

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina

Recibido: 11/06/2021

Aceptado: 01/07/2021

Publicado: 05/07/2021

Wilson Clemente Hacca-Valverde ¹

Vilma Valeriana Tapia-Ccallo ²

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, Upina – 2020. El trabajo se enmarca en el enfoque cuantitativo, en un diseño no experimental de tipo descriptivo – explicativo; se trabajó con una muestra censal de 20 docentes; la técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de 15 ítems con escala Likert. Los resultados obtenidos muestran que los docentes en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, durante la educación virtual, probablemente experimentan un alto nivel de estrés en 95%; las reacciones psicológicas que presentan son sentimientos de depresión, agresividad, nostalgia, desconcentración y angustia; las reacciones conductuales más frecuentes en los docentes son: tendencia a discutir, el aislamiento social, la inapetencia de realizar tareas diarias o hasta puede llegar al desequilibrio en el consumo de alimentos. Las profesoras, en un 71% y los profesores en un 69% presentan niveles de estrés medio.

Palabras clave: estrés, profesores, educación, cansancio emocional, educación virtual.

Como citar:

Hacca-Velarde, W.C., Tapia-Callo, V.V. (2021). Nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina. *WAYNARROQUE. Revista de Ciencias Sociales Aplicadas*, 1(2), 63–70. <https://doi.org/10.47190/rcsaw.v1i2.6>

¹ **Autor para correspondencia.** wc.haccav@unaj.edu.pe - Universidad Nacional de Juliaca, Perú.

² vtapia@unaj.edu.pe - Universidad Nacional de Juliaca, Perú.

LEVEL OF STRESS IN TEACHERS DURING VIRTUAL EDUCATION AT THE CÉSAR VALLEJO MENDOZA EDUCATIONAL INSTITUTION OF UPINA, CARABAYA – PERU

ABSTRACT

The research aimed to determine the level of stress in teachers during virtual education at the Cesar Vallejo Mendoza Educational Institution, Upina - 2020. The work is framed in the quantitative approach, in a descriptive-explanatory, non-experimental design; It was worked with a census sample of 20 teachers; the applied technique was the survey and the instrument was the 15-item questionnaire with a Likert scale. The obtained results show that the teachers at the César Vallejo Mendoza Educational Institution, during virtual education, probably 95% experienced a high level of stress; the psychological reactions they present are feelings of depression, aggressiveness, homesickness, lack of concentration, and distress; the most frequent behavioral reactions in teachers are a tendency to argue, social isolation, lack of appetite to perform daily tasks or can even lead to an imbalance in food consumption. The female teachers, in 71% and the male teachers in 69%, present medium stress levels.

Keywords: stress, education, teachers, emotional fatigue, virtual education.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el aumento de la ansiedad, la depresión y el estrés son enfermedades que afronta la humanidad y su riesgo aumenta porque son males silenciosos que no respeta diferencia de edad, condición económica, raza ni cultura, todo esto generados por las medidas tomadas para controlar la COVID-19 ([Banco Mundial, 2020](#)).

Si no se realizan esfuerzos para contrarrestar estos efectos, el cierre de escuelas provocará pérdidas de aprendizaje, aumentando la deserción escolar y mayor desigualdad. [Blanco \(2020\)](#) afirma que, en la segunda semana de clases virtuales, los estudiantes, padres de familia y docentes han presentado mayores niveles de estrés, debido a los problemas para adaptarse a la modalidad virtual.

En un estudio realizado en China se observó que la tasa de ansiedad dentro de un grupo de trabajadores fue del 23.04%, es mayor en mujeres que en hombres. Asimismo, el estudio sugiere que en la población general de China se observó un 53.8% de impacto psicológico, todos entre moderados y severos ([Lozano-Vargas, 2020](#)).

El Perú no es la excepción ante este tipo de efectos generados por la pandemia de 2020. Ya a inicios del año académico 2020, el gobierno mediante Decreto Supremo N° 008-2020-SA, declaró el estado de emergencia sanitaria a nivel nacional por plazo de (90) días calendarios, que luego siguió postergándose hasta el 2021. Paralelamente, también en el 2020 se publicó la Resolución Viceministerial N° 139-2020-MINEDU, donde se establecen las disposiciones para la implementación de la estrategia en la modalidad de educación a distancia semipresencial para las instituciones educativas públicas de la Educación Básica Regular.

Esto supuso el despliegue de estrategias de adecuación. Una de ellas fue la implementación obligatoria de la modalidad de educación virtual en las instituciones educativas públicas, y de inmediato la falta de acceso al internet y actualizaciones de manejo de herramientas digitales, tuvo efectos graves en la salud emocional en muchos docentes y estudiantes. El Ministerio de Educación – MINEDU, estimó que la deserción en primaria se incrementó del 1.3% al 3.5% (128 mil estudiantes) y, en secundaria, pasó del 3.5% al 4.0% (102 mil estudiantes), lo que sumaría en total unos 230 mil estudiantes de educación básica regular afectados ([ComexPerú, 2020](#)).

En la región de Puno la situación es aún más crítica ya que una entrevista periodística realizada al titular de la Dirección Regional de Educación de Puno (DREP), Prof. Mario Benavente, se manifestó que solo el 27% de escolares tenían acceso a la educación virtual por internet y el resto por otros medios ([Diario Correo, 2020](#)). Algunos maestros indicaron que, con esta modalidad de clases virtuales, sus gastos se habían incrementado; acceder a internet o plan pospago en el celular dejó de ser una opción y se convirtió en una necesidad impostergable. A pesar de ello, otro problema que generaba ansiedad era la deficiencia técnica en la señal misma. La interrupción aleatoria de la señal de internet no ayudaba en el dictado de las clases, y ello conllevaba a una suerte de desesperación y ansiedad en los docentes.

Upina es una comunidad del distrito de Ituata, perteneciente a la provincia de Carabaya. Los problemas que aquejan esta comunidad son múltiples y el contexto actual de la pandemia solo empeora la situación. La educación es uno de los sectores más afectados ya que la falta del acceso a la tecnología dificulta en gran medida el desarrollo normal de las actividades académicas. Los docentes mencionan que la necesidad de mantenerse en contacto con los estudiantes los aqueja gravemente ocasionando grandes niveles de estrés; además el tener que diseñar y revisar talleres, para enviarlos por el único medio accesible: el WhatsApp, complica más la tarea del docente. Todos estos percances ocasionados por la educación virtual en la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, Upina, han merecido nuestro interés investigativo.

En este contexto de confinamiento por el COVID-19, se perdió la interacción cotidiana entre docente y estudiante a la que están acostumbrados, dificultando la comunicación y esto ocasionando una creciente preocupación e interés.

Si el problema de estrés académico aumenta en un nivel muy alto probablemente los docentes de la institución educativa dictaran clases menos motivadoras, quizá pidan licencia por salud, su malestar se podrá percibir por los estudiantes y probablemente ello genere mayor deserción escolar. [Redolar \(2015\)](#) menciona que el estrés puede tener efectos negativos sobre la salud, ya que la falta de control y predictibilidad ante cualquier situación aumenta la reactividad del eje HPA en el ser humano; probablemente los afectados directos serán los docentes y estudiantes ya que, para el 28 de marzo de 2020, más de 1600 millones de niños y jóvenes no asistieron a la escuela en 161 países por efecto de la pandemia del COVID-19.

[Gan y Triginé \(2006\)](#) ofrecen opciones para lograr un mejor equilibrio del autocontrol emocional ante el estrés; las mismas que se encuentran ligadas a programas o instrumentos diseñados para la gestión del estrés. Además, el Estado peruano está creando políticas públicas de salud mental para los docentes. En este contexto, este trabajo buscó dar cuenta de la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, Upina – 2020? En concordancia con ello, se planteó como objetivo general, determinar el nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, Upina – 2020. Finalmente, los objetivos específicos fueron determinar las reacciones psicológicas, las reacciones conductuales y el nivel de estrés según el género de los docentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo. Este enfoque se diferencia de otros en su procedimiento, basado principalmente en la cuantificación y medición de variables. Según su naturaleza, el estudio tiene un alcance descriptivo (Hernández-Sampieri et al., 2014). Asimismo, el diseño de investigación es de tipo no experimental y de corte transversal. En este tipo de diseños se recolectan datos en un solo momento, en un único corte de tiempo, puesto que el propósito fue describir el comportamiento de la variable estrés.

La población de estudio estuvo constituida por los docentes de la Institución Educativa César Vallejo Mendoza de Upina. La muestra fue de tipo censal, por lo que se tomó en cuenta a todos los docentes, haciendo un total de 20 docentes (13 docentes varones y 07 docentes mujeres). La institución por estar ubicada en el ámbito rural, además de su complejidad de acceso y carencias, presenta una fuerte limitación en el acceso a los medios tecnológicos, necesarios para la educación virtual. A continuación, se presenta la muestra censal.

Tabla 1

Muestra censal de los docentes de la Institución Educativa César Vallejo Mendoza

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	7	35 %
Masculino	13	65 %
Total	20	100 %

Nota: Elaborado en base a información obtenida de la Dirección de la IES-CVM.

La técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario de preguntas que mide tres dimensiones, cada una de 5 reactivos, sumando un total de 15 ítems. El instrumento aplicado fue validado mediante juicio de expertos.

RESULTADOS

En la tabla 2 se observa, de los 20 docentes encuestados, mediante la modalidad virtual, el 70% tiene un nivel medio de estrés, seguido por el 25% con un nivel alto y finalmente, solo el 5% se encuentra en un nivel bajo de estrés. La cifra predominante, 14 de 20 docentes, sugiere que efectivamente la pandemia ha incrementado el riesgo de padecer de estrés. Por ello, que solo uno de los encuestados presente un nivel bajo de estrés.

Tabla 2

Nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina – 2020

Niveles de estrés	Frecuencia	Frecuencia acumulada	Porcentaje
Alto	5	5	25
Medio	14	19	70
Bajo	1	20	5
Total	20		100

Nota. Cuestionario de estrés.

Con este resultado se infiere que existe una tendencia a altos niveles de estrés, dentro del cuerpo docente de la institución. Si sumamos los niveles medios y altos, ellos constituyen el 95% casos de estrés. Esta situación implica que los docentes presentaron reacciones psicológicas,

conductuales y físicas particulares, generadas por el contexto de las clases virtuales. Los docentes con dichas características son personas que se muestran irritadas y beligerantes, con una combinación de enojo, ansiedad y depresión; esto debido a los distintos factores estresores como la sobrecarga de trabajo (trabajo remoto), la falta de satisfacción laboral y la presión por interactuar en entornos virtuales (aprender a utilizar herramientas digitales).

Tabla 3

Nivel de reacciones psicológicas en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina

Niveles de reacciones psicológicas por estrés	Frecuencia	Frecuencia acumulada	Porcentaje
Alto	6	6	30
Medio	13	19	65
Bajo	1	20	5
Total	20		100

Nota. Cuestionario de estrés.

Según la tabla 3, de los 20 docentes encuestados de la Institución Educativa Cesar Vallejo Mendoza, el 65% tiene un nivel medio de reacciones psicológica por estrés, seguido por un 30% con reacción psicológica de nivel alto y solamente el 5% tiene un nivel de reacciones psicológica bajo. Esto da a entender que los docentes presentan con frecuencia sentimientos de depresión, problemas de concentración, angustias, y por algún motivo, sentimientos de agresividad y depresión.

Con los resultados se concluye que el estrés está generando reacciones psicológicas en niveles medio y alto en los docentes. Esta situación indica que los docentes con dichas características tienden a verse más presionados por sus responsabilidades y obligaciones.

Tabla 4

Nivel de reacciones conductuales por estrés en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina

Niveles de estrés	Frecuencia	Frecuencia acumulada	Porcentaje
Alto	8	8	40
Medio	10	18	50
Bajo	2	20	10
Total	20		100

Nota. Cuestionario de estrés.

Según la tabla 4, de 20 docentes encuestados de la institución educativa César Vallejo Mendoza, el 50% tiene un nivel medio de estrés, seguido por un 40% de estrés alto, y el 10% tiene un nivel bajo de estrés según las reacciones conductuales.

Se deduce que los docentes tienen reacciones conductuales como: discutir, aislarse con frecuencia, desequilibrio en el consumo de sus alimentos, desgano de realizar las tareas diarias y tareas académicas. En relación a ello, las sensaciones de querer discutir, aislarse socialmente no son sólo un hecho psicológico que daña al docente, generando desgaste mental sino que afecta a todos los que se encuentran en su entorno.

Tabla 5

Comparación de nivel de estrés por género en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, Upina – 2020

Niveles de estrés	Masculino		Femenino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	1	8	0	0
Medio	9	69	5	71
Bajo	3	23	2	29
Total	13	100	7	100

Nota. Cuestionario de estrés.

En la tabla 5, se muestra que el 69% del género masculino tiene un nivel medio de estrés, asimismo el 71% del género femenino tiene un nivel de estrés medio. Esto evidencia que las clases virtuales no afectan por igual a los docentes varones y mujeres. Las docentes, que comparten labores del hogar y responsabilidades de enseñanza, son quienes se estresan con más frecuencia. Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. En la revista [PREVECON \(2018\)](#) se menciona que el estrés puede ser ocasionado por muchos factores y uno de los más comunes se encuentra en los espacios laborales por la excesiva presión que tiene el lugar.

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como principal objetivo determinar el nivel de estrés en los docentes durante la educación virtual en la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, Upina – 2020. Al respecto, los resultados muestran niveles medios y altos con un 95% de casos de estrés, lo cual indica, que los docentes posiblemente experimentan trastornos, fatiga crónica, dolores de cabeza, sentimientos de depresión, desgano al realizar tareas académicas, entre otros efectos físicos, psicológicas y conductuales. Estos resultados se corroboran con los de [Orozco \(2018\)](#), quien demuestra que el estrés de los docentes de Psicología Industrial, se ubica en la escala 81 para adelante, que equivale a alto, teniendo como factores estresores dolores de cabeza, depresión y el entorno laboral. Sin embargo, [Parihuamán \(2017\)](#) obtuvo resultados distintos, concluyendo los docentes tienen un nivel bajo de estrés. Evidentemente estas investigaciones se realizaron sin pandemia, mientras que nuestros resultados corresponden a un contexto con distanciamiento social y físico por el Covid 19.

Un objetivo planteado fue determinar las reacciones psicológicas que predominan, según el nivel de estrés en los docentes. Los resultados presentados en la tabla 3 muestran un 95%, de docentes con reacciones psicológicas por estrés, de niveles entre medio y alto. Ello implica que los factores estresores pueden ser la fatiga crónica, los dolores de cabeza, los sentimientos de depresión y desgano al realizar labores académicas. Este resultado coincide con los datos reportados por [Jinez \(2020\)](#), que obtuvo un 66% de profesionales de enfermería con niveles de estrés alto o medio. Asociado a este nivel de estrés laboral se diagnosticó la presencia de agotamiento emocional. Al respecto es necesario resaltar que las situaciones estresantes pueden ser la tendencia a discutir, el aislamiento social ocasionando el desequilibrio en el consumo de alimentos, entre otros.

Otro objetivo específico fue determinar las reacciones conductuales en los docentes. Al respecto, el 90% de los docentes encuestados presentan niveles altos de reacciones conductuales por estrés. Esto sugiere que, llevar una vida no equilibrada puede afectar negativamente a la salud, manifestándose como enfermedades como hipertensión, diabetes, o

situaciones patológicas como el aislamiento social. No es sólo un hecho psicológico que daña al individuo generando desgaste mental, si no, puede afectar a su entorno.

El último objetivo fue comparar el nivel de estrés según el género en los docentes, en el contexto de la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza de Upina. El 69% de los docentes varones tienen un nivel medio de estrés, mientras que el 71% de las mujeres tiene también un nivel de estrés medio. Este resultado coincide con los hallazgos de Castillo (2016), quien también encontró niveles de estrés superiores en mujeres a comparación de los varones; para quienes que se encuentran en nivel alto sugirió que deben realizar actividades que bajen sus niveles de estrés en momentos que sean permitidos dentro del área de trabajo.

CONCLUSIONES

El estrés generado en los docentes durante la educación virtual en la Institución Educativa César Vallejo Mendoza, alcanza niveles preocupantes y significativos. El 95% de los encuestados reportan niveles entre alto y medio de estrés. Esta situación genera dos tipos de efectos: reacciones psicológicas y reacciones conductuales.

Las reacciones psicológicas por estrés en los docentes alcanzan un 65% a nivel medio y 30% en el nivel alto; estas reacciones se manifiestan como sentimientos de depresión, agresividad, nostalgia, desconcentración, angustia o desesperación. Asimismo, las reacciones conductuales por estrés alcanzan un nivel medio de 65% y 30% en el nivel alto en los docentes, ello se puede manifestar como tendencias a discutir, aislamiento social, inapetencia de realizar tareas diarias o hasta puede llegar al desequilibrio en el consumo de alimentos. Y respecto al nivel de estrés según género se identificó que las docentes damas (71%) tienden a presentar mayor estrés que los docentes varones (69%), esto debido posiblemente a la doble jornada laboral que implica para las damas atender las responsabilidades del hogar y el trabajo.

Finalmente, el Estado por intermedio de las diferentes instituciones tiene el deber de buscar soluciones articuladas teniendo en cuenta que la educación es la base fundamental para la reducción de la pobreza. Es claro que los profesionales de la educación permanecen expuestos a riesgos psicosociales durante la pandemia de COVID-19, por ello es preciso que el Ministerio de Educación ejecute proyectos que tengan como solución cuidar y salvar la salud mental de los maestros y estudiantes.

CONTRIBUCIONES DE AUTORÍA

Wilson Hacca participó en la concepción, diseño, recolección de datos, obtención de resultados y redacción del manuscrito. Vilma Tapia contribuyó con el asesoramiento en todas las etapas de la investigación, redacción, análisis crítico del artículo y aprobación de la versión final.

REFERENCIAS

- Banco Mundial. (2020). *Pandemia de COVID-19: Impacto en la educación y respuestas en materia de políticas*. World Bank Group.
<https://www.bancomundial.org/es/topic/education/publication/the-covid19-pandemic-shocks-to-education-and-policy-responses>
- Blanco, A. (2020). *Educación a distancia aumenta estrés en alumnos, padres y maestros, descubre cómo combatirlo*. Sarraute Educación.
<https://sarrauteducacion.com/2020/09/01/educacion-a-distancia-aumenta-estres-en->

- alumnos-padres-y-maestros-descubre-como-combatirlo/
Castillo, A. (2016). *Niveles de estrés según el género en colaboradores del organismo judicial de Huehuetenango* [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Castillo-Andrea.pdf>
- ComexPerú. (2020). *230,000 estudiantes dejaron de ir al colegio en 2020 ESTUDIANTES DEJARON DE IR AL COLEGIO EN 2020*. Semanario 1045 - Actualidad.
<https://www.comexperu.org.pe/articulo/230000-estudiantes-dejaron-de-ir-al-colegio-en-2020>
- Diario Correo. (2020, May 23). En la región de Puno solo el 27% de escolares tienen acceso a educación virtual por internet. *Diario Correo*. <https://diariocorreo.pe/edicion/puno/en-la-region-de-puno-solo-el-27-de-escolares-tienen-acceso-educacion-virtual-por-internet-940866/>
- Gan, F., & Triginé, J. (2006). *Manual de instrumentos de gestión y desarrollo de la persona en las organizaciones*. Díaz de Santos. Ediciones Díaz de Santos, S.A.
https://www.academia.edu/13298515/MANUAL_DE_INSTRUMENTOS_DE_GESTION_Y_DEsarrollo_de_las_personas_en_las_organizaciones_Gan_y_Trigine
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed., pp. 1–374). Mc Graw Hill.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jínez, R. (2020). *Nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería del Hospital III EsSalud Puno – 2019*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Orozco, J. (2018). *Nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología industrial/ organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar* [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura* [Universidad de Piura].
<https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3022>
- PREVECON. (2018). *El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo*.
<https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>
- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Editorial UOC.
<https://books.google.com.pe/books?id=0ovLDAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>