

ESTRÉS EN DOCENTES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 Y LA EDUCACION, FENOB UNA - FILIAL CORONEL OVIEDO

NIDIA RAQUEL GÓMEZ DÁVALOS¹, PABLINA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ²

Resumen

El 10 de marzo, en Paraguay se tomó como medida drástica la suspensión de las actividades de carácter público, privado. Alcanzaba a las instituciones educativas de todos los niveles, disponiendo la utilización de las TICs para el desarrollo virtual de la educación. Con respecto a la educación terciaria, el Consejo Nacional de Educación Superior (CONES), emitió la Resolución N°. 04/2020 "Que establece la facultad de las instituciones de educación superior para aplicar herramientas digitales de enseñanza-aprendizaje en el marco de la emergencia sanitaria COVID-19 dispuesta por las autoridades nacionales". Las disposiciones para los docentes de adoptar medios virtuales como herramientas pedagógicas y el cumplimiento del desarrollo de los programas educativos, genero incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa ante algo poco utilizado, y la mayoría sin conocimientos para su implementación teniendo en cuenta aun un futuro incierto, el cual genera estrés ante esta situación. En el informe de la Organización Internacional del Trabajo "El trabajo en el mundo", se reconoce que el estrés y el síndrome de Burnout no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente que afecta de manera muy particular al profesorado. Ante esta situación las autoridades de la Facultad de Enfermería y Obstetricia han tomado medidas como la capacitación constante relacionadas a la pandemia de COVID-19, uso de los medios virtuales para la enseñanza, atención de la salud mental virtual en los diferentes estamentos de la comunidad educativa.

Palabras clave: Estrés, Docentes, Pandemia, COVID-19.

¹Licenciada en Enfermería, Prof. Asistente de la Facultad de Enfermería y Obstetricia Universidad Nacional de Asunción. Magíster en Salud Pública, Magister en Administración Hospitalaria y Sistema de Salud, Magister en Educación superior jefa del Pronasida del Hospital Regional de Coronel Oviedo raquelgomezdavalos@hotmail.es

² Licenciada en Psicología, Magister en Psicología Clínica Psc. Bienestar Institucional y Prof. Catedrática de la Facultad de Enfermería y Obstetricia Universidad Nacional de Asunción. Especialista en Metodología y Técnica de la Investigación Científica. Coordinación Programa de Salud Mental V Región Sanitaria Caaguazú - Paraguay pachy320@gmail.com / prodriquez@fenob.una.py

STRESS IN TEACHERS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC AND EDUCATION, FENOB UNA - SUBSIDIARY CORONEL OVIEDO

NIDIA RAQUEL GÓMEZ DÁVALOS, PABLINA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

Abstract

On March 10, in Paraguay, the suspension of public and private activities was taken as a drastic measure. It reached educational institutions at all levels, arranging the use of ICTs for the virtual development of education. With regard to tertiary education, the National Council for Higher Education (CONES), issued Resolution No. 04/2020 "That establishes the faculty of higher education institutions to apply digital teaching-learning tools in the framework of the health emergency COVID-19 arranged by the national authorities". The provisions for teachers to adopt virtual media as pedagogical tools and the fulfillment of the development of educational programs, generated uncertainty and anxiety in the educational community before something little used, and most without knowledge for its implementation, taking into account even an uncertain future. , which generates stress in this situation. In the report of the International Labor Organization "Work in the world", it is recognized that stress and Burnout syndrome are not isolated phenomena, but that both have become a significant occupational risk of the teaching profession that affects in a very particular way to teachers. Faced with this situation, the authorities of the Faculty of Nursing and Obstetrics have taken measures such as constant training related to the COVID-19 pandemic, use of virtual means for teaching, virtual mental health care in the different levels of the community educational.

Key words: Stress, Teachers, Pandemic, COVID-19.

Introducción

El estrés se puede definir como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, recuperar la homeostasis. La reacción de estrés del sistema hipotálamo-hipofisario-adrenal se interpretará mejor considerándola como un intento del organismo por dominar reacciones demasiado violentas, o como un intento de estabilización del sistema vital (1)

El estrés percibido, que se refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes. El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (2).

La docencia es una de las profesiones más susceptibles a desarrollar estrés, una de las causas principales es que están en mayor contacto con las personas que son receptoras de su trabajo profesional.

En un fenómeno como la pandemia los efectos en las personas serán distintos y dependerán de varios factores personales, emocionales, económicos, sociales es decir existen personas con mayor incapacidad de afrontar esta situación global teniendo en cuenta que la existencia del estrés data del surgimiento mismo de la humanidad, en el hombre primitivo se presentaba en dos alternativas, luchar o huir, cualquiera de estas dos le permitía liberar la energía para responder al peligro de ahí el estrés percibido definido como la autoevaluación general del sujeto de la frecuencia o intensidad de la tensión a nivel fisiológico, cognitivo y emotivo ante situaciones conflictivas y fuera de control. Entre los grupos vulnerables el estrés percibido se observa en personas sometidas a exigencias que cumplir, a los planes propuestos con antelación o a una fuerte presión de cierto sector (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al COVID-19 como la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (4).

Esta pandemia tiene características muy peculiares como el rápido aumento de las confirmaciones de nuevos casos como así también el número de muertes nunca antes visto que se extendía a nivel mundial con gran rapidez a cada región del mundo, causando muchas complicaciones y muertes, se estima que 4.404.396 personas ya han muerto por esta enfermedad (5).

El Poder Ejecutivo declaró estado de emergencia sanitaria en todo el país, para el control de las medidas sanitarias dispuestas ante el riesgo de expansión del coronavirus (COVID-19) a través del Decreto N° 3456 del 16 de marzo, considerando la sugerencia de la OMS, institución que el 30 de enero de 2020 declaró que la situación en relación COVID-19, constituye una emergencia de salud pública de importancia internacional.

El 10 de marzo, el Ministro de Salud Pública y Bienestar Social, Doctor Julio Mazzoleni, ya había anunciado la decisión del Gobierno de suspender todas las actividades de carácter público, privado. Esto se dio ante la confirmación del segundo caso (6).

Alcanzaba a las instituciones educativas de todos los niveles por el término de 15 días (OPS), medida que luego fue prorrogada hasta el 12 de abril y actualmente hasta la fecha, con disposiciones a la utilización de las TICs para el desarrollo virtual de la educación.

El Ministerio de Educación y Ciencias (MEC) por Resolución 308/2020 dispuso la suspensión de las clases en las instituciones de gestión oficial, privada y privada subvencionada, de los niveles y modalidades correspondientes a la cartera de estado, por el término de quince (15) días, en el marco de la implementación de acciones preventivas antes el riesgo de expansión del

coronavirus COVID-19, en el territorio nacional. Y, en su artículo 5º resuelve: AUTORIZAR la implementación de planes de contingencia, conforme a las alternativas tecnológicas a ser utilizadas para el desarrollo de las actividades educativas y administrativas. Con respecto a la educación terciaria, lo emitido por las CONES en la Resolución N°. 04/2020, donde establece a las instituciones de educación superior para aplicar herramientas digitales de enseñanza aprendizaje en el marco de la emergencia sanitaria COVID-19 dispuesta por las autoridades nacionales (7).

Ante la aplicación de medidas estrictas como la cuarentena ante el desconocido fenómeno que sacude al mundo, sumando a esto un gran cumulo de responsabilidades que cumplir y la imposibilidad de llevarlo a cabo, más las noticias que bombardean con informaciones muchas veces falsas y maliciosas, imágenes inhumanas difundidas en los medios masivos de comunicación y redes sociales, generan respuestas emocionales creando una situación sin precedente en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas e internas sobre una persona y los recursos adaptativos de la misma. Ante esta situación se dispuso la aplicación de medidas estrictas, la declaración de la cuarentena y el confinamiento de #Quédate en casa#, es una experiencia para muchos desagradable sobre todo para aquellos que siempre se mantenía activos para cumplir con los planes laborales sea educacional u otros (8).

Las disposiciones para los docentes de adoptar medios virtuales como herramientas pedagógicas y el cumplimiento con el desarrollo de los programas educativos, generan incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa ante algo poco utilizado, y la mayoría sin conocimientos para su implementación teniendo en cuenta un futuro incierto. Podríamos mencionar, algunos estudios han comparado los efectos psicológicos de las personas en cuarentena, suele reportar agotamiento, ansiedad, estrés, un desempeño deteriorado también una mayor propensión a desarrollar sentimiento de inutilidad e incluso llegar al suicidio todos estos sentimientos y estrés, también los docentes lo están pasando y sobrellevando (9).

Borgobello, Madolesi, Espinosa y Sartori identificaron un escenario poco alentador sobre el uso de las TICs en docentes de una universidad pública de Argentina. Mostraron frustraciones ante la dificultad con el manejo de las herramientas virtuales. Así mismo, en una nota publicada recientemente, denominada Enseñar en tiempos de pandemia; relata las dificultades de acuerdo a los datos recogidos por el Sindicato de Educadores Misioneros Alfredo Bravo (SEMAB-CEA) entre sus afiliados (10). El resultado es bastante desalentador y se mencionan a continuación: Se trabaja más que en una clase presencial, docentes que no manejan uso de las TICs, colapso de la plataforma, teléfono celular compartido, estudiantes reacios usar la plataforma, estudiantes sin recursos para el uso de las Tics. Estas situaciones obligaron como alternativa que se haga un diagnóstico del impacto real en la población académica del uso de las plataformas, con recursos de auto aprendizaje, sugerencias para y docentes, películas, entrevistas, materiales de estudio, propuestas didácticas y de comunicación a través de redes sociales. Y por último recurrir al canal de televisión (10).

Estrés en tiempo de COVID-19. El estrés se entiende desde tres perspectivas: la primera es la ambiental, que se centra 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 involucrados en el afrontamiento de los asuntos vitales. 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 diferentes 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.

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, en pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Sin embargo, cuando el factor estresor va más

allá de poder controlar, hay una reactividad fisiológica frente a una situación de amenaza que va a generar un estado emocional que puede tener como lo mencionamos varias formas y se observa estados de ánimos negativos (11).

La pandemia del COVID-19 ha causado un fuerte impacto psicológico en la comunidad educativa y la sociedad en general. El cierre de los centros educativos, la necesidad del distanciamiento físico, la posible pérdida de seres queridos, del trabajo y la privación de los métodos de aprendizaje convencionales han generado estrés, presión y ansiedad, especialmente entre los docentes, el alumnado y sus familias (12).

La teoría del comportamiento nos dice que se necesita tiempo para cambiar hábitos y patrones de conducta; si algo ha tenido COVID-19, es capacidad para cambiar radicalmente y de un día para otro nuestras conductas básicas. Claramente, ha habido un shock y es posible que algunas de las transformaciones que eran necesarias para dar el salto a una nueva realidad pasen ahora en corto plazo y sin planificación.

Todas las personas están sometidas a un nivel mínimo de estrés que, en situaciones concretas, puede aumentar y, dependiendo de la capacidad de reacción que tenga nuestro organismo, puede producir:

- Un efecto positivo (Eustrés o estrés positivo)
- O un efecto negativo (Distrés o estrés negativo)

En la situación concreta de estrés laboral en los docentes, las causas suelen coincidir en la mayoría de los casos con:

- Presión de realizar cuarentena obligatoria
- Miedo y preocupación por ser contagiado con el COVID-19 y contagiar a los seres queridos

- Los cambios de estrategias de enseñanza
- El uso de la tecnología para el desarrollo de las clases
- El desconocimiento de las plataformas para la enseñanza virtual
- La conectividad inadecuada o colapso de la misma
- La falta de colaboración de los estudiantes
- La incapacidad o imposibilidad de los estudiantes
- Una elevada presión en el entorno de trabajo
- Excesiva carga de tareas o actividades

Una de las principales fuentes de estrés es el ámbito laboral. El estrés laboral ha sido reconocido por diversas instancias, como la Organización Internacional del Trabajo, como uno de los fenómenos más indeseables y relevantes en la realidad laboral actual (13)

La docencia obliga a la realización, a veces simultánea, de un sinnúmero de actividades que van desde la planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos; y al mismo tiempo, mantener relaciones constantes con autoridades, compañeras/os y alumnado, lo que implica un esfuerzo y un significativo desgaste intelectual para el/la docente.

En el informe de la Organización Internacional del Trabajo, se reconoce que el estrés y el síndrome del estrés laboral no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente que afecta de manera muy particular al profesorado (13).

La profesión docente ha sido enfatizada como la ocupación que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica y niveles más bajos de satisfacción laboral en comparación con la población general y se encuentran entre los profesionales que enfrentan la mayor presión en su trabajo. En la mayoría de

universidades, el bienestar emocional de los docentes respecto de las condiciones laborales no es atendido ni entendido, recordemos que los docentes se encuentran en un medio en constante cambio y el proceso de adaptación repercute en la calidad de vida del docente. Las diversas actividades relacionadas con el trabajo y el aumento del nivel de presión pueden interferir negativamente con el estado emocional y físico de los maestros, experimentando un estado de fatiga y baja productividad. Sin embargo, el problema afecta tanto a los docentes como a los estudiantes, interfiriendo con el desarrollo de la calidad académica y el establecimiento de relaciones entre docentes/estudiantes (14).

Uno de los factores estresantes en los docentes es el cambio de la estrategia de enseñanza es decir de pasar a lo virtual con todas sus implicancias de capacidad tanto del docente como de los estudiantes la disponibilidad de los equipos de conexión computadora o teléfono y así también la conectividad.

Síntomas de estrés

- Sentir irritación, enojo o adoptar una actitud de negación
- Sentir incertidumbre, nervios o ansiedad
- Tensiones físicas, cansancio, agotamiento
- Cambios en los patrones del sueño
- Cambios en los patrones alimentarios
- Miedo temor al futuro, al porvenir
- Miedo por la imposibilidad de cumplir obligaciones o contratos previos
- Dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos referente al factor estresante
- Pensamientos anticipatorios de contenidos catastróficos
- Miedo al desconocimiento de cómo usar los recursos virtuales impuestos para evitar contacto con personas

- Temor de cómo afrontar los aspectos económicos para solventar (15).

Recomendaciones para aliviar el estrés

Tómese descansos. Leer o escuchar las noticias, esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia todo el tiempo puede ser desagradable y mentalmente agotador

Orden. Vivir en un ambiente desordenado generará un efecto negativo en el estado de ánimo. El acto de ordenar también puede tener un efecto positivo en las personas que lo realizan.

Mantener rutinas. Las personas necesitan tener una estructura dada por actividades y una organización diaria, que contribuyen a la estabilización anímica y emocional.

Pedir ayuda. Quienes estén en tratamiento psicológico o psiquiátrico deben procurar no perder contacto con su especialista o buscar ayuda de profesionales

Mantenerse virtualmente conectado. “Nuestra emocionalidad y experiencia gana estabilidad en la relación con otros. Por lo tanto, tener la capacidad de mantenerse en contacto con amigos y seres queridos es muy relevante. Hoy podemos

Tener cuidado con exponerse a demasiadas informaciones: las redes sociales nos pueden saturar. Para este tipo de situaciones es bueno buscar fuentes específicas de información estar en conexión virtual”

Capacitación según nuestras funciones y capacidades en el uso de medios virtuales en la educación en forma continua (16).

Actividades implementadas por la Facultad de Enfermería y Obstetricia a través del Decanato y otras direcciones de manera a disminuir algunos de los factores que causan el estrés

1.- Medición del estrés percibido durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19 en docentes de Facultad de Enfermería y Obstetricia Universidad Nacional de Asunción- Filial Coronel Oviedo

La Facultad de Enfermería y Obstetricia - Filial Coronel Oviedo a través de docentes investigadores, ha realizado la aplicación y valoración del Cuestionario de Estrés Percibido CEP (PSQ) en docentes catedráticos y docentes técnicos. El objetivo fue determinar el estrés percibido durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19 en docentes de la carrera de Enfermería, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional de Asunción, Filial Coronel Oviedo. Fue un estudio de diseño observacional, descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Se realizó la encuesta adecuando al formato Google Forms, el cual fue distribuido enviando el link correspondiente por vía de correos electrónicos y grupos de WhatsApp de docentes catedráticos y técnicos.

El instrumento que se utilizó fue la Escala de Estrés Percibido (CEP): instrumento desarrollado por Levenstein et al. 1993, con el fin de evaluar el nivel auto percibido de estrés (17). Participaron un total de 37 docentes. Respondieron con una escala de tipo Likert de 4 puntos (1= “casi nunca” a 4= “usualmente”) la frecuencia con que experimentan respuestas cognitivas y emocionales asociadas al estrés. Se analizaron tres factores estandarizados: 1) Tensión y agotamiento; cansancio que ocurre como consecuencia de las sobre-exigencias. 2) Sobrecarga, en tareas, percepción de falta de tiempo y de demandas externas. 3) Indefensión, desprotección, frustración desesperanza, temor al futuro.

A partir de los resultados obtenidos, se observa que la tensión y agotamiento emocional es considerable en la mayoría de las encuestadas, como así también la sobrecarga de tareas y demanda extrema se hacen notorios y

significativa estadísticamente, así también sobresalen el temor y la preocupación referente al futuro y presión por los plazos de tiempo y con responsabilidades que cumplir, según las pruebas psicométricas realizadas (Figura 1). Por lo tanto, podríamos decir que la mayoría de los docentes experimentan niveles considerados de estrés. Se entiende que los resultados son preliminares, por lo que se requieren estudios adicionales que complementen estos hallazgos.

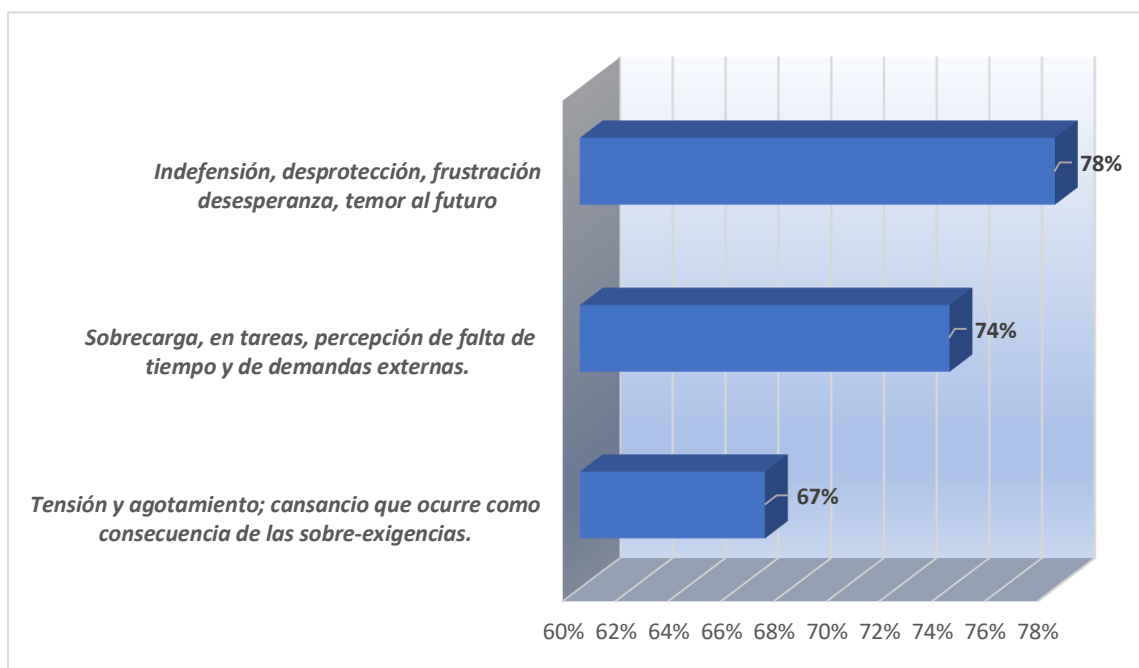


Figura 1 – Cuestionario de estrés percibido. Distribución de los factores de estrés percibido: Tensión-Inestabilidad-Fatiga.

2. Conferencia magistral la enfermera en la pandemia de COVID 19 disertante PhD Jesús Puente. A director de la carrera de Enfermería de la Universidad de Burgos España Esta conferencia se realizó dentro del marco de día internacional de las enfermeras

3. Primera edición de teleconferencia jueves 28 de mayo Salud mental y pandemia y el estrés teleconferencia a través de la página de la FENOB organizado por el Decanato y apoyado por la asociación paraguaya de Psiquiatría.

4. *Tele consultas psicológicas en la FENOB para miembros de la comunidad educativa de la institución Consultas psicológicas tres días a la semana previa agenda de la consulta con los datos de cada usuario organizado por la Dirección de Extensión Universitaria, Departamento de Bienestar Institucional de la FENOB*

5. *Proyecto Ñemoiru voluntario de los docentes con kit de alimentos para los estudiantes de escasos recursos organizado por Dirección de Extensión Universitaria*

6. *Capacitación por grupos de los docentes en la Utilización de las Herramientas Virtuales a través de la plataforma GOOGLEE MEET para la utilización de CLASSROOM en forma gratuita con profesionales de altísima calidad*

Conclusión

La Pandemia de COVID-19 es un suceso único, incontrolable, irreversible que nos ha tocado vivir ante lo cual no estábamos preparados para afrontar sin embargo a nivel nacional cada uno de los diferentes sectores han puesto su mayor esfuerzo para sobrellevar y lograr estos resultados.

El área educativa ha tenido que realizar un gran cambio pasar de lo presencial a prepararse a la clase virtual el cual ha sido un factor estresante. El cambio de la estrategia de enseñanza es un desafío más para todos los sectores educativos.

Esto no podría llevarse a cabo sin las directivas y el apoyo de la institución por eso la Facultad de Enfermería y Obstetricia Filial Coronel Oviedo ha realizado la aplicación de una investigación que mide el estrés percibido de los docentes ,de manera a poder implementar estrategias que ayuden a los mismo a sobrellevar esta situación ,a nivel central se han desarrollado varias actividades virtuales desde conferencias, capacitaciones de varios temas sobre todo el manejo de herramientas virtuales (Classroom, Meet y también enfocado al área de salud mental a través de las teleconsultas a toda la comunidad educativa y otras actividades enfocadas no solo a los docentes sino también a los estudiantes y administrativos.

Por tanto, podríamos decir que el momento que estamos pasando es un gran factor estresante, pero estamos acompañados de los directivos de la FENOB.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herman JP, Cullinan WE (1997) Neurocircuito del estrés: control central del eje hipotálamo-pituitario-adrenocortical. *Tendencias Neurosci* 20: 78–84. [On line] [Acceso 15-06-2020] Información disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223696100692>
2. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer. CEP (PSQ) 1984. [On line] [Acceso 15-06-2020] Información disponible en: <https://www.worldcat.org/title/stress-appraisal-and-coping/oclc/609341596>
3. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) S OMS Organización Mundial de la Salud. [On line] [Acceso 16-06-2020] Información disponible en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. Mapa mundial del coronavirus (COVID-19). [On line] [Acceso 16-06-2020] Información disponible en: <https://google.com/covid19-map>
5. Hernández J. Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Rev Cubana Salud Pública*. [On line] [Acceso 17-06-2020] Información disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662003000200002&lng=es.
6. Primer caso del nuevo coronavirus en el Paraguay. Sitio web del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. [On line] [Acceso 17-06-2020] Información disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/20535/primer-caso-del-nuevo-coronavirus-en-el-paraguay.html>
7. Ley N° 6524 / Declara estado de emergencia en todo el territorio de la república del Paraguay ante la pandemia declarada por la organización mundial de la salud a causa del COVID-19 o coronavirus y se establecen medidas administrativas, fiscales y financieras. [On line] [Acceso 17-06-2020] Información disponible en : <http://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/9156/ley-n-6524-declara-estado-de-emergencia-en-todo-el-territorio-de-la-republica-del-paraguay-ante-la-pandemia-declarada-por-la-organizacionmundial-de-la-salud-a-causa-del-covid-19-o-coronavirus-y-se-establecen-medidasadministrativas-fiscales-y-financieras>.
8. Cuero C. La Pandemia del COVID-19. *Revista Médica de Panamá* - ISSN 2412-642X ,2020. [On line] [Acceso 18-06-2020] Información disponible en: <https://doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872.->
9. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. [On line] [Acceso 18-06-2020] Información disponible en: <http://www.scielo.br/cgibin/wxis.exe/iah/?IscScript=iah/iah.xis&base=article%5Edlibrary&format=iso.pft&lang=i&nextAction=lnk&indexSearch=AU&exprSearch=OZAMIZ-ETXEBARRIA,+NAIARA>

10. Borgobello A, Madolesi M, Espinosa A y Sartori M. Uso de TIC en prácticas pedagógicas de docentes de la Facultad de Psicología de una universidad pública argentina. *Revista de Psicología (PUCP)*, 2020 37(1), 279-317. [On line] [Acceso 18-06-2020] Información disponible en: <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201901.010>
11. Guerrero E. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 2019 19, 145-158.
12. Ramírez H, Rodríguez I y Álvarez C. Un nuevo emergente virus zoonótico de preocupación: la novela Coronavirus de 2019 COVID-19. [On line] [Acceso 18-06-2020] Información disponible en: <https://doi.org/10.22354/in.v24i3.848>.
13. Rodríguez T, Lago E, Landim C, Pinheiro Vasconcelos G. Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. [On line] [Acceso 18-06-2020] Información disponible en: <https://revistas.um.es/global/article/view/383201>
14. Sanz C, García J, Rubio A, Montoro M. Validation of the Spanish version of the Perceived Stress Questionnaire. [On line] [Acceso 19-06-2020] Información disponible en: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0022-3999\(01\)00275-6](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0022-3999(01)00275-6)
15. Barraza A. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 2007, vol.8, numero 2.
16. Alvites C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica. [On line] [Acceso 19-06-2020] Información disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
17. Cuestionario de Estrés Percibido Versión original: Levenstein S. Adaptación: Sanz C. García Campayo J. Rubio A. Dante, M.A. y Montoro, M.

Anexos

CEP (PSQ)

Cuestionario de Estrés Percibido

Evalúa adultos en situación de riesgo bajo, medio y alto

Objetivo: evaluar los factores que influyen en el estado de salud general concretamente el estrés. Evalúa factores de: Tensión-Inestabilidad-Fatiga; Aceptación Social de Conflictos; Energía y Diversión; Sobrecarga; Satisfacción para autorrealización; Miedo y ansiedad.

Formato: 30 ítems a contestar según la frecuencia que se dan en su vida desde el 1 “casi nunca” a 4 “casi siempre”.

Autores: Versión original: Levenstein, S. Adaptación: Sanz-Carrillo, C. García-Campayo, J., Rubio, A., Danted, M.A. y Montoro, M. (17)

AÑO: 1993 original, 2002 adaptación

Cuestionario de estrés percibido

En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general durante los últimos meses anteriores.

Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido exclusivamente en el último mes.

Indicadores	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
(1) Se siente descansado, relajado y con buen ánimo, como para animar a los demás	1	2	3	4
(2) Siente que se le hacen demasiadas peticiones, sobrecarga de responsabilidad	1	2	3	4
(3) Se siente nervioso o malhumorado, enojado por tantas restricciones de la cuarentena sin poder ni salir.	1	2	3	4

ACADEMIC DISCLOSURE UNA FENOB

(4) Tiene demasiadas cosas que hacer y le hace pensar que no puede cumplir por las restricciones de la cuarentena.	1	2	3	4
(5) Se siente solo, aislado y como que le están abandonado y sin importarle a nadie	1	2	3	4
(6) Se encuentra antes situaciones dificultosas, problemas que no pueda resolver	1	2	3	4
(7) Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan y le da placer realizarlo	1	2	3	4
(8) Se siente cansado, agotado tensiones musculares (espalda)	1	2	3	4
(9) Teme que no pueda alcanzar todas sus metas y no cumpla con las obligaciones previas	1	2	3	4
(10) Se siente tranquilo, duerme sin dificultad	1	2	3	4
(11) Tiene que tomar demasiadas decisiones que le produce dudas, temor para hacerlo	1	2	3	4
(12) Se siente frustrado, sin expectativas positivas	1	2	3	4
(13) Se siente lleno de energía, gustoso en realizar las tareas o funciones diarias	1	2	3	4
(14) Se siente tenso, temeroso a lo que pueda pasar ante la situación mundial atravesada	1	2	3	4
(15) Sus problemas parecen multiplicarse, sin posibilidad de disminuir o minimizar	1	2	3	4
(16) Siente que tiene prisa, apurado, sin mucha paciencia	1	2	3	4
(17) Se siente seguro y protegido	1	2	3	4
(18) Tiene muchas preocupaciones referentes al porvenir y a lo vaya a pasar	1	2	3	4

ACADEMIC DISCLOSURE UNA FENOB

(19) Está bajo la presión de otras personas, o de ciertos sectores, familia, trabajo, otros.	1	2	3	4
(20) Se siente desanimado, con una visión negativa a lo que podría pasar en el futuro	1	2	3	4
(21) Se divierte igual, sigue haciendo lo que le gusta, se ingenia para hacerlo	1	2	3	4
(22) Tiene miedo a lo que pueda ocurrir más adelante	1	2	3	4
(23) Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	1	2	3	4
(24) Se siente criticado o juzgado por Ud. mismo o por tercero	1	2	3	4
(25) Se siente animado, alegre, jovial	1	2	3	4
(26) Se siente agotado mentalmente, sin ganas de pensar e idear proyectos	1	2	3	4
(27) Tiene problemas para relajarse, tensionado, no duerme bien, se despierta cansado	1	2	3	4
(28) Se siente agobiado por las tareas y cosas que hacer, se le encima todo	1	2	3	4
(29) Tiene tiempo suficiente para usted, para hacer lo que le gusta	1	2	3	4
(30) Se siente presionado por los plazos de tiempo y con responsabilidades que cumplir	1	2	3	4