

DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0041>

MEDIDAS EDUCATIVAS FRENTE A LA PANDEMIA Y ESTRÉS DOCENTE EN UNA ESCUELA ECUATORIANA

EDUCATIONAL MEASURES IN THE FACE OF THE PANDEMIC AND TEACHER STRESS IN AN ECUADORIAN SCHOOL

Navarrete-Mera Cindy Liliana ¹; Zambrano-Acosta Jimmy Manuel ²

¹ Estudiante de la Maestría Académica con Trayectoria de Investigación en Psicología, Mención Psicoterapia. Instituto de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, UTM. Portoviejo, Ecuador.
Correo: cindynavam@hotmail.com. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7433-4738>

² Universidad Técnica de Manabí, UTM. Portoviejo, Ecuador. Correo:
jimmy.zambrano@utm.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9620-1963>

Resumen

El estrés es un problema que afecta a gran parte de la población mundial y repercute en las diferentes actividades de los individuos. Este puede ser ocasionado por diversos factores, tales como precarización laboral, tensiones políticas, crisis sanitarias, solo por citar algunos ejemplos. En este marco, el presente artículo analiza las afectaciones por estrés debido a las medidas implementadas en el proceso de enseñanza, a consecuencia de la pandemia del SARS-CoV-2, en los docentes de una unidad educativa de régimen particular del cantón Santa Ana (provincia de Manabí, Ecuador). La población estudiada fueron 18 docentes que laboran en dicho establecimiento escolar, a quienes se aplicó la Escala de Estrés Percibido (EEP), para medir sus niveles de estrés, así como un cuestionario tipo Likert para identificar las medidas y estrategias educativas aplicadas frente a la crisis sanitaria. Así mismo, mediante entrevistas no estructuradas, se buscó establecer cómo estas medidas incidieron en las manifestaciones de estrés de los docentes evaluados. Con base en los resultados de esta investigación se proponen estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones que generan estrés, para que los maestros cuenten con estas herramientas para enfrentar situaciones estresantes que los afectan tanto en el ámbito psicológico, como emocional y cognitivo.

Palabras clave: Estrés, Docentes, Enseñanza, SARS-CoV-2.

Abstract

Stress is a problem that affects a large part of the world's population and affects the different activities of individuals. This can be caused by various factors, such as job insecurity, political tensions, health crises, just to name a few examples. In this framework, this article analyzes the effects of stress due to the measures implemented in the teaching process, as a result of the SARS-CoV-2 pandemic, in the teachers of an educational unit of a particular regime of the Santa Ana canton (Manabí province, Ecuador). The population studied were 18 teachers who work in said school, to whom the Perceived Stress Scale (EEP) was applied to measure their stress levels, as well as a Likert-type questionnaire to identify the educational measures and strategies applied to the health crisis. Likewise, through unstructured interviews, it was sought to establish how these measures affected the manifestations of stress in the teachers evaluated. Based on the results of this research, adaptive coping strategies are proposed for situations that generate stress, so that teachers have these tools to face stressful situations that affect them both in the psychological, emotional and cognitive fields.

Keywords: Stress, Teachers, Teaching, SARS-CoV-2.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 13 de julio de 2021.

Fecha de aceptación: 18 de octubre de 2021.

Fecha de publicación: 12 de noviembre de 2021.

1. Introducción

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al SARS-CoV-2 (COVID-19) una pandemia. Durante el periodo más crítico de la misma en la mayor parte de países se estableció que la circulación en medios automotores debía realizarse individualmente, estando limitada a actividades de primera necesidad o traslado al lugar de trabajo. El transporte de viajeros redujo su oferta, los locales de actividades culturales y de entretenimiento, debieron permanecer cerrados. Se priorizó el teletrabajo, las actividades escolares presenciales fueron reemplazadas por el aprendizaje en línea (Balluerka et al. 2020).

En esta misma línea en el campo educativo, la emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en muchos países, como lo resalta (CEPAL & UNESCO, 2020). Por su parte (Monasterio & Briceño, 2020) manifiestan que esta situación ha trazado retos en la educación, uno de ellos ha sido el uso de las tecnologías de información y

comunicación (TIC) en todos los niveles del sistema educativo, con esto se observan los cambios obligatorios en el sistema educativo para el uso de los medios digitales.

Por otra parte, sumado a los cambios en el ámbito educativo, tenemos las medidas de bioseguridad, lo cual es un agregado más para los docentes al momento de adaptarse a las nuevas condiciones, en este sentido (Hernández, 2020) resalta que la nueva realidad ha incitado la aparición de manifestaciones psicopatológicas diversas, y tiene consecuencias psicosociales en los individuos que refieren estrés y con excesiva preocupación.

En este contexto, el estrés se ha convertido en uno de los temas de mayor interés por parte de los profesionales psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, pues afecta tanto a la salud física y la salud mental, repercutiendo en su desenvolvimiento en la sociedad. De acuerdo con Folkman y colaboradores (como se citó en Naranjo, 2009), diversos acontecimientos de la vida tienen la característica de convertirse en una fuente de estrés, lo que conduce a una desestabilización emocional.

Cuando una persona cree que una determinada situación o encuentro es amenazante, habrá una presión que excede sus propios recursos para afrontarla, poniendo así en riesgo su bienestar.

Concordante con lo expresado anteriormente es necesario hacer una revisión de la teoría del estrés, para esto (como se citó en Barrio, et al. 2006) en 1973, Selye definía el estrés como una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier solicitud. El estrés se caracteriza por un esfuerzo adaptativo y una respuesta no específica a los problemas.

En cuanto a las afectaciones por estrés, las cuales son el eje central de esta investigación, Melgosa (como se citó en Naranjo, 2009) hace referencia a las respuestas de estrés y las sitúa en tres grandes categorías: cognitivas, emotivas y conductuales. A continuación se explican:

En el dominio cognitivo (pensamientos e ideas), el individuo tiene problemas para concentrarse en las diferentes actividades, y, a menudo pierde la atención y concentración.

Además, la forma de pensar no sigue un patrón lógico y coherente dentro de un orden, sino que es confuso.

En el área emocional (sentimientos y emociones), es difícil para las personas mantenerse relajadas física y emocionalmente. Además de los trastornos físicos reales, las personas comienzan a sospechar nuevas enfermedades (hipocondría), mostrando características como impaciencia, intolerancia, tiranía y poca consideración por los demás.

En el área conductual (actitud y comportamiento), en cuanto al lenguaje, no es posible comunicarse verbalmente con un grupo de personas de manera satisfactoria, puede haber tartamudeo y disminución de la elocuencia del lenguaje. Estas personas carecen de entusiasmo por sus pasatiempos favoritos y aquellas actividades que más les gusta.

Por otro lado, el mismo autor menciona que es frecuente el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de

alcohol, tabaco, café u otras drogas. Puede presentarse alteración en el ritmo del sueño, es común la aparición de insomnio de conciliación cuando se está sometido a grandes cargas de estrés, o lo contrario, se llega a veces a una extremada necesidad de dormir. En cuanto a las relaciones interpersonales, pueden encontrarse hiperactivas, irritables, suspicaces, lo que genera tensiones en la interacción, también hay cambios en la conducta (ibídem).

Otra reacción común de las personas que experimentan estrés es la frustración. Este sentimiento les molesta mucho; de hecho, muchos expertos asocian la frustración con la agresión. Además, las personas estresadas suelen mostrar síntomas de ansiedad, como preocupación, tensión y miedo al futuro". (ibídem).

Por su parte (Velero, 2020) recalca que entre las personas que pueden responder enérgicamente a la presión de una crisis se incluyen aquellos que están desempleados, les disminuyeron las horas de trabajo u otros cambios importantes. Con esta idea resaltamos la importancia del presente artículo, debido a los cambios significativos que se han

dado en el ámbito educativo, y en la manera en que estos cambios influyen directamente sobre las respuestas al estrés.

En Ecuador, así como en muchos otros países, tanto educadores como estudiantes se han visto en la obligación de adaptarse a las medidas que el Estado ha implementado para garantizar el derecho a la educación de los niños, niñas y adolescentes, y, aunque debido a la desigualdad e inequidad que existe en la mayoría de países los estudiantes son altamente afectados, también lo han sido los docentes, ya que, en muchos casos, estos cambios han incluido la disminución de los sueldos y han convertido a la tecnología en el eje en la educación durante la pandemia, y no a las personas.

En otro orden, como lo dicen (CEPAL & UNESCO, 2020) hay que tener en cuenta que en cuanto a la utilización de las videoconferencias en tiempo real, se pueden presentar un sinnúmero de dificultades, tales como inestabilidad de la conectividad o pérdida de la misma, video poco apreciable, dificultad de sonido, asincronicidad entre lo que se proyecta y se escucha, así como

también diversos inconvenientes técnicos. Es indispensable que en casa se disponga de un ambiente adecuado, sin distractores que interfieran en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta idea resalta las dificultades que se pueden tener al momento del uso de los medios digitales.

Sánchez y colaboradores (como se citó en Cáceres et al. 2020), indican que, como se ha venido señalando, la principal medida que se ha implementado ha sido la ejecución inmediata de una educación virtual a través de las diferentes herramientas tecnológicas. Este nuevo modelo ha sido un reto para quienes se dedican a la educación, estos retos dependen del nivel escolar de los educandos, y de otras variables importantes en el contexto. El grado de independencia del estudiantado, las habilidades que posee, las destrezas para el uso de los medios digitales, la cantidad de alumnos por grupo, repercutirá y creará diversas realidades y resultados a nivel educativo.

Existe una percepción del profesorado en cuanto al desafío de usar conversaciones sincrónicas en tiempo real, y asincrónicas desde el

hogar: En clases, los estudiantes pueden estar mirando sus teléfonos y viendo programas televisivos, ingiriendo alimentos o realizando otra actividad ajena al proceso educativo. En ocasiones los miembros de la familia no colaboran en la educación de los chicos, situación que se presenta incluso en la educación presencial. Docentes y alumnos son susceptibles de injerencia de situaciones que acontecen en el ambiente en que se está llevando a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que es necesario utilizar herramientas y técnicas para compensar, procurando involucrar a la familia en dicho proceso.

De acuerdo con la IESALC (como se citó en Ruiz, 2020) las decisiones tomadas por el estado han incidido en el desarrollo profesional de los docentes. La falta de los recursos con los que cuentan las instituciones, el poco tiempo que tienen los docentes para planificar las actividades de clases a través de los medios tecnológicos, (en algunos casos desconocidos por los maestros), han ocasionado múltiples dificultades en el funcionamiento educativo. Otro factor que influye en

dicho funcionamiento es el nivel socioeconómico que guarda relación con los recursos tecnológicos que se poseen, además del conocimiento que se tenga para el manejo de las mismas. Al sentir los educadores que es escaso el tiempo con el que cuentan para sus múltiples actividades, se han visto en la obligación de planificar y ejecutar actividades en el mismo tiempo.

Una vez efectuada esta revisión teórica con relación a las medidas educativas adoptadas y su posible incidencia en el estrés docente, ahora se hace relevante mencionar teoría que nos permita comprender con que estrategias cuenta el personal educativo para afrontar situaciones y agentes estresantes, en este contexto, de acuerdo con Lazarus y otros (como se citó en Sardín, 2002) el afrontamiento del estrés estriba en el empeño cognoscente o comportamental que utiliza el individuo para enfrentar las situaciones estresantes y/o al padecimiento anímico coligado a la respuesta del estrés.

Otra definición propuesta con anterioridad por Pearlin y Schooler (como se citó en Sardín, 2002), describe el afrontamiento como: “las

acciones que lleva a cabo la gente por su propia cuenta para evitar o aminorar el impacto de los problemas de la vida”. De acuerdo con Pearlin, el afrontamiento sirve: para permutar adecuadamente el contexto del que devienen los agentes estresores, para transformar el significado de los acontecimientos que lo provocan, el grado de riesgo o reducir la sintomatología de estrés.

Por tanto, podría decirse que el afrontamiento es la forma en la que la persona trata de hacer frente al estrés, pudiendo emplear estrategias ante las demandas percibidas como excesivas y que provocan efectos estresores, viéndose afectada la personas física, psicológica y socialmente. Por tanto, dichas respuestas adaptativas, ayudan a gestionar las emociones ante una situación o problema.

Lazarus y Folkman (como se citó en Di-Colledo et al. 2007), fraccionan estas estrategias en dos grupos: “el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones”. El afrontamiento centrado en el problema tiene como funcionalidad la resolución de inconvenientes, lo que involucra el

funcionamiento de las solicitudes internas o del medio ambiente que implican un riesgo. El segundo centrado en las emociones, tienen como objetivo el equilibrio emocional.

Estas estrategias centradas en las emociones incluyen varias categorías:

- 1) El apoyo social emocional, el cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión.
- 2) El apoyo religioso es considerado una estrategia para brindar apoyo emocional a muchas personas, lo que ayuda a lograr reinterpretaciones positivas y utilizar estrategias de afrontamiento más positivas.
- 3) Reinterpretación y crecimiento positivos, con el fin de lidiar específicamente con el estrés emocional, en lugar de lidiar con los estresores; a través de esta interpretación, se pueden construir transacciones menos estresantes.
- 4) La concentración y desahogo de las emociones significa la tendencia a centrarse en todas las

experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos.

5) La liberación cognitiva normalmente ocurre antes de la liberación conductual. Implica realizar una serie de actividades para entretenerse y evitar cavilar en las dimensiones o metas conductuales en las que interfiere el estresor.

6) Negación, que significa que ignorar los factores estresantes a veces puede disminuir el estrés y promover el afrontamiento, y es útil en períodos de transición, pero si mantiene esta actitud, evitará resultados positivos.

7) Finalmente, está la liberación de drogas, lo que significa consumir alcohol o drogas para impedir pensar en factores estresantes.

Las dos últimas estrategias son desadaptativas, y por su parte las estrategias centradas en el problema son más efectivas en la mayoría de las áreas y circunstancias de la vida. El apoyo psicosocial brinda factores protectores importantes para el afrontamiento del estrés.

Concretando todo lo mencionado anteriormente, en la coyuntura de la

pandemia se hizo relevante investigar las afectaciones por estrés en los docentes debido a la aplicación de las medidas implementadas en el proceso de enseñanza a consecuencia de la pandemia, ya que los maestros han tenido que adaptarse a múltiples cambios en el contexto del COVID-19, y brindar a los docentes mecanismos y estrategias de afrontamiento ante el estrés, empero se debe partir de una línea de base para reconocer cuán afectada está la población del magisterio. En el mismo orden, existen estudios similares, sin embargo, se han buscado en varias fuentes y no se encuentran textos sobre el tema, v.g., la UNESCO y la CEPAL hablan de la educación en tiempos de la pandemia de COVID-19, sin profundizar en las manifestaciones de estrés de los docentes, por eso fue de relevancia ejecutar este trabajo, el cual parte de un resultado parcial de una tesis que está en proceso.

El objetivo central de esta investigación fue:

- Analizar las afectaciones por estrés debido a la aplicación de las medidas implementadas en el

proceso de enseñanza a consecuencia de la pandemia del SARS-CoV-2 en los docentes de la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar del Cantón Santa Ana.

Se defiende como idea o planteamiento hipotético que el SARS-CoV-2 llevó a las autoridades a suspender las clases presenciales, y el Ministerio de Educación de Ecuador (MINEDUC) llevó a cabo un Plan Educativo que empezó con la fase 1 “Aprendemos juntos desde casa” y la fase 2 “Juntos aprendemos y nos cuidamos”. Los docentes de los establecimientos públicos han debido ingeniárselas para generar aprendizaje en los estudiantes, aunque el MINEDUC les haya facilitado varias herramientas. Los establecimientos particulares y algunos de régimen fiscomisional optaron por la modalidad virtual. Todas estas medidas han generado un conjunto de afectaciones por estrés en los profesionales que se dedican a la docencia.

2. Materiales y métodos

La investigación es de tipo no experimental, de corte transversal.

La población de estudio estuvo formada por 18 docentes de una unidad educativa particular. Al ser una población pequeña se trabajó con todo el grupo de docentes.

Dentro de la investigación se incluyó a todos los docentes de la mencionada Unidad, se excluyó a las autoridades y al personal administrativo, y se eliminó a aquellos docentes que no firmaron el consentimiento informado.

Los métodos empíricos que se emplearon fueron, la Escala de Estrés Percibido, un cuestionario tipo Likert y entrevistas no estructuradas

Se aplicó la Escala de Estrés Percibido, de la autoría de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptada por Remor, (2001) y un cuestionario tipo Likert validado por los autores.

Dentro de los aspectos éticos de la investigación está el permiso formal de la máxima autoridad de la institución educativa para llevar a cabo el presente trabajo investigativo

y el consentimiento informado de los docentes.

Para efectuar el procesamiento de datos de los instrumentos aplicados, se utilizó un software de análisis estadístico.

Los autores garantizan que no hay conflictos de intereses y se protegió la confidencialidad de la investigación.

3. Presentación y análisis de resultados

En la tabla 1 se observan las categorías que utiliza la escala para el diagnóstico de estrés percibido, siendo evaluados en este caso los docentes, detallando los porcentajes obtenidos en cada categoría. El 66,67 % de la población refiere estar a menudo estresado, eso implica que los examinados presenten síntomas relacionados con estrés como nerviosismo, preocupación, dificultades para conciliar el sueño, y dificultades para mantenerse relajado, si esta sintomatología es recurrente podría afectar en el área personal, familiar, laboral y social del educador.

Tabla 1. Estrés Percibido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi nunca o nunca está estresado	0	00,0	00,0	00,0
	De vez en cuando esta estresado	6	33,33	33,33	33,33
	A menudo está estresado	12	66,67	66,67	66,67
	Muy a menudo está estresado	0	00,0	00,0	00,0
	Total	18	100,0	100,0	100,0

En la tabla 2 se visualiza el nivel de adaptación de los docentes al nuevo servicio educativo extraordinario a raíz de la situación pandémica, en donde se constata que la gran mayoría de los maestros han tenido un alto nivel de adaptación, exceptuando los primeros meses donde tuvieron dificultades, datos que se recogen de las entrevistas

individuales. A medida que paso el tiempo los docentes refieren que implementaron estrategias adaptativas tales como planificación del tiempo y cronograma de actividades, adecuación de espacios físicos para la enseñanza desde casa, adecuación de las TIC, manejo de las plataformas virtuales.

Tabla 2. Nivel de Adaptación a la Educación desde Casa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy bajo	0	00,0	00,0	00,0
	Bajo	0	00,0	00,0	00,0
	Medio	3	16,67	16,67	16,67

	Alto	13	72,22	72,22	72,22
	Muy alto	2	11,11	11,11	11,11
	Total	18	100,0	100,0	

En la tabla 3 encontramos la periodicidad semanal con la que los docentes utilizan las TIC para realizar sus actividades como maestros, evidenciando que un gran porcentaje de ellos usan las tecnologías muy frecuentemente durante la semana. Debido al

teletrabajo y la educación desde casa, el docente se ha visto en la obligado a permanecer mucho tiempo frente a la pantalla de los distintos dispositivos tecnológicos, que podrían tener efectos desde manifestaciones de estrés hasta consecuencias en la salud física.

Tabla 3. Frecuencia de Utilización Semanal de Dispositivos Tecnológicos para sus Actividades como Docente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nada frecuente	0	00,0	00,0	00,0
	Poco frecuente	0	00,0	00,0	00,0
	Moderadamente frecuente	0	00,0	00,0	00,0
	Frecuentemente	4	22,20	22,20	22,20
	Muy frecuente	14	77,80	77,80	77,80
	Total	18	100,0	100,0	

Por los motivos mencionados anteriormente, podemos resaltar que la pandemia COVID-19 fue un desencadenante para realizar un conjunto de cambios a nivel educativo, como el tipo de

modalidad, para la cual muchos docentes no estaban aún preparados, colocándolos en apuros, ocasionando momentos de estrés.

A continuación, se resalta en detalle los resultados de las tablas anteriores:

En la Escala de Estrés Percibido se obtuvo como resultado de la muestra de docentes de la UEPSB que un 66,67% a menudo está estresado, un 33,33% de vez en cuando está estresado.

Para poder determinar la aplicación de las medidas implementadas en el proceso de enseñanza a consecuencia de la pandemia que podrían causar estrés, se aplicó un cuestionario tipo Likert, de la que podemos tomar ciertas valoraciones:

En el ítem “Nivel de adaptación a la educación desde casa”, un 72,22% de los docentes evaluados indicaron estar adaptados en un nivel alto, 16,67% en un nivel medio, y el 11,11% en un nivel bajo.

En el ítem “Frecuencia de utilización semanal de dispositivos tecnológicos para las actividades como docente”, el 77,80% utilizan las TIC muy frecuentemente, y el 22,20% frecuentemente, relacionando el estrés del docente con la frecuente utilización de los dispositivos o herramientas

tecnológicas para la realización de sus actividades como docente.

A través de una entrevista no estructurada, se hizo una asociación entre el estrés percibido y la aplicación de las medidas en el proceso de enseñanza a consecuencia de la pandemia. La mayoría de la muestra indicó que durante los primeros meses de clases, después de declarada la pandemia, sus niveles de estrés fueron más elevados, ya que tuvieron que adaptarse a nuevas medidas en el sistema educativo y a los diversos cambios, los niveles de estrés percibido en el último mes guardan relación con el agotamiento por la finalización de un periodo escolar virtual, alto sentido de responsabilidad, actividades en el hogar, contagios por COVID-19, siendo este último el más destacado.

Se contrastó esta información con una investigación realizada en Colombia por María Barreto y Juan Piamonte (2020), donde se evidencia en los resultados globales que los docentes se encuentran expuestos a situaciones estresantes con un nivel de riesgo entre medio con el 68% de muestra, y alto con el 32%.

Dentro de un estudio realizado en el año 2019 en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, los niveles de estrés fueron altos, donde los factores causantes fueron los psicosociales (Alvites, 2019)

Finalmente, en una investigación realizada en el 2020 a docentes de Latinoamérica, el 80% de los encuestados indicaron que su estado de estrés actual era más alto que antes de la situación de COVID-19, las causas principales del mismo fueron la excesiva cantidad de tareas a calificar, así como la atención a las responsabilidades propias del hogar (Díaz, 2020)

La investigación permitió evidenciar que existen afectaciones por estrés en los docentes y los cambios educativos a los que han tenido que adaptarse en el contexto de la pandemia, también es necesario mencionar que los niveles de estrés encontrados pueden ser el resultado de la abrumante situación que se atraviesa alrededor del mundo a causa situación pandémica.

Para futuros estudios, es importante incluir una mayor cantidad de docentes en la muestra, incluyendo

diversas instituciones educativas, ya que en esta investigación fue una limitante, al no poder aseverar si los resultados obtenidos pueden generalizarse en relación a otros centros educativos, aunque hubo resultados interesantes que sería interesante ampliar respecto al estrés docente en el contexto de la pandemia.

4. Conclusiones

Una vez obtenidos los resultados podemos indicar que:

- Los docentes que laboran en la Unidad Educativa Particular Simón Bolívar presentan estrés debido a la aplicación de medidas implementadas en el proceso de enseñanza, actividades en el hogar y contagios por COVID-19.
- Con base en el cuestionario aplicado, la gran mayoría de los docentes utilizan muy frecuentemente a la semana los dispositivos tecnológicos para realizar sus actividades como maestros, por tanto, se puede aseverar que es la medida más aplicada en la educación en el contexto de la pandemia.

- Los niveles de estrés de los docentes son altos, según los resultados arrojados por la EEP en donde gran parte de los maestros a menudo está estresado.
- Para finalizar, se brindaron estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones que generan estrés mediante charlas de capacitación vía Zoom, en estos encuentros se resaltaron que se utilicen medidas de apoyo emocional, social, religioso (a quien estime), y por otro lado, estrategias de afrontamientos más específicas tales como: reinterpretación positiva y crecimiento, concentración y desahogo de las emociones y la liberación cognitiva.

Bibliografía

- Balluerka, N., Gómez, B., Hidalgo, M., Gorostiaga, M., Espada, J., Padilla, J. & Santéd, G. (2020). Las Consecuencias Psicológicas del Covid-19 y el Confinamiento. Informe de Investigación. Recuperado de: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Barreto, M. & Piamonte, J. (2020). Estrés laboral en comunidad docente. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020_estres_laboral.pdf
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Cáceres, J., Jiménez, A. & Martín, M. (2020). Cierre de Escuelas y Desigualdad Socioeducativa en Tiempos del Covid-19. Una Investigación Exploratoria en Clave Internacional. Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/12603-Texto%20del%20art%C3%A1culo-34025-1-10-20200723%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/12603-Texto%20del%20art%C3%A1culo-34025-1-10-20200723%20(1).pdf)
- Cleofé, A., (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Díaz, S. (2020). El estrés laboral docente durante COVID-19. ACSI. 2020. Recuperado de: <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>

- Di-Collredo, C., Aparicio, D. & Moreno, J. (2007) Descripción de los Estilos de Afrontamiento en Hombres y Mujeres ante la Situación de Desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/28080/21886>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Revista SciELO*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Monasterio, D. & Briceño, M. (2020). Educación mediada por las tecnologías: un desafío ante la coyuntura del Covid-19. *Revista Observador del Conocimiento*. Recuperado de: http://www.oncti.gob.ve/ojs/index.php/rev_ODC/article/view/132/151
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ruiz, G. (2020). Marcas de la Pandemia: El Derecho a la Educación Afectado. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/108882>
- Sardín, B. (2002). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf
- UNESCO & CEPAL. (2020). Informe COVID-19 CEPAL – UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Velero, N., Vélez, M., Durán, A. & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Revista Universidad Técnica de Ambato*. Recuperado de: <https://revistas.uta.edu.ec/revista/index.php/enfi/article/view/913/858>