



Reflexiones de pandemia en la educación superior: revisión teórica del estrés laboral en el rol docente

Pandemic reflections in higher education: theoretical review of work stress in the teaching role

高等教育中的疫情反思：教学角色中工作压力的理论回顾

Reflexões da pandemia no ensino superior: revisão teórica do estresse no trabalho na função docente

Gabriela Manzur-Vera¹

Universidad Jorge Basadre Grohmann, Tacna - Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-6352-3015>
gmanzurv@unjbg.edu.pe (correspondencia)

Cynthia Rodriguez

Universidad Jorge Basadre Grohmann, Tacna - Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-4724-0277>
crodriguezp@unjbg.edu.pe

Maria Vargas

Universidad Privada de Tacna, Tacna - Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-5754-9091>
mvargasv@upt.edu.pe

Karla Tapia

Universidad Privada de Tacna, Tacna - Perú

 <https://orcid.org/0000-0003-0907-0227>
ktapiap@upt.edu.pe

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.03.004>

Recibido: 27/07/2022 Aceptado: 05/09/2022 Publicado: 07/09/2022

PALABRAS CLAVE

pandemia, salud física y
mental, estresores

RESUMEN. La pandemia evidenció el bajo nivel de calidad en el que se encontraba el sistema educativo en el Perú y los efectos en salud mental y física, relacionados al estrés en los docentes dentro del contexto de la educación virtual superior. El objetivo de esta investigación fue analizar los principales aportes teóricos del estrés laboral en docentes en el contexto de pandemia. Para el análisis se usó el método cualitativo y diseño tipo documental, recolectando y revisando fuentes científicas relacionadas al tema dentro del periodo que duró el confinamiento. Esto permitió

¹ Magister en Psicología Educativa, docente de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann y Universidad Privada de Tacna, Perú.



docentes, educación virtual, burnout.

entender que los principales aportes teóricos estaban relacionados al estrés laboral dentro de la educación a distancia, a los factores internos y externos que promueven el estrés, al síndrome de burnout y al tecnoestrés, factores para los que los docentes no estaban preparados. Frente a esta situación, se sumó, la falta de conectividad y el implemento de equipos digitales de última generación. Se pudo concluir entonces la importancia del bienestar integral del docente y el equilibrio de los factores internos y externos determinantes del estrés, para asegurar su adecuado desempeño laboral dentro del contexto de la virtualidad que llevó la pandemia.

KEYWORDS

pandemic, physical and mental health, teaching stressors, virtual education, burnout.

ABSTRACT. The pandemic evidenced the low level of quality of the educational system in Peru and the effects on mental and physical health, related to stress on teachers within the context of virtual higher education. The objective of this research was to analyze the main theoretical contributions of work stress in teachers in the context of a pandemic. For the analysis, the qualitative method and documentary-type design were used, collecting and reviewing scientific sources related to the subject within the period that the confinement lasted. This made it possible to understand that the main theoretical contributions were related to work stress within distance education, internal and external factors that promote stress, burnout syndrome and techno-stress, factors for which teachers were not prepared. Faced with this situation, the lack of connectivity and the implementation of state-of-the-art digital equipment were added. It was then possible to conclude the importance of the integral well-being of the teacher and the balance of the internal and external factors that determine stress, to ensure their adequate work performance within the context of the virtuality that the pandemic brought.

关键词

流行病、身心健康、教学压力源、虚拟教育、倦怠。

抽象的。 大流行证明了秘鲁教育系统的低质量水平以及对心理和身体健康的影响。这与虚拟高等教育背景下教师的压力有关。本研究的目的是分析大流行背景下教师工作压力的主要理论贡献。分析采用定性方法和文献式设计，收集和审查与禁闭期有关的科学资料。这使我们了解到，主要的理论贡献与远程教育中的工作压力、促进压力的内部和外部因素、倦怠综合征和技术压力有关。这些因素是教师没有准备好的。面对这种情况，增加了缺乏连接性和最先进的数字设备的实施。然后可以得出结论，教师的整体福祉以及决定压力的内部和外部因素的平衡的重要性，以确保他们在大流行带来的虚拟环境中获得足够的工作表现。

PALAVRAS-CHAVE

pandemia, saúde física e mental, estressores do ensino, educação virtual, burnout.

RESUMO. A pandemia evidenciou o baixo nível de qualidade do sistema educacional no Peru e os efeitos na saúde mental e física, relacionados ao estresse nos professores no contexto do ensino superior virtual. O objetivo desta pesquisa foi analisar as principais contribuições teóricas do estresse no trabalho em professores no contexto de uma pandemia. Para a análise, utilizou-se o método qualitativo e o desenho do tipo documental, coletando e revisando fontes científicas relacionadas ao assunto dentro do período que durou o confinamento. Isso permitiu compreender que as principais contribuições teóricas estavam relacionadas ao estresse no trabalho na educação a distância, fatores internos e externos promotores do estresse, síndrome de burnout e tecnoestresse, fatores para os quais os professores não estavam preparados. Diante dessa situação, somaram-se a falta de conectividade e a implementação de equipamentos digitais de última geração. Foi então possível concluir a importância do bem-estar integral do professor e o equilíbrio dos fatores internos e externos que determinam o estresse, para garantir o seu adequado desempenho laboral no contexto da virtualidade que a pandemia trouxe.

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia Covid-2019 no se detuvo en las fronteras internacionales y nacionales, afectó a todos independientemente de su nacionalidad, nivel educativo, ingresos o género (OCDE, 2020). La educación no es



la excepción siendo uno de los sectores más afectados; todas las instituciones educativas y los centros superiores tuvieron que cerrar sus instalaciones, pasando a la modalidad de enseñanza virtual. Es así que la educación a distancia pasó a ser el centro de esfuerzos de toda comunidad educativa. En un inicio se entendió erróneamente que transmitir clases online bastaba para cumplir con el adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje (Castillo Mendoza, 2020, p. 344). Sin embargo, esta nueva modalidad utiliza otras estrategias y herramientas para obtener los logros óptimos. Enfrentándose así a nuevos desafíos en un entorno de confinamiento, lo que potenció y visibilizó el estrés dentro de los actores de las comunidades educativas, afectando especialmente a los docentes (Vilchez Julon et al., 2021).

La pandemia COVID-19 provocó cambios radicales en la sociedad a partir de las medidas de aislamiento adoptadas, especialmente en el sistema educativo presencial, los docentes se vieron obligados a ejecutar el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma virtual, lo cual hizo su carga laboral más pesada, descuidando su hogar y aspectos físicos y mentales (Casali & Torres, 2021), desencadenando cuadros de presión y estrés cada vez más notables (Cevallos et al., 2021).

El confinamiento desde su primera etapa hizo que muchas personas sean víctimas de una crisis existencial, produciendo cambios en la afectividad y emotividad; como consecuencia dio paso a la inestabilidad y ansiedad, provocando el incremento de malos hábitos e incluso de vicios perjudiciales para la salud (Andrade Chauvin, 2021). En la labor docente, específicamente del nivel universitario, dentro de un entorno de confinamiento prolongado, se presentaron casos de enfermedades como el sobrepeso, obesidad y diabetes (Flores Paredes et al., 2021). Es así que si una persona está en estrés constante presenta mayores niveles de ansiedad, irritabilidad y de ira, si la situación no se atiende en forma oportuna, pueden aparecer síntomas de depresión como resultado del cansancio emocional (Casali & Torres, 2021). Además del estrés, tendrán mayor posibilidad de desarrollar el síndrome de burnout, como también agotamiento emocional y falta de motivación personal durante la enseñanza virtual por la pandemia (Vilchez Julon et al., 2021). El síndrome de burnout se entiende como un padecimiento constante de estar “quemado” mental y profesionalmente, de no soportar la labor a realizar (Mena Miranda, 2010).

La pandemia ha traído consigo muertes y secuelas graves en la salud física pero no es lo único que ha ocasionado; el miedo, la preocupación y sobre todo el estrés son respuestas más comunes, trayendo consigo repercusiones en la salud mental (Organización Panamericana de la Salud, 2020). El estrés es una respuesta inesperada del organismo a un estímulo dado (Mendes Rodrigues, 2019, 210) frente a la acumulación de deberes y demandas por el desempeño de uno o varios roles, tanto cuantitativa como cualitativa lo que conlleva a un desajuste emocional y físico por el exceso de trabajo. El estrés se define como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. (Cannon, 2012). Este puede llegar a influir negativamente sobre la salud por los múltiples cambios de hábitos que provoca, por las alteraciones que puede sufrir tanto el sistema nervioso como el sistema inmunológico; y también, por los cambios cognitivos que pueden afectar a la conducta, a las emociones y a la salud. (González, 2008)

Durante la pandemia el estrés más visible ha sido el relacionado a las funciones labores, sobre todo en el rol docente debido al estrés que surge por factores internos y externos que se ve afectado en situaciones cotidianas. En muchas ocasiones, profesoras y profesores realizaron actividades que distorsionan su identidad docente y entran en conflicto con las actividades domésticas, produciendo malestar y sufrimiento, generando así estrés

laboral. (Riveiro, 2021); con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa con la implementación de la educación a distancia. El uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés (Cortes Rojas, 2021).

El confinamiento impuesto por las autoridades trajo consigo consecuencias a un grupo de riesgo importante de la población, gente que trabaja de manera remota en la enseñanza. (Ozamiz Etxebarria et al., 2020). Las demandas de la realidad pandémica han puesto en evidencia el agotamiento crónico de un número considerable de profesionales, como es el caso de los docentes; quienes llegaron a presentar síntomas de un síndrome conocido como burnout, el cual se manifiesta como un indicador de la salud mental y autoeficacia docente. (Weißenfels et al., 2022). En consecuencia, el contexto de virtualidad se constituye como un factor estresor para los trabajadores de la enseñanza (Shlenskaya et al., 2020).

En el contexto de enseñanza de la pandemia surgieron patrones específicos provenientes de demandas especiales, tales como la gestión del tiempo, conocimientos sobre tecnología, el equilibrio entre el hogar y el trabajo remoto, así como también la falta de distintos recursos (Sokal et al., 2020). La educación universitaria y no universitaria se vio obligada a desarrollarse completamente en línea, independientemente del contacto directo profesor-alumno. La improvisación a la que los docentes tuvieron que recurrir, los sometió a un nivel de estrés que no es recomendable para un nivel de rendimiento adecuado (Penado Abilleira et al., 2021).

Por todo lo expuesto, es necesario analizar los diferentes aportes teóricos del estrés presentado a nivel de docentes en el contexto de pandemia y de la virtualidad de la educación a través de la examinación de la evidencia teórica existente relacionada al presente tópico.

2. MÉTODO

Se utilizó la metodología de la investigación cualitativa con un diseño de tipo documental, debido a que el proceso estuvo basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos, los que fueron obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales (Arias, 2012).

Para iniciar el proceso de investigación se recolectó la literatura científica, realizando la búsqueda con las palabras claves siguientes: estrés docente en pandemia, estrés tecnológico de docentes en pandemia, estrés laboral en la educación en pandemia, docencia en tiempos de pandemia, estresores docentes en pandemia, educación virtual y/o a distancia y estrés docente, salud mental y ansiedad de docentes en pandemia, factores de estrés del docente en pandemia, entre otros. Se utilizaron plataformas web de los principales repositorios de investigación como Redalyc, Scielo, Science Direct, Ebsco, Google Académico y revistas especializadas en educación y docencia universitaria.

Para la presente investigación se definieron las siguientes preguntas:

Pregunta Principal:

- De acuerdo a la recolección y análisis sobre el tema, ¿Cuáles son los principales aportes de las teorías del estrés laboral docente en el contexto de pandemia?

Preguntas Secundarias:

- ¿Cuáles son los aportes relacionados al estrés laboral docente en la modalidad de educación a distancia?
- ¿Cuáles son las nuevas teorías relacionadas al estrés laboral docente en el contexto de pandemia?

Para seleccionar los estudios se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión dentro del metanálisis:

Criterios de inclusión:

- Artículo científico sobre el estrés laboral docente y teorías relacionadas.
- Artículo científico dentro del periodo del 2020 a 2022.

Criterios de exclusión:

- Artículos científicos sobre estrés laboral docente que no estén desarrollados en un contexto de pandemia provocado por la situación del Covid-19.

Los documentos científicos que forman parte de las referencias de la presente investigación han sido validados por su título, resumen, calidad metodológica, autores, resultados y principales aportes, de los cuales se recopilaron más de 150 documentos y se descartaron 87 por falta de rigor científico y relación con el tema central de estudio.

3. RESULTADOS

Estrés laboral docente y educación a distancia

El estrés laboral se entiende como un desajuste, considerado una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de la existencia de demandas excesivas o amenazantes, difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas, a las que se denominan tensión o estrés, cuyas fuentes o factores se denominan estresores. La identificación de los estresores permite prevenir y controlar el estrés laboral ya que éstos desencadenan las experiencias de estrés-tensión (Rodríguez, 2008).

El estrés laboral comprende además el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo (Serpa y Alvarez Vaca, 2014); reacciones que repercuten en el caminar diario del docente, muchas veces generando estados de ira, depresión e irritabilidad que a su vez lastima el entorno profesional, personal y familiar del trabajador. Este escenario se hace más difícil y con mayores retos para el trabajo remoto que realiza el docente, y más aún durante una pandemia; asustado y presionado por el uso de nueva y necesaria tecnología para impartir conocimientos a personas ávidas de aprender y aprovechar de forma positiva esta enseñanza; entiéndase así la tremenda carga que ha soportado un docente en este escenario de virtualidad, ya que representa un gran desafío el gestionar conocimientos significativos en esta nueva realidad (Vilchez et al., 2021).

Frente a una realidad de desconcierto e incertidumbre al inicio de la pandemia, la profesión docente en la modalidad de trabajo virtual, en los diferentes niveles de educación y para efectos de esta investigación a nivel de educación superior, no fue del todo satisfactoria; ya que produjo sentimientos de ansiedad caracterizados

por fatiga, preocupación excesiva, indecisión y sentimientos de tristeza; además de afectos negativos caracterizados por sentimientos de angustia, insatisfacción y miedo; lo que se vio reflejado en un nivel de estrés experimentado por los docentes (Troitinho et al., 2021). Es el docente uno de los profesionales que está más expuesto a vivir todos estos sentimientos, debido a la situación de constante cambio, en un contexto desconocido, con reglas nuevas y difícil de gestionar. La relación que existe entre estrés laboral y cansancio emocional durante la pandemia en docentes es estrecha, innegable y una realidad que es percibida por todos. (Troitinho et al., 2021)

Sumándole a eso el manejo de tecnología diaria y constante, el resultado termina en una situación muchas veces caótica, las clases virtuales no dependen del docente sino de una internet con velocidad, una señal constante y motivación extrema para que el alumno pueda estar atento escuchando y con cámara encendida, es decir, una realidad que no es frecuente, pues el docente es pieza clave en el aula y desde donde se encuentre es capaz de observar y dirigir un salón de clase con treinta y cinco o más jóvenes, lamentablemente ahora esto escapa de sus manos. Sin embargo, el docente ha sido capaz de sacar adelante este nuevo desafío. (Shlenskaya & Karnaukhova, 2020)

La virtualización de la docencia en el contexto de la pandemia ha sido liderada por los docentes, independientemente de sus dificultades, incertidumbres, miedos, ansiedad, depresión y carga de trabajo. (Dos Santos & Da Silva, 2021). A esto se sumó la gran duda de si la educación presencial y la educación a distancia se podrían trabajar de la misma forma; era cuestión de construir estrategias de aprendizajes con una estructura nueva e innovadora donde la gran herramienta era la tecnología desde el contexto de cada una de las formas de enseñanza, de esta manera descubrimos que la profesión docente en pandemia se ha transformado y resignificado su ejercicio con creatividad, compromiso y responsabilidad (Castillo Mendoza, 2020). Debemos entender y empatizar la idea que los elementos propios de la educación a distancia, referidos a los factores internos como miedos, incertidumbre, falta de conocimiento y factores externos tales como convertir la casa en un salón de clase, la economía, las tareas del hogar; hacen una gran diferencia de la educación presencial, impactan en el actuar docente y este afecta el aprendizaje del alumno y la consecuencia de los objetivos programados e institucionales. (Dos Santos & Da Silva, 2021).

Mentalmente no estamos ajenos a una realidad donde el docente no se desliga de un ambiente para ingresar a otro, hablamos de la rutina diaria del hogar y la rutina de trabajo, al estar confiscados y sin poder alejarse de un lugar para respirar en otro, el docente siente la presión y angustia de resolver ambos dilemas y situaciones sin salir del mismo ambiente. Es así que los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentaron después de iniciada la pandemia cuando la población empezó a sentir los efectos de quedarse en casa obligatoriamente por el riesgo a contagio. Sobre todo, por la incertidumbre a lo desconocido y el temor de ser afectados por la misma enfermedad (Etxebarria & Santamaría, 2020). A esto se le suma la idea de un mundo en donde no se podía ni subir al transporte que los lleve a casa para dar por concluido el día de trabajo, es decir, terminar la jornada laboral; un mundo en donde los períodos de clases se incrementan, las reuniones se intensifican, y las tareas a calificar no terminan, parece algo irreal; pero eso es lo que están viviendo miles de docentes en todo el mundo desde hace casi dos años. Una escuela virtual que no tiene una hora de salida ni jornada concluida, donde el docente no es capaz de desconectar sus ideas del mundo laboral y dedicarse plenamente a otra actividad lejos de la docencia en sí (Díaz, 2020).

Los docentes son parte fundamental en la educación y en un entorno de educación a distancia, sintieron el incremento de la carga laboral, los riesgos de privacidad, así como la dificultad de la integración educativa de estudiantes con capacidades diferentes (Mateus & Andrada, 2022), lo que conlleva a elevar también el índice de estrés laboral docente durante la pandemia.

Estrés docente y salud física y mental.

El estrés es un factor que afecta la salud integral de los docentes y se evidenció más durante la pandemia. Es así que el desgaste de la energía física y mental son causas que afectaron la salud de los docentes en general. Los estímulos internos y externos como el ambiente, percepción de amenazas, alteración de funciones fisiológicas, enfermedades; además de producir aislamiento, bloqueo de intereses y motivaciones, salida de grupos sociales y frustración, son factores observables en la sociedad, pero se observaron en forma particular durante los confinamientos prolongados de la pandemia (Casali & Torres, 2021).

Por ello los docentes experimentan altos niveles de estrés y agotamiento, debido a las exigencias rutinarias inherentes a su trabajo. La pandemia elevó el nivel de exigencia, acelerando la transición a la enseñanza digital. Los docentes enfrentan varios desafíos técnicos y prácticos que afectaron negativamente su bienestar emocional y desempeño laboral. (Muñoz Chavez & García Contreras, 2022).

La carga académica, el estrés y la exigencia desmedida son detonantes que afectan la salud física y mental, la consecuencia de estar en una etapa virtual provoca el descontrol del nivel de ansiedad ocasionando sobrepeso, sedentarismo, además del alto riesgo cardiovascular y metabólico (Flores et al., 2021).

Ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentan en la población, pero sobre todo lo hacen en aquellos grupos llamados de riesgo (Ozamiz Etxebarria et al., 2020) que son las personas con enfermedades pre existentes más propensas al contagio de la Covid 19, así mismo también incluye al grupo de adultos mayores.

El estrés produce efectos negativos frente a la obtención de resultados no favorables, pero también produce emociones positivas fruto del esfuerzo de los objetivos alcanzados. En ambos casos se dan cambios fisiológicos que traen consecuencias para la salud física. Cuando una persona es sometida al constante estrés se convierte más activa, produciendo ansiedad e irritabilidad; si esto persiste puede llegar a convertirse en depresión y cansancio emocional, lo cual conlleva a enfermedades físicas. (Casali & Torres, 2021)

Además, existen otras consecuencias físicas y mentales en los docentes en el entorno de la pandemia que se evidencian como depresión, ansiedad, temores, cuadros de pánico por contraer la enfermedad, o que la contraiga algún familiar o amigo. Así mismo consecuencias de carácter oftalmológico por los tiempos prolongados frente a la computadora, dolores musculares y óseos. (Flores et al., 2021)

Una de las enfermedades que provoca el estrés es el síndrome de Burnout o traducido al español, profesional quemado, que consiste en el desgaste y en un trastorno adaptativo crónico; se manifiesta por un excesivo grado de exigencia como por escasez de recursos. Este síndrome no solo afecta a los profesionales de la salud, sino que también afecta a los docentes en forma que se enfrenten a situaciones de estrés crónico ocasionado por las labores diarias de sus trabajos (De Arco & Castillo, 2020). Es así que el síndrome de Burnout también conlleva a la poca satisfacción laboral y repercute en la calidad de la enseñanza-aprendizaje (Vilchez et al., 2021).

El agotamiento de los docentes durante su labor en pandemia es un indicador de la salud mental que a su vez afecta la autoeficacia. Este es un recurso de gran relevancia que afecta y cambia los niveles de burnout (Weibenfels et al., 2022). Por ello durante la pandemia se evidenció como consecuencia mayor el estrés laboral, afectando la salud física y mental de los docentes y presentando niveles altos de agotamiento emocional, indiferencia, falta de empatía, detrimento de sus capacidades profesionales y sentimiento de fracaso, ocasionando así los niveles altos de insatisfacción laboral (Cortes Rojas, 2021).

Factores del estrés laboral docente

Los factores que condicionan el nivel de estrés docente se agrupan en internos y externos, en los primeros se encuentran factores más relacionados a características personales, como la realización personal (Vilchez et al., 2021) que incluye elementos como la organización individual y la propia motivación; la autoeficacia docente (Weißenfels et al., 2022) que toma en cuenta la forma como el propio docente, haciendo uso de sus propios recursos técnicos como emocionales, sobrelleva la situación de estrés dentro de la educación a distancia.

A estos factores se suman otros del nivel interno como son la incertidumbre y miedo (Exposito & Marsollie, 2021) que provienen de la realidad de la crisis sanitaria, así como por el futuro de los puestos de trabajo; incluyendo también la ansiedad, la que se caracteriza por la fatiga y sobre preocupación, indicios representativos de la actividad remota durante la pandemia del Covid-19 (Troitinho et al., 2021).

La preocupación por la propia salud del docente en un entorno de pandemia, que se ve reflejado en el temor a contraer el virus es también un factor que promueve el estrés a nivel interno (Cortés, 2021); sumado a esto, la inactividad física, disminución del gasto energético, así como el consumo excesivo de alimentos hipercalóricos en un ambiente de confinamiento, forman parte de los factores internos en el ámbito de salud física (Flores et al., 2021).

Otros factores internos que también promueven el estrés docente en el entorno de cofinanciamiento está representado por los canales que usa y administra el docente para comunicarse con sus estudiantes ya que dependiendo la forma como organiza su tiempo en la administración de respuestas y los parámetros que emplee, se incrementará o disminuirá el nivel de estrés docente; así como por la pérdida del contacto físico, ya que condiciona la salud emocional del docente, pudiendo ocasionar cuadros de estrés, ya que no podrá ejercer su liderazgo y autoridad como solía hacerlo en la presencialidad (Oros et al., 2020).

Asimismo, el carácter no flexible del docente llega a representar una amenaza para el estrés (Robinet-Serrano & Pérez-Azahuanche, 2020), puesto que va a depender en gran medida en cómo son los rasgos y cualidades dentro de su modo de pensar y actuar en diversas circunstancias los que le puedan facilitar o dificultar el desarrollo de su profesión dentro de un entorno de virtualidad.

Uno de los factores que quizás no podría situarse entre interno o externo es el género del docente, ya que existen evidencias que el estrés docente se presenta en mayor medida en mujeres, pues en la mayoría de casos son ellas las que llevan la carga doméstica de forma individual y sin apoyo alguno (Balluerka et al., 2020), lidiando no sólo con las responsabilidades propias del trabajo remoto, sino con responsabilidades personales en la labor doméstica que se terminan incrementando.

A nivel de factores externos se toman en cuenta aquellos que de forma exógena afectan el estrés docente, empezando por la presión familiar un factor que influye de forma externa en el incremento del estrés laboral

docente (Dos Santos & Da Silva, 2021), ya que producto de esto el docente no logra un equilibrio adecuado entre la vida personal en el hogar y el trabajo remoto, ocupando la parte laboral mayor protagonismo dentro del entorno y desarrollo familiar.

Por otro lado, dentro del entorno exógeno que representa el centro de trabajo, se identifica a la presión y sobrecarga laboral (Flores et al., 2021) como un factor externo más que promueve el estrés docente. A esto se suma la poca claridad de las disposiciones académicas como de lineamientos en el entorno digital por parte de las autoridades dentro de la educación superior, lo que repercute en una percepción de un excesivo volumen de trabajo, en un muy limitado plazo para realizarlo, situación que empeora por desarrollar estas labores en un entorno de mucha dificultad para concentrarse (Oros et al., 2020), facilitando así el camino para que los niveles de estrés en el docente aumenten.

Así también es la asistencia y formación de los docentes para el trabajo en la virtualidad un factor más del tipo externo que condiciona el estrés en ellos (Castillo, 2020), no basta sólo asistirlos y darles el soporte para el acceso y uso de plataformas digitales sino sobre todo la metodología y estrategias para adaptar los cursos a entorno de la virtualidad.

Dentro del grupo de factores externos que determinan el estrés docente en la educación a distancia, el más resaltante definitivamente es el acceso a la tecnología que incluye tanto la conectividad como las herramientas disponibles para el docente al momento de desarrollar las clases de forma virtual (Casali & Torres, 2021). Esto representa para el docente una oportunidad y a su vez una amenaza, ya que si bien es cierto podría facilitar el adecuado desarrollo de las clases virtuales, también podría representar un atenuante del estrés docente, debido al gran abanico de herramientas que hay disponibles y que sin la orientación adecuada terminan siendo difíciles de organizar y gestionar.

Tecnoestrés y el docente universitario

Una de las consecuencias derivadas de la pandemia fue la gestión y el uso obligatorio de la tecnología dentro de la enseñanza universitaria. En ese sentido, el carácter esencial de las TICs en las universidades ha significado la aparición de situaciones en las cuales se pueden observar grandes beneficios para la educación, así como también efectos negativos sobre la estabilidad emocional del docente. De aquí nace el término tecnoestrés, que se utiliza para explicar el estrés que deriva del trabajo con computadoras, el cual es una enfermedad adaptativa generada por la inhabilidad de las personas para enfrentar las nuevas tecnologías exitosamente y de forma saludable en la vida cotidiana (Tagurum et al., 2017). Los efectos y limitaciones de la emergencia sanitaria generada por la pandemia hicieron que las personas recurran al uso constante de tecnología como opción para continuar con su labores académicas y profesionales, lo cual, a su vez, generó un nuevo foco de atención a los trastornos causados por la educación remota, entre ellos el tecnoestrés.

El tecnoestrés docente es un estado psicológico negativo que se genera en el docente como producto de su interacción con el uso de TICs, la cual se percibe como una amenaza a su entorno laboral ya que se observa un desbalance de recursos disponibles, exigencias de la institución educativa y gestión de la vida personal durante el trabajo remoto. Este desajuste conduce a un alto nivel de alteraciones psicofisiológicas y generación de reacciones adversas hacia la tecnología (Penado Abilleira et al., 2021).

El tecnoestrés puede afectar al docente en el desempeño de sus tareas, debido a factores agravantes que han sido provocados por el periodo de distanciamiento social. Puede tener manifestaciones en diferentes niveles,

entre ellos: la tecno-ansiedad (ansiedad generada por la tecnología), la tecno-fatiga (fatiga generada por la tecnología), el tecno-escepticismo (incertidumbre con respecto a los beneficios de la tecnología moderna) y tecno-ineficacia (incapacidad para manejar las tecnologías modernas con éxito). Existe una mayor presencia de tecnoestrés general relacionado con la edad y años de experiencia en la enseñanza. Esto puede indicar que cuanto mayor y más experimentados los docentes son, en mayor medida, sufren las consecuencias más negativas de la tecnología. Además, la modalidad de enseñanza es un factor influyente en la sensación subjetiva de tecnoestrés. Mientras las sesiones presenciales generan cierto nivel de estrés en el docente, las sesiones virtuales tienen niveles más altos del mismo. Asimismo, son las mujeres las que están más propensas al tecnoestrés que los varones, debido a que las mujeres deben realizar labores diversas (del hogar, crianza, etc.) además de su labor docente (Penado Abilleira et al., 2021).

Entre otras dimensiones del tecnoestrés, podemos encontrar creadores e inhibidores. Los creadores son situaciones que favorecen a la creación del trastorno, tales como sobrecarga tecnológica, tecno-invasión, tecno-complejidad, tecno-inseguridad, tecno-incertidumbre. La tecno-invasión se refiere a situaciones en las cuales la tecnología invade los espacios personales del docente, generando en él un desequilibrio emocional debido a la falta de identificación y libre disposición de espacios de recreación. Asimismo, la sobrecarga tecnológica y la tecno-invasión afectan más a las mujeres que a los hombres. Con respecto a los inhibidores, que son factores que bloquean el tecnoestrés, se tienen a la facilitación de la alfabetización, provisión de apoyo técnico y la facilitación de la participación. Siendo la facilitación de la participación, donde las mujeres se sienten más seguras que los hombres. Estos elementos del tecnoestrés son los promotores de la dificultad del docente para delimitar el uso de las TICs como herramientas laborales y con ello facilitar su traslado a otros contextos, evitando así, límites difusos entre la vida personal y laboral (Rodríguez-Vásquez et al., 2021)

A pesar de los desafíos presentados por la situación de la educación remota, el tecnoestrés no es estacionario y puede cambiar con el paso del tiempo. Es a través de la capacitación y actualización de conocimientos y habilidades de los docentes, la percepción de los factores estresantes individuales cambia, ya que existe una mayor seguridad en uno mismo gracias a las destrezas logradas. Mientras que al principio los factores estresantes se perciben prominentes, más tarde otros factores estresantes se hacen más dominantes y esto es apoyado principalmente por la curva de aprendizaje que atraviesan los docentes con el tiempo. Por otro lado, existe una interacción temporal entre tecnoestrés y técnicas de gestión emocional que va cambiando y se va adaptando progresivamente (Koch, 2021).

La tecnología se ha vuelto omnipresente y se encuentra conviviendo de manera constante y natural en nuestro medio ambiente, inyectándose silenciosamente en nuestras actividades cotidianas, relaciones, economía, cultura, decisiones importantes, calidad de vida, salud, entre otros. Por lo tanto, las habilidades del docente con respecto al uso de la tecnología no necesariamente contribuyen a reducir el tecnoestrés, ya que la tecnología no sólo se presenta en el ámbito laboral durante el confinamiento provocado por la pandemia, traspasando así, la vida personal del docente de manera contraproducente, lo cual genera dificultades para delimitar el tiempo de exposición al uso de tecnología para la enseñanza, respetar las restricciones de acceso al docente para tratar temas de trabajo relacionado al uso de la tecnología, seguir pautas efectivas de uso tecnológico, así como también, preocuparse por su estabilidad emocional (Yadav & Rahaman, 2020).

Tabla 1

Principales aportes teóricos al estrés laboral docente

Aportes	Referencia
Estrés laboral docente y educación a distancia	Vilchez et al., 2021; Castillo Mendoza, 2020; Diaz, 2020; Dos Santos & Da Silva, 2021; Etxebarria & Santamaría, 2020; Mateus & Andrada, 2022; Serpa & Alvarez Vaca, 2014; Shlenskaya & Karnaukhova, 2020; Troitinho et al., 2021.
Estrés docente y salud física y mental	Vilchez et al., 2021; Andrade, 2021; Casali & Torres, 2021; Cevallos et al., 2021; Cortés, 2021; Diaz, 2020; Flores et al., 2021; Gallo, 2020; Riveiro, 2021; Robinet & Pérez, 2020.
Factores del estrés docente	Vilchez et al., 2021; Weißenfels et al., 2022; Exposito & Marsollie, 2021; Troitinho et al., 2021; Cortés, 2021; Flores et al., 2021; Oros et al., 2020; Robinet-Serrano & Pérez-Azahuanche, 2020; Dos Santos & Da Silva, 2021; Castillo, 2020; Casali & Torres, 2021.
Tecnoestrés y el docente universitario	Penado Abilleira et al., 2021; Rodriguez, 2008; Koch, 2021; Yadav & Rahaman, 2020.

Nota. Esta tabla muestra el resumen de los aportes teóricos del estrés laboral docente, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión del modelo de investigación.

A través del análisis teórico del estrés laboral docente en el entorno de pandemia se han identificado como principales aportes, primero, en relación al estrés y la educación a distancia, la categorización de la profesión docente como una de las más afectadas por los confinamientos prolongados debido a la pandemia por la covid-19 (Troitinho et al., 2021), así como al cambio que representó la educación virtual, la cual trajo como consecuencia la responsabilidad de diseñar una nueva estructura sistemática laboral en el campo educativo (Castillo, 2020), que modificó la jornada al reducir la interactividad, pero al mismo tiempo incrementó la labor del docente y no aseguró su desconexión para espacios personales y familiares (Diaz, 2020).

Segundo, a nivel de salud, la depresión es considerada como una consecuencia de cuadros de estrés no atendidos oportunamente en los docentes (Vilchez et al., 2021); por otro lado, no sólo trae problemas de salud mental, sino conlleva a la alteración de funciones fisiológicas que producen enfermedades en diferentes sistemas del organismo (Casali & Torres, 2021), alterando así la capacidad de autoeficacia en el desarrollo de su profesión en un entorno virtual (Weißenfels et al., 2022).

Tercero, el concepto de tecnoestrés es relativamente reciente, aporta la posibilidad de fluctuar con el tiempo a medida que los docentes se van adaptando a los diferentes desafíos que presenta la virtualidad (Koch, 2021), pero a su vez plantea que contar con conocimientos y habilidades en el manejo de la tecnología no necesariamente minimiza o desaparece el tecnoestrés en el entorno de la educación virtual (Yadav & Rahaman, 2020), dependerá mucho de la capacidad individual de cada docente para gestionar su trabajo y balancear el tiempo de vida personal.

Cuarto, dentro de los factores que determinan el estrés docente, estos se agrupan en externos e internos; siendo los primeros principalmente representados por los rasgos personales del docente, sus competencias y

habilidades desarrolladas antes de la pandemia, la forma como maneja la situación, así como el cuidado de su propia salud y sus relaciones sociales; y, dentro de los externos, están los vinculados con el entorno familiar y el entorno laboral, además del acceso y uso eficiente de la tecnología disponible.

Es así que el análisis de estos aportes permite también evidenciar dos cosas importantes: en primer lugar, la necesidad de cambiar el entorno presencial a lo virtual, obligó a los docentes a aprender y a usar nuevas tecnologías y metodologías, siendo éstas últimas las que menos se fortalecieron y no permitieron concretar de forma adecuada el currículo educativo en el entorno virtual. En segundo lugar, la necesidad que se tiene de ver a la salud mental de los docentes como prioridad a nivel de estudios como de iniciativas prácticas, ya que puede conllevar a depresión, a cuadros de ansiedad y otros tipos de trastornos extremos, pero cómo se lleva de forma interna y muchas veces silenciosa e invisible, no se atiende oportunamente, pudiendo desembocar en problemas aún más graves. Es decir, por un lado, las iniciativas por mejorar la salud mental por parte de las instituciones responsables no son suficientes ni eficaces o sólo incluyen a estudiantes; y por otro lado, son las personas las que no toman conciencia de la importancia de tratarse.

A su vez esto permite deducir nuevas interrogantes en este campo de estudio, producto de las limitantes que ha tenido esta investigación, como son: ¿cuáles serían los factores determinantes para promover un modelo híbrido educativo (virtual-presencial) para la mitigación del estrés laboral docente?, ¿cómo la incorporación de la tecnología puede influenciar, de forma positiva o negativa, en el nivel de tecnoestrés en los docentes?, ¿cuáles son aquellos factores, internos o externos, que más impactan en el estrés laboral docente? Y finalmente, ¿cuáles son aquellas iniciativas más efectivas con respecto a la salud mental, por parte de la comunidad educativa que pueden mitigar los niveles del estrés laboral docente?

4. CONCLUSIÓN

Se concluye que el estrés laboral está estrechamente relacionado con el deterioro de la salud física y mental, afectando principalmente el ámbito laboral, además del familiar y el personal. Donde se identificaron desafíos como, la adaptación al uso de las tecnologías para la educación, el acondicionamiento de un espacio físico e infraestructura, así como equipos tecnológicos y de conectividad en un ambiente doméstico; además del presupuesto adicional en que los docentes tuvieron que incurrir para estas adaptaciones.

Si bien el estrés laboral docente representa un problema por superar en las comunidades educativas en los diferentes niveles, la solución no significa eliminarlo por completo, ya que eso sería imposible, sino gestionar los niveles de estrés y superarlos a través de estrategias y herramientas a nivel personal e institucional. De hecho, es natural y más común de lo que se piensa que se presenten episodios de estrés en la labor docente; lo crucial es no llegar a niveles altos que conlleven a la presencia de episodios complicados de ansiedad, de síndrome de burnout y de cuadros de depresión. Es así que los docentes con mejor manejo del estrés pueden lidiar fácilmente con los efectos de su salud física y mental, mientras que otros con características diferentes a los anteriores pueden llegar a hacer del estrés un factor crónico que deteriora la salud integral.

Por otro lado, el progreso tecnológico ha significado una desventaja muy grande para la mayoría de docentes, ya que al no contar con habilidades digitales se provocaba un desajuste en el desenvolvimiento profesional, generando un desgaste emocional y resquebrajando la confianza y seguridad del desempeño individual en la labor docente. Es así que la pandemia reveló cómo esa brecha tecnológica y digital ha generado estrés laboral

en el docente llevando a una pérdida generalizada del aprendizaje, tendencia que se ha intensificado dadas las limitaciones de la instrucción no presencial debido al cierre de instituciones educativas y nivel superior.

Por último, se invita a los docentes, especialmente del nivel de educación superior, reflexionar sobre la importancia del cuidado y atención oportuna de la salud mental como forma efectiva de equilibrar los cuadros de estrés laboral que se puedan presentar en un escenario de presencialidad o virtualidad, ya que hasta la fecha no hay certeza sobre la modalidad que primará, siendo el modelo híbrido una solución al respecto. Por lo tanto, el docente debe adquirir una preparación constante para la prevención y atención de la salud mental y el desarrollo de competencias digitales y organizativas; de iniciativa propia o a través de las propuestas de las instituciones donde trabaja, lo que conlleva a desenvolverse adecuadamente en ambas modalidades de educación y así lidiar oportunamente con los niveles de estrés que se puedan presentar.

Conflicto de intereses / Competing interests:

El autor declara que no incurre en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Gabriela Manzur-Vera: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura -preparación del borrador original, escritura -revisar & edición.

Cynthia Rodriguez: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, escritura -preparación del borrador original, escritura -revisar & edición

Maria Vargas: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, escritura -preparación del borrador original, escritura -revisar & edición

Karla Tapia: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, escritura -preparación del borrador original, escritura -revisar & edición

Fuentes de financiamiento / Funding:

El autor declara que no recibió un fondo específico para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

El autor declara no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

Andrade Chauvin, W. L. (2021). El estrés y el consumo de alcohol durante la pandemia de la Covid-19. *Revista Científica Retos de la Ciencia.*, 5(11), 13-24. <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/352/387>

Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Episteme.

Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020, Mayo). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. Universidad del País Vasco. <https://www.sis.net/documentos/ficha/551534.pdf>

Brennan, F. (2021, Enero). *Technostress and Leadership: A case study in higher education during the COVID-19 crisis*. <https://cutt.ly/GBpD2t7>

- Cannon, W. B. (2012). *Biología del Comportamiento - Estrés*. Facultad de Psicología - UBA. Retrieved March 15, 2022. <https://cutt.ly/nBpDB4V>
- Casali, A., & Torres, D. (2021). Impacto del COVID 19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, 1(28), 423-431. <https://teyet-revista.info.unlp.edu.ar/TEyET/articulo/view/1531/1408>
- Castillo, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50(Especial), 343-352. <https://rlee.ibero.mx/index.php/rlee/articulo/view/119/492>
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Revista Investigación y desarrollo*, 14(1), 132-138. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/articulo/view/1334/1110>
- Christian, M., Purwanto, E., & Wibowo, S. (2020, Julio). Technostress Creators on Teaching Performance of Private Universities in Jakarta During Covid-19 Pandemic. *Technology Reports of Kansai University*, 62(06), 2805. <https://cutt.ly/IBpDZG0>
- Cortes, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 6(Edición especial), 1 -11. <https://cutt.ly/7BpDHY7>
- De Arco, L. K., & Castillo, J. A. (2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *interconectando Saberes*, (10), 10. <https://is.uv.mx/index.php/IS/articulo/view/2675>
- Diaz, S. (2020). El estrés laboral docente durante COVID-19. *ACSI Latinoamérica*. <https://cutt.ly/kBpDAs7>
- Dos Santos, G. M. F., & Da Silva, M. E. (2021). COVID-19 Emergency remote teaching and university professors' mental health. *RBSMI (REVISTA BRASILEIRA DE SAUDE MATERNO INFANTIL)*, 21(1). <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxkVZPF6K6PHF/?lang=en>
- Etzebarria, N. O., & Santamaria, M. D. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública*, 36(4). <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?lang=en&format=html>
- Exposito, C., & Marsollie, R. (2021). Percepción docente de las habilidades del sistema educativo en el regreso a la presencialidad. Un estudio cualitativo en tiempos de Covid - 19. *Revista Educación Las Américas*, 11(1), 1-23. <https://doi.org/10.35811/rea.v11i1.136>
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yapuchura, C., & Pino, Y. (2021, Setiembre 15). *Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia*, 12(3), 175-185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Gallo, C. (2020, September 11). *Estudios muestran que la pandemia y el confinamiento han afectado la salud mental de la población*. France 24. Retrieved March 10, 2022, from <https://www.france24.com/es/20200911-impacto-pandemia-salud-mental>
- Gonzales, N. (2008). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *Instituto de Tecnología Maracaibo*, 4(3), 68-89. <https://cutt.ly/FBpDEVc>

- Koch, S. E. (. (2021). Teachers Coping with Technostress in Online Vocational Education pandemic on technostress among Menoufia University Staff, Egypt: a cross-sectional study. In *University of Groningen*. University of Groningen. <https://cutt.ly/ABpDb9f>
- Li, L., & Wang, & X. (2020, Febrero 15). Technostress inhibitors and creators and their impacts on university teachers' work performance in higher education. *Cognition Technology and Work*, 23(2), 64. 10.1007/s10111-020-00625-0
- Mateus, J. C., & Andrada, P. (2022). Perpectivas docentes para una agenda critica en educacion mediatica post Covid - 19. Estudio comparativo en Latinoamerica. *Revista Científica de Educomunicacion*, 30(70).
- Mena Miranda, L. (2010, Junio 07). *El desgaste profesional en profesores universitarios: un modelo predictivo*. Digibug. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/5531>
- Mendes Rodrigues, L. T. (2019). Estres y depresion en docentes de una institucion publica de enseñanza. *Enfermeria Global*, 19(1), 209 -220. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201>
- Muñoz Chavez, J.P., & García Contreras, R. (2022). Burnout y educación en línea: adaptación y validación de escala durante la pandemia. *TELOS:Revista de estudios interdisciplinarios en ciencias sociales*, 24, 39. <http://ojs.urbe.edu/index.php/telos/article/view/3535/4950>
- OCDE. (2020). *El impacto del COVID-19 en la educación – Información del Panorama de la Educación (Education at a Glance) 2020*. OECD. Retrieved Marzo 9, 2022, from https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/EAG2020_COVID%20Brochure%20ES.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud Mental y COVID-19 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. PAHO. Retrieved March 11, 2022. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Oros, L. B., Vargas, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), 1-29. 10.30849/ripij.v54i3.1421
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M., & Idoiaga Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad. Saúde Pública*, 36(4), 7. <https://cutt.ly/UBpDkwm>
- Penado Abilleira, M., Rodicio García, M. L., Ríos de Deus, M. P., & Mosquera González, M. J. (2021, Febrero 25). Technostress in Spanish University Teachers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Education*, 12(617650), 8. 10.3389/fpsyg.2021.617650
- Penado Abilleira, M., Rodicio-García, M. L., Ríos-de Deus, M. P., & Mosquera-González, M. J. (2021, febrero 25). Technostress in Spanish University Teachers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Education*, 1. 10.3389/fpsyg.2021.617650
- Riveiro, M. (2021). Ansiedad, afecto negativo y estrés de docentes en actividad remota durante la pandemia de COVID - 19. *TES trabajo educación y salud*, 19(19), 1 - 20.

- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://cutt.ly/tBpDfQv>
- Rodriguez, J. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud ocupacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>
- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez- Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & De La Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Technostress: An exploratory study in university professors during the health contingency due to COVID-19). *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. <https://www.academica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/72>
- Serpa, A. V., & Alvarez Vaca, M. V. (2014). Estrés laboral, síndrome de Burnout y técnicas de afrontamiento en docentes de educación general básica de un colegio privado de Quito en el periodo Marzo a Julio del 2013. *Repositorio de la Universidad Internacional SEK Ecuador*, 1 -113. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/894>
- Shlenskaya, N., & Karnaukhova, A. (2020). Teachers' Burnout in Online University Courses in the Time of Pandemic. *ICEMT 2020: 2020 The 4th International Conference on Education and Multimedia Technology*, (95 -99). <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3416797.3416841>
- Sokal, L. J., Eblie Trudel, L. G., & Babb, J. C. (2020, Agosto 11). Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands- Resources Model and Teacher Burnout During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, 3(2), 70-72. <https://winnspace.uwinnipeg.ca/handle/10680/1823>
- Tagurum, Y., Okonoda, K., Miner, C., Bello, D., & Tagurum, D. (2017, junio 06). Effect of technostress on job performance and coping strategies among academic staff of a tertiary institution in north-central Nigeria. *International Journal of Biomedical Research*, 8(6), 313. <http://ssjournals.com/index.php/ijbr>
- Troitinho, M. d. C. R., Brelaz da Silva, I., Sousa, M. M., da Silva Santos, A. D., & Maximino, C. (2021). Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. *Trab. Educ. Saúde*, 19(e00331162), 1-20. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>
- Vilchez, J., Humire, D., & Gabriel, T. (2021). Estrés laboral y síndrome de burnout durante la pandemia en docentes de una asociación educativa peruana. *UCV HACER Revista de Investigación y Cultura - Universidad César Vallejo*, 10(4), 45-52. <https://cutt.ly/FBpDwlv>
- Vilchez Julon, J., Humpire Molina, D. J., & Gabriel Pérez, T. (2021). estrés laboral y síndrome de burnout durante la pandemia en docentes de una asociación educativa peruana. *Revista de Investigación y Cultura - Universidad César Vallejo*, 10(4), 1-8. <https://cutt.ly/kBpS7gH>
- Weibenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change. *Frontiers in Education*, 6. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2021.736992/full>
- Yadav, A., & Rahaman, A. (2020, noviembre 10). Technostress Level of Teachers in Higher Education with Reference to Socio- Demographic Variables: Aarti Yadav Ataur Rahaman. *International journal of advances in engineering and technology*, 9(2), 64. <https://cutt.ly/SBpS1mF>