



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**LA ANSIEDAD EN DOCENTES LATINOAMERICANOS DURANTE EL  
CONTEXTO DE PANDEMIA EN LOS AÑOS 2020-2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciadas en Psicología General

**AUTORES:**

**LEITON NARVÁEZ KELLY NAOMI**

**POZO NOROÑA FÁTIMA KAROLINA**

**TUTOR:**

**MSC. YAIMA AGUILAR RIBALTA**

Quito - Ecuador

2022

## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotras, Kelly Naomi Leiton Narváez con documento de identificación N °  
1723657415 y Fátima Karolina Pozo Noroña con documento de identificación N°  
1725674327 manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de  
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de  
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 10 de marzo del año 2022.

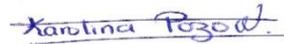
Atentamente,



---

**Kelly Naomi Leiton Narváez**

**1723657415**



---

**Fátima Karolina Pozo Noroña**

**1725674327**

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO  
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Kelly Naomi Leiton Narváez con documento de identificación No. 1723657415 y Fátima Karolina Pozo Noroña con documento de identificación No. 1725674327, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos las autoras del Trabajo de Titulación de Indagación Bibliográfica; LA ANSIEDAD EN DOCENTES LATINOAMERICANOS DURANTE EL CONTEXTO DE PANDEMIA EN LOS AÑOS 2020-2021, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

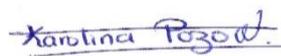
Quito, 10 de marzo del año 2022.

Atentamente,



---

**Kelly Naomi Leiton Narváez**  
**1723657415**



---

**Fátima Karolina Pozo Noroña**  
**1725674327**

**CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Yaima Águila Ribalta con documento de identificación N° 1756661003 , docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: LA ANSIEDAD EN DOCENTES LATINOAMERICANOS DURANTE EL CONTEXTO DE PANDEMIA EN LOS AÑOS 2020-2021, realizado por Kelly Naomi Leiton Narváez con documento de identificación No. 1723657415 y Fátima Karolina Pozo Noroña con documento de identificación No. 1725674327, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Revisión Bibliográfica que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 10 de marzo del año 2022.

Atentamente,



---

**MSc. Yaima Águila Ribalta**  
**1756661003**

## **V. Dedicatoria**

Dedico el presente trabajo primeramente a Dios por guiar siempre mi camino, darme fuerza para cumplir mis sueños, a mi madre Miriam Narváez y a mi tío Edwin Narváez quienes a lo largo de mi vida estudiantil son el pilar fundamental de mi vida, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo, me han enseñado a que todo lo que me proponga lo puedo cumplir con dedicación, por siempre estar en los mejores y peores momentos de mi vida dándome palabras de aliento, gracias a ustedes estoy aquí logrando una meta más en mi vida. Es un privilegio ser su hija y sobrina.

Kelly Naomi Leiton N.

Dedico este Trabajo de Titulación a Dios y a la Virgen por permitirme cumplir una meta más en la trayectoria de mi vida; A mis padres por ser mi motor, ya que sin ellos no hubiese logrado este objetivo, este logro se los dedico a ellos con todo el corazón. A mis amigas por formar parte de dicha trayectoria estudiantil, compartiendo aprendizajes y nuevos conocimientos para obtener una adecuada educación. Y finalmente a mis profesores por brindarme todo su conocimiento en cada una de sus clases, ya que sin esos conocimientos no hubiese logrado llegar a culminar esta meta profesional.

Fátima Karolina Pozo N.

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a Dios, quien a lo largo de mi vida ha sido mi fortaleza y guía para poder cumplir esta meta tan importante. Agradezco a mi mami, por ser mi ejemplo de mujer valiente, por siempre enseñarme a soñar, perseverar y alcanzar mis metas, también a mis tíos Edwin y Milton, por ser el estímulo de amor incondicional durante mi formación estudiantil. Gracias a mi hermana Liz y mi cuñado Jhon, por mimarme y alentarme sin dudar de mi capacidad. A mi persona favorita Franco, por ser mi amigo, confidente y novio, quien estuvo a lo largo de este proceso, brindándome su apoyo y animo día con día, para llegar a alcanzar esta meta profesional. A mis mejores amigas Katty y Fernanda, por ser mi apoyo y brindarme su amistad sincera en los mejores y peores momentos. Gracias July y Poly, por su amor incondicional, con su alegría llenan mi mundo de color y supieron cómo hacer que los días grises sean diferentes. Finalmente quiero agradecer a mi tutora MSc. Yaima Águila Ribalta, por guiarnos, orientarnos y brindarnos su tiempo para lograr este trabajo.

Kelly Naomi Leiton N.

Les agradezco primeramente a Dios y la Virgen por guiarme por el camino del bien; por darme la vida y brindarme salud, sabiduría y no faltarme con sus bendiciones a lo largo de esta trayectoria universitaria con el fin de lograr convertirme en una profesional. A mis padres les doy las gracias por su excelente formación como persona e inculcarme los mejores valores, además por heredarme la educación hasta ahora, su apoyo incondicional siempre, en especial por estar pendientes en todo momento y a la vez estar presentes en cada etapa de mi vida, por darme ánimos y confiar en mí durante el camino de la carrera universitaria, además les agradezco por encargarse que mi sueño de ser profesional se hiciera realidad. A mis amigas agradecerles por estar en todo momento y en todas las circunstancias que se han venido presentando a lo largo de este proceso, por el apoyo brindado por cada una de ellas tanto dentro como fuera de la universidad. Finalmente, a mis profesores a quien les tengo una inmensa gratitud a cada uno de los profesores que se han venido presentando desde el inicio hasta el final, gracias por compartir cada uno de sus conocimientos y a la vez ayudarme a expandir los míos, por los esfuerzos que realizaron al generar el aprendizaje con la finalidad de formarme como una profesional.

Fátima Karolina Pozo N.

## VII. Resumen

La pandemia del COVID-19 aumentó exponencialmente los problemas de salud mental afectando a todos los sectores de la sociedad, en especial a los docentes. Por esta razón se propone esta sistematización de experiencias con el fin de analizar las causas y consecuencias la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia por coronavirus en los años 2020-2021. Para ello es importante conocer las causas laborales, del contexto, y las consecuencias físicas y psicologías-emocionales en los docentes. La metodología fue de enfoque cualitativo, de revisión documental. Se emplearon 25 documentos (tesis y artículos científicos) del motor de búsqueda Google Académico. Los hallazgos indicaron que la docencia fue uno de los trabajos más perjudicados por la pandemia, en parte por las exigencias repentinas que incluían dominio de herramientas tecnológicas, adecuación de espacios en el hogar y nuevos métodos y planificaciones de actividades en los entornos virtuales, empeorando el panorama falta de capacitación tecnológica. Aunado a esto, los factores estresores del ambiente como el aislamiento social y el riesgo de enfermarse o preocupaciones por la situación económica también contribuyeron con este problema. Se evidenció que los docentes padecen cansancio/agotamiento y trastornos del sueño, mientras que las consecuencias psicológicas resaltaron el desgaste emocional, estrés, depresión entre otros. Finalmente se pudo identificar también que la exposición a estos agentes altera el comportamiento de los individuos, contribuyendo esto con los constantes cambios en el estado de ánimo, aumento de la frecuencia de alcohol y/o drogas y pérdida de compromiso con su lugar de trabajo.

**Palabras clave:** *Ansiedad, Docentes, Latinoamericanos*

## VIII. Abstract

The pandemic by COVID-19 exponentially increased mental health problems affecting all sectors of society, especially teachers. For this reason, this systematization of experiences is proposed to analyze the causes and consequences of anxiety in Latin American teachers during the context of the coronavirus pandemic in the years 2020-2021. For this it is important to know the causes of work, the context, and the physical and psychological-emotional consequences in teachers. The methodology was qualitative approach, documentary review. 25 documents (theses and scientific articles) from the Google Scholar search engine were used. The findings indicated that teaching was one of the jobs most affected by the pandemic, in part because of the sudden demands that included mastery of technological tools, adaptation of spaces in the home and new methods and planning of activities in virtual environments. Worsening the panorama lack of technological training. In addition to this, environmental stressors such as social isolation and the risk of getting sick or worries about the economic situation also contributed to this problem. It was evidenced that teachers suffer from fatigue / exhaustion and sleep disorders, while the psychological consequences highlighted emotional exhaustion, stress, depression among others. Finally, it can also be identified that exposure to these agents alters the behavior of individuals, contributing to constant changes in mood, increased frequency of alcohol and / or drugs and loss of commitment to their workplace.

**Keywords:** *Anxiety, Teachers, Latin Americans*

## IX. Índice de Contenido

X. Datos informativos del proyecto .....	1
10.1 Nombre de la investigación:.....	1
10.2 Nombre de la institución o grupo de investigación: .....	1
10.3 Tema que aborda la experiencia: .....	1
10.4 Localización:.....	1
XI. Objetivo .....	2
XII. Eje de investigación.....	2
12. Sintomatología de la ansiedad.....	2
12.1 Fisiológicos: .....	2
12.2 Motores .....	3
12.3 Cognitivos.....	3
12.4 Niveles de ansiedad.....	4
12.5 Causas de la ansiedad.....	4
12.6 Consecuencias de la Ansiedad .....	5
XIII. Objeto de la práctica de investigación .....	6
XIV. Metodología.....	6
14.1 Técnica: Análisis Documental .....	6
XV. Preguntas clave .....	27
Preguntas de inicio.....	27
Preguntas interpretativas .....	27
Preguntas interpretativas .....	27
XVI. Organización y procesamiento de la información .....	28
XVII. Análisis de la Información.....	28
17.2 Triangulación de información .....	29
XVIII. Justificación .....	29
XIX. Caracterización de los beneficiarios .....	31
XX. Interpretación .....	32
XXI. Principales logros del aprendizaje.....	40
XXII. Conclusiones y recomendaciones .....	43
XXIII. Referencias bibliográficas .....	45

## Índice de tabla

<b>Tabla 1.</b> Matriz de datos.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Tabla 2.</b> Cuadro de categoría, dimensiones e indicadores .....	28
<b>Tabla 3.</b> Causas según factores laborales.....	35
<b>Tabla 4.</b> Factores del contexto COVID.....	36
<b>Tabla 5.</b> Consecuencias físicas.....	37
<b>Tabla 6.</b> Consecuencias psicológicas .....	38
<b>Tabla 7.</b> Otras consecuencias .....	39
<b>Tabla 8.</b> Diagnósticos empleados.....	39

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Causas según factores laborales .....	35
<b>Figura 2.</b> Factores del contexto COVID .....	36
<b>Figura 3.</b> Consecuencias físicas .....	37
<b>Figura 4.</b> Consecuencias psicológicas .....	38
<b>Figura 5.</b> Otras consecuencias .....	39
<b>Figura 6.</b> Diagnósticos empleados .....	40

## **X. Datos informativos del proyecto**

### **10.1 Nombre de la investigación:**

La ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia en los años 2020-2021.

### **10.2 Nombre de la institución o grupo de investigación:**

Grupo de investigaciones psicosociales de la carrera de Psicología, línea de investigación de salud mental de la Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador.

### **10.3 Tema que aborda la experiencia:**

De acuerdo con la *American Psychiatric Association* (APA, 2014), la ansiedad es definida como un estado que se caracteriza por presentar un sentimiento de aprensión, incertidumbre y/o tensión que nace como resultado cuando una persona anticipa una amenaza real o imaginaria. Sin embargo, Ellis (2014) la conceptualiza como un sentimiento inquietante y de malestar sobre una eventualidad incierta, que se asocia con el miedo.

Según afirmaciones de Freud (citado por Sierra et al., 2003), la ansiedad se caracteriza por ser un estado emocional desagradable, donde combinan sentimientos y pensamientos que causan malestar a la persona, la cual puede concebirse como consecuencia de percepción consciente o inconsciente del individuo frente a determinada situación.

### **10.4 Localización:**

Al ser una investigación teórica en los países pertenecientes a Latinoamérica fueron considerados en el análisis como; Argentina, Brasil, Colombia, Cuba, Ecuador, México, Paraguay, Perú y Venezuela.

## **XI. Objetivo**

Analizar las causas y consecuencias de la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia por coronavirus en los años 2020-2021.

## **XII. Eje de investigación**

El abordaje de este tema, se hace necesario debido a que busca analizar las causas laborales y del contexto, así como la consecuencias fisiológicas, emocionales o psicológicas y cambios conductuales generados de la ansiedad en los docentes latinoamericanos. Esto permitirá tener una visión global de cómo se ha abordado este tema en Latinoamérica, y facilitará identificar carencias y fortalezas, así como formular recomendaciones para futuras investigaciones.

## **12. Sintomatología de la ansiedad**

Según Wigisse, (2017), los síntomas de la ansiedad pueden dividirse en 3 tipos:

### ***12.1 Fisiológicos:***

Se refieren a una manifestación clínica por medio de la que los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano que presentan cambios físicos en el individuo, dentro de los cuales se mencionan:

- Cardiovascular: palpitación, taquicardia, elevada tensión arterial.
- Respiratoria: sensación de sofocamiento, ahogamiento, hiperventilación, opresión del tórax.
- Gastrointestinal: náuseas y/o vómitos, diarrea, trastornos digestivos.
- Genitourinario: enuresis, frecuencia de micciones, eyaculación precoz, frigidez e impotencia.
- Neuromuscular: tensión en músculos, temblores, picazón, cansancio constante, migraña.

- Neurovegetativo: resequedad bucal, sudor abundante, mareo.

### ***12.2 Motores***

Se reflejan en las variaciones provocadas por movimientos simples o complejos de la persona evidenciándose los siguientes efectos:

- Hiperactividad; conducta caracterizada por la realización de actividades en exceso y por encima de la normalidad.
- Paralización motora: Ausencia /disminución del movimiento de las extremidades u otra parte del cuerpo.
- Movimientos entorpecidos: Hace referencia a movimientos bruscos que imposibilitan la realización de tareas.
- Tartamudeo: Incapacidad de comunicarse con el habla de forma fluida a causa de la repetición continua de sílabas.
- Conductas evasión: Consiste en evitar sitios, situaciones o eventos, que causan malestar.

### ***12.3 Cognitivos***

Se refieren a alteraciones que se generan en los pensamientos del individuo, y que producen los siguientes cambios:

- Preocupación: Nerviosismo que causado por la anticipación de algún suceso que aún no ocurre.
- Inseguridad: Es la sensación de nerviosismo que se relaciona con diferentes acontecimientos de índole social como personal.
- Miedo o temor: Caracterizado por un sentimiento intenso y desagradable generado por la idea estar en peligro real o imaginario.

- **Aprensión:** Sensación de miedo no razonable ante una suposición de peligro que puede ser perjudicial para la persona.

- **Pensamientos negativos:** Son ideas equivocadas que puede provocar una persona de sí misma.

- **Amenaza:** Hace referencia al nivel de riesgo o un posible peligro que una situación puede afectar la vida de la persona.

#### ***12.4 Niveles de ansiedad***

De acuerdo con Galindo et al., (2020), los niveles de ansiedad pueden clasificarse en leve, moderada y severa

**12.4.1 Ansiedad Leve.** Nivel de ansiedad con tendencia a ser crónica en la que se presentan episodios de ansiedad agudos con variaciones en la intensidad y frecuencia. Una tercera parte aproximadamente de los pacientes que presentan este nivel de ansiedad se recupera, presentando mejor pronóstico los varones que las mujeres.

**12.4.2 Ansiedad Moderada.** Es el nivel de ansiedad en el que se incrementa el insomnio y permite realizar una valoración más real de lo que está por venir, lo que ayuda al individuo a tomar decisiones apropiadas.

**12.4.3 Ansiedad Severa.** Es aquel nivel donde se producen errores psicomotores o del intelecto, y se presenta el deterioro de la funcionalidad psicológica, la perturbación de la concentración y la memoria. La ansiedad en niveles leve y moderado pueden cumplir un propósito útil y adaptativo.

#### ***12.5 Causas de la ansiedad***

De acuerdo con Montiel-Jarquín et al., (2015), los factores que contribuyen con la aparición de ansiedad son las extensas jornadas de trabajo, poco tiempo de descanso, condiciones físicas precarias en el trabajo, baja remuneración y/o carencia de materiales o equipos necesarios.

En el ámbito docente, Sánchez (2017), menciona que la docencia es estresante, a causa del aumento de las tareas para las cuales no recibieron capacitación, el poco reconocimiento, el incremento de horas o carga de trabajo, la realización de actividades administrativas e intercambio de roles a los que son expuestos con frecuencia. Adicionalmente afectan la condición laboral que en algunos casos los contratos son por un corto periodo y no cuentan con una estabilidad laboral y tienen escaso apoyo social.

González, (2018) explica que, el docente, al verse en la obligación de adoptar nuevos hábitos diferentes a su costumbre, se enfrenta a estos mecanismos fisiológicos, psicológicos y conductuales que afectan negativamente el desempeño laboral óptimo.

### ***12.6 Consecuencias de la Ansiedad***

Los factores psicosociales a los que se exponen los docentes son la causa más prevaeciente en el detrimento de la salud en los profesionales de la educación y esto tiene sus manifestaciones mediante el estrés crónico, y también están propensos al aumento en el riesgo de padecer alteraciones de orden emocional, cognitivos y psicosomáticos (Fernández-Puig et al., 2015).

Estos factores, al no ser manejados de forma adecuada, puede generar insatisfacción, depresión, agotamiento y desgaste en sentimientos negativos, nada agradables como el enojo, angustia, frustración, depresión y nerviosismo (Pérez, 2018; Cardozo, 2016; Castro; 2008).

En otro aspecto importante, existen diversos factores que inciden en la ansiedad, como por ejemplo los factores psicosociales. Éstas se refieren a las condiciones personales en el entorno laboral, donde tienen un gran impacto el nivel de presión laboral, cantidad de trabajo, sensación de estabilidad, falta incentivos de reconocimiento, exceso en la cantidad de horas, entre otras que de forma continua generan efectos perjudiciales y desajustes en la salud a nivel del intelecto, pero también fisiológicos, psicoemocionales y sociales que se traduce en estrés.

### **XIII. Objeto de la práctica de investigación**

La ansiedad en los docentes es un tema ampliamente estudiado, sin embargo, en el contexto de la pandemia del coronavirus, muchos factores laborales y sociales cambiaron repentinamente por lo que en la revisión de los estudios recientes realizados en Latinoamérica en los últimos 2 años (2019-2020), se encontró que este grupo de profesionales está expuesto a una serie de agentes que generan ansiedad, unos asociados a la realización de sus actividades académicas bajo nuevas condiciones y exigencias, y otras relacionadas a los asociados con el contexto sanitario como es el miedo a contagiarse y la incertidumbre, además es un estado del arte, que parte de la revisión de investigaciones y publicaciones realizadas en los años 2020 y 2021.

### **XIV. Metodología**

De acuerdo con Vega et al. (2014), explica que las investigaciones abordadas desde el enfoque cualitativo pretenden describir variables sociales donde se consideran las conceptualizaciones subjetivas y el entendimiento dentro contexto donde sucede el fenómeno. Este tipo de estudios no emplean una medición numérica y su proceso es flexible entre los eventos y su interpretación.

La sistematización de experiencias consiste en estructurar las actividades que forman parte de la práctica investigativa mediante la recopilación y organización de información que sirve para obtener los resultados y señalar los hallazgos más relevantes.

#### **14.1 Técnica: Análisis Documental**

El análisis documental es una técnica que, mediante la búsqueda, revisión, selección y observación de documentos y bibliografía permite conocer la manera cómo se ha tratado el tema en estudio desde diferentes perspectivas (Guimarães et al., 2007). En este caso, se buscó

analizar las causas y consecuencias de la ansiedad en docentes latinoamericanos partiendo de la revisión de 25 documentos científicos publicados entre los años 2020 y 2021 en el marco de la pandemia del COVID-19 encontrados en el motor de búsqueda Google Académico, ingresando descriptores como ansiedad, docentes, Latinoamérica, pandemia, entre otros. Los documentos encontrados, entre ellos, libros, artículos científicos de revistas (Latindex, Scielo, Redalyc) y tesis de repositorios universitarios publicados en Argentina, Brasil, Colombia, Cuba, Ecuador, México, Paraguay, Perú y Venezuela.

### **Tabla 1**

*Matriz de datos*

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
El estrés docente en tiempos de pandemia.	Máster. Juan Luís Cortés Rojas.	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconocimiento tecnológico</li> <li>• Adaptación de contenidos y actividades en el campus virtual</li> <li>• Jornada laboral extendida, Incertidumbre y miedo.</li> </ul>	<p>Los docentes trabajaron horas extras sobre la adaptación de los contenidos. las actividades y tareas en el campus virtual o plataforma educativa, diversas formas evaluativas.</p> <p>Todo esto implicó para los docentes una tarea agotadora, con desgaste físico y emocional, lo cual puede producir consecuencias psicológicas y emocionales. También. la incertidumbre y el miedo fueron elementos claves que pusieron a la sociedad y en especial a los docentes se encuentran con mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales con ansiedad, estrés y depresión. Como último. Hace mención que el estrés y la ansiedad se revela el Síndrome General de Adaptación (SGA), que está conformado por tres fases: alarma, adaptación, resistencia y agotamiento. Por lo tanto, el docente intenta estar en un estado de equilibrio normal y no lo puede lograr, permaneciendo en una etapa de adaptación y resistencia. Luego asciende a una etapa de agotamiento, de esta forma el individuo se debilita. A partir de ahí surgen los daños en la salud.</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Estresores docentes en tiempos de pandemia: con instrumento para su exploración.	Laura Beatriz Oros, Natalia Vargas Rubilar y Sonia Chemisquy	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entorno de trabajo</li> <li>• La sobrecarga laboral,</li> <li>• El empleo de nuevas tecnologías,</li> <li>• La incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia,</li> <li>• El vínculo con los alumnos, el conflicto y la ambigüedad del rol.</li> <li>• El aislamiento y distanciamiento social</li> </ul>	<p>A partir de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó el brote del nuevo coronavirus como pandemia. La Argentina frente a esta situación el 20 de marzo dispuso el Aislamiento social, preventivo y obligatorio como medida para la prevención de contagios y la propagación del virus. Debido a esto, los centros educativos de todo territorio argentino debieron reestructurarse para poder asegurar la continuidad pedagógica en modalidad virtual. Pasadas las primeras semanas de aislamiento se pudo observar que muchos docentes comenzaron a manifestarse sobrepasados por el cambio abrupto a una educación en modalidad online. Lo cual, provocó que muchos docentes manifestaron daños en la salud física y emocional. Además, presentan ser de mayor riesgo de desarrollar estrés, ansiedad y el Síndrome de quemarse por el trabajo.</p> <p>También, en la investigación los docentes presentaron dolor lumbar, dificultad para conciliar el sueño, problemas en su voz, cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, gripes, dificultad en la memoria, concentración, fatiga, nerviosismo, pérdida del compromiso y de la sensación del poco tiempo para uno mismo, etc.</p> <p>Se concluyó que es de gran importancia cuidar la salud y el bienestar de los docentes hasta que se garantice el retorno seguro a los establecimientos educativos.</p>
Impacto del	A. Casali and D.	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de la</li> </ul>	<p>Este artículo hace hincapié en la investigación que tiene como eje principal</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés	Torres		<p>dificultad en el uso de las herramientas tecnológicas en las clases virtuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestiones organizativas y específicas del trabajo académico</li> <li>• Carga horaria laboral excesiva,</li> <li>• Aumento de la demanda de los estudiantes, tareas administrativas, etc.</li> </ul>	<p>estudiar a los docentes universitarios argentinos en contexto de pandemia. El objetivo de la investigación fue poder comprender los componentes de estrés de los docentes asociados con las alteraciones repentinas de sus prácticas educativas en contexto de pandemia. De forma tal, que los resultados abordados demuestran un acrecentamiento exponencial en la percepción del estrés y ansiedad en pandemia, un aumento de la dificultad en el uso de los equipos tecnológicos en las clases virtuales. Como último, el objetivo de este trabajo es poder incentivar nuevas propuestas de proyectos y acciones orientados a disminuir los estresores, para lograr una mejor calidad y bienestar en el trabajo de los docentes universitarios.</p>
Estrés en docentes	Nidia Raquel	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cambio de</li> </ul>	Debido a la situación de la pandemia el 10 de marzo, en Paraguay se

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, FENOB UNA-FILIAL CORONEL OVIEDO	Gómez Davalos y Pablina Rodríguez Fernández.		<p>estrategia de enseñanza pasar de una modalidad presencial a una virtual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desconocimiento de las nuevas herramientas tecnológicas,</li> <li>• El colapso de las plataformas</li> <li>• Estudiantes reacios al uso de las plataformas,</li> <li>• La falta de recursos tecnológicos</li> <li>• La falta de conectividad.</li> </ul>	<p>tomaron medidas como suspender todas actividades incluso las de carácter educativo. Fomentando el uso de las TICs para el retomar la enseñanza en modalidad virtual.</p> <p>Así también, las autoridades de la Facultad de Enfermería y Obstetricia tomaron medidas mediante capacitaciones constantes en relación a la pandemia de COVID-19, utilización de entornos digitales para la enseñanza, brigadas virtuales de atención psicológica a toda la comunidad educativa.</p>
Ansiedad del	Sara Botero	2020	•Educación a Distancia	El tipo de modalidad de educación a distancia trajo consigo mismo ciertas

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
personal de un jardín infantil en el contexto de la emergencia sanitaria	Restrepo		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de equipos tecnológicos</li> <li>• Falta de capacitación en las Tics</li> <li>• Inseguridad laboral, Jornadas laborales extensas</li> <li>• Incertidumbre debido a la falta de claridad sobre el regreso a las aulas.</li> </ul>	dificultades para los docentes como el desconocimiento de la utilización de las Tics de forma abrupta y repentina, falta de capacitación en las nuevas herramientas tecnológicas y el campo virtual, incertidumbre y miedo que causaron estrés y ansiedad. Como último, el trabajo de tesis estableció un proyecto con el objetivo de buscar concientizar un plan de mejoras continuas de la organización, brindar apoyo más el acompañamiento a toda la comunidad educativa con el objetivo de poder paliar la ansiedad y el estrés de los mismos producto de la no presencialidad.
Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19	Allisson L. Robinet-Serrano, Manuel Pérez-Azahuanche	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No adaptación a las Tics, muchos docentes</li> <li>• No contaban con los recursos económicos para tener PC o celulares y poder adquirir acceso a internet.</li> <li>• El aumento del trabajo</li> </ul>	<p>El trabajo de investigación se basó en comparar los datos estadísticos del estrés en docentes en el 2019 y 2020. Se pudo observar que en el año 2020 plena pandemia decretado el Aislamiento Preventivo y Obligatorio hubo un aumento exponencial del estrés en los docentes.</p> <p>Debido a estos datos, el aumento del estrés se ha producido por el desconocimiento de la utilización de las Tics por parte de los docentes, falta de capacitación, el exceso de trabajo, el miedo y la incertidumbre producto de la pandemia Covid-19. Por último, el trabajo de investigación sugiere establecer políticas educativas donde se capacite a los docentes en</p>

Tema	Autor	Año	Dimensiones	Aspectos relevantes
			<p>dentro del hogar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temor al contagio por coronavirus.</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Temor y la incertidumbre.</li> </ul>	la utilización de los nuevos recursos económicos y ayuda psicológica.
<p>Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio</p>	<p>Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., C., Totolhua-Reyes, B. A. y Rojas-Solís, J. L.</p>	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga tecnológica, intensidad del trabajo diario.</li> <li>• Tecno invasión</li> <li>• Trabajar fuera del horario laboral.</li> </ul>	<p>El mayor factor desencadenante del estrés de los docentes fue el uso repentino y abrupto de las TIC, lo cual, implicó un cambio significativo de la reestructuración de todo el sistema educativo en México.</p> <p>De forma tal, que con la implementación de las TIC de manera obligatoria produjo un cambio rotundo en el proceso de enseñanza y aprendizaje llevado a cabo por los docentes, el cual fue el desencadenante del estrés de los docentes mexicanos. Esta situación favorece los niveles altos de estrés como; cansancio, ansiedad, afectando la salud física, emocional, psíquica, social y el bienestar laboral. Como último, los investigadores a partir de los resultados arrojados proponen capacitar a los profesores en el uso de las nuevos equipos tecnológicos, brindar apoyo emocional, psicológico antes los cambios y condiciones de contexto laboral.</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Trabajo docente en tiempos de pandemia en América Latina: análisis comparado.	Andrade Oliveira, Dalila, Pereira Junior, Edmilson y Clementino Ana María.	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La intensificación del uso de las tecnologías</li> <li>• La falta de acceso, soporte tecnológico</li> <li>• Ausencia de capacitación para el uso de las tecnologías</li> <li>• Intensificación del trabajo,</li> <li>• Aumento de la cantidad de horas para la preparación de las clases remotas.</li> <li>• Temor, angustia e incertidumbre por la pandemia.</li> </ul>	En este trabajo de investigación se observó las repercusiones en la salud de tipo mental en los docentes latinoamericanos dentro del contexto de pandemia. A partir de este análisis se pudo observar que en todos los docentes de diferentes países coinciden que el aumento de estrés y ansiedad se debe al paso de una modalidad presencial a la virtual, la utilización de las Tics, la ausencia de recursos, formación y capacitación tecnológica, el exceso de horas de trabajo para la preparación de las clases virtuales y el miedo, la incertidumbre de no saber cuándo se vuelven a las clases presenciales. Como último, esta investigación propone que todos los organismos correspondientes establezcan políticas educativas necesarias para poder sostener a los docentes y alumnos desde lo pedagógico y emocional.

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Desafíos emocionales de las docentes universitarias durante la pandemia de covid-19. Impactos en Instituciones de Educación Superior y en el proceso de enseñanza-aprendizaje	María Esther Valle Morfín, Laura Evelia Torres Velázquez.	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de formación tecnológica</li> <li>• Manejo de sus tiempos de horario laboral con la organización de sus casas,</li> <li>• Escaso acceso a internet, el nulo conocimiento sobre las herramientas</li> <li>• Sentimientos de tristeza, Ansiedad, frustración,</li> <li>• Cansancio,</li> <li>• Falta de motivación.</li> <li>• Aprender sobre tecnologías de la información.</li> </ul>	Este trabajo académico a partir de la situación compleja que tuvieron que sortear los docentes mexicanos, establecieron ciertas estrategias para poder enfrentar mucho mejor esta situación caótica, fueron; enriquecer la comunicación con sus pares mediante blogs, llamadas de voz grupal o video conferencias diarias. Aprender en forma conjunta sobre las nuevas herramientas tecnológicas para crear videos, presentaciones digitales o actividades interactivas. También, trabajar en conjunto la autorregulación de los tiempos de trabajo y ocio. Este tipo de estrategias permitieron aliviar aquellas situaciones emocionales que estaban atravesando los docentes. Pero no fue suficiente se necesita que se establezcan políticas educativas focalizadas con estrategias didácticas más flexibles para poder transitar la virtualidad sin presiones, permitir la flexibilización del diseño curricular y se promueva la interdisciplina.

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid-19 en docentes de educación secundaria, HUANCVELICA -2020	Bach. Yesica Raymundo Castro	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El trabajo remoto</li> <li>• La presión laboral</li> <li>• Horas extras</li> <li>• Cambios de tareas frecuentes</li> <li>• Ritmos acelerados de trabajo</li> <li>• Falta de apoyo social. Falta de realización personal.</li> <li>• Desconocimiento respecto al uso de las tecnologías y recursos pedagógicos digitales.</li> </ul>	<p>En la investigación sobre el estrés laboral y salud mental en el marco de pandemia en los educadores de educación secundaria Huancavelic que indican que situaciones de estrés sufridas por los profesores universitarios en referencia a reacciones psicósomáticas como: tensiones musculares, fatiga, alteración cardiaca, trastornos estados de ánimo, derivados a la excesiva carga laboral y sus responsabilidades Los síntomas de ansiedad se presentan en niveles muy elevados, infiriendo que muchos de ellos han sentido cuadros de nervios, temblores, temores, terror o pánico, agitación, palpitaciones, pensamientos de qué va pasar algo.</p> <p>Esta tesis de investigación propone un fortalecimiento de la salud mental de los educadores dentro de cada uno de los niveles educativos a través de terapias terapéuticas dirigidas dentro de prevenir y mantener el cuidado de la salud mental. También fortalecer los vínculos con sus pares haciendo frente a las distintas situaciones de estrés en las áreas laborales de los educadores mediante reuniones telemáticas y talleres.</p> <p>Por último, sugiere que el Ministerio de Educación debería proponer políticas específicas acerca de mantener una adecuada salud mental en los profesores de la mano de profesionales de la salud a través de una participación activa.</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Trabajo en casa y ansiedad en docentes durante la pandemia por COVID-19	Valentina del M. Muñoz Ruiz - Cesar A. Gutiérrez Ramírez	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El trabajo en casa</li> <li>• La carga laboral extra</li> <li>• Las falencias de preparación para el trabajo virtual</li> <li>• Deficiente capacitación en las TIC.</li> </ul>	El trabajo de investigación en las instituciones educativas de Colombia establece que las condiciones de la tarea, reflejadas en el trabajo en casa, de muestran que los docentes están expuestos a un manejo significativo de las TIC. Sin embargo, se pudo observar que la capacitación, en este tema es deficiente, los docentes se ven expuestos a una carga de trabajo elevada que se refleja en un aumento en las horas trabajadas al día. Como último, propone como recomendación establecer un programa de bienestar, por medio de capacitaciones donde se desarrollen buenos hábitos y así prevenir y disminuir los niveles de ansiedad.
Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia	Luz Ángela Téllez Guerrero	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender de forma forzosa la utilización de las nuevas herramientas tecnológicas.</li> <li>• El cambio del horario.</li> <li>• Pérdida del control de su tiempo laboral.</li> <li>• Incertidumbre y miedo por la propagación del virus y su futuro laboral.</li> </ul>	<p>Luego de la lectura del proyecto de investigación se observó que los profesores no se han sentido cómodos dentro del nuevo campo virtual laboral, dificultando efectuar sus clases virtuales, generándoles estrés y ansiedad laboral, repercutiendo gravemente su salud mental.</p> <p>Establecieron una serie de capacitaciones a los profesores sobre salud mental para mantener un mejor equilibrio físico, mental y social.</p> <p>También brindar capacitaciones dentro del proceso de adaptabilidad a nuevos cambios, como lo son las clases virtuales</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Ansiedad durante la pandemia COVID-19, en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco.	Tania Luz Soto Vento1, María Goretta Gabino Atala	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La incertidumbre y la angustia emocional</li> <li>• La situación de encierro</li> <li>• El cambio de los métodos educativos tradicionales a los en línea</li> <li>• Ausencia de la capacitación para los programas y actividades de e-learning,</li> <li>• Falta de conectividad a internet</li> <li>• Aumento de la carga horario de trabajo.</li> <li>• Angustia por el brote de coronavirus y temores al contagio.</li> </ul>	<p>Muchos de los docentes, no contaban con capacitaciones para los programas y actividades de e-learning ya que esto no estaban incluido en las planificaciones de estudios de educación escolar y secundaria. Sin embargo, esto implicó el aumento de la carga de trabajo, por lo tanto, los docentes han llegado a experimentar niveles más altos de angustia, estrés y ansiedad.</p> <p>Por tanto, los docentes se encontraron con un gran desafío que fueron; la falta de capacitación en uso de herramientas virtuales, limitada conectividad a internet. Es importante destacar que estos nuevos desafíos pueden influir en el bienestar y salud de los docentes.</p> <p>Como último, en esta investigación estableció una serie de sugerencias para poder mejorar la situación que atraviesan los docentes actualmente y son; charlas sobre salud mental, capacitación actualizada sobre la enseñanza remota, facilitar recursos tecnológicos y de conectividad, siempre y cuando priorizando la salud y bienestar de los docentes.</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-CoV-2”	Monge-Cedeño Diana María; García-Cedeño María Leonila	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarse a la modalidad virtual,</li> <li>• Falta de capacitación en el área tecnológica,</li> <li>• Distribución del tiempo entre las actividades del hogar con las de la docencia.</li> </ul>	Se encontró la falta de acceso a equipos tecnológicos y capacitación para las clases de modalidad virtual trayendo consigo incertidumbre y ansiedad, pues su utilización fue de muy baja frecuencia antes de la pandemia y hoy en día los profesores requieren hacer uso de esos recursos. Además, la modalidad virtual hizo que los docentes debieran manejar eficientemente su tiempo contrastando sus actividades domésticas y las de la transición de clases presenciales a virtuales. Por otro lado, las clases a través de la herramienta virtual Zoom, permitió que docentes que tenían conocimiento en herramientas tecnológicas ayudan a los que no tenían conocimiento. De esta forma, ese intercambio entre docentes permitió crear un espacio de catarsis. haciendo uso de una escucha empática.
Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19	Jéssica Monserrat López García, Andrea Elizabeth Adorno Ocampos y Andrea Belén Cárdenas Areco	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escaso acceso a los recursos tecnológicos (dispositivos, acceso a internet, etc).</li> <li>• También, la implementación de aulas virtuales.</li> </ul>	Debido a la situación de pandemia decretada en marzo del 2020 en Paraguay, en el sector educativo se tuvieron que adoptar cambios y medidas de forma abrupta dieron lugar a múltiples escenarios de ansiedad y estrés en los docentes. Por otro lado, el sistema educativo paraguayo no cuenta con la implementación de herramientas informáticas. Por lo tanto, la incorporación tecnológica se convirtió en un gran reto debido al bajo nivel de acceso a los recursos tecnológicos, sean desde dispositivos físico como la accesibilidad al internet.

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Uso de entornos virtuales y niveles de ansiedad durante la Pandemia COVID-19 en docentes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana 2020	Carolina Guisella Burneo Cortes	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo remoto</li> <li>• Ausencia de conocimiento sobre plataformas virtuales</li> <li>• Recarga laboral</li> <li>• Cambios de horarios,</li> <li>• Conflictos interpersonales con colegas, alumnos y padres de familia</li> <li>• Temor a morir, etc.</li> </ul>	<p>A partir de la lectura de la tesis, se puede decir que el sector a analizar es el educativo y debido al contexto de pandemia COVID-19 fue el más golpeado, generando de forma imperativa al trabajo vía remota como alternativa laboral. Esto llevó a los profesores a dictar sus clases bajo la modalidad virtual y adaptándose al uso y aplicación de las TICs.</p> <p>Además, los docentes han presentado ansiedad y estrés por infinidad de factores, que son: cambio de horarios, sobrecarga laboral, problemas interpersonales con compañeros, estudiantes y representantes, temor a morir, que han ido incrementando por la pandemia.</p> <p>Finalmente, el sector educativo fue quien debió adecuar todas sus actividades, cambiando de una modalidad presencial a una telemática. Estos cambios han significado para los profesores: adaptar los procesos de enseñanza- aprendizaje, autocapacitaciones continuas y búsquedas de nuevas competencias virtuales.</p>
Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19.	Havy Lariza Calderón Delgado	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de nuevas plataformas o medios virtuales</li> <li>• Sobrecarga laboral.</li> </ul>	<p>El sector educativo estuvo fuertemente afectado. Tuvieron que cambiar su estructura de enseñanza para pasar a una modalidad presencial a una virtual, falta de capacitación tecnológica, sobrecarga laboral, falta de equipos tecnológicos y conexión a internet provocaron aumentos significativos en los niveles de ansiedad y estrés</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Ansiedad académica en docentes y covid-19, caso instituciones de educación superior en Iberoamérica	Hung, Elias. Lárez, Beatriz. Clemente, Rebeca.	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidad educativa en la que llevaba a cabo su labor académica antes de la Covid-19</li> <li>• Horas promedio diarias dedicadas a las labores académica (antes y durante el confinamiento)</li> <li>• Nivel de valoración de los equipos TIC dispuestos en el hogar Nivel de satisfacción de las relaciones</li> <li>• Valoración del espacio dedicado a labores académicas</li> </ul>	Debido a la limitación propia de la investigación exploratoria, ante las novedades del problema abordado (Covid-19) y sus potenciales incidencias dentro de las actividades académicas por parte de los maestros que forman parte del estudio, más las limitantes propias de la muestra permitiendo conseguir datos aproximados del tema en cuestión, de acuerdo a la IES en Iberoamérica y no bajo comparaciones analísticas de instituciones y países que tienen unidades de análisis integrados, lo conocido temporalmente ayuda como base a nuevas investigaciones, destinadas a la mejor comprensión de los escenarios vividos y a los nuevos escenarios post pandemia por afrontar

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19.	Arias Yordany Herrero Yosvany Cabrera Yuleimy Guyat Doralvis Mederos Yahani	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ansiedad como estado (condición emocional transitoria)</li> <li>• La ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable)</li> </ul>	Los sujetos estudiados mostraron afecciones psicológicas como depresión, ansiedad, niveles elevados de estrés y ataques suicidas en muchos casos. A través del tiempo los desórdenes de ansiedad se conceptualizaron como respuestas cognoscitivas, comportamentales y fisiológicas, excesivas o prolongadas, ante situaciones percibidas como de amenaza, inclusive pueden presentarse por ideas bajo eventos que no han ocurrido, provocando en la persona respuestas tanto emocionales como psicofísicas; preparando al sujeto a enfrentar a cualquier situación e incrementando las actividades somáticas y autonómicas, controladas por interacciones en el sistema nervioso: simpático y parasimpático
Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular	Quispe, Fredy Curo, Gianmarco	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveles de afectación en las actividades laborales</li> <li>• Niveles de afectación en las actividades domésticas</li> </ul>	El confinamiento generado por el COVID-19 afecta en múltiples áreas a los profesores, creando una disminución de su desarrollo profesional y personal, bajando su responsabilidad dentro del hogar. Se identificaron repercusiones directas e indirectas en referencia al COVID y su confinamiento, relacionándose con cuadros de estrés, ansiedades, depresiones, baja conciliación del sueño, angustias y miedos. En la ejecución del estudio donde se compararon mujeres y hombres, demostraron que las maestras se hallan en situaciones de alta vulnerabilidad de nivel catastrófico debido a afectaciones producto de labores domésticas y profesionales. Más aun relacionado con la responsabilidad contenida al poseer hijos menores que se encuentran

Tema	Autor	Año	Dimensiones	Aspectos relevantes
Ansiedad durante la pandemia covid-19, en docentes de instituciones educativas del distrito de yanahuanca en pasco	Vento, Tania Átala, María	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareo</li> <li>• Trastorno del sueño</li> <li>• Inmovilidad tónica,</li> <li>• Pérdida de apetito</li> <li>• Malestar abdominal.</li> </ul>	<p>activos en clases virtuales.</p> <p>Los docentes en este estado de crisis sanitaria son sometidos a la sobrecarga laboral frente a la demanda de alumnos y la enseñanza virtual. Asimismo, la falta de recursos tecnológicos idóneos es un problema para los maestros y estudiantes, en especial los de zonas alejadas de las ciudades capitales, ya que algunos no tienen acceso a señal de internet o desconocen el manejo de plataformas virtuales, dichas barreras limitan y frustran a la mayoría de estas personas. Por otro lado, la falta de interacción social directa con los alumnos o padres de familia es más difícil cuando se realiza de manera remota. la ansiedad por coronavirus según dimensiones, en cada una prevaleció el valor final sin ansiedad disfuncional; en mareo 230 (65,2%) participantes; en trastorno del sueño 243 (68,8%) participantes; en inmovilidad tónica, 296 (83,9%) participantes; en pérdida de apetito, 300 (85%) participantes y en malestar abdominal 306 (86,7%) participantes. En la emergencia sanitaria por COVID-19, los docentes se han visto presionados al uso de la tecnología educativa, las escuelas rurales no estaban preparadas para ello, dicha presión genera efectos negativos en la propia salud física-mental. De acuerdo con la investigación realizada por Asraf y colaboradores (16), se señala que, presentaron síntomas relacionas a la ansiedad con 69,3%, el cual es debido a los cambios de actividades rutinarias y enfermedad</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
				pandémica
Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19	Rodríguez, D. Totolhua, B. Domínguez, L. Rojas, J. La Rosa, D.	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga,</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Adicción,</li> <li>• Escepticismo</li> <li>• Ineficacia</li> </ul>	<p>Relacionado al tecnoestrés, algunas investigaciones mostraron altas percepciones del tecnoestrés en las dimensiones de adicción; por consiguiente, hallaron diferencias significativas en las dimensiones de ansiedad donde las mujeres indicaron mayores frecuencias versus los hombres, aunque su tamaño de efectividad fue bajo.</p> <p>la tecno-ansiedad fue resaltada como de gran importancia, pudiendo ocasionarse por el encierro debido a la cuarentena y el teletrabajo implicando el uso desmesurado de las TICs. Bajo un análisis comparativo fueron halladas diferencias significativas en la ansiedad destacando en la muestra las maestras.</p>
Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión	Mora Carmen Bonilla Georgina Bonilla Johanna	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentado su consumo de alcohol o drogas</li> <li>• Problemas de insomnio</li> <li>• Dificultad para controlar las preocupaciones</li> <li>• Sensación de nerviosismo, Agitación o tensión</li> </ul>	<p>El COVID19 tuvo un impacto en cada uno de los maestros generando burnout en las dimensiones de despersonalización y cambios en sus estados de ánimos donde presentaron alternaciones de tipo emocional, debido a que han visto incrementarse su jornada laboral sin poder contar con la ejecución de actividades de tipo personal. Dicha hipótesis demuestra que algunos presentaron modificaciones en sus estados de ánimo y mostraron niveles de depresión y ansiedad, debido a las circunstancias económicas, laborales e interpersonales percibiéndose como de carácter negativo en contraste versus los niveles antes de la</p>

Tema	Autor	Año	Dimensiones	Aspectos relevantes
Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del COVID-19	Cabezas Edmundo Chávez, Renato Ricaurte, Paúl Enrique, Carlos	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe</li> <li>• Sequedad en la boca</li> <li>• Dificultada al respirar</li> <li>• Temblor</li> <li>• Miedo sin ninguna razón, Pánico</li> </ul>	<p>pandemia. En relación a los datos recopilados, hay más incidencia en las mujeres, pues tienen alta probabilidad de tener situaciones de estrés y ansiedad.</p> <p>Esta investigación demostró un relevante nivel de depresión, estrés y ansiedad en los maestros y alumnos de la Maestría en Prevención de Riesgos laborales de la UTPL con capacidades de afrontar la crisis del COVID 19 con tendencia de nivel medio a bajo más niveles mínimos de cambios psicológicos que pudieran cambiar con el paso del tiempo. Implicando que debe haber una preparación psicológica a través de atenciones especializadas, primeros auxilios, programas de prevención ante posibles efectos adversos al afrontar el virus Covid 19 en sus actividades del diario vivir.</p>

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Aspectos relevantes</b>
Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento	Patiño Navarrete, g. j. (2021).	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de tristeza y culpa</li> <li>• No vale la pena vivir</li> <li>• Intranquilidad</li> </ul>	Los jóvenes maestros manifestaron un mayor nivel de depresión y ansiedad en relación a la población de estudio. Dentro de los resultados, quien alcanzaron picos altos de depresión y ansiedad fueron los educadores de primaria; luego los de de preprimaria, presentando niveles inferiores; en cambios los de nivel secundario presentaron un nivel casi nulo dentro de la escala. Deduciendo que las labores con estudiantes de edades de escolaridad básica significan un mayor desgaste de tipo emocional pues requieren una atención prioritaria entre 15 a 45 minutos, convirtiéndose en una ardua tarea pues las horas de clase duran de 60 a 120 minutos.

*Nota.* Fuente. Elaborado por las Autoras

## **XV. Preguntas clave**

Para abordar la problemática en estudio se hace necesario plantearnos las siguientes interrogantes:

### **Preguntas de inicio**

- ¿Cómo se ha abordado el tema de la ansiedad en docentes latinoamericanos en el contexto de la pandemia del COVID-19?
- ¿Cuáles han sido las causas y consecuencias de ansiedad en docentes latinoamericanos en el contexto de la pandemia del coronavirus entre 2020 y 2021?

### **Preguntas interpretativas**

- ¿Cuáles son los factores laborales que causan la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia?
- ¿Cuáles son los factores del contexto que causan la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia?
- ¿Cuáles son las consecuencias físicas generadas por la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia?
- ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas-emocionales generadas por la ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia?

### **Preguntas interpretativas**

- ¿Cómo afecta la ansiedad a los docentes latinoamericanos en el contexto de la pandemia del coronavirus?

## XVI. Organización y procesamiento de la información

Los datos encontrados fueron estructurados en una matriz que contiene las categorías del análisis descrito en la Tabla 1, donde se muestran los datos más importantes de las investigaciones pertinentes a la variable que son objeto de estudio. Este tipo de datos se consideran secundarios porque no provienen directamente de la fuente, sino que se obtuvieron por medio de terceros (Flores et al., 2013).

A continuación, se presentan las categorías de análisis del presente estudio.

**Tabla 2**

*Cuadro de categoría, dimensiones e indicadores*

<b>Categoría</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Subdimensiones</b>
Ansiedad	Causas	Factores laborales Factores del contexto
	Consecuencias	Físicas Psicoemocionales Conductuales
Rol del docente en la pandemia	Cambios generados en el entorno laboral	Horarios extendidos
		Nuevas herramientas tecnológicas
		Adaptaciones de contenido a entornos virtuales Aumento de responsabilidades
Impacto psicológico en la docencia durante el COVID	Niveles de afectación	Actividades laborales
		Actividades domésticas

*Nota.* Fuente. Elaborado por las Autoras

## XVII. Análisis de la Información

Se realizó una recopilación de 25 artículos científicos y trabajos de investigación de grado y postgrado, mediante las cuales se pudo determinar las categorías a analizar. Se elaboró

un cuadro resumen en Word para determinar los aspectos más relevantes de cada documento, posteriormente se realizará un formato en Excel para extraer la información de cada dimensión, subdimensión e indicador.

### **17.1 Análisis de contenido**

La técnica de análisis de contenido se realiza mediante la triangulación que permite el análisis minucioso del contenido de cada trabajo, permitirá analizar las causas y consecuencias de la ansiedad, síntomas evidentes en profesores latinoamericanos. Se realizará una triangulación de fuentes a partir de los aspectos evaluados.

### **17.2 Triangulación de información**

La triangulación según Ruiz (1999), citado por Ávila et al., (2019) se considera un proceso que radica en la recopilación y análisis de datos, desde diferentes ángulos, con el propósito de interpretarlos y compararlos. En el presente estudio se busca comparar y extraer los puntos de referencia que tienen en común las investigaciones de la ansiedad en los docentes de Latinoamérica según los artículos y tesis consideradas para el análisis y también identificar las diferencias entre estas.

De acuerdo con Beltrán (2007), la unidad de análisis es la entidad que representa mejor el objeto determinado del estudio en una medición y hace referencia al qué o quién es objeto de estudio en la investigación. De acuerdo con esto, la unidad de análisis estuvo conformada por 25 documentos (artículos científicos-tesis), publicados en Google Académico entre los años 2020 y 2021 que abordan el tema de la ansiedad en docentes, y están enfocados en países de Latinoamérica.

## **XVIII. Justificación**

Los factores psicosociales que afectan la productividad en los docentes han sido estudiados ampliamente; sin embargo, este problema se ha agravado debido a las exigencias producidas por la pandemia del Covid-19, en la que los educadores se han tenido que adaptar

abruptamente a nuevas formas de trabajo, nuevas herramientas, modalidades y entornos distintos al habitual. Estos cambios inesperados pueden ocasionar desequilibrios emocionales trayendo como consecuencia comportamientos contraproducentes para la salud mental.

Por su parte, la Organización Internacional del Trabajo explica que los agentes psicosociales en el área de trabajo representan un conjunto de perjuicios para la salud, si estos no son adecuados o significan un riesgo para el trabajador, pueden afectar psicológica, comportamental, somática o emocionalmente, causante de estrés, depresión y dolor, destacando en el caso particular de los docentes (Unda, et al., 2016).

Los factores psicosociales impactan negativamente la salud de los trabajadores y la productividad, ocasionando una disminución en el rendimiento, aumento del falta y abandono al trabajo, (Fernández-Puig et al., 2015), sin considerar las pérdidas generadas en la institución en la que su personal padece de agotamiento emocional o desapego o cualquier otro síntoma del estrés.

González, (2018) destaca que hay elementos sociales que tienen incidencia en el estrés en los profesionales de educación, como la pérdida de autoridad ante los padres de familia, falta de motivación y poca indisciplina de los alumnos y la pérdida de estatus y/o prestigio.

Por su parte, García y Gil, (2016) al hacer referencia al estrés vinculado a la ansiedad docente como un sentimiento de angustia permanente, constante y causa en el individuo una reacción adversa en su cuerpo, para lo cual emplea mecanismos de tipo fisiológicos como taquicardia y trastornos estomacales o del sueño e hipertensión, psicológicos como irritación, angustia o rabia y depresión; y mecanismos de conductas como fastidio, desconcierto, abuso sustancias de tabaco, consumo de alcohol o drogas para afrontar estos cambios que se muestran durante meses.

Actualmente, la pandemia generada por el COVID-19 incrementó exponencialmente las pérdidas económicas causadas por problemas de salud mental afectando a todos los

sectores de la sociedad (OMS, 2020). La institución mencionada llevó a cabo un estudio entre los meses de junio y agosto del año 2020 donde participaron 130 países con el objetivo de evaluar las alteraciones de salud mental, trastornos neurológicos y tratamiento de las toxicomanías provocadas por la pandemia. Alrededor de tres cuartas partes de los países participantes reportaron la presencia de perturbación, de manera parcial, en los servicios de salud mental de los centros educativos y de trabajo (78 y 75 %).

En este sentido, según lo expresado por los autores, se puede concluir que la ansiedad es una reacción ante agentes estresores y que se manifiesta mediante síntomas fisiológicos, psicológicos y conductuales.

La revisión documental permitirá tener una visión global de cómo se ha abordado este tema en Latinoamérica, y facilitará identificar carencias y fortalezas, así como formular recomendaciones para futuras investigaciones.

De no evaluar estos aspectos, no se podría determinar la manera cómo se está abordando el problema, si es o no adecuada o quizá los métodos empleados o instrumentos no sean los más efectivos, por lo que no se ataca el problema de fondo, sino que se proponen soluciones superficiales o en función de los síntomas y no de las causas reales. Además, pretendemos conocer los cambios generados en el entorno laboral con respecto a la ansiedad en docentes latinoamericanos en el marco de la pandemia en los años 2020-2021.

## **XIX. Caracterización de los beneficiarios**

Los beneficiarios del presente estudio son múltiples. Desde una perspectiva práctica, a la revisión sistemática de bibliografía internacional proporciona a los investigadores habilidades en la búsqueda de documentación científica actualizada, confiable y que representa un compendio de información expresada de forma sintética.

Desde el punto de vista social, los beneficiarios del proyecto serán todos los docentes y la comunidad educativa que se ha visto afectada por la problemática y se pretende indagar

sobre las causas con el fin de proponer soluciones efectivas partiendo de la evaluación de cómo se ha abordado el problema.

Desde el ámbito metodológico, esta investigación aporta una revisión de investigaciones recientes que pueden ser utilizados por futuras investigaciones que requieran información sobre las categorías en el análisis, ya que constituye un estado del arte del tema de la ansiedad en docentes latinoamericanos en el marco de la pandemia del Covid-19.

## **XX. Interpretación**

De acuerdo con la Confederación de Empresarios de Málaga (CEM, 2013), la ansiedad está relacionada directamente con la exposición a riesgos psicosociales en el área de trabajo, apuntados por la OIT como enfermedad ocupacional. Así mismo, según la Oficina Internacional del Trabajo (OIT, 1986), las emociones desfavorables, si no son intervenidas, pueden producir complicaciones físicas y psíquicas, consumo de sustancias alcohólicas y adictivas, ausentismo, disminución de la productividad, infructuosas relaciones interpersonales, reacciones negativas frente al estrés laboral, actitudes contraproducentes frente al trabajo y un desempeño bajo, que implica directamente un decaimiento de su rendimiento laboral.

De acuerdo con Trujillo y Delgado (2021), en el caso de los docentes, el cuidado de la salud mental y emocional en estas circunstancias es un tema impostergable debido a que diversos estudios han evidenciado que, en situaciones normales, los docentes están propensos a padecer ansiedad, tomando en cuenta también que sus emociones afectan el aprendizaje de los estudiantes.

La pandemia por COVID-19 generó en los docentes un nivel de ansiedad mayor al que acostumbraban a manejar. La ansiedad trajo dificultades en sus patrones de sueño, falta de concentración, cansancio en exceso, preocupaciones, sensación de angustia, estrés y depresión, entre otras.

Las demandas de la globalización, dentro de la categoría del docente en pandemia se genera cambios en el entorno laboral, donde se ha modificado los horarios extendidos para el profesorado, esto sumado al incremento del uso de las nuevas estrategias tecnológicas de la información y la comunicación, produciendo adaptaciones de contenido en entorno virtuales, lo cual en el contexto de la pandemia han implicado transformaciones importantes en el mercado laboral, y en muchos ámbitos de la vida y de manera muy especial aumentando la responsabilidad en el docente tanto en la educación básica y universitaria (Parihuaman, 2017).

Estos factores forman un círculo vicioso, porque alteran el trabajo, las horas descanso y las relaciones en la familia, provocando mayor ansiedad. A esto se le agrega las consecuencias del confinamiento, el cambio en modalidad a virtual, mayor tensión entre docentes y estudiantes, menor rendimiento académico, barreras tecnológicas de conectividad o falta de equipos, malestares físicos y psicológicos, así como la diversidad de medios como grupos de WhatsApp, videollamadas, emails, talleres y conferencias en línea, etc. (Trujillo y Delgado, 2021).

La UNESCO (2020), señala que el cambio de modalidad de clases presenciales a virtuales trajo consigo desconcierto y frustración en los docentes, considerando también que se sumando además los factores que afectaron a todas las personas por igual: las medidas de confinamiento y distanciamiento social, temor a contagiarse, la enfermedad en sí misma, o pérdida de familiares, la incertidumbre de lo que pueda ocurrir, la economía familiar, la atención y el apoyo hacia los hijos, entre otros.

Por su parte, Huarcaya (2020), señala que el 20% de los docentes han manifestado indicadores de algún nivel de ansiedad los primeros meses de la contingencia sanitaria. Algo que ha empeorado en aquellos profesionales con una condición mayor de riesgo ante el Covid-19, o que han tenido familiares o conocidos cercano con síntomas de esta enfermedad.

Considerando esta situación problemática y la necesidad existente de brindar soluciones frente a los problemas ocasionados por factores psicosociales en el ámbito laboral educativo. La experiencia investigativa brinda una visión global de la problemática y como se ha investigado, considerando el enfoque, métodos, instrumentos, población entre otros.

La revisión de las investigaciones permitió identificar las causas que, en el contexto de la pandemia, generaron ansiedad en los docentes latinoamericanos, donde se pueden señalar dos tipos de causas, unas asociadas a factores laborales y otras a los aspectos personales, destacando las siguientes:

**Tabla 3**

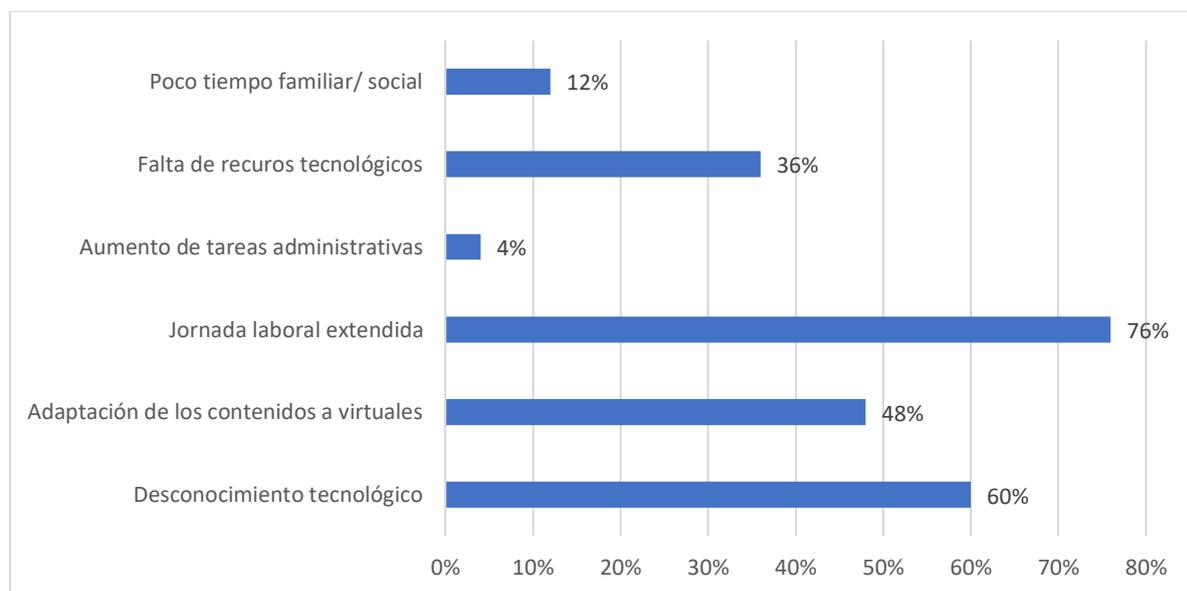
*Causas según factores laborales*

<b>Factores Laborales</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Desconocimiento tecnológico	15	60%
Adaptación de los contenidos a virtuales	12	48%
Jornada laboral extendida	19	76%
Aumento de tareas administrativas	1	4%
Falta de recursos tecnológicos	9	36%
Poco tiempo familiar/ social	3	12%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

**Figura 1**

*Causas según factores laborales*



*Nota.* Elaborado por las Autoras

De las investigaciones exploradas se destaca que la jornada laboral extendida y el desconocimiento o falta de capacitación respecto a la tecnología son las principales causas laborales que generan ansiedad en los docentes latinoamericanos.

**Tabla 4**

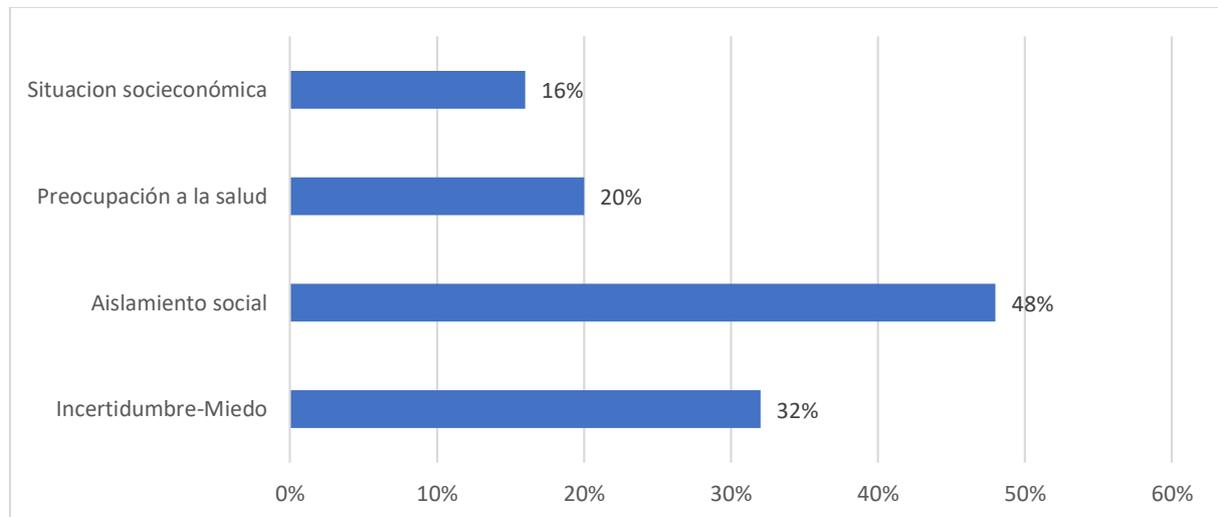
*Factores del contexto COVID*

<b>Factores del contexto sanitario</b>	F	%
Incertidumbre-Miedo	8	32%
Aislamiento social	12	48%
Preocupación a la salud	5	20%
Situación socioeconómica	4	16%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

**Figura 2**

*Factores del contexto COVID*



*Nota.* Elaborado por las Autoras

Puede destacarse de la revisión bibliográfica que en el contexto del COVID, mayormente era un factor de preocupación en los docentes el aislamiento social lo que impide las adecuadas interrelaciones entre estudiantes y colegas docentes, generando así ansiedad.

**Tabla 5**

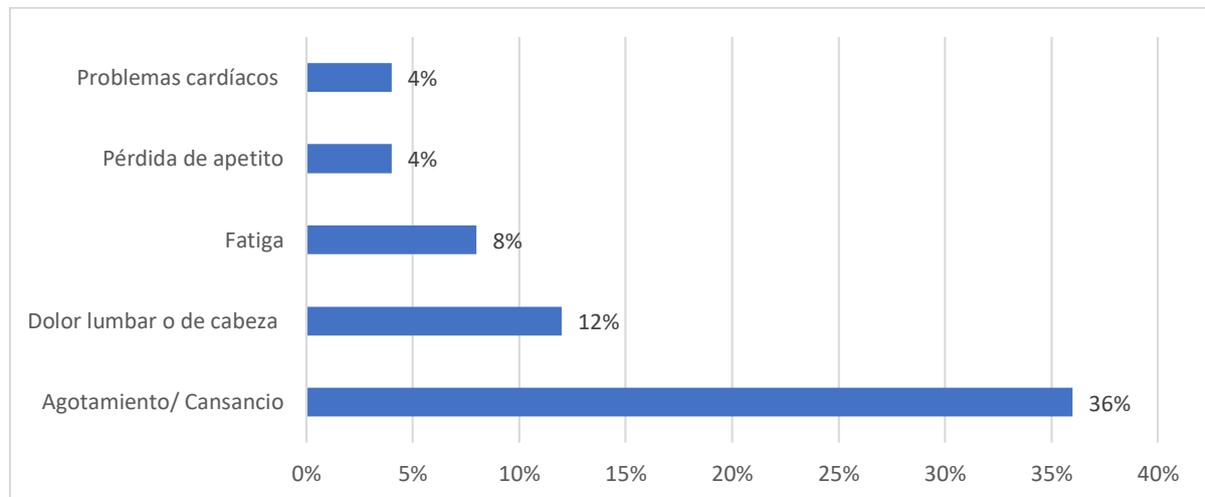
*Consecuencias físicas*

<b>Físicas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Agotamiento/ Cansancio	9	36%
Dolor lumbar o de cabeza	3	12%
Fatiga	2	8%
Pérdida de apetito	1	4%
Problemas cardíacos	1	4%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

**Figura 3**

*Consecuencias físicas*



*Nota.* Elaborado por las Autoras

Respecto a las consecuencias de la ansiedad que se manifiestan físicamente se puede extraer que el agotamiento o cansancio, es el principal síntoma evidente. Seguido de dolores lumbares y fatiga.

**Tabla 6**

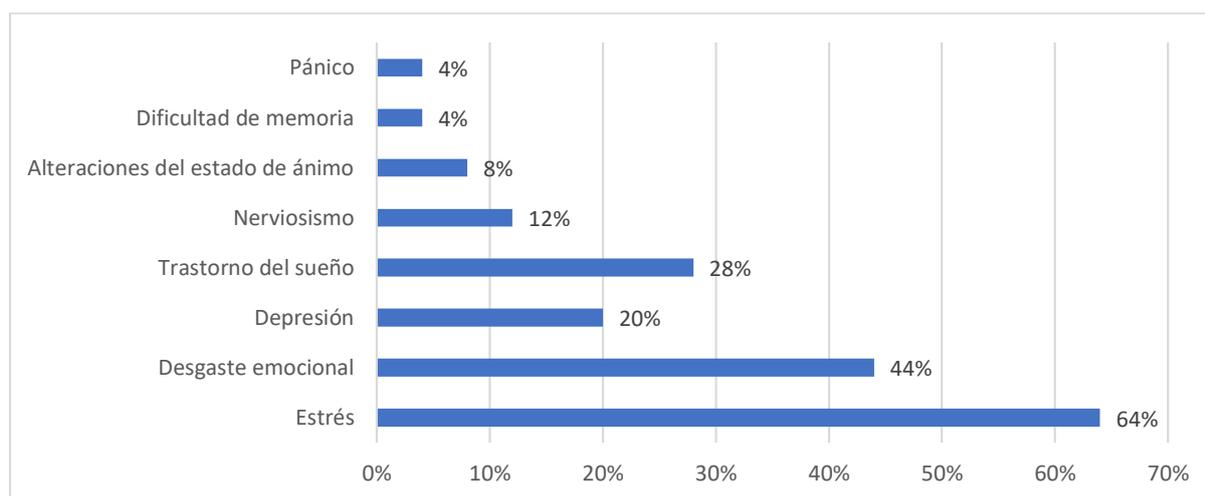
*Consecuencias psicológicas*

<b>Psicológicas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Estrés	16	64%
Desgaste emocional	11	44%
Depresión	5	20%
Trastorno del sueño	7	28%
Nerviosismo	3	12%
Alteraciones del estado de ánimo	2	8%
Dificultad de memoria	1	4%
Pánico	1	4%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

**Figura 4**

*Consecuencias psicológicas*



*Nota.* Elaborado por las Autoras

Puede notarse que, como consecuencias psicológicas de la ansiedad en docentes en tiempo de pandemia, se destacan el estrés, el desgaste emocional y trastornos del sueño, evidenciando este problema en profesionales de la educación en diversos países de América Latina.

**Tabla 7**

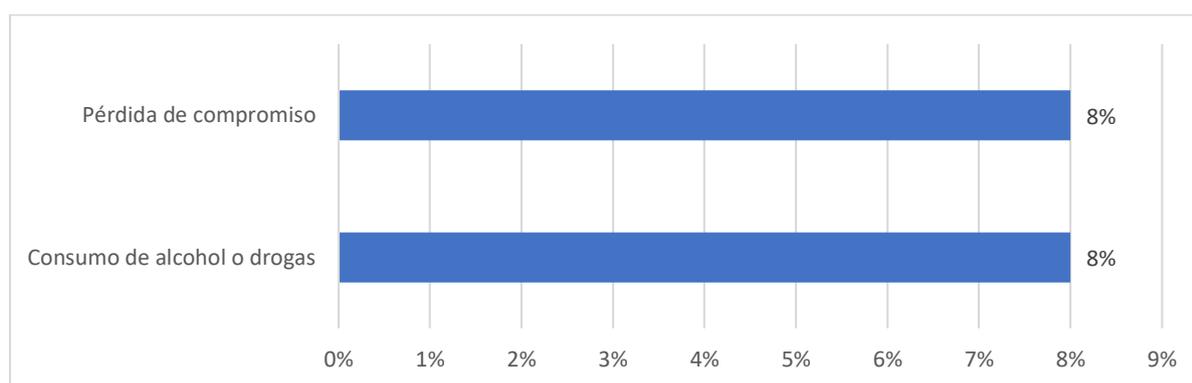
*Otras consecuencias*

<b>Otras</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Consumo de alcohol o drogas	2	8%
Pérdida de compromiso	2	8%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

**Figura 5**

*Otras consecuencias*



*Nota.* Elaborado por las Autoras

En este caso, otras consecuencias que se evidenciaron en las investigaciones, respecto a la alteración en el comportamiento de los docentes, pudieron asociarse a la pérdida de compromiso y uso de alcohol y/o drogas.

**Tabla 8**

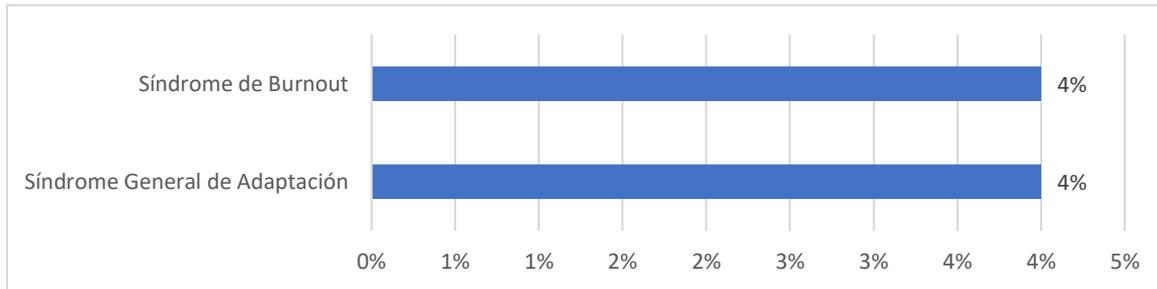
*Diagnósticos empleados*

<b>Otras</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Síndrome General de Adaptación	1	4%
Síndrome de Burnout	1	4%

*Nota.* Elaborado por las Autoras

## Figura 6

### Diagnósticos empleados



Nota. Elaborado por las Autoras

Como se evidencia, los tipos de diagnóstico que se lograron identificar sólo en el 4% de las investigaciones corresponden con el síndrome de Burnout y Síndrome General de Adaptación, por lo que en la mayoría de las investigaciones se realizaron pruebas independientes e instrumentos propios.

## XXI. Principales logros del aprendizaje

Se pudo realizar una revisión sistemática de la bibliografía reciente del tema en estudio mediante buscadores especializados, lo que permitió la búsqueda de información confiable y pertinente para el análisis.

La ansiedad es una reacción emocional que se produce en una persona ante escenarios que considera amenazantes o peligrosas, si son excesivas y frecuentes, son perjudiciales para su salud. A partir de la pandemia del COVID-19, los docentes tuvieron que adaptarse a ciertos cambios como: horarios extendidos, el uso de nuevas herramientas tecnológicas, adaptaciones de contenido a entornos virtuales, lo que genera un aumento de responsabilidades, lo cual origina que la docencia se encuentre inmerso a enfrentar nuevos desafíos. Esto provoca en los profesores la incertidumbre, la misma que dificulta adaptarse a un nuevo método de enseñanza, falta de familiarización y falta de formación en el uso de herramientas tecnológicas, los cuales tuvieron que generar estrategias de enseñanza-aprendizaje para que los estudiantes puedan

aprender y captar esto fue el mayor reto que tuvieron los docentes que enfrentar.

Otro de los aprendizajes que se pueden destacar es la identificación de las categorías de análisis que permitieron formular los objetivos y estructurar la información de forma ordenada para extraer los datos necesarios.

También, es importante destacar los hallazgos del estudio, donde se evidenció que la profesión docente fue una de las más afectadas por la pandemia del COVID-19. Se identificaron diferentes causas como las de índole laboral y otras originadas por la crisis sanitaria mundial. De igual manera se logró detectar que las consecuencias también tienen múltiples dimensiones como las fisiológicas, psicoemocionales y conductuales. Por otro logramos conocer los cambios generados en el entorno laboral en el rol del docente durante el COVID-19.

Además, aprendimos los niveles de afectación del profesorado a nivel de los niveles laborales y domésticas.

La ansiedad es una emoción que todos experimentamos en la vida, pero si persiste, puede generar malestar en la persona y causar trastornos psicológicos. Los educadores se han visto inmersos en situaciones de alta ansiedad por factores relacionados a su profesión ser responsable de enseñar, evaluar, revisar tareas, promover que los alumnos aprendan, a estas situaciones se le suman responsabilidades que deben cumplir en su vida personal, como realizar actividades en el hogar y pasar tiempo en familia, etc.

La pandemia estuvo acompañada con un cambio en la economía de las personas, preocupación de contraer el virus, el aislamiento social, sobre todo el miedo y la incertidumbre que generó esta pandemia, que son factores externos y que provocaron la ansiedad en los educadores.

Abordar esto es importante porque permite conocer los factores asociados a la ansiedad nacida en los docentes durante la pandemia, partiendo de aquí generar estrategias para prevenir

y reducir los niveles de ansiedad, el Ministerio de Educación y el propio Estado en América Latina deberían crear una reforma para vigilar la salud mental de los docentes porque ellos siempre están inmersos en situaciones externas que no pueden superar por sí solos, por eso es importante promover su salud mental, con la nueva modalidad virtual capacitar y brindar estrategias de enseñanza.

## **XXII. Conclusiones y recomendaciones**

- Se puede concluir que la docencia fue uno de los trabajos más afectados por la pandemia, en parte por las exigencias repentinas que incluían dominio de herramientas tecnológicas, adecuación de espacios en el hogar y nuevos métodos y planificaciones de actividades en los entornos virtuales.
- Entre las causas que más se mencionan se encuentran la falta de capacitación para el uso de aplicativos y clases virtuales, por lo que los docentes se enfrentaron a cambios no planificados e imprevistos. Esta incertidumbre respecto a sus actividades profesionales incrementó el riesgo de ansiedad. Aunado a esto, los factores estresores del ambiente como el aislamiento social y el riesgo de enfermarse o preocupaciones por la situación económica también contribuyeron con este problema.
- Entre las consecuencias físicas de la ansiedad en docentes de Latinoamérica, destacan el cansancio/agotamiento y trastornos del sueño, mientras que las consecuencias psicológicas resaltaron el desgaste emocional, estrés, depresión entre otros.
- Finalmente, se puede identificar también que la exposición a estos agentes altera el comportamiento de los individuos, contribuyendo esto con los constantes cambios en el estado de ánimo, aumento de la frecuencia de alcohol y/o drogas y pérdida de compromiso laboral.

## **Recomendaciones**

- Se recomienda realizar estudios en las instituciones públicas y privadas para detectar las necesidades de los docentes y hacer frente a este problema para que no se agrave con el tiempo.
- Se recomienda capacitar al personal docente en el uso de herramientas tecnológicas para facilitar su trabajo, diseñar programas de formación continua que permitan la familiarización con equipos y tecnologías adecuadas para implementar sus procesos de enseñanza.
- Se recomienda realizar estudios para profundizar sobre las metodologías empleadas en estos diagnósticos y proponer mejoras sobre los mismos.
- Se recomienda implementar medidas de flexibilidad que permitan el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar de los docentes y establecer normas claras, especialmente respecto a los horarios de trabajos.

### **XXIII. Referencias bibliográficas**

- American Psychiatric Association (2014) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DMS-5. Editorial Médica panamericana.
- Andrade, Oliveira, D., Pereira, E. J., y Clementino. A. M. (2021). Trabajo docente en tiempos de pandemia en América Latina: análisis comparado. (IEAL/CNTE/Red Estrado) — Brasília, DF Criatus Design e Editora, 192 p.: il., color.
- Arias, Molina, Y., Herrero Solano, Y., Cabrera Hernández, Y., Guyat, D. C., & Mederos, Y. G. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.
- Ávila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2019). La triangulación metodológica como método de la investigación científica. Apuntes para una conceptualización. *Didasc@lia: didáctica y educación ISSN 2224-2643*, 10(4), 137-146.
- Botero, Restrepo, S. (2020). “Ansiedad del personal de un jardín infantil en el contexto de la emergencia sanitaria”. Trabajo de Tesis. Medellín, Colombia. Universidad Eafit Escuela De Humanidades Pregrado De Psicología.
- Burneo, Cortes C. G. (2021). “Uso de entornos virtuales y niveles de ansiedad durante la Pandemia COVID-19 en docentes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana 2020”. Facultad De Medicina Humana Sección De Posgrado.
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Enrique-Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19.
- Calderón, Delgado H. L. (2020). “Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19.”. Universidad Peruana Unión Facultad De Ciencias De La Salud. Escuela Profesional de Psicología.
- Casali A. y 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*, no. 28, pp. 423-431. doi: 10.24215/18509959.28.e53
- Cardozo, L., (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en psicología*, 15, 75-98.

- Castro, P. (2008). El estrés docente en los profesores de escuela pública (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Confederación de Empresarios de Málaga. (2013). Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. España: Autor. Recuperado de [https://www.cem-malaga.es/portalcem/novedades/2013/CEM\\_guia\\_riesgos\\_psicosociales\\_interactivo.pdf](https://www.cem-malaga.es/portalcem/novedades/2013/CEM_guia_riesgos_psicosociales_interactivo.pdf)
- Cortés, Rojas. (2021), El estrés docente en tiempos de pandemia. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2021, Número: Edición Especial. Artículo no.:6.
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., C., Totolhua-Reyes, B. A. y Rojas-Solís, J. L. (2021). “Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio.”. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: IX Número: Edición Especial. Artículo no.:43 Período: Octubre, 2021
- Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión. Barcelona: Paidós.
- Fernández-Puig, Longás, J., Chamarro, A. & Virgili, C., (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el cuestionario de salud docente. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31, 175-185. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.07.001>
- Flores, M. D., Franco, M. E. V. E., Ricalde, D. C., Garduño, A. A. L., & Apáez, M. R. (2013). *Metodología de la investigación*. Editorial Trillas, SA de CV.
- Galindo Ramírez, P. A., Gómez Quevedo, M. Y., Loaiza Aguirre, Y., Lozano Vargas, M. R., & Sánchez Morales, Y. P. (2020). Percepción de la ansiedad en jóvenes universitarios del Politécnico Grancolombiano.
- García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M., (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona* 19, 11-30. doi: <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>
- González, Ch., (2018). Estrés laboral en docentes de la primera infancia (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia.

- Gómez, Davalos, N. R. y Rodríguez, Fernández, P. (2020). “Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación,”. Divulgación Académica FENOB UNA-FILIAL Coronel Oviedo.
- Guimarães, J. A. C., de Moraes, J. B. E., & Guarido, M. D. M. (2007). Análisis documental de contenido de textos narrativos: bases epistemológicas y perspectivas metodológicas. *Ibersid: revista de sistemas de información y documentación (ISSN 2174-081X; ISSN 1888-0967)*, 1, 93-99.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hung, E. S., Lárez, B. E. M., & Clemente, R. G. (2021). Ansiedad académica en docentes y Covid-19. *Prisma Social: revista de investigación social*, (33), 289-305.
- López, García, J.M., Adorno, Ocampos, A. E., y Cárdenas, Areco, A. B. (2021). “Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19”. *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int.* setiembre 2021;8 (2):67-75
- Monge-Cedeño Diana María; García-Cedeño María Leonila (2021). “Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-CoV-2”. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud “GESTAR”*. Vol. 4, Núm. 8. (Ed. Esp. Nov.) ISSN: 2737-6273
- Montiel-Jarquín, Á. J., Torres-Castillo, M. E., Herrera-Velasco, M. G., Ahumada-Sánchez, Ó. O., Barragán-Hervella, R. G., García-Villaseñor, A., & Loría-Castellanos, J. (2015). Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de Traumatología y Ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación médica*, 16(2), 116-125.
- Mora, C. E. M., Guachamín, G. E. B., & Guachamín, J. A. B. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Runae*, 41-60.
- Muñoz, Ruiz, V. M., Gutiérrez, Ramírez, C. A, (2021). “Trabajo en casa y ansiedad en los docentes durante la pandemia por COVID-19”. Colombia, Bogotá.
- Oficina Internacional del Trabajo. (1986). Los factores psicosociales en el trabajo:

reconocimiento y control. Ginebra: OIT. Recuperado de <http://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Informe COVID-19 CEPAL-UNESCO. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075?locale=es>

Oros, L. B., Vargas, R. N. y Chemisquy (2020). “Estrés Docentes En Tiempos De Pandemia: Un Instrumento Para Su Exploración”. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology 2020, Vol., 54, No. 3, e1421

Parihuaman-Aniceto, M. (2017) Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón-Piura (Tesis de Maestría). Universidad de Piura, Perú.

Patiño Navarrete, G. J. (2021). Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento.

Pérez, J. (2018). Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017 (Tesis de Maestría). Universidad Peruana Unión, Perú.

Quispe, F., y Curo, G. G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. Alpha Centauri, 1(2), 30-41.

Raymundo, Castro (2021). Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica -2020. Universidad Peruana Los Andes Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología. TESIS

Robinet-Serrano, A., Pérez-Azahuanche, M. (2020). “Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19”. Pol. Con. (Edición núm. 53) Vol. 5, No 12, Diciembre 2020, pp. 637-653, ISSN: 2550 - 682X.

- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & La Rosa-Díaz, D. (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.
- Sánchez, M. L. Z., López, R. C., Moral, P. V., & Zagalaz, J. C. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 53-57.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Téllez, Guerrer, L.A. (2020). “Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia”. Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo Dirección de posgrados Universidad Ecci Bogotá DC.
- Trujillo-Juárez, S. I., & Delgado-Gonz, A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 51-70.
- Unda, S., Uribe, F., Jurado, S., García, M., Tovalín, H., & Juárez, A. (2016). Elaboración de una escala para valorar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo de profesores universitarios. *Journal of Wrok and Organizational Psychology*, 32, 67-74. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2016.04.004>
- Ruiz, A. (1999). La triangulación. En Ruiz, A., Metodología de la investigación educativa (pp. 23-29). Chapecó, Brasil: Grifo.
- Valle, Morfín, M. E., Torres, Velázquez, L. E. (2020). “Desafíos emocionales de las docentes universitarias durante la pandemia de covid-19” por Efectos sociales, económicos, emocionales y de la salud ocasionados por la pandemia del COVID19 y la cuarentena sanitaria Impactos en Instituciones de Educación Superior y en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Colección Investigación Regional para la Atención de Necesidades Locales, Número 7. Editorial Plaza y Valdés, México.

Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).

Vento, T. L. S., & Atala, M. G. G. (2021). Ansiedad durante la pandemia COVID-19, en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 1(1), 24-30.

Wigisser, R. (1ª Ed.). (2017). *Ansiedad y Pánico*. México: Editorial alfaomega

### XXIII. Anexos.

#### Anexo 1: Identificación de investigaciones

N °	Tema	Autor y Año	País
1	El estrés docente en tiempos de pandemia.	Cortés Rojas (2021)	No especificado
2	Estresores docentes en tiempos de pandemia: con instrumento para su exploración.	Oros, Vargas y Chemisquy (2020)	Argentina
3	Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés	Casali y Torres (2021)	Argentina
4	Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, Fenob Una- Filial Coronel Oviedo	Gómez y Rodríguez (2020).	Paraguay
5	Ansiedad del personal de un jardín infantil en el contexto de la emergencia sanitaria	Botero (2020)	Colombia
6	Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19	Robinet-Serrano, Pérez-Azahuanche (2020)	Perú
7	Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio	Domínguez-Torres, Rodríguez-Vásquez, Totolhua-Reyes, y Rojas-Solís, (2021)	México
8	Trabajo docente en tiempos de pandemia en América Latina: análisis comparado.	Andrade, Oliveira, Pereira y Clementino	Brasil

<b>N °</b>	<b>Tema</b>	<b>Autor y Año</b>	<b>País</b>
		(2021)	
9	Desafíos emocionales de las docentes universitarias durante la pandemia de covid-19. Impactos en Instituciones de Educación Superior y en el proceso de enseñanza-aprendizaje	Valle Morfín, Torres Velázquez. (2020)	México
10	Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid-19 en docentes de educación secundaria, HUANCVELICA - 2020	Raymundo Castro (2021)	Perú
11	Trabajo en casa y ansiedad en docentes durante la pandemia por COVID-19	Muñoz Ruiz, Gutiérrez Ramírez. (2021)	Colombia
12	Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia	Téllez Guerrero (2020)	Colombia
13	Ansiedad durante la pandemia COVID-19, en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco.	Soto Vento, Gabino Atala (2021)	Perú
14	Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-CoV-2”	Monge-Cedeño; García-Cedeño. (2021)	Ecuador
15	Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19	López García, Adorno Ocampos y Cárdenas Areco (2021)	Paraguay
16	Uso de entornos virtuales y niveles de ansiedad durante la Pandemia COVID-19 en docentes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana 2020	Burneo Cortes. (2021)	Perú
17	Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19.	Calderón Delgado (2020)	Perú
18	Ansiedad académica en docentes y covid-19, caso instituciones de educación superior en	Hung, Lárez y Clemente. (2021)	Iberoamérica

<b>N °</b>	<b>Tema</b>	<b>Autor y Año</b>	<b>País</b>
	Iberoamérica		
19	Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19.	Arias, Herrero, Cabrera, Guyat y Mederos (2020)	Cuba
20	Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular	Quispe y Curo (2020)	Perú
21	Ansiedad durante la pandemia covid-19, en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco.	Vento y Átala (2021)	Perú
22	Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19	Rodríguez, Totolhua, Domínguez, Rojas, La Rosa (2021)	México
23	Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión	Mora, Bonilla y Bonilla (2021)	No especificado
24	Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del COVID-19	Cabezas, Chávez y Ricaurte (2021)	Venezuela
25	Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento	Patiño Navarrete (2021).	Ecuador