

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

M.E. Francisco Manuel Lama Vázquez

pacolama1968@gmail.com

Educación a distancia, estrés maestros

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación es conocer los niveles de estrés que presentaron docentes de nivel Primaria de la escuela “Centro Educativo Ángeles de Luz” en la ciudad de Veracruz, Veracruz. El enfoque que se utilizó es cuantitativo descriptivo, a través del uso de una encuesta en escala de Likert y preguntas semiestructuradas. Como resultado se observó que los docentes presentaron los diferentes niveles de estrés ante un proceso de cambio tecnológico y actualizaciones de herramientas de programas para implementar la educación a distancia. La investigación permite concluir que el nivel de estrés de agotamiento prevaleció en los docentes, ante este cambio de confinamiento y adaptación de herramientas tecnológicas para desempeñar sus funciones docentes.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

ABSTRACT

The main objective of this research is to know the levels of stress presented by teachers of the Primary level of the "Centro Educativo Ángeles de Luz" school in the city of Veracruz, Veracruz. The approach used is descriptive qualitative, using a Likert scale survey and semi-structured questions. As a result, it was observed that teachers presented different levels of stress in the face of a process of technological change and updates of program tools to implement distance education. The research allows us to conclude that the stress level of exhaustion prevailed in the teachers, in the face of this change of confinement and adaptation of technological tools to carry out their teaching functions

INTRODUCCIÓN

Debido al confinamiento obligatorio al que se vio sometida la población mundial debido a la pandemia ocasionada por la enfermedad COVID-19, la vida cotidiana tuvo que adaptarse de manera abrupta, a una serie de cambios, y la educación no fue la excepción, es más podría llegar a decirse que este rubro ha sido uno de los más afectados a nivel internacional.

Si bien la mayoría de los centros educativos a nivel nacional y mundial, tenían entre sus activos académicos el uso común de la computadora como herramienta educativa, para que el docente fuera un facilitador de conocimiento, y de esta manera provocara la búsqueda para que el alumno investigara diversos tópicos en la red de información, la comunidad educativa de los niveles iniciales no estaba preparado para solventar la necesidad de utilizar este medio como método de educación y formación de manera completa e integral, sin poder tener acceso a la asesoría personalizada.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

En México y específicamente en la ciudad de Veracruz, lugar en donde se ubica el centro educativo en donde se basa esta investigación, el docente podía tratar de impartir la educación de manera generalizada, y a su vez detectar las necesidades de cada alumno de manera particular y trabajar en corregir las deficiencias detectadas.

La enseñanza de la computación a nivel primaria se basa en el aprendizaje del reconocimiento del hardware, así como en el uso básico del software para poder realizar algunas tareas que sirven como recurso didáctico, pero la mayoría de los docentes que están frente a grupo no estaba preparado a nivel práctico, y tampoco a nivel emocional, para utilizarlo como eje único y recurso principal para impartir el programa académico.

Pedagógicamente el docente a nivel primaria está preparado para controlar al grupo, motivarlo y obtener sensaciones y vivencias dentro del aula, pero no tenía la preparación para poder trasladar esta situación a un ambiente tecnológico, donde se tiene que utilizar un software especializado para poder tener la cobertura y herramientas que se utilizan para poder desarrollar su cátedra por videoconferencia.

El estrés afecta a trabajadores implicados con cualquier tipo de actividad, ocupación y profesión, siendo los profesionales del área de salud uno de los grupos más vulnerables, por estar involucrados con el proceso salud-enfermedad-cuidado, en una relación de atención directa, continua y altamente emocional, así como los profesionales de la educación.

En el caso específico de la educación, los trabajadores más afectados son los profesores. Éstos pasan a presentar perjuicios en su planificación de clase, en las relaciones docente-alumno, en los aspectos cognitivos, volviéndose frecuente su ausencia en sala de aula, entre otras situaciones que poco a poco se van manifestando.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

Los educadores forman una categoría especialmente expuesta a los riesgos psicosociales, por soportar una carga de trabajo que implica los aspectos cognitivos, relacionales y emocionales; además de enfrentarse con estresores propios de la organización educacional y con situaciones en las que se desequilibran las expectativas individuales del profesional y la realidad del trabajo diario (Jiménez, Hernández, Gálvez, González & Pereira, 2002).

El profesor, debido a su exhaustiva jornada y carga de trabajo, puede presentar pérdida de entusiasmo y creatividad, sintiendo menos simpatía por los estudiantes y menos optimismo en cuanto a la evaluación de su futuro. Puede también sentirse fácilmente frustrado por los problemas ocurridos en sala de aula o por la falta de progreso de sus pupilos, desarrollando un gran distanciamiento con relación a éstos. Sentimientos de hostilidad en relación a administradores, familiares y estudiantes también son frecuentes; así como el desarrollo de una visión despreciativa con relación a la profesión.

Al tomar en cuenta todo este proceso de la inasistencia a clases y luego la llegada de un tsunami de ideas sin bases sólida para poder obtener una educación constante y cuantificable (no existe la forma de entregar todas las tareas) al no tener los medios ni los alumnos ni los maestros en casa, pusieron al profesor en una situación de estrés ante la necesidad de cumplir con su institución académica y a su vez con el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Creando con todo esto un ambiente de estrés donde el más afectado es el profesor por encima de las demás actividades administrativas de la educación, por no poder ponderar cuantitativamente el resultado de los conocimientos, habilidades y experiencias en el proceso formativo disciplinar.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

EL ESTRÉS

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. Es la respuesta de los individuos a las diferentes situaciones que se le presentan, la que conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, y al mismo tiempo le permite responder adecuadamente a las demandas externas. En ocasiones como amenaza o como imposibilidad de predecir el peligro.

El ser humano fue creado fisiológicamente con la capacidad para detectar las señales que indican peligro y tiene la opción de acercarse a las situaciones que generan amenazas, o evitarlas y alejarse de ellas. "El estrés no sobreviene de modo repentino, y se apodera de la gente como si se tratase de una emboscada". (Melgosa, 1999, p. 22). El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias. Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas:

- Fase de Alarma.
- Fase de resistencia.
- Fase de agotamiento.

Según Melgosa (1999), la fase de alarma constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresor la cual es seguida por la fase de resistencia cuando la presencia del estrés supera la primera.

Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y el estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona acaba por llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea o individual.



(Ver Gráfico 1). Gráfico 1 Fases del Estrés Fuente: (Melgosa, 1999, p. 22)

RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula. El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

La secreción de catecolaminas, que son: la adrenalina y la noradrenalina. Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis).
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc.

FASE DE ALARMA

Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo (coping).

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

Esta primera fase supone la activación del eje hipofisoadrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

FASE DE RESISTENCIA O ADAPTACIÓN.

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

FASE DE AGOTAMIENTO

Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

METODOLOGÍA

Es de tipo cuantitativo las técnicas recopiladas para el acopio de información son encuestas para los docentes acerca de sus habilidades tecnológicas y se complementó para medir el nivel de estrés se utilizó la versión de 10 reactivos de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10, Cohen et al.,1983) validada por González y Landero (2007) para la población mexicana. La escala mide el estrés percibido en la última semana explorando aspectos como falta de control sobre los eventos, presión para remontar las dificultades y sentimientos negativos ante cambios inesperados. El resultado es un número del 1 al 5 que se categoriza por tres niveles, bajo (1-2.4), moderado (2.5-3.7) y alto (más de 3.7).

RESULTADOS

La plantilla docente contaba con conocimientos básicos de manejo de equipo de cómputo, además de utilizar sus equipos personales para la impartición de sus clases.

En cuanto a los resultados de habilidades tecnológicas en el desarrollo de materiales multimedia, para el mejor desempeño de las clases a distancia, el 76% comparte el desconocimiento de la creación de videos, material audiovisual, o edición de formatos para actividades interactivas para los alumnos.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

En cuanto a la escala de estrés aplicada, el índice global fue de A= 3.8, que se interpreta como un nivel alto de estrés, por el desconocimiento del uso de las herramientas tecnológicas como el zoom, videos o audios.

CONCLUSIÓN

El análisis de los resultados, nos muestran que la situación del confinamiento presentada durante la pandemia Covid-19, las instituciones educativas de nivel básico como es el Centro Educativo Ángeles de Luz no contaba con la infraestructura ni la capacitación de los docentes para hacer frente ante el reto de la educación a distancia.

La falta de capacitación en el uso de las herramientas tecnológicas, generó que el nivel de estrés presentado por los docentes fuera alto, si consideramos las fases fisiológicas del estrés propuestas por Melgosa, los docentes a 2 años de estar viviendo esta realidad, se encuentran en una fase de agotamiento, por lo que requieren una mayor atención y cuidados de su salud física y mental.

Comprendemos que ninguna institución estaba totalmente preparada ante esta situación de salud mundial, sin embargo, es un área de oportunidad para toda la comunidad de docentes en los diferentes niveles educativos.

NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA.

BIBLIOGRAFÍA

1. Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del Estrés Laboral* (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A. Peiró, J. M., Salvador, A. (1993). *Control del Estrés Laboral* (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A. Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés* (1ª. ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/n tp_355.pdf. 10 de septiembre de 2014. <http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html>. 11 de septiembre de 2014. <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/05/08/mexico-el-pais-con-mayor-estres-laboral-segunla-oms>. 12 de septiembre de 2014.
2. R. Paredes, N. Peña, I. Vacio (eds.) *La Micro y Pequeña Empresa: Un análisis desde la perspectiva económicoadministrativa. Tópicos Selectos de Micro y Pequeñas Empresas* -©ECORFAN-San Juan del Río Querétaro, 2016.