armirall, & Fréandez, 2007).

De igual forma, los docentes son afectados por los avances tecnológicos, las transformaciones laborales, científicas, sociales y culturales que presenta este nuevo siglo. Se ven obligados a ser agentes formadores, también críticos de la cultura educativa. Lo anterior se relaciona a las malas condiciones laborales, el realizar actividades fuera de la institución, la sobrecarga de alumnos en el aula, a los cuales debe prestarles atención e identificar sus diferencias individuales y problemas de aprendizaje, todos estos elementos forman un excedente laboral, causando estragos severos en la salud integral del docente (Rodríguez, Guevara, & Viramontes, 2017).

Es importante mencionar que poca importancia se le dado a la profesionalización de docentes para la EMS. En la actualidad solo existen muy pocas instancias que se encargan de profesionalizar a todo aquel que quiera dedicarse a la docencia en el nivel medio superior, entre ellas se encuentra en la maestría MADEMS.









A continuación, se muestra información interesante sobre esta maestría, dada su importancia.

### 1.1.5. La Función de MADEMS.

#### Antecedentes.

El 26 de septiembre del año 2003 el Consejo Universitario aprobó el Programa de Maestría en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS), posteriormente en febrero de 2004 entraron en vigor nueve operaciones en los campos de conocimiento de: Biología, Ciencias Sociales, Español, Filosofía, Física, Historia, Matemáticas y Química. Más adelante, el Comité Académico de MADEMS tomando en cuenta lo previsto en la Legislación Universitaria de evaluar integralmente los programas de posgrado cada cinco años, realizó dos ejercicios de autoevaluación interna y externa (2007 y 2012). Las evaluaciones internas fueron trabajadas junto con la Coordinación de Estudios de Posgrado (CEP) y la Dirección General de Evaluación Educativa de la UNAM (2007); las externas fueron llevadas a cabo por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) para los campos de conocimiento de Biología y Física (Maestría en Docencia a Nivel Medio Superior, 2022).

Estas evaluaciones en combinación con la experiencia acumulada a lo largo de ocho años permitieron identificar las áreas de oportunidad para la mejora del plan de estudios. Derivado de ello se realizaron las adecuaciones y modificaciones al Programa, que fueron aprobadas por el Consejo Académico del Área de las Humanidades y de las Artes, el 10 de abril de 2015. Entre los principales cambios realizados se muestran los siguientes:

- 
-  Implantación en la modalidad de educación a distancia.
  -  Reorganización del plan de estudios.
  -  Incremento en la flexibilidad del plan de estudios.
  -  Ampliación y diversificación de las actividades académicas.
  -  Incorporación de nuevas modalidades de graduación.
  -  Incorporación con carácter obligatorio de la presentación de avances del trabajo de grado al final de cada uno de los semestres.
  -  Adición de los campos de conocimiento de Francés, Geografía, Inglés y Psicología.

## Misión

El Programa de Maestría en Docencia para la educación media superior (MADEMS) fue creado debido a la importancia que tiene la educación media superior para el país y para la UNAM.

En este nivel educativo los jóvenes necesitan adquirir las habilidades y los conocimientos para enfrentar con éxito los retos para incorporarse al mercado laboral o a los estudios superiores.

## Propósito

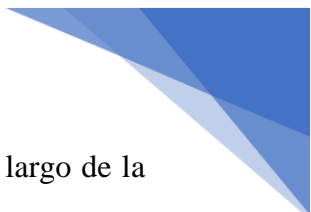
Es una maestría profesionalizante y tiene como misión el formar profesores de todo el Sistema de Educación Media Superior, no sólo para los que pertenecen al sistema de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El objetivo fundamental es formar profesionales altamente calificados conceptual y metodológicamente para ejercer la docencia en el nivel medio superior, con aspectos sociales, éticos y educativos, con una formación sólida en saberes psicológicos, pedagógicos y didácticos, y formación académica rigurosa que permita profundizar, así como en el dominio de su campo de conocimiento, como en el manejo experto de didáctica especializada, desde la perspectiva de los avances y desarrollos científicos de su disciplina.

Alrededor de la práctica docente, de su problemática y demanda, se ofrecen un conjunto de actividades académicas que orientan a promover el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes, acertados para enriquecer y potenciar el trabajo de los profesores.

El ejercicio de la docencia requiere además del conocimiento experto de la disciplina, el dominio de los aspectos centrales de la práctica docente: cómo se genera el aprendizaje y cómo enseñar y evaluar en concordancia. ¿Cómo trabajar con adolescentes? ¿Qué elementos del contexto social y normativo enmarcan la labor de los docentes que influyen en ella?.

Formar con calidad y compromiso a los profesores del nivel medio superior para innovar la docencia en este nivel e impulsar la formación de las jóvenes generaciones para que construyan un conocimiento sobre su mundo, las ciencias, las humanidades y las artes, desde una perspectiva integral.



Así como promover el desarrollo de habilidades para el aprendizaje a lo largo de la vida, esa es la tarea a la que nos orientamos en este posgrado Maestría en Docencia en el nivel medio


Hasta ahora, se ha manifestado a la organización académica del nivel medio superior en el país, MADEMS actualmente contempla 14 campos de conocimiento, que se imparten en la modalidad presencial y cinco de ellos, además, en la modalidad de educación a distancia (Maestría en Docencia a Nivel Medio Superior, 2022).

### **1.1.6. La Educación en México durante la pandemia por Covid-19.**

En el año de 2019 un brote de casos de neumonía grave se inicia en la ciudad de Wuhan, en provincia de Hubei en China, algunos estudios epidemiológicos iniciales muestran que la enfermedad se expandía rápidamente en adultos entre los 30 y 79 años. Estos brotes se extendieron velozmente, su aumento fue notorio en diferentes regiones de China. La enfermedad, que ahora se conoce como SARCOV-2 (del inglés, Coronavirus disease-2019), la cual se extendió a países de Asia y luego a otros continentes (Díaz & Toro, 2020).

Los primeros días del mes de febrero de 2020 llegaron a México desde Estados Unidos los primeros viajeros que días después presentaron síntomas de Covid-19, mismos que ahora forman parte de las estadísticas de casos confirmados del gobierno federal.

Posteriormente, pasajeros provenientes de Italia y España arribaron al país y comenzaron con la sintomatología al poco tiempo (Magiña, Gastelo, & Tequen, 2020).



Se generó una pandemia a nivel mundial, provocando pánico y alarma de una forma impresionante. Debido a que, es una enfermedad muy contagiosa, causó miles de muertes principalmente en adultos mayores con morbilidades como, diabetes mellitus, hipertensión arterial. El órgano más afectado es el sistema respiratorio.

Esta enfermedad se transmite de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias y por contactos cercanos. Solo algunas gotas de cinco micras son capaces de transmitirse a una distancia de dos metros, las manos contaminadas con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, de la nariz u ojos. En este sentido, se consideró un riesgo considerable en toda la población (Magiña, Gastelo, & Tequen, 2020).

Hasta la fecha no existe una terapia eficaz para erradicar la enfermedad, solo se han encontrado algunas formas de prevenirlo, el lavado de manos constantes, la cuarentena y el distanciamiento social (Magiña, Gastelo, & Tequen, 2020).

Es importante conocer más sobre esta enfermedad, ¿Cómo está estructurado el SARS-CoV-2?, los virus son pequeños agentes infecciosos que son incluso más pequeño que una bacteria. Consiste básicamente en un ácido nucleico rodeado por una envoltura de proteínas denominada cápsida, y ocasionalmente de una membrana de lípidos encima de la capa de proteínas. Un virus no está compuesto por ningún tipo de célula, por lo tanto, es un agente acelular (Delgado & Hernández, 2015).

Dada la relevancia del tema, en la tabla (3) se mencionan los grados de la enfermedad y síntomas principales (Romo, Saucedo, Hinojosa, & Mercado, 2020).

**Tabla 3.**


*Sintomatología del SARS-CoV-2*

Clasificación de gravedad de la COVID-19 de acuerdo con la APA American Academy of onofuromo Pediatrics.
<b>Infección asintomática:</b> Paciente sin síntomas sin signos clínicos, radiografía normal y PCR para SARS-CoV-2.
<b>Enfermedad leve:</b> muestran síntomas vías respiratorias superior, además de fiebre, fatiga, mialgia, tos escurrimiento nasal, en algunos casos síntomas digestivos como nausea, dolor abdominal o diarrea.
<b>Enfermedad moderada:</b> con neumonía moderada. frecuentemente fiebre y tos seca, seguida de tos productiva a veces con disnea. Algunos casos no tienen signos clínicos, pero, la tomografía muestra lesiones pulmonares que son subclínicas.
<b>Enfermedad grave:</b> Inicialmente presentan síntomas como fiebre y tos, quizá acompañados con diarrea, por lo general la enfermedad aumenta en la primera semana con disnea, cianosis, la saturación de oxígeno es menor de 92% con manifestaciones de hipoxemia.
<b>Enfermedad crítica:</b> además de los síntomas de enfermedad grave puede progresar rápidamente en dificultad para respirar aguda y choque, encefalopatía, daño miocárdico, disfunción del coagulación y daño renal.

Nota. Obtenido de AAP = American Academy of Pediatrics;

### Fase de vacunación

Las implementaciones que el gobierno de la ciudad y la secretaria de salud son inmediatas, el aislamiento total, el cese de actividades casi al 100% y el periodo de vacunación, que es dividido en cinco la primera estuvo dirigida al personal de salud, la segunda fue de febrero a abril de 2021, contempla vacunar al personal de salud restante y a personas de 60 años o más. La tercera etapa será entre abril y mayo del próximo año, incluirá a personas de entre 50 y 59 años.



La cuarta fase del programa de vacunación, abarcará de mayo a junio de 2021, tiempo en el que serán inmunizadas personas de 40 a 49 años. Finalmente, la quinta y última etapa será la más larga, pues será de junio de 2021 a marzo de 2022, lapso en el que se espera vacunar al resto de la población. La etapa para la vacunación de los docentes comenzó el 25 de abril, fueron llamadas de acuerdo con la letra inicial de su apellido. Con el fin de evitar que se vacune alguna persona que no esté asociada al nivel educativo, se encuentran evaluando los censos de maestros con los que cuenta la Secretaría de Educación Pública (SEP), tanto para escuelas públicas como privadas (SEP,2021).

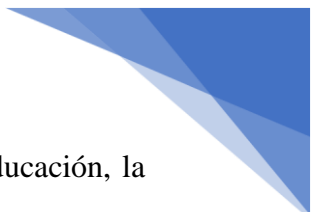
### **1.1.7. El docente frente al Covid-19.**

Sin duda, con el inicio de la pandemia del Covid-19, se puso de manifestó la sensibilidad de los individuos, hasta el grado de empeorar las situaciones o eventos que no producen ningún peligro, y que son considerados normales de la vida cotidiana. Lo único que esto provoca, es el aumento de los factores que producen estresores (Gómez, Besteiro Hernández & Góngora, 2020).

Se asume que, a partir del estallido de la pandemia, en lo que refiere al contexto educativo, se tomaron medidas para continuar con las clases en diferentes niveles de formación, por ejemplo: la anticipación de los periodos vacacionales, la flexibilización del calendario escolar.

Así como, la adopción de estrategias para garantizar la continuidad de las clases sincrónicas y asincrónicas. Sin embargo, más allá de los impactos de estas estrategias en el proceso de enseñanza- aprendizaje, se sabe muy poco sobre la realidad de los docentes en este contexto (Dos Santos, Escorsollini, & Barcellos, 2021).






En lo que respecta a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) señaló en su informe que el fenómeno socioeducativo emergente generado por la pandemia de Covid-19 a nivel mundial, causaría severas consecuencias psicoafectivas en la comunidad educativa, principalmente en los docentes. Asimismo, se asume que, alrededor de 861.7, millones de jóvenes y niños en 119 países resultaron afectados al tener que enfrentarse a la pandemia ocurrida (Terán, 2018).

El confinamiento social es uno de los factores más importantes que impactaron en el desempeño del docente durante el Covid-19, pues las medidas implementadas limitaron la interacción alumno-docente que se daba en la modalidad presencial, también se considera uno de los elementos indispensables para conseguir un aprendizaje óptimo. Debido a que, la convivencia entre los seres humanos es indispensable para construir relaciones sanas. Las cuales aligeran las cargas laborales asignadas. Por todo lo mencionado, el distanciamiento social se percibe como negativo provocando la disminución del bienestar psicológico y de la salud (Cortés, 2021).

El problema que se presentó, fue que los docentes no contaban con la experiencia de la educación en línea. Se suma, que no hubo tiempo para su capacitación, proveerlos de la conectividad y equipos apropiados.

Por otra parte, los estudiantes también se encontraron en las mismas dificultades tecnológicas y de conectividad. Lo que generó frustración, carga laboral elevada, agobio, ansiedad y un nivel elevado de estrés.




Finalmente, tanto docentes como estudiantes, se encontraban con sentimientos encontrados por el temor a enfermarse y en muchos casos, a las pérdidas económicas, de relaciones sociales y humanas (Jarrin, Moya, Patiño, & Barandica, 2022).

El miedo y la ansiedad hacia una nueva enfermedad y de ser contagiados por ésta, puede provocar angustia y emociones fuertes. Las medidas tomadas por la salud pública han generado sentimientos de soledad y aumento en el estrés. Para los docentes estos factores en combinación con el aumento y las exigencias de actividades virtuales y domesticas sometieron a los docentes a un estado de tensión constante (Taveras & Sue de la Paz, 2021).

Además, la limitación, y el poco alcance del aprendizaje fue notorio, ya que no todos tienen las posibilidades de adquirir los recursos elementales y la tecnología necesaria para poder tomar clases en línea en todos los hogares mexicanos (Mendoza, 2020).

Conforme a la gravedad del problema la Secretaria de Educación Pública (SEP) expresó con urgencia en la diversidad del Sistema Educativo Nacional. La necesidad de adaptarse a las características, fortalezas y debilidades de cada centro escolar, a esto se suma elementos diferenciadores intraescolares entre ellos, los recursos tecnológicos, materiales y conectividad a internet.

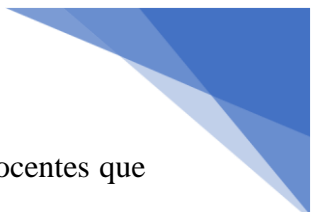
Sin duda, recayó en una enorme brecha de desigualdad social y despliegue de capacidades humanas de los docentes, así como en la disposición de los familiares de los estudiantes. Grupos de WhatsApp, Facebook, videollamadas, copias fotostáticas, libros de texto, llamadas telefónicas, correos electrónicos e ingresos fallidos y exitosos a Microsoft Teams y Google Classroom fueron la constante (Limón & Carmona, 2020).



En consecuencia, se generaron algunos retos o implicaciones que el docente, el alumno y las familias tuvieron que superar. Uno de los primeros fue, la reorganización, espacial y temporal, pues la escuela se trasladó a los espacios familiares, ahora los padres se convierten en actores fundamentales del proceso educativo.

La escuela tuvo que combinarse con la familia, se hizo necesaria su participación ya que se gestiona desde el hogar, los padres y las madres han tenido que participar de lleno con los estudiantes para que comprendan, aprendan y adquieran competencias mediante el desarrollo de tareas. Por lo tanto, el confinamiento ocasionó que el alumnado aprenda a realizar cosas que antes no hacía, se dice que la vivienda se transformó en un aula de aprendizaje (Muñoz, González, & Beas, 2021).

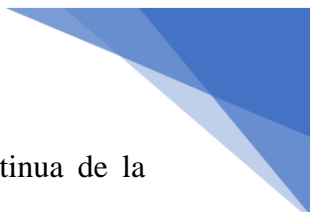
Otro de los retos al que se han enfrentado las autoridades educativas, supervisores, directivos y docentes, fue el ¿Cómo llevar una educación de calidad a todos los hogares? Los factores que condicionan el acceso a una educación de calidad son: la clase social, la raza, el género, la ubicación geográfica y el tipo de institución al que pertenecen. Una de las alternativas utilizadas para mitigar esta problemática fue el llevar la educación por medio de plataformas y programas educativos, con la finalidad de contrarrestar las grandes brechas de la desigualdad social que existen en el país (Mendoza, 2020).









De esta manera, se mencionan algunas de las alternativas que buscaron docentes que en la primera etapa las acciones escolares no se acoplaron con las herramientas de apoyo que dispuso la SEP hasta el 27 de marzo del 2020, con el Boletín No. 80, en el que se informó del microsítio “*Aprende en Casa*”. Los docentes decidieron dar solución previamente al reto de la autogestión de saberes para innovar en la propuesta didáctica sin contar con las nuevas herramientas institucionales. Entonces con el apoyo de compañeros conocidos y desconocidos se facilitaron y recomendaron libros, notas, youtuberos, cursos, recursos tecnológicos, páginas de internet, videos y plataformas de autoaprendizaje, tutoriales, apps educativas y estrategias de enseñanza.

En páginas, cuentas y perfiles de redes sociales como: “*Soy docente: evaluaciones y más*”, “*Maestros creativos*”, “*Material para maestros*”, “*Lo que llamamos los maestros*”, “*Los profesores*”, “*Observatorio docente*” “*Educación especial hoy*”, el repositorio de recursos de educación a distancia de la “*Red de mujeres unidas por la educación*” y algunas otras, se expresó de forma escrita, con fotografías y audios, el proceso de adaptación y los esquemas de trabajo de maestros que saturaban comunicaciones con dudas, motivaciones, inquietudes, preocupaciones, estrategias y propuestas. Cada uno de los docentes realizaron diferentes esfuerzos de forma personal y comunitario para lograr aprendizajes de su estudiantado ante circunstancias sin precedentes (Limón & Carmona, 2020).

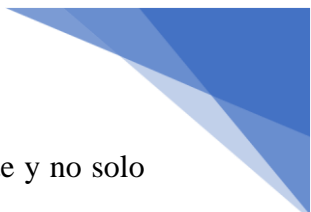
Queda como reflexión, el diagnóstico, la estrategia posterior y las diversas opiniones de los docentes sobre las condiciones de las escuelas, la conectividad a internet; el freno permanente que la pobreza y la marginación de las comunidades que limita las posibilidades de comunicarse y enseñar. Sin contar con las dificultades de la motivación con los padres de familia.



A la par de estos aspectos la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (MEJOREDU) publicó en su sitio web algunas sugerencias para la educación durante la emergencia por Covid-19. En ellas se enfatiza la preocupación por un panorama diverso de respuestas a las situaciones problemáticas ocasionadas por el confinamiento (Ruíz, 2020). Como se indican a continuación:

-  Atender con prioridad aquellos estudiantes que no tienen acceso directo a tecnologías de la información y la comunicación (TIC) a un servicio de telecomunicación a radio difusión en el hogar.
-  Diversificar las opciones de educación en línea de acuerdo con los dispositivos disponibles en diferentes contextos y condiciones de uso.
-  Promover oportunidades de formación y desarrollo profesional docente colectivo.
-  Generar que las madres y los padres de familia enseñen conforme a sus posibilidades: los hogares no son escuelas, los padres no son docentes.
-  Promover la formación cívica y ética en casa: equidad, solidaridad, convivencia, juego y desarrollo socioemocional.
-  Prevenir el abandono escolar especialmente en los grupos en condiciones de mayor vulnerabilidad.


Resulta relevante puntualizar que otro de los factores que generan estrés en el docente en la actual pandemia, fue la modificación de su plan curricular al plano virtual, dado que conlleva un doble esfuerzo y lo expone a confrontar situaciones en las que algunos docentes deben poner solución a problemas relacionados con la tecnología.



Es indispensable considerar la brecha digital que se generó y sigue latente y no solo está relacionado con el acceso a internet, y a dispositivos electrónicos. También al desarrollo de habilidades para su manejo y uso académico, como para docentes y estudiantes. El acceso y el uso de las TIC ha incidido en la deserción, pues el 21.9% de los estudiantes de los niveles básicos no reinscritos al ciclo escolar 2020-2021 lo hicieron a causa de carecer de una computadora, u otros dispositivos de conexión a internet (INEGI, 2021).

Una diferencia bastante notoria en el uso de la tecnología como mediador de la educación a distancia(es la combinación de presencialidad y de lo virtual) de la educación virtual (es necesario el uso de recursos tecnológicos obligatoriamente) y finalmente la educación en línea( se refiere a la interacción de docentes y alumnos en un entorno digital),es cierto que la tecnología ha empujado a la mayoría de la sociedad hacia un vertiginoso cambio en la vida cotidiana (Mendoza & Ibáñez, 2020).

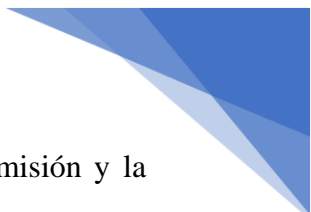
Se evidenció que la educación a distancia y la presencial no son lo mismo, aunque tengan un enfoque educativo, ya que los dos escenarios se construyen de forma distinta. Son los elementos de la educación a distancia lo que la hacen distinta, impactando en el actuar docente, en el aprendizaje del alumno y en consecuencia los objetivos programáticos e institucionales. Se incluyeron otros términos como actividades sincrónicas y asincrónicas. Por lo que, los docentes tuvieron que formarse para responder a todas estas formas de educación que ya existían pero que no las habían utilizado.



Sin bien la presencialidad dota de herramientas para el facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje, la modalidad virtual nos enseñó su utilidad en estos tiempos . Por ejemplo: para los docentes, el lenguaje corporal propio de la presencialidad es una estrategia que sirve para establecer el vínculo de aprendizaje; este recurso tan habitual desapareció con el uso de las plataformas de videoconferencias. Las cámaras y micrófonos apagados colocaron a los docentes como predicadores en el desierto, sin ninguna posibilidad de observar las reacciones de los estudiantes; lo anterior provoca cansancio y ansiedad tanto en maestros como en alumnos (Gallardo, 2020).

Es evidente que la crisis se ha convertido en el diario vivir del docente en tiempos de pandemia. Algunos han asimilado las Tecnologías de la Información y la Comunicación desde tiempo atrás. Sin embargo, otros luego de mucha resistencia se han visto forzados por las circunstancias y unos pocos, han entrado en crisis sin dar un descanso. Ni dar un seguimiento adecuado a las consultas médicas con prescripciones e incapacidades (Tena, 2020).

Fue necesario recurrir a otras tecnologías que ya existían, y fueron evidenciadas, por ejemplo: las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) estas suponen el uso didáctico de las tecnologías, las cuales se seleccionan y adaptan a cualquier contexto educativo, además, a las necesidades del estudiantado. Mientras que las tecnologías del aprendizaje y empoderamiento (TEP), son aquellas con un gran avance evolutivo en lo que respecta al aprendizaje a través de los medios digitales, beneficiando la comunicación, el trabajo en equipo y el desarrollo de la autonomía en el proceso enseñanza-aprendizaje a través de la simulación de la vida cotidiana (Nieto & Vergara, 2021).



Estas tecnologías se reconocen como herramientas para apoyar la transmisión y la mediación en el conocimiento. Asimismo, se requiere de la importancia de la comprensión de la actualización constante de conocimientos, habilidades, procesos y estrategias sobre los contenidos cognitivos y metacognitivos, la generación de entornos virtuales de aprendizaje y finalmente la transformación del rol docente y estudiante

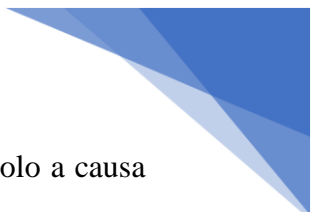
Estos aspectos muestran claramente, cómo se afecta el rol docente desde su práctica, tomando en cuenta que, las estrategias utilizadas en la educación presencial implican en su mayoría ineficientes al realizar su transposición hacia la educación virtual.

Llevando de manera inevitable a una transformación de sí mismo, evaluando sus competencias y actitudes frente a las nuevas tecnologías y dejando de ser el portador del conocimiento para ser facilitador del mismo (Tena, 2020).










A esto se suma el cierre de centros educativos, lo que implicó una fuente de preocupación ya que las escuelas pequeñas y grandes, tuvieron que prescindir de algunos docentes y personal en general, afectando la economía de las familias del personal educativo. La necesidad del distanciamiento físico, la posible pérdida de algunos seres queridos, del trabajo. Además, la ausencia de métodos de aprendizaje tradicionales ha provocado, estrés, presión y ansiedad, especialmente en los docentes los alumnos y sus familias (Gómez & Rodríguez, 2020).

En palabras de Inciarte, Paredes y Zambrano (2020), expresan que los docentes declaran no estar preparados a los cambios en procesos académicos, en la estrategia digital o remota de atención a los estudiantes. Además, no recibieron orientación adecuada sobre la estrategia virtual o remota de atención a los estudiantes.

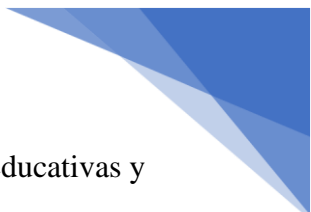




Se señala que aumentaron considerablemente sus responsabilidades, no solo a causa de su trabajo como un educador a distancia, sino que el confinamiento ha demandado en ellos mayores deberes de las que usualmente estaban acostumbrados, pues la atención de sus propios estudiantes se combina ahora con la de supervisor de sus propios hijos (Quispe & García, 2020). A continuación, se enlistan algunas de las problemáticas por las que atravesaron la mayoría de los docentes durante la pandemia (Arias, 2021):

-  Modificación de contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad telemática.
-  La atención de múltiples y simultáneos cuestionamientos por parte de los estudiantes o de las familias.
-  Trabajar en lugares que no reúnen las condiciones necesarias para los docentes.
-  Aumento de la burocracia.
-  Deficiencia de recursos tecnológicos (ordenadores, conexión a internet, etc.)
-  Atender aspectos emocionales o psicológicos del alumnado y sus familias.
-  Trabajar sin un horario determinado.
-  Tener que conciliar la vida laboral y familiar.
-  Ausencia de retroalimentación de acuerdo con el avance y desarrollo del alumnado.

En este sentido, el Sistema Educativo Mexicano debe visualizar un nuevo y diferente contexto tomando en cuenta a los retos que se están enfrentando, considerando que al culminar de esta pandemia serán nuevos desafíos, tales como el abastecimiento de equipos multimedia en la mayoría de las escuelas del país, la adquisición de servicios como internet y telefonía.



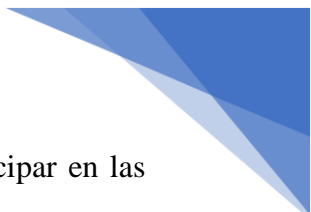
Además, la capacitación de maestros y alumnos en el uso de plataformas educativas y replantear lo que hay que enseñar en la escuela, pues muchas personas no se encuentran implicados en el mundo de la tecnología (Mendoza, 2020).

Es relevante mencionar que se han realizado investigaciones recientes que demuestran y señalan las afectaciones que han presentado los docentes durante la pandemia.

La principal fue la del temor de contagiarse de tal mortal enfermedad, seguida de la dificultad de compaginar el home office con actividades del hogar y el cuidado de familiares cercanos, la estabilidad laboral, el aislamiento. la distancia social la incertidumbre sobre el regreso a las actividades que se realizaban normalmente antes de la pandemia.

Aunado a lo mencionado con anterioridad, su suma una problemática de vital interés, ocurrida durante la pandemia por Covid-19. Considerado otro reto no menos importante por su impacto, el desánimo que generó la pandemia en docentes y en alumnos. El desaliento fue notorio y comprensible empezó a expandirse rápidamente, a pesar de luchar contra este fenómeno, no se pudo conseguir mucho (Hernández,2021).

El principal objetivo de la educación fue evitar el abandono escolar de aproximadamente 36.6 millones de alumnos en el país principalmente en los niveles básicos. Sin embargo, observó como este cambio repentino implicó una sacudida tremenda, como se dice comúnmente nos movió de la zona de confort. Teniendo como resultado la falta de capacidad de adaptarse tanto de los docentes como estudiantes.




El desánimo impactó en los estudiantes aumentando su apatía por participar en las aulas virtuales, es claro que la pandemia vino a acrecentar un problema ya existente, la falta de compromiso en la entrega de sus actividades, incluso a alumnos más destacados dejaron de realizar las entregas de sus trabajos, como lo venían haciendo antes del confinamiento. La falta de interés sobre el aprendizaje es bastante clara, tomando en cuenta que los alumnos no son autodidactas para completar su aprendizaje sin ayuda del docente (Hernández,2021).

En palabras de Bonilla (2016), el docente dejó de ser el principal promotor del aprendizaje en el alumno, para convertirse en un facilitador. No obstante, los alumnos son dependientes de una figura que pueda disipar sus dudas y brindarles seguridad durante el proceso de aprendizaje.

Los docentes ahora más que nunca deben cumplir un papel alentador para la homeostasis de las comunidades específicas, de sus estudiantes y de ellos mismos. Del mismo modo se repotencia aquel viejo reto: sea el estudiante el responsable de su propio aprendizaje (Villafuerte, Bello, Pantaleón, & Bermello, 2020).

### **La salud física y mental de los docentes durante el Covid -19.**

En consecuencia, las circunstancias que los docentes presentan en relación a su salud y estado emocional, es un tema importante en la agenda política educativa, es necesaria una acción sobre sensibilizar e identificar los niveles en la intervención y corresponsabilidades. Así como la generación de nuevas propuestas integrativas que modifiquen la postura de los docentes dentro de la sociedad, que en la mayoría de las ocasiones no es valorado el trabajo académico (Robinet & Pérez, 2020).



En lo que respecta a la salud mental las autoridades, aunque conocen la situación actual del docente, poca atención es la que reciben, los profesores expresan sentir estrés, angustia y problemas para concentrarse principalmente en factores sociales, el grado de exigencia y las labores estas condiciones pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental imponiéndoles la necesidad de desarrollar habilidades y competencias para poder lidiar con los problemas vinculados con su integridad física y mental. Asimismo, comentan que las docentes del sexo femenino combinan el teletrabajo con diversas otras actividades, el cuidado de sus hijos enfermos, quehaceres personales y domésticos, administración del hogar y profesionales en esta pandemia.

Las docentes que tienen hijos afrontan obstáculos en la elaboración de esta actividad en el hogar, presentando sentimientos como la intensa preocupación que surge de las actividades recurrentes en un mismo espacio, con privación de circulación y otras interacciones debido a la distancia social, (Dos Santos, Escorsollini & Barcellos, 2021; Oros. Vargas & Cheminsquy, 2020; Rivera, Guerra & González 2021; Álvarez & Habbit, 2021).

## 1.2.Estrés

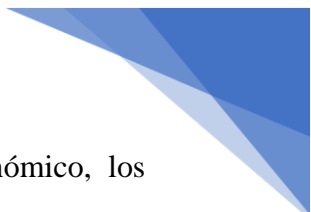
*“Porque no hay mejor amigo, como un hermano en tiempo de calma o de tormenta; Para animarte en el camino tedioso, a encontrarte si vas por mal camino, para levantarte si te tambaleas, para fortalecerte mientras uno está parado”*  
Christina Rossetti

### 1.2.1. Definición

En primer lugar , se menciona que el estrés es muy común y rutinario, debido a que, se encuentra vinculado en todos los niveles de la sociedad, la mayoría de las profesiones presentan este padecimiento. En la actualidad es muy fácil encontrar mensajes de cómo prevenir, reducir o eliminar el estrés, dado a que los impactos de este fenómeno han sido altamente negativos de forma gradual en la calidad de vida de los individuos.

Pareciera que vivir con estrés es algo de lo más normal, pero,¿ Qué se conoce sobre estrés? El estrés es una respuesta adaptativa de los organismos, es un mecanismo de supervivencia que, se evidencia desde los orígenes del ser humano. Este permite responder ante situaciones de alarma, urgencia o peligro. El organismo se prepara a reaccionar de forma generalizada para actuar de forma rápida y protectora de la vida, es indispensable para todo ser vivo.

Sin embargo, en los seres humanos, cuando el estímulo sobrepasa en tiempo e intensidad, y cuando estas respuestas se generan ante estímulos que ponen en peligro la vida, entonces se constituyen una respuesta adversa y peligrosa para el individuo.

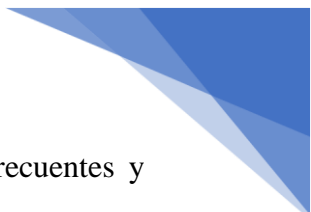


En los humanos, sin diferenciar por edad, género y nivel socioeconómico, los estímulos estresores pueden ser aspectos como: la carga laboral, la exigencia en lo académico, las metas y objetivos de vida, las situaciones que no podemos controlar como catástrofes ambientales o económicas, mundiales, entre otras. Muchas de ellas dependen de aspectos culturales, psicológicos y sociales, que son construidos por el contexto y la cultura (Díaz, Arrieta, & González, 2014).

El término estrés fue introducido por primera vez por el canadiense Hans Seyle en 1930, incorporó conceptos y conocimientos que mostraron con claridad los efectos del estrés en el cuerpo de una persona. Examinó que organismos diferentes presentan la misma calidad de respuesta fisiológica para estímulos sensoriales o psicológicos, lo que generara efectos nocivos en casi todos los órganos, o procesos metabólicos (Seyle, 1930; citado en Ferreira, 2012).

A partir de este concepto se han derivado muchos otros, por ejemplo: Según, Halgin & Krauss (2009); el estrés se considera como una reacción emocional desagradable que cualquier persona puede llegar a presenciar o percibir frente a un evento o una circunstancia que sea pensada como una amenaza.

El estrés se manifiesta con una sensación de tensión tanto a nivel físico como psicológico, argumenta que, éste puede ocurrir en situaciones específicas que son percibidas por el individuo como difíciles e inclusive imposibles de afrontar atribuyéndoles una figura de inmanejable.

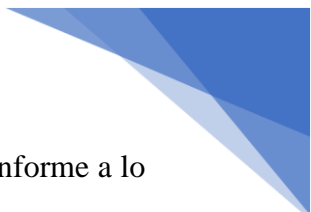


La repercusión de estar expuesto a estas condiciones durante lapsos frecuentes y prolongados desarrolla síntomas adversos entre los cuales se encuentran, dolores de cabeza, sudoración, problemas del tracto digestivo, tensión muscular dolorosa, incremento de la presión cardíaca y tensión arterial, sensación de mareo, enfermedades metabólicas, diversas infecciones, respuestas dermatológicas entre otras. También, se dice que es un proceso que se genera cuando los sucesos ambientales rebasan las capacidades de adaptación que tiene un individuo (Benito, Simón, & Matachana, 2011, González, 2008; Orbaugh, 2016).

Sin duda alguna el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, ya que sus efectos se ven reflejados en aspectos vitales de una persona como su salud mental y física, así como el rendimiento laboral y académico. Lo que puede derivar en niveles elevados de angustia, preocupación y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Se asume que el problema radica en las necesidades de la modernidad, que se concentra en la obtención de resultados al margen de las consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas (Naranjo, 2009).

### **1.2.2. Tipos de estrés**

En lo que respecta a los tipos de estrés, se menciona que, el estrés no se puede evitar ya que es la respuesta de adaptación del cuerpo a cualquier demanda que se le haga. Por tanto, por sí mismo no es malo dado que facilita la disposición para enfrentar las demandas del medio y sobrevivir. Pero, si persiste sensación, está afectará la salud, el bienestar personal, laboral y social.



Por tanto, es, necesario identificar la importancia de los tipos de estrés conforme a lo definido por Selye en 1930 eustrés y distrés. (Seyle, 1930; citado en Gallego, Gil. & Sepúlveda 2018).

### **Distrés.**

El distrés, es el estrés dañino o negativo, es una experiencia desagradable y frustrante. La persona se enfrenta a una situación de distrés cuando percibe que las demandas sobrepasan los recursos de los individuos. Presenta una sensación que no le permite dar una respuesta efectiva y su cuerpo sufre una activación psicofisiológica exagerada que se convierte en desagradable: emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malestar. También aumenta la vulnerabilidad psicológica y física. Si las experiencias de distrés son muy frecuentes, se inicia un proceso con consecuencias nocivas para la salud física y mental (Seyle, 1974 citado en Fernández, 2009).

### **Eustrés.**

En este tipo de estrés el individuo interacciona con su estresor, pero conserva su mente abierta y creativa, prepara al cuerpo y mente para una función óptima y equilibrada. Es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente. La persona con estrés positivo se determina por ser creativo y motivado, es lo que le conserva viviendo y trabajando de forma normal (Flores, 2007).



## **El estrés como estímulo.**

Después de conocer la definición y los tipos de estrés es importante saber cómo el estrés está asociado a los estímulos del ambiente, el cual puede impactar o alterar el funcionamiento del organismo parcial o permanentemente. El estrés se localiza fuera del individuo; al individuo le corresponde el efecto producido por el estrés (Portero, 2019).

En los últimos años, esta conceptualización del estrés ha tenido gran impacto en la psicología clínica, siendo el enfoque de los sucesos vitales el más influyente. Los sucesos vitales o enormes problemáticas constituyen situaciones traumáticas con capacidad de alterar las actividades cotidianas del individuo (Sandin & Shorot, 2017).

Existe evidencia sobre la implicación del estrés por sucesos vitales en la debilidad, origen y/o agravación de diferentes tipos y manifestaciones de los trastornos mentales, incluidos los trastornos de ansiedad y depresión, los trastornos psicóticos, el riesgo de suicidio o el Burnout un inconveniente de este enfoque es examinar la misma respuesta ante todas las situaciones. En la actualidad, se sabe que esta reacción no es semejante ante estímulos físicos y mentales, existiendo mayor liberación de corticosteroides ante el estrés mental (Phillips, 2015; Mansuelo, 2017 & Kokoulina, 2014).

### **1.2.3. Estrés como respuesta.**


Seyle desarrolla su teoría sobre el estrés la cual define como una respuesta imprecisa del organismo ante una demanda que va en contra del organismo, ante situaciones de amenaza en donde el individuo planea combatir o huir ante las diversas acciones que se puedan manifestar (Seyle, 1935; citado por Oblitas, 2004).

Esta perspectiva sostiene que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas frente a cualquier estímulo nocivo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Con autonomía de la causa, el individuo responde de una forma no específica ya que esta respuesta es similar para diversos estresores. No obstante, para enfrentar cualquier aumento de las exigencias realizadas sobre el organismo, este responde de forma específica (Biggs, Brough, & Drummond, 2017).

Asimismo, se ha demostrado que la presencia o no de una respuesta, así como su intensidad, depende de factores de tipo individual, entre los que se localiza la personalidad, las percepciones del individuo y el contexto en el que ocurre. Pero es necesario conocer cómo reacciona el cuerpo, específicamente el cerebro ante el estrés y la forma en que se prepara (Lemus, Agudelo, & Rios, 2015).

### **1.2.4. Neurobiología del estrés.**

Para dar continuación a lo expresado, y ahondar de forma más profunda en todo lo que implica el proceso que genera el estrés, se muestra el siguiente apartado que habla de la parte neurobiológica donde se produce el estrés. Por ello, se asume que, el estrés está determinado como un estado de alteración homeostática, generando en el organismo una respuesta, con el fin de mantener el equilibrio.



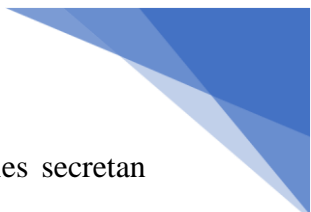
Las respuestas efectuadas reflejan la activación de circuitos específicos constituidos genéticamente en el individuo y modulados constantemente por el ambiente (Rodríguez, García, & Franco, 2012).

Los estresores originan numerosos procesos alostáticos esperando que, el cuerpo se adapte a las nuevas situaciones y cuente con las condiciones óptimas para enfrentarlas. El eje del eje hipotálamo-hipófisisuprarrenal (HPA) es el principal responsable de realizar estos rápidos ajustes (Zarate et al. 2014).

Igualmente, el estrés psicológico estimula una respuesta neuroendocrina la cual, aumenta la suma y liberación de cortisol, lo que afecta los mecanismos reguladores implicados en estructuras como el hipocampo donde se involucran los procesos de memoria, la amígdala en las respuestas emocionales y, por último, la corteza prefrontal se encarga del análisis de estímulos o situaciones complejas, y control de respuestas emocionales (Carbajal, 2005).

Para afrontar el aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que consiste en la activación del eje hipotálamo-hipófisisuprarrenal y del sistema nervioso autónomo (Seyle, 1976; citado en fernandez;2009).Se manifiesta que el estrés no se presenta de forma repentina, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres fases:

**Fase de alerta:** ante situaciones estresantes, el hipotálamo estimula a las glándulas suprarrenales para secretar adrenalina, cuyo propósito es proveer la energía en caso de urgencia. Como respuesta, aumenta la frecuencia cardiaca, la vasodilatación y un aumento de la vigilancia (Davis & Palladino, 2008).




**Fase de resistencia:** Si el estrés se mantiene, las glándulas suprarrenales secretan cortisol. Su papel es mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón y el cerebro. Esto asegura la renovación de las reservas. Es una fase donde el organismo debe tolerar (Ospina,2016).

**Fase de agotamiento:** Se instala si la situación persiste y se acompaña de una alteración hormonal crónica. Si la situación continúa todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado y agotado.

Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación, como resultado, el organismo está invadido de hormonas (hipercortisolemia) que tendrá un impacto negativo sobre la salud, generando considerables consecuencias (Naranjo, 2009).

### **1.2.5. Síntomas causas y consecuencias del estrés.**

Se considera que el estrés genera dos tipos de síntomas, psíquicos y físicos principalmente, de modo que el estrés potencia la secreción de ciertas hormonas y sustancias químicas del organismo las cuales, en realidad, solo son necesarias en situaciones de emergencia, mientras las épocas de estrés crónico, el ritmo cardiaco se acelera, la presión sanguínea se eleva hasta conseguir niveles peligrosos y la acidez estomacal puede afectar las paredes del tracto digestivo (Leal, 2006).



Igualmente, el estrés genera sentimientos de malestar y desesperanza, favorece frecuentemente el estado depresivo, las personas con estrés crónico mencionan problemas de sueño, falta de descanso y la continua sensación de lentitud y cansancio. Además, también resultan afectadas las relaciones humanas, el interés sexual se ve disminuido, el peso corporal puede bajar o aumentar según afecte el apetito. Aunado se suman síntomas en aspectos cognitivos y emocionales, por ejemplo: dificultades para pensar, pérdida de memoria, pérdida de autoestima, y pensamiento negativo (Cardozo, 2016).

Además, se caracteriza por una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. Los principales cambios biológicos se producen en el organismo de la persona cuando está sujeto o sometido a una reacción de estrés, a veces no se pueden percibir por que, a inicios, casi no presenta síntomas alarmantes en los individuos, con la persistencia y crecimiento del estresor se evidencian el malestar. Por lo tanto, en el nivel psicológico los síntomas que presenta el estrés fácilmente pueden ser identificados por la propia persona que sufre estrés. La reacción más conocida y frecuente es la ansiedad (Cano, 2002).

El estrés se comprende desde tres perspectivas: la primera es la ambiental, que se enfoca en los eventos vitales estresores; la segunda, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores; y la tercera, la biomédica, que estudia la respuesta y los sistemas fisiológicos que están involucrados en el afrontamiento de los asuntos vitales (Naranjo, 2009).

Los sentimientos de tensión física o emocional pueden provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. que se vayan presentando en cada uno, puede tomar distintas formas, pero es importante saber que en el estrés siempre existe una respuesta subjetiva que toma una forma de emoción, es decir, puede ser ansiedad, tristeza, angustia, rabia y también como un estado de ánimo que llegan a tener síntomas y signos físicos (Gómez & Rodríguez, 2020).

A continuación, se muestran algunas consecuencias del estrés en distintos ámbitos:

**Tabla 4**

*Principales estresores que afectan el organismo del individuo.*

Ámbito	Agentes estresores
<b>Familiar:</b> se considera uno de los ambientes principales, en que las personas presentan mayor vulnerabilidad de padecer estrés a causa de la rutina	Ambiente alterado con demasiado ruido dentro de la casa Conflictos entre parejas y maltrato físico y mental entre los cónyuges. Problemas con los hijos a causa de situaciones con su conducta y comportamiento Cuidado de personas con un estado de salud vulnerable
<b>Social:</b> Se crea un ambiente dentro de sensaciones y tipo de vida del cual la persona es víctima de sucesos, que lo hacen una presa fácil para su reacción significativa	Vivir en ciudades urbanas. Participar en eventos inseguros, como asistir a un banco. Vivir en zonas donde el nivel de delincuencia es muy alto. Conflictos con la ley penal
<b>Laboral:</b> se manifiesta en dos ambientes en el cual el individuo se desarrolla o realiza alguna tarea, de tal forma que el rendimiento se centra en base a bienestar y salud que ese mismo espacio provoca.	Experiencias del trabajador Pensamientos negativos en el desarrollo de habilidades y destrezas dentro de la empresa. Tipo de rol que debe desempeñar en su trabajo. Problemas o roces interpersonales.
Personal: se presentan diversos factores que producen estrés, se considera el tipo de personalidad de cada individuo comportamientos, actitud relaciones, interpersonales,	Falta de desarrollo personal en la búsqueda de un sustento económicas. Tener a cargo familiares con un padecimiento que le impida sobresalir en la vida por el mismo. Efectos secundarios que se dan a causas de etapas en la vida y tienden a preservar un efecto de desanimo y tristeza, enojo por un sentimiento negativo. Cambios que surgen a lo largo de la vida, búsqueda de vivienda etc.

*Nota.* Obtenido de Gómez y Rodríguez (2020).


## 1.3.Estrés Docente

### 1.3.1. Definición

Durante muchos años el sistema educativo mexicano, se ha encargado de promover una educación de calidad, así como, docentes de calidad que puedan transmitir y construir aprendizaje significativo. Sin embargo, la realidad es otra, la población docente es uno de los grupos de riesgo a padecer este fenómeno, la exigencia y demandas académicas e incluso emocionales sumado a la disponibilidad de recursos psicológicos con los que cuenta la persona pueden ser los causantes de este estado.

Los docentes han estado sometidos a diversos cambios impulsados por reformas educativas y transformaciones de carácter social, económico, científicos y tecnológicos. Los cambios han generado la presencia de nuevos problemas de salud laboral como el estrés crónico, situación que impacta directamente clave del proceso educativo. La docencia, está profesión es considerada sumamente estresante, lo que interfiere considerablemente en la calidad de la enseñanza (Amador, Rodríguez, Serrano, Olvera, & Martínez, 2014).

Por ello, el estrés del profesorado está considerado como la incapacidad de separarse del trabajo, falta de sueño, cansancio, problemas gastrointestinales, dolor de espalda, cuello, cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales, respiratorias, alteración de la voz, enfermedades infecciosas, lesiones musculoesqueléticas, intervención quirúrgica y finalmente los problemas psiquiátricos (ansiedad, estrés y depresión) son reacciones que provoca está incapacidad.




Por consiguiente, el estrés de los docentes se ocasiona, cuando el esfuerzo desmesurado y competencia de los docentes no le permiten conseguir sus objetivos en su actividad laboral, generando insatisfacción, desmotivación y sentimientos negativos, lo que puede estar provocando que el docente se sienta inútil ante tanta deficiencia de su parte (Zavala, 2008).

Según Kyriacou (2003), afirma que la docencia es un trabajo fascinante que permite a ayudar a otros a aprender y desarrollarse, pero a su vez también es una labor exigente, demandante y los docentes terminan sufriendo estrés tarde o temprano.

Del mismo modo, al estrés docente se le conoce como la experiencia de emociones negativas y desagradables tales como el enfado, la frustración, depresión y nerviosismo entre otros, los cuales resultan de algún trabajo docente. Asimismo, produce reacciones adversas en el organismo, y mecanismos conductuales (aburrimiento, divagación, abuso de tabaco alcohol y drogas para reaccionar, ante tales cambios, los cuales se han manifestado durante meses, generando agotamiento y desgaste reduciendo su salud. Por último, se le dificulta tener un desempeño laboral, óptimo y de calidad debido a la disminución de energía y entusiasmo que tenía antes para conseguir sus metas y cumplir con sus actividades, al verse obligado a adoptar hábitos distintos a los que estaba acostumbrado y enfrentarse a estos mecanismos fisiológicos, psicológicos y conductuales (García & Gil, 2016, Patiño & Gutiérrez, 2013).





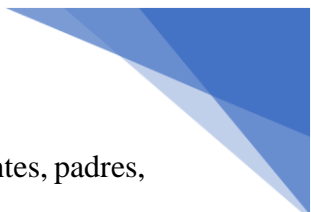
En lo que respecta a los factores que intervienen en el estrés docente estos se pueden agrupar en tres grupos: los intrínsecos a la enseñanza por ejemplo la sobre carga de funciones y la disciplina de los estudiantes dentro del aula; los factores cognoscitivos que afectan la vulnerabilidad individual de los profesores, entre los más mencionados se encuentra la eficiencia personal y las atribuciones relacionadas con el “deber” de ser un buen docente y por último, los factores sistémicos que operan en el nivel institucional y político, entre ellos se ubica lo relacionado con el clima organizacional y la ayuda social entre colegas (Jarvis, 2002).

A saber, el estrés de los docentes puede impactar en la relación que se puede generar los docentes con sus estudiantes y con sus colegas, además puede repercutir en la calidad de enseñanza que se ofrezca. Las personas que son más propensas a experimentar estrés son aquellas que tienen contacto frecuente con personas, este es el caso de los docentes quienes pasan la mayor parte de su trabajo interactuando con sus alumnos, colegas y padres de familia (Cardozo, 2016)

En definitiva, hablar sobre estresores docentes, es considerar un grupo enorme de factores, se mencionan algunos de los principales.

### **Causas y consecuencias del estrés docente.**

Las exigencias laborales de los docentes a las que se encuentran sometidos son las siguientes: la sobrecarga mental y emocional. Las actividades del docente se caracterizan por los altos niveles de exigencias de concentración, motivación, precisión. Así como, también la atención diversificada de varias actividades que implica estar pendiente de muchas cosas a la misma vez y evocarlas, característico de la sobrecarga laboral.



En adición, se les exige que se sujeten a un nivel emocional con los estudiantes, padres, colegas, en muchas oportunidades siendo conflictivas (esto es la sobrecarga emocional) (Salanova, 2003).

Algunos de los factores causantes de estrés docente son:



El exceso de trabajo que se les encomienda al docente en lo cual el tiempo le es insuficiente para ejecutarlas.



El exceso de tareas en el aspecto emocional (problemas individuales, problemas de los estudiantes, relación con los padres, conflictos con los colegas y directivos),



Ambigüedad de funciones profesionales, social en lo que el docente no tiene definido cuáles son sus roles de docente, es decir el docente en cada aula tienen diferentes realidades problemáticas afectivo – social, por parte de los alumnos, atención a padres de diferentes posiciones ideológicas y a una sociedad indiferente a la realidad educativa.



Los conflictos de roles o grados en el que el docente percibe las labores de formas complejas en el aspecto laboral.



El carente apoyo social y de solidaridad de parte de los colegas, directivos padres de familia y estudiantes.



La falta de clima organizacional en la institución educativa es decir la falta de organización y comunicación entre los colegas en realizar trabajo en equipo.



El problema afectivo de los alumnos que influyen en los docentes; la desmotivación, la apatía e indisciplina que lo generan. Los obstáculos que encuentra el docente en la institución educativa: infraestructura inadecuada es decir salones precarios con falta de carpetas, pizarras, y otros materiales.

En vista de ello, Flores (2001), expresa que las consecuencias del estrés docente están vinculadas con los problemas de salud y se dividen en tres niveles, los cuales se muestran en la siguiente tabla.

**Tabla 5**

*Tipos de estresores*

<b>Consecuencias de los tres tipos de estresores</b>		
<b>Nivel emocional</b>	<b>Nivel conductual</b>	<b>Nivel fisiológico</b>
♣ Sentimientos de ansiedad en el docente	♣ Problemas conflictivos con los colegas, padres y estudiantes	♣ Alteraciones cardiacas y problema respiratorios
♣ Insatisfacción laboral docente	♣ Ansias del consumo de bebidas alcohólicas	♣ Enfermedades y malestar psicósomáticas
♣ Depresión en el docente	♣ Uso de medicamentos para el estrés ocasionando daños	♣ Fatiga y cansancio
♣ Temor a tomar decisiones	♣ Insomnio nocturno.	♣ Enfermedades estomacales
♣ Frustración personal y profesional	♣ Abandono de la profesión	♣ Enfermedades respiratorias
♣ Ira y enojo	♣ Agresiones psicológicas y físicas	♣ Enfermedades psicológicas
♣ Tristeza	♣ Trabajo desordenado y desorganizado	♣ Dolor de cabeza
♣ Impotencia para realizar sus actividades personales, profesionales y familiares	♣ Desactualización pedagógica	♣ Sudoraciones
♣ Llanto	♣ Pesimismo	♣ Nerviosismo
	♣ Mediocridad	♣ Mareos y vómitos
	♣ Cansancio y agotamiento	♣ Pérdida de apetito
		♣ Palpitaciones e irritaciones en los sentidos

Nota. Adaptada de Flores, (2001).


### 1.3.2. Burnout

*“Todos podemos sentir este cansancio emocional extremo de vez en cuando, aunque algunas personas tienen tendencia a experimentar más a menudo, pues son más sensibles o más empáticos”*  
Jonathan García Allen

El estrés docente y el Burnout, son conceptos que se vinculan directamente dado que uno precede del otro. Como se mencionó con anterioridad el estrés docente es el conjunto de experiencias y sensaciones negativas y desagradables como ira, depresión y frustración dentro del ámbito educativo, mientras que el Burnout es estrés crónico que se genera del cúmulo de estas sensaciones.

Se considera que una de las aproximaciones más destacadas del término de síndrome Burnout fue la que realizó el psiquiatra Herbert Freudenthal en el año de 1974, el cual define como una sensación de fracaso y una actitud desgastada como resultado de una sobrecarga por demandas de energía, recursos personales y fuerza espiritual del trabajador (Rodríguez, Guevara, & Viramontes, 2017).

En este sentido, en el síndrome, las actitudes y conductas de los profesionales se modifican de forma negativa en respuesta al estrés laboral, dado que se encuentran sumergidos en el desánimo, que van de la mano de expectativas, defraudados y de ideales destrozados, que se muestran en las actitudes negativas hacia los clientes y las organizaciones (Echeverría, 2013).




Una de las definiciones más importante es la que determinan Maslach y Jackson (1986), las autoras describen como una manifestación comportamental del estrés laboral, y lo muestran cómo un síndrome tridimensional: cansancio emocional o agotamiento, despersonalización y dificultad para el logro o realización personal- A partir de estos tres componentes elaboran el “ Maslach Burnout Inventory” (MBI), con la finalidad de medir el Burnout personal en diferentes áreas. En la actualidad esta escala es la más utilizada debido a su versatilidad.

El Burnout es el estrés crónico (distrés) el cual se experimenta en el contexto laboral, es decir éste forma parte de un proceso, y siendo el último eslabón o secuencia de la cadena. Se considera un estrés ocupacional, con identidad propia identificado en la población laboral que proporciona servicios directos a otras personas.

Existen dos perspectivas, la clínica donde se muestra como una consecuencia del estrés laboral y la psicosocial donde se aborda como un proceso que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y de orden personal, con manifestaciones determinadas en diferentes etapas.

Fernández (2008), afirma que el Burnout es progresivo en el individuo que lo padece, con el tiempo se percata que las situaciones en su ámbito laboral y personal han cambiado. La persona pierde la satisfacción de las actividades que realiza, su desempeño disminuye, ya no es capaz de afrontar las circunstancias negativas que se le presentan.

Del mismo modo, los docentes, se encuentran en más riesgo psicosocial por enfrentar una excesiva carga de trabajo, lo que implica aspectos cognitivos, relacionales y emocionales. Además, de enfrentarse con estresores derivados de la organización educacional.

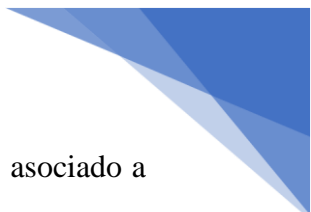


Todo lo anterior conduce a la pérdida paulatina e inevitable del entusiasmo y de las expectativas profesionales del profesorado (Solera, Gutiérrez, & Palacios, 2017).

Ahora bien, el docente en determinadas condiciones genera una acumulación de sensaciones, un desgaste emocional que posteriormente se transforma en estrés crónico, cansancio emocional y por último agotamiento laboral, lo que se define como Burnout o síndrome del quemado (Amador, Rodríguez, Serrano, Olvera, & Martínez, 2014).

Se asume que son los docentes en el rango de treinta a cuarenta años de edad, las mujeres y las personas solteras son las que presentan altos niveles Burnout (De la Fuente, 2017). Asimismo, Olivares, 2017) menciona que el Burnout en docentes es producto de los problemas de rol, por ejemplo, la resolución de problemas y el control de la disciplina con el estudiantado o enfrentarse a una actitud combativa de las familias contra el profesor.

Un estrés mal gestionado puede transformarse en lo que se conoce como Síndrome de Burnout. El caso de un docente estresado demostró que éste incurría en eventos de irritabilidad excesiva por detalles muy simples; asimismo, se observaba cansado y era conflictivo con sus colegas; los alumnos del profesor estudiado manifestaron sentirse agobiados, ridiculizados e incluso agredidos física, verbal y psicológicamente. El estrés crónico se vincula también con un sentimiento de incompetencia personal, profesional y colectiva, generando una crisis (Saltijeral & Ramos, 2015).



Diversas investigaciones indican que el síndrome de Burnout se encontró asociado a ciertas situaciones como al número de plazas contratadas, la cantidad de hijos, la antigüedad laboral, desgaste emocional la sobrecarga de trabajo, las limitaciones de tiempo para cumplir con las tareas académicas, el ambiente institucional, demérito profesional El docente tiende a asumir una actitud negativa y cínica, debido a los roles, exigencias y funciones que debe asumir. Además, refieren que entre los porcentajes sobre niveles de Burnout fue el del sexo femenino. (Amador, Rodríguez, Serrano, Olvera, & Martínez, 2014; Urquidi & Rodríguez, 2010; Cabellos , Loli, & Sandoval, 2020; Guevara & Huyhua , 2021; Vargas, Schreiber, Ochoa, & López, 2020).

### **Instrumento: El Maslach Burnout Inventory**

#### **Ficha técnica**

**Nombre Original:** MASLACH BURNOUT INVENTORY (SPANISH VERSION)

**Autor:** Cristina Maslach y Jackson

**Año:** 1981

**Versiones:** La primera versión del instrumento fue desarrollada por Maslach y Jackson, en 1981, y la segunda versión, en 1986.

**Traducción:** Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997).

**Ítems:** 22 ítems valorados con una escala tipo Likert, en un rango de 7 adjetivos que van de “Nunca” (0) a “Todos los días” (6).

## Significado del MBI.

El inventario de agotamiento de Maslach es uno de los instrumentos más utilizados para medir la presencia de estrés laboral o síndrome de quemado en el trabajo. Introducido en 1981, continúa siendo probado en su estructura factorial por diversos autores. Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional (Olivares, 2017).

Es importante mencionar que este instrumento lleva el nombre de su autora, la psicóloga social norteamericana Cristina Maslach. Sus investigaciones comenzaron en los años de la década de los 80, y estudió las respuestas emocionales de los empleados de profesiones de ayuda a personas (maestros, enfermeras, etc.), eligiendo el término “Burnout” quemado para explicar lo que les sucedía. Por ello, dichas investigaciones (Maslach y Jackson, 1981; Maslach, 1982) le llevaron a desarrollar un instrumento denominado Maslach Burnout Inventory, (Maslach & Jackson, 1986). El instrumento ha tenido una gran implementación en múltiples y variados estudios sobre el estrés, y el síndrome de Burnout.

El cuestionario Maslach se realiza en 10 a 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal.

**Las tres dimensiones:** 3 factores ortogonales que son denominados 1) agotamiento emocional, despersonalización, y realización personal en el trabajo.



## Agotamiento emocional (AE)

Esta característica surge a consecuencia de la disminución de los recursos emocionales del profesional para enfrentarse a todos los retos que la labor le exige, concretándose en una constante y creciente fatiga en los niveles mental, físico y emocional, la cual no corresponde con la cantidad de trabajo realizado. El individuo se muestra continuamente con un descontento, pesimismo ante las situaciones que tiene que resolver en el trabajo, no encuentran un sentido a lo que hace dentro de sus actividades, no dan más de sí, aunque así se requiera, solo cumple de manera insatisfecha los roles que le correspondan.

En esta dimensión se valoran la vivencia de estar exhausto a nivel emocional debido a las demandas del trabajo. Consta de nueve ítems:

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
- 2.- Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
- 3.- Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.
- 4.- Trabajar todo el día con personas es un esfuerzo.
- 5.- Me siento quemado por mi trabajo.
- 6.- Me siento frustrado en mi trabajo.
- 7.- Creo que estoy trabajando demasiado.
- 8.- Trabajar directamente con personas me produce estrés.
- 9.- Me siento emocionalmente cansado en mi trabajo.

## **Despersonalización (DE)**

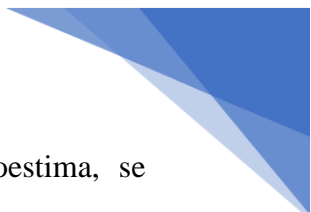
Es considerado como un mecanismo de defensa del individuo, cuando se da cuenta que luego de haber respondido de manera efectiva al trabajo se vino abajo y dejó de realizar las cosas de manera productiva, los recursos emocionales no podrían volver a realizar las cosas con la misma intensidad que lo hacía antes.

De tal modo que el docente toma la decisión de poner una barrera con las personas o alumnos a los que atiende, para el sentirse protegido y no atacado, es como decir sino se implica, no se sufre. Todo ello dentro de lo laboral se establece como mermar en la eficacia del trabajo, donde la persona se convierte en menos humana, donde muchas veces el profesional proyecta cinismo hacia las personas receptoras de su servicio. Está constituida por cinco ítems, que mide el grado de frialdad y distanciamiento relacional:

- 1.-Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos personales.
- 2.-Me he vuelto insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.
- 3.-Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
- 4.-No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas a las que doy servicio.
- 5.-Creo que las personas que trato me culpan de algunos de sus problemas.

## **Baja realización personal (RP)**

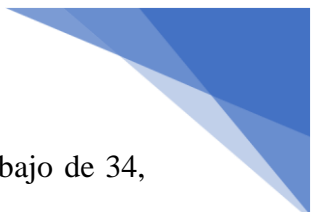
Esta característica surge a causa de los dos anteriores, en ello entra lo que se conoce como reconocimiento a lo negativo donde el proyecta a las demás personas, simplemente se siente frustrado de realizar a medias el trabajo y de sentirse con algunas inestabilidades personales dentro del contexto laboral educativo, en este proceso el individuo se da cuenta de que los resultados no son los esperados, y esto lo lleva a frustrar más y llega a sentir



insuficiencia profesional, teniendo como consecuencia también la baja autoestima, se comienza a sentir inútil para el mismo, así como para los demás, no se siente realizado ni con visiones o metas para seguir laborando, hasta llegar a querer retirarse definitivamente de la mayoría de las actividades para no seguir sufriendo o frustrándose. Para esta dimensión consta de ocho ítems evalúa los sentimientos de eficacia, competencia y realización de objetivos personales (Bosqued, 2008).

- 1.-Fácilmente comprendo cómo se sienten las personas.
- 2.-Trato muy eficazmente los problemas de las personas.
- 3.-Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en la vida de los demás.
- 4.-Me siento muy activo.
- 5.-Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con las personas a las que doy servicio.
- 6.-Me siento estimulado después de trabajar en contacto con personas.
- 7.-He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión.
- 8.-En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.

Se considera el instrumento más utilizado en todo el mundo, Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional (Perez, 2019).



Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las que están por debajo de 34, puntuaciones altas en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

1.- Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

2.- Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.

3.- Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está compuesto por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional, su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Con las siguientes afirmaciones se mide las frecuencias.

0= Nunca

1= Pocas veces al año o menos.

2= Una vez al mes o menos.

3= Unas pocas veces al mes.

4= Una vez a la semana.

5= Pocas veces a la semana.

6= Todos los días.

## CAPITULO 2. MÉTODO.

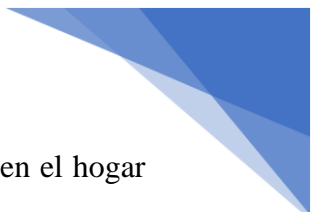
### 2.1. Justificación y Planteamiento del Problema.

El presente proyecto tiene como propósito identificar el estrés en docentes a nivel medio superior a causa del confinamiento por Covid-19. Se considera de gran importancia el abordaje de esta problemática, ya que la situación actual de nuestro país y del mundo entero ha obligado a realizar modificaciones en algunos ámbitos como el laboral, familiar y educativo, las cuales han permitido coexistir ante esta situación.

Aunque está no es la única crisis grave que nuestro país ha enfrentado en los últimos años, si es una de las más devastadoras, pues tuvo alcances en ámbitos trascendentales y fundamentales para el funcionamiento en todo el país, como: el financiero, la economía, el empleo, y principalmente en la salud física pero también la psicológica.

La situación actual refleja estragos severos en individuos de todas las clases sociales, en actividades principales como son las laborales, las educativas y de sus hábitos rutinarios. Aspectos como la edad, el género, algunas enfermedades crónicas, y condiciones de hábitos saludables han contribuido o favorecido según el contexto sociocultural de cada individuo para que dichos estragos impacten con mayor o menor intensidad en sus vidas.

El problema principal que aqueja tanto a docentes como estudiantes son las modificaciones que han tenido que enfrentar en todos los niveles educativos al cambiar la dinámica de enseñanza y aprendizaje. La cual, los llevó a trabajar desde sus hogares, sin imaginarse todos los pormenores que este cambio reflejaría. La utilización de las nuevas técnicas y herramientas digitales sin previa capacitación o quizás la mínima en ambas partes.



Aunado a este cambio la restricción social ha modificado la convivencia en el hogar en el mejor de los casos, así como en los docentes y estudiantes, adaptándose a los espacios de la casa, además, a los recursos tecnológicos, como la capacidad de la banda de internet y el número de computadoras, entre otros.

Seguidamente, el confinamiento también ha provocado principalmente que los jóvenes se sientan agobiados por la imposibilidad de compartir su vida social con compañeros y familiares, aumentando los niveles de estrés y exigiendo en los docentes implementar acciones con las que no se habían enfrentado dentro del aula de manera presencial.


Por una parte, el trabajo a distancia tiene diversos retos en principio el docente debe adecuar su cátedra a una sesión virtual, a través de plataformas tales como zoom, meet y teams etc. La utilización de los recursos digitales de calidad, la planeación didáctica y el diseño instruccional de las clases se han reestructurado, la evaluación se ha vuelto también un reto a superar.

Por otra parte, presentan inconvenientes, por ejemplo: las fallas técnicas por el uso del internet, las de las plataformas digitales, y las fallas en la electricidad, en el espacio donde se trabaja, el dominio de las herramientas digitales TIC y TAC. Se suma a todo esto el estado motivacional y anímico de los jóvenes y de los docentes, esto explica la falta de interés, el desgano, entonces incluso el ausentismo.

Ahora bien, se suman las modificaciones realizadas para afrontar las problemáticas cotidianas que implican el encierro a causa del confinamiento, la interacción familiar, los problemas económicos; aspectos psicosociales como la angustia, el miedo y la desesperación por no realizar las actividades de forma habitual.


Todos estos aspectos contemplan que se han generado malestar e incomodidad en la vida laboral y cotidiana del docente (Cortés, 2021). Por tanto, la propuesta busca identificar si existe estrés los docentes y conocer como lo han afrontado durante esta pandemia. Se considera relevante dado que uno de los nuevos cambios es la propuesta de un modelo híbrido en la educación. con relación a este tema la Universidad Nacional Autónoma de México, ha lanzado nuevas propuestas en las que van implícitas estructuras en cuanto un plan de estudios con un modelo híbrido (Solis, 2020):-

## 2.2.Pregunta de Investigación




-  ¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de NMS durante el confinamiento por Covid-19?


## 2.3.Objetivo

### General



-  Identificar y comparar el nivel de estrés en docentes de NMS durante el confinamiento por Covid-19.

### Específicos

-  Evaluar el estrés por medio de la escala de Burnout de Maslach (1981).
-  Clasificar los grupos según el nivel de riesgo de estrés.
-  Comparar la diferencia entre grupos de acuerdo al esfuerzo realizado en actividades virtuales.

-  Comparar la diferencia sobre el esfuerzo realizado en algunas actividades virtuales con el sexo.

## 2.4.Hipótesis

-  HI - El confinamiento por Covid-19 provocó estrés en docentes de nivel medio superior.
-  H0 -El confinamiento por Covid-19 no provocó estrés en docentes de nivel medio superior.

## Tabla 6.

## 2.5.Variables





Variables	Definición conceptual	Definición operacional
<b>Dependiente</b>		
<b>Burnout</b>	Burnout es un síndrome que evalúa de tres dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y reducido a realización personal que puede ocurrir entre individuos cuyo objeto de trabajo son otras personas (Maslach,1984).	Mide el nivel de estrés de los trabajadores en su ámbito laboral, a través del instrumento el cual consta de 22 ítems, distribuidas en 3 dimensiones con 6 alternativas de respuesta
<b>Nivel de esfuerzo</b>	Es la cantidad de esfuerzo a la que es sometida una unidad durante una prueba del tipo pasa/no pasa (Proyect Mana)	Es la forma que se utilizó para medir el empeño de los participantes al realizar algunas actividades durante el confinamiento
<b>Nivel de dominio</b>	Se comprende como el nivel de logro o desempeño realizado por la persona(Bermúdez, 2011)	Categoría que se utilizó para medir las habilidades y saberes en algunas actividades virtuales en los participantes
<b>Independiente</b>		
<b>Confinamiento</b>	Aislamiento temporal y generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad', este término ha marcado buena parte de los meses del año que ahora acaba (Rae,2022).	Situación que la mayoría de individuos, tuvo que experimentar durante al periodo de pandemia por Covid-19.
<b>Docente</b>	Docente, profesor o facilitador es aquella persona que imparte sus conocimientos en base a una determinada ciencia o arte (Hernández A. T., 2017)	Personas que conformaron la muestra en esta investigación.
<b>Grupos de riesgo</b>	Categoría de personas, la situación social en la que, según algunos criterios inestable, lo que finalmente lleva a la pérdida de la moral, de importancia social e incluso a la descomposición biológica(Rae,2022).	La forma en que se clasificó a la muestra para poder analizarla de acuerdo a su nivel de estrés.








## 2.6.Diseño

El diseño de este estudio fue no experimental debido a que no se manipularon las variables, ni tampoco se seleccionaron participantes al azar.


### Criterios de Inclusión

-  La experiencia laboral mínima como docente de educación media superior es de cinco años.
-  Qué se encuentren activos y laborando a distancia a partir del 2020.
-  Resolver la escala de Maslach.
-  Responder el cuestionario sociodemográfico.



### Criterios de exclusión

-  Que no tengan experiencia laboral.
-  Que residan en el interior de la República Mexicana.
-  Que no accedan firmar el consentimiento informado.
-  Que no accedan a contestar los instrumentos requeridos.
-  Que no hayan concluido alguno de los instrumentos.

## 2.7.Muestra

-  La muestra fue seleccionada de manera intencional, voluntaria y no probabilística. Estuvo conformada por 84 docentes de la EMS, que radican en el Área Metropolitana. Participaron 56 mujeres y 26 hombres, de entre 21 y 65 años de edad con un promedio de 43.13.

## 2.8. Escenario

-  Las actividades planeadas estarán diseñadas para trabajarse de forma virtual, y de forma sincrónica.
-  Los cuestionarios serán resueltos a través de un formulario Google.

## 2.9. Instrumentos

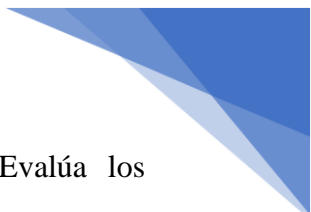
Burnout (Escala de Maslach MBI)

El cuestionario de Maslach (1986). Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional (Hederich & Caballero, 2016).

El cuestionario mide tres dimensiones :cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

Subescala de agotamiento emocional. Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.

Subescala de despersonalización. Está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30 3.



Subescala de baja realización personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

La clasificación de las afirmaciones es la siguiente: Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22. Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. La escala se mide según los siguientes rangos:

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes o menos.

4 = Una vez a la semana.

5 = Pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Debido a que, se tuvo como propósito realizar un diagnóstico sobre el estrés en docentes durante el confinamiento a causa de las diversas alteraciones en sus actividades académicas y personales, se realizaron algunas modificaciones para el trabajo de forma virtual.

Los reactivos que se modificaron fueron el 1,8,11,14,16,17,18 y 19, el, el propósito de la modificación fue llevar las actividades y el trabajo a la forma virtual.

## **Cuestionario sociodemográfico.**

EL cuestionario de datos sociodemográficos es una herramienta que permitió obtener información general sobre un grupo de personas. Estos datos incluyen atributos como la edad, género, lugar de residencia, nivel de educación, ingresos, etc.


Para cumplir con los requerimientos que solicita el proyecto sobre la muestra, el diseño del cuestionario se estructuró por apartados: datos personales, datos académicos, manejo, dominio y diseño de herramientas digitales para el desarrollo de actividades en el ambiente virtual y, por último, la interacción, manejo y combinación de actividades domésticas y académicas dentro del hogar.

## **2.10.Procedimiento**

### **2.10.1. Planeación**

#### **Subfase 1.1. Diseño del cuestionario sociodemográfico**

El cuestionario sociodemográfico se diseñó por medio de un formulario, con 36 reactivos cerrados. Los reactivos se elaboraron con el propósito de conocer la manera en que los docentes tuvieron que modificar sus actividades académicas y personales durante el confinamiento por Covid- 19.



Algunos de los aspectos que se tomaron en cuenta fueron los siguientes: estado civil, grado académico, enfermedades crónico degenerativas, interacción familiar, antigüedad docente, el tipo y procedencia de la institución donde labora actualmente, las horas que imparte clase semanalmente, así como el manejo de herramientas digitales, materias que imparte entre otros.

### **Subfase 1.2. Ajustes a la Escala de Maslach**

Del mismo modo se realizaron ajustes a la escala de Maslach para el trabajo del docente en el ambiente virtual. La escala consta de 22 reactivos, de los cuales 8 se modificaron al ambiente virtual, es decir, se modificaron reactivos sobre actividades que se realizaban de forma presencial y se procedió al ambiente virtual.

### **Subfase 1.3. Consentimiento informado**

Se diseñó el consentimiento informado donde se explica los lineamientos que establece la UNAM sobre la protección y privacidad de la información del participante. Además, se le menciona que los datos serán utilizados de forma estadística en los términos de una investigación formal, su nombre y sus datos no serán expuestos públicamente por ningún motivo.

Para ello, se establece que sus datos fueron otorgados de manera voluntaria, se indica que, si desea rectificar o cancelar su participación en este consentimiento está en todo su derecho, para esto tendría que notificar por medio de un correo electrónico y sus datos serán borrados de la base de datos. Si estuvo de acuerdo con el consentimiento, indica que ACEPTA.

#### **Subfase 1.4. Integración de instrumentos y Jueceo**

Después de la elaboración del cuestionario sociodemográfico, la escala de Maslach y el consentimiento informado, se integraron en un Google forms para agilizar y promover su distribución. Para verificar la claridad, redacción y su accesibilidad para contestar el formulario, se realizó un jueceo compartiendo el formulario con psicólogos, pedagogos y otros profesionales, con la finalidad de conocer su opinión sobre algún reactivo realizado incorrectamente o cualquier otro detalle que pudiera ser de utilidad.

#### **Subfase 1.5. Jueceo**

El jueceo realizado por los profesionales se llevó a cabo en un periodo dos semanas del 1 de octubre del 2021 al 15 de octubre del 2021, se realizaron los cambios y las modificaciones sugeridas; las cuales consistieron en errores de redacción y estilo sobre las preguntas.

#### **Subfase. 1.6. Aplicación de instrumentos**

Se aplicó el formulario del 18 de octubre al 18 de noviembre del 2021. Se invitó a los docentes a través de correo electrónico, WhatsApp y de Facebook, estos fueron los principales medios utilizados para la distribución del formulario.

## 2.11. Análisis de datos

### 2.11.1. Niveles de Burnout (NB) y construcción de los Grupos de Nivel de riesgo (NRB)

En este apartado se explica cómo se identificó el nivel de Burnout de cada uno de los participantes con base a los puntajes estandarizados de las tres escalas Subescalas de la Escala de Burnout de Maslach. A partir de los dichos puntajes, los participantes fueron agrupados en cuatro Niveles de Riesgo.

#### Nivel de Burnout (NB)

Los puntajes se obtuvieron a partir de los valores de referencia de las tres subescalas. En la Tabla 5. se encuentra los puntajes estandarizados utilizados para identificar el nivel de burnout. Es importante aclarar que las subescalas Despersonalización (DP) y Agotamiento Emocional (AE), mientras más alto es el puntaje, el nivel de Burnout es mayor. En contraste con la subescala Realización Personal (RP), mientras más alto es el puntaje los participantes tienen una mejor percepción de logro laboral, lo que es positivo.

#### Tabla . 7.

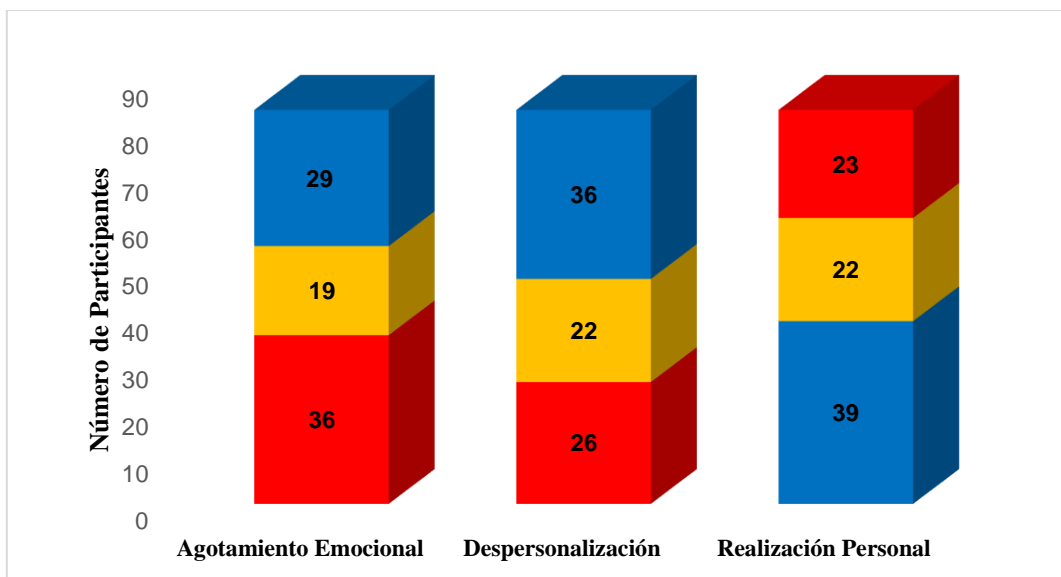
*Valores de referencia de las dimensiones de la escala del Burnout*

	<b>AE</b>	<b>DP</b>		<b>RP</b>
<b>BAJO</b>	0-18	0-5	alto	0-33
<b>MEDIO</b>	19-26	6 -9	medio	34-39
<b>ALTO</b>	<27	<10	baja	<40

De esta forma, en la Figura (1), se muestra el número de participantes que fueron clasificados por el NB. Se puede apreciar que en rojo se agruparon los participantes con puntajes con nivel alto de Burnout y con amarillo los que obtuvieron un nivel medio y los de color azul con un nivel bajo. Esto refleja que la mayor parte de la muestra estudiada presenta Burnout.

**Figura 1**

*Puntuaciones de los participantes sobre el nivel de riesgo de estrés.*



**Tabla 8**

*Puntajes sobre el resultado de los niveles de estrés*

	Agotamiento Emocional N=84	Despersonalización N=84	Realización Personal N=84	Total=
	Media DS 24.6±13.6	Media DS 7.68 ±6.54	Media DS 36.0±9.98	
Nivel bajo	26	36	39	101
Nivel medio	19	22	22	63
Nivel alto	36	26	23	85



## **Clasificación de grupos de nivel de riesgo Burnout.**

Después de la obtención del puntaje de cada participante e identificar si se ubica en el nivel bajo (azul) medio (amarillo) y alto ( rojo) en cada una de las tres subescalas (fig. 1), se procedió a construir lo que para este proyecto fue llamado Nivel de riesgo de Burnout (NRB).

Debido a que, el instrumento solo proporciona el nivel estrés de las tres dimensiones de forma separada, se consideró clasificar a cada participante dependiendo de los puntajes obtenidos de cada una de las subescalas. En la Figura 2. Se colocaron tres columnas que refieren a las tres subescalas, para lo cual se usaron colores: rojo para el puntaje de nivel de Burnout alto, amarillo puntaje de nivel de Burnout medio, azul puntaje de nivel de Burnout bajo. De esta forma si el participante obtenía puntajes que caían en las tres subescalas (tres columnas rojas ) fue clasificado con el riesgo de nivel de riesgo de Burnout alto. Si el participante, obtenía en dos subescalas nivel de Burnout medio (amarillo) y en un nivel de Burnout bajo (azul), fue clasificado como nivel de Burnout medio. La combinación de columnas se encuentra en colores para facilitar la clasificación y visualización del nivel de Riesgo de Burnout.

**Figura 2**

*Clasificación de los grupos por Nivel de Riesgo de Burnout*

Subescalas			Clasificación del
Columna 1	Columna 2	Columna 3	Nivel de Riesgo de Burnout
			Alto
			Alto
			Alto
			Medio
			Medio
			Medio
			Medio
			Bajo
			Bajo
			Sin riesgo

Finalmente, al construir los grupos por NRB: Riesgo Alto (RA), Riesgo Medio (RM), Riesgo Bajo (RB) y Sin Riesgo (SR), se procedió a realizar las comparaciones entre dichos grupos. Se utilizó el programa de análisis de datos IBM SPSS Statics en su versión 26, se aplicaron las pruebas paramétricas (ANOVA y MANOVA).

## CAPITULO 3. RESULTADOS.

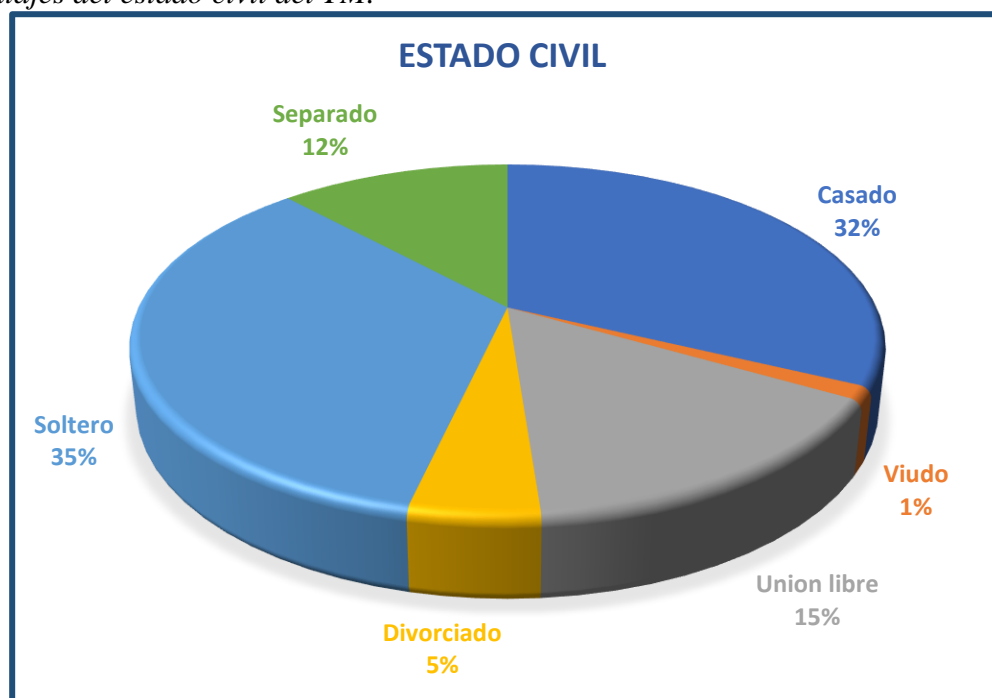
### 3.1.Datos Sociodemográficos

El total de la muestra (TM) de este estudio estuvo conformada por 84 docentes de EMS, a continuación, se presentan información relevante sobre la muestra, participaron 56 personas del sexo femenino y 26 del sexo masculino.

En la figura N° 3, se muestra el porcentaje del TM en lo que respecta al estado civil, el porcentaje más alto fueron los profesores solteros seguidos del grupo de casados.

**Figura. 3**

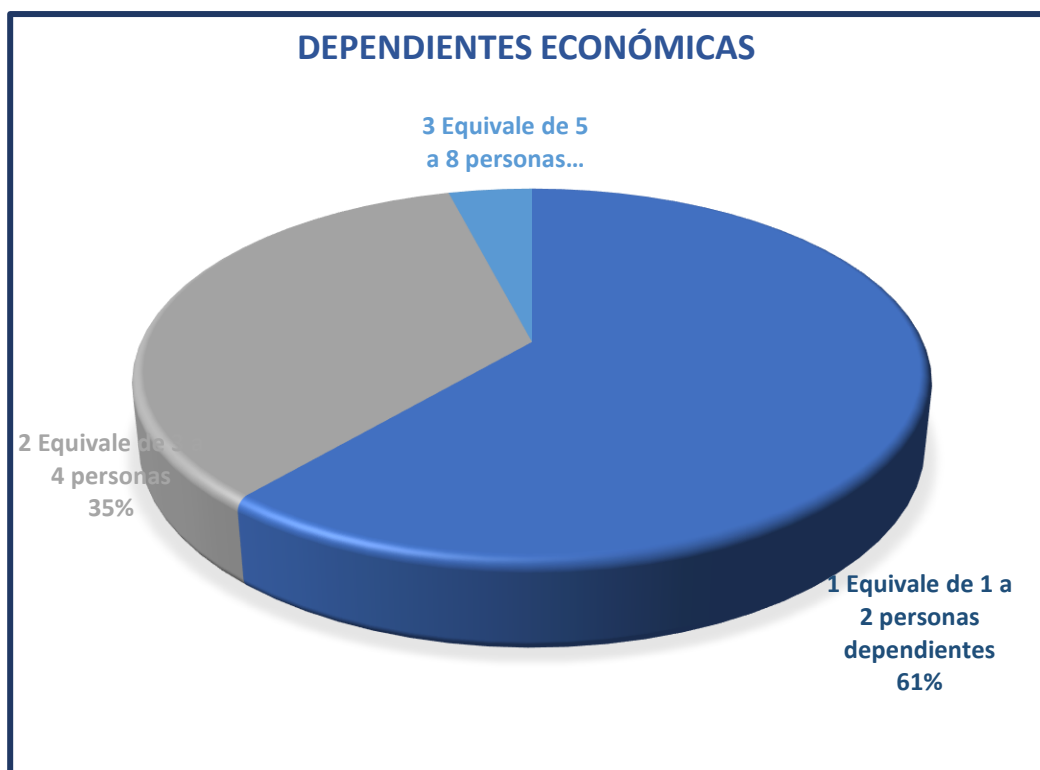
*Porcentajes del estado civil del TM.*



En la figura N° 4, se indica cuantas personas dependían económicamente del profesor participante. En donde el 54.8 %, indicaron que solo dependían entre uno y dos y el 31 % de entre tres y cuatro personas.

**Figura. 4**

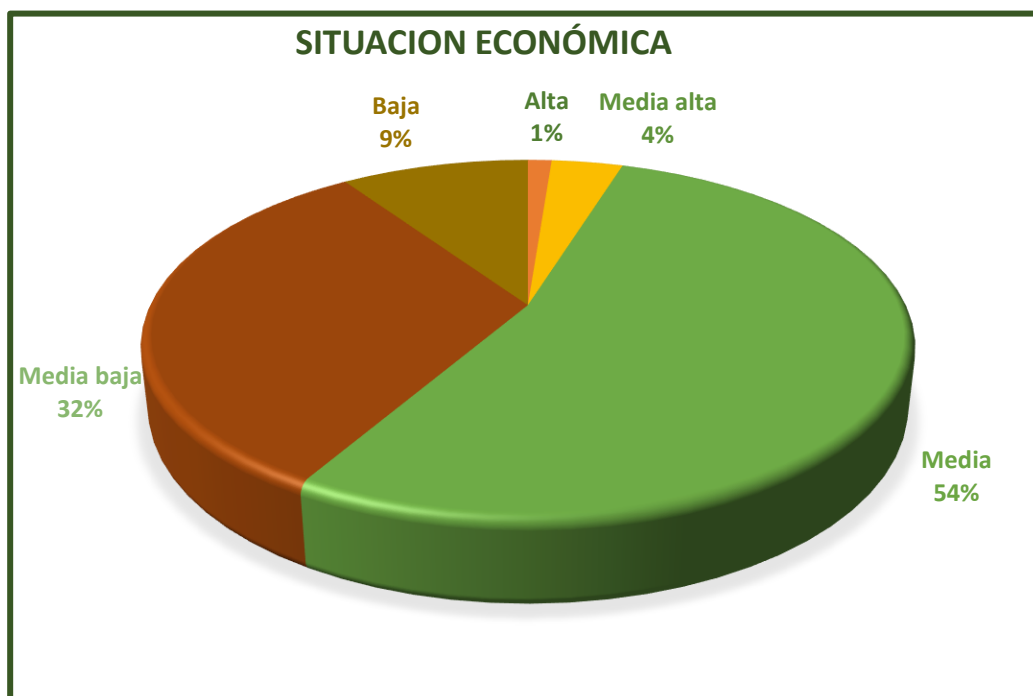
*Personas dependientes económicamente.*



Sobre la condición económica del total de la muestra, la gráfica muestra que la mayoría de los participantes indicaron que se encuentran en un nivel de clase media y media baja.

**Figura. 5**

*Datos sobre la condición económica de la muestra.*



**Datos sociodemográficos de corte académico en el total de la muestra.**

A continuación, se presentan las materias impartidas por los profesores que conforman el total de la muestra. Las materias fueron clasificadas por áreas disciplinares. En las diferentes instituciones educativas donde laboran los participantes.

**Tabla 9.**

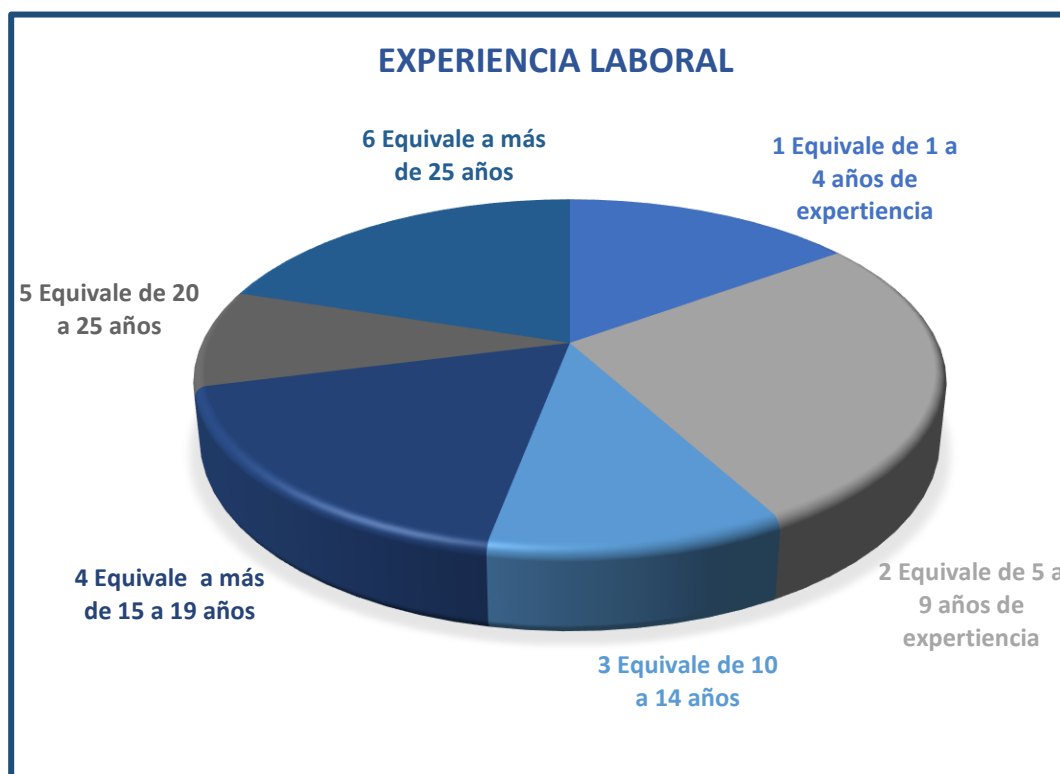
*Áreas disciplinares de las materias impartidas.*

<b>Área 1</b> <b>Físico -matemáticas</b>	<b>Área 2</b> <b>Ciencias biológicas y de la salud</b>	<b>Área 3</b> <b>Ciencias sociales</b>	<b>Área 4</b> <b>Artes y humanidades</b>
Matemáticas	Biología	Administración	Filosofía
Lógica	Psicología	Derecho	Historia
Motores	Química	Economía	Ed. Artística
Física	Histopatología	Geografía	Ingles
	Ed. de la salud	Antropología	Dibujo
		Ciencias sociales	
		Español	

En lo que respecta a la experiencia laboral del total de la muestra, el mayor porcentaje mostrado, corresponde a los participantes que cuentan con una experiencia de 5 a 9 años, seguido de la categoría perteneciente a más de 25 años.

**Figura. 6**

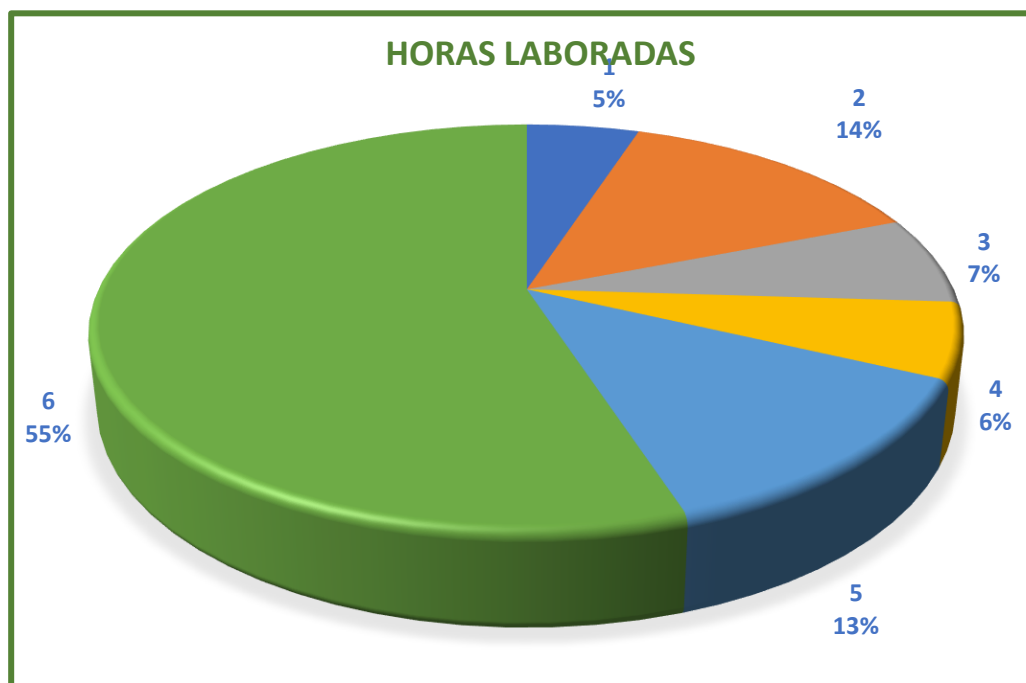
*Años de experiencia laboral.*



En relación a las horas laborados los profesores del TM, indican trabajar más de 15 horas como docentes de nivel medio superior.

**Figura.7**

*Horas laboradas semanalmente.*

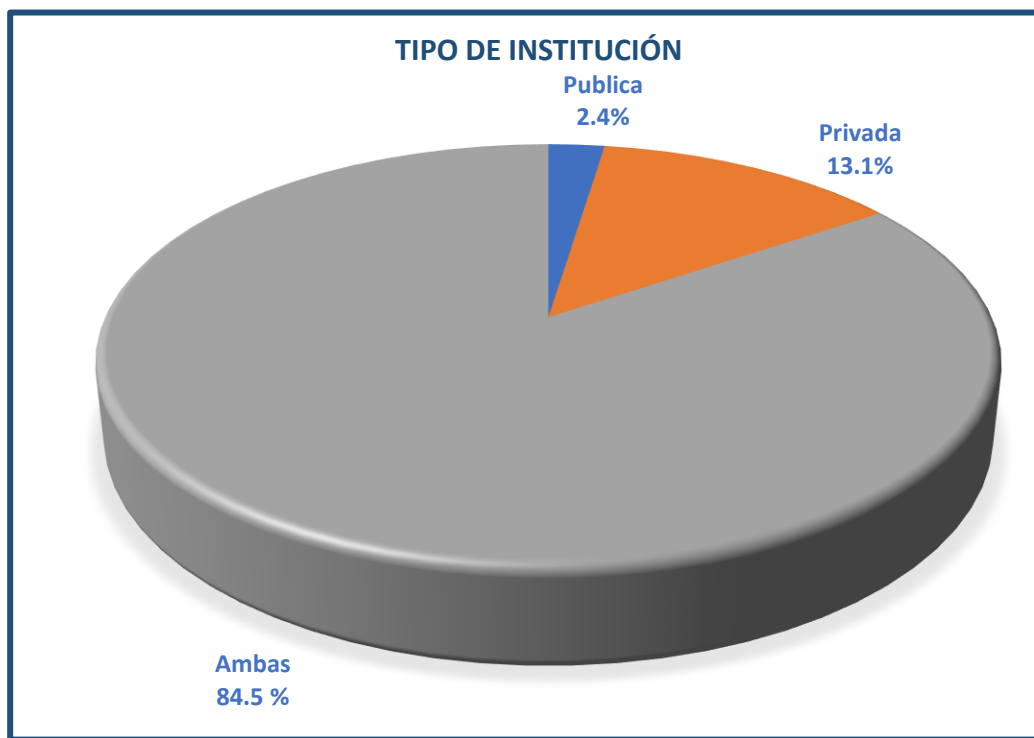


En lo que respecta al tipo de instituciones donde labora los profesores, la mayoría de ellos indica que trabajan en ambas instituciones.



**Figura 8**

*Instituciones donde labora los participantes.*



En este apartado, se describen algunos datos sociodemográficos en los cuales se separó la muestra, para integrar los grupos dependiendo el NRB.

De esta forma se identificó que la mayoría de los profesores indicaron tener estudios de posgrado, en especial en el grupo de RA. La siguiente tabla muestra como los cuatro grupos muestran semejanzas en relación a la edad, y al estado civil y el grado académico.

**Tabla . 10***Características de los grupos de NRB*

	<b>SR</b>	<b>RB</b>	<b>RM</b>	<b>RA</b>
<b>Sexo</b>	Mujeres 8	Mujeres 14	Mujeres 17	Mujeres 19
	Hombres 4	Hombres 6	Hombres 7	Hombres 9
<b>Rango de Edad</b>	37-65	21-65	28 - 62	21-65
		Soltero 8	Soltero 9	Soltero 9
		Casado 4	Casado 3	Casado 12
<b>Estado civil</b>	Casados 8	Separado 1	Unión libre 6	Unión libre 4
	Solteros 3	Divorciado 4	Separado 2	Divorciado 3
			Divorciado 3	
			Viudo 1	
<b>Grado académico</b>	Licenciatura 2	Licenciatura 7	Licenciatura 8	Licenciatura 11
	Posgrado 10	Posgrado 13	Posgrado 16	Posgrado 17

### **Resultados sobre las condiciones personales de los profesores durante el confinamiento por Covid-19**

En esta sección se presentan los resultados del TM y los de los cuatro grupos de NR: SR, RB, RM y RA referentes a las preguntas para conocer su situación durante el confinamiento por Covid-19.

Para las preguntas se empleó una escala Likert, cuyo rango es de 4 a 1, donde (4) corresponde a muy alto, que indica que la condición estudiada es totalmente desfavorable, y (1) corresponde a muy baja, donde esta condición es completamente favorable.

En todas las preguntas se hicieron interrogantes de su opinión sobre alguna condición relacionada con el confinamiento por Covid-19.



**Condición negativa de no salir de casa.** Como se puede observar en la tabla 11, el TM obtuvo un promedio de  $2.52 \pm .79$ , que corresponde a una preocupación alta. Sin embargo, se observó que el grupo SR mostró el promedio mínimo que fue de ( $1.75 \pm .75$ ), mientras que el grupo de RA presentó el mayor promedio ( $2.82 \pm .72$ ). En consecuencia, el grupo de RA manifestó mayor preocupación por no salir de casa durante el confinamiento por Covid-19, lo que contribuye a explicar el alto nivel de estrés que presentan.



**Condición negativa de no salir con otras personas.** El promedio del TM, fue de  $2.37 \pm .84$ , lo que indica una preocupación alta. En tanto que, el grupo SR obtuvo un menor promedio ( $1.83 \pm .71$ ), mientras que el grupo de RA un mayor promedio ( $2.64 \pm .78$ ). Lo cual concuerda con el nivel de estrés (NE) y preocupación por no salir de casa, mientras más alto es el NE más alta es la preocupación por no salir con otras personas durante el confinamiento por Covid-19.



**Condición positiva durante el confinamiento por Covid-19,** indica que el promedio obtenido del TM fue de  $2.35 \pm .84$ , el cual señala una condición baja. Mientras que el grupo SR expresa un promedio mayor ( $2.58 \pm .66$ ), y el grupo de RA un promedio menor ( $2.07 \pm .94$ ). Esto demuestra que el grupo SR presentó un mejor manejo de su NE durante el confinamiento por Covid-19.



**Nivel de convivencia familiar** el TM obtuvo un promedio de  $3.68 \pm .49$ , lo que indica un buen nivel de convivencia familiar durante el confinamiento. Sin embargo, el grupo SR y RB obtuvieron los promedios más altos mayor ( $3.92 \pm .28$ , y  $3.95 \pm .22$  respectivamente), que es muy buen nivel de convivencia familiar, y superior al del grupo de RA el cual obtuvo un promedio un poco menor ( $3.39 \pm .75$ ).

**Tabla 11**

*Resultados del promedio de los grupos por NRB y del TM referentes a las condiciones personales durante el confinamiento por Covid-19.*

	<b>TM</b> N= 84	<b>SR</b> N= 12	<b>RB</b> N=20	<b>RM</b> N=24	<b>RA</b> N=28
	<b>Media</b>	<b>Media</b>	<b>Media</b>	<b>Media</b>	<b>Media</b>
<b>Efecto negativo el no salir de casa</b>	$2.52 \pm .79$	$1.75 \pm \sigma.75$	$2.52 \pm .68$	$2.50 \pm .77$	$2.82 \pm .72$
<b>El no salir con otras personas</b>	$2.37 \pm .84$	$1.83 \pm .71$	$2.20 \pm .83$	$2.46 \pm .88$	$2.64 \pm .78$
<b>Efecto positivo durante el confinamiento</b>	$2.35 \pm .84$	$2.58 \pm .66$	$2.65 \pm .81$	$2.29 \pm .75$	$2.07 \pm .94$
<b>A nivel de Convivencia familiar</b>	$3.68 \pm .49$	$3.92 \pm .28$	$3.95 \pm .22$	$3.67 \pm .48$	$3.39 \pm .56$

### **3.2.Resultados de los grupos de NRB Y TM sobre el dominio del uso de las herramientas virtuales**

Datos sobre el dominio de las herramientas digitales durante el confinamiento por Covid-19.

En este apartado se presentan los resultados del TM y de los cuatro grupos de NRB sobre lo que los docentes expresaron con respecto al uso de herramientas virtuales.

Los resultados se obtuvieron a partir de diversas preguntas que respondieron por medio de una escala Likert, donde (4) corresponde a experto, que indica que la muestra estudiada tuvo un completo dominio y 1 corresponde a novato lo que indica que no han consolidado su dominio sobre el uso de las herramientas.




**Dominio de la paquetería office** con un promedio del TM fue de  $2.95 \pm .95$ , lo que indica un dominio intermedio. El grupo SR muestra un promedio mayor ( $3.33 \pm .49$ ), mientras que el grupo de RA obtuvo el promedio más bajo ( $2.82 \pm .67$ ). lo que se asocia a su nivel de estrés, su preocupación y la dificultad con el manejo de este dominio.





**Dominio de las plataformas virtuales**, en el TM se presentó un promedio  $2.99 \pm .64$ , lo que indica un dominio intermedio. En cambio, el grupo SR obtuvo un promedio mayor ( $3.25 \pm .75$ ), a diferencia del grupo de RA el cual mostró un promedio menor ( $2.93 \pm .60$ ). No obstante, el dominio del grupo de RA se encuentra en el nivel intermedio, un buen manejo las plataformas virtuales





**Dominio de herramientas Google**, indica un promedio sobre el TM  $2.87 \pm .76$ , lo cual muestra un dominio intermedio. Mientras que el grupo SR, obtuvo un promedio mayor ( $3.08 \pm .99$ ) el grupo de RA mostró un promedio menor de ( $2.71 \pm .71$ ) lo que explica que tuvo dificultad en el manejo de herramientas Google.



 **Dominio de las nubes para resguardo de información**, obtuvo el promedio fue (  $2.88 \pm .82$  ), por lo que presentó un dominio intermedio. En tanto que, el grupo SR obtuvo un promedio mayor (  $3.17 \pm .74$  ), el grupo de RA con un promedio menor de (  $2.82 \pm .97$  ). Lo que explica el grupo de RA mostró facilidad para desarrollar habilidades en este dominio.

 **Dominio sobre la aplicación de correo electrónico**, alcanzó un promedio del TM  $3.37 \pm .74$ , lo cual indica un buen dominio. Mientras que el grupo SR obtuvo un promedio mayor (  $3.58 \pm .51$  ), el grupo de RA obtuvo un promedio menor (  $3.18 \pm .89$  ). A partir de lo mencionado se comprende que el grupo de RA también en esta aplicación mostró un menor dominio.

 **Dominio de mensajería ( telegram, WhatsApp )** expresó el promedio del TM.  $3.30 \pm .74$ , lo que menciona que tienen un buen dominio. En cambio, el grupo SR obtuvo un promedio mayor (  $3.58 \pm .51$  ), el grupo de RA tiene un promedio menor de (  $3.21 \pm .68$  ). Entonces esto indica que el grupo de RA tuvo un menor manejo de esta aplicación.

 **Dominio sobre las plataformas educativas** el TM de la muestra obtuvo un promedio de (  $2.68 \pm .66$  ) lo que significa que tienen un dominio intermedio. Sin embargo, el grupo SR obtuvo un promedio mayor (  $2.83 \pm .70$  ) y el grupo de RA obtuvo un promedio de (  $2.68 \pm .61$  ). En general, el uso de las plataformas educativas, fueron de los dominios en los que los profesores indicaron tener menos dominio.



**Dominio de redes sociales** con un promedio en el TM de  $2.81 \pm .92$  lo que indica un dominio intermedio. En tanto que, el grupo de RM presentó un promedio un poco mayor ( $2.96 \pm .95$ ) mientras que los grupos de SR ( $2.75 \pm .79$ ), RB ( $2.75 \pm .78$ ) y RA ( $2.75 \pm .76$ ). Parece ser que los profesores reportan tener suficiente dominio de las redes sociales.

**Tabla. 12**

*Promedio de la muestra total y de los grupos de nivel de riesgo sobre el dominio de las herramientas digitales.*

	<b>TM</b> N= 84 <b>Media</b>	<b>SR</b> N= 12 <b>Media</b>	<b>RB</b> N= 20 <b>Media</b>	<b>RM</b> N= 24 <b>Media</b>	<b>RA</b> N=28 <b>Media</b>
<b>Paquetería office</b>	2.95 $\pm$ .95	3.33 $\pm$ .49	2.85 $\pm$ .87	3.00 $\pm$ .72	2.82 $\pm$ .67
<b>Plataformas virtuales</b>	2.99 $\pm$ .64	3.25 $\pm$ .75	3.00 $\pm$ .72	2.92 $\pm$ .58	2.93 $\pm$ .60
<b>Herramientas Google</b>	2.85 $\pm$ .76	3.08 $\pm$ .99	2.75 $\pm$ .85	2.96 $\pm$ .62	2.71 $\pm$ .71
<b>Nubes de información</b>	2.88 $\pm$ .82	3.17 $\pm$ .1	2.55 $\pm$ .99	3.00 $\pm$ .65	2.82 $\pm$ .97
<b>Correo electrónico</b>	3.37 $\pm$ .74	3.58 $\pm$ .51	3.40 $\pm$ .82	3.46 $\pm$ .65	3.18 $\pm$ .89
<b>Mensajería</b>	3.30 $\pm$ .74	3.58 $\pm$ .51	3.15 $\pm$ .87	3.38 $\pm$ .77	3.21 $\pm$ .68.
<b>Plataformas educativas</b>	2.68 $\pm$ .66	2.83 $\pm$ .71.	2.65 $\pm$ .74	2.63 $\pm$ .64	2.68 $\pm$ .61
<b>Redes sociales</b>	2.81 $\pm$ .92	2.75 $\pm$ 1.3	2.75 $\pm$ .78	2.96 $\pm$ .95	2.75 $\pm$ .76

### **Dominio de las actividades en el ambiente virtual.**

En la siguiente tabla se indican los resultados sobre el dominio del total de la muestra y los cuatro grupos de NRB sobre las actividades en el trabajo virtual.

En lo que respecta a la forma de clasificarlos se asignaron valores de referencia usando una escala Likert,(4) corresponde muy alto, que indica que se genera un mayor esfuerzo para la muestra estudiada, y (1) corresponde a baja, donde esta condición no genera ningún esfuerzo.



**Dominio sobre la condición de cómo aprender y dominar las aplicaciones para clases virtuales,** el promedio del TM es de  $2.46 \pm .87$  lo que significa que tienen un dominio bajo. Sin embargo, el grupo SR obtuvo un promedio menor ( $2.00 \pm .87$ ) y el grupo de RA mostró un promedio mayor de ( $2.61 \pm .78$ ), lo que indica que, este grupo tuvo un mejor manejo de esta aplicación.



**Condición de adaptar clases presenciales a virtuales** El TM obtuvo un promedio de  $2.55 \pm .94$  lo que expresa que la muestra estudiada realizó un esfuerzo bajo. En tanto que, el grupo SR con un promedio de menor ( $2.08 \pm .56$ ) mientras que el grupo de RA expresó un promedio mayor ( $2.68 \pm .54$ ), lo que demuestra que tuvo complicaciones con esta actividad.



**Condición para elaborar clases virtuales,** se menciona que el promedio del TM es de  $2.69 \pm .91$  que explica que la condición de la muestra estudiada fue baja. En tanto que, el grupo SR obtuvo un promedio ( $2.25 \pm .75$ ) el grupo de RA presentó un promedio mayor ( $2.86 \pm .80$ ), lo que señala que tuvo dificultad en esta actividad.





**Condición para calificar las clases virtuales** el TM fue de  $2.82 \pm 1.0$  que señala que la condición de la muestra estudiada es baja. Sin embargo, el grupo. SR mostró un promedio menor ( $2.69 \pm .79$ ) y el grupo de RA obtuvo un el mayor promedio ( $3.21 \pm .99$ ) lo que indica que los profesores tuvieron más complicaciones en esta actividad.



**Condición para organizar clases virtuales** en lo que respecta al promedio del TM fue de  $2.60 \pm 1.0$  lo que indica que la condición de la muestra estudia fue baja. Sin embargo, el grupo SR obtuvo un promedio menor ( $1.92 \pm .99$ ) y el grupo de RA tiene un promedio mayor de ( $2.96 \pm .99$ ) lo que señala que el grupo tuvo más dificultades sobre la actividad.

**Tabla 13**

*Resultados sobre el dominio de las actividades en el ambiente virtual en los grupos NRB*

	MT N=84 Media	SR N=12 Media	RB N=20 Media	RM N=24 Media	RA N=28 Media
Aplicación de clases virtuales	$2.46 \pm .87$	$2.00 \pm .85$	$2.50 \pm .82$	$2.50 \pm .97$	$2.61 \pm .78$
Adaptar clases	$2.55 \pm .94$	$2.58 \pm .75$	$2.58 \pm .99$	$2.58 \pm 1.0$	$2.68 \pm .80$
Elaborar clases	$2.69 \pm .91$	$2.25 \pm .75$	$2.55 \pm .99$	$2.83 \pm 1.0$	$2.86 \pm .80$
Calificar clases	$2.82 \pm 1.0$	$2.65 \pm .79$	$2.65 \pm 1.0$	$2.67 \pm 1.0$	$3.21 \pm .99$
Organizar equipos	$2.60 \pm 1.0$	$1.92 \pm .99$	$2.40 \pm 1.0$	$2.67 \pm 1.0$	$2.96 \pm .99$

( $p < .05$ ).

### 3.3. Resultados sobre la comparación entre los grupos de NRB

Se llevó a cabo un Anova la comparación de los grupos de NRB entre los cuatro grupos **SR, RB, RM y RA** con las tres dimensiones del Burnout, Agotamiento emocional, Despersonalización y Realización personal. Los resultados indican que se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

El grupo SR obtuvo el menor promedio en las subescalas AE y DP, y al comparar los promedios entre los grupos RB, RM y RA, el promedio incrementó de forma significativa en cada una de las subescalas (Tabla 14). Lo que permite identificar que los grupos de NRB son estadísticamente diferentes.

**Tabla 14.**

*Resultados de la comparación de los grupos de NRB con las dimensiones del Burnout*

	SR N= 12		RB N= 20		RM N= 24		RA N= 28	
	Media	SD	Media	SD	Media	SD	Media	SD
<b>Agotamiento emocional</b>	7.50	±6.2*	19.6	± 9.5	22.7	±10.6	37.2	±1.9*
<b>Despersonalización</b>	1.17	±1.8*	3.10	± 2.3	6.92	± 3.0 *	14.3	±6.0*
<b>Realización personal</b>	44.9	±3.0*	38.0	± 12.4*	34.3	± 8.9*	32.3	± 8.4*

P<.05\*

### 3.4.Resultados sobre la comparación de los promedios en el esfuerzo realizado por los docentes

Se realizó una Manova para comparar los promedios de los cuatro grupos SR, RB, RM y RA, con la condición de esfuerzo sobre algunas actividades virtuales. Además, se integraron variables como el sexo. Para las preguntas se usó una escala de tipo Likert donde (4) muy alta refiere lo que indica una condición desfavorable, y (1) baja corresponde a una condición favorable. En estas preguntas, a los docentes se les cuestiono sobre el esfuerzo que implicó para ellos realizar diversas actividades virtuales. Fue en estos rubros que se encontraron diferencias significativas.



**Esfuerzo para organizar equipos en clases virtuales**, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) del grupo SR con el grupo de RA. El grupo SR tiene un promedio  $1.92 \pm .99$  y el promedio del grupo de RA fue de  $2.96 \pm .99$ , lo que muestra que tuvieron más complicaciones en esta actividad.



**Esfuerzo de controlar alumnos en clases virtuales**, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) del grupo SR con el grupo de RA. El grupo SR muestra un promedio de  $1.58 \pm .75$  mientras que el RA fue de  $2.32 \pm 1.12$ , con lo que explica que tuvo más complicaciones con el desarrollo de la actividad.



**Esfuerzo de entender las necesidades de los alumnos**, se presentaron hallazgos que indican diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) del grupo SR con el grupo de RA. El grupo SR obtuvo un promedio de  $2.00 \pm .73$  y el RA obtuvo un promedio de  $3.00 \pm .99$  en consecuencia, presentó mayor complicación para interactuar con los alumnos.


**Tabla 15.**


*Promedio de las comparaciones sobre la condición sobre el esfuerzo por medio de un Manova*


	<b>SR</b>	<b>RB</b>	<b>RM</b>	<b>RA</b>
	<b>M SD</b>	<b>M SD</b>	<b>M SD</b>	<b>M SD</b>
	<b>N=12</b>	<b>N=20</b>	<b>N=24</b>	<b>N=28</b>
<b>Esfuerzo para organizar en equipos</b>	1.92 ± .99***	2.40 ± 1.09	2.67 ± 1.09	2.96 ± .99***
<b>Esfuerzo para el control de alumnos en clases virtuales</b>	1.58 ± .75**	1.95 ± .75	1.79 ± .72	2.32 ± 1.12**
<b>Esfuerzo para entender las necesidades de los alumnos.</b>	2.00 ± .73***	2.25 ± 1.0*	2.50 ± .93	3.00 ± .90***

\* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \*\*\* $p \leq .005$

A continuación, se muestra lo encontrado con las comparaciones realizadas con el sexo en el TM, con algunas con actividades virtuales.

 **Esfuerzo para dominar aplicaciones para clases virtuales** se encontraron diferencias estadísticamente significativas(  $p < .05$ ). Se expresa el promedio de la actividad comparado con el sexo, el cual expresa que el sexo femenino obtuvo un promedio de  $2.60 \pm .81$  y el masculino  $2.15 \pm .92$ .

 **Esfuerzo para elaborar clases virtuales** mostró diferencias estadísticamente significativas. El promedio del sexo femenino fue de  $2.83 \pm .84$  y el masculino de  $2.38 \pm 1.02$  ( $p < .01$ ), lo que demuestra que el sexo femenino expresó mayor dificultad para la aplicación y elaboración en esta actividad.

 **Esfuerzo de organizar equipos en clases virtuales**, se encontraron diferencias estadísticamente significativas (  $p < .01$ ). El promedio del sexo femenino fue de  $2.74 \pm 1.05$ , y el masculino fue de  $2.27 \pm 1.11$ .

Es importante mencionar que, el que la mayoría de la muestra este conformada por mujeres influya en los datos obtenidos, como en estas actividades, por ejemplo.

**Tabla 16.**

*Promedio de la comparación el género y algunas actividades virtuales*

Tipo de esfuerzo	FEMENINO	MASCULINO
	MEDIA - SD N=58	MEDIA - SD N=26
Esfuerzo para la aplicación de para clases virtuales	$2.60 \pm .81$	$2.15 \pm .92^{**}$
Esfuerzo para elaborar actividades en clases virtuales	$2.83 \pm .84$	$2.38 \pm 1.02^*$
Esfuerzo para organizar en equipos	$2.74 \pm 1.05$	$2.27 \pm 1.11^*$

\* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ;

## CAPITULO 4. **Discusión y Conclusión.**


*Para todos aquellos que caminan el camino de la cooperación humana, la guerra les debe parecer odiosa e inhumana*

*Alfred Adler*

En la actualidad hablar sobre la calidad de educación que se brinda a nuestros estudiantes es un proceso complicado que involucra múltiples acciones y actores. Este proceso va de lo general a lo particular, donde lo general está representado por el Sistema Educativo Nacional y el particular por la dualidad del docente con el alumno.

Si bien en el proceso enseñanza – aprendizaje se establece una relación directa entre profesor – alumno, es necesario que, ambas partes se mantengan física y mentalmente íntegros para poder desempeñar, y desarrollar las habilidades, técnicas y estrategias para cumplir con el propósito principal que es aprender.

Asimismo, la escuela y los maestros se convierten en un elemento primordial en el desarrollo del estudiante, no solo a nivel académico sino personal, pues ofrecen herramientas para afrontar situaciones de la vida (Tocara & García, 2018). Pero la realidad es que no se capacita a los docentes para situaciones como la del confinamiento, y a la suspensión total de actividades que requieren la interacción directa con las personas.




Toda esta experiencia negativa que se tuvo durante el confinamiento provocó cambios abruptos a nivel sociedad, en la vida de docentes y alumnos. Por tal motivo, surgió como objetivo de esta investigación identificar y comparar el estrés en docentes de nivel medio superior a causa del confinamiento por Covid-19 y como hipótesis El confinamiento por Covid-19 provocó estrés en docentes de nivel medio superior. Tanto el objetivo como la hipótesis fueron aceptados. De acuerdo con los resultados de esta investigación indican que los docentes presentan niveles de estrés y se sugiere brindar atención.

A partir de los resultados obtenidos, se encontraron hallazgos relevantes que pudieron influenciar la presencia de estrés en la muestra,

Estos resultados se relacionan con los hallazgos de Zavala (2008) y Cardozo (2016), que indican que la docencia es la profesión más vulnerable de padecer estrés, en situaciones complicadas como la del confinamiento, además, de ser un padecimiento multifactorial.

La mayoría de la muestra estuvo conformada por mujeres, el primer hallazgo relevante, concuerda con lo que afirman (Maslach 1986; Castillo, Morales, Hernández, y Sánchez, 2020) que asegura que las mujeres son más vulnerables de padecer estrés docente y Burnout. Debido a que, se desenvuelven en varios contextos: en lo profesional, académico, familiar, y personal principalmente.

Lo que exige de ellas esfuerzos extremos como el cuidado de los hijos y personas adultas, labores domésticas y acciones demandantes como la carga académica y resolución de las incidencias relacionadas con la profesión, ya que sus roles generar alta demanda.



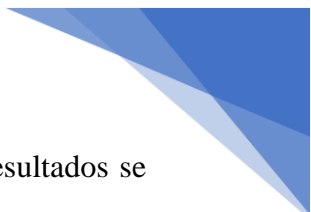
En contraste, Purvanova y Muros (2010).concluyen que existe una diferencia marcada fuertemente según el género. En las dimensiones del síndrome de Burnout, debido a que las mujeres son más propensas a puntuar alto en la dimensión agotamiento emocional, mientras que los hombres en la dimensión despersonalización.

A esto se le suma lo mencionado por Da Silva y Damásio (2020), que indican que la realidad también puede ser diferente para hombres y mujeres, enfatizando las desigualdades de género que marcan las relaciones familiares y también el mercado laboral. Aunque el propósito de la investigación no fue comparar el estrés de hombres y mujeres, se considera importante la realización de investigaciones que arrojen datos sobre estas diferencias.

Otro hallazgo se relaciona con la edad y el estado civil ambos factores se vinculan fuertemente con la muestra y pudieron incidir en el estrés de los participantes. En este sentido, Salanova, Llorens & García (2003), mencionan que, en relación a las tres dimensiones del Burnout existen evidencias que demuestran que fueron los profesores con edades comprendidas entre los 30 y 59 años los más agotados emocionalmente. Asimismo, investigaciones realizadas por Aranda & Pando, (2010) afirman que profesores jóvenes en un rango de entre los 20 y 30 años padecen agotamiento emocional debido a que pasan demasiado tiempo en redes sociales.

Asimismo, Moriana y Herruzo (2004),mencionan que los docentes solteros sufren mayores niveles de Burnout que los docentes casados o en unión libre. Sin embargo, Maslach (1984), concuerda con el hecho de tener hijos puede funcionar como un factor de protección ante el Burnout puesto que se correspondería con la supuesta maduración que conduce al ser padre, la mayor experiencia en solucionar problemas en los que están implicados niños, y el apoyo emocional recibido por parte de la familia.





La investigación se realizó en tiempos de pandemia, por medio de los resultados se encontraron factores que pudieron favorecer la presencia de estrés como: la falta de capacitación de las herramientas y plataformas digitales , la pérdida de un familiar durante el Covid-19, el estar bajo tratamiento médico, enfermarse de Covid-19 y la poca realización de actividad física, el aislamiento, la vulnerabilidad de su espacio y el distanciamiento social.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones realizadas por Brooks, Webster y Smith (2020) que indican que algunos docentes se sienten vulnerados con su privacidad debido a que tuvieron que compartir sus números de contacto a la comunidad educativa. Además, no solo su privacidad resultó afectada, también sus horarios laborales aumentaron prácticamente todo el día se encuentran realizando actividades laborales, sin tener claro cuando inicia o termina su actividad laboral día con día (Ramos, Olea, Lobos , & Sáez, 2020).

No hubo forma de conocer si los participantes presentaban estrés antes del confinamiento. Pero se asume que., la exposición a los múltiples y diferentes factores experimentados en el confinamiento y la vulnerabilidad a que los expone su profesión aumenta considerablemente la posibilidad de generar estrés.

Finalmente, para concluir, los resultados permitieron encontrar la marcada influencia de la combinación de varios factores sobre la presencia de estrés y de los impactos que pueden generar en los docentes.

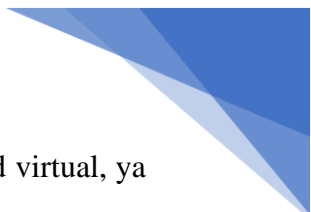
## 4.1. Aportaciones

Si bien, esta investigación surge en tiempos de confinamiento, en espacios muy complicados para la mayoría de las personas. Los protocolos fueron demasiado rígidos, prohibiendo en su totalidad cualquier tipo de contacto personal, pero gracias a las herramientas tecnológicas se pudo congregar a las personas de forma virtual, para acortar las distancias.

Estas favorecieron de una forma efectiva y creativa todo el proceso, ofreciendo opciones de actividades virtuales y a distancia, cumpliendo con dos objetivos principales, darle seguimiento mi investigación y salvaguardar la salud de los participantes respetando las medidas de seguridad ya establecidas.

Es muy importante mencionar que, el aprendizaje que se pudo adquirir en el contexto educativo fue bastante enriquecedor. Principalmente, en el uso y manejo de las herramientas digitales, debido a que, antes de este fenómeno originado por la pandemia, la utilización de las mismas no era tan demandada. En la actualidad, casi todas las personas conocieron sus ventajas y beneficios (Bonilla, 2020).

Sumado a esto, la pandemia por Covid-19, fue un parteaguas para toda la sociedad en cuestión de la presencialidad y en el ambiente virtual, pero puntualizando, en el sistema educativo, fue de suma importancia. Dado que la migración súbita e inesperada al ambiente virtual permitió que el sistema educativo siguiera su rumbo, quizás con obstáculos como: la falta de equipos, las limitaciones en la banda ancha de internet y la ausencia de los alumnos etc. pero aprendimos a sobrepasarlos. A demás, se abrieron puertas a nuevas y diferentes formas de aprendizaje, como las aplicaciones educativas, y las herramientas digitales.




El confinamiento vino a demostrar la relevancia que alcanzó la modalidad virtual, ya que como todos sabemos la supervivencia durante todo el periodo del confinamiento, lo que nos permitió mantenernos en pie, fue la tecnología independientemente de todo el caos que se generó en la pandemia.

La investigación, permitió conocer las afectaciones que puede provocar el no brindar una atención adecuada a personas y en específico a los docentes. Debido a que, puedan tener una predisposición a padecer estrés derivado de su profesión, de la realización de actividades domésticas y laborales y todo lo que implica el quehacer docente.

Consideró que, es de suma importancia estructurar programas dirigidos a docentes, donde se implementen, y promuevan estrategias y técnicas que les permitan desarrollar de una forma más sencilla y accesible habilidades como: la autorregulación, el autocuidado, y la resiliencia, además, de la combinación y complementación del uso de estrategias de afrontamiento.

Esto podría conseguirse llevando a cabo la realización de investigaciones como esta, que permitan conocer las reacciones de los docentes cuando se enfrentan a situaciones altamente complicadas.

También se logró considerar la importancia que tiene la combinación de factores sobre actividades personales, laborales, familiares, la ausencia de algún deporte y el cúmulo de pensamientos y emociones mal gestionadas. Pueden provocar impactos en la salud física y emocional de los docentes, en consecuencia, afectaciones directas en su desempeño académico, trayendo como daño colateral el aprendizaje de los estudiantes.

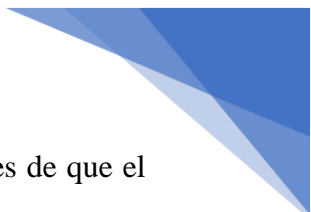


En definitiva, como sugerencia es necesario contemplar la implementación, el fomento y la adquisición de hábitos saludables, que van desde tener una alimentación saludable, la realización de actividades al aire libre y actividades que generen estabilidad emocional. Algunas de las actividades que se sugieren, serían la adopción de hábitos de respiraciones de tipo diafragmáticas, la técnica de Mindfulness, la realización de algún deporte, destinar de 20 a 30 minutos para caminar.

Debido a que, se considera mínima la atención que se le ha dedicado a la salud integral del docente. Dejando de lado, el relevante de su función. Otra de las posibles sugerencias, consiste en la psicoeducación, sobre las ventajas y beneficios que tiene, probablemente producirán resultados positivos. Del mismo modo promover sensibilización en los docentes sobre la importancia de salvaguardar su salud y su estado emocional, En adición, proporcionar apoyo y alternativas para guiar a los docentes a que mantengan un equilibrio, en las áreas más importantes de su vida. Los grupos o redes de apoyo, la implementación de cursos sobre el cuidado personal son estrategias que se consideran importantes y que pudieran aplicarse en las instituciones educativas.

Los beneficios de que los docentes puedan desarrollar habilidades para la vida, probablemente permitirán que ellos aprendan a manejar y controlar sus emociones, cuando se tengan que enfrentar a situaciones complicadas comenzando en su hogar, con sus actividades académicas y laborales.

Por lo tanto, si el docente mantiene una salud integral y funcional, esto favorecerá el ambiente educativo, y como se ha mencionado en la teórica, el docente es el principal responsable de transformar y construir el conocimiento.




Para posteriormente transmitirlo a sus alumnos, existen altas posibilidades de que el docente ofrezca un proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad. Además de todo lo mencionado, este proyecto me permitió la reflexión sobre la importancia que tiene la capacidad de adaptación hacia las situaciones complicadas, la sensibilización sobre esto sería como un buen comienzo.

## 4.2. Limitaciones

Si bien la pandemia fue el fenómeno que me motivó para la realización de este proyecto. Debido a que fue interesante saber que estaba pasando con los docentes y con su entorno. Asimismo, trajo implicaciones, como la poca interacción con las personas. El miedo y la apatía de los docentes para participar, ya que se enviaron más de 200 invitaciones vía correo electrónica y el alcance no fue el esperado. En este sentido, se tenía contemplado que la muestra fuera más grande, permitiendo así obtener mayor validez y confiabilidad en los resultados. No obstante, el aislamiento no permitió la comunicación directa con más docentes, ya que todos los requisitos e instrumentos fueron enviados por medios electrónicos.

La situación que se estaba experimentando, la sobrecarga de actividades, la demanda de atención de parte de los alumnos, de la familia y el estado emocional del docente, fueron aspectos que requerían de una revisión más completa y exhaustiva.

Otra limitación fue el tiempo, no permitió la realización de actividades relacionadas con el proyecto. En un inicio el proyecto se había estructurado con un diseño mixto, en el cuestionario sociodemográfico se incluyó una pregunta abierta, para la parte cualitativa. Sin embargo, ya no se pudo concluir.



A esto se le suma la presión de cumplir con las exigencias del posgrado y realización de las practicas docentes esto implicó tiempo y dedicación. Por último, la falta de capacitación sobre las plataformas y herramientas digitales también fueron una limitación,


#### 4.3. Reflexión docente

Esta reflexión es de suma importancia para mí, hablar sobre lo que ha significado incursionar en el campo de la docencia, fue algo muy enriquecedor como profesional. Durante la licenciatura realice algunas prácticas educativas, pero de manera informal.

Desde ese entonces fue una actividad que me llamó mucho la atención, cuando me entero de la función tan valiosa que realiza la **MADEMS**, me postulé, afortunadamente fui aceptada. Gracias a la maestría, logré comprender la importancia de ser docente en todos los niveles educativos. La docencia implica una enorme responsabilidad, entrega y dedicación, enseñar no solo es transmitir conocimientos, este proceso va más allá.

Para generar una educación de calidad es necesario combinar múltiples factores, los alumnos necesitan aspectos como: un clima agradable dentro de la institución educativa, generar la confianza suficiente para poder expresar sus dudas, emociones y sentimientos sin temor a la burla o al rechazo dentro del aula. Además, proponer actividades dinámicas, generar| aprendizaje colaborativo, motivación y el trabajo en equipos promover empatía, etc.

En este sentido, tengo bastante claro que, la poca experiencia que tengo me limita, pero las herramientas y conocimientos que la Maestría me dotó, fueron las principales, las que se necesitan para poder avanzar en el ámbito educativo.



Seguiré en el camino de la docencia, tengo muchos deseos de seguir preparándome para llegar a hacer la profesora que me he propuesto. Todo lo revisado durante la maestría, me ha permitido reflexionar con una mayor profundidad sobre el comportamiento de mis estudiantes y de mi propio actuar por un lado como estudiante y por el otro como docente.

Agradezco la oportunidad que se me brindó para participar en la construcción del proyecto, puedo decir que ahora cuento con mayores elementos que complementan mi experiencia docente, los cuales me permitirán superar algunos obstáculos y barreras que surjan durante mi trayectoria profesional.

Asimismo, la realización de esta investigación me ahondar de manera profunda, lo que provoca el estrés en docentes, tenía una ligera concepción de lo que es, y lo que genera en las personas. Sin embargo, la búsqueda bibliográfica amplió mi conocimiento y mi visión de los efectos tan devastadores que este padecimiento desencadena específicamente en la vida de los docentes.


Considero que la labor de un profesor es tan determinante en el desempeño de los alumnos desde el primer contacto, que dependiendo del impacto que se origine, sea en un sentido, positivo o negativo impulsará al estudiante a cumplir con sus objetivos, o abandonar la escuela de forma permanente.



En la foto se muestra a mis compañeros de la Maestría, con los que compartí esta inolvidable experiencia. Esta fue una de las primeras clases de forma presencial, después de integrarnos poco a poco a la nueva normalidad.

Pero, por un lado, ser docente implica una enorme responsabilidad, ser los encargados de la formación de los alumnos, a esto se suma la forma en que se debe influir a cada uno de ellos, para que a pesar de los factores psicosociales que afectan su desempeño académico, sigan adelante. Por el otro lado, para que el docente cumpla con las expectativas que la sociedad espera tentativamente se espera que ofrezcan una educación de calidad, pero como poder lograr tal encomienda, deberá mantenerse física y mentalmente sano, algo aparentemente tan sencillo, pero a la vez tan complicado.





Comenzando, por la concepción que se tiene del docente, antes de ser un profesional es un ser humano que tiene una vida propia; preocupaciones, angustias, padecimientos problemas económicos como todo el mundo. No obstante, luchar por sobrepasar las adversidades todos los días por cumplir con su función.

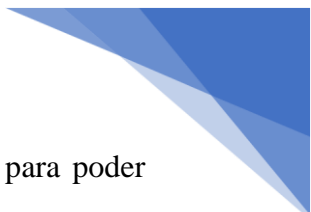
Para concluir, pienso que, estos últimos tiempos pareciera que es casi imposible o muy difícil mantener una calidad de vida saludable, tanto para las personas, como para los docentes sobre todo por los retos y pormenores que ha implicado el confinamiento por Covid-19.

Aprender a convivir con diferentes tipos de personas, brindar soluciones optimas a cada problema que enfrentamos cada día, ,mantener una actitud positiva en los momentos más críticos es algo que requiere una esfuerzo físico y mental.

A veces este tipo de esfuerzo genera estados de tensión que no todas las veces podemos manejar generando así, padecimientos como el estrés que provocan estragos en la salud de todas las personas y de los docentes.

El quehacer docente y el confinamiento fueron factores que se vincularon fuertemente en los últimos tiempos, provocando inestabilidad en los docentes de los diferentes niveles educativos. Pero cómo sobrellevar las incidencias generadas. Pienso que conocer lo que implica la docencia y los impactos del estrés puede ayudar con su manejo.

La capacidad de generar en otras personas el espíritu y las ganas de superarse día con día , es algo que no se hace de la noche a la mañana, e implica demasiado esfuerzo y dedicación. Pero nada de esto se puede conseguir, sino se empieza por uno mismo, por mantener un equilibrio de la mente y el cuerpo




Mantenerse sano a medida de lo posible, para mí, es la forma correcta para poder mostrar a los demás que cualquier cosa que se pretende realizar lo es posible siempre y cuando tengamos una estabilidad psicoemocional.

Sin duda alguna la pandemia fue una prueba a nuestra fortalezas y debilidades, pero también nos enseñó la capacidad de afrontamiento que somos capaces de generar.

#### 4.4. Referencias

- Aguilar, J. (2015). Desafíos de la investigación en formación docente del nivel medio superior. *Perfiles Educativos*(147), 183-200.
- Alcántara, A., & Zorrilla, J. F. (2010). Globalización y Educación media Superior en México. *Perfiles Educativos*, XXXII(127), 38-57. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13211845003>
- Alvárez, N., & Habbit, L. (2021). Retos y defafíos de las universidades ante la pandemia por Covid -19. México: Labýrinthos,. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/22934/7/22934.pdf#page=136>
- Amador, R., R. C., Serrano, J., Olvera, J., & Martínez, S. (2014). Estres y Burnout en Docentes de Educación Media Superior. *Medicina, salud y sociedad*, 4(2). Obtenido de Amador,%20R.,%20Rodríguez,%20C.,%20Serrano,%20J.,%20Olvera,%20J.%20y%20Martínez,%20S%20(1).pdf
- Aranda, C., & Pando, M. (2010). Edad, síndrome de agotamiento profesional (burnout), apoyo social y autoestima en agentes de tránsito, México. *Colomb. Psiquiat.*, 39(3), 179-188. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-pdf-S0034745014602225>
- Arias, T. (2021). El impacto emocional de los docentes y el alumnado. *Participación Educativa*. Obtenido de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:0f27cc39-805f-4f2d-bced-3901839c0e7f/pe-n11-art06-toni-garcia.pdf>
- Aris, N. (2012). La variable de género en la medida del estés y el Burnout en docentes de infantil y primaria. *Revista de Comunicación de Vivat y Academia*(119), 1-13. Obtenido de file:///C:/Users/Windows/Desktop/Maslach%20escala.pdf

- 
- Barreto, N. (2005). Sobre mitos y tendencias en la formación en el currículo. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 6(1), 137-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41060109.pdf>
- Berbel, N., & Díaz, M. (2014). Educación formal y no formal. Un punto de vista de encuentro en educación musical-. *Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Oviedo*, 47-52. Obtenido de [elsevier.es/es-revista-aula-abierta-389-pdf-S0210277314700083](https://elsevier.es/es-revista-aula-abierta-389-pdf-S0210277314700083)
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Teoría del estrés y el afrontamiento. El manual de estrés y salud.
- Bonilla, A. (2016). El sistema educativo mexicano en el contexto real del trabajo. *Desarrollo profesional docente: reforma educativa, contenidos curriculares y procesos de evaluación*, 29-37. Obtenido de [https://mx.search.yahoo.com/yhs/search?hspart=blp&hsimp=yhs-default&type=nt\\_123010001\\_727\\_0&p=Bonilla%2C+A.+K.+%282016%29.+El+sistema+educativo+mexicano+en+el+contexto+real+del+trabajo+docente.+En+J.A.+Trujillo+Holgu%C3%ADn+y+J.+L.+Garc%C3%ADa+Leos+%28coo](https://mx.search.yahoo.com/yhs/search?hspart=blp&hsimp=yhs-default&type=nt_123010001_727_0&p=Bonilla%2C+A.+K.+%282016%29.+El+sistema+educativo+mexicano+en+el+contexto+real+del+trabajo+docente.+En+J.A.+Trujillo+Holgu%C3%ADn+y+J.+L.+Garc%C3%ADa+Leos+%28coo)
- Bosqued, M. (2008). Quemados: El Síndrome de Burnout ¿Qué es cómo superarlo. Grupo planeta. Obtenido de Características Fundamentales del Síndrome de Burnout
- Bravo, B., & Oviedo, A. (2020). Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres vulnerables. *Polo del conocimiento*, 579-591. Obtenido de <https://orcid.org/0000-0003-1930-3266>
- Brooks, S., Webster, R., & Smith, L. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. 912-920. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bustamante, E., Bustamante, F., González, G., & Bustamante, L. (2016). El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 62(243), 11-

122. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2016000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000200003)

Cabellos, S., Loli, R., & Sandoval, M. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*. Obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328/595>

Camacho, A., & Díaz, S. (2014). Formación por competencias. Fundamentos y estrategias didácticas, evaluativas y curriculares. México: Nueva editorial Iztaccihuatl.

Cano, A. (2002). Estrés Laboral. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés*.

Carbajal, C. (2005). Estrés y depresión: una mirada desde la clínica a la neurobiología. *Revista Clínica Médica Condes*. Obtenido de [http://www.clc.cl/clcprod/media/contenidos/pdf/MED\\_16\\_1/EstresDepresionLaNeurobiologia.pdf](http://www.clc.cl/clcprod/media/contenidos/pdf/MED_16_1/EstresDepresionLaNeurobiologia.pdf)


Cardinalli, D. (2005). Manual de Neurofisiología. Buenos Aires. Obtenido de [https://www.academia.edu/40474317/Cardinali\\_Daniel\\_Manual\\_de\\_Neurofisiolog](https://www.academia.edu/40474317/Cardinali_Daniel_Manual_de_Neurofisiolog)

Cardozo, L. A. (2016). Estrés en el profesorado. *Revista de información Psicológica*(15), 75-98.

Castillo, A., Morales, B., Hernández, Y., & Sánchez, I. (2020). El síndrome de Burnout en docentes de educación básica: sus efectos para la enseñanza de las matemáticas. *Polo del Conocimiento*, 5(1), 125-147.

Cingolani, H., & Houssay, A. (2000). *Fisiología Humana de Houssay* (6ta ed.). Buenos Aires: El Atenea.

Conversation, T. (Agosto de 2020). *Bing imagen [imagen]*. Obtenido de <https://theconversation.com/que-imagenes-formaran-parte-de-la-memoria-de-la-covid-19-141673>



Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe1/2007-7890-dilemas-8-spe1-00006.pdf>

Da Silva, D., & Damásio, F. (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: violência doméstica e familiar na COVID-19. *Fiocruz*. Obtenido de <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41121/2/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-viol%c3%aancia-dom%c3%a9stica-e-familiar-na-Covid-19.pdf>


Dávila, J., & Díaz, M. (2015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de Educación Básica en una institución educativa Nacional de CHICLAYO, [Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología]*. Universidad Privada Juan Mejía Baca, Perú. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/384476956/Tesis-Davila-Sobrino-Diaz-Valladolid>

Davis, S., & Palladino, J. (2008). *Psicología*. México: Prentice Hall.

De la Fuente, R. (2017). *Niveles de burnout y existencia de relaciones entre estos y sus dimensiones, con las variables de identificación de los docentes de cuatro colegios de la Región Metropolitana [Tesis de Magister, UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN]*. Santiago de Chile. Obtenido de UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Delgado, I., & Hernández, J. (2015). Los virus, ¿son organismos vivos? Discusión en la formación de profesores de Biología. *VARONA, Revista Científico-Metodológica*(61), 1-7. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422007.pdf>

Díaz, F., & Toro, A. I. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *24*(3), 183-205. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>



Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n2/v30n2a04.pdf>

Dirección General de Bachillerato. (2013). *Dirección General del Bachillerato*. Obtenido de [https://www.dgb.sep.gob.mx/bachillerato\\_general.php](https://www.dgb.sep.gob.mx/bachillerato_general.php)

Dohrenwend, B. (2000). The role of adversity and stress in psychopathology: some evidence and its implications for theory and research. *Health Soc Behav*, 1-19. Obtenido de [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Dohrenwend+BP&cauthor\\_id=10750319](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Dohrenwend+BP&cauthor_id=10750319)


Dos Santos, B., Escorsollini, F., & Barcellos, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de enfermería*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008)

Duval, F., Gonzalez, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, 48(4), 307-318. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v48n4/art06.pdf>

Echeverría, H. (2013). Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria. (*Tesis para obtener el grado de licenciatura*). Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Echeverria-Hanea.pdf>

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en los estudiantes de enfermería: su asociación con su salud psicológica y estabilidad [Tesis doctoral, Universidad de León]*. Repositorio institucional . Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERNÁNDEZ%20MARTÍN>

Flores, V. H. (2007). *Estrés Laboral*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, Hidalgo. Obtenido de



<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf?sequence=1>

Gallardo, A. L. (2020). Saberes docentes ante la pandemia. *17(170)*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v42n170/0185-2698-peredu-42-170-es5.pdf>

Gálvez, J. (2005). Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 77-100. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403007.pdf>

García, M. C., & Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesores de la salud. *Persona*, 11-30. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>

Gómez, N., & Rodríguez, P. (2020). Entrés en Docentes de COVID-19 y la Educación FENOB Una Filial Coronel Oviedo. *Divulgación Académica*.

Guevara, M., & Huyhua, S. (2021). Nivel del síndrome de Burnout en docentes durante tiempos de Covid 19, región Amazonas de Perú. *Revista Científica de UNTRM*, 4(3), 40-44. doi:<http://dx.doi.org/10.25127/rcsh.20214.789>


Guyton, A., & Hall, J. (2011). *Tratado de fisiología Médica* (2 da ed.). Toronto: Elsevier Saunders.

Hederich, C., & Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Buornout Inventory -Student Survey (MBI) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, 9(1), 1-15. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n1/v9n1a02.pdf>

Hernández, A. T. (2017). *El trabajo docente*. Obtenido de MILENIO: <https://www.milenio.com/opinion/alfonso-torres-hernandez/apuntes-pedagogicos/el-trabajo-docente>

Hernández, M. (2021). Una pandemia peor que la COVID-19”: el desánimo estudiantil y docente. 229-243. Chihuahua, México. Obtenido de <http://ensech.edu.mx/pdf/maestria/libro6/TP6-3-5-Hernandez.pdf>





Hernández, M. (2021). Una pandemia peor que la COVID-19: el dsánimo estudiantil y docente. *Desarrollo profesional docente: reflexiones y experiencias de trabajo durante la pandemia*, 229-243. Obtenido de [file:///C:/Users/Windows/Downloads/3214-7256-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Windows/Downloads/3214-7256-1-PB%20(2).pdf)

Ibáñez, F. (20 de Noviembre de 2020). *Instituto para el futuro de la educación*. Obtenido de <observatorio.tec.mx/edu-news/diferencias-educacion-online-virtual-a-distancia-remota>

Inciarte, A., Paredes, A., & Zambrano, L. M. (2020). Docencia y tecnologías en tiempos de pandemia covid-19. *Utopia y Praxis , LatinoameRICANA*(25), 195-215. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4087411>


INEGI. (23 de Marzo de 2021). *INEGI PRESENTA RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA LA MEDICIÓN* . Obtenido de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/EC OVID-ED\\_2021\\_03.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/EC OVID-ED_2021_03.pdf)

Información oficial de las Naciones Unidas. (2020). *CINU*.

Instituto Nacional paea la Evaluación en México. (2015). En P. E. superior. México. Obtenido de <https://historico.mejoredu.gob.mx/wp-content/uploads/2019/01/P1B114.PDF>

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2013). *La Educación Media Superior en México*. México. Obtenido de <inne.edu.mx/wp-content/uploads/2018/12/P1d237.pdf>

Jarrin, G., Moya, I., Patiño, M., & Barandica, A. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 7, 186-197. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/files/journals/1/articles/3579/public/3579-19028-1-PB.pdf>



Jarvis, M. (2002). Teacher Stress: A Critical Review of Recent Findings and Suggestions for Future Research Directions. Obtenido de <http://www.isma.org.uk/stressnw/teachstress.htm>

Jhonson, J., Cohen, P., & Dohrenwend, B. (2000). A longitudinal investigation of social causation and social selection processes involved in the association between socioeconomic status and psychiatric disorders. *Abnorm Psychol.*  
doi:<https://doi.org/10.1037//0021-843x.108.3.490>

Kandell, E., Schwart, J., & Jessell, T. (2001). Principios de neurociencia. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España.


Leal, I. Y. (2006). El Estrés: Cómo nos Afecta. *Revista Científica General José María Cordova*, 4(4), 56-58. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>


Lemus, M., Agudelo, D. M., & Rios, P. (2015). Reflexiones en torno al estres y su relación con la enfermedad cardiovascular. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 15(2), 5-22. Obtenido de /Dialnet-ReflexionesEnTornoAlEstresYSuRelacionConLaEnfermed-5689503.pdf


Leyra, M. (2012). Manual de bases biológicas del comportamiento humano. Montevideo: Los autores. Obtenido de [www.universidadur.edu.uy/bibliotecas/dpto\\_publicaciones.htm](http://www.universidadur.edu.uy/bibliotecas/dpto_publicaciones.htm)

Limón, C., & Carmona, I. (22 de Abril de 2020). *Nexos*. Obtenido de <https://educacion.nexos.com.mx/los-maestros-frente-al-covid-19/>

Maestría en Docencia a Nivel Medio Superior. (2022). *MADEMS*. Obtenido de <https://madems.posgrado.unam.mx/>

- 
- Magiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). Le nuevo Coronavirus y la Pandemia del Covid-19. *Med Hered*, 125-131. doi:<http://doi.org/10.20453/rmh.v3li.3776>
- Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Med Hered*, 125-131. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v31n2/1729-214X-rmh-31-02-125.pdf>
- McEwen, B. (2000). Neurobiología y estrés. *Revista anual de neurociencia*, 172-189.
- McEwen, B., & Guianaros, P. (2010). Papel central del cerebro en el estrés y la adaptación: vínculos con el nivel socioeconómico, la salud y la enfermedad. *HHS Public Access*, 190-122.
- Mendoza, L. G. (2020). La Educación en México en tiempos de COVID -19. *Educación Futura*, 1-5.
- Moguilevsky, J. (2005). Manual de fisiología endócrina y de la reproducción. Buenos Aires: Edición del Autor. Obtenido de <https://isbn.cloud/9789504320814/manual-de-fisiologia-endocrina-y-de-la-reproduccion/>
- Moriana, J. A., & Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3), 597-621. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33740309.pdf>
- Muñoz, C., Correa, C., & Matajudios, J. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista Espacios*, 41(37). Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/>
- Muñoz, I., González, E., & Beas, M. (2021). Retos educativos y sociales en tiempos de confinamiento. *Educere*, 25(80), 131-146.

- 
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Nieto, M., & Vergara, D. (16 de Noviembre de 2021). *Magisterio*. Obtenido de [magisnet.com/72021/11/la-desconocida-evolucion-de-las-tic-tsc-tep-y-tric/](https://magisnet.com/72021/11/la-desconocida-evolucion-de-las-tic-tsc-tep-y-tric/)
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout I. *Ciencia & Trabajo*(58), 59-63. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf#:~:text=Maslach%20y%20Jackson39%20entienden%20que%20el%20burnout%20es,de%20ineficacia%20y%20carencia%20de%20la%20realizaci%C3%B3n%20personal.>
- Oramas, A., Armirall, P., & Fernández, I. (2007). Estés Laboral y Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839287002.pdf>
- Oros, L., Vargas, N., & Chemiinsky, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su elaboración-. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3). Obtenido de <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1421/1036>
- Osorio, J., Escalante, A., Ibarra, L., & Fonseca, C. (2017). El modelo basado en competencias. Representaciones sociales de docentes de educación media superior. *Nueva Época*(41), 158-178. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/321004295\\_The\\_competence-based\\_model\\_Social\\_representations\\_of\\_high\\_school\\_teachers](https://www.researchgate.net/publication/321004295_The_competence-based_model_Social_representations_of_high_school_teachers)
- Patiño, A., & Gutiérrez, H. (2013). Análisis de factores psicosociales asociados al estrés laboral en docentes de planes de las facultades de ciencias económicas administrativas e ingeniería de la Universidad Autónoma de Occidente. (*Título para obtener el grado de licenciatura*). Universidad Autónoma de Occidente, Colombia. Obtenido de



[https://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/ECONOMICAS\\_6/Administracion\\_de\\_Empresas/23.pdf](https://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/ECONOMICAS_6/Administracion_de_Empresas/23.pdf)

Pearlin, L. (1989). The Structure of Coping. *American Sociological Association*, 19(1), 2-21.

Obtenido de <http://www.jstor.org/action/showPublisher?publisherCode=asa>

Perez, C. (2019). Manual del mbi Inventory. Obtenido de

<https://idoc.pub/documents/manual-del-mbi-inventario-de-burnout-maslach-vlr02ozy6zlj>

Pérez, J. (2017). Los docentes de Educación Media Superior. Análisis de una década de investigaciones en México. *Congreso Nacional de investigación Educativa COMIE*.

Obtenido de <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1309.pdf>

Piñon, R., & Martí, M. (2018). El sistema Educativo Nacional: preparación de los docentes a nivel medio superior. *Jóvenes en la Ciencia*, 4(1). Obtenido de

<http://repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/5750/1/el%20sistema%20educativo%20nacional%20preparaci%20de%20los%20docentes%20en%20nivel%20medio%20superior.pdf>

Quispe, F., & García, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación. *Revista de investigación Científica y Tecnológica*, 1(2). Obtenido de


<https://pdfs.semanticscholar.org/b659/5dea17b65c1f0686113f2267ac47fdb4f5df.pdf>

Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., & Yela, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento. *Scielo Preprint*. Obtenido de

[http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es\\_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf)

Ramos, V., Olea, C., Lobos, K., & Sáez, F. (2020). Percepción docente al Trabajo Pedagógico durante covid-19. *Ciencias America*, 1-20. Obtenido de

<http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325/589>

- 
- Rivera, A., Segarra, P., & Giller, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 38(2), 17-23. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/html>
- Rivero, L., Guerra, M., & González, R. (2021). Maestras-madres enfrentando la pandemia. *Maestras-madres enfrentando la pandemia*. Obtenido de [https://dppse.upnvirtual.edu.mx/images/RedesIB\\_Ponencia-130\\_Maestras-madres-enfrentando-la-pandemia.pdf](https://dppse.upnvirtual.edu.mx/images/RedesIB_Ponencia-130_Maestras-madres-enfrentando-la-pandemia.pdf)
- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. doi:10.23857/pc.v5il2.2111
- Rodríguez, J. M., García, M., & Franco, P. (2013). Neurobiología del estrés agudo y crónico: su efecto en el eje hipotálamo- hipófisis- adrenal y la memoria. *Universitas Médica*, 54(4), 472-494.
- Rodríguez, J. M., García, M., & Franco, P. (2012). Neurobiología del Estrés Agudo y Crónico: Su Efecto en el Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal y la Memoria. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 21(1). Obtenido de <http://revecuatneurologia.com/wp-content/uploads/2015/06/neurobiologia.pdf>
- Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Rodríguez, R., Garrido, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>



Romo, K., Saucedo, E., Hinojosa, S., & Mercado, J. (2020). Manifestaciones clínicas de la COVID-19. *Revista Infectología Pediátrica*. doi:<https://dx.doi-org/10.35366/96668>

Ruíz, G. (2020). COVID-19 Pensar la educación en un escenario inédito. *RMIE*, 25(85), 229-237.


Salanova, M., Llorens, S., & García, M. (2003). ¿Por qué se están "quemando" los. *Universitat Jaume I. Castellón*(28), 16-20. Obtenido de [https://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2003\\_Salanova-Llorens-Garc%C3%ADa-Renedo.pdf](https://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2003_Salanova-Llorens-Garc%C3%ADa-Renedo.pdf)

Saltijeral, M. T., & Ramos, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud Mental*, 38(5), 361-369. doi:<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.049>

Sánchez, C. (2018). El IEMS: retrospectiva de la educación media superior. En E. Velasco-Gutiérrez, R. d. Guillén- Riebeling, & G.G. Carlos, Situación y diagnóstico de la educación en México: presepectivas y posibilidades. México: Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de [www.transformación-educativa.com/attachments/article251/Situación%20y%20diagnostico%20de%20educación%20en%20M%C3%A9xico.pdf](http://www.transformación-educativa.com/attachments/article251/Situación%20y%20diagnostico%20de%20educación%20en%20M%C3%A9xico.pdf)

Sandín, B. (2017). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de Psicología, Clínica y de la salud*, 3(1), 141-157. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>

Sandin, B., & Shorot, P. (2017). Cuestionario de Sucesos Vitales (CSV): Estructura factorial, propiedades psicométricas y datos normativos. *Psicopatología y Psicología clínica*, 95-115. Obtenido de [http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/19729/pdf\\_88](http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/19729/pdf_88)



SEP. (2013). *Programa Sectorial de Educación 2013-2018*. México.

Serna, M. (2020). Aspectos psicológicos del COVID-19. Madrid: Tektime.

doi:<http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.13489671>

Seyle, H. (1976). Estrés sin angustia. *Plubmed*, 56(5).

Solera, E., Gutiérrez, S., & Palacios, D. (2017). Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertado. *Revista Universitas Psychologica*, 16(3). Obtenido de <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.%20epsb>


Solis, A. M. (2020). La propuesta del Modelo Híbrido UNAM frente a la voz estudiantil. *Educación futura*.


Spangenberg, A. (2015). *Neurobiología del estrés*[Tesis de Licenciatura, Universidad de la Republica. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7901/1/Spangenberg%2c%20Agustin.pdf>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (18 de Marzo de 2019). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. México: Secretaría de Educación Pública. Obtenido de <http://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%2>

Subsecretaría de Educación Media Superior, .. (14 de Octubre de 2013). Obtenido de Subsecretaría de Educación Media Superior: [http://sems.gob.mx/es\\_mx/sems/antecedentes\\_dgb#:~:text=Antecedentes%20El%20desarrollo%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20media%20superior,entre%20la%20educaci%C3%B3n%20elemental%20y%20la%20educaci%C3%B3n%20superior.](http://sems.gob.mx/es_mx/sems/antecedentes_dgb#:~:text=Antecedentes%20El%20desarrollo%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20media%20superior,entre%20la%20educaci%C3%B3n%20elemental%20y%20la%20educaci%C3%B3n%20superior.)



- 
- Taveras, M., & Sue de la Paz, A. (2021). *Niveles de Estrés y Ansiedad durante la pandemia del COVID-19 en el personal de salud del Hospital Docente Dr. Francisco E. Moscoso Puello, Santo Domingo, Julio 2020 - Junio 2021.*[Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. Santo Domingo.
- Tena, H. (12 de Diciembre de 2020). *Las TIC, TAC, TEP en tiempos de pandemia.* Obtenido de <https://elprofesorhernan.com/las-tic-tac-tep-en-tiempos-de-pandemia/>
- Terán, A. (2018). Desafíos de la función docente en la educación media superior. *Desarrollo Profesional Docente: reflexiones de maestros en servicio en el escenario de la Nueva Escuela Mexicana*, 177-185. Obtenido de <http://ensech.edu.mx/pdf/maestria/libro4/TP04-3-02-Teran.pdf>
- Terán, A. (2018). Desafíos de la función docente en la educación medio superior. *Desarrollo Profesional Docente: reflexiones de maestros en servicio en el escenario de la Nueva Escuela Mexicana*, 177-185. Obtenido de <http://ensech.edu.mx/pdf/maestria/libro4/TP04-3-02-Teran.pdf>
- Terán, A. (2019). Desafíos de la función Docente en la educación media superior. *Desarrollo Profesional Docente*, 177-185. Obtenido de [ensech.edu.mx/pdf/maestría/libro4-3-02terán-pdf](http://ensech.edu.mx/pdf/maestría/libro4-3-02terán-pdf)
- Tocara, S., & García, I. (2018). La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. *Revista Científico- Metodológica*, . Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/vrcm/n66s1/1992-8238-vrcm-66-s1-e24.pdf>
- Truco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 40. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272002000600002](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600002)

- 
- Tuirán, R., & Daniel, H. (2016). Desafíos de la educación media superior en México. *Este País*. Obtenido de <http://anterior.estepais.com/articulo.php?id=460&t=desafios-de-la-educacion-media-superior-en-mexico>
- Urquidi, L., & Rodríguez, J. R. (2010). Estrés en Profesorado Universitario Mexicano. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-21. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44717910006.pdf>
- Vargas, A. K., Schreiber, V., Ochoa, E., & López, A. (2020). SARS-CoV-2: una revisión bibliográfica de los temas más relevantes y evolución del conocimiento médico sobre la enfermedad. *Neumología y Cirugía de Tórax*, 79(3). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/neumo/nt-2020/nt203k.pdf>
- Vega, P., García, D., & Ochoa, S. (2020). Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonia*, 5(1). doi:<https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.35381%2Fr.k.v5i1.782>
- Villa, L. (2014). La educación Media Superior. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 5(10). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v14n64/v14n64a4.pdf>
- Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y., & Bermello, J. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del covid-19, una mirada desde el enfoque HUMANO. 8(1). Obtenido de [file:///C:/Users/Windows/Downloads/3214-7256-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Windows/Downloads/3214-7256-1-PB%20(2).pdf)
- Zarate, S., Acevedo, C., Sarmiento, M., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *I3*(3), 1181-1214. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n3/v13n3a30.pdf>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 32(27), 67-86. Obtenido de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>



Zorrilla, J. F. (2008). La transformación de la educación media superior 2008 y 2014.

México. Obtenido de

file:///C:/Users/Windows/Downloads/La\_transformacion\_de\_la\_educacion\_media.pdf

Zorrilla, J. F. (2015). El bachillerato Mexicano: un sistema académicamente precario. causas y consecuencias. México: ISSUE, Educación. Obtenido de

<http://www.iisue.unam.mx/>

## 4.5. Anexos

### Anexo 1 Cuestionario Sociodemográfico

# Situación laboral de los docentes durante el confinamiento por COVID19

Bienvenidos a la presente investigación.

\*Obligatorio

MADEMS PSICOLOGÍA



Le invitamos a participar en el presente estudio del Posgrado MADEMS-Psicología, UNAM. El cual tiene como objetivo conocer la situación laboral que han vivido los docentes de Nivel Medio Superior durante el periodo de confinamiento por COVID19. Es importante destacar que toda la información que usted nos proporcione será de gran utilidad para identificar la forma en que los docentes se han adaptado al trabajo en línea y el estrés que este ha generado.

El proyecto está organizado en dos etapas:

- 1) Usted, amablemente contestará los siguientes cuestionarios en donde dejará sus datos personales para ser contactado para participar en la siguiente etapa (con estos datos se realizará un análisis cuantitativo).
- 2) Si usted acepta ser contactado, se le invitará a participar en un conversatorio con otros docentes. Este tendrá una duración de entre 1 a 2 horas para expresar su experiencia en el trabajo en línea (en dicha sesión se grabará la voz, para un futuro análisis cualitativo).

Es importante destacar que toda la información que usted nos proporcione será totalmente confidencial. Por tal razón, usted deberá dar su consentimiento y conocer los términos del manejo de datos que encontrará en la siguiente sección.

Antecedentes

## Anexo 2 Consentimiento informado

### Consentimiento informado

En cumplimiento a lo establecido por el Reglamento de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales la Universidad Nacional Autónoma de México (en adelante la UNAM) con domicilio en Av. Universidad No. Exterior 3000, Colonia Universidad Nacional Autónoma de México C. U., Delegación Coyoacán, CP. 04510, Ciudad de México, se informa cómo y con qué fines es tratada su información.

Al proporcionar datos a la UNAM, a través de la Facultad de Psicología, se da por entendido que acepta los términos de este Aviso, con las finalidades del tratamiento de datos estadísticos de las investigaciones formales.

Sus datos serán tratados de forma estadística y bajo un análisis cualitativo y cuantitativo, en los términos de una investigación formal. Así mismo, le aseguramos que serán empleados para uso exclusivo de la presente investigación, usted esté convencido de que NO serán publicados ni utilizados su nombre y sus datos personales. Además, debe quedar claro que sus datos han sido otorgados voluntariamente, la autenticidad de estos son su responsabilidad. Si desea ejercer cualquiera de los derechos de acceso, rectificación, cancelación, así como revocar el consentimiento para el tratamiento de estos, usted podrá notificarnos. Para solicitarlo, puede escribir un correo electrónico a la siguiente dirección [morenozarconormaangelica@gmail.com](mailto:morenozarconormaangelica@gmail.com), y sus datos serán eliminados de la base de datos.

Le agradecemos su compromiso y participación.

1. Sí, he leído el consentimiento informado, he comprendido el objetivo de la investigación y la forma en que será mi participación, la cual, es VOLUNTARIA. \*  
Así mismo, en caso necesario ACEPTO ser contactado para participar en la SEGUNDA ETAPA del proyecto. Si es así, por favor marque en el recuadro para indicar que usted está de acuerdo.

Marca solo un óvalo.

DE ACUERDO

### Anexo 3. Datos personales

#### PRIMERA SECCIÓN

En esta sección encontrará preguntas de corte sociodemográfico que nos permitirán contextualizar la información que estamos recabando.

RECUERDE, LAS RESPUESTAS QUE USTED VA LLENANDO NO SE PUEDEN GUARDAR, POR TAL RAZÓN LE PEDIMOS QUE NO CIERRE EL CUESTIONARIO, EL NAVEGADOR O LA COMPUTADORA HASTA QUE LO CONCLUYA Y LO ENVÍE. GRACIAS.

Usted tardará aproximadamente 10 minutos en responder todas las preguntas.

#### Cuestionario sociodemográfico

2. 1.- Nombre(s) \*

---

3. 2.-Apellido Paterno \*

---

4. 3.-Apellido Materno \*

---

5. 4.- Fecha de nacimiento (DIA/MES/AÑO) \*

---

6. 5.- Edad \*

---

## Anexo 4. Datos académicos

25. 24.- Marque todos los tipos de clases que imparte: \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Presenciales
- A distancia
- Virtual
- Híbrida
- Aula invertida

26. 25.-Marque todos los sistemas en los que usted imparte clases de Educación Media Superior actualmente \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Escuela Nacional Preparatoria (ENP), UNAM
- Bachillerato incorporado a la UNAM
- Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), UNAM
- CCH incorporado a la UNAM
- Bachillerato incorporado a la SEP
- Vocacionales (CECyT), IPN
- Bachillerato a distancia, UNAM
- Bachillerato en línea, SEP
- Vocacional en línea, IPN
- Otro: \_\_\_\_\_

27. 26.-Marque todos los lugares en donde regularmente imparte clases en línea: \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- una habitación personal (estudio, recámara personal, cubículo, etc.)
- en una habitación con varias personas (sala, recámara, cocina, etc.)
- en un lugar prestado o rentado (oficina, consultorio, sala de juntas, casa ajena, etc.)
- en un espacio de la escuela (como salón, aula usos múltiples, sala de cómputo, sala maestros, etc.)
- en lugares abiertos o al aire libre (parques, jardines, calle, azotea, pasillos, etc.)
- en lugares públicos (café internet, restaurantes, bibliotecas, cafeterías, etc.)

## Anexo. 5 Datos sobre el dominio de herramientas digitales

33. 32.-Indique cómo considera su nivel de dominio de las siguientes aplicaciones:

\*

Marca solo un óvalo por fila.

	Ninguno	Básico	Intermedio	Experto
Herramienta office	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plataformas virtuales para video llamada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herramientas Google	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nubes para resguardo de información	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correo electrónico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso de comunicación ( whatsapp, Telegram, mss)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso de aplicaciones educativas .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Redes sociales (Facebook, twiter, Instagram)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Anexo 6. Escala de Maslach modificada al ambiente virtual

40. Instrucciones: A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID19, eligiendo la casilla correspondiente. \*

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
Me siento emocionalmente agotado por trabajar de forma virtual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando termino mi jornada de trabajo me siento cansado (a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando me levanto en la mañana y tengo que ir a trabajar me siento fatigado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprendo fácilmente a mis alumnos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fila 23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que estoy tratando a mis alumnos como si fueran niños	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que trabajar todo el día con los adolescentes me cansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>