



Universidad Politécnica de Tulancingo

Dirección de Investigación y Posgrado

Afectaciones del tecnoestrés durante la pandemia del COVID-19 en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRO EN GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA

PRESENTA

Lic. Aury Said Santillán

Director de Tesis

Dra. Elizabeth Cortés Palma

Codirectoras:

Dra. Miriam Olvera Cueyar

Dra. Benedicta María Domínguez Valdez

Tulancingo, Hgo. Noviembre de 2022

UPT 2022

© Derechos Reservados

El autor otorga a UPT el permiso de reproducir y distribuir copia de este reporte en su totalidad o en partes



DIRECCIÓN DE
INVESTIGACIÓN
Y POSGRADO

Universidad Politécnica de Tulancingo

Dirección de Investigación y Posgrado

Por este medio nos permitimos informar a Ustedes la Aprobación de la tesis:

“AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA JOSÉ MARÍA DE YERMO Y PARRES”, que presenta la alumna: **AURY SAID SANTILLÁN**, como requisito para obtener el grado de **MAESTRA EN GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA** en este Programa Académico.

Atentamente

Comité de Maestría en Gestión e Innovación Educativa


Dra. Elizabeth Cortés Palma

Directora de Tesis



Dra. Benedicta María Domínguez Valdez

Asesora



Dra. Miriam Olvera Cueyar

Asesora

Tulancingo, Hgo., 31 de octubre de 2022

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA



Escuela Secundaria Técnica
José María de Yermo y Parres
 Fresnos No.106 Col. Pedregal De San José, Santiago Tulantepec
 TEL. 775 116 22 40 e-mail sectechgo_JMYP@seph.gob.mx C.C.T. 13PST0011X



CICLO ESCOLAR 2022-2023

Tulancingo, Hgo., a 5 de octubre del 2022.

LIC. OSWALDO DEL VILLAR FURIATI
RECTOR
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
P R E S E N T E

Por medio del presente, me permito informarle que AURY SAID SANTILLÁN, estudiante de la maestría en Gestión e Innovación Educativa con número de matrícula 2031063, concluyó satisfactoriamente el proyecto terminal denominado **“Afectaciones del tecnoestrés durante la pandemia del COVID-19 en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres”**, en la escuela primaria y secundaria técnica José María de Yermo y Parres, ubicada en Calle Fresnos 106, Col. Pedregal de San José, C.P. 43667, Santiago Tulantepec, Hidalgo; dicho proyecto fue asesorado por la Dra. Elizabeth Cortés Palma, directora de proyecto; los sínodos, Dra. Miriam Olvera Cueyar y Dra. María Benedicta Domínguez Valdez, profesores de posgrado de la Institución que usted representa, durante el periodo del **21 de febrero al 28 de julio del 2022**.

Dicho proyecto consistió en:

Analizar los efectos físicos y socioemocionales post-COVID, derivados del tecnoestrés en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres; el cual llevó a realizar una serie de entrevistas a profundidad con un grupo de profesores y profesoras de ambos niveles educativos, que fueron seleccionados de acuerdo a las necesidades del proyecto de investigación.

Tras el análisis de los resultados se concluyó que el nivel de afectación física y socioemocional a causa del tecnoestrés, es predominante en las mujeres debido

Fresnos No.106 Col. Pedregal De San José, Santiago Tulantepec, Hidalgo

TEL. 775 116 22 40

e-mail sectechgo_JMYP@seph.gob.mx

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA



Escuela Secundaria Técnica
José María de Yermo y Parres

Fresnos No.106 Col. Pedregal De San José, Santiago Tulantepec
 TEL. 775 116 22 40 e-mail sectechgo_JMYP@seph.gob.mx C.C.T. 13PST0011X



CICLO ESCOLAR 2022-2023

a que, además de su labor profesional, son responsables de un hogar y cuidadoras. También refieren haber sentido remordimiento por no poder atender a sus hijos e hijas como cotidianamente lo hacían debido al exceso de trabajo. Y, por otro lado, mostraron mayor nivel de compromiso y responsabilidad ante el trabajo.

Mientras que, los docentes varones, el nivel de tecnoestrés es menor, ya que no realizan labores domésticas, ni de cuidado.

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.


 Mtra. María del Carmen Marcela Cuaya Tapia
 Directora General

**JOSE MARIA DE YERMO
 Y PARRES A. C.
 R.F.C. JMY630405K61
 FRESNOS 106
 COL. PEDREGAL SAN JOSE
 SANTIAGO TULANTEPEC.
 HGO.**

Fresnos No.106 Col. Pedregal De San José, Santiago Tulantepec, Hidalgo

TEL. 775 116 22 40

e-mail sectechgo_JMYP@seph.gob.mx

DEDICATORIA

Dedicado a los y las docentes que durante la pandemia por el COVID-19 mostraron compromiso en su labor y, sobre todo, fueron los principales actores detrás de las pantallas de los estudiantes. Pues, les alegraron los días quienes la estaban pasando mal.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por permitirme mantenerme firme en este camino a pesar de las adversidades. Pero, sobre todo, por darme salud en estos tiempos tan complicados.

Por otro lado, agradecer el apoyo incondicional de mi esposo, Luis Alfredo Grajeda García que, ha sido mi apoyo en todos los sentidos, quien pasó acompañándome noches de desvelo haciendo cada tarea; además, ha sido mi principal motivador en estos años que hemos permanecido juntos.

También, quiero agradecer a toda mi familia por entender mi ausencia y alentarme a seguir adelante, por aplaudir mis pequeños logros.

Sin duda alguna esto no sería posible sin el apoyo de mi directora de tesis, la doctora Elizabeth Cortés Palma quien ha sido empática y siempre ha prevalecido el trato humano con cada uno de sus estudiantes. Asimismo, a mis sinodales la doctora María Benedicta Domínguez Valdez y la doctora Miriam Olvera Cueyar quienes han sido muy atinadas en sus observaciones.

Y, por último, a los compañeros y compañeras que en algún momento también me han extendido la mano en forma de apoyo.

¡Infinitas gracias!

Índice general

Contenido

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	18
I.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	18
I.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	33
I.2.1 Diagnóstico educativo	33
I.3 OBJETIVOS	38
I.3.3 Objetivo general	38
I.3.4 Objetivos específicos	38
I.4 JUSTIFICACIÓN	38
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	41
II.1 Afectaciones del COVID-19 en la educación	41
II.1.1 Periodo de cuarentena durante el COVID-19	42
II.1.2 Aislamiento y distanciamiento social	44
II.1.3 Salud integral	45
II.2 Tecnoestrés	46
II.3 Teletrabajo	49
II.4 Herramientas digitales	51
II.5 Brecha digital	53
II.6 Diferencias entre educación en línea y educación a distancia	54

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

II.6.1 Educación en línea	54
II.6.2 Educación virtual	55
II.6.3 Educación a distancia.....	56
II.7 Síndrome de burn out	56
CAPÍTULO III. MARCO CONTEXTUAL.....	59
III.1 Ubicación	59
III.2 Contexto social	59
III.3 Comunidad académica	59
III.4 Servicios tecnológicos.....	60
III.5 Padres de familia	60
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	62
IV.1 Metodología.....	62
IV.1.1 Paradigma de Investigación	62
IV.1.2 Diseño de la investigación.....	63
IV.1.3 Población y muestra	63
IV.1.4 Método y técnica de muestreo	64
IV.1.5 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	64
IV.1.6 Variables y dimensiones.....	68
IV.1.7 Método de análisis de los datos	74

AFECCACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA	10
IV.1.8 Proceso de investigación.....	75
CAPÍTULO V. ANÁLISIS Y DISCUSIONES.....	78
V.1 Tecnoestrés.....	80
V.1.1 Fatiga	81
V.1.2 Desmotivación.....	82
V.1.3 Carga administrativa	84
V.1.4 Tecnoadicción	84
V.1.5 Bajo rendimiento	84
V.1.6 Insatisfacción laboral.....	85
V.2 Efectos físicos	87
V.2.1 Enfermedades psicósomáticas.....	87
V.2.2 Dolor muscular	88
V.2.3 Salud visual	89
V.3 Efectos Socioemocionales.....	90
V.3.1 Depresión	91
V.3.2 Miedo	92
V.3.3 Ansiedad	93
V.4 Competencias en el uso de las TIC.....	94
V.4.1 Frustración	95

AFECCACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA	11
V.4.2 Conectividad y falta de recursos tecnológicos.....	95
V.4.3 Negación ante el uso de las TIC	96
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98
VI.1 Recomendaciones.....	101
REFERENCIAS.....	105
ANEXOS	116
ANEXO A.....	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Perspectiva del estrés de acuerdo</i>	26
Tabla 2. <i>Variables y dimensiones para análisis en la entrevista semiestructurada</i>	67
Tabla 3. <i>Variables y dimensiones objeto de estudio</i>	68
Tabla 4. <i>Proceso de investigación que se llevará a cabo, de acuerdo a Monje (2011)</i>	77
Tabla 5. <i>Características de la población de estudio para entrevistas semiestructurada</i>	78

PRESENTACIÓN

En marzo del 2020 con la declaratoria de pandemia del COVID-19 en el mundo, llevó a las comunidades educativas de México a trabajar desde sus hogares con la modalidad en línea, algunos casos atendiendo sus contextos, con la modalidad a distancia.

La escuela primaria y secundaria José María de Yermo y Parres, fue una de tantas instituciones educativas que ofreció trabajar por medio de la modalidad en línea, en la que sus docentes adaptaron sus espacios en casa y ofrecieron sus recursos tecnológicos para interactuar con sus estudiantes por medio de sesiones virtuales sincrónicas. Los docentes buscaron diversas estrategias para hacer llegar los aprendizajes a los estudiantes y que, al mismo tiempo, ayudaran a que las sesiones virtuales fueran más dinámicas por cerca de año y medio de trabajo desde casa.

El no contar con capacitación en uso de Tecnologías de la Comunicación e Información (TIC), el no tener horarios de trabajo establecidos, el estar recibiendo por diversos medios de comunicación instantánea (correo electrónico, whatsapp y demás) información y solicitudes de trabajos por parte de las autoridades educativas, así como el pasar largos periodos del día sin actividad física y sentados, ocasionó que los docentes padecieran efectos derivados por el tecnoestrés, como la salud física y la salud socioemocional.

Tecnoestrés, de acuerdo a Patlán (s.f.) como “la falta de habilidades para manejar y trabajar con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), así como su

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

uso excesivo”, lo cual puede desencadenar situaciones negativas como la ansiedad, la frustración, fatiga, entre otras.

Es por ello que, la presente investigación sostiene que, los docentes de la institución la cual fue objeto de estudio, presentaron afectaciones en la salud física y socioemocional derivado del tecnoestrés y el trabajo en línea. De acuerdo a los hallazgos encontrados, las docentes mujeres fueron las que manifestaron de mayor manera los efectos físicos y socioemocionales del tecnoestrés. Además, mostraron mayor compromiso en las labores profesionales durante el periodo de confinamiento y trabajo en línea.

A continuación, se mostrará el proceso que se llevó a cabo para encontrar dichos hallazgos atendiendo las características de cada grupo de docentes con los cuáles se trabajó. Y para finalizar, se señalan las coincidencias encontradas con otros estudios hechos en diversas partes del mundo, en torno al tecnoestrés derivado de la pandemia por el COVID-19.

Resumen

Afectaciones del tecnoestrés durante la pandemia del COVID-19 en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres.

Con la llegada del COVID-19 la sociedad mundial modificó radicalmente su forma de vida y de trabajo. La educación fue uno de los sectores más afectados al obligatoriamente dejar el trabajo presencial y continuar la enseñanza desde casa. Los maestros de México adaptaron sus espacios personales para poder brindar clases en línea desde sus hogares; con ello se desencadenó una serie de complicaciones en la salud física y socioemocional en ellos, que en un inicio fueron poco perceptibles. Actualmente, se cuenta con estudios en los que se analizaron las afectaciones físicas y socioemocionales que se manifestaron en la comunidad docente en el mundo durante la pandemia, que van desde deterioro de la salud física hasta padecimientos como estrés, ansiedad y depresión, debido a las jornadas de trabajo interminables a las que se enfrentaron durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19.

La presente investigación tiene como objetivo analizar los efectos físicos y socioemocionales post-COVID, derivados del tecnoestrés en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres.

Asimismo, por medio del enfoque cualitativo apoyado de técnicas de recolección de datos como el grupo nominal y las entrevistas semiestructuradas, se demuestra cómo el tecnoestrés afectó a la comunidad educativa yermista contemplando las características de cada grupo con el que se trabajó.

AFECTIONS DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

En el siguiente texto, se presentan los hallazgos obtenidos durante el proceso de recolección de datos y se concluye que, las docentes mujeres fueron afectadas de mayor manera por el tecnoestrés al tener que desempeñar su labor profesional, ser amas de casa y cuidadoras, siendo éste un trabajo no remunerado; además de continuar diseñando actividades interactivas para los estudiantes, revisando tareas y evaluaciones. Sumando a esto, el trabajo administrativo que fue solicitado de manera urgente y que quedó en el olvido.

Para concluir, se plantean algunas recomendaciones que ayudarán a aminorar los efectos físicos y socioemocionales del tecnoestrés en la comunidad educativa, con el objetivo de que no sólo quede en una presentación de resultados, sino que sean llevados a cabo y se puedan compartir con las demás escuelas yermistas de México.

Abstract

Effects of technostress during the COVID-19 pandemic on teachers at the José María de Yermo y Parres school.

With the arrival of COVID-19, world society radically changed its way of life and work. Education was one of the most affected sectors by compulsorily leaving face-to-face work and continuing teaching from home. Teachers in Mexico adapted their personal spaces to be able to offer classes online from their homes; This triggered a series of complications in the physical and socio-emotional health of the teachers that were barely perceptible at first. Currently, there are studies that analyze the physical and socio-emotional effects that manifested themselves in the teaching community in

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

the world during the pandemic, ranging from deterioration of physical health to conditions such as stress, anxiety and depression, due to the endless work days that they faced during confinement due to the COVID-19 pandemic.

The objective of this research is to analyze the physical and socio-emotional effects post-COVID, derived from techno-stress in the teachers of the José María de Yermo y Parres school.

Likewise, through the qualitative approach supported by data collection techniques such as the nominal group and semi-structured interviews, it is demonstrated how techno-stress affected the yermista educational community, contemplating the characteristics of each group with which we worked.

In the following text, the findings obtained during the data collection process are presented and it is concluded that female teachers were more affected by technostress by having to carry out their professional work, being housewives and caregivers, I feel this an unpaid job; in addition to continuing to design interactive activities for students, reviewing assignments and assessments. Adding to this, the administrative work that was urgently requested and that was forgotten.

To conclude, some recommendations are proposed that will help reduce the physical and socio-emotional effects of technostress in the educational community, with the aim that it not only remain in a presentation of results, but that they are carried out and can be shared with others yermistas schools of Mexico.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

I.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El COVID-19 hizo que la sociedad en todo el mundo cambiara radicalmente su forma de vida. Se aisló de la cotidianeidad a la sociedad para dar paso a una denominada “nueva normalidad”, que implicó cambiar desde hábitos y las formas de trabajo.

El ámbito educativo fue de esos sectores que se vieron obligados a dejar las escuelas y empezar a trabajar desde casa. Miles de maestros en México, abrieron la intimidad de sus hogares y adaptaron sus espacios para poder brindar sesiones virtuales a sus alumnos; pero con ello, vinieron una serie de complicaciones que no se percibieron como tal, entre ellas, la situación socioemocional de los docentes.

Actualmente existe la necesidad de brindar el apoyo a los docentes, puesto que a causa de esta pandemia del COVID-19, están en una situación igual de vulnerable que el alumnado.

Existen estudios en los que se han analizado las afectaciones físicas y socioemocionales que ha manifestado la comunidad docente en el mundo, que van desde deterioro de la salud física, hasta padecimientos como estrés, ansiedad y depresión; debido a las jornadas de trabajo inacabadas a las que los docentes enfrentan durante esta pandemia. En ellos refieren que el género femenino que pertenece a la comunidad docente, son las que enfrentan situaciones más estresantes

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

que han mermado su salud física, mental y emocional, ya que además de ser profesionistas, también son madres y responsables de un hogar.

A continuación, se muestran algunas investigaciones relacionadas con el objeto de estudio.

Uno de los tantos factores que ha generado estrés, que se debe de tomar en cuenta, es el que menciona Fagell (2020) citado en Baptista et al. (2020) en su estudio realizado con docentes. Señalan el caso de profesoras en Estados Unidos de América, quienes lamentan no pasar tiempo con sus hijos y familias, ya que los alumnos y padres de familia demandan ayuda constante y a todas horas, considerándose ya fuera del horario de trabajo. Esta situación no es lejana a lo que se vive en las instituciones educativas, puesto que muchos de los docentes, han puesto en pausa la convivencia y atención de las familias, así como la ayuda a sus propios hijos, causando sentimientos que afectan la parte emocional de los docentes, como frustración y sentimiento de culpa.

Pedró (2020) en su estudio, trata sobre diversos impactos del COVID-19 en la educación superior. El autor refiere que, universalmente, el paso a la educación a distancia, lejos de ser una solución que haya sido planificada, ha sido una salida rápida y espontánea para tratar de solventar las necesidades educativas.

En primer lugar, el hecho de implementar clases en línea asume que, tanto el alumno como los docentes, cuentan con equipamiento tecnológico y conectividad. Y que tan solo en América Latina sólo el 52% de los hogares cuentan con instrumentos

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

que garanticen conectividad a internet, en el caso de estudiantes y docentes, específicamente de educación superior, asume que debido al nivel educativo que cursan, contarían con todo lo necesario para tomar clases en línea, pero lo cierto es que, no fue así. Se habla de un porcentaje más elevado al anteriormente mencionado, en el cual, tanto estudiantes como docentes de educación superior, de buenas a primeras, no contaban con las condiciones tecnológicas necesarias para continuar con su educación a distancia (Pedró, 2020, p. 3).

En segundo lugar, en este estudio de Pedró argumenta que:

Desde el 2010, la modalidad virtual en la educación universitaria ha mostrado un incremento significativo, tal es el caso de Colombia, España y México, donde en 2017 abarcó entre un 18% y un 14% del estudiantado. Pero, en el contexto de la crisis, de hecho, algunos países como Colombia o Perú han tenido que realizar cambios normativos significativos para autorizar el desarrollo de los cursos a distancia en todas las universidades. (2020, p. 4)

Una razón más que se menciona en Pedró (2020) es que con la pandemia del COVID-19, surge un término denominado *Corona-teaching*, que consiste en “transformar las clases presenciales a modo virtual, pero sin cambiar el currículum ni la metodología” (p.5). En este sentido, el Corona-teaching ha traído sentimientos de frustración y agobio, puesto que la adaptación ha sido complicada en esta modalidad educativa nunca antes experimentada, y más aún sin la correspondiente capacitación para ello. Corona-teaching también se trataría de algo parecido a un síndrome experimentado por el docente o el estudiante al sentirse abrumado por recibir

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

información excesiva a través de las plataformas educativas, aplicaciones móviles y correo electrónico (Pedró, 2020).

Otros estudios como los de Román et al. (2020) determinaron que la resiliencia docente fue la clave del éxito de esta transformación. Este estudio recabó información de 2.272 docentes de diversos países de Iberoamérica a través de un cuestionario online diseñado para conocer los aspectos principales de su resiliencia, el impacto del COVID-19 en su condición de distanciamiento social, su soporte emocional, sus habilidades para la educación online, las emociones experimentadas y cambios en su estilo de vida, entre otros.

Pudo observar que debido al confinamiento obligado por la pandemia del COVID-19, se forzó a tomar la modalidad de la educación en línea, por lo que la mayoría de los países no contaban con un plan de contingencia para afrontar tal proceso. Ante esto, se generó una oleada de estrategias didácticas que ayudaran a la labor docente. Algunos aspectos relevantes para mencionar en este estudio son, se investigó la parte socioemocional experimentada por los docentes durante el distanciamiento social, y se determinó también que las emociones de valencia negativa como: escepticismo, enojo, miedo y tristeza fueron experimentadas con menor intensidad que las emociones de valencia positiva, amor, empatía, optimismo y compasión, que lo hicieron con mayor intensidad. La tristeza fue la emoción con valencia negativa que alcanzó mayor intensidad reportada (Román et al., 2020).

En el caso del sistema educativo mexicano con la pandemia del COVID-19, no se contaba con un plan emergente para brindar la atención adecuada de los

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

estudiantes a distancia, factores como la gran brecha digital que existe en nuestro país afectó esta situación.

En un estudio de Unesco (2020) refiere que la mayoría de los docentes han replanteado la didáctica, diseñando materiales, explorando los medios y las plataformas para compartir con sus estudiantes formas diversas de dar clases. Inclusive, la misma organización señala que el personal educativo se ha tenido que asegurar que los estudiantes, como sus familias reciban apoyo alimenticio, en productos sanitarios, materiales escolares, entre otras cosas y que las condiciones de seguridad material de las y los estudiantes y sus familias, como la distribución de alimentos, productos sanitarios y materiales escolares, entre otros, así como apoyo como el socioemocional y de salud mental.

Asimismo, el estudio coincide con estudios anteriormente mencionados en afirmar que los docentes no cuentan con recursos tecnológicos necesarios y tampoco son capacitados en este ámbito; y mucho menos saben cómo enfrentar esta situación con estudiantes con contextos menos favorecidos.

Dentro de este mismo estudio de la Unesco, se citan a Mancera et al. (2020) quienes realizaron una investigación en México donde determinaron que las estrategias de trabajo a distancia incluyen las tareas de llenado de libros o guías de estudio, la solicitud de trabajos, la realización de videos explicativos de los contenidos, el trabajo en páginas web específicas y la realización de clases virtuales. No obstante, las clases virtuales y la realización de videos son mucho más comunes en las escuelas privadas

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

donde el 56% y el 43% del profesorado recurre a estas actividades, respectivamente, que en el resto de las escuelas donde dicha proporción no llega al 10%.

Por otro lado, otros hallazgos se plantean en *Elige Educar (2020)* en Unesco (2020) mencionan los resultados obtenidos en una investigación aplicada en Chile, donde se menciona que antes de la pandemia, las mujeres docentes debían enfrentar jornadas laborales dobles, que incluían no solo su trabajo en el aula, sino también las labores docentes fuera de ella como: tareas administrativas, planificación y preparación de clases, entre otras, así como el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado.

Lo anterior nos lleva a la reflexión que de la Unesco (2020) en donde citan a la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2018), quienes refieren que:

En tiempos “normales” las mujeres realizan tres veces más trabajo de cuidados no remunerados que los hombres. Con el cierre de escuelas, este desequilibrio se profundiza aún más y muchas asumen múltiples responsabilidades simultáneas: el trabajo a distancia, el cuidado de niñas, niños y familiares, la supervisión de los procesos de aprendizaje de sus hijos e hijas, y el trabajo doméstico no remunerado.
(p.15)

Por otro lado, López et al. (2021) en un estudio realizado en Paraguay, específicamente en docentes de educación básica, donde concluyen sobre los efectos derivados del estrés laboral y que puede ocasionar diferentes afecciones emocionales y físicas como depresión, ansiedad, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, malestar gastrointestinal, obesidad e hipertensión. A mayor estrés, pueden aparecer más síntomas como dolores de cabeza frecuentes, alteraciones del sueño, dolor de

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

espalda y/o cuello, mareos, irritabilidad, problemas gastrointestinales, preocupación excesiva, tensiones musculares, sensación de estar abrumado.

Se menciona también que, uno de los eventos principales que desencadenan estas afectaciones, son todos aquellos relacionados con los antecedentes familiares, personalidad, experiencias en la vida diaria, aislamiento social, introducción de nuevas tecnologías, adaptación a las nuevas exigencias que obligan al docente a capacitarse para poder seguir cumpliendo la labor de enseñar y sortear las adversidades que esto conlleva (López et al. 2021).

López et al. (2021) realizaron un estudio basado en la observación, en varones y mujeres, mayores de 18 años, en función docente de nivel escolar básico y medio del Paraguay en julio de 2021. El protocolo de investigación fue avalado por las autoridades de la cátedra de psiquiatría. Se aplicó un cuestionario por internet utilizando la plataforma virtual de Google Forms™ y se difundió por las redes sociales Facebook™ y WhatsApp™.

Dicho estudio arrojó una discusión de suma importancia que, sin duda alguna, ayudará en esta investigación. Determinaron que, se halló cierto nivel de estrés en el 13.49% de los encuestados en contraste con quienes los autores citan a Párraga – Párraga et al. quien encontró que “el 90% de los docentes del Ecuador padece de algún nivel de estrés. Dicho estrés se relacionó con la insatisfacción laboral” (López et al., 2021, p.6).

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

Resulta interesante hablar de estrés percibido, que Gómez & Rodríguez (2020) plantean en su trabajo en lo que se refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes, tomando como referencia 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; que la docencia es una de las profesiones que es susceptible a desarrollar estrés, ya que el trabajo está en la mira de las personas: padres y madres de familia, alumnos y alumnas y directivos. También menciona que “la población vulnerable a padecer este tipo de estrés es aquella que está sometida a la exigencia de cumplimiento” (Gómez & Rodríguez, 2020, p. 3).

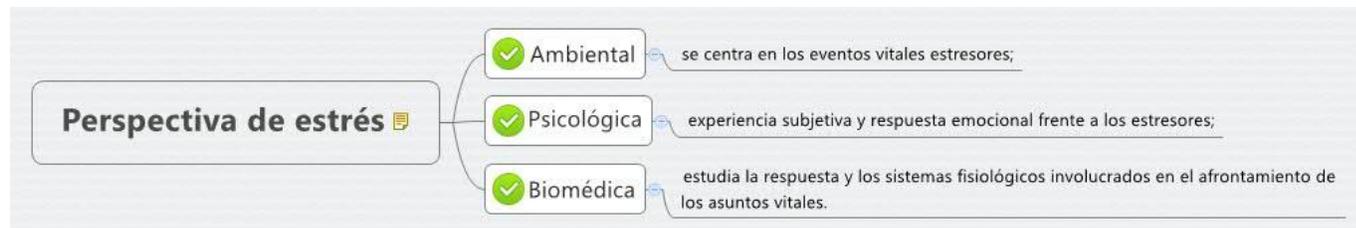
Se plantean varios factores que han generado estrés y ansiedad en los docentes, como la implementación del “quédete en casa”, estrategia difundida a nivel mundial, para reducir la movilidad social. Pero esta medida no fue tomada con mucho agrado, puesto que la mayoría de las personas estaban acostumbradas a tener un ritmo de vida ágil. Otro factor que se menciona es el adoptar medios virtuales como herramientas pedagógicas para el cumplimiento de los programas educativos, ya que, en pocas ocasiones, se habían utilizado previamente. Aunado a esto, el confinamiento genera agotamiento, ansiedad, estrés, sentimiento de inutilidad que lleva a pensamientos de frustración, que podrían llevar al suicidio (Gómez & Rodríguez, 2020, p.5).

También en su estudio mencionan lo siguiente:

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

Tabla 1.

Perspectiva del estrés de acuerdo (Gómez & Rodríguez, 2020, p. 6).



Cualquier sentimiento de tensión física o emocional pueden provenir de algún pensamiento de frustración que generarán angustia, rabia, ansiedad, enojo, tristeza; que llevarán a alguna afectación física.

Algunos factores que las autoras mencionan como estresantes, especialmente en la comunidad docente son:

1. Presión de realizar cuarentena obligatoria
2. Miedo y preocupación por ser contagiado con el COVID-19 y contagiar a los seres queridos
3. Los cambios de estrategias de enseñanza
4. El uso de la tecnología para el desarrollo de las clases
5. El desconocimiento de las plataformas para la enseñanza virtual
6. La conectividad inadecuada o colapso de la misma
7. La falta de colaboración de los estudiantes
8. La incapacidad o imposibilidad de los estudiantes
9. Una elevada presión en el entorno de trabajo
10. Excesiva carga de tareas o actividades.

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

Otro factor que se ha estudiado en estos últimos tiempos, es el término tecnoestrés, que en palabras de la doctora Patlán (s.f.), en el artículo denominado *¿Sabes qué es el tecnoestrés?* de la página web de Fundación UNAM refiere que el tecnoestrés es “la falta de habilidades para manejar y trabajar con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), así como su uso excesivo” lleva a sufrir este padecimiento. Y es justo que, con esta pandemia, los docentes se han visto afectados ya que pasan largas horas al día frente a una computadora o dispositivos inteligentes, tratando de ayudar a sus estudiantes en resolver sus dudas. Además de esto, el permanecer muchas horas sentados frente a los dispositivos genera dolor de espalda, afectaciones en la vista como ardor de ojos; así también dolor de cabeza y de piernas, además de aumento de peso por inactividad.

Patlán (s.f.) menciona también que el tecnoestrés se deriva de un desajuste entre las demandas laborales y los recursos personales [...] Al no contar con estas condiciones, se genera un desajuste que puede provocar ansiedad, cansancio, dolores de cabeza, fatiga mental y física, dolores musculares, temor, aburrimiento, entre otras conductas negativas.

La especialista comenta que “el uso de las TIC ha derivado en otros padecimientos, tales como el síndrome de fatiga informativa provocada por la sobrecarga y manejo excesivo de información, así como tecnoadicción considerada como la compulsión incontrolable para utilizar las TIC en cualquier momento del día” (Patlán, s.f.).

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

Y es que, de la noche a la mañana, los docentes se vieron en la necesidad de poner a disposición los medios y abrir un espacio de sus hogares, para hacerlos aulas de clases, sin pensar que esta pandemia llevaría a aplazar cada día más, el regreso a clases presenciales.

El tecnoestrés es definido por Salanova (2003) en Rodríguez-Vásquez et al (2021) como:

El estado psicológico negativo causado por la falta de habilidad para tratar con las nuevas herramientas y tecnologías de manera saludable; lo cual es el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre las demandas y los recursos disponibles relacionados con el uso de las TIC o su posible empleo a futuro y se caracteriza por el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC y la presencia de ansiedad o síntomas afectivos. Todo ello conduciría, por tanto, a efectos psicosociales negativos que impactan en el bienestar individual. (García, 2018, p.2)

Lo anterior ha llevado a que miles de docentes se nieguen a utilizar las TIC como apoyo para las clases virtuales. Asimismo, los autores sugieren el identificar y diferenciar entre los conceptos de *home office* y *teletrabajo*, este último menciona de Guzmán, que:

La realización de labores generadas con la ayuda de las TIC y que se desempeñan fuera de la organización establecida Belzunegui-Eraso et al. (2020); mientras que el *home office* es una modalidad de trabajo a distancia donde el principal objetivo es generar un equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores, así como incrementar su calidad de vida e impactar positivamente en su eficiencia. (2018, p.3)

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

Asimismo, Rodríguez-Vásquez et al. (2021) citan a Hernández (2020), quien refiere que:

Desafortunadamente, en nuestro país, México, se ha generado una cultura basada en acciones negativas y que no favorecen al ambiente laboral. Una de ellas es la parte de trabajar bajo estrés, bajo presión, tener jornadas de trabajo muy largas y sin horario definido por lo cual exista, sobre todo en estos momentos, tecnoestrés y casos de ansiedad y depresión. (p.3)

Debido a lo anterior, se desarrolló un estudio con el objetivo de identificar y explorar la presencia del tecnoestrés en docentes de educación superior a partir de la contingencia por COVID-19 en Puebla (México). Como objetivos secundarios se analizaron las diferencias por sexo en tecnoestrés, así como la relación entre las variables incluidas. Esta investigación se llevó a cabo en distintas instituciones públicas y privadas de educación superior de la capital del estado de Puebla (México). La toma de contacto con las universidades se desarrolló a través de un miembro que explicó la naturaleza y los objetivos de la investigación. Posteriormente, para la aplicación, se estructuró una batería en línea a través de *Google Forms*, al respecto cabe destacar que en cada sección del cuestionario se agregó la frase “debido al COVID-19” para delimitar el contexto del estudio. (Rodríguez-Vásquez et al., 2021, p. 4)

En los resultados obtenidos determinaron que las características sociodemográficas de la muestra, en su mayoría se conforma por mujeres, entre los 23 y 71 años, con una media de 42.3, en su mayoría pertenecientes al sector público. Por otro lado, los resultados muestran una alta percepción del tecnoestrés sobre todo en la

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

dimensión de adicción; asimismo se halló una diferencia significativa en la dimensión de ansiedad, en la cual, las mujeres señalaron una mayor frecuencia que los hombres, aunque el tamaño del efecto es pequeño (Rodríguez-Vásquez et al., 2021)

Ambos sexos coincidieron las siguientes asociaciones: dentro del tecnoestrés se observaron asociaciones positivas significativas entre fatiga y ansiedad; en el caso de los inductores, la sobrecarga tecnológica se asoció con la tecno-adicción; por último, con respecto a los inhibidores, la facilitación de la participación y la provisión de apoyo técnico correlacionan positivamente.

Dentro de esta investigación, se llegó a la conclusión de que es necesaria la creación y divulgación científica en torno a la prevención e intervención del tecnoestrés en las organizaciones y que se convierta en una condición establecida en la ley para evitar en los trabajadores de la educación, el deterioro físico, emocional y cognitivo. Para finalizar, los autores concluyen que es necesario que se creen políticas públicas que regulen las horas de trabajo en la labor docente, sobre todo a raíz de esta pandemia del COVID-19. Todo lo anterior tomando en cuenta la perspectiva de género, que se atiendan las necesidades de las mujeres, pero también las de los hombres. Asimismo, considerar las variables sociodemográficas y sin olvidar la importancia de los inhibidores del tecnoestrés, todo ello con el objetivo de obtener un sustento teórico y empírico que colabore en la atención de esta problemática con el profesorado.

Algo semejante presentan Sánchez et al. (2020) realizaron un estudio exploratorio, no experimental y descriptivo, a través de un cuestionario en línea, dirigido

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

a maestros de la Universidad Nacional Autónoma de México la universidad más importante de México y una de las más grandes del mundo (UNAM, 2020).

En el estudio se recopiló una base de correos electrónicos de los participantes de educación continua del Desarrollo Educativo e Innovación Curricular (CODEIC), de un total de 1237 profesores. Se incluyeron sólo aquellos docentes cuyo correo electrónico tenía el dominio unam.mx o cuya dependencia de procedencia era de la UNAM, con lo que quedaron 892 participantes. Los participantes fueron profesores de la UNAM de los tres niveles educativos (bachillerato, licenciatura y posgrado), que de manera espontánea han acudido en los últimos años a cursos, talleres y diplomados en la CODEIC. El cuestionario se contestó de manera voluntaria y en línea (Mendiola et al., 2020).

Una parte del análisis cuantitativo arrojó que las problemáticas más frecuentes en el profesorado encuestado, son aquellas relacionadas con aspectos como la logística (43.3%), seguidas de las tecnológicas (39.7%), después las pedagógicas (35.2%) y en menor proporción, las socioafectivas (14.9%).

Sánchez et al. (2020) citan a varios especialistas que han aportado a este tema. The Chronicle of Higher Education (2020) señala que, en el nivel de educación superior, el cambio de la modalidad presencial a la virtual, ha sido inesperada para los docentes, quienes además deben de atender sus situaciones personales, familiares y profesionales; tienen la responsabilidad de dar continuidad a las actividades de enseñanza con sus estudiantes, lo que está generando una gran cantidad de situaciones complejas que deben enfrentarse a corto, mediano y largo plazo, para

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

disminuir, en lo posible, el impacto en el aprendizaje y la formación profesional de los estudiantes universitarios (Sanz, 2020).

Sánchez et al. (2020) citan también a Zubieta et al. (2012) quienes argumentan que los docentes enfrentan un gran reto al tener que usar las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y convertirlas en herramientas pedagógicas útiles que (TAC, tecnologías para el aprendizaje y el conocimiento). Por lo que, los autores reafirman el resultado obtenido en la encuesta aplicada en la máxima casa de estudios de México (UNAM). Determinaron que:

Los docentes afirman que las problemáticas logísticas y tecnológicas son las más importantes, seguidas por las pedagógicas y en último lugar las socioafectivas. Estos datos sugieren que la inmediatez del reto y la muralla virtual de la pobre infraestructura de comunicaciones de nuestro país, así como la brecha digital existente entre diversos sectores de la sociedad (tanto en docentes como en estudiantes), hacen que estas problemáticas estén en la mira inmediata del profesorado. (pp. 20-21)

Por último, Hernández (2021) en su artículo periodístico denominado *Por pandemia, docentes de Hidalgo buscan apoyo psicológico* publicado en el diario El Sol de Hidalgo (<https://www.elsoldehidalgo.com.mx/local/por-pandemia-docentes-de-hidalgo-buscan-apoyo-psicologico-6712709.html>), menciona que, por medio del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México se dio a conocer que, del total de 41 mil docentes registrados, el 3.4 por ciento son de Hidalgo; es decir, un mil 394.

AFECTIONS DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

En el marco del pasado día del maestro, el organismo señaló que los docentes que han participado en sus talleres, han manifestado que sus principales preocupaciones han sido no saber manejar todos los instrumentos digitales para las clases a distancia, la disparidad en recursos de conectividad entre sus alumnos y la falta de acercamiento presencial.

En este estudio se señala que, los reportes de la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza indican que entre 2020 y el primer cuatrimestre de este año, más de 41 mil personas buscaron atención psicológica, de las cuales una de cada cuatro fue por temas como ansiedad, depresión o problemas emocionales. De acuerdo con los datos del organismo, el 17% de los profesores que han solicitado ese servicio manifestó afectaciones emocionales, como estrés, angustia o miedo a raíz de la pandemia de COVID-19 (Hernández, 2021).

El 11% se comunicó para solicitar apoyo para su comunidad escolar, ya fueran alumnos, madres, padres u otros maestros. El mismo porcentaje buscó asesoría ante la falta de empleo o problemas con otros compañeros de trabajo. La información del Consejo Ciudadano revela que uno de cada tres profesores que pidió orientación, tiene entre 36 y 55 años (Hernández, 2021).

I.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

I.2.1 Diagnóstico educativo

La escuela primaria y secundaria particular José María de Yermo y Parres, es una institución educativa con más de 125 años presente en el Valle de Tulancingo. La institución educativa tiene énfasis en la educación católica.

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

La escuela está integrada por docentes laicos; por sus directoras de niveles, así como la directora general, son religiosas. Se prioriza el trato humano y basado en valores.

A pesar de ser una institución privada, los alumnos que asisten tienen carencias económicas y familiares. Además de recibir a las niñas de Casa Hogar, que la mayoría no cuentan con familia y aquellas que sí la tienen, no cuentan con recursos para su manutención básica: casa, alimentación, vestido y calzado, y mucho menos, educación; por lo que son enviadas a la Casa Hogar para poderles apoyar.

La escuela tiene ciertas carencias que se han ido sufragando con el apoyo de bienhechores, padres de familia, directivos y docentes.

Con la pandemia del COVID-19, los docentes han brindado clases virtuales diariamente. En el caso específico de secundaria, los docentes han brindado el 70% de sus clases asignadas y no el 100% del tiempo que establecen los planes y programas, debido a las peticiones de padres de familia de no fatigar y saturar a los alumnos de trabajo quienes pasan muchas horas frente al dispositivo, hasta tener que ajustarse a los recursos con los que cada alumno cuenta; ya que se cuenta con casos de alumnos que no tenían dispositivos para tomar clases, y algunos otros, contaban con uno solo que debían de compartir con otros integrantes de la familia quienes también toman clases a distancia.

También los docentes han tenido que lidiar con diversos escenarios para hacer llegar al alumnado conocimiento y actividades durante esta pandemia del COVID-19.

AFECCIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

La primera es el tener que adquirir el servicio de internet, que algunos, cabe mencionar, son de deficiente calidad. En segundo lugar, el tener que adaptar espacios de su hogar, como aulas virtuales para impartir sus sesiones. Y, por último, adquirir equipos de cómputo y telefonía para tener conectividad y contacto con el alumnado, padres y madres de familia.

La maestra Martha Aletse González Cruz, es responsable del grupo de quinto de primaria de la institución de estudio. Durante algunas charlas informales, la maestra habló sobre su sentir respecto a los factores observó y que han generado estrés en su persona durante la pandemia del COVID-19. La docente es una mujer casada de 32 años de edad, no tiene hijos, pero se ha sentido agobiada por la situación que se vivió durante las clases a distancia. Expresa que, al principio de la pandemia, sólo enviaba actividades a sus alumnos vía Whatsapp a los teléfonos de las madres de familia, sin embargo, se tomaba tiempo para atender vía telefónica a los alumnos y madres de familia que ayudan a sus hijos a realizar tareas, pero fuera del horario laboral (M.A. González, comunicación personal, octubre del 2020).

Posteriormente, en el nivel primaria de la escuela Yermo y Parres, estableció clases virtuales para apoyar a los niños y niñas. La docente, también utilizaba su tiempo por la tarde para elaborar videos o juegos interactivos que ayudaran a sus alumnos y alumnas a aprender desde casa. Además, atendía a estudiantes fuera del horario de clases, ya que existieron casos especiales en los que éstos no contaban con dispositivos propios y sus madres o padres, trabajaban y les prestaban los celulares hasta que regresaran a casa después de su jornada laboral. Esto llevó a notar ciertas

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

afectaciones como en su vista, constantes dolores de cabeza, en la espalda y rodillas, además de tener fatiga por el exceso de trabajo y carga administrativa.

Otro aspecto que es importante mencionar, es la negativa de algunos docentes para capacitarse en el uso de la Tecnologías de la Información y de la Comunicación; algunos por apatía y conformismo, y otros por miedo de usarlas. Precisamente, este tipo de situaciones son parte del tecnoestrés, el hecho de que docentes y alumnos se sientan abrumados ante la pronta utilización de las plataformas y medios digitales, esto con el objetivo de hacer llegar la educación en modalidad a distancia.

Asimismo, la excesiva carga administrativa y el no establecer horarios fijos de trabajo, ha hecho que los docentes pasen sentados frente a sus computadoras y/o dispositivos inteligentes, por largos periodos; provocando que haya inactividad. Los docentes de la institución han manifestado durante las reuniones del Consejo Técnico Escolar, al compartir su sentir que, en la parte física han manifestado problemas de circulación en las piernas, con mayor frecuencia se manifiestan dolores de cabeza, de cuello, de hombros, espalda y cintura, por la postura en la que se encuentran. También, la vista se ha afectado, por pasar tiempos prolongados utilizando la computadora y/o dispositivos móviles. Algunos docentes que no usaban lentes, ahora los usan. Algunos que sí los usan, han tenido que modificar la graduación de éstos. Y, por otro lado, han manifestado sufrir de insomnio y al no dormir el tiempo suficiente, los lleva a la fatiga.

Además de esto, la parte socioemocional también se ve mermada, debido a que se ha desarrollado tecnoadicción, ya que además de sentir la necesidad de revisar sus dispositivos y redes sociales sin importar las horas, con la finalidad de atender al

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

alumnado que no cuentan con dispositivo propio y conectividad a internet, y por ende, éstos no se pueden presentar a las sesiones virtuales. Situación que ha derivado que los docentes tomen parte de su tiempo libre para atenderlos, dejando a un lado los asuntos personales y familiares.

Cabe mencionar que, en charlas informales, el género femenino que comprende la plantilla docente de la institución, ha mencionado que viven mayor estrés, angustia y ansiedad, pues dedican gran parte del tiempo a preparar clases, revisar tareas, atender a alumnos, padres y madres de familia; también son madres de familia, esposas y son responsables de un hogar. Por lo cual, su salud socioemocional se ha visto afectada al tener que repartir sus tiempos en organizar sus diversas actividades. Pero también, al sentir remordimiento por no poder brindar tiempo y atención a los miembros de su familia.

De acuerdo con lo anterior y a las observaciones realizadas, surgen las siguientes preguntas de investigación:

a) ¿Cómo afecta el tecnoestrés post-COVID física y socioemocionalmente a los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres?

b) ¿Cuáles son los efectos del tecnoestrés que enfrentan los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres, a causa del tecnoestrés derivado de la pandemia del COVID-19?

I.3 OBJETIVOS

I.3.3 Objetivo general

Analizar los efectos físicos y socioemocionales post-COVID, derivados del tecnoestrés en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres.

I.3.4 Objetivos específicos

- Identificar las afectaciones físicas y socioemocionales post COVID-19 derivados del tecnoestrés, en docentes de la escuela José María de Yermo y Parres a través de una entrevista.
- Determinar el nivel de afectación socioemocional que viven los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres, como parte de las afectaciones post COVID-19.

I.4 JUSTIFICACIÓN

El tecnoestrés de acuerdo con Salanova (2003) se refiere a:

Estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable (p.1).

Del tecnoestrés se derivan otras afectaciones como tecnoansiedad, tecnofobia, tecnofatiga o tecnoadicción. Lo anterior derivado del confinamiento al que muchas

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

personas tuvieron que enfrentarse durante esta pandemia, especialmente la comunidad docente en México.

Existe una falsa creencia la cual tiene la sociedad sobre el pensamiento de que el ser docente es una profesión muy fácil, no es que precisamente sea fácil, sino que muchos lo hacen por pasión y cuando amas tu labor, se hace fácil. Sin embargo, los docentes nunca pensaron que en este momento en el que el mundo se ha contagiado de un virus altamente mortal, el tiempo pasaría pronto y se regresaría a las aulas.

Si bien es cierto que, en el mes de junio del 2021, el presidente de la república, Andrés Manuel López Obrador, hizo el exhorto a los 32 estados a regresar a clases presenciales. Pero algunas entidades no lo han hecho por completo.

A pesar del confinamiento al que se han sometido los docentes desde marzo del 2020, la situación no ha sido fácil. De la noche a la mañana se abandonaron las aulas y se idearon diversas maneras para evitar que los estudiantes perdieran el ciclo escolar y así ha transcurrido el tiempo y en pleno enero del 2022, el confinamiento sigue siendo una realidad sobre todo en municipios hidalguenses como Santiago Tulantepec y Tulancingo.

Durante este confinamiento, los docentes han tenido que adoptar como nuevas formas de trabajos las TIC, haciendo que pasen largos periodos frente a computadoras y dispositivos electrónicos creando contenidos para sus estudiantes, lo cual ha traído un desgaste en todos los sentidos: deterioro en la salud física y emocional.

AFECTACIONES DEL TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA

La Secretaría de Educación Pública (SEP) en sus diversas estrategias, ha sido imperativa en brindar apoyo socioemocional en los estudiantes. Pero no existe un programa de apoyo a la comunidad docente para ayudarlos a sobrellevar el tecnoestrés, las pérdidas familiares, materiales y laborales a causa del COVID-19.

Al investigar más sobre el tema, la información ha ido avanzando de un año a otro; sin embargo, sigue siendo escasa. No existen investigaciones en las cuales se haga una propuesta de apoyo a la comunidad docente. Únicamente existen estadísticas, causas y consecuencias del tecnoestrés, cuáles son los factores que detonan la situación socioemocional; así como propuestas de mejora para aminorar las afectaciones derivadas de tecnoestrés durante la pandemia del COVID-19.

Se considera que, la presente investigación ayudará a la comunidad docente de la escuela Yermo y Parres a sobrellevar la situación tras dejar el confinamiento. Sin duda alguna, los profesores necesitan estar bien física, mental y socialmente, en primer lugar, para poder ayudar a sus estudiantes. En segunda, el que los docentes sientan el apoyo por parte de la institución, al ser atendidos en este tema al cual no se le ha dado la importancia que requiere.

La aportación de esta investigación será importante no solo para la Comunidad Yermista de Tulancingo, sino para que, si así se decide, sea promovida en todas las escuelas de México, que están a cargo de las Siervas del Sagrado Corazón de Jesús y de los Pobres; con la finalidad de que se convierta en una política institucional, el apoyo a los docentes yermistas.