

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**Facultad de Educación**



Percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima  
sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación  
remota de emergencia

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación con  
especialidad en Educación Inicial que presenta:

*Elizabeth Cutisaca Aguilar*

Asesora:

*Carmen Emperatriz García Luna*

Lima, 2025

## Informe de Similitud

Yo, Carmen Emperatriz García Luna, docente de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado “Percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia”, del/de la autora(a) Elizabeth Cutisaca Aguilar, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 13%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 28/11/2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: San Miguel 28 de noviembre de 2025

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: García Luna, Carmen Emperatriz	
DNI: 10028598	Firma
ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-6508-0596">https://orcid.org/0000-0002-6508-0596</a>	

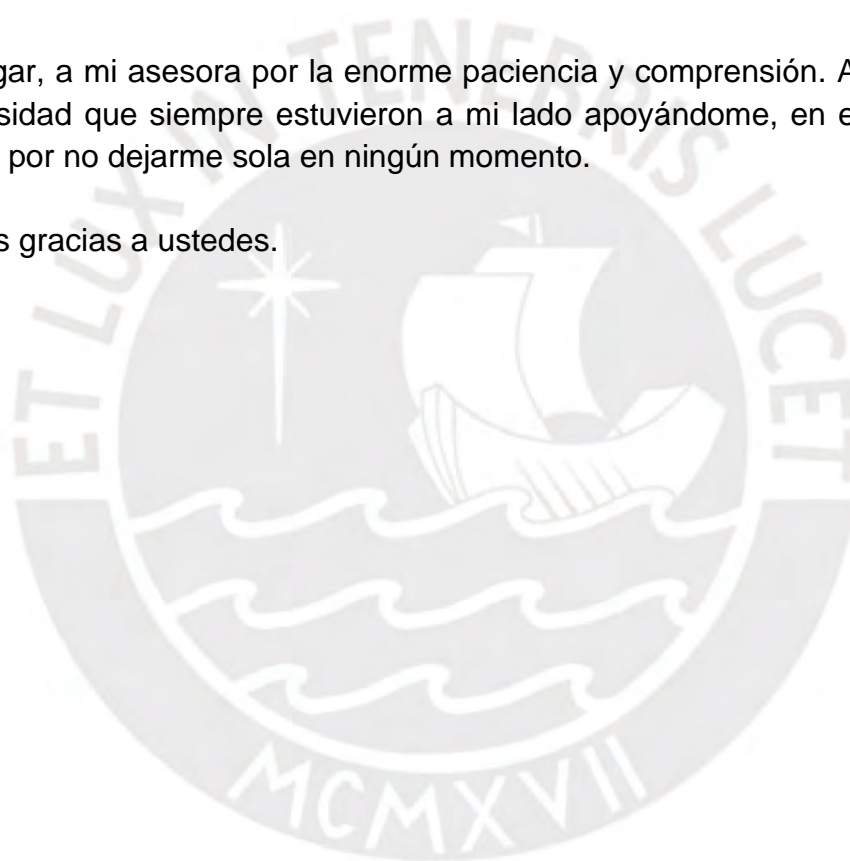
## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a Dios por darme soporte, fuerza y fe en los momentos más difíciles y de angustia.

En segundo lugar, a mamá y papá, quiénes me han apoyado y aconsejado desde el inicio de esta maravillosa carrera. A mis hermanos y cuñada, que siempre han estado a mi lado y me han dado palabras de aliento para seguir adelante. A mi hija, quién llegó a mi vida a ser mi mayor motivación para lograr mis objetivos y ser mejor persona cada día.

En tercer lugar, a mi asesora por la enorme paciencia y comprensión. A mis amigas de la universidad que siempre estuvieron a mi lado apoyándome, en especial a mi amiga Betzi, por no dejarme sola en ningún momento.

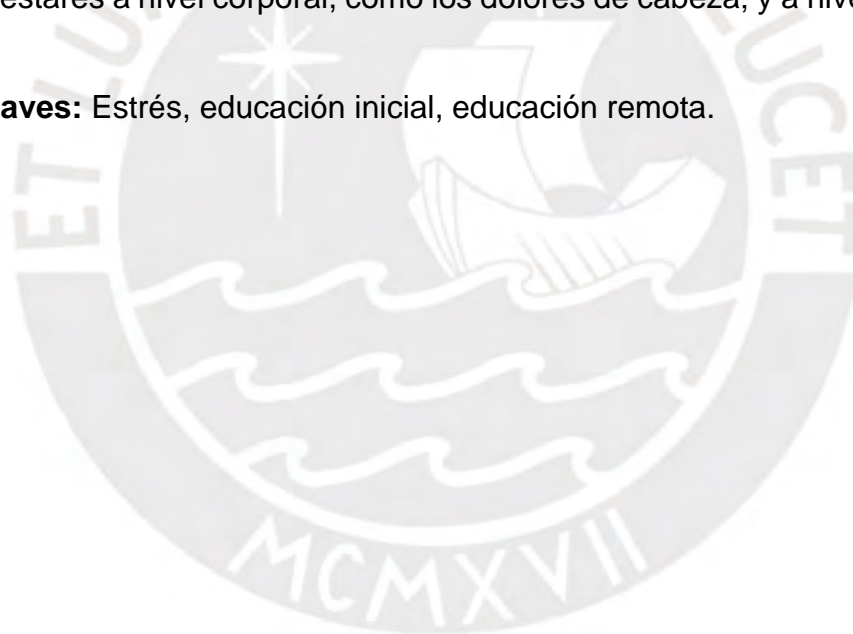
Este logro es gracias a ustedes.



## RESUMEN

A raíz de la pandemia por el COVID-19, todos los centros educativos tuvieron que cerrar sus puertas y pasar de la modalidad presencial a la modalidad a distancia. Este proceso originó que muchos de los actores del sistema se vieran afectados por el estrés, como es el caso de las maestras de inicial. La pregunta problema que rige este estudio es: ¿cuáles son las percepciones que tienen las maestras de inicial sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia? Asimismo, el objetivo general es describir las percepciones de las maestras de inicial de una institución educativa pública de Lima sobre los factores desencadenantes del estrés en la educación remota de emergencia. Esta es una investigación de enfoque cualitativo y nivel descriptivo. Respecto a las fuentes de información, se contó con la participación de tres maestras de inicial a cargo de los grupos de tres y cuatro años. La técnica empleada fue la entrevista y el instrumento fue la guía de entrevista semiestructurada. Respecto a las conclusiones de este estudio, se pudo conocer que las maestras presentaron estrés a causa de factores externos, donde se evidencia la influencia de estímulos de su entorno laboral y social. Como consecuencia de ello, tuvieron malestares a nivel corporal, como los dolores de cabeza; y a nivel emocional, la ansiedad.

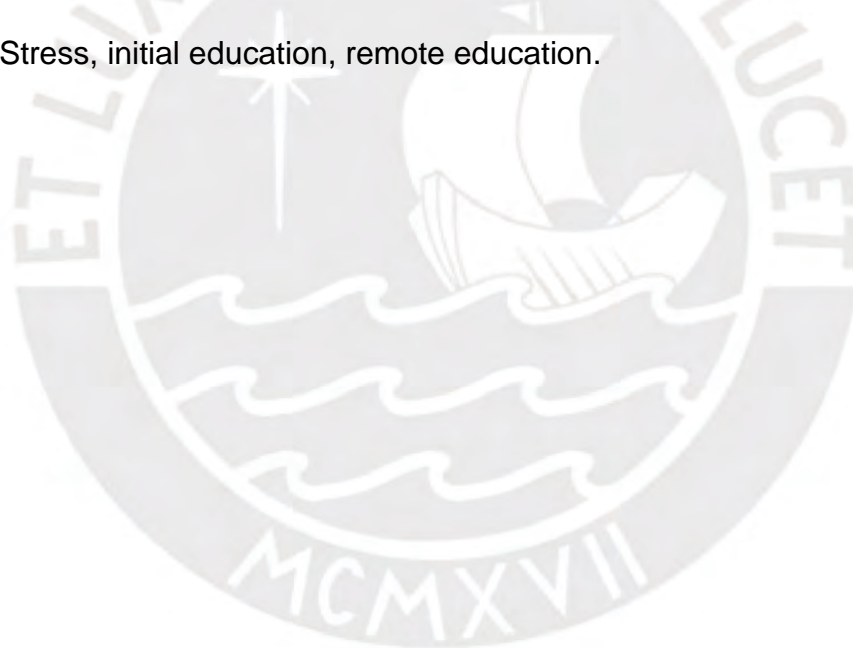
**Palabras Claves:** Estrés, educación inicial, educación remota.



## ABSTRACT

As a result of the COVID-19 pandemic, all educational centers had to close their doors and go from face-to-face to distance mode. This process originated when many of the actors of the system were affected by stress, as is the case of the initial teachers. The problem question that governs this study is: what are the perceptions that preschool teachers have about the triggers of stress in emergency remote education? Likewise, the general objective is to describe the perceptions of the initial teachers of a public educational institution in Lima about the triggers of stress in emergency remote education. This is research with a qualitative approach and a descriptive level. Regarding the sources of information, there was the participation of three initial teachers in charge of the groups of three and four years. The technique used was the interview and the instrument was the semi-structured interview guide. Regarding the conclusions of this study, it was found that the teachers presented stress due to external factors, where the influence of stimuli from their work and social environment is evident. As a consequence of this, they had discomforts at the bodily level, such as headaches; and on an emotional level, anxiety.

**Keywords:** Stress, initial education, remote education.



## ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	2
<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>PARTE I: MARCO TEÓRICO</b> .....	11
<b>CAPÍTULO 1: FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS</b> .....	11
1.1 Definición del estrés.....	11
1.2 Desencadenantes del estrés.....	13
1.2.1 Factores externos.....	14
1.2.2 Factores internos.....	17
<b>CAPÍTULO 2: MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN REMOTA DE EMERGENCIA</b> .....	19
2.1 Definición de educación remota de emergencia .....	19
2.2 Educación remota de emergencia en el Perú .....	22
2.2.1 Disposiciones del Ministerio de Educación .....	23
2.2.2 Estrategia “Aprendo en casa” .....	25
2.3 Funciones de las maestras de inicial .....	27
2.3.1 Educación presencial.....	28
2.3.2 Educación remota .....	29
2.4 Manifestaciones del estrés.....	32
2.4.2 Manifestaciones en el ámbito emocional.....	34
<b>PARTE II: INVESTIGACIÓN</b> .....	36
<b>CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	36
3.1 Enfoque, nivel y método.....	36
3.2 Objetivos y categorías.....	37
3.2.1 Categoría 1: Factores desencadenantes del estrés.....	38
3.2.2 Categoría 2: Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia .....	38
3.3 Fuentes informantes.....	38
3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	39
3.5 Técnicas para la organización, procesamiento y análisis .....	40
3.6 Procedimiento ético de la información.....	41

<b>CAPÍTULO 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN</b> .....	42
<b>4.1 Categoría 1: Factores desencadenantes del estrés</b> .....	42
<b>4.1.1 Subcategoría 1: Definición del estrés</b> .....	42
<b>4.1.2 Subcategoría 2: Factores externos</b> .....	46
<b>4.1.3 Subcategoría 3: Factores internos</b> .....	51
<b>4.2 Categoría 2: Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia</b> 54	
<b>4.2.1 Subcategoría 1: Funciones de las maestras en la educación remota de emergencia</b> .....	54
<b>4.2.2 Subcategoría 2: Ámbito corporal</b> .....	56
<b>4.2.3 Subcategoría 3: Ámbito emocional</b> .....	58
<b>CONCLUSIONES</b> .....	60
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	61
<b>REFERENCIAS</b> .....	62
<b>ANEXOS</b> .....	66



## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la pandemia a causa del SARS Cov-2 generó muchos cambios en la sociedad, a tal punto que se necesitaron medidas de acción inmediata en el sector salud, económico, educativo y social. Estos sectores tuvieron que reestructurar sus protocolos de trabajo y adaptarse a la nueva realidad que se atravesaba a nivel global para continuar con el desarrollo de sus labores, según informa el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021). El sector educativo no fue ajeno a todos los cambios drásticos, pues se tuvieron que implementar una serie de medidas de protección frente a esta nueva problemática.

Frente a la coyuntura educativa a la que se enfrentaban todos los países, UNICEF (2021) menciona que los Estados latinoamericanos tomaron como primera medida de acción inmediata iniciar con una educación a distancia a través de la virtualidad. Asimismo, refiere que el Perú forma parte del grupo de países que tuvo mayor dificultad para que este tipo de modalidad educativa se lleve a cabo de manera equitativa a nivel nacional. La Comisión Económica para América Latina (CEPAL, 2020) añade que las maestras asumieron un enorme reto, pues pasaron de tener un trabajo presencial a desempeñarse en la nueva modalidad remota, la cual originó un desajuste en su horario laboral habitual.

La sobredemanda laboral que trajo consigo el trabajo remoto generó una serie de consecuencias negativas durante los primeros meses de pandemia según el informe de CEPAL (2020). Las maestras se vieron afectadas con cuadros de estrés prolongados a raíz de todo lo que ocurría en su entorno social, familiar y laboral. Al respecto, García (2020) señala que el estresor común en estos agentes educativos fueron las condiciones laborales que originó la virtualidad, ya que muchos de los maestros no se encontraban familiarizados con las herramientas digitales y fue un reto muy grande adquirir estas capacidades de forma rápida.

En ese sentido, García (2020) también hace énfasis en que el bienestar de las maestras es un aspecto importante a tener en consideración porque dependiendo de cómo ellas se sienten o se encuentran, es que su efectividad y estilo de enseñanza serán aprovechados por los estudiantes. Por ello, se considera importante desarrollar

la presente investigación para conocer más acerca de la percepción que tienen las maestras sobre el estrés que pudieron experimentar en ese momento. Además de conocer en qué situaciones se presentaron y cómo se manifestaron en sus cuerpos a nivel físico.

Respecto a los precedentes de esta investigación, se puede evidenciar que los estudios sobre el estrés de los maestros se centran principalmente en aquellos que trabajan con adolescentes y adultos. No obstante, a raíz de la pandemia se pudo dar un primer acercamiento al estrés que presentan los agentes educativos de la primera infancia. Esto debido a que, según menciona Klusmann et al. (2023) la educación en el nivel inicial fue un desafío durante el confinamiento, ya que el cambio de rutinas no solo afectó a maestras y directores, sino que contribuyó a que la asistencia virtual de los niños se vuelva intermitente.

Por lo expuesto se considera oportuno plantear la siguiente pregunta problema que guía la investigación: ¿cuáles son las percepciones que tienen las maestras de inicial sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia? Con base a ello, se formuló el objetivo general que es describir las percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre los factores desencadenantes del estrés en la educación remota de emergencia. Asimismo, se determinaron dos objetivos específicos: identificar cuáles son los factores desencadenantes de estrés para las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia y describir cómo se manifiesta el estrés en las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.

Este estudio responde a la línea de investigación “Formación y Desarrollo Profesional Docente” del Departamento de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, debido a que el tema de la investigación, así como los objetivos están relacionados al bienestar de las maestras en periodo de enseñanza. Esta línea toma en cuenta el desarrollo profesional de cada maestra y considera el conjunto de condiciones laborales en las que se desempeña y los recursos que requiere para optimizar su desempeño con los estudiantes.

La metodología empleada para esta investigación responde a un enfoque cualitativo, el cual se centra en el estudio de la forma en que las participantes perciben y experimentan el estrés, en tanto que es un fenómeno presente en su práctica cotidiana. Según Marshall (2011, como se citó en Hernández et al., 2014) y Hernández et al. (2014), lo mencionado va acorde con el propósito del estudio y enfoque planteado, ya que se busca profundizar en los puntos de vista, las interpretaciones y el significado con que las participantes denotan el estrés.

El nivel es descriptivo, pues su finalidad es, según Niño (2011), describir las diferentes características y particularidades de una determinada población. Respecto a ello, Hernández et al. (2014) consideran que el nivel es adecuado, ya que la pregunta de investigación está orientada a explorar lo que varias personas experimentan en común respecto a un proceso y en un determinado tiempo.

La presente tesis está dividida en dos partes: marco teórico e Investigación. El marco teórico se divide en dos capítulos; el primer capítulo se titula: factores desencadenantes del estrés, en este se presenta la definición del estrés y los desencadenantes (factores externos e internos). El segundo capítulo se titula: manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia, en este apartado se presenta las funciones que desempeñan las maestras, las sintomatologías a nivel corporal y emocional.

Por otro lado, la segunda parte está conformada por dos capítulos: el primero se titula diseño metodológico y en este describe la metodología utilizada, así como el proceso de recojo y análisis de información. El segundo capítulo se titula análisis e interpretación, en el cual se pudo evidenciar los diferentes puntos de vista de las maestras en torno a las preguntas planteadas. Por último, se presentan las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía empleada para la investigación y los anexos.

Sobre los aportes de esta investigación, se logró conocer que las maestras atravesaron cuadros de estrés debido a la influencia y correlación de factores ambientales-sociales y laborales. Esto debido a que se tuvieron que adecuar a la nueva modalidad de enseñanza a través de la virtualidad sin tener conocimientos

previos de herramientas digitales. Asimismo, en este estudio se pudo identificar las consecuencias sintomatológicas que presentaron las maestras a causa del estrés, tales como dolores de cabeza y ansiedad.

Finalmente, respecto a las limitaciones presentadas en el proceso de esta investigación, hubo una espera considerable a la respuesta de una de las expertas para validar el instrumento. Del mismo modo, hubo retrasos con la entrevista hacia una de las informantes, puesto que se tuvo que hacer reprogramaciones en dos oportunidades.



## **PARTE I: MARCO TEÓRICO**

### **CAPÍTULO 1: FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS**

A raíz de la pandemia originada por el coronavirus se tomaron muchas medidas de prevención y protección a nivel global. En el ámbito peruano, como acción inmediata, se declaró el estado de emergencia sanitaria, que tuvo como medida preliminar el aislamiento social obligatorio y la inmovilización de todos los ciudadanos. La prolongación de estas medidas tuvo incidencia en la aparición y permanencia del estrés de tipo psicosocial en las personas, de tal modo que no solo se encontraban vulnerables al contagio del virus, que por sí solo generó también un tipo de estrés bioecológico, sino que la situación terminaba generando cuadros de ansiedad, según mencionan Virto et al. (2021).

En el desarrollo del presente capítulo, se abordan desde diferentes perspectivas los conceptos claves acerca del estrés. Luego, se realiza una explicación sobre los factores desencadenantes del estrés, teniendo en cuenta la influencia del factor externo e interno a la que se encuentra expuesta cada persona en su día a día.

#### **1.1 Definición del estrés**

Según los autores especializados en el tema, cuyas investigaciones han sido consultadas para el presente estudio, estas definiciones o conceptos del estrés, así como los factores que lo desencadenan y las formas en que se manifiesta, son adaptables a todas las personas sin importar la edad que tengan. La aparición del estrés en la vida cotidiana del ser humano depende de la situación que atraviesa y la manera en que le hace frente. Es por ello que, en función de la literatura consultada, tanto de autores antiguos y actuales, se afirma que existe una gran diversidad de definiciones acerca de lo que se entiende actualmente por estrés, lo cual se detalla a continuación.

A mediados del siglo XVII, la terminología de estrés ya era usada por muchos especialistas en el área de la psicología; sin embargo, su definición era algo ambigua, ya que no se tenía claro a qué se refería específicamente. Según Berra et al. (2014) y Rojas et al. (2020), los mayores exponentes del estrés son Lazarus y Folkman, cuyas

teorías son tomadas como referentes base para iniciar cualquier estudio sobre este tema. Las teorías planteadas se rigen bajo el enfoque de estímulo-respuesta del modelo transaccional, el cual se centra en la interacción entre la persona y el ambiente en el que se desenvuelve. A raíz de esta propuesta, diversos autores fueron estimando definiciones sobre lo que abarca el estrés.

Para Segura (2002, como se citó en Gutiérrez, 2010), el estrés es la respuesta que nuestro organismo genera frente a las exigencias y tensiones producidas por diversas situaciones de la vida cotidiana, a las cuales debemos adaptarnos de manera espontánea. Frente a ello, Valiente et al. (2020) coinciden en que este es un mecanismo de reacción natural que genera el cuerpo humano cuando se encuentra en situaciones inesperadas de presión o riesgo. Asimismo, indican que sentir estrés no es del todo malo, mientras no se presente de manera permanente y, a la vez, no afecte el bienestar físico y emocional.

Por su parte, Dossey (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) define al estrés como una sobrecarga a las capacidades de adaptación mental y corporal por la que puede atravesar una persona a causa de situaciones inesperadas. Además, las investigaciones sobre el tema, realizadas por Shargo y Gregory (2009), así como por Cía (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) y Segura (2002, como se citó en Gutiérrez, 2010), concluyen que, si el individuo logra el control de la sobrecarga que genera el estresor estimulante, y se siente satisfecho con los resultados obtenidos, se considera que el grado de estrés fue provechoso. Sin embargo, si sucede lo contrario y la exigencia resulta agotadora, debilitante y molesta, se puede decir que la presencia del estresor fue perjudicial.

En esa línea, Gutiérrez (2010) refiere que sentir estrés es un hecho habitual en la vida del ser humano; esto, debido a que todos lo han experimentado en algún momento, ya sea con mayor o menor frecuencia, dependiendo de los factores estimulantes a los que se ha estado expuesto. Con base en esta idea, Shargo y Gregory (2009) y Kyriacou (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) hacen referencia a la existencia de dos tipos de estrés, denominados eustrés y distrés. Estos se catalogan así, en función de los efectos que producen en las personas, ya que, como mencionan Cía (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) y Segura (2002, como se citó

en Gutiérrez, 2010), el estrés no siempre debe ser tipificado como negativo, sino también como positivo en cierto grado.

Con relación al eustrés o estrés positivo, estimula el rendimiento y optimiza los resultados que puede alcanzar una persona. En este caso, se puede percibir una mayor activación y una sensación de satisfacción por los logros obtenidos. Por ello, es importante señalar que este tipo de estrés es bueno y es el que generalmente acompaña a las personas en el transcurso de sus vidas, puesto que es indispensable en el desarrollo psicofísico para la adaptación al medio frente a cualquier cambio (Ávila, 2014).

Por otro lado, el distrés se presenta cuando el estímulo estresor del entorno genera una excesiva sobreexigencia que evidencia agotamiento físico y emocional en el ser humano. Por ello, este tipo de estrés es negativo y nada provechoso para las personas. Además, el distrés se puede presentar por un tiempo prolongado, superando la capacidad de adaptación del organismo, tal como mencionan Travers y Cooper (1997, como se citó en Castro, 2008).

En ese sentido, para efectos de la presente investigación se considera al estrés como un mecanismo de reacción natural generado por el cuerpo frente a situaciones de presión, riesgo o cambio abrupto a los que se tiene que hacer frente en el día a día. Esta definición nace a partir de los aportes de los autores presentados en este primer acápite, quienes siguen el modelo transaccional, el cual se basa en la interacción del ser humano y su entorno, considerando así el estímulo-respuesta que se genera en este intercambio.

## **1.2 Desencadenantes del estrés**

Los desencadenantes del estrés en las personas, según Feldman (2007) se dan a consecuencia de dos factores, a los cuales denomina factor externo e interno. Estos surgen por la transacción que se da entre el ser humano y su entorno, es decir, se originan por la interacción que se realiza frente a los estímulos del medio ambiente. Asimismo, Naranjo (2009) refiere que estos factores interfieren en la tranquilidad y el bienestar de las personas. A partir de ello clasifica los componentes de cada factor, mencionando que, dentro de los factores externos, los de mayor influencia provienen del ambiente, problemas económicos, del ámbito familiar, laboral y académico.

Respecto a los factores internos, considera la salud física de las personas y la inteligencia emocional.

### **1.2.1 Factores externos**

Naranjo (2009) señala que el primer factor está relacionado al ambiente; y en este influyen las condiciones que se presentan de manera espontánea en el entorno de las personas y a las cuales se encuentran expuestas sin estar acostumbradas. Por un lado, el autor menciona que la contaminación acústica es una de las problemáticas que repercuten de manera directa en la salud emocional. Asimismo, Quispe et al. (2021) refiere que ello provoca estrés e irritabilidad en gran medida y que las personas más afectadas son las que residen o trabajan en las ciudades, puesto que el tránsito vehicular es el sonido más estresante de los últimos años.

Por otro lado, (2019) mencionan que la exposición a olores penetrantes provocados por diversas materias y/o químicos industriales como los que emiten las fábricas y el monóxido de carbono de los automóviles contribuyen a la contaminación atmosférica, la cual repercute en el ser humano, generando malestar a nivel bioemocional. Del mismo modo, Naranjo (2009) señala que los desechos orgánicos y/o sanitarios, la sobrecarga de la atmósfera y la variabilidad de los efectos del cambio de clima (dependiendo de las zonas geográficas) y entre otras variantes que forman parte del estresor ambiental causan incomodidad, malestar y perturban la tranquilidad del ser humano originando estrés en ellos.

En segundo lugar, se considera a los problemas económicos como uno de los factores estresantes, Espino (2014) menciona que este se debe a la falta de empleo, empleo precario, la mala administración y/o despilfarro de dinero, así como deudas acumuladas, las cuales originan ansiedad y estrés en las personas. Siguiendo esta línea, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020) señala que, a causa de la pandemia, el déficit del desarrollo financiero de muchos países latinoamericanos ha tomado protagonismo durante el año 2020. Ello, a causa de que gran parte de los ciudadanos se encontraban atravesando una fuerte crisis económica debido a la ausencia de trabajo contra la voluntad del trabajador y sin expectativas de solución en el corto plazo.

En tercer lugar, el factor estresante se encuentra relacionado al ámbito familiar; al respecto, Naranjo (2009) menciona que este se considera como núcleo fundamental de la sociedad, y como tal debería formar parte del ente donde las personas sientan el apoyo necesario para proyectarse y desarrollarse. Sin embargo, esto no siempre ocurre así, ya que la familia también puede considerarse como un potencial estresor en la vida del ser humano, debido a las responsabilidades, problemas, conflictos o discusiones en función a ella, que no son ajenas a cada uno de sus integrantes.

En función de lo mencionado por Naranjo (2009), Vargas (2014) añade que las fases del ciclo de vida que atraviesan las familias suponen de alguna manera nuevos roles en diferentes contextos. Estas responsabilidades que son asumidas por cada miembro deben ser cumplidas, puesto que, de no ser así puede generar conflictos y con el paso del tiempo complicarse, originando así tensión, intranquilidad y malestar emocional (estrés crónico). Siguiendo esta idea, menciona que son numerosas las investigaciones que relacionan a la psicopatología del ser humano a causa de problemas familiares.

En cuarto lugar, se encuentra el factor estresante relacionado al ámbito laboral. Según Castro (2008), este componente está muy vinculado con las condiciones de trabajo en las que se desenvuelve cotidianamente el ser humano. Los factores estresantes más importantes a tener en cuenta en relación con este aspecto son las deficiencias en el espacio, las cuales incluyen la infraestructura y el equipamiento. Asimismo, Naranjo (2004) añade que las relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo también influyen de forma considerable, ya que el clima laboral es fundamental para que el individuo se sienta cómodo y se desempeñe satisfactoriamente.

Otro factor importante con relación al ámbito laboral es la sobrecarga de trabajo y las responsabilidades que se asumen al respecto. Este hecho origina que la presión sea constante y que, en ocasiones, se realicen horas extras que generan agotamiento físico y emocional. Respecto a ello, Hans (1926, como se citó en Calvo y Espinoza, 2021) menciona que el estrés es catalogado como negativo, si la persona no logra adaptarse al contexto. Asimismo, este autor señala la existencia de 3 fases de estrés en el trabajo:

1. Fase de alarma: frente a la sensación de probable condición de estrés, el organismo empieza a manifestar inquietud a nivel corporal y emocional
2. Fase de resistencia: se denomina así, puesto que el organismo intenta adaptarse a la situación de estrés. En esta fase se desarrolla una serie de acciones a nivel emocional, cognitivo y fisiológico con el fin de tratar de manejar la condición estresante del modo menos nocivo para el trabajador. En otras palabras, se crean y ponen en marcha diversas estrategias de afrontamiento.
3. Fase de agotamiento: surge cuando la fase de resistencia no muestra resultados favorables, es decir, los procesos adaptativos no son efectivos y empieza la etapa de agotamiento a nivel físico y emocional que desencadena estrés crónico y/o burnout.

En pocas palabras las fases del estrés muestran que la naturaleza del cuerpo humano reconoce las situaciones estresantes y trata de afrontarlas a través de estrategias de acción para evitar cuadros de estrés prolongados y malestar emocional. Sin embargo, cuando los estresores no son manejables inician periodos de agotamiento emocional que repercute en la salud física de las personas.

En quinto lugar, el factor externo es en función al ámbito académico y sobre ello Alfonso et al. (2015) considera que este tipo de estrés es un problema que se origina por las demandas que se generan en el entorno educativo. Es por ello que tanto alumnos como docentes pueden verse afectados si no emplean estrategias de afrontamiento. Por otro lado, mencionan que el estrés está presente desde los primeros años de preescolar hasta, inclusive, en la educación superior, posgrados y doctorados, ya que cuando el ser humano está en periodo de aprendizaje puede llegar a experimentar tensión tanto en el aula como en casa.

Aunado a lo mencionado sobre el estrés académico, Valiente et al. (2020) coincide y afirman que este está relacionado a la sobrecarga de tareas, materias y actividades extracurriculares que agotan al estudiante. Además, añaden que dentro de este entorno también influyen el clima y la interacción con los demás miembros de la organización. Este hecho es importante, ya que forma parte de una de las mayores fuentes generadoras de estrés en este contexto.

En definitiva, los factores que influyen en la aparición del estrés tienen mucho que ver con el entorno que rodea a las personas, puesto que, desde las malas condiciones del ambiente, así como los problemas económicos, familiares, laborales y académicos es que se inician los cuadros de estrés. Sin embargo, estos no son los únicos, ya que se considera la incidencia de los factores internos como estresores determinantes.

### **1.2.2 Factores internos**

Respecto a los factores internos, el primero está relacionado con la salud física. Con base en ello, Barquín et al. (2018) señalan que las personas con discapacidad física y/o enfermedades crónicas se sienten limitadas al realizar algunas actividades por sí solas, puesto que dependen de la compañía o autorización de su médico, familiar o cuidador responsable. Del mismo modo, sucede con las personas que padecen discapacidad intelectual, ya que, según estos mismos autores, la dependencia y el límite que se presenta al insertarse en sociedad muchas veces genera sentimientos de frustración, irritabilidad y estrés.

El segundo factor interno está relacionado al manejo de la Inteligencia Emocional (IE) del ser humano. Ante ello, Aguilar et al. (2014) mencionan que este tipo de inteligencia desempeña un papel fundamental y abarca el conjunto de habilidades que una persona posee para hacer frente a las adversidades que se le presentan. Las habilidades que más destacan para estos autores son el autocontrol y el manejo de emociones, ya que permite lidiar de manera eficaz con las situaciones estresantes. No obstante, también mencionan que las personas que no desarrollan un buen "cociente emocional" son quienes tienen complicaciones para poder manejar situaciones espontáneas, por ende, son más propensas a estresarse.

Por otro lado, Cano y Zea (2012) consideran que todas las habilidades desarrolladas para la buena práctica de la Inteligencia Emocional tienen el mismo grado de importancia, ya que juntas permiten gestionar el estrés y la ansiedad de manera estratégica. Del mismo modo, comentan que, si bien es cierto la IE permite tener herramientas de afrontación, es válido que las personas puedan sentirse desesperadas y mostrar sentimientos de tristeza. Esto debido a que la personalidad

de cada uno también influye en cómo y cuándo se muestran resilientes y ponen en práctica sus habilidades emocionales.

En relación a lo expuesto, Naranjo (2009) afirma que la personalidad de cada uno puede llegar a ser una fuente desencadenante de estrés. Frente a ello, Castro (2008) coincide con Naranjo (2009) y señala que las características a nivel emocional que representa a cada persona son las que determinan el grado y la permanencia del estrés en sus vidas. Es decir, esto significa que los rasgos de la personalidad predisponen la respuesta (el actuar) frente a los estímulos estresantes. Es por ello que los autores afirman que, lo que para unos puede ser un factor estresante, para otros no lo es en el mismo nivel de intensidad; por ende, no le toman la importancia debida, ya que no se sienten afectados.

En esa misma línea, Castro (2008) y Cano y Zea (2012) coinciden en que el estrés es un fenómeno personal, ya que algunos son más susceptibles a los estresores que se les presenta en el día a día. Asimismo, refieren que los rasgos de la personalidad influyen en la aparición o permanencia del estrés. Además, hacen hincapié en los tipos de personalidad y estilos de conducta que manifiestan las personas, los cuales están vinculados a conflictos internos, al carácter, al estado de ánimo y autoestima. Respecto a ello, Jiménez (2015) explica que existen dos tipos de personalidad a los cuales denomina "A" y "B"; el primero caracteriza a las personas que son hostiles e intolerantes frente a los cambios que se presentan; sucede lo contrario con los de tipo "B", quienes se muestran más pacientes y se adaptan a los sucesos inesperados.

Los factores internos como el estado o condición de salud, así como el desarrollo de la inteligencia emocional son los que determinan la incidencia y permanencia del estrés. No obstante, como se hizo mención hay otros aspectos que se relacionan a la inteligencia emocional, las cuales tienen que ver con las características propias de las personas como el autoestima, carácter y personalidad.

En resumen, este primer capítulo sobre el estrés se aborda desde la perspectiva de diferentes autores, quienes en función de sus investigaciones coinciden en definirlo como un mecanismo de reacción natural generado por el cuerpo, frente a situaciones inesperadas de presión. Además, se menciona que este se

presenta en el ser humano a causa de la interacción que realiza dentro de su entorno, en el cual influyen los estímulos que se desprenden de dos factores: externos e internos. Finalmente, en función de lo señalado en este apartado, se coincide en que el estrés origina hostilidad y malestar en las personas, que a su vez pueden llegar a manifestarse en el cuerpo a nivel emocional y corporal.

## **CAPÍTULO 2: MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN REMOTA DE EMERGENCIA**

A causa del brote del COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que se trataba de una pandemia; y para evitar la propagación de contagios, muchos de los países a nivel global tomaron medidas como cerrar las escuelas, institutos y universidades, con el propósito de promover el distanciamiento social (Bozkurt y Sharma, 2020). Esta situación dio paso a la educación remota de emergencia.

En este segundo capítulo, se busca profundizar en el tema de las manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia, a partir de conceptos básicos que permitan entender esta terminología. En este sentido, en un primer punto se describe qué es la educación remota de emergencia a nivel global, luego se contextualiza dentro del ámbito educativo peruano. Para ello, se considera abordar las disposiciones que emitió el Ministerio de Educación del Perú a través de algunas resoluciones, así como la estrategia “Aprendo en casa” para responder la demanda educativa de una nueva modalidad de enseñanza.

En un segundo punto, se desarrolla cuáles son las funciones que cumplen las maestras en este contexto de educación remota de emergencia y cuáles cumplían en la modalidad presencial. Por último, se abordan las manifestaciones del estrés a nivel corporal y emocional.

### **2.1 Definición de educación remota de emergencia**

La educación remota de emergencia surge a raíz de la pandemia originada por el COVID-19. Con relación a ello, Crawford et al. (2020) mencionan que, si bien es cierto las realidades de todos los países son muy distintas, la problemática común a

la que todos se enfrentaban al inicio fue sobre cómo continuar brindando enseñanza de calidad en las condiciones de distanciamiento físico-social que tanto se solicitaron. A partir de ello, es que el uso de esta terminología fue tomando fuerza al hablar de educación en este periodo de tiempo. El cual se caracterizó por ser una adaptación del modelo educativo presencial que se tenía preestablecido pero llevado a cabo a través de la virtualidad y con ayuda de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para que docentes y estudiantes continúen construyendo aprendizajes significativos.

Durante el desarrollo de la educación remota de emergencia, como respuesta a la situación de la pandemia, han aparecido una serie de debates debido a la rapidez en la que se llevó a cabo todo. Uno de los debates es con relación a la terminología adecuada para nombrar al modelo educativo de ese momento. Frente a ello, García (2020) señala que a la fecha aún no hay un consenso sobre la definición apropiada para este contexto, ya que se estuvo desarrollando una educación con un tipo de dislocación física-temporal, que está regida bajo la modalidad curricular de la típica educación presencial.

La discusión fue tomando fuerza cuando se quiso nominar con una sola categorización de término a diversas realidades de la práctica educativa en las condiciones de aislamiento físico-social. Al respecto, Bates (2019) señala que el significado de las terminologías empleadas en el contexto pandémico como educación a distancia, educación virtual (digital) y educación remota, no hacen referencia a lo mismo, sin embargo, existe una estrecha relación entre ellas.

Por un lado, respecto a la educación a distancia, Juca (2016) menciona que se le denomina así debido a la separación física-espacial entre los actores educativos que están involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, el hecho de no compartir el mismo espacio no quiere decir que la interacción sea limitada, puesto que esto no determina que la comunicación y el aprendizaje del estudiante sean deficientes. Sin embargo, un aspecto que sí influye directamente se relaciona con los medios de comunicación y tecnológicos, ya que en esta modalidad su uso es esencial para que el proceso se dé satisfactoriamente.

En relación con el párrafo anterior, Chávez (2017), sobre la idea de Juca (2016), menciona que existe diferencia entre los esquemas tradicionales que rigen la modalidad presencial y la educación a distancia y virtual, debido a que los canales de comunicación son distintos. Sin embargo, a nivel general, respecto a la educación de niños, niñas y adolescentes en América, se prioriza llevarlo a cabo de manera presencial. No obstante, frente a la pandemia se tuvo que tomar medidas de acción que llevaron a algunos países a optar por la adaptación de su esquema tradicional al trabajo educativo a distancia o también llamado trabajo remoto.

Por otro lado, Acosta et al. (2020) coinciden con el planteamiento inicial de Bates (2019), y llegan a consensuar que el mejor término que se asemeja a la situación que se está viviendo es el de continuidad de educación remota, debido a que hace referencia al contexto de emergencia al que se tuvo que adecuar la educación presencial. Frente a ello, Lombeida y Solís (2020) se muestran de acuerdo con esta idea y reafirman que es una adaptación de los sistemas ya preestablecidos.

Respecto a cómo se está llevando a cabo esta educación remota de emergencia, Lombeida y Solís (2020) señalan que los agentes de la institución están asumiendo roles un tanto más marcados, como en el caso de los docentes, quienes adquieren el papel de guía, de mentores, supervisores y autoridad de la clase. Del mismo modo, al igual que en la presencialidad, respecto a la asistencia se establecen los horarios, en el que se incluye el tiempo de conexión sincrónica y asincrónica para los trabajos. En relación con las calificaciones, se parametriza un sistema en función de las tareas cumplidas y áreas trabajadas por el estudiante en el periodo de aprendizaje desde casa. El objetivo de esta educación remota es que prime el trabajo colaborativo, en equipo, la autonomía y la eficiencia de los alumnos y sus familias.

Por lo expuesto en este apartado, se puede concluir que la educación remota de emergencia es aquella educación no presencial que es adaptada de su formato original para responder a un contexto de emergencia. Esta es impartida a través de diferentes medios de comunicación, como radio, televisión e internet, en los cuales los maestros se apoyan para continuar educando a los estudiantes desde sus hogares sin exponerse al contagio, como lo implicaría su asistencia a las clases presenciales.

## 2.2 Educación remota de emergencia en el Perú

Antes de la llegada del coronavirus al Perú, las clases se daban de forma presencial, donde los niños, las niñas y maestras asistían a un salón de clase e interactuaban de forma directa, sin ayuda de algún dispositivo electrónico-digital. Sin embargo, a raíz de la pandemia, el sector educativo se vio igual de afectado como los otros sectores sociales. Es por ello que se tuvo que acatar las nuevas condiciones protocolares dispuestas por el Gobierno, que implicó el cierre masivo de toda institución que preste servicios educativos. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) confirma este suceso y añade que de igual manera ocurrió en los diferentes países de América Latina.

Al respecto, Cortés (2021) menciona que el proceso de adaptación a la nueva normalidad no fue nada fácil y que uno de los grupos sociales activos que padecieron este cambio no fueron únicamente los estudiantes y sus familias, sino también los docentes. Ello debido a que vieron en primera instancia su sistema educativo quebrantado por la incertidumbre de continuar con su labor a distancia, entre otros cuestionamientos en función al aprendizaje integral a nivel nacional, tomando en consideración que en el Perú prevalecen grandes brechas sociales y económicas que repercuten de manera directa e indirecta en la educación.

En un informe emitido por UNICEF (2021), frente a la nueva coyuntura educativa, se menciona que todos los Estados latinoamericanos tomaron medidas de acción inmediatas para iniciar una educación apoyada en las TIC y la virtualidad, la cual se denomina educación remota de emergencia a causa de la pandemia. Por su parte, Cortés (2021) sostiene que el Perú formó parte del grupo de países que tuvo mayor dificultad para que esta nueva modalidad educativa se lleve a cabo de manera equitativa en todos los niveles de la educación y con todos los estudiantes a nivel nacional.

El informe de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL, 2020) se complementa con los estudios de UNICEF (2021) y Cortés (2021), en el cual se señala que las maestras asumieron el enorme desafío de enfrentarse a los cambios producto de la modalidad del trabajo remoto. Ello debido a que antes de la pandemia tenían

organizado su horario laboral, sus funciones dentro y fuera del colegio. Sin embargo, en este nuevo contexto el desarrollar sus labores les tomó mucho más tiempo, ya que realizaban actividades extracurriculares que no se contemplaban en la educación presencial, como el seguimiento y acompañamiento a cada familia de forma continua. Hecho que era indispensable para garantizar el aprendizaje y no deserción de los niños.

La educación remota de emergencia en el Perú implicó continuar con las actividades que conciernen a la educación presencial, pero adaptadas al modelo educativo a distancia, ya que se desarrollaron a través de medios de comunicación (TIC), donde tanto maestros y alumnos interactuaban desde sus hogares. Asimismo, estuvieron bajo la guía de la estrategia “Aprendo en casa”, la cual fue creada exclusivamente para orientar a los docentes con relación a los contenidos pertinentes en los que se debía basar la enseñanza de ese momento. Es preciso señalar que el contexto que se atravesó llevó a priorizar algunas áreas, competencias y desempeños sobre otros; estos sucesos no eran inusuales en la presencialidad.

### **2.2.1 Disposiciones del Ministerio de Educación**

El Ministerio de Educación (MINEDU), durante los primeros meses del año 2020, hizo frente a la coyuntura educativa a raíz de la pandemia, que trajo consigo el cierre masivo de colegios, a través de disposiciones que se dieron a conocer mediante las resoluciones ministeriales. Respecto a esta premisa, es importante señalar que estas disposiciones se dieron en función del marco de las leyes peruanas que garantizan la educación para todos preservando el cuidado de la salud frente al brote del virus.

La Ley General de Educación en el artículo 3° expresa que todos los ciudadanos tienen el derecho de acceder a una educación integral y de calidad sin distinción de ningún tipo. Es importante señalar ello, debido a que en el Perú existen brechas de desigualdad que implican la posibilidad de enfrentarse a la deserción por parte de estudiantes que no cuenten con los recursos necesarios.

Al emitirse el comunicado de la continuidad del año escolar 2020, mediante la Resolución Viceministerial N° 00093-2020- MINEDU, se estableció que la educación

se impartiera de forma no presencial. Para ello, se brindaron orientaciones pedagógicas que instaron a realizar una adaptación de la estructura y metodología de enseñanza presencial al modelo educativo a distancia. Ello también se rige dentro de la Ley General de Educación N° 28044 (2003), en el artículo 27°. Respecto a ello se señala que:

La Educación a Distancia es una modalidad del Sistema Educativo caracterizada por la interacción simultánea o diferida entre los actores del proceso educativo, facilitada por medios tecnológicos que propician el aprendizaje autónomo. Es aplicable a todas las etapas del Sistema Educativo, de acuerdo con la normatividad en la materia. Esta modalidad tiene como objetivo complementar, reforzar o reemplazar la educación presencial atendiendo las necesidades y requerimientos de las personas. Contribuye a ampliar la cobertura y las oportunidades de aprendizaje.

En función a lo indicado en la Ley General de Educación N° 28044 (2003), artículo 27°, se puede señalar que todas las personas pueden y deben acceder a una educación integral, la cual debe garantizar calidad educativa, como también ofrece la modalidad educativa a distancia según el artículo presentado. Durante el inicio de clases en el año 2020, las familias no contaban con la igualdad de condiciones para acceder a este tipo de educación, a pesar de que la pandemia sea un factor de impulso importante. A raíz de ello, se realizó la adaptación de una modalidad a otra (presencial a distancia), con el fin de no perjudicar el aprendizaje de todos los estudiantes; sin embargo, gran parte de ellos presentaron limitaciones que causaron su deserción escolar.

El 2020 es considerado como el primer año en la historia peruana donde la Educación Básica Regular pasó a desarrollarse de la modalidad presencial a la modalidad a distancia, según Alarcón (2021). Del mismo modo, el autor señala que años atrás se establecieron propuestas que intentaban generar un acercamiento a los entornos virtuales a través de los programas educativos pilotos como EDUCARED e INFOESCUELA, así como el proyecto “Huascarán” y “Una laptop por niño”. Es importante mencionar que se consideró aplicar estas propuestas en colegios públicos, rurales y urbanos. Sin embargo, a nivel de coste-beneficio los resultados no fueron los esperados según el Dictamen del Proyecto de Ley N° 1704/2007 (2007).

A través de la Resolución Viceministerial N° 00093-2020-MINEDU, también se dispuso un primer acercamiento de los maestros hacia entornos digitales que les permitan adquirir las habilidades y herramientas necesarias para llevar a cabo una educación remota de emergencia con apoyo de las TIC. Esto debido a que se estableció hacer una reprogramación curricular en el marco de la implementación de la estrategia web “Aprendo en casa”. Del mismo modo, en la Resolución Viceministerial N° 097-2020 se dispuso una serie de orientaciones en función al rol que deben asumir los docentes y auxiliares del Estado peruano como parte de su trabajo remoto. Estas van desde la reprogramación y adaptación de las sesiones de clase, hasta ser guías y brindar apoyo emocional a los niños y las niñas.

Otra de las disposiciones promocionadas, que fueron planteadas en la Resolución Viceministerial N° 157-2020-MINEDU, fue la capacitación docente netamente sobre el manejo de las plataformas digitales para desarrollar las clases, así como plataformas para reportar los avances, logros y evidencias de los estudiantes, las cuales son el sustento de cómo van manejando sus clases. Estas capacitaciones tenían como fin brindar herramientas que permitan a los maestros aprovechar todos los recursos posibles para hacer de su trabajo una experiencia innovadora y significativa en los estudiantes. Del mismo modo, se les guiaba en temas de planificaciones y ejecución de retroalimentaciones y evaluaciones, con la finalidad de que los agentes educativos logren un buen desempeño.

### **2.2.2 Estrategia “Aprendo en casa”**

La estrategia “Aprendo en casa” fue una iniciativa propuesta por el Ministerio de Educación que surgió en el marco de la emergencia sanitaria en el Perú. La finalidad de este proyecto fue de orientar el aprendizaje de los niños, las niñas y adolescentes desde sus hogares (MINEDU, 2020). Esta plataforma se presentó oficialmente en el mes de mayo, mediante la Resolución Viceministerial N° 097-2020. Esta estrategia se rige en función a la Norma Técnica denominada “Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19”.

Es preciso señalar que la resolución presentada permitió que los estudiantes tengan a través de “Aprendo en casa” una estrategia educativa guía que les permita continuar con el desarrollo de sus aprendizajes según las áreas priorizadas del Currículo Nacional. De esta manera, se buscó cubrir la demanda educativa en todo el Perú; sin embargo, como menciona Muñoz (2020), esta medida no fue suficiente, ya que aún se contaban con escolares que tenían dificultades para poder acceder a los contenidos dados en las diferentes plataformas y medios de comunicación (radio y televisión).

Por un lado, en la Resolución Ministerial N° 160-2020- MINEDU, se estableció que el objetivo inicial a corto plazo de “Aprendo en casa” era que los estudiantes de la EBR de los niveles inicial, primaria y secundaria, así como los de la Educación Básica Especial (PRITE y CEBE) y Educación Básica Alternativa, no vean paralizado su proceso de aprendizaje educativo en el contexto actual. El objetivo a mediano y largo plazo que se estableció fue que en el transcurso de los meses esta sirva de complemento a las lecciones que los docentes de aula brinden, esperando retornar a la presencialidad lo más pronto posible cuando los índices de contagios no sean alarmantes y la alerta sanitaria lo permita.

En relación con el diseño de esta estrategia, MINEDU (2020) señala que su creación fue pensada para el trabajo conjunto con las familias, con base en las vivencias culturales producidas en su entorno. Se estableció que los docentes a cargo tenían la flexibilidad de poder realizar adaptaciones a los temas planteados, ya que la plataforma era una guía de trabajo que contempla las áreas, competencias, capacidades y desempeños apropiados para el contexto vivido. Sin embargo, los temas tenían que ser presentados a los estudiantes en función a sus posibilidades y necesidades, las cuales tuvieron que ser recogidas durante el inicio del año escolar a través de la evaluación diagnóstica que se sugirió aplicar.

Siguiendo la idea anterior, se considera importante mencionar que la estrategia “Aprendo en casa” no solo contempló contenidos teóricos-académicos, sino que priorizó contenidos para trabajar el soporte emocional a través de los temas relacionados a la cotidianidad. Asimismo, en la resolución N° 160-2020- MINEDU se estableció que el docente tuvo que enfocarse en resaltar temas que contribuyan a la

adquisición de inteligencia emocional frente a las situaciones de conflicto y estrés que trae consigo el estado de emergencia.

Por otro lado, uno de los aspectos que ha generado cierta incertidumbre y descontento en los padres de familia con respecto a la estrategia “Aprendo en casa” es la duración de los programas transmitidos en señal abierta, tanto por radio y televisión. Se sabe que los programas destinados para cada nivel educativo se desarrollaron en fragmentos de treinta minutos al día, de lunes a viernes. Respecto a este punto, las familias consideraron que el tiempo no fue suficiente para que los niños puedan aprender. Sin embargo, frente a ello, Muñoz (2020) menciona que la discusión no debería centrarse en el tiempo determinado que los niños pasan frente al televisor y/o radio, sino se debería considerar si los contenidos y las experiencias de aprendizaje que se proponen son los adecuados para que los estudiantes puedan generar una reflexión como punto de partida de su aprendizaje.

A partir de lo mencionado en este apartado se considera a la estrategia “Aprendo en casa” como una guía central que dirigió la enseñanza-aprendizaje en un contexto difícil, como lo fue el inicio de la pandemia. Es por ello que la Dirección Regional de Educación del Callao (DREC, 2020) animó a los docentes de su jurisdicción a inscribirse en las capacitaciones que fueron propuestas para adquirir nuevas estrategias de acción frente al COVID-19. Del mismo modo, sugirió estar en constantes capacitaciones promovidas por el Estado y demás organizaciones sin fines de lucro. Estas entidades, con base en la práctica docente, orientan a los maestros a generar conocimiento cognitivo y acompañamiento emocional.

En cuanto a “Aprendo en Casa”, esta no fue la única estrategia puesta en marcha, ya que las capacitaciones a los profesionales de la educación fueron determinantes para las nuevas funciones que asumieron. Es por ello que en el siguiente apartado se pasará a detallar cuáles fueron las funciones asumidas por el personal docente antes y durante la pandemia.

### **2.3 Funciones de las maestras de inicial**

Las funciones que desempeña una maestra del nivel inicial abarcan aspectos como el cuidado, protección, contención, enseñanza y compromiso con la primera

infancia. Sin embargo, a raíz de la pandemia, el Ministerio de Educación emitió una serie de resoluciones donde se brindan orientaciones pedagógicas para el servicio educativo. En dichos documentos se presentan las adaptaciones de las funciones que cumplía una maestra en la modalidad presencial al contexto remoto.

### **2.3.1 Educación presencial**

Según la Resolución Viceministerial N°00093-2020, las principales funciones de las maestras en la modalidad presencial son:

#### **1. Planificar las actividades de aprendizaje**

El proceso de planificación de actividades inicia con las reuniones colegiadas que se proponen en cada institución educativa. En estas, las maestras deben coordinar, definir y organizar las unidades de aprendizaje que desarrollarán durante el año escolar.

Es importante precisar que las planificaciones deben estar centradas en las competencias, capacidades y desempeños propuestos en el currículo nacional de cada nivel. A partir de ello es que las maestras deben definir las situaciones de aprendizaje teniendo en cuenta los conocimientos previos de los estudiantes, los cuales son reflejados en las evaluaciones diagnósticas a inicios del año escolar.

#### **2. Monitorear, evaluar y retroalimentar el proceso de adquisición de aprendizaje**

Una de las funciones esenciales que realizan las maestras consiste en evaluar el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, se encargan de acompañar a los niños en las actividades que realizan y brindar retroalimentación oportuna que permita la reflexión y mejora del estudiante.

#### **3. Trabajar con las familias**

Respecto al trabajo con las familias, las maestras deben establecer mecanismos de comunicación directa y asertiva con los padres, manteniendo una actitud de apertura y escucha activa. Asimismo, informar acerca del avance y los logros del niño o la niña, lo cual debe ser comunicado de forma oportuna.

#### **4. Capacitarse para atender la diversidad**

Es importante tener en cuenta que todos y cada uno de los estudiantes son diferentes, ya que tienen distintas formas de pensar, diferentes gustos, diferentes formas de resolver situaciones, diferentes habilidades, dificultades, etc. Es por ello que, independientemente de sus características personales, se debe centrar en promover el aprendizaje, a través de recursos novedosos, y realizar adaptaciones cuando sea necesario.

Las funciones mencionadas en los párrafos anteriores son las que venían realizando las maestras en su práctica cotidiana antes de la pandemia. Sin embargo, a raíz de los nuevos cambios que trajo consigo el covid-19 estas funciones han sido reajustadas y adaptadas al contexto remoto.

### **2.3.2 Educación remota**

Con relación a la educación remota, la resolución Viceministerial N°00093-2020 señala que las funciones básicas de los docentes en general no han cambiado, ya que la propuesta de esta disposición fue adaptar el rol de la presencialidad a los nuevos requerimientos de la educación remota bajo los mismos ítems. Es por ello que en el documento se hace una comparación de las funciones que se daban en la modalidad presencial y la educación actual, la cual se pasará a mencionar brevemente según el orden de importancia.

#### **1. Exploración de la Estrategia “Aprendo en casa”**

Esta acción es importante, puesto que los docentes tenían que revisar los recursos diariamente, en web, tv y radio, ya que esto garantizaría la organización y base para el acompañamiento al estudiante. Asimismo, es importante precisar que esta plataforma se creó con el fin de orientar el desarrollo de las sesiones en el periodo de confinamiento.

#### **2. Contacto con los estudiantes y acciones de acompañamiento**

Los docentes tenían que generar reuniones y/o charlas virtuales, así como propiciar actividades en conjunto con los padres de familia para escuchar sus inquietudes y brindar sugerencias en cuanto al desempeño académico de los estudiantes.

#### **3. Planificar actividades de aprendizaje**

La planificación de actividades por parte de los docentes requirió la preparación de materiales didácticos concretos y digitales. Asimismo, se tenían que basar en las guías de los recursos de la plataforma “Aprendo en casa”. En esta, se encontraban las competencias priorizadas para desarrollar las sesiones durante este periodo de aislamiento social. Del mismo modo, se tuvo que tener en cuenta que la planificación que realizaban los docentes tenían que ser flexibles y a la vez adaptarse a las necesidades de los estudiantes.

Por otro lado, se tuvo que orientar a los estudiantes en la exploración de la plataforma web “Aprendo en casa”, puesto que ahí se encontraban las actividades y guías complementarias a las sesiones.

#### 4. Monitorear, evaluar y retroalimentar el proceso de aprendizaje

Para llevar a cabo estas acciones, los docentes tenían un cronograma para realizar el monitoreo a los estudiantes, el cual tuvo que ser anticipado a los padres de familia y alumnos en general. Asimismo, previo a ello se estableció el medio por el cual se llevó a cabo la evaluación formativa (Zoom, Google Meet, videollamadas por WhatsApp).

Por otro lado, a partir de lo mencionado en el marco de la educación remota, estas no son las únicas funciones que desempeñaron las maestras, ya que según menciona Alarcón (2021) no solo cumplían la función de generar aprendizajes significativos en los estudiantes, sino que, a ello, se añadió el rol de ser el soporte emocional de muchos niños, niñas, adolescentes y familias peruanas.

En el caso de las maestras del nivel inicial, se considera que asumieron un reto aún más grande debido a la coyuntura actual. El rol que desempeñan va más allá de generar en los niños conocimientos empíricos-cognitivos, los cuales evidentemente son importantes para su pase y desempeño favorable en el siguiente nivel educativo. Sin embargo, se encuentra coincidencia entre el planteamiento de Castillo (2020) y Alarcón (2021), quienes señalan que lo primordial es trabajar el manejo de las emociones, ya que para los niños y las niñas el confinamiento se presentó de manera inesperada. Este hecho limitó la interacción entre pares y el aprendizaje exploratorio en diversos escenarios.

Por un lado, las recomendaciones generales que se dieron para el nivel inicial a inicios de la educación remota giraron en función de considerar los temas de contención emocional y práctica de valores desde casa. No obstante, para trabajar de manera favorable, la maestra tuvo que realizar las adaptaciones necesarias a las actividades y trabajar junto a los padres. Con relación al trabajo con las familias, Agrinoni (2016) señala que se debe establecer una comunicación directa, clara y estar en continuo monitoreo para alcanzar los propósitos establecidos en cada sesión.

Respecto al trabajo desde casa, es importante señalar que no todas las maestras poseen competencias digitales, puesto que muchas de ellas no estaban capacitadas para asumir este reto de la virtualidad. Del mismo modo, Trucco y Palma (2020) señalan que el uso de las plataformas digitales para crear contenido educativo no era usual en los niveles de EBR de gestión pública, ya que las clases siempre han sido presenciales. Al respecto, Castillo (2020) menciona que el desafío para las maestras fue utilizar recursos digitales y realizar dinámicas para niños, a través de videollamadas y plataformas como Zoom y Classroom. Esta idea surge debido a que en este contexto educativo los niños de edades tempranas encuentran menos atractivo el aprender a través de recursos informáticos y telefónicos.

Por otro lado, Trucco y Palma (2020) señalan que otro desafío asumido por las maestras de inicial es en función a la planificación en entornos digitales. Respecto a ello, mencionan que las maestras toman en cuenta que las realidades familiares son diversas, por ende, trabajan en evitar estandarizar todo lo que implica los procesos pedagógicos y se enfocan en proponer acciones individualizadas y pertinentes en relación con las necesidades de los niños.

De igual manera, Trucco y Palma (2020) señalan que planificar en este contexto remoto toma mucho más tiempo y genera una sobrecarga laboral que termina ocasionando cuadros de estrés y agotamiento. Debido a que, para mostrar el producto final de una clase virtual, los maestros tienen que innovar en la creación de diversos recursos concretos y digitales. Sin embargo, el tiempo que demanda esta producción no siempre es valorada por los padres o no es aprovechada al máximo por los niños, ya sea por diversos factores, como la falta de acompañamiento de las familias o la

falta de conectividad a internet, que suelen ser factores que juegan en contra de la educación remota de emergencia.

## **2.4 Manifestaciones del estrés**

Durante la década de los setenta, el estrés llegó a convertirse en el mayor causante de problemas de salud en Estados Unidos, superando así la tasa de incidencia de otras enfermedades. Travers y Cooper (1991, como se citó en Gutiérrez, 2010) refieren que esto se originó debido al rápido apogeo de la tecnología, la modernización, los cambios estructurales que se dieron en las grandes empresas y ciudades que no estaban acostumbradas a todo ello. El cambio abrupto que se sintió ocasionó más de un problema a los ciudadanos que no se adaptaron de manera rápida.

Ahora se puede comprobar que existen numerosas formas en las que el estrés se manifiesta en la vida de una persona. Estas se evidencian a través de sintomatologías que afectan de manera directa o indirecta nuestra salud física y emocional. Frente a ello, Dossey (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) menciona que el estrés puede llegar a originar ciertas enfermedades o efectos en el cuerpo, tales como la caída del cabello y malestares en el aparato digestivo y sistema cardiovascular. Respecto a ello, Ortiz (2018) coincide con lo manifestado por el mencionado autor, y añade que los efectos de una sobrecarga de estrés afectan también la salud emocional del ser humano, llegando a ser, en muchos casos, el origen de algunos trastornos como la ansiedad.

Por lo antes señalado, se puede afirmar que existe una estrecha relación entre el cuerpo y la mente, por lo que el estrés se puede manifestar en el ámbito corporal y/o emocional. Por ello, en este apartado se explica cuáles son las sintomatologías que presentan las personas en los dos ámbitos mencionados, tomando en cuenta el estudio realizado por Castro (2008) en la población docente de todos los niveles educativos.

### ***2.4.1 Manifestaciones en el ámbito corporal***

La presencia del estrés en la vida de cada persona genera ciertos efectos que de alguna manera se pueden sentir y/o evidenciar en el cuerpo. Siguiendo esta idea,

Potter et al. (1991, como se citó en Gutiérrez, 2010) y Phillips y Lee (1980, como se citó en Gutiérrez, 2010), quienes iniciaron con las primeras investigaciones sobre este tema, coinciden en indicar que entre las señales que se manifiestan en el cuerpo están la caída inesperada del cabello, afección en los músculos, la piel, los pulmones, el aparato digestivo, el corazón, los órganos reproductores y el sistema inmunológico en general, los cuales se ven afectados y son vulnerables a contraer cualquier enfermedad.

Al respecto, se toma como ejemplo la investigación de Castro (2008) sobre el estrés en la población docente, en la que se evidencia que el malestar más común y conocido es la caída del cabello y dolores de cabeza. Gutiérrez (2010) y Jiménez (2015) coinciden con ello y mencionan que algunos tipos de calvicie en docentes están relacionados de manera directa con los altos niveles de estrés. Asimismo, añaden que otras de las manifestaciones en el cuerpo están asociadas a la afección de la piel (eczemas, psoriasis, sarpullidos, herpes) y los músculos (espasmos); también se aumenta las probabilidades de deficiencia en órganos como los pulmones y el corazón. Además, influye en los malestares dentro del aparato digestivo (gastritis nerviosa) y reproductor (trastornos menstruales).

Según Sureda (2002), es importante añadir que una de las afecciones que también se presenta a nivel corporal es en el área cerebral de las personas; en este caso menciona que los docentes que tienen una sobrecarga de estrés son más propensos a desarrollar trastornos mentales y emocionales a largo plazo. Esto debido a que el estrés prolongado ocasiona shocks nerviosos, los cuales limitan en muchos casos el accionar del ser humano, quienes podrían perder la capacidad de resolver problemas de la vida cotidiana de manera independiente.

Por lo señalado, se puede apreciar que las manifestaciones del estrés en el ámbito corporal son muchas, y podrían complicar la salud de las personas o ser causantes de alguna enfermedad o situación fortuita. A continuación, se detalla de qué manera se manifiesta el estrés en el ámbito emocional.

#### **2.4.2 Manifestaciones en el ámbito emocional**

Con respecto a las manifestaciones del estrés en lo emocional, Naranjo (2009) menciona que algunas personas se sienten cómodas bajo un determinado nivel de estrés, ya que lo consideran un estímulo que las impulsa a avanzar. No obstante, a otros, estos estímulos les genera intolerancia e irritabilidad. Asimismo, también comenta que es necesario que el ser humano encuentre estabilidad frente a las situaciones estresantes, debido a que, como es sabido, un alto grado de estrés disminuye las defensas, siendo propensos a padecer de alguna enfermedad física y, por otro lado, desarrollar trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión.

En ese sentido, Zavala (2008) coincide en que históricamente el estrés ha sido un mecanismo de reacción innata que nuestro organismo genera frente a las situaciones de tensión y riesgos. Añade también, que la señal de alerta que se envía hacia nuestro cerebro hace que diversos órganos y hormonas entren a trabajar paralelamente para empezar el proceso de huida o afrontación. La activación sistemática hace que se presente una sobrecarga en el torrente sanguíneo, lo cual es perjudicial; sin embargo, la parte más afectada es la emocional y psíquica frente a estos inesperados cambios.

Del mismo modo, Segura (2002, como se citó en Gutiérrez, 2010) menciona que el estrés origina y sienta las condiciones básicas para el desarrollo de patologías y enfermedades particulares donde se reflejan los eventos estresantes, como en los trastornos de índole emocional. No obstante, hace hincapié en que el desarrollo de estas consecuencias tiene mucho que ver con la personalidad que posee cada uno y las habilidades y destrezas con las que cuenta para afrontarlas.

Por su parte, Sandin (2003) añade que el estrés en el ámbito emocional genera efectos a nivel subjetivo, conductual y cognoscitivo. En función al nivel subjetivo, se indica que la permanencia de los agentes estresantes incide en la aparición de la ansiedad, la apatía, aburrimiento, fatiga, tensión, nerviosismo, depresión y frustración, que puede desencadenar conductas agresivas hacia los demás como a sí mismos.

En relación con los efectos a nivel conductual, Sandin (2003) hace referencia que los agentes estresores pueden modificar la conducta habitual en las personas que

no tienen las habilidades necesarias para hacer frente a situaciones problemáticas. A raíz de ello, se puede establecer que muchos de los individuos se encuentran envueltos en el consumo de sustancias dañinas, como las bebidas alcohólicas, cigarros o inclusive el uso de drogas. Al respecto, Gutiérrez (2010) señala que el uso de estos elementos genera la propensión a padecer de algún accidente. Además, comenta que algunas actitudes que se pueden identificar en las personas tienen que ver con una conducta impulsiva, la risa nerviosa, temblores, tics y arranques emocionales de un momento a otro sobre cualquier tema.

Por último, a nivel cognoscitivo, Gutiérrez (2010) coincide con lo planteado por Sandin (2003), ya que considera que la permanencia de cuadros elevados de estrés en el cuerpo humano genera una sobreexigencia mental, que da lugar a la incapacidad para tomar decisiones, debido a que la capacidad de concentración y atención se ven limitadas. Además, menciona que las personas que se encuentran en esta situación tienen la tendencia a olvidar cosas frecuentemente, presentar bloqueos mentales por momentos y son sensibles a la crítica, debido a que no comprenden lo que les está sucediendo. En consecuencia, la estabilidad de la autoestima del individuo también se ve afectada, según menciona Gutiérrez (2010), ya que, al percibir todos estos cambios, la persona se siente menos productiva.

Así, se aprecia que, al igual que las manifestaciones del estrés a nivel corporal, las que se dan a nivel emocional también son diversas y pueden llegar a ser severas, ya que su identificación es un tanto más complejo de interpretar. Por consiguiente, las personas no saben cómo lidiar con ellas, debido a que no cuentan con las herramientas necesarias para hacerles frente.

En resumen, en este capítulo se hace una conceptualización acerca de lo que significa la Educación remota. Del mismo modo, se menciona la forma en la que se vino desarrollando la educación en el Perú a causa de la pandemia por el coronavirus. En este apartado se señalan también las disposiciones que emitió el Ministerio de Educación, las cuales sirvieron para orientar a los maestros y a las maestras en las funciones que tuvieron que desarrollar en el marco de la educación a distancia y tomando en cuenta la estrategia "Aprendo en casa". Finalmente, se hizo un recuento de las manifestaciones físicas y emocionales que generan los factores estresantes.

## PARTE II: INVESTIGACIÓN

### CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se da a conocer el enfoque metodológico, nivel y método de investigación, además, se presentan los objetivos, las categorías, se describe la selección de fuentes y se detalla el instrumento usado para la obtención de resultados y el proceso para su validación.

#### 3.1 Enfoque, nivel y método

La presente investigación responde a un enfoque metodológico cualitativo, el cual se centra en el estudio de la forma en que las participantes perciben y experimentan el estrés, en tanto que es un fenómeno presente en su práctica cotidiana. Según Marshall (2011, como se citó en Hernández et al., 2014) y Hernández et al. (2014), lo mencionado va acorde con el propósito del estudio y enfoque planteado, ya que se busca profundizar en los puntos de vista, las interpretaciones y el significado con que las participantes denotan el estrés.

Respecto al enfoque elegido para este estudio, Ugalde y Balbastre (2013) consideran que es el más adecuado, puesto que este tipo de investigación consiste en emplear descripciones detalladas de diversos eventos y situaciones que son observables. Los autores refieren que la interacción y el comportamiento de las personas también deben ser detallados, puesto que son hechos observables. Asimismo, esto permite que se incorpore todo lo que ellos puedan manifestar a nivel de ideas, creencias, percepciones, así como las actitudes que muestran al expresar sus puntos de vista.

Por otro lado, el nivel es descriptivo, pues su finalidad es, según Niño (2011), describir las diferentes características y particularidades de una determinada población. Respecto a ello, Hernández et al. (2014) consideran que el nivel es adecuado, ya que la pregunta de investigación está orientada a explorar lo que varias personas experimentan en común respecto a un proceso y en un determinado tiempo. Además, la información que se busca recoger es sobre experiencias comunes y distintas.

### 3.2 Objetivos y categorías

Para responder a los objetivos y las categorías del presente estudio, es necesario señalar con precisión el problema que guía la investigación, que es: ¿Cuáles son las percepciones que tienen las maestras de inicial sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia?

En ese sentido, se plantearon los siguientes objetivos:

#### Objetivo general:

Describir las percepciones de las maestras de inicial de una institución educativa pública de Lima sobre los factores desencadenantes del estrés en la educación remota de emergencia.

#### Objetivos específicos:

- a) Identificar cuáles son los factores desencadenantes de estrés para las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.
- b) Describir cómo se manifiesta el estrés en las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.

Este estudio presenta las siguientes dos categorías, que responden a los objetivos propuestos, los cuales se usaron para la creación del diseño de los instrumentos.

**Tabla 1**  
*Categorías y subcategorías*

Categorías	Subcategorías
Factores desencadenantes del estrés	Definición del estrés
	Factores externos
	Factores internos
Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia	Funciones de las maestras en la educación remota de emergencia
	Ámbito corporal
	Ámbito emocional

*Nota:* Esta tabla muestra las categorías y subcategorías elegidas para la elaboración de la investigación.

Elaboración propia

### **3.2.1 Categoría 1: Factores desencadenantes del estrés**

Respecto a los desencadenantes del estrés en las personas, Feldman (2007) menciona que este se da a consecuencia de dos factores, a los cuales denomina factor externo e interno. En relación con ello, señala que estos surgen por la transacción que se da entre el ser humano y su entorno. Del mismo modo, Naranjo (2009) coincide con el planteamiento de dicho autor y refiere que estos factores interfieren en la tranquilidad y el bienestar de las personas. A raíz de ello, clasifica los componentes de cada factor, mencionando que, dentro de los factores externos, influyen los estímulos del ambiente, familiar, laboral y académico; asimismo, dentro del factor interno influyen aspectos de salud física y emocional, personalidad y la práctica de inteligencia emocional de la persona.

### **3.2.2 Categoría 2: Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia**

En la década de los setenta, el estrés llegó a convertirse en el mayor causante de problemas de salud en Estados Unidos, superando así la tasa de incidencia de otras enfermedades. En la actualidad, se puede comprobar que existen numerosas formas en las que el estrés se manifiesta en la vida de una persona. Estas se evidencian a través de sintomatologías que afectan de manera directa o indirecta la salud física y emocional. A raíz de la pandemia por el coronavirus, los cambios que se generaron en el ámbito educativo repercutieron en la salud y tranquilidad de todos los agentes que conforman este sistema.

### **3.3 Fuentes informantes**

Para esta investigación, se entrevistaron a las maestras del nivel inicial del turno mañana de la institución educativa donde la investigadora realizó sus prácticas preprofesionales. Los criterios de inclusión considerados para las informantes fueron: maestras del turno mañana, del sexo femenino, que hayan laborado como maestras del nivel inicial en los últimos 4 años de forma consecutiva. Asimismo, los criterios de exclusión que fueron considerados son: maestras a cargo de las aulas del nivel inicial que no han laborado en los últimos 6 años. Respecto a ello, Alejo y Osorio (2016) señalan que los informantes se caracterizan por ser el eje central de este tipo de

investigaciones y a la vez son quienes facilitan el conocer el contexto y la realidad de la población en la que se realiza un estudio.

### **3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

Para responder al propósito de esta investigación, se consideró como técnica a la entrevista, debido a que este estudio presenta un enfoque cualitativo. Esta es considerada como una de las técnicas más fiables que permite al investigador obtener datos e información relevante, según Díaz et al. (2013). Asimismo, Sabin-Baden (2013, como se citó en Hernández et al., 2014) y King y Horrocks (2010, como se citó en Hernández et al., 2014) mencionan que la entrevista es la técnica que se elige por la naturaleza de la investigación, ya que es más íntima, flexible y abierta. Asimismo, Rodríguez (2005) menciona que esta permite lograr una comunicación y construcción conjunta de significados respecto a un tema, logrando indagar en su actuar que a la vez evidencia sus percepciones.

Por consiguiente, el instrumento aplicado fue una guía de entrevista semiestructurada, porque es flexible y permitió que el entrevistado proporcione más información a comparación de otros tipos de entrevista, como la estructurada, en donde no es posible recoger datos importantes debido a su rigidez, según señala Zohrabi (2013).

Para el diseño del instrumento se consideró pertinente responder a las categorías descritas en función de los objetivos de este estudio. Por ello, se puede evidenciar que las preguntas elaboradas parten de un plano general hasta un plano con preguntas más específicas que delimitan el tema de la investigación.

Respecto al diseño del instrumento, se tiene preestablecido la validación por juicio de expertos, para ello, se envió una carta a dos docentes especialistas que cuentan con una amplia experiencia en el tema tratado en la presente investigación. El documento se envió vía correo electrónico, en donde se le solicitó su apoyo y colaboración en la revisión y validación del instrumento, que se plasmó en una ficha de valoración. Los documentos enviados son la matriz de consistencia, conceptualización de categorías, guía de entrevista y una matriz de valoración para la

misma, con la finalidad que los responsables cuenten con la información necesaria sobre el tema de investigación. Estos documentos permitieron que las expertas realicen algunas observaciones y propongan recomendaciones para la mejora del instrumento.

### **3.5 Técnicas para la organización, procesamiento y análisis**

Para realizar la organización, procesamiento y análisis de la información obtenida se cumplió un determinado proceso. Primero, se solicitó el consentimiento previo de las fuentes informantes para poder grabar la entrevista. Segundo, dicha información grabada fue transcrita, ya que, según Niño (2011), la transcripción basada en una comunicación verbal permite detallar y rescatar información valiosa de la entrevista. Tercero, se empleó matrices de codificación y vaciado de información para favorecer el proceso de análisis.

En primer lugar, la entrevista se realizó previa presentación protocolar del consentimiento informado a las maestras participantes. En este, se brindó la información adecuada que especificaba el objetivo de la investigación y la confidencialidad de sus respuestas. De igual manera, se les recordó que tenían la libertad total para retirarse de la entrevista, en caso no estuvieran cómodas. Asimismo, se les comunicó que la entrevista sería grabada y que tendría como máximo 60 minutos de duración. Por consiguiente, se les reiteró que la información brindada solo sería utilizada en el marco de este trabajo y que los datos serían almacenados por un periodo máximo de un año y posteriormente serían eliminados.

En segundo lugar, después de la grabación se pasó a transcribir toda la entrevista, de esta manera se dio paso a la organización de los datos. Asimismo, es importante mencionar que se optó por asignar un código a cada participante desde el inicio, el cual estuvo referido a su rol de maestra. Por ende, se usó la letra M, acompañada de la numeración de acuerdo con su secuencia de incorporación al grupo de participantes, por ejemplo: M1 (maestra 1), esta información fue colocada en la matriz denominada “libro de códigos” (anexo 3). Ello permitió mantener un orden en cuanto a la visualización y comprensión de los datos recogidos.

En tercer lugar, como ya se hizo mención, luego de haber recogido toda la información suficiente, se procedió al vaciado y depuración de información en la matriz denominada “matriz de codificación” (anexo 4), en la que se colocaron los hallazgos debidamente codificados según la categoría a la que corresponde.

Finalmente, con todos los hallazgos recolectados se efectuó el análisis a través de la matriz denominada “matriz de triangulación” (anexo 5), con la cual la investigadora pudo proceder a realizar la interpretación de los datos obtenidos, que consiste en un proceso dinámico y flexible, lo que permite el diálogo entre la teoría, los hallazgos y las percepciones de la investigadora. Con relación a la matriz de triangulación, esta es una técnica que permitió obtener mayor información sobre el objeto de estudio. Con base a lo mencionado, Okuda y Gómez (2005) consideran que es vital el uso de diversas técnicas y fuentes de recolección de datos para lograr un análisis profundo y certero; por otro lado, esta técnica propicia reconocer los resultados desde otra perspectiva, permitiendo una mayor comprensión y certeza con respecto a los hallazgos encontrados.

### **3.6 Procedimiento ético de la información**

En cuanto a los principios éticos, se toma en cuenta los mencionados por el Comité de Ética de la Investigación (2016) de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), donde se menciona el respeto por las personas, la beneficencia y no maleficencia, la justicia, la integridad científica y la responsabilidad. Estos buscan defender la integridad, el bienestar de los sujetos y la acción honesta en la conservación de datos científicos.

En ese sentido, para aplicar los instrumentos se pidió la autorización correspondiente al director de la institución educativa. Asimismo, se hizo uso de una carta de consentimiento informado, la cual fue entregada personalmente a cada maestra antes de realizar la entrevista. En esta, se dio a conocer a las participantes el objetivo del estudio y se les indicó que se guardaría la estricta confidencialidad de la información recogida a través de la entrevista, la cual será codificada y, por ende, su identidad será mantenida bajo el anonimato.

## CAPÍTULO 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En este capítulo se presenta el análisis de los resultados obtenidos tras la aplicación de una entrevista, como instrumento de investigación, realizada a tres maestras de una institución educativa inicial de gestión pública. Después de llevar a cabo la entrevista se realizó el vaciado de información a una matriz, donde se transcribió cada respuesta con su respectiva codificación. Posteriormente, se pasó a analizar e interpretar los resultados con base en el marco teórico de este estudio.

El objetivo general de esta tesis es describir las percepciones de las maestras de inicial de una institución educativa pública de Lima sobre los factores desencadenantes del estrés en la educación remota de emergencia. Con base a ello, se consignaron dos categorías, siendo la primera sobre los factores desencadenantes del estrés y la segunda sobre las manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia. Teniendo en cuenta lo mencionado es que se estima responder a la problemática central de este estudio, la cual es conocer cuáles son las percepciones que tienen las maestras de inicial sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia.

### **4.1 Categoría 1: Factores desencadenantes del estrés**

Con relación a los desencadenantes del estrés en las personas, es importante precisar que este se da a consecuencia de dos factores, a los cuales se les denomina como factor externo e interno. Estos se originan por la transacción que se da entre las personas y su entorno.

#### **4.1.1 Subcategoría 1: Definición del estrés**

La aparición del estrés en la vida cotidiana del ser humano depende de la situación que atraviesa y la manera en que le hace frente, respecto a ello, se preguntó a las maestras qué es el estrés para ellas y cómo lo definirían, teniendo como respuestas lo siguiente: “(...)El estrés es algo que bloquea tu calidad mental, yo lo definiría como una carga emocional muy fuerte y quizás que nos presenta muchas limitaciones a nuestro accionar” [P1M1]; “(...) es no sentirte cómoda con una situación, lo podría definir como el malestar emocional que genera el cuerpo” [P1M2]; “(...) es lo

que sentimos cuando estamos recargados de actividades, de cosas, de tensión, de emociones (...) el estrés es algo bueno y malo dependiendo del grado de afectación [P1M3]”.

En función a las respuestas de las maestras se puede afirmar que, dos de ellas consideran al estrés como algo negativo, pues lo denotan con el término de sobrecarga y malestar que puede limitar a las personas en su día a día. Esto coincide con el planteamiento de Dossey (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010), quien afirma que, evidentemente el estrés es una sobrecarga a las capacidades de adaptación mental y corporal que atraviesan las personas por diferentes situaciones.

Otro punto importante que rescatar de las respuestas que dan las maestras, es que reconocen e identifican que el estrés les genera incomodidad. Frente a ello, Shargo y Gregory (2009), mencionan que este es el primer paso para actuar y hacer frente al estrés, pues es necesario adquirir herramientas que nos permitan manejarlo y evitar en lo posible que este sea perjudicial para la salud, tanto física como emocional.

A diferencia de las primeras respuestas, la maestra [M3] tiene una apreciación neutral sobre el tema, pues considera que el estrés también puede ser positivo y ello depende de cómo lo sobrelleva una persona. Al respecto, Valiente et al. (2020) señalan que el estrés es un mecanismo de reacción natural que genera el cuerpo humano cuando se encuentra en situaciones inesperadas o de presión, sin embargo, esto no quiere decir que sea del todo malo, puesto que un cierto grado de estrés también es favorable o positivo como lo denomina Gutiérrez (2010). Esta última idea es importante, puesto que es un hecho habitual que todas las personas hayan sentido estrés alguna vez.

Respecto al origen del estrés, [M1] comentó que: “(...) básicamente, lo que originaría el estrés son los problemas emocionales, económicos, familiares y sociales, aunque no a todas las personas les afecta de igual manera (...)” [P2M1]. Lo mismo ocurre con la maestra [M2] quién considera que “(...) el recargarte de actividades, que se acumulen cosas pendientes de la casa, tener problemas, tanto familiares, como de trabajo generan estrés y malestar ¿no?” [P2M2]. Para la maestra [M3] “(...) se origina

cuando nos recargamos de cosas, del trabajo; de la casa, de problemas familiares que nunca faltan (...) también son las pequeñas cosas externas que contribuyen a sentir esa sensación estresante y hace que se acumule van llenando el vaso como dicen” [P2M3].

De la pregunta señalada se puede decir que todas las maestras consideran que el estrés se da por los problemas de índole laboral y familiar. Para ejemplificar esto, todas coinciden en mencionar la recarga de actividades diarias como los pendientes del trabajo y los quehaceres de la casa. No obstante, solo una de las maestras refirió que hay situaciones externas relacionadas al ambiente que contribuyen a presentar estrés.

Frente a lo expuesto, Naranjo (2009), señala que los factores externos son los que interfieren en la tranquilidad y el bienestar de las personas. Asimismo, considera que los componentes de este factor provienen del ambiente, así como los problemas de índole económico, familiar, laboral y académico, los cuales son causantes de conflictos que afectan la relación intra e interpersonal del ser humano. En este caso las maestras consideran que la sobrecarga de trabajo y quehaceres del hogar son los factores principales que las aquejan en este nuevo contexto de trabajo remoto.

Por otro lado, todas las maestras mencionaron haber experimentado estrés alguna vez; con base en ello se les preguntó sobre la situación que generó su estrés, y todas coincidieron en que la causa principal fue por sus trabajos (factor externo). Algunas de las respuestas fueron:

Algo que me tuvo muy tensa, estresada y me frustró mucho es que en el aula tengo un niño que tiene diagnóstico de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es una situación que a veces no puedo controlar, ya que desborda de mi manejo. Yo trato de usar todas las estrategias posibles y funciona con mis otros niños, sin embargo, con este niño no y eso me genera mucha tensión física y emocional (...) yo usualmente llego a mi casa frustrada y cansada. También he hablado con los papitos, les he pedido que me apoyen, hablando y buscando terapias para el niño. Me dicen que sí lo harán, pero sinceramente, no lo hacen, no se preocupan por el niño porque veo que no ha mejorado nada, yo desde el aula apoyo, pero esto es un trabajo en conjunto. [P3M1]

Sobre la respuesta de esta maestra se puede inferir que el estrés que presenta se origina por su trabajo, ya que como menciona ha puesto en práctica diversas

estrategias para poder manejar la situación y ayudar a su estudiante. Sin embargo, los resultados no son favorables puesto que se requiere la intervención de la familia y atención de un especialista que pueda guiar la conducta del niño. Al respecto Hans (1926, como se citó en Calvo y Espinoza, 2021) menciona que existen tres fases que atraviesa una persona para llegar a presentar estrés: fase de alarma, resistencia y agotamiento. En el caso de la maestra, ella manifiesta que siente malestar físico y emocional, ya que no sabe de qué otra manera ayudar al niño, por ende, se encontraría en la fase de agotamiento según el planteamiento del autor.

Otra de las respuestas de las maestras en torno al estrés laboral, fue en el periodo de trabajo remoto y las nuevas funciones que tuvieron que cumplir.

Cuando trabajamos de manera remota al inicio de la pandemia, lo estresante era la documentación que a veces se acumulaba, eran cosas nuevas a las que nos enfrentamos, eso generaba estrés, el aprender cosas nuevas y rápido (...) También, recolectar evidencia de aprendizajes de los niños era estresante porque no había cómo evaluarlos, muchas veces los papitos no colaboraban, no respondían llamadas y esos documentos se tenían que presentar a dirección, los monitoreos y todo (...). [P3M2]

Se puede evidenciar que la maestra presentó estrés porque su desempeño laboral se vio limitado de cierta manera al no contar con el apoyo de los padres de familia, quienes juegan un rol importante en la educación de sus hijos. Al respecto, Naranjo (2004) señala que las relaciones interpersonales con los miembros del centro de trabajo también influyen de forma considerable en la predisposición al estrés, ya que el clima laboral es fundamental para que el individuo se sienta cómodo y se desempeñe satisfactoriamente. En este caso, los padres vienen a ser los compañeros de trabajo de las maestras, ya que la educación de los niños es un trabajo en equipo. Sin embargo, como ellas mencionaron, la falta de apoyo hace que el trabajo sea más cargado, generando así agotamiento físico y emocional.

Por otro lado, una de las maestras comentó sentirse estresada por diversos motivos en los que destacan la influencia del trabajo y la familia.

He sentido estrés porque a veces me he recargado de mucho trabajo, a ello se suma los conflictos con la familia, atender a los hijos en este caso yo tengo niños pequeños en casa (...) siento que me sobrecargo y me doy cuenta cuando exploto de alguna manera. A veces estoy renegando o diciendo cosas que no

debo en el momento y luego me doy cuenta ¿no? y digo ¿por qué? siempre trato de reflexionar y calmarme. [P3M3]

Sobre este punto Vargas (2014) señala que las familias atraviesan fases donde los roles van cambiando dependiendo del contexto. Cada integrante de la familia va asumiendo nuevas responsabilidades para mantener el equilibrio y armonía en el hogar. Sin embargo, cuando un miembro no cumple su función empiezan las discusiones familiares, ya que otra persona tendrá que sobrecargarse con la tarea asignada del otro, generando tensión, incomodidad y agotamiento.

#### **4.1.2 Subcategoría 2: Factores externos**

Los factores externos son los estímulos que mayor predominancia tienen en la aparición y permanencia del estrés en las personas. Como ha sido mencionado en la literatura de este estudio, este tiene varios componentes que se analizarán a continuación.

Respecto al componente social (ambiente), se preguntó a las maestras qué situaciones consideran que les generó estrés en el periodo de confinamiento por el COVID-19. Con relación a ello, todas coincidieron en que, el estar aisladas en casa desde los primeros meses fue un potencial estresor, además de ello algunas comentaron lo siguiente:

(...) cuando hemos estado encerrados totalmente me estresé (...) primero, el hecho de que haya el confinamiento de un momento a otro, teníamos que adaptarnos a este nuevo estilo de vida (...) [P4M3].

(...) me chocó mucho, ya que estaba acostumbrada a salir siempre, hacia mis cosas siempre de un lado a otro, en cambio con la llegada de la pandemia me sentía limitada, encerrada [P5M3].

(...)Estar encerrados por el confinamiento afectó nuestra vida social, laboral ¿no? Todos estábamos acostumbrados a una normalidad en el trabajo, por ejemplo, ir al colegio, ver a nuestros niños y con la llegada de este virus no podíamos (...) [P5M1].

Con base en sus respuestas, se puede apreciar que para las maestras el permanecer en confinamiento no solo fue un cambio abrupto, sino que era algo estresante. Al respecto, Naranjo (2009) señala que a nivel social o ambiental se puede originar el estrés porque en este influyen las condiciones que se presentan de manera espontánea en el entorno de las personas y a las cuales se encuentran expuestas sin

estar acostumbradas. En el caso de las maestras el hecho de no salir de sus casas rumbo a su centro de labores por cuidarse del virus les afectó porque ya tenían establecido ciertos hábitos y rutinas. Asimismo, fuera de su horario laboral las salidas sociales o de recreación también fueron limitadas.

Otra de las respuestas de las maestras fueron las siguientes:

(...)a raíz de la pandemia temía por mi salud, por mi familia, nosotros también vivíamos cuidándonos al 200 % por así decirlo (...) el ver las noticias que la gente iba muriendo por montones, por mi zona también mis vecinos iban falleciendo, enfermando de gravedad a causa del virus, los familiares de mis colegas. Todas esas situaciones fueron muy complejas, estresantes (...) Personalmente, llegué a tener ansiedad porque sobrepensaba todo, el miedo estaba por todos lados[P4M1].

(...)Para mí el tema de vacunarme para poder entrar a un lugar era y es estresante (...) Sinceramente, cuando salió en las noticias que encontraron una vacuna, luego otra y otra me dejó confundida y con miedo, ya que se trataba de pruebas que se hacían para controlar el virus [P4M2].

Las maestras comentan que sentían miedo por todo lo que atravesaban en ese momento, no obstante, según la literatura esa sensación de temor, preocupación o ansiedad a causa de una enfermedad es un estresor que proviene del factor interno. Como explica Barquín et. al (2018), el estar enfermo limita a las personas a realizar sus actividades. En el caso de la llegada del nuevo coronavirus se convirtió en una enfermedad crónica, peligrosa y desconocida, por ende, el temor de contagiarse y frustración de no conocer la cura exacta hizo que la incertidumbre se convierta en estrés para las maestras.

Con relación al componente académico, se preguntó si consideran que las actividades que se desarrollan en torno a ello, en la modalidad remota originaron estrés. Al respecto, dos de ellas con base en su experiencia consideraron que sí, efectivamente fue un factor estresor; algunas de sus respuestas fueron: "(...)llenó de estrés a todos, tanto a profesoras como a los niños, nos enfrentamos a un contexto nuevo, teníamos que crear nuevas estrategias, actividades, algunos niños en los colegios privados pasaban muchas horas frente a las pantalla, obligados por así decirlo(...)" [P6M3]; "(...)algunos estudiantes no tenían internet, o en una casa hay varios hermanos en etapa escolar y tienen que compartir el celular, pobrecitos ¿no? eso habrá sido un estrés también para ellos enviar sus tareas (...)". [P6M2].

Tomando en cuenta lo expuesto, se puede apreciar que el estrés fue tanto para maestras, como agentes responsables, y para los niños, pues ambos se encontraban en un nuevo contexto, donde cada quien hallaba dificultades en su entorno. Frente a ello, Alfonso et al. (2015) considera que el estrés académico es un problema que se origina por todas las demandas que se generan dentro del ámbito educativo. Como menciona Valiente et al. (2020) este tipo de estrés empieza por las dificultades y sobrecarga de tareas y/o actividades que agotan al estudiante. En este caso, tal como las maestras mencionan muchos de los niños pudieron sentirse estresados al no tener el equipo necesario a su disposición para realizar sus tareas, pues la realidad de nuestro país es que existe una gran brecha social.

Al igual que las dos maestras, la entrevistada [M1] considera que, efectivamente, el aspecto académico influyó en la aparición de estrés, sin embargo, ella considera que: “(...) les ha afectado más a los pequeñines porque nuestros niños no tienen, ni tenían la madurez suficiente para entender todo este proceso que nos tocó afrontar por la pandemia(...)” [P6M1].

Algo importante que resaltar en el comentario de esta maestra es que los niños no son ajenos a estresarse, ya que muchas veces se invisibilizan sus emociones. Al respecto, Alfonso et al. (2015) avalan que el estrés está presente desde los primeros años de preescolar hasta, inclusive, en la educación superior, posgrados y doctorados, ya que cuando las personas están en periodos de aprendizaje llegan a sentir estrés. En ese sentido, se recalca que la primera infancia también viene a ser una población vulnerable a presentar estrés y que el reconocimiento oportuno de este permitirá que el proceso de aprendizaje cognitivo y emocional no se vea afectado.

Con relación al componente económico, se preguntó a las maestras si consideran que los problemas de esta índole influyen en la aparición del estrés, al respecto todas coincidieron en que efectivamente este es uno de los mayores estresores para las familias. Respecto al motivo, sus respuestas fueron:

(...) porque la economía te da estabilidad para poder cubrir las necesidades básicas de toda persona, alimentación, salud de la familia (...) [P7M1]

(...) el dinero es lo que te da estabilidad para poder cubrir los gastos de la familia, alimentarse, si estás enfermo cubrimos medicamentos, así que no tener suficiente dinero para estas necesidades básicas sí genera estrés para los que somos padres más que nada(...) [P7M2]

(...) la estabilidad económica nos permite solventar las necesidades de nuestra familia(...) los gastos en alimentos son los más primordiales(...) [P7 M3].

Partiendo de estas respuestas se puede apreciar que todas coinciden en la importancia del dinero para poder cubrir las necesidades básicas de una familia. En esa línea, es importante precisar que la estabilidad económica permite llevar una calidad de vida digna, la cual favorece el crecimiento de la persona en todos los aspectos. Respecto a ello, Espino (2014) menciona que los problemas económicos son los generadores de estrés y ansiedad más comunes en la población adulta.

En un informe de CEPAL (2020) se menciona que, de todos los países latinoamericanos, el Perú es uno de los estados más golpeados por la crisis económica que viene atravesando desde años anteriores a la pandemia. No obstante, la llegada de esta, hizo que muchos más peruanos pierdan su empleo y con ello su estabilidad económica, lo cual desencadenó que gran porcentaje de la población presente cuadros de estrés. Esta información coincide con el planteamiento de Cortés (2021) quién afirma que en el Perú las brechas sociales son muy marcadas y se deben principalmente a la economía que maneja la población en las zonas capitales. Puesto que, el sector altoandino o de zonas rurales muchas veces no pueden cubrir sus necesidades básicas.

Sobre el componente familiar, se preguntó si consideran que sus familias fueron una causa de estrés. En torno a ello, dos de las maestras consideran que no, que sus familias jugaron un papel importante durante la pandemia, puesto que fueron un gran soporte. Ellas comentaron lo siguiente: "(...)Nosotros antes de la pandemia no teníamos mucho tiempo de reunirnos, cada quién tenía sus responsabilidades y sus cosas (...) yo tengo hijos mayores, siento que nos hemos organizado muy bien y apoyado mucho." [P8M1]; "(...) estuvimos más unidos, nos apoyamos (...) yo tengo hijos pequeños, así que yo dictaba mi clase y después los apoyaba a ellos, mi esposo ayudaba con las cosas de la casa (...)" [P8M2].

A diferencia de las respuestas anteriores, una de las maestras comentó que en un primer momento su familia fue un factor estresor, puesto que no había comprensión y se sentía tensión en la convivencia, ella comenta que "(...) al principio de la pandemia tuvimos que aprender a tolerarnos, nos encontrábamos estresados, preocupados y renegamos (...). En mi casa tenemos carácter fuerte, aprendimos a sobrellevar todos los problemas (...)" [P8M3].

Sobre este punto Naranjo (2009) menciona que la familia se considera como núcleo fundamental de la sociedad, y como tal debería formar parte del ente donde las personas sientan el apoyo necesario. Sin embargo, esto no siempre ocurre así, ya que la familia también puede ser un potencial estresor, debido a conflictos o discusiones, tal como señala M3. Al respecto, Vargas (2014) añade que todas las familias atraviesan fases del ciclo vital que tienen que ver con la convivencia y responsabilidades que debe asumir cada miembro.

Respecto al componente laboral, se preguntó sobre si desarrollar el trabajo remoto fue causa de estrés; en este caso, todas las maestras coincidieron en que sí, efectivamente fue el principal factor estresor durante la pandemia, puesto que se enfrentaban a un nuevo contexto al que no estaban acostumbradas. Sus respuestas en función al porqué lo catalogan como fuente de estrés son las siguientes:

(...) porque no estábamos acostumbrados en un primer momento y aprender de todo este proceso y en la situación que atravesamos fue difícil (...) los papás muchas veces no contestaban las llamadas para la evaluación y en mi caso al final del año ver la deserción de mis niños fue triste [P9M1].

(...) enfrentarnos a un contexto nuevo, planificación con nuevas estrategias y no saber si funcionarán o no (...) También el estar frente a la computadora o con el celular todo el día; prácticamente generaba dolor de cabeza y estrés, pero esta era la única forma de trabajar. [P9M2].

(...) porque tuvimos que aprender y enfrentar nuevos retos de forma rápida, sin capacitaciones previas(...) no todo salía como los planeamos y era triste para todos (...) los niños al final del año desertaron en muchos salones [P9M3].

De acuerdo a las respuestas que mencionan las maestras, para el autor Naranjo (2009), el origen del estrés de esta población está relacionado al factor ambiental; puesto que en este influyen las condiciones que se presentan de manera espontánea en el entorno de las personas. El efecto de esta nueva normalidad de trabajo para las maestras fue complicado y agotador en un primer momento, tal como

lo denotan, ya que anteriormente a nivel social-educativo no había ocurrido situación parecida, la cual deje en ellas experiencia previa para actuar con eficacia y evitar momentos de estrés.

De igual manera, otro factor estresante encontrado en las respuestas gira en torno a la sobrecarga de trabajo y las responsabilidades que se asumieron sin estar capacitadas, pues recordemos que las plataformas digitales resultaron ser nuevas para la mayoría de maestras. Este hecho originó que la presión sea constante y que, en ocasiones, se realicen horas extras que generaron en ellas agotamiento físico y emocional. Asimismo, se puede inferir que no hubo el apoyo y trabajo conjunto con los otros agentes educativos fundamentales en la educación de los niños como lo son las familias, puesto que las maestras enfatizan que hubo deserción escolar ya que no contestaban las llamadas para poder monitorear el aprendizaje de los niños.

#### **4.1.3 Subcategoría 3: Factores internos**

Para conocer la influencia de los factores internos en la predisposición al estrés, se realizaron tres preguntas sobre la relación de la salud física, la autorregulación emocional y el temperamento de las personas.

Respecto a la relación de la salud física y el estrés, todas las maestras coincidieron en que, efectivamente, el estado de salud es un factor que puede originar que las personas se estresen. No obstante, cada una de ellas tiene su propio punto de vista al referirse al tema, por ejemplo, algunas de sus respuestas fueron:

(...) Creo que no, no necesariamente predispone el estrés de manera automática ¿no? depende mucho de la persona porque ahora hay muchas personas que tienen alguna discapacidad y eso no les impide desarrollar actividades(...) Pero por otro lado, también hay personas que se enteran que tienen alguna enfermedad no leve, sino más fuerte y crónico que está dañando su organismo y eso puede ser un desencadenante de estrés para ellos ¿no? aunque no a todos les afecta igual, hay personas que sí se preocupan de más y se deprimen o se sienten ansiosas por saber que puede pasar con ellos más adelante(...) [P10M1]

De las evidencias anteriores se puede apreciar que para M1 no existe una relación directa o definitiva entre el estado físico y el estrés, pues considera que

depende mucho de la persona. La entrevistada refirió que hay personas que tienen alguna discapacidad, pero desarrollaron su autonomía en la medida de lo posible para realizar sus actividades diarias. No obstante, hay otras personas que son más susceptibles a los cambios drásticos que tienen que ver con su salud y se deprimen con facilidad. Esta última idea tiene relación con lo que piensa M2, quién considera que “(...) sí, el estrés tiene muchísimo que ver con el estado físico porque si uno está delicado se limita a desarrollar muchas cosas y el no poder hacer algo quizás sea estresante para algunos(...)” [P10M2]

Ambas maestras coinciden con el planteamiento de Barquín et al. (2018), quienes señalan que las personas con discapacidad física y/o enfermedades crónicas generalmente son limitadas al realizar algunas actividades por sí solas, puesto que dependen de la compañía o autorización de un médico, familiar o cuidador responsable.

Otra pregunta realizada fue en torno a la autorregulación emocional y el estrés, todas las maestras coincidieron en que efectivamente existe un vínculo muy estrecho. Con base en ello la primera maestra comenta: “(...)El estrés depende de nuestras emociones, si nosotros estamos fortalecidos emocionalmente vamos a ser más resilientes, vamos a poder afrontar mejor la situación (...) no digo que no te vas a estresar, pero sí que quizás no te perturbe tanto (...)” [P11M1]. Lo mencionado por la maestra tiene mucha relación con lo que plantea Aguilar et al (2014) pues señala que el estrés depende del cociente emocional que desarrolla cada persona. Esto quiere decir que una situación estresante no afecta de igual manera a todos.

La segunda maestra comentó “(...)cuando aprendes a controlar tus emociones, puedes ser capaz de controlar algunas situaciones, conoces tu “tope” por así decirlo(...) así que puede que evitemos sentir estrés frecuentemente(...)” [P11M2]. La tercera maestra comentó “(...)una persona que sabe regular sus emociones sabe cuándo ya se está sobrecargando de cosas, trata de hacer algo para liberarse o sentirse mejor(...) cuando regulamos nuestras emociones, reducimos las posibilidades de estresarnos (...)” [P11M3].

Según comentan todas las maestras, para que el estrés aparezca y se instaure de forma negativa (distrés) tiene mucho que ver reconocimiento y manejo de emociones, puesto que si una persona sabe controlar sus emociones y autorregularlas puede afrontar mejor una situación estresante. Siguiendo la línea de sus respuestas, Aguilar et al. (2014) mencionan que la inteligencia emocional desempeña un papel fundamental y abarca el conjunto de habilidades que una persona posee para hacer frente a las adversidades que se le presentan. Asimismo, Cano y Zea (2012) consideran que todas las habilidades desarrolladas para la buena práctica de la inteligencia emocional tienen el mismo grado de importancia, ya que juntas permiten gestionar el estrés y la ansiedad de manera estratégica.

Por otro lado, se preguntó a las maestras si consideran que el temperamento de las personas determina el grado de incidencia del estrés; frente a esta pregunta, todas coincidieron en que sí, pues según mencionan: “(...) todas las personas son vulnerables al estrés (...) las de temperamento flemático, coléricos, por ejemplo, igual se estresan, pero quizás a uno se le enciende la llamita más rápido. Mientras que hay otros que son más pasivos, creo yo que parece que lo toman con calma (...)” [P12M2]. Asimismo, otra opinión muy similar fue de M3 quién dice que (...)hay personas que son más pasivas, tranquilas que toman las cosas con más calma que las personas que son explosivas, esto quizás porque han tenido una buena educación emocional desde pequeños, lo cual los hace resilientes(...)” [P12M3]

Del mismo modo, otra de las entrevistadas comenta “(...) hay personas que a pesar de situaciones desafortunadas y fortuitas tratan de sobreponerse, de ver el aspecto positivo del problema y hay otras que no porque son más vulnerables, eso tiene que ver con su temperamento y experiencia a mi parecer (...)” [P12M1].

Respecto a las respuestas de las maestras, Castro (2008) y Naranjo (2009) señalan que las características a nivel emocional que representa a cada persona son las que determinan el grado y la permanencia del estrés en sus vidas. Esto significa que los rasgos de la personalidad predisponen la respuesta (el actuar) frente a los estímulos estresantes. A raíz de ello es que los autores afirman que, lo que para unos puede ser un factor estresante, para otros no lo es en el mismo nivel de intensidad; por ende, no le toman la importancia debida, ya que no se sienten afectados. Por lo

mencionado, se puede decir que el temperamento y la personalidad de las personas son un factor importante que determina el grado de afectación del estrés.

#### **4.2 Categoría 2: Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia**

El estrés se manifiesta en las personas a través de diferentes sintomatologías a nivel corporal y emocional. En el caso de las maestras, quienes forman parte de la población estudiada, presentaron estrés a causa de asumir sus funciones en el contexto de la educación remota.

##### **4.2.1 Subcategoría 1: Funciones de las maestras en la educación remota de emergencia**

El rol principal de un docente es brindar una educación de calidad, propiciando siempre el desarrollo integral de cada estudiante. Con respecto a las funciones que deben desarrollar, estas se encuentran establecidas en las resoluciones de orientación pedagógica que emite el Ministerio de Educación de nuestro país. Sin embargo, como es sabido, a causa de la pandemia se tuvo que adaptar algunas de las funciones principales al contexto remoto, con el fin de salvaguardar la salud de los niños y las niñas.

Para efectos del análisis de esta subcategoría, se preguntó a las maestras qué nuevas funciones asumieron durante el periodo de pandemia; al respecto, todas coincidieron en que fue desarrollar sus sesiones de clase de manera virtual. Asimismo, todas hicieron énfasis en que llevar a cabo esta tarea fue todo un reto, pues ellas no estaban familiarizadas con los recursos tecnológicos. Algunas de sus respuestas sobre sus nuevas funciones fueron:

(...) Aprender a usar plataformas de videoconferencia como el Meet, Zoom. Centrarme en la programación de Aprendo en casa. Editar videos, hacer fichas, post sencillos que bueno yo resumía un comunicado con palabras sencillas para que los papitos entiendan más claro, recoger evidencias de los trabajos de los niños, buscar comunicación con los padres en todo momento por llamadas, mensajes, WhatsApp, Facebook, planificar, tener una serie de documentos que nos pedían desde dirección del colegio (...) [P13M1].

En otras palabras, para la maestra fue todo un reto trabajar de la mano de las TICs, puesto que menciona que tuvo que aprender a usar estas herramientas y plataformas interactivas para poder desarrollar sus clases y sus informes. Al respecto Crawford et al. (2020) señala que tras el inicio de la pandemia el uso de herramientas tecnológicas fue prácticamente obligatorio a nivel mundial. Sin embargo, no toda la población de profesores se vio afectado ya que algunos si tenían conocimiento sobre el manejo y otros no.

Otras de las respuestas en torno a la pregunta fueron:

(...) aprender a editar videos, grabarme yo misma, hacer actividades, poner animaciones. Las planificaciones, capacitarse más para aprender a hacer contenido digital llamativo para mis niños, pues yo no sabía usar inshoot por ejemplo (...) [P13M2].

(...) aprender a usar las diversas plataformas como el Zoom, el Meet, sinceramente que no las había usado antes (...) aprender ello fue todo un reto en un primer momento (...) buscar estrategias para captar la atención de los niños a través de las pantallas, recolectar las evidencias por WhatsApp. Muchas veces teníamos que insistir mucho por estas evidencias (...) [P13M3].

Tomando en cuenta, las respuestas se pueden inferir que las tres maestras consideraron que aprender a usar nuevas plataformas para creación de contenido educativo fue algo complejo al inicio. No obstante, en las dos últimas respuestas se resalta la idea de creación de videos llamativos que puedan captar la atención de los niños. Este aspecto es importante, ya que según Castillo (2020) en este contexto educativo los niños de edades tempranas o primera infancia encuentran menos atractivo el aprender a través de recursos informáticos y telefónicos.

Por otro lado, en relación a la educación remota, la resolución Viceministerial N°00093-2020 señala que las funciones básicas de los docentes en general no han cambiado, ya que la propuesta de esta disposición fue adaptar el rol de la presencialidad a los nuevos requerimientos de la educación remota bajo los mismos ítems. Las funciones específicas que debe asumir una maestra según esta resolución son 4: Explorar la Estrategia "Aprendo en casa"; mantener contacto con los estudiantes y realizar acciones de acompañamiento; planificar actividades de aprendizaje y, por último, monitorear, evaluar y retroalimentar el proceso de aprendizaje de los niños y las niñas.

Teniendo en cuenta las respuestas de las maestras, se puede evidenciar que lo propuesto por el ministerio es una lista de funciones referenciales, pues el trabajo de una maestra del nivel inicial abarca aspectos como el cuidado, la protección, contención, enseñanza y el compromiso con la primera infancia. Asimismo, como las entrevistadas mencionan, llevar a cabo su trabajo en este contexto fue un desafío total porque no fueron capacitadas anteriormente. Esto se debe a que una emergencia sanitaria-social de esta magnitud no ha ocurrido en los últimos años, sin embargo, esta experiencia deja muchas cosas que mejorar dentro de todo ámbito nacional e internacional.

#### **4.2.2 Subcategoría 2: *Ámbito corporal***

Como ya ha sido mencionado anteriormente, todas las personas son vulnerables a sentir estrés, el cual se manifiesta a través de sintomatologías que generan malestar a nivel de cuerpo y mente. Con base a ello, se preguntó a las maestras de qué manera consideran que el estrés puede afectar a una persona. Al respecto, la primera maestra comentó:

(...) puede ser generando un mal carácter, las personas se vuelven renegonas, impacientes, el cansancio, las personas cansadas no tienen ánimo de hacer sus cosas, siempre están distraídas, no tienen la energía ni motivación, siempre presentan algún percance. En casos más graves el estrés crónico los lleva al límite, aparece la depresión, no pueden dormir, a veces se necesita pastillas. Aparece el dolor de cabeza por la pensadera, yo creo que el cuerpo podría manifestarse de diferentes maneras, pero por lo que conozco te puedo decir esos síntomas(...) [P14M1].

Sobre esta primera respuesta se puede inferir que los síntomas más notorios para la maestra se dan a nivel actitudinal, puesto que mencionan un cambio en la predisposición y carácter frente a las actividades diarias. Al respecto, Hans (1926, como se citó en Calvo y Espinoza, 2021) menciona que los efectos que señala la maestra forman parte de sintomatologías a nivel emocional y no directamente a nivel corporal.

Una de las respuestas también fue "(...) una persona estresada generalmente para con mal humor y preocupaciones más que nada por el tema económico, los cuales terminan originando un terrible dolor de cabeza (...)" [P14M2]. Frente a este

comentario, se puede decir que la segunda maestra considera que primero surge el malestar a nivel emocional como las preocupaciones excesivas, las cuales terminan generando un malestar físico, como el dolor de cabeza. Para Ortiz (2018) lo que menciona la maestra es la causa y efecto originado por los estresores prevalentes a los que se enfrenta una persona. Por otro lado, la última maestra coincide con las dos maestras y opina que:

(...)Podemos notar que alguien está estresado cuando vemos un cambio de actitud, de comportamiento, que usualmente uno no es así, por ejemplo, se vuelven renegones (...) en algunos también se manifiesta con dolores de cabeza, se te puede caer el cabello, debilita tus defensas y puedes enfermarte, eso me comentó el doctor una vez (...) [P14M3].

A partir de lo mencionado por las maestras, Dossey (2001, como se citó en Gutiérrez, 2010) menciona que el estrés puede llegar a originar ciertas enfermedades o efectos en el cuerpo, tales como la caída del cabello y malestares en el aparato digestivo y sistema cardiovascular. Al mismo tiempo, Ortiz (2018) coincide con lo manifestado por el mencionado autor, y añade que los efectos de una sobrecarga de estrés afectan también la salud emocional del ser humano, llegando a ser, en muchos casos, el origen de algunos trastornos como la ansiedad.

La información recogida de esta pregunta es importante, ya que según las maestras el estrés se manifiesta a través del cambio de actitud de una persona, pues todas coinciden en que el mal humor y cansancio es lo más cercano que se puede percibir en el prójimo. Asimismo, todas hacen énfasis en que los malestares que más presentan las personas estresadas están asociados más al ámbito emocional que al corporal, y como es sabido estos pueden llegar a desencadenar cuadros de ansiedad y depresión o peor aún alguna patología psicótica. Por otro lado, la respuesta de una maestra también refiere que en ocasiones se generan malestares a nivel físico, siendo la más perjudicial el debilitamiento de las defensas, pues ello predispone el inicio de cualquier enfermedad leve a crónica.

Respecto a sus experiencias personales sobre malestares físico-corporales que presentaron a causa del estrés, comentaron lo siguiente: "(...) se me iba el sueño, me echaba a dormir y renegaba, estaba de mal humor (...)" [P15M1]; "(...) creo que

sentí mucho cansancio, a veces ansiedad (...)" [P15M2]; "(...) me daban dolores de cabezas, pensaba demasiado en las cosas, hubo un tiempo en que sentía que se caía mi cabello (...)" [P15M3]. En tal sentido, las respuestas de las maestras coinciden con la pregunta anterior, de tal manera que sostienen su postura frente al tema. A su vez Castro (2008), quien realizó una investigación sobre este tema en la población docente, en la que se evidencia que el malestar más común y conocido es la caída del cabello y los dolores de cabeza.

#### **4.2.3 Subcategoría 3: *Ámbito emocional***

Sobre las manifestaciones del estrés en este ámbito, se preguntó a las maestras qué malestares presentaron a nivel emocional; al respecto, sus respuestas fueron: "(...) sentía mucha preocupación y respecto a mi trabajo ansiedad por no recolectar las evidencias necesarias que me solicitaban desde dirección(...)" [P16M1]; "(...) sentía ansiedad, mal humor e impaciencia cuando no lograba editar muy bien los videos para mis pequeños porque a través de una pantalla es más complejo que te presten atención(...)" [P16M2]; "(...) me sentía angustiada por la situación que atravesamos, ansiosa por no saber cuándo iba a acabar todo y tenía ansiedad por comer más de lo debido para sentirme más calmada(...)" [P16M3].

En tal sentido, Sandin (2003) menciona que el estrés en el ámbito emocional genera efectos a nivel subjetivo, conductual y cognoscitivo. Sin embargo, según las respuestas de las maestras, sus síntomas están en función al nivel subjetivo, donde se indica la aparición de ansiedad, apatía, aburrimiento, fatiga, tensión, nerviosismo, depresión y frustración en muchas oportunidades.

Por otro lado, también se les preguntó sobre qué otros malestares o síntomas a nivel emocional pueden sentir las personas estresadas; al respecto, todas coincidieron en que la presencia prolongada del estrés puede originar un cuadro severo de depresión. Asimismo, comentaron que (...) a veces el estrés en una persona es tanto que aparte de causarte depresión se vuelven dependientes de los fármacos para poder relajarse, poder dormir. Otras personas a veces utilizan sustancias ilícitas como las drogas, o beben mucho licor y todo eso les afecta (...) [P17M1]; (...) se pueden volver intolerantes, quizás sentirse más sensibles y con el tiempo estar

deprimidos (...) el estrés es un síntoma inicial que puede desencadenar enfermedades crónicas (...) [P17M2].

Tomando en cuenta los comentarios de las entrevistadas, Sandin (2003) menciona que estos posibles síntomas y comportamientos se encuentran dentro del nivel conductual, pues los agentes estresores pueden modificar la conducta habitual en las personas que no tienen las habilidades necesarias para hacer frente a situaciones problemáticas. A raíz de ello, se puede establecer que muchos de los individuos se encuentran envueltos en el consumo de sustancias dañinas, como las bebidas alcohólicas, cigarros o, inclusive, el uso de drogas, tal como comentan algunas de las maestras.

A partir de las respuestas de las maestras, en las últimas dos preguntas se puede establecer una relación de causa efecto. Debido a lo que se menciona a nivel emocional, el aspecto subjetivo del ser humano se ve afectado originando agotamiento mental; el cual busca remediar a través de sustancias lícitas e ilícitas (fármacos- drogas). Actualmente, en nuestro país esta forma de actuar es más común de lo que parece y lamentablemente se debe a la falta de herramientas estratégicas para detectar el gran impacto que origina el estrés.

## CONCLUSIONES

1. Respecto a los desencadenantes del estrés en la educación remota de emergencia, para las maestras estos se originan principalmente por la influencia y correlación de los factores externos, siendo el principal el procedente del ámbito social/ambiental y laboral. Este factor tuvo gran incidencia en el desempeño de sus funciones, pues desarrollarlas en el marco de un nuevo contexto desconocido e incierto fue el estímulo estresor que las acompañó durante el inicio de la pandemia.
2. Las maestras mencionaron que entre las manifestaciones de estrés que empezaron presentando estuvieron el mal humor, dolor de cabeza, ansiedad y preocupación frente a lo que vivenciaban tanto en lo personal como en lo laboral. Ello coincide con los autores consultados, ya que refieren que estos son los malestares o síntomas comunes que presenta una persona que atraviesa un cuadro de estrés prolongado.
3. Las maestras que forman parte de esta investigación consideran que presentaron estrés debido a que asumieron sus funciones laborales en este nuevo contexto sin estar debidamente capacitadas para desarrollar las clases a través de las TICs. Asimismo, consideran que fue un gran reto enseñar de manera virtual, puesto que tuvieron que adaptarse de forma rápida a los requerimientos de sus centros de trabajo y a las necesidades de los niños, las niñas y sus familias.

## RECOMENDACIONES

1. Es fundamental que las maestras reciban capacitaciones permanentes en torno al desarrollo de sus funciones en diferentes posibles escenarios, esto permitirá que tengan las herramientas necesarias para adaptarse sin mayor asombro a cualquier cambio abrupto que suceda a causa de una situación fortuita.
2. Las capacitaciones de los maestros en torno a las competencias digitales deben ser impartidas en los tres niveles educativos: inicial, primaria y secundaria, puesto que son necesarias para desempeñarse eficientemente en el contexto educativo a distancia.
3. Las capacitaciones en torno al cuidado de la salud mental, son igual de importantes que las capacitaciones en torno a las competencias digitales, prácticas docentes u otros temas. Los maestros son seres humanos con emociones, que tienen el derecho y libertad de sentir angustia, preocupación o estrés a causa de lo que sucede a su alrededor. Es por ello que se recomienda a los centros educativos solicitar o implementar talleres que permitan actuar de manera estratégica frente a las situaciones estresantes.
4. La investigación realizada ha sido significativa, ya que ha permitido visualizar las percepciones de las maestras en función de los factores que desencadenan el estrés frente a la educación remota de emergencia que se está atravesando. Es por ello que sería pertinente que se realicen futuras investigaciones de enfoque cuantitativo en una población mayor de participantes para conocer el promedio de similitud o diferencia entre lo que expresan las maestras respecto al estrés.

## REFERENCIAS

- Acosta, C., Ortega, D. y Díaz, Y. (2020). Educação presencial com mediação virtual: uma experiência de Honduras nos dias do COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2). <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1229>
- Aguilar, M., Zúñiga, C., Gil, O., Quijada, C. y Pinto, V. (2014). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 21-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Agrinoni, M. (2016). *Te quiero con el cerebro: Neurología de las emociones, educación y cuidado*. Alcanza: Alcanzar la Comunidad de Aprendices mediante Prácticas Apropriadas para la Niñez Temprana (0-6 años). <http://alcanza.uprrp.edu/modulos/modulo-11/>
- Alarcón, J. (2021). *La práctica pedagógica del docente de educación inicial en el contexto de la educación a distancia. Estudio de caso: docente de aula de 3 años de una institución pública de Lima* [Tesis para optar el grado de Licenciado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19154/ALARCO%20N%20YAYA%20JANNETT%20PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es)
- Ávila, J. (2014). El estrés es un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext)
- Barquín-Cuervo, R., Medina-Gómez, B. y Pérez de Albéniz, G. (2018). Coping strategies among people with intellectual disability. *Psychosocial Intervention* 27(2), 89-94. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a10>
- Bates, T. (2019). *Teaching in a Digital Age*. Tony Bates Associates Ltd. <https://pressbooks.bccampus.ca/teachinginadigitalagev2/>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bozkurt, A., y Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), i-vi. <https://www.asianjde.org/ojs/index.php/AsianJDE/article/view/447/297>
- Calvo, L. y Espinoza, E. (2021). *Estrés laboral durante la pandemia Covid-19 en los colaboradores de la empresa Agro Fros S.A.* [Tesis para optar el grado de Licenciado, UNJFSC]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4918/ESPINOSA%20y%20CALVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cano, S. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia y Tecnología*, 4(1), 58-67. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763003>

- Castillo, M. (2020). *Los retos de la Educación Inicial en tiempos de Covid 19*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://faedu.cayetano.edu.pe/noticias/2055-los-retos-de-la-educacion-inicial-en-tiempos-pos-de-covid-19>
- Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública* [Tesis para optar el grado de Magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1100>
- Chaves, A. (2017). La educación a distancia como respuesta a las necesidades educativas del siglo XXI. *Revista Academia y Virtualidad*, 10(1), pp. 23-41. <https://doi.org/10.18359/ravi.2241>
- Comisión Económica para América Latina. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020). *Edición Especial. El COVID-19 y la crisis socioeconómica en América Latina y el Caribe*. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46838/1/RVE132\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46838/1/RVE132_es.pdf)
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Crawford, J., Butler-Henderson, K., Rudolph, J., & Glowatz, M. (2020). COVID-19: 20 Countries' Higher Education Intra-Period Digital Pedagogy Responses. *Journal of Applied Teaching and Learning (JALT)*, 3(1). <https://doi.org/10.37074/jalt.2020.3.1.7>
- Dirección Regional de Educación del Callao. (2020). *Guía de precisiones regionales para el trabajo remoto frente al brote del Covid-19*. <https://www.drec.gob.pe/wp-content/uploads/2020/05/OFICIOS-MULTIPLE-N59.pdf>
- Espino, A. (2014). Crisis económica, políticas, desempleo y salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(122), 385-404. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000200010>
- Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la vida*. Pearson.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Un año de pandemia, un año de acción en Perú*. [https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2021-04/un-ano-pandemia-covid19-un-ano-accion-peru-unicef\\_2.pdf](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2021-04/un-ano-pandemia-covid19-un-ano-accion-peru-unicef_2.pdf)
- García, L. (2020). A Semantic jungle: distance/virtual/online/digital/electronic education, teaching, learning ...? *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 23(1), 9-28. <https://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/25495>
- Gutiérrez, M. (2010). *Nivel de estrés en docentes de la Pontificia Universidad Católica del Perú* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6940>
- Jiménez, M. (2015). Mechanisms of Relationship between Personality and Health-Disease Processes. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 163-184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5280335>
- Juca, F. (2016). La educación a distancia, una necesidad para la formación de los profesionales. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(1), 106-111. <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Klusmann U., Aldrup K., Roloff-Bruchmann J., Carstensen B., Wartenberg G., Hansen J., Hanewinkel R. (2023) Teachers' emotional exhaustion during the COVID-19 pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and Teacher*

- Education*, 121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9550665/pdf/main.pdf>
- Ley N° 28044 de 2003. Fundamentos y disposiciones generales. 29 de julio de 2003.
- Ley N°1704 de 2007. Ley que Autoriza Crédito Suplementario en el Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2007, a favor del Ministerio de Educación para la adquisición de Laptop.
- Lombeida, D., y Solís, R. (2020). *El rol de la familia en el proceso de aprendizaje en tiempos de confinamiento en estudiantes de educación inicial de la escuela de educación básica Huayna Cápac del cantón caluma, año lectivo 2020 – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Bolívar, Guanujo, Ecuador].
- Mamani, J. Q. y Flores, M. M. (2019). *Factores determinantes de la percepción pública sobre la contaminación atmosférica urbana de la ciudad de Juliaca, 2019*. <http://153.92.210.98/handle/UNAJ/75>
- Muñoz, L. (2020). Detalles sobre la enseñanza de la educación inicial a distancia. *Educación en red*. <https://bit.ly/2Dknuqw>
- Naranjo, M. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y emotivos*. Universidad de Costa Rica.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),171-19. ISSN: 0379-7082. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Niño, V. (2011). *Metodología de la Investigación: Diseño y ejecución*. <https://isae.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=26>
- Quispe, J., Roque, C., Rivera, G., Rivera, F. y Romani, A. (2021). Impacto de la contaminación sonora en la salud de la población de la ciudad de Juliaca, Perú. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 311-337. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i1.228](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.228)
- Resolución 097 de 2020 [Ministerio de Educación]. Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del Covid 19. 21 de mayo de 2020.
- Resolución 157 de 2020 [Ministerio de Educación]. Orientaciones para el desarrollo del servicio educativo en los Centros de Educación Técnico-Productiva e Institutos y Escuelas de Educación Superior, durante la Emergencia Sanitaria causada por el COVID-19. 26 de agosto de 2020.
- Resolución 160 de 2020 [Ministerio de Educación]. Disponen el inicio del año escolar a través de la implementación de la estrategia denominada “Aprendo en casa”, a partir del 6 de abril de 2020 y aprueban otras disposiciones. 31 de marzo de 2020.
- Resolución Viceministerial N° 00093-2020 [Ministerio de Educación]. Orientaciones pedagógicas para el servicio educativo de educación básica durante el año 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por el Coronavirus Covid-19. 25 de abril de 2020.
- Rojas, J. L., Flores, G., y Cuaya, I. G. (2020). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1). <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- Sandín, B. (2003). Stress: an analysis based on the role of social factors. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Shargo, A., & Gregory, A. (2009). Changes in teacher stress through participation in Pre-

- Referral Intervention teams. *Psychology in the Schools*, 46, 1098-1112.  
<https://psycnet.apa.org/record/2009-22782-014>
- Sureda, G. (2002). Estrategias psicopedagógicas orientadas a la motivación docente: Revisión de un problema. *Revista española de pedagogía* año LX, (221), 83-98.  
<https://revistadepedagogia.org/lx/no-221/estrategias-psicopedagogicas-orientadas-a-la-motivacion-docente-revision-de-un-problema/101400009804/>
- Trucco, D. y Palma, A. (2020), *Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y Uruguay*. Documentos de Proyectos (LC/TS.2020/18), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)
- Valiente, C., Martínez, M., Cabal, P. y Alvarado, J. M. (2020). Estrés infantil, estrategias de aprendizaje y motivación académica: un modelo estructural predictor del rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 15(1), 46-66. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/185.pdf>
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Hered*, 25, 57-59.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v25n2/v25n2e1.pdf>
- Virto, H., Ccahuana, F., Loayza, W., Cornejo, A., Sánchez, D., Cedeño, M., Virto, C., Tafet, G. (2021). Estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial del aislamiento social por covid-19 Cusco-Perú. *Revista Recién*, 10(3).  
<https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/76/103>
- Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: una urgente revisión* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Nombre de la investigadora	Elizabeth Cutisaca Aguilar		
Título de la investigación	Percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia		
Problema	¿Cuáles son las percepciones de las maestras de inicial, de una IE pública de Lima, sobre el estrés en la educación remota de emergencia?		
Objetivo General	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Describir las percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre el estrés en la educación remota de emergencia.	-Identificar cuáles son los factores desencadenantes de estrés para las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.	Factores desencadenantes del estrés	Definición de estrés
			Factor externo
			Factor interno
	-Describir cómo se manifiesta el estrés en las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.	Manifestaciones del estrés en la Educación remota de emergencia	Funciones de las maestras en la educación remota de emergencia
			Ámbito corporal
			Ámbito emocional
Diseño metodológico			
Enfoque	Nivel	Técnica/ Instrumento	Fuentes/Informantes
Cualitativo	Descriptivo	Entrevista- Guión de entrevista	Maestras del turno mañana del centro de prácticas pre-profesionales

## Anexo 2: Guía de entrevista

### 1. Datos generales del entrevistador

- a. Nombre y apellido: Elizabeth Cutisaca Aguilar
- b. Institución a la que pertenece: PUCP
- c. Contexto (en el marco de qué curso y/o plan de formación): Investigación y desempeño preprofesional 2

### 2. Datos generales de la persona(s) a entrevistar

- a. Institución educativa a la cual pertenece:
- b. Niveles educativos de la I.E.:
- c. Edad:
- d. Género (masculino/femenino): femenino

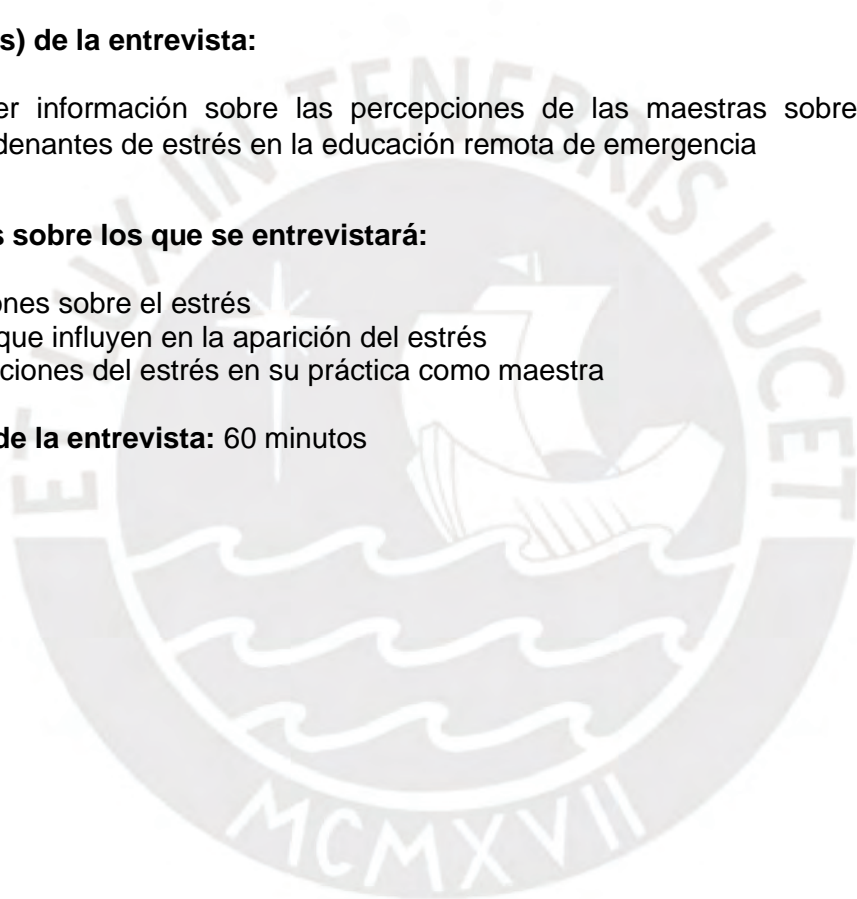
### 3. Objetivo(s) de la entrevista:

- Recoger información sobre las percepciones de las maestras sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia

### 4. Aspectos sobre los que se entrevistará:

Percepciones sobre el estrés  
Factores que influyen en la aparición del estrés  
Manifestaciones del estrés en su práctica como maestra

### 5. Duración de la entrevista: 60 minutos



## I. Diseño de la guía de entrevista

Aspectos sobre los que se entrevistará			Ítems de entrevista
OBJETIVOS	CATEGORÍA A	SUBCATEGORÍA	
Identificar cuáles son los factores desencadenantes de estrés para las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.	Categoría 1: Factores desencadenantes del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definición de estrés</li> <li>● Factor externo</li> <li>● Factor interno</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el estrés para usted? ¿Cómo lo definiría?</li> <li>2. ¿Qué cree que origina el estrés?</li> <li>3. ¿Alguna vez ha experimentado estrés? ¿Podría compartir con nosotros una situación que le haya generado estrés?</li> </ol> <p>Respecto a los factores desencadenantes de estrés:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Qué situaciones considera que le generaron estrés dentro de su entorno social (ambiente) en el periodo de confinamiento por el COVID-19?</li> <li>5. ¿Nos puede comentar alguna situación recurrente en torno a un punto de inflexión que le generó estrés? ¿Qué hizo ante ello? ¿Considera que generó gran impacto en usted? ¿Por qué?</li> <li>6. ¿Considera que las actividades académicas en la modalidad remota originan estrés? ¿Por qué?</li> <li>7. ¿Considera que los problemas económicos influyen en la aparición y prevalencia del estrés? ¿Por qué?</li> <li>8. ¿Qué rol jugó su familia frente al periodo de confinamiento por la pandemia? ¿Considera que fue una causa de estrés? ¿Por qué?</li> <li>9. ¿El trabajo remoto fue causa del estrés? ¿Por qué?</li> <li>10. ¿Considera que el estado de salud físico influye en la aparición del estrés en una persona? ¿Por qué?</li> <li>11. ¿Considera que el grado de autorregulación emocional tiene relación directa con el estrés? ¿Por qué?</li> <li>12. ¿Considera que el temperamento de una persona determina el grado de incidencia del estrés? ¿Por qué?</li> </ol>

<p>Describir cómo se manifiesta el estrés en las maestras de inicial de una IE pública de Lima en la educación remota de emergencia.</p>	<p>Categoría 2: Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Funciones de las maestras en la educación remota de emergencia</li> <li>● Ámbito corporal</li> <li>● Ámbito emocional</li> </ul>	<p>13. Respecto a su rol como maestra en el periodo de pandemia ¿Podría compartir con nosotros cuáles fueron las nuevas funciones que asumió? ¿Cómo se sintió con ello?</p> <p>14. En la actualidad, ¿de qué manera considera que se manifiesta el estrés en las personas?</p> <p>15. ¿Podría compartir con nosotros si presentó malestares a nivel físico y/o corporal a causa del estrés?</p> <p>16. ¿Podría compartir con nosotros si presentó malestares a nivel emocional? ¿Qué emociones sintió?</p> <p>17. ¿Qué otras sintomatologías considera que podría presentar una persona estresada a nivel emocional?</p>
--	---	---	--



**Anexo 3:****PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS PARA PARTICIPANTES<sup>1</sup>**

Estimado/a participante,

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por *Elizabeth Cutisaca Aguilar*, estudiante de la especialidad de Educación Inicial de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesorada por la docente Carmen Emperatriz García Luna. La investigación, denominada “**Percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre los factores desencadenantes de estrés en la educación remota de emergencia**”, tiene como propósito *describir las percepciones de las maestras de inicial de una IE pública de Lima sobre el estrés en la educación remota de emergencia*.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que tomará aproximadamente 50 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la elaboración de una tesis. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para grabar la conversación. La grabación y las notas de las entrevistas serán almacenadas únicamente por la investigadora en su computadora personal por un periodo de un año, luego de haber publicado la investigación, y solamente ella tendrá acceso a la misma. Al finalizar este periodo, la información será borrada.

Su participación en la investigación es completamente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Además, si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente, a fin de clarificarla oportunamente.

Al concluir la investigación, si usted desea y brinda su correo electrónico, le enviaremos un informe ejecutivo con los resultados de la tesis a su correo electrónico.

En caso de tener alguna duda sobre la investigación, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: [a20162469@pucp.edu.pe](mailto:a20162469@pucp.edu.pe) o al número 933156350. Además, si tiene alguna consulta sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico [etica.investigacion@pucp.edu.pe](mailto:etica.investigacion@pucp.edu.pe)

Yo, \_\_\_\_\_, doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este.

Asimismo, estoy de acuerdo que mi identidad sea tratada de manera **confidencial**, es decir, que en la tesis **no** se hará ninguna referencia expresa de mi nombre y la tesista utilizará un código de identificación o pseudónimo.

Finalmente, entiendo que recibiré una copia de este protocolo de consentimiento informado.

Nombre completo del (de la) participante	Firma	Fecha
Correo electrónico del participante: _____		
Nombre del Investigador responsable	Firma	Fecha

<sup>1</sup> Para la elaboración de este protocolo se ha tenido en cuenta el Protocolo de consentimiento informado para entrevistas del Comité de Ética de la Investigación (CEI) de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP)

**Anexo 4: Libro de códigos**

Categoría	Maestra 1 [M1]	Maestra 2 [M2]	Maestra 3 [M3]
PREGUNTA 1 [P1]	[P1M1]	[P1M2]	[P1M3]
PREGUNTA 2 [P2]			
PREGUNTA 3 [P3]			
PREGUNTA 4 [P4]			
PREGUNTA 5 [P5]			
PREGUNTA 6 [P6]			
PREGUNTA 7 [P7]			
PREGUNTA 8 [P8]			
PREGUNTA 9 [P9]			
PREGUNTA 10 [P10]			
PREGUNTA 11 [P11]			
PREGUNTA 12 [P12]			
PREGUNTA 13 [P13]			
PREGUNTA 14 [P14]			
PREGUNTA 15 [P15]			
PREGUNTA 16 [P16]			
PREGUNTA 17 [P17]			

**Anexo 5: Matriz de triangulación**

Categoría	Subcategorías	Entrevista	Teoría	Análisis
Factores desencadenantes del estrés				
Manifestaciones del estrés en la educación remota de emergencia				

