

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



**Estrategias para manejar el estrés docente por el uso de las
TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la
educación a distancia**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL QUE
PRESENTA:**

JOHANA LUCIA PIZARRO GARCIA

Asesora:

CARMEN EMPERATRIZ GARCIA LUNA

Lima, 2022

Resumen

A partir de la pandemia por el COVID-19, las escuelas tuvieron que pasar de la presencialidad a una modalidad virtual, realizando diversas adaptaciones para tal efecto. El COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2 este es un virus altamente contagioso y los síntomas pueden llevar a la muerte muy rápido por ende el gobierno decidió entrar a un estado de emergencia y pidió que toda la población respete la cuarentena en sus casas hasta que los casos de covid-19 sean menos perjudiciales para nuestra salud.

La presente investigación tiene como objetivo Analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés causado por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia. Esta es una investigación de enfoque cualitativo y de nivel descriptivo, se utilizó la metodología de estudio de casos. Las fuentes para el recojo de información consideradas para esta investigación fueron las docentes de una sección de 3 años de nivel de Inicial. La técnica utilizada fue la entrevista a las docentes. Este estudio estuvo dirigido a explicar el estrés docente asociado con el uso de las TIC en una I.E del distrito de Miraflores del nivel inicial durante la educación a distancia y a describir las estrategias docentes de inteligencia y regulación emocional para manejar el estrés por el uso de las TIC en la referida institución educativa. En la presente investigación se evidencia la importancia de las estrategias emocionales en los docentes para manejar el estrés docente y las consecuencias del uso constante de las TIC.

Palabras clave: Estrés docente, estrategias emocionales, TIC, pandemia, educación a distancia.

Abstract

As of the COVID-19 pandemic, schools had to go from on-site classes to a virtual modality, making many adaptations for this purpose. COVID-19 is the disease caused by the new coronavirus known as SARS-CoV-2, this is a highly contagious virus and the symptoms can lead to death very quickly, therefore the government decided to enter a state of emergency and asked that the entire population respects the quarantine in their homes until the cases of covid-19 are less harmful to our health.

The objective of this research is to analyze the strategies used by teachers to reduce the stress caused by the use of ICT in a school of the district of Miraflores during online learning. This is a research with a qualitative approach and a descriptive level, the methodology used was a case study. The sources for the collection of information considered for this research were the teachers of a 3-year section of the Initial level. The technique used was the interview with the teachers. This study was aimed at explaining the teaching stress associated with the use of ICTs in an institution from a district of Miraflores at the initial level during online learning and describing the strategies of emotional intelligence and emotional regulation to face stress due to the use of ICTs in teachers. This research shows the importance of emotional strategies in teachers to combat teacher stress and the consequences of the use of ICT.

Keywords: Teacher stress, emotional strategies, ICT, pandemic, online learning

ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	4
Introducción	7
CAPÍTULO 1: EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EL USO DE LAS TIC EN NIVEL INICIAL	15
<i>1.1 Educación a distancia en nivel inicial</i>	15
1.1.1 Evolución de la educación a distancia	16
1.1.2 Características de la educación a distancia en inicial	16
1.1.3 Elementos de la educación a distancia	17
1.1.4 Rol docente en la educación a distancia	18
<i>1.2 Uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial</i>	19
1.2.1 Definición de las TIC	19
1.2.2 Manejo adecuado de las TIC en nivel inicial	20
1.2.3 Beneficios del uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial	21
CAPÍTULO 2: ESTRÉS DOCENTE Y LAS ESTRATEGIAS PARA MANEJARLO	22
<i>2.1 Estrés docente</i>	22
2.1.1 Definición de estrés docente	22
2.1.2 Características del estrés docente	22
2.1.3 Causas del estrés docente	23
2.1.4 El estrés docente y el uso constante de las TIC	24
2.1.5 Efectos del estrés docente	25
<i>2.2 Estrategias para manejar el estrés docente</i>	26
2.2.1 Prevención del estrés docente	26
2.2.2 Inteligencia emocional	27
2.2.3 Regulación emocional	29
PARTE II: INVESTIGACIÓN	30
CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO	30
3.1 Enfoque, nivel y método	30
3.2 Objetivos, Categorías	31
3.3 Fuentes informantes	33
3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5 Técnicas para la organización, el procesamiento y análisis	34

3.6 Principios de la ética de la investigación	34
CAPÍTULO 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	34
4.1 Categoría 1: Estrés docente	35
4.1.1 Subcategoría 1: Definición	35
4.1.2 Subcategoría 2: Efectos del estrés docente	36
4.1.3 Subcategoría 3: Prevención del estrés docente	37
4.2 Categoría 2: Estrategias de inteligencia y regulación emocional	38
4.2.1 Subcategoría 1: Definición de estrategias	39
4.2.3 Subcategoría 3: Regulación emocional	41
4.3 Categoría 3: Educación a distancia	42
4.3.1 Subcategoría 1: Evolución de la educación a distancia	42
4.3.2 Subcategoría 2: Rol docente	43
4.4 Categoría 4: TIC en la educación a distancia	44
4.4.1 Subcategoría 1: Definición de las TIC	44
4.4.2 Subcategoría 2: Beneficios del uso	45
4.4.3 Subcategoría 3: Consecuencias del uso constante	45
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS	54

Introducción

En los últimos meses del 2019 se detectó un virus llamado COVID-19, el cual tenía un nivel de contagio muy alto y los síntomas llevan a desenlaces fatales que ocasiona llegaban a la muerte muy rápidamente. El virus empezó a expandirse por todo el mundo lo que llevó a la OMS a declarar el estado de pandemia. La prevención mundial impuesta por los gobiernos fue que las personas se quedaran en sus casas, suspendiendo toda clase de encuentro con otras personas.

En marzo del 2020, se detectó el primer caso de COVID 19 en el Perú y uno de los sectores particularmente afectados fue la Educación. La suspensión de las clases presenciales en el Perú debido al COVID-19 puso a todos los docentes en una situación inicial de desconcierto e incertidumbre. Debido al contagio rápido de este virus y sus síntomas severos que podrían llevar a una persona a la muerte rápidamente, el gobierno comunicó que el país estaba en un estado de emergencia y exigió la cuarentena completa para toda la población, implementando las leyes de utilizar mascarilla y mantener dos metros de distancia si es que por alguna emergencia se tenía que salir a comprar algo de primera necesidad. Todos los establecimientos que brindan un servicio a la comunidad cerraron temporalmente y solo atendían los supermercados por ciertas horas, las gasolineras y las farmacias. Debido a la llegada de las vacunas al Perú y al lento y paulatino proceso de vacunación, los casos de contagio empezaron a disminuir; sin embargo, la alerta de alarma continuaba pues, no aseguraba la prevención del contagio, pero sí de llegar a situaciones críticas. Esta situación exigió repentinamente la virtualización de las clases en la Educación básica como en la Educación superior. Esto trajo un desafío, la educación a distancia de acuerdo a las diferentes realidades de conectividad. Los docentes tuvieron que aprender rápidamente a acomodarse a esta nueva realidad ya que no les quedaba otra opción, si no realizaban sus actividades virtualmente tenían la presión de poder perder su trabajo lo que trajo consigo que muchos docentes desarrollaran un alto grado de estrés por la responsabilidad y desempeño que debían asumir.

La presente investigación se enfoca en estudiar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso constante de las tecnologías de la

información y comunicación en esta nueva modalidad de trabajo docente. Esta investigación se realiza con las docentes en una escuela privada del distrito de Miraflores, Lima, Perú. Debido a los cambios dados por el gobierno en marzo de 2020, el uso de las TIC se ha vuelto indispensable en el día a día de los docentes. La comunidad educativa siempre ha tenido una relación con las TIC implementándolas de a pocos en su día a día, en el salón o en momentos de investigación pero desde que el gobierno decreta cuarentena completa y la virtualización de todas las instituciones de educación, la relación de la comunidad educativa con las TIC se volvió indispensable y de una manera las horas que se utilizaban antes del decreto de pandemia con las TIC era mucho menor, comparado a los horarios en los cuales se llegaron a usar las TIC en los picos más altos de contagio de la pandemia del Covid-19. Las TIC en la época de la pandemia fueron el medio principal por el cual se desarrollaba la educación en el país, el uso de plataformas como email, WhatsApp, grupos de Facebook y aplicaciones netamente educativas eran requeridas para el aprendizaje diario y evaluación continua de los alumnos. El avance de los alumnos se registraba diariamente a través de las TIC que ayudaban a los maestros a tener una visión entre las pantallas que unía al alumno y al maestro que se ubicaban en espacios lejanos. Todas estas implicancias crearon una relación diaria y más continua con las TIC. Se trata de un campo nuevo para la investigación científica, ya que nunca abarcó este rubro tan ampliamente, vale mencionar que el tema está muy relacionado con la salud mental, ya que el estrés deteriora el bienestar mental. La salud mental para muchas personas es un tema un poco incómodo de conversar, ya que se cree que es un aspecto negativo; en ese sentido, la investigación aportará beneficios para los docentes que están pasando por este tipo de problemas en la actualidad, ya que rompe con los estereotipos de pensar que un docente siempre está saludable.

Así, el presente trabajo permitirá mostrar los cambios encontrados en la nueva adaptación de los docentes. Se definirá el estrés docente en donde se podrá profundizar en la importancia de estrategias que prioricen el cuidado y la concientización de la prevención de enfermedades mentales, ya que por consecuencia crean un desgaste profesional. La línea de la investigación es “Formación y Desarrollo Profesional Docente”, debido a que el tema de la investigación, al igual que los objetivos, están dirigidos al bienestar docente en los momentos de enseñanza.

El interés por el cual se decidió investigar sobre las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés docente por el uso constante de las TIC durante la educación a distancia, fue debido a las experiencias que tuvieron docentes ya egresados en torno al arduo trabajo y las emociones que sentían en su desempeño laboral. También, estos comentarios se pudieron vivenciar en el equipo de trabajo al cual pertenece la autora de la presente investigación, con relación a las TIC.

El estrés en los docentes es un tema ampliamente estudiado, en especial en primaria y en secundaria, sin embargo, y por ser un suceso reciente, es un tema que está emergiendo con mucha fuerza como menciona González (2018), hay una gran responsabilidad en abordar la atención integral en el niño como sociedad, pero nunca se debe perder de vista el rol del docente como factor importante del cambio que se espera. Según el estudio de caso en Perú de Cuenca (s.f), 36.6 % de docentes sufren de estrés. Esta información brinda indicios de que el estrés docente está empeorando y no está siendo atendido debidamente, incluso, muchas veces es ignorado debido a la falta de información y por la cultura en la que vivimos. Debido a estos factores, se considera indispensable identificar qué estrategias se pueden utilizar para manejar el estrés docente, y de esta manera poder contradecir los estereotipos sobre el tema de investigación.

Los conceptos claves de la siguiente investigación son TIC, estrés docente, pandemia y educación a distancia, las cuales serán descritas a continuación.

Las TIC o tecnologías de la información y comunicación son parte de los cambios que se realizan en la sociedad actual. Según Belloch (2012), las tecnologías de la información y comunicación son “todos los diferentes dispositivos electrónicos que giran en torno a las tecnologías de almacenamiento y comunicación”. El autor nos comenta que, de acuerdo con la educación, el uso de las TIC depende de varios factores; uno de los más importantes es la formación del docente tanto en nivel instrumental como pedagógico.

Uno de los términos más importantes de la investigación es el estrés docente en general, que se vincula con el estrés laboral y con el estado de la salud mental. Según Schaufeli & Bakker (2010), el estrés docente es un estado mental negativo, duradero y siempre vinculado al trabajo. Principalmente, tiene como característica un

agotamiento emocional, muy poca motivación y comportamientos que afectan el desempeño docente. Esto se debe usualmente a un mal manejo de demandas y exigencias de todo tipo, académicas como emocionales, a ello se suma que la persona no sabe cómo afrontar este estado, ya que no tiene las herramientas necesarias.

Un concepto importante por desarrollar es pandemia, definida por la WHO (2020) como “la propagación mundial de una nueva enfermedad”. En este trabajo de investigación se considera la pandemia por COVID-19 en el Perú, cuya primera medida del Gobierno fue el confinamiento a nivel nacional, que trajo consigo el cierre de las escuelas.

La educación a distancia es la modalidad que prima en este momento; como menciona el Ministerio de educación Nacional de Colombia (2020), “el desarrollo de programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio”, con esto se refieren a que hay una enseñanza a través de un recurso tecnológico. Según el Instituto Apoyo (2020), es donde se tiene un vínculo bidireccional entre el profesor y el estudiante, los recursos para el aprendizaje están a disposición de los estudiantes, hay un aprendizaje flexible con recursos sincrónicos y asíncronos, el estudiante decide cómo, dónde, y cuándo estudiar, y en donde hay un sistema de tutoría y acompañamiento al estudiante, como menciona el autor, es un aprendizaje interactivo, reflexivo, colaborativo y autónomo.

El estrés y la salud mental están relacionados, como mencionan Seijas-Solano (2019) y Lousinha y Guarino (2013), ya que resulta esencial detectar a tiempo las señales que nos indican que hay indicios de estrés y todas sus desencadenantes. El bienestar de la salud mental ayuda en las situaciones de mayor estrés en nuestras vidas, se ha visto en la revista de National Library of Medicine (2020) que la salud mental incluye el estrés debido a que influye en nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Como se menciona, afecta desde nuestra forma de pensar hasta la manera en que actuamos en diferentes situaciones de la vida, lo cual determina nuestra manera de manejar el estrés.

En el 2020 se publicó un informe llamado “La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19”, por La Comisión Económica para América Latina y La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, el cual tuvo como objetivo investigar sobre los importantes efectos negativos en los distintos sectores en los cuales se ha identificado “grandes brechas en los resultados educativos, que se relacionan con una desigual distribución de los docentes, en general, y de los docentes mejor calificados”pg.1. En este informe se llegó a la conclusión que mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos en las comunidades educativas, pero los que trabajan en la educación necesitan desarrollar habilidades muy importantes de adaptación y resiliencia emocional. Se menciona que el aprendizaje socioemocional es una de estas habilidades que creen que ayudará a reducir los efectos nocivos de la crisis. También concluyen que “el personal docente y educativo necesita apoyo y formación para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo que debe ser desarrollado transversalmente en todas las actividades escolares” pg.14. Esta investigación tiene mucha relación con el tema que se va a investigar, ya que nos da indicios de que la salud socioemocional, la cual engloba los efectos del estrés docente, es muy importante en el día a día de los docentes en la virtualidad escolar. Cabe resaltar que se puede evidenciar en la investigación de CEPAL-UNESCO (2020) que, desde el punto de vista pedagógico, la virtualidad pone en riesgo de pérdida el vínculo presencial y genera tensiones por la sobreexposición de docentes y estudiantes. También se alude en la investigación que desde el punto de vista social los problemas de salud física y mental, entre otros inconvenientes, exceden en que todo el personal de las instituciones tenga dificultades, tensiones en cómo abordar o enfrentar los problemas que viven las familias y “esto genera desgaste emocional, agobio y estrés entre el personal docente”pg.11, lo cual abre una perspectiva de la importancia de cuidar a los docentes de los síntomas de burnout, estrés o depresión, que pueden ir demostrando a lo largo de las horas de trabajo.

En Ecuador, Zambrano (2020) realizó un estudio llamado “Uso de la Tecnología de la Información y Comunicación en educación virtual y su correlación con la Inteligencia Emocional de docentes en el Ecuador en contexto COVID-19”, el cual tuvo como objetivos: evidenciar el nivel de conocimiento y uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en educación virtual y su correlación con la

Inteligencia Emocional (I.E) de 485 docentes de nivel inicial, primario y secundario; además, revelar el contexto en el que se está desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje en relación con la emergencia sanitaria COVID-19. Una de las conclusiones más importantes de este estudio es que las profesoras tienen muy baja fortaleza emocional. Merchán y González (2012) mencionan que el docente debe tener mucha inteligencia emocional, ya que esto previene los efectos del estrés docente. Este estudio se vincula con la presente investigación debido a que los dos ven la correspondencia entre el manejo de las TIC y las estrategias para manejar el estrés docente o cómo es explicado en este estudio la salud mental holísticamente.

Silverio (2015), en su trabajo de investigación “Calidad de vida y su relación con el estrés laboral de los docentes de las I.E. N° 130 y Antonia Moreno de Cáceres UGEL 05 SJL/EA”, en Perú, tuvo como propósito identificar si había relación entre la calidad de vida laboral y el estrés docente, sus resultados afirmaron que mientras mejora la calidad de vida disminuye el estrés laboral, y esto en una situación de pandemia como la que se está viviendo actualmente en el Perú por el COVID-19 puede afectar de manera significativa la calidad de vida e incrementar el estrés docente. Esta investigación tiene correlación con la presente investigación, ya que analiza la calidad de vida docente y su relación con el estrés laboral y también las estrategias de prevención.

Por último, uno de los grandes estudios sobre el estrés docente a raíz de la pandemia lo realizó Pérez-Azahuanche y Robinet-Serrano (2020), titulado “Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19” en Perú, quienes tuvieron como objetivo Conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia COVID-19. En el estudio se conoce y analiza los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia COVID-19 debido al cambio de educación presencial a educación virtual, se fundamentan en el cambio a la virtualidad con un impacto rotundo donde los estudios revelan un 53,8 % de la población afectada psicológicamente entre los niveles moderado a severo. Este estudio se enlaza con la investigación debido a que son temas sobre el estrés docente en la crisis actual.

En vista de lo presentado anteriormente, y según los antecedentes, se propone la pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés docente por el uso de las TIC en una IE inicial del distrito de

Miraflores durante la educación a distancia? El objetivo general de esta investigación es analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia. Los objetivos específicos son explicar el estrés docente asociado con el uso de las TIC en una I.E del distrito de Miraflores inicial durante la educación a distancia y describir las estrategias docentes de inteligencia y regulación emocionales para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.

La metodología utilizada es cualitativa y la investigación es descriptiva. Una metodología cualitativa según Vera, UIPR y Ponce (2021) es aquella “donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema” pg. 1. Se procura realizar una descripción holística, es decir, un análisis profundo con muchos detalles sobre la actividad en particular. Una investigación cualitativa se desarrolla para informar más el cómo se da el proceso en que se presenta el problema. Como menciona Bernal (2010), esta pretende idear sobre la realidad con base en la información recopilada del grupo estudiado.

Es una investigación descriptiva, ya que se analiza una situación actual e interpreta lo que es. Según Tamayo y Tamayo (2002), “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos” pg. 46. El autor nos explica también que la investigación se realiza a un grupo de personas o a una persona sola para observar y analizar cómo funciona en una situación del presente. Bernal (2010) nos menciona que una investigación descriptiva es aquella en que se narran, identifican hechos, situaciones, rasgos de un grupo de estudio. El autor menciona que las preguntas de investigación son una guía para el investigador y que una de las funciones principales es la capacidad para seleccionar características del objeto de estudio y la descripción de este.

Dentro de la investigación descriptiva, como menciona Ary, Cheser y Razavieh (1987), los estudios de esta rama tratan de recolectar la información sobre “un estado actual de los fenómenos”; se menciona que se investiga en la naturaleza en la que está la situación en el momento del estudio. Para esta investigación se hará un estudio

de caso, el cual, como menciona Moore (2000), se usa cuando se necesita una comprensión de lo que sucede en una circunstancia compleja. En esta investigación se está estudiando la circunstancia excepcional de la educación a distancia en la pandemia COVID-19. Esto es importante porque, como lo resalta Lafrancesco (2003), en un estudio de caso se tiene que evidenciar las propias representaciones de los actores, pero que sean realmente significativas, como la del investigador. Las características del caso es que se aplicará a docentes de una institución educativa que trabajen dictando clases a niñas de 3 a 4 años, que hayan tenido la experiencia de trabajar de forma remota por lo menos 6 meses.

La presente tesis está dividida en dos partes: marco teórico e investigación. El marco teórico se divide en 2 capítulos; el primer capítulo se titula Educación a distancia y el uso de las TIC en nivel inicial, en el cual se presenta la Educación a distancia en nivel inicial, la evolución de la educación a distancia, sus características en inicial, los elementos y el rol docente en la educación a distancia; como segundo punto dentro de este se abarca el uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial, su definición, el manejo adecuado de las TIC en nivel inicial y los beneficios del uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial. En el segundo capítulo, titulado estrés docente y las estrategias para manejarlo, se abarca el estrés docente, su definición, sus características, causas, el estrés docente y el uso constante de las TIC y los efectos de este. Dentro de este último capítulo se mencionan las estrategias para manejar el estrés docente, la prevención del estrés docente, la Inteligencia emocional y la regulación emocional.

Por otro lado, la segunda parte está conformada por dos capítulos. El primero se titula Diseño metodológico, el cual describe la metodología utilizada. El segundo capítulo es sobre el análisis e interpretación de los resultados, recogidos por medio de la entrevista. Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía empleada en la investigación y los anexos. Respecto a las limitaciones de la investigación, hubo una larga espera de parte de los expertos para validar el instrumento, debido a un problema de salud, lo cual retrasó el recojo de la información.

PARTE I

MARCO TEÓRICO

Estamos frente a nuevos obstáculos retos en la vida escolar. Las maestras han tenido que empezar a desarrollar sus sesiones de clase a sus alumnos virtualmente, desde sus casas. Al comienzo las docentes tenían mucha incertidumbre en especial en no saber cómo evaluar los aprendizajes de sus alumnos si no estaban presentes en el mismo lugar que ellos, las largas horas frente a la computadora y el poder llegar a construir un vínculo virtualmente con sus alumnos fue algo realmente retador.

Planificar todas sus actividades con programas educativos e interactivos para los niños fue un nuevo logro para ellas. Es importante que, en este tiempo de pandemia, en donde el estudio y aprendizaje se desarrollan en la modalidad a distancia y virtual, los docentes no dejen de lado el cuidado de su salud mental. Es por ello que se formula la siguiente pregunta con la finalidad de responder a las nuevas necesidades de la sociedad docente de hoy: ¿Cuáles son las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés docente por el uso de las TIC en una I.E. inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia?

CAPÍTULO 1: EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EL USO DE LAS TIC EN NIVEL INICIAL

1.1 Educación a distancia en nivel inicial

La educación a distancia es un sistema que ayuda a la educación de alumnos que no se encuentran en el mismo lugar geográfico que el docente, debido a que no hay presencialidad. Como menciona la autora Beltrán (2020), después de la crisis de la pandemia del COVID-19 la educación a distancia se ha vuelto protagónica en el día a día de las familias peruanas. Hay muchas ventajas en la educación a distancia, pero siempre enfrenta grandes retos como la brecha digital, económica y estilos de aprendizaje.

1.1.1 Evolución de la educación a distancia

La educación a distancia surge en el siglo XIX específicamente en Norteamérica y Europa Occidental debido a la necesidad de que los estudiantes tengan una alternativa para que estudien si no podían llevar las clases presenciales. Las primeras formas de educación a distancia fueron por radio y televisión, pero ya a finales del siglo XX se pudo transmitir exclusivamente desde internet. Según Uriarte (2016), la educación a distancia a través de internet utiliza muchas plataformas para establecer contacto y comunicación constante entre las docentes y el estudiante, pero en sus inicios todo se hacía por correspondencia y se permitía tomar cursos de cualquier parte del mundo. Después de la Segunda Guerra Mundial, como menciona la autora, muchos tuvieron la necesidad de insertarse al mundo laboral, entonces la educación a distancia se hizo popular. Empezaron a aparecer los famosos casetes y videocasetes. También indica la autora que con el surgimiento de las computadoras todo se fue realizando de manera virtual y se comenzó por subir las enciclopedias y hacerlas virtuales. Después del internet es cuando la educación a distancia se hizo masiva. Ahí fue cuando se implementó el correo electrónico, las videoconferencias y las plataformas virtuales para llegar a más estudiantes y mejorar la educación a distancia.

1.1.2 Características de la educación a distancia en inicial

La educación a distancia tiene muchas características, una de las más importantes es el hecho de que el estudiante y el docente estén en un distanciamiento físico y utilicen elementos electrónicos. Algo importante en la educación a distancia es la flexibilidad en los horarios de estudio; muchas veces los estudiantes avanzan con mucha independencia tareas que son enviadas a casa para realizarlas a lo largo del día, además como las clases son grabadas, el estudiante las puede escuchar en cualquier horario, dependiendo de la situación en la que se encuentre. Otra característica muy importante es la continua comunicación entre el docente, estudiante y adulto responsable. Esta comunicación es muy importante, ya que el alumno de inicial no tiene muchas veces cómo comunicarse con el docente debido a que recién está aprendiendo a leer y a escribir, entonces el apoyo de un adulto responsable es clave para el proceso del aprendizaje. Muchas veces estas

comunicaciones se dan a través de plataformas que brinda el colegio o por medios personales establecidos por el docente. En esa misma línea, el adulto responsable no tiene que trasladarse hasta el colegio si quiere conversar con la docente, simplemente coordina una reunión virtual desde su casa o sitio de trabajo.

Como menciona Uriarte (2016), las características más beneficiosas para la educación a distancia son que hay un menor costo en estas y hay un alcance masivo, ya que todo aquel que tenga una computadora e internet puede llegar a tener educación.

1.1.3 Elementos de la educación a distancia

Según la Universidad de Illinois Springfield (2021), los elementos de la educación a distancia son varios; uno de estos es el estudiante, que es la persona que más se beneficia de todo este programa, pero a la vez es la persona con el rol más activo en este proceso. Su actitud, habilidades y compromiso determinan si le irá bien o no en un proceso de aprendizaje virtual. El alumno tendrá que automotivarse, aceptar comentarios constructivos, aceptar trabajar en equipo y confiar en el proceso de enseñanza online.

Otro de los elementos que menciona la Universidad de Illinois Springfield (2021) es el currículo. Es importante que la educación a distancia tenga cursos que sean parte del plan de estudios de la institución y que el docente esté completamente capacitado y determine la validez del curso. La referida universidad menciona que es muy importante que el docente mantenga la integridad del curso para poder transferirlo y que mantenga credibilidad y vigencia. El contenido del programa online debe ser muy bien organizado con determinadas fechas de entrega de los trabajos, los docentes deben dar instrucciones claras y precisas del desarrollo de las asignaturas y el currículo debe enfocarse en la aplicación del conocimiento del mundo real y potenciar el pensamiento crítico. El proceso y el resultado del currículo es muy importante y debe tener objetivos claros y fáciles de obtener.

Un elemento importante de la educación a distancia es el facilitador que usualmente es el moderador y creador de contenido. El facilitador tiene una gran influencia en el resultado del proceso de enseñanza en la educación a distancia. Un

facilitador, como menciona la Universidad de Illinois Springfield (2021), debe saber cómo integrar las experiencias de vida, la comunicación, el profesionalismo y el contenido en el proceso de aprendizaje. Este facilitador es el que determina el ambiente del aprendizaje.

Un último elemento que menciona la Universidad de Illinois Springfield (2021) es la tecnología. Debido al rápido cambio y crecimiento de la tecnología, es muy difícil, pero no menos importante, escoger la tecnología adecuada para el crecimiento de la educación. Ellos mencionan que la tecnología debe ser seleccionada con base en los objetivos y las necesidades de la educación a distancia. Debe ser amigable y accesible. Esta herramienta debe ser la que mejor pueda desarrollar el curso.

1.1.4 Rol docente en la educación a distancia

Uno de los aspectos que más ha influenciado en la educación a distancia es el rol docente, este ha cambiado completamente desde la virtualidad. Bull (2013) nos menciona que un docente en la educación a distancia tiene muchos roles, uno de los principales es el rol de guía que tiene el docente en el curso; el autor menciona que en la educación a distancia las sesiones de clases se programan mucho antes de realizarlas para que así, durante la clase, el docente pueda devotamente dedicarse a guiar.

Otro de los roles muy importantes del docente en la educación virtual que menciona Bull (2013), es tener un rol alentador hacia el proceso de aprendizaje de los alumnos. En este nuevo modelo de aprendizaje, el alumno puede sentirse solo, confundido o desanimado sin este rol tan importante. El docente siempre debe encontrar la mejor manera de proveer un ambiente de aprendizaje con feedback constructivo y alentador para el alumno.

Según Adell y Sales (2000), el docente, en la educación online, debe tener un rol facilitador y organizador, rol social y rol intelectual. El rol organizador y facilitador tiene un horario y establece la agenda de la clase e impulsa una participación grupal, iniciando la interacción y ayudando a un buen ambiente de aprendizaje. El rol social se refiere a que el docente debe crear un ambiente agradable de aprendizaje interactuando siempre con los alumnos, para poder guiar un aprendizaje positivo en las actividades que se realizan en la clase, creando un ambiente en el cual los niños

se sientan en confianza de expresar sus sentimientos cuando lo necesiten. Por último, los autores mencionan que el rol intelectual que debe tener el docente es de facilitador de centrar conversaciones entre los alumnos para hacer preguntas, generar respuestas y cuestionamientos para animarlos a ampliar sus conocimientos. Cabe destacar que la formación de los docentes para la educación a distancia ha sido nula debido a que su formación siempre ha sido presencial. Lamentablemente debido a la pandemia el mundo ha caído en la cuenta que una formación en la docencia sobre la educación a distancia y las herramientas TIC es imprescindible en estas nuevas generaciones de docentes debido a que a pesar de que la educación a distancia enseñó mucho a los docentes en términos tecnológicos no fue la mejor manera de aprender en el momento. Sería ideal que los docentes estén preparados para llevar la educación a todas las partes del mundo en diferentes condiciones.

1.2 Uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial

Las TIC son herramientas que nos ayudan a manejar y transmitir información. Para la UNESCO (2004), la educación debe tener un objetivo de siempre mejorar el proceso de aprendizaje y sus estándares de calidad a través de las TIC, que nos impulsan a las metodologías hacia la innovación y a compartir información y buenas prácticas de enseñanza. Aparicio de las Llanderas (2013) nos menciona que en este siglo no se puede separar la educación de las TIC, ya que nos brindan un gran apoyo y dan paso a la innovación. Para tener una enseñanza exitosa con el uso de las TIC, es necesario que los docentes tengan la formación adecuada para aprovechar al máximo las tecnologías y poder afrontar los nuevos retos.

1.2.1 Definición de las TIC

Las tecnologías de la información y comunicación, más conocidas como las TIC, son herramientas tecnológicas para acceder a diferentes fuentes, datos que en otras condiciones serían inaccesibles para nosotros; y también contribuyen a aumentar la productividad y la eficacia de quienes la utilizan desde los años 60. Según Raffino (2020), cuando se habla de las TIC siempre nos estamos refiriendo a un grupo de conocimientos y herramientas que se vinculan con el consumo y la transmisión de la información. Estas herramientas son un conjunto de la ciencia y la ingeniería que

conforman aparatos para resolver problemas en la actualidad, también pueden ser utilizados como actividades recreativas y distractores en momentos de descanso. Las TIC son un gran avance para la educación, ya que brindan herramientas para mejorar el aprendizaje y para facilitar las técnicas de enseñanza, además del alcance masivo a más estudiantes.

1.2.2 Manejo adecuado de las TIC en nivel inicial

En el nivel inicial, el uso de las TIC es muy beneficioso, tal como se ha podido mencionar anteriormente. Peña (2018) señala que el currículo nacional siempre ha sugerido implementar las TIC en las escuelas y en el entorno educativo; estas se han convertido en herramientas muy importantes para el docente como para el avance del aprendizaje del alumno. Un manejo adecuado de las TIC debe promover la responsabilidad de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Las TIC, como nos menciona el autor, son herramientas que facilitan el aprendizaje, ya que nos acercan a un conocimiento más amplio. Cabe resaltar que aunque los docentes antes de la pandemia podían algunos entender la importancia de las TIC en un aula, sólo las nuevas generaciones de docentes egresados han llevado uno o dos cursos sobre las TIC en educación. En la realidad de los docentes peruanos no hubo capacitación en programas o herramientas TIC, los que lograban conocer sobre las TIC era por conocimientos propios. La nueva normalidad de las escuelas de enseñar a distancia, todo virtualmente por una computadora, implicaba que los docentes tengan cómo único contacto con sus alumnos de inicial las herramientas de las TIC. Esto logró poner a muchos docentes en situaciones complicadas ya que si no tenían conocimiento sobre cómo funcionaban las computadoras, plataformas de trabajo y programas educativos podía llegar a perder su trabajo debido a que no tenían cómo enseñar a beneficio de los alumnos. Está fue la realidad de muchos docentes en el mundo ya que la formación docente ha sido siempre y por mucho tiempo siempre sobre enseñanza presencial.

Peña (2018) refiere que en la educación inicial los niños sienten una natural atracción por las TIC porque ayudan en su proceso de aprendizaje, a entender de una forma más dinámica y sencilla y captan mejor su atención. Las TIC, como menciona la autora, facilita el desarrollo de las habilidades cognitivas, pero siempre debe estar

acompañada de una orientación docente. Asimismo, señala que la orientación debe venir de una persona adulta responsable de los alumnos, y él o ella debe tener mucho cuidado en el tiempo que invierte utilizando las TIC, ya que, como se menciona más adelante, si se evidencia que hay consecuencias en el estado emocional del docente por el uso constante de las TIC, tanto para el estudiante como para el docente.

1.2.3 Beneficios del uso de las TIC en la educación a distancia en nivel inicial

Es importante integrar las TIC en el aprendizaje en educación inicial, ya que facilitan el desarrollo de la clase a los docentes. La manera en que las TIC transforman la educación depende de los proyectos pedagógicos que se lleven a cabo. Por ello, es importante empezar a apostar por la formación de los docentes, su actualización y la utilización que les puedan dar en el aula. Según Fernández (2016), muchas veces las TIC son incluidas en el ambiente educativo, pero no tienen ningún tipo de repercusión por el hecho de que los docentes no están capacitados para utilizarlas. Uno de los beneficios más grandes de incluir las TIC en la educación a distancia en el nivel inicial es el avance en la formación profesional del docente, que está expuesto a toda esta nueva tecnología y plataformas.

Según Matilde (2019), entre los beneficios de utilizar las TIC en la educación inicial está que los niños desarrollen destrezas relacionadas con el uso de las herramientas tecnológicas, destrezas táctiles, auditivas y visuales. Otro de los beneficios es el desarrollo cognitivo, el contacto que los niños hacen desde muy temprana edad es importante que sea acompañada y guiada por un adulto. El hecho de involucrar a los niños de temprana edad con la tecnología siempre los motiva a querer entrar a la búsqueda de información y generación de estrategias; en este sentido, se les brinda oportunidades de tomar pequeñas decisiones para hacerlo y escoger, filtrar y seleccionar la información. La autora también menciona que esta introducción a las TIC en temprana edad permite que cada uno de los alumnos avancen a su ritmo de aprendizaje y desarrolle estrategias de investigación, desarrolle la autonomía y, por último, contribuya al desarrollo de la coordinación ojo y mano.

CAPÍTULO 2: ESTRÉS DOCENTE Y LAS ESTRATEGIAS PARA MANEJARLO

2.1 Estrés docente

La manera cómo el estrés está afectando a los docentes y en sus decisiones de cambiar o dejar el trabajo se ha incrementado a lo largo del tiempo. Vega (2019) menciona que el estrés es desagradable, incluso cuando es solo transitorio. Una situación estresante, sea externa, como la entrega de un trabajo; o psicológica, como la preocupación continua por poder perder el trabajo, puede desencadenar una cascada de hormonas de estrés que producen cambios fisiológicos en el cuerpo.

2.1.1 Definición de estrés docente

Hay muchas definiciones de estrés docente, pero la mayoría concuerda con lo que menciona Kyriacou (2001), quien señala que el estrés docente es una emoción desagradable en la cual se experimentan los sentimientos de ansiedad, enojo, frustración y tensión, que están vinculados con un ambiente en específico. Shernoff et al. (2011) mencionan que este estrés docente se manifiesta significativamente en su sentido de eficacia, el síndrome de burnout, en el compromiso de los alumnos, en su satisfacción en el trabajo y en su salud física.

Según Vega (2019), el estrés es una expresión de nuestro mecanismo de supervivencia “lucha o huida”. Cuando estamos en una situación amenazante se desencadena una respuesta de estrés que nos ayuda a salir de ese peligro. Al respecto, la autora menciona que el estrés sí nos ayuda a salir de ese peligro inminente, pero también esta respuesta de estrés se dispara ante situaciones tensas, donde la opción de una respuesta física no es la manera adecuada de actuar. Por ejemplo, si se tiene un jefe poco razonable o si se presentan problemas financieros, la solución no es salir corriendo.

2.1.2 Características del estrés docente

Colangelo (2004) menciona que las características del estrés docente no discrepan mucho de las características básicas del estrés en una persona, pero algunos de los elementos más resaltantes del estrés docente, según el autor, son los siguientes: el sentimiento de incapacidad que tiene el docente al no poder ayudar a

sus alumnos; actitudes negativas hacia sus alumnos, padres de familia y colegas; así como también sentirse incapaz de lograr sus metas. El autor menciona que los docentes que sufren de esto están menos dispuestos y comprometidos para dar una buena clase, corregir y revisar trabajos, y algo muy importante es que tienen menos paciencia y tolerancia con sus alumnos, en especial durante las interrupciones que se dan diariamente en la clase.

Vega (2019) nos menciona que las características del estrés docente varían si es un estrés agudo o crónico; ya que el agudo es el estrés que nos prepara para la lucha o huida y normalmente es breve, mientras que el crónico es el estrés de mayor duración y es la principal causa de los problemas de salud. En este sentido, señala que el estrés docente puede tener como característica un cambio dinámico en el ambiente social del docente, estímulos muy variados relacionados al trabajo. La autora menciona que todos somos propensos a sufrir de estrés, ya que vivimos en ambientes con muchos cambios y estímulos universales.

González-Pérez (2006) añade que algunas características de la personalidad del docente pueden dar paso a que sea más fácil que tenga estrés y desarrollar incompetencia profesional. Estas características son: a) Personalidad tipo A, b) Sensibilidad a los sentimientos y las necesidades de los otros, c) Elevada autoexigencia, d) Baja confianza y locus de control externo.

2.1.3 Causas del estrés docente

Las causas del estrés docente varían según la persona y su entorno. Según Kyriacou (2001), las causas del estrés docente son únicas y dependen de la interacción entre la personalidad del docente, los valores, las habilidades y circunstancias. Billingsley et al. (2011) indican que el estrés docente tiene mucho que ver con el ambiente laboral y las iniciativas educativas.

Moriana et al. (2004) mencionan que los factores relacionados con el estrés docente están asociados con el cansancio emocional. Las causas pueden ser los trabajos administrativos que asumen los docentes, los conflictos del rol y el número de alumnos. Con respecto a lo último, Petrie (2001) señala que no tiene relación con

la cantidad de alumnos del grupo, sino con el comportamiento de estos. Otras de las causas que se ven reflejadas en el estudio de Moriana et al (2004) es la percepción de que no se valora el trabajo que se desarrolla eficazmente, la sobrecarga de trabajo y ocupaciones poco estimulantes, la poca o nula participación en la toma de decisiones, la escasez de recursos materiales, espaciales y personales, la excesiva burocracia, por ejemplo, donde no importa el resultado, solo hacer las cosas de una determinada forma, así como la falta de colaboración de las familias.

González-Pérez (2006) nos comenta que las malas condiciones de trabajo, las características personales, la falta de reconocimiento social del trabajo y labor docente afecta determinantemente en el bienestar de los docentes. El autor nos menciona que el docente no recibe capacitación específica, ni preparación psicológica para enfrentar situaciones como estas. Señala que se ha comprobado que existe una relación directa entre la calidad de la educación, la salud laboral y los recursos de afrontamiento del profesorado.

2.1.4 El estrés docente y el uso constante de las TIC

Según Matilde (2019), tenemos que considerar algunos aspectos negativos de las TIC y su uso constante, ya que la educación inicial está basada en juego concreto, interacción con pares y las experiencias que se viven en el día a día. La autora menciona que, si bien las TIC promueven siempre un desarrollo social, no es igual a la socialización que se encuentra en el contacto físico. Ella también menciona que es necesario limitar el uso de las tecnologías en inicial porque un uso prolongado puede perjudicar mucho la vida de los alumnos y docentes, así como dar paso a una vida sedentaria y de conductas antisociales. Como lo hemos mencionado anteriormente, las TIC deben usarse responsablemente y un adulto responsable debe acompañar ese proceso, ya que la información que recibimos algunas veces no es la correcta y está sesgada y hay que saber cómo puede ser contextualizada.

Para los docentes, como menciona Uriarte (2016), se necesita práctica y capacitación para aprender a utilizar las TIC de la mejor manera, y eso muchas veces trae estrés para ellos, en especial para los que están acostumbrados a hacer sus clases de la misma manera desde hace muchos años, o para aquellos a los que les resulta muy difícil manejar una laptop o computadora. También el uso constante de

las TIC dificulta mucho la enseñanza de las capacidades psicomotrices y esto llena de mucha frustración e impotencia al docente. Algo muy importante que el autor menciona es que se necesita un ambiente tranquilo en casa para que el estudiante realice sus clases y eso muchas veces no es concedido porque comparten espacios en casa y crea mucha distracción, perjudicando el proceso de aprendizaje del estudiante.

En el nivel inicial, si el docente no tiene evidencias como videos o fotografías del proceso de aprendizaje del niño o de la niña brindadas por un adulto responsable, se le hace muy difícil poder evaluar su progreso y logros de aprendizaje. Muchas veces en las sesiones de clase no se les ve muy bien a las niñas por la falta de conexión a internet, o la posición en que está la computadora no permite ver el trabajo que realizan, complicando a su vez el trabajo docente. Todo ello influye en su autoestima como profesional, ya que siente que no está cumpliendo con los objetivos planteados en el proceso de enseñanza.

2.1.5 Efectos del estrés docente

Si se definen los efectos del estrés docente, es básico explicar, primero, lo que sucede con el cerebro a raíz del estrés. Según Vega (2019), el hipotálamo y la glándula pituitaria, que son partes muy importantes de nuestro cerebro, liberan una sustancia química conocida como "ACTH", la hormona Adrenocorticotropa o mejor conocida como la hormona del estrés, la cual estimula la glándula adrenal para que haya una mayor producción de cortisol. De acuerdo con Vega (2019), el cortisol es una de las hormonas que nos ayudan a tener un buen ritmo de sueño y vigilia. Durante el día se produce una cantidad mayor para ayudarnos a despertar; cuando uno sufre de estrés se estimula la producción de cortisol y todos los niveles se alteran, lo cual puede hacer que se produzca cortisol durante la noche, ello ocasiona muchas veces el insomnio, uno de los principales efectos del estrés.

Para Vega (2019), la respuesta y los efectos del estrés comienzan en el cerebro. Cuando se está en una situación que nos genera estrés, los sentidos envían la información a la amígdala, una parte del cerebro que contribuye con nuestra forma de procesar las emociones. Cuando la amígdala siente peligro, inmediatamente envía una señal al hipotálamo. El hipotálamo es un centro de control que se comunica con el resto del organismo a través del sistema nervioso autónomo, que controla todas

nuestras funciones involuntarias. El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Básicamente, según la autora, el simpático funciona como acelerador en nuestro cuerpo, mandando una explosión de energía para que así pueda responder a momentos en el que nosotros sentimos estrés, pero el cerebro lo recibe como momento de peligro. El sistema parasimpático, por el contrario, nos ayuda a frenar el cuerpo y a promover la respuesta que calma al cuerpo cuando todo este peligro que siente ha pasado. Cuando la amígdala envía señales de socorro, el hipotálamo activa el sistema nervioso simpático enviando señales a través de los nervios autónomos a las glándulas suprarrenales. Las glándulas liberan la hormona de adrenalina al torrente sanguíneo y esto produce una serie de cambios fisiológicos; por ejemplo, el corazón late más rápido de lo normal, mandando más sangre a diferentes partes de nuestro cuerpo, lo cual hace que la frecuencia del pulso y la presión sanguínea aumente. La persona sometida a estos cambios empieza a respirar más rápido, lo cual hace que llegue mucho oxígeno al cerebro produciendo un estado de alerta y los sentidos se agudizan. Según la autora, estos cambios son suficientes para inhabilitar a una persona de estar en su 100 % y poder hacer una buena labor. Estos son los cambios que ocurren en el cerebro ante una situación de estrés.

Los cambios físicos que una persona puede presentar ante una situación de estrés son el aumento de los niveles de azúcar en la sangre debido al cortisol elevado, ya que este promueve la síntesis de glucosa a partir de proteínas. Se liberan glóbulos rojos adicionales para transportar más oxígeno al torrente sanguíneo, se da la construcción de vasos sanguíneos periféricos; el pulso se acelera, la presión sanguínea aumenta y la digestión se detiene.

2.2 Estrategias para manejar el estrés docente

2.2.1 Prevención del estrés docente

A lo largo de los años, en muchas investigaciones se señala que la actividad docente provoca una tensión muy fuerte que el docente tiene que manejar de la mejor manera. González-Pérez (2006) menciona que las estrategias para prevenir el estrés docente se han agrupado en tres categorías: individuales, grupales y organizacionales. Gil-Monte y Peiró, 1997; Kyriacou, 2003; Matteson e Ivancevich, 1987; Travers y Cooper, 1997 sostienen que las estrategias individuales tratan de

incrementar los sentimientos de autoestima personal y realización en el trabajo. Las estrategias grupales promueven el apoyo social de parte de compañeros y superiores en el trabajo. Las estrategias organizacionales ayudan a mejorar el ambiente y clima laboral. Las técnicas y estrategias que ayudan a los docentes en cada una de las categorías se pueden ver en la tabla 1.

Tabla 1
Estrategias para prevenir el estrés docente

Estrategias individuales	Estrategias grupales	Estrategias organizacionales
<ul style="list-style-type: none"> ● Entrenamiento en relajación. ● Entrenamiento en el control de las emociones. ● Entrenamiento en solución de problemas. ● Entrenamiento en asertividad. ● Entrenamiento en manejo de sentimiento de culpa. ● Entrenamiento en manejo eficaz del tiempo. ● Aumentar la competencia profesional. ● Rediseño en la realización de las tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Apoyo social de los compañeros. ● Entrenamiento en retroinformación sobre la ejecución del trabajo. ● Intervención centrada en las relaciones con los compañeros. ● Adaptación al entorno escolar. ● Anticipar problemas. ● Cuestiones en torno al rol a desempeñar. ● Aumentar la autonomía. ● Apoyo técnico y emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Retroinformación desde la dirección del centro. ● Plan de mejora de la organización educativa. ● Mejorar las redes de comunicación. ● Clarificar la toma de decisiones. ● Establecer líneas claras de autoridad. ● Promover reuniones multidisciplinares y grupos de trabajo. ● Promover la formación continua. ● Reducción de la carga lectiva.

Fuente: Gonzales-Pérez (2006)

2.2.2 Inteligencia emocional

La literatura especializada presenta una diversidad de perspectivas de lo que es la inteligencia emocional, pero la mayoría concuerda en que es la capacidad de reconocer, sentir y entender las emociones. A esto, Goleman (2012) agrega que también podemos tener estas funciones en relación con los sentimientos de los demás y motivarnos para poder manejar de la mejor manera nuestras emociones con nosotros mismos y con los demás. Jiménez (2018) hace referencia sobre su entendimiento de la inteligencia emocional, que no es muy distinta a la de los demás autores, ya que la define como la capacidad de gestionar las emociones que uno siente, pero que también implica el adecuar la expresión al momento que uno está viviendo, adecuarse al otro y también a la situación que se está atravesando en el momento. También, menciona que es un momento en el cual hay que apagar la propia impulsividad. Según Vega (2019), las emociones son producto de nuestros pensamientos; mientras más pensamientos tengamos, más fuerte será la emoción.

Las emociones son como la sangre, las cuales las tienes que dejar fluir y pasar, pero la clave está en no dejar que el pensamiento le dé más energía a la emoción, ya que, si seguimos teniendo pensamientos vinculados a la emoción, esta empezará a crecer hasta un punto donde no podamos controlarla. Si controlamos nuestros pensamientos, podríamos pasar la emoción que sentimos de manera más amena. Controlar los pensamientos es un poco complicado, ya que, para eliminar un pensamiento de nuestra cabeza, necesitamos otro que lo anule; para eso se tiene diferentes herramientas para tener pensamientos de bloqueo a la mano.

Según Mack (2020), hay 5 estrategias para fortalecer nuestra inteligencia emocional. La primera es el autoconocimiento, que implica comprender nuestras emociones, sentimientos, comportamientos, morales, fortalezas y debilidades, y cómo todo esto influye en las personas alrededor nuestro. Para hacer esto siempre tenemos que estar en constante evaluación de nosotros mismos, comparando nuestro rendimiento con el feedback que nos dan los demás. También, estar mentalmente dispuestos a las respuestas y reacciones, lo cual significa estar siempre dispuestos a pensar lógicamente antes de actuar. La segunda estrategia es la autorregulación, es decir, mantener una actitud positiva ante situaciones complicadas sin perder la paciencia. Para mejorar esta estrategia, cada uno tiene que recordar siempre sus valores y moral, no dudar en asumir la responsabilidad de sus actos y, por último, evitar entrar en situaciones de pánico y manejar situaciones estresantes con una mente tranquila y en calma. La tercera estrategia que menciona el autor es la automotivación, que significa básicamente el estar apasionado por lo que uno hace, dedicado y optimista. Para lograr esta estrategia, se debe recordar las razones por las cuales cada uno hace lo que hace, tomar los obstáculos de manera positiva y transformarlos en momentos de oportunidades. También, saber lo importante que es el lugar de trabajo y el efecto que se tiene en él.

La cuarta estrategia es la empatía, esto es, entender las circunstancias del otro y ponerse en su situación. Para mejorar esta estrategia, el autor comenta que cada uno debe escuchar siempre a las otras personas de manera cuidadosa, entender sus sentimientos, emociones, no sobrecargarse y determinar cómo una persona realmente se siente, comprendiendo su lenguaje corporal. Por último, la quinta estrategia está referida a las habilidades sociales para poder construir y manejar

relaciones. Una persona puede mejorar sus habilidades de comunicación verbal y no verbal para poder interactuar mejor con las personas de su ambiente.

2.2.3 Regulación emocional

Cuando se quiere explicar la regulación emocional es preciso entender que está muy vinculada con la inteligencia emocional, pero sí se diferencian en algo muy importante que es el actuar. Según Jiménez (2018), la regulación emocional es cuando nuestros procesos internos conscientes nos permiten controlar, evaluar y modificar nuestras reacciones ante una situación. Esto, como menciona la autora, implica estar abiertos al agrado o desagrado y poner en marcha las estrategias adaptativas para eliminar, mantener o cambiar las emociones que sentimos. Según Bosch (2016), un momento de regulación emocional tiene que ser flexible para tener buenos resultados, en especial flexible al cambio de contexto. Según la autora, hay estrategias de regulación emocional adaptativas, como la reconstrucción cognitiva, que es generar interpretaciones positivas en situaciones estresantes. Luego, la problem-solving o resolución de problemas, que es un intento voluntario para cambiar una situación y, por último, la aceptación sin juzgarse sobre las emociones que sienten.

También, la autora menciona las estrategias de regulación emocional no adaptativas, como suprimir la experiencia emocional, que es fingir que no se está viviendo la emoción; luego está la evitación, que es el evitar completamente las emociones que uno siente; y, por último, la rumiación, esto es, en vez de suprimir la experiencia emocional, las personas le dan mucha vuelta al pensamiento del momento, sus causas y sus consecuencias. La autora también menciona que estas estrategias no quitan la importancia de evaluar y trabajar las estrategias emocionales con un especialista en psicología.

PARTE II: INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque, nivel y método

La presente investigación responde a un enfoque metodológico cualitativo; según la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (2021), las metodologías cualitativas no son subjetivas y tampoco son objetivas, son investigaciones en donde hay mucha interpretación por los resultados y el análisis de estos. ya que son investigaciones interpretativas en donde la observación y el propio análisis de los resultados en un ambiente natural para poder observar los criterios, comprender todos los problemas y responder las preguntas planteadas. Ellos mencionan que el objetivo de la investigación cualitativa es explicar, describir el por qué o el vínculo de la información no estructurada. La Universidad menciona que “es el proceso inductivo en lugar del resultado deductivo”. En este tipo de investigaciones los resultados no tienen información sobrecargada, por eso se utiliza bastante el criterio del investigador, quien tiene que buscar patrones narrativos que expliquen las variables y se pueda llegar a conclusiones y explicaciones de estos patrones.

Es una investigación descriptiva, ya que se analiza una situación actual y se interpreta lo que es. La situación que está afectando a los docentes en este tiempo es el de la pandemia por el covid-19. La educación a distancia se tuvo que implementar de un día para el otro. Según Tamayo y Tamayo (2002), “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos” pg.46. El autor nos explica también que la investigación se realiza a un grupo de personas o una persona sola para observar y analizar cómo funciona en una situación del presente. Bernal (2010) nos menciona que una investigación descriptiva es aquella en que se narran, identifican hechos, situaciones, rasgos de un grupo de estudio. El trabajo de investigación cumple con ello ya que el grupo de estudio son las docentes de un aula de inicial en un colegio privado en una situación completamente nueva y retadora para ellas. El autor menciona que las preguntas de investigación son una guía para el investigador y que una de las funciones principales es la capacidad para seleccionar características del objeto de estudio y la descripción de este. En este trabajo de investigación se realizaron

preguntas de reflexión para las entrevistadas las cuales son docentes comprometidas con su labor docente diario en esta época de pandemia y educación a distancia fue donde más se puso a prueba su dedicación y esfuerzo ya que requirió de mucha renovación de conocimientos y aprendizajes a la vez que de mucha resiliencia.

Dentro de la investigación descriptiva, como mencionan Ary, Cheser y Razavieh (1987), los estudios de esta rama tratan de recolectar la información sobre “un estado actual de los fenómenos”; se menciona que se investiga en la naturaleza en la que está la situación en el momento del estudio. En este trabajo de investigación se recolecta la información adecuada para entender la compleja situación en la que está viviendo el mundo la cual es una pandemia de completo aislamiento convirtiendo la educación presencial en una completamente virtual. Para esta investigación se hará un estudio de caso, el cual, como menciona Moore (2000), se usa cuando se necesita una comprensión de lo que sucede en una circunstancia compleja. Así, en esta investigación se está estudiando la circunstancia excepcional de la educación a distancia en la pandemia por COVID-19. Esto es importante porque, como lo resalta Lafrancesco (2003), en un estudio de caso se tiene que evidenciar las propias representaciones de los actores y porque estas son realmente significativas también cómo las del investigador. Las características del caso es que se aplicará a docentes de una institución educativa que trabajen dictando clases a niñas de 3 a 4 años, que hayan tenido la experiencia de trabajar de forma remota por lo menos 6 meses.

3.2 Objetivos, Categorías

El problema que guía esta investigación es: ¿Cuáles son las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés docente por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia?

En ese sentido, se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo general: Analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.

Objetivos específicos:

- Explicar el estrés docente asociado con el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.
- Describir las estrategias docentes de inteligencia y regulación emocional para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.

Este estudio presenta las siguientes cuatro categorías que responden a los objetivos propuestos, los cuales fueron usados para el diseño de los instrumentos.

La categoría número uno, el estrés docente en el cual se trata de conocer sobre el entrevistado sus conocimientos sobre este tema, empezando desde la definición, efectos y prevención del estrés docente. En esta categoría se pretende poder evidenciar la capacitación de los entrevistados en su institución educativa sobre la salud mental y en específico sobre el estrés docente.

La categoría número dos son las estrategias de inteligencia y regulación emocional, en donde se trata de investigar si los entrevistados conocen sobre estos temas y en especial se quiere evidenciar si los informantes ponen en práctica estas estrategias para prevenir el estrés docente.

La categoría número tres es sobre la educación a distancia para evidenciar la experiencia y conocimiento de la evolución de la educación a distancia y el rol que los informantes tienen en está.

La cuarta categoría, las TIC en la educación a distancia en donde se podrá concluir si los entrevistados tienen conocimiento de su definición, beneficios y consecuencias del uso de las TIC en el periodo de educación a distancia.

Tabla 2: *Categorías y subcategorías de la investigación*

<i>Estrés docente</i>	Definición
	Efectos del estrés docente
	Prevención del estrés docente
<i>Estrategias inteligencia y regulación emocional</i>	Definición
	Inteligencia emocional
	Regulación emocional

<i>Educación a distancia</i>	Evolución de la educación a distancia Rol docente
<i>TIC en la educación a distancia</i>	Definición de las TIC Beneficios del uso Consecuencias del uso constante

Fuente: elaboración propia

3.3 Fuentes informantes

Las fuentes informantes de esta investigación son dos docentes del nivel de inicial de una institución privada de Miraflores que hayan enseñado a distancia durante el periodo de pandemia por COVID-19 en el Perú; que sean docentes responsables del aula y tengan manejo de las TIC. No pueden ser asistentes del aula, terapeutas de lenguaje o psicólogas.

3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

El instrumento utilizado para la recolección de información en esta investigación es la entrevista. Para la técnica de la entrevista se utilizó el instrumento de guion de preguntas. Como menciona Saúl (2018), la entrevista ayuda a conocer a los participantes de la investigación de otra manera, ya que individualiza y caracteriza a los participantes. La entrevista se adapta a ellos, pero con un previo conocimiento del tema para realizar el guion de preguntas, ya que esto aporta cercanía entre los entrevistados y el profesional. Como menciona la autora, este instrumento toma las respuestas que son obtenidas desde las vivencias del entrevistado y esto ayuda al entrevistador a conocer mejor la realidad desde ese punto de vista.

En el diseño de la entrevista se ejecutó el método de “Juicio de Expertos” para poder validar el instrumento utilizado. Se envió una carta dirigida a dos expertas para informar sobre el problema, objetivos, enfoque y método utilizado en la investigación para poder comprender mejor el instrumento. Finalmente, las expertas enviaron los resultados del instrumento con las sugerencias para poder implementar en la entrevista y de esa forma obtener los mejores resultados con las preguntas más significativas para la investigación.

3.5 Técnicas para la organización, el procesamiento y análisis

Para organizar los datos de la investigación se optó por elaborar la matriz codificada para transcribir la entrevista. Se puede observar la matriz en el anexo 1. Esta matriz permite tener un orden para comprender los resultados recogidos. La primera matriz será solo el traslado exacto de la transcripción de la entrevista para tener un orden en la visualización. Finalmente, con todos los hallazgos recolectados se efectuó el análisis a través de la matriz llamada “matriz de triangulación” (*anexo 2*) en la que el investigador puede rescatar los resultados más resaltantes de la interpretación de datos obtenidos, se hará de manera flexible con la teoría de la investigación y las percepciones del investigador. Según Seid (2016), la manera en la que se codifica una entrevista de preguntas abiertas es una actividad que introduce al investigador al tipo de operaciones que supone el análisis cualitativo.

3.6 Principios de la ética de la investigación

Esta investigación respeta los principios éticos que una investigación exige, como el respeto por las personas, beneficencia y no maleficencia, justicia, responsabilidad e integridad científica. Por ello se asume con responsabilidad lo que se señala por el Reglamento del Comité de Ética para la investigación:

Respetará la autonomía de las personas que participen en la investigación con el uso del consentimiento. Habrá responsabilidad con el derecho a la confidencialidad y privacidad, protegiendo la información brindada por los participantes de mi estudio. No causará daño a las personas involucradas para realizar la recolección de datos. Se tendrá un trato justo y equitativo con las personas que participen de los procedimientos y no hay ninguna relación con los participantes que afecte los resultados de la investigación.

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presenta el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de la entrevista a dos docentes de la I.E inicial privada de Miraflores. A partir de esta aplicación se hizo un vaciado de información a una matriz en donde se transcribió cada respuesta con su respectiva codificación, para también poder analizarlas e interpretar los resultados con base en el marco teórico de

esta investigación. El objetivo principal de esta tesis es analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia. Según este objetivo, se elaboraron cuatro categorías; la primera sobre el estrés docente; la segunda, estrategias de inteligencia y regulación emocional; la tercera, educación a distancia; y la cuarta, TIC en la educación a distancia. La entrevista señalada se llevó a cabo para analizar e interpretar el impacto que tiene el estrés docente en las docentes de esta I.E privada de Miraflores y conocer qué estrategias se están utilizando para manejar esta situación en la educación a distancia.

4.1 Categoría 1: Estrés docente

Para analizar esta categoría se realizaron 10 preguntas. Se utilizó la guía de entrevista y la matriz de vaciado de información y luego la matriz de triangulación para rescatar las respuestas más importantes. Se presentan a continuación los resultados obtenidos a partir de las subcategorías de la definición de estrés docente, los efectos del estrés docente y la prevención del estrés docente.

4.1.1 Subcategoría 1: Definición

El estrés docente es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas no específicas ante distintas situaciones presentes en el ambiente laboral, según Patlán (2019).

Como ya ha sido mencionado anteriormente, el estrés docente es una sensación desagradable. Como menciona Cortez (2021) es muy común oír docentes que manifiestan estrés o fatiga laboral, y en tiempo de pandemia lo más importante es la salud y mantenerla en buen estado, pero como menciona el autor ese estrés puede detonar muchas enfermedades. Se logra entender que es algo muy perjudicial para la persona y sus entornos con los que se vincula.

La primera docente entrevistada comenta lo siguiente:

Es una carga emocional fuerte, yo lo viví en la pandemia donde tenía las emociones a flor de piel, todo me irritaba muchísimo, tenía poca paciencia. No necesariamente con las niñas, porque creo que fueron las últimas en enterarse o nunca lo sintieron, pero sí en casa; entonces toda esta carga iba directamente con las personas con las que vivías, no, y ya no haber

tenido ni un horario ni una ruta clara, definitivamente sí, mucho estrés.
(E1_P1_D1)

Algo importante que rescatar de esta respuesta es que la docente menciona que es una carga emocional fuerte que ella sí experimentó en la pandemia, tenía muy poca paciencia; ello se traduce en que no tenía un buen manejo de emociones. Según comenta Bisquerra (2011), las estrategias emocionales ayudan a responder adecuadamente a momentos en donde sentimos emociones muy fuertes, tal como lo menciona la entrevistada “sentir las emociones a flor de piel”. Asimismo, el autor comenta que esta educación emocional da respuestas a lo que se necesita socialmente de las personas, y todo esto es un largo proceso que no se logra de un día para el otro. Que las personas aprendan a reconocer sus emociones, que es una de las estrategias de inteligencia y regulación emocional, es el primer paso para el proceso continuo de una persona en el manejo de ese tipo de situaciones.

4.1.2 Subcategoría 2: Efectos del estrés docente

Sobre los efectos del estrés docente se ha podido analizar a lo largo de esta investigación que todos tenemos efectos fuertes con el estrés que se vive diariamente en las instituciones educativas. Los efectos que podemos analizar sobre las docentes entrevistadas son el agotamiento físico y mental que afecta el buen rendimiento como docente, así como la relación con su familia y en los momentos de ocio.

Según León (2011), los efectos del estrés producen deterioro en la salud de cada docente que lo sufre y también en las relaciones con las personas que lo rodean tanto dentro como fuera de su institución educativa, también comenta la autora que tienen efectos negativos en su calidad de docencia, como sentirse agotado al realizar actividades, nerviosismo y fatiga extrema.

Vale recalcar que estos efectos del estrés docente, son comunes en varias personas, según las entrevistadas, obedecen a las mismas causas, tal como se puede ver a continuación. La entrevistada N° 1 respondió lo siguiente:

La carga de trabajo, el trabajar sin parar, no, no había una hora de inicio y una hora de fin; yo sé trabajar tantas horas, incluso madrugadas, pocas horas de sueño y la angustia de no poder dormir por no saber cuáles son los siguientes cambios ni qué va a pasar al día siguiente, creo que fue como lo que más estrés generó. E1_P2_D1

Mientras que la entrevistada N° 2 comenta algo similar sobre las largas horas de trabajo y las exigencias de este.

Las exigencias de los padres en esperar que el colegio de más a pesar de la situación. Yo creo que es lo que ha generado más, con razón también, no, porque finalmente, no se hizo mucho a nivel gobierno, a nivel país, digamos, o sea, yo creo que es válido este reclamo, pero también nosotros estábamos atadas de no poder hacer mucho más en algún momento y eran largas horas de trabajo sin saber cuándo parar. E1_P2_D2

A partir de ello se deduce que las largas horas de trabajo sin tener cuando acabar es el común denominador que potenció el estrés docente. Algo importante en esta subcategoría es que las docentes entrevistadas concuerdan en que este es un problema muy común entre las otras docentes del grado y de otros niveles también, y sienten que, dictando en la modalidad a distancia debido a la pandemia, el estrés docente se ha potenciado en especial, tal como menciona la primera docente entrevistada. Se puede entender también que la docente no estaba capacitada o había recibido algún tipo de formación para poder optimizar sus actividades virtuales debido a que los docentes en su carrera de educación reciben uno o dos cursos sobre esto.

Sí, de hecho, de forma virtual todo el tiempo, sí de forma virtual, porque sí se hizo muy evidente el que algunas personas no estaban preparadas con herramientas tecnológicas y atrasa mucho el equipo de trabajo creía que ese fue uno de los factores más complicados, no tener que depender de otras personas para que las cosas fluyan y que esas personas no sean capaces de realizar el trabajo. E1_P4_D1

El estrés docente se ha vivenciado más en las vidas de las docentes que no estaban capacitadas tecnológicamente y no logran llevarse bien con la tecnología, como menciona Cortez (2021) uno de los factores más importantes del estrés docente durante la pandemia es el de la modificación de las actividades a un plano virtual, lo cual situaba a los docentes en situaciones complejas de resolver por su cuenta. El tener que usar herramientas nuevas y en jornadas largas llegó a tener grandes cambios en sus vidas.

4.1.3 Subcategoría 3: Prevención del estrés docente

Sobre la prevención del estrés docente, Maestro (2019) menciona que una buena forma de organizarse podría prevenir el estrés docente. El autor también

menciona que cuidar bien el cuerpo, es decir, alimentándose bien, descansando y haciendo ejercicio, ayuda mucho a no vivir un estrés docente tan intensamente. Lo que las docentes entrevistadas nos comentan es que planificando y organizando de la mejor manera ellas creen que sí se podría prevenir un estrés docente en sus vidas. También el autor menciona que, evidentemente, el docente no está solo y la organización y planificación que se realice con anticipación se tiene que hacer con todo el equipo.

Una de las docentes menciona que ella cree que en este tiempo de educación a distancia ha habido mucha incertidumbre la cual contribuye al estrés que sentía en el día a día. Menciona que en un año normal también sentía estrés, pero se podía manejar de otra forma. Si es redundante el tema de la organización en las dos docentes entrevistadas, pero cómo menciona una de ellas toda esta situación de educación a distancia agarró al colegio por sorpresa, en este periodo hubo muchos cambios de último minuto los cuales pusieron mucha presión en la organización del equipo y entregar lo más pronto posible. Esto ocasionó muchas veces que los docentes tomen horas extras de su día laboral para poder terminar con los pendientes.

Hay que mencionar también que definitivamente la relación del tiempo que antes de la pandemia las docentes dedicaban a usar las TIC comparada a la del tiempo de pandemia y educación virtual fue incomparable. Las docentes llegaron a utilizar los computadores en un horario continuo de 7am a casi 11pm con pocos descansos. Lo cual ponía en riesgo su salud mental ya que no podrían prevenir con estrategias el estrés que sentían en el día a día. Cómo mencionan las docentes la presión que ponían los padres de familia también empeoraba la situación con las expectativas que se esperaban de los docentes.

4.2 Categoría 2: Estrategias de inteligencia y regulación emocional

Para analizar esta categoría se realizaron 16 preguntas. Se utilizó la guía de entrevista y la matriz de vaciado de información y luego la matriz de triangulación para rescatar las respuestas más importantes. Se presentan a continuación los resultados obtenidos a partir de las subcategorías de la definición de estrategias, inteligencia emocional y regulación emocional.

4.2.1 Subcategoría 1: Definición de estrategias

En esta subcategoría, se logra entender que las estrategias emocionales nos permiten conocernos y tener habilidades en el manejo de las emociones para afrontar diferentes momentos de nuestras vidas de la mejor manera, tomando en cuenta nuestro ambiente compartido con otras personas y nuestro bienestar, tal como lo menciona Calderón et al. (2012).

La primera docente entrevistada comenta lo siguiente sobre las estrategias emocionales:

Necesitamos estrategias para no caer algún tipo de emoción te domine, no, sobre todo cuando uno está estresado de hecho suele suceder que los sentimientos más negativos son los que empiezan a apoderarse más de uno, no, en estos momentos Entonces, sí es necesario tener ciertas estrategias para que te regule y te mantenga como equilibrado. E1_P11_D1

Mientras que la segunda docente entrevistada comenta lo siguiente: Yo creo que son recursos que vas a usar para salir de un estado, buscar acciones algo fuera del estado de estrés para entrar a otro estado emocional. (E1_P11_D2)

Se logra analizar que las dos docentes entrevistadas conocen que las estrategias existen y que son realmente efectivas en la vida laboral. Algo importante que mencionar sobre los resultados de las entrevistas con relación a esta subcategoría es que las docentes no conocían concretamente las 5 estrategias emocionales, pero sí las aplicaban en su día a día, y se sienten identificadas con cada una de ellas. Pero lo que resalta en las entrevistas es sobre si estas estrategias aplican a todos por igual:

Todas las estrategias ayudan, pero creo que depende del carácter y la personalidad, o sea, además de todo esto es qué usas tú para manejar el estrés y escaparte; es que puedo ser muy asertiva y empática, pero yo también me cargo, o sea, donde volteo a votar, creo que actividades extracurriculares es también bueno, siento que hay un estrés en el día a día y es bueno desconectarse y volver a conectarte. E1_P21_D2

Una de las docentes menciona que no debería haber más apoyo profesional, mientras que la otra docente comenta que depende de cada persona y que igual siente que hay estrés en el día a día que no se puede eliminar por completo. Como menciona Gonzales-Pérez (2006), hay muchas estrategias para manejar el estrés

docente y depende del compromiso de cada una de las personas ponerlas en práctica con responsabilidad.

4.2.2 Subcategoría 2: Inteligencia emocional

Sobre la inteligencia emocional, como mencionó anteriormente Goleman (2012), también podemos tener estas herramientas en relación con los sentimientos de los demás y motivarnos para poder manejar de la mejor manera nuestras emociones con nosotros mismos y con los demás. Esto se relaciona bastante con lo que comenta la docente número dos durante la entrevista:

Es manejo de emociones, tus relaciones con el otro. E1_P23_D2

Al respecto, se resalta que la inteligencia emocional exactamente no es el manejo de las emociones, como lo menciona Jiménez (2018), es la capacidad de gestionar las emociones que uno siente, pero que también implica el adecuar la expresión al momento que uno está viviendo. La primera docente entrevistada tiene otro punto de vista, pero que también es válido:

Creo que un poco de la inteligencia emocional es ser capaz de reconocer tus sentimientos y no dejarse apoderar por ellos, tener un equilibrio de lo que sientes y piensas de uno mismo, es básicamente eso tener un equilibrio emocional. E1_P23_D1

Se logra analizar que las dos docentes llegan a tener una idea de lo que es la inteligencia emocional con algunos aspectos correctos cómo el de poder reconocer lo que uno está sintiendo, pero al mismo tiempo las informantes no tienen en mente exactamente cómo utilizar una de las estrategias de la inteligencia emocional o si lo están haciendo no la reconocen. Se comprende que las docentes sienten que es mucho un trabajo personal, ya que la salud emocional depende de cada uno, pero si responden cómo importante la relación con el otro ya que cómo es mencionado anteriormente lo que escuchas, recibes de las otras personas con las que te relaciones influye mucho en lo que dice la docente entrevista número 1 “lo que piensas de uno mismo” y la importancia en tener un equilibrio emocional.

A pesar de que ninguna de las docentes menciona tener un ambiente laboral con sus compañeras de trabajo tenso, inadecuado o incómodo si creen que estas

relaciones que mantienes todos los días y hasta por años pueden afectar mucho tu inteligencia emocional y su equilibrio. Muchas veces una persona no sabe que está haciendo algo mal hasta que se lo hacen notar, lo mismo sucede muchas veces con nuestras debilidades emocionales que no las notamos hasta que alguien hace un comentario que nos afecta de una manera que nos hace tener que trabajar un problema emocional. Aunque se menciona en esta investigación sobre los momentos de correcciones entre docentes, una persona maneja muy diferente una corrección sobre una forma de trabajar que una forma de contestar o actuar con alguien. Por eso cómo menciona la docente nos importa mucho las relaciones con los demás porque nos afecta en la manera de poder vernos a nosotros mismos de una manera más cruda algunas veces. La inteligencia emocional nos ayuda a manejar estos pensamientos que algunas veces vienen cómo una avalancha que nos bloquean y causan que no estemos tranquilos si no al contrario con mucho estrés y movimiento emocional.

4.2.3 Subcategoría 3: Regulación emocional

Sobre la regulación emocional, las dos docentes asumieron que es una forma de autorregularse en momentos coyunturales, pero algo que se resalta en el análisis de esta parte de las entrevistas es que para la primera docente el estrés que ella vive es constante y cree que la regulación la ayudará a poder manejar el tiempo de sentir emociones desagradables, como lo menciona a continuación:

Yo creo que ayudaría a no sentir emociones desagradables por mucho rato, pero de alguna manera siento que el estrés es constante, no sé si se podrá regular, no estoy informada al respecto. E1_P26_D1

Pero la segunda docente entrevistada comenta que hay un factor que puede perjudicar a una persona que utiliza la estrategia de regulación emocional, ella comenta que una persona puede regularse mucho y quedarse con varias emociones dentro de ella.

Sí, definitivamente. Te puede jugar doble porque te puedes regular mucho y te quedas con todo adentro; es regular sanamente, no lo siento, pero también regular y de la mano con la estrategia. E1_P26_D2.

Anselmi (2020) menciona que varias veces las personas se comportan muy radicales con ellas mismas y actúan como sus propios jueces, valoran las emociones como errores que muestran debilidad y todo se termina convirtiendo en emociones mucho más fuertes. Por lo que menciona la autora entendemos que muchas veces llegamos a tener pensamientos muy extremistas, en los cuales ponemos todo en un extremo y no vemos lo que se ha logrado y lo que se puede llegar a lograr con un poco de ayuda. Muchas veces las personas cómo menciona la docente entrevistada se “queda con todo adentro” y llega a convertirse en una persona muy pesimista, lo cual puede afectar a su ambiente, relaciones y sus propios pensamientos diarios convirtiendo su día a día en un gran martirio. Una buena regulación emocional ayuda a que la persona llegue a pensar correctamente o equilibradamente, siendo realista pero no extremista.

4.3 Categoría 3: Educación a distancia

Para analizar esta categoría se realizaron 4 preguntas. Se utilizó la guía de entrevista, la matriz de vaciado de información y luego la matriz de triangulación para rescatar las respuestas más importantes. Se presentan a continuación los resultados obtenidos a partir de las subcategorías de la evolución de la educación a distancia y el rol docente.

4.3.1 Subcategoría 1: Evolución de la educación a distancia

A partir del análisis de los resultados de las entrevistas, se identificó que las docentes sienten que ha habido una evolución en la educación a distancia en su ámbito personal, ya que a partir de su experiencia del año anterior en que se inició la pandemia, han utilizado este término mucho más en su día a día, dando a entender que lo están practicando en este momento de su carrera. Entienden que antes conocían el término de educación a distancia, pero le daban otra mirada completamente diferente a lo que ellas sienten que hoy se pueden referir a la educación a distancia.

La educación a distancia ha cambiado su significado completamente ya que antes era algo que pocos alumnos hacían en el país, no era muy reconocido hasta se podría decir que no había muchos docentes capacitados para esto. Después del

decreto del gobierno la educación a distancia ha tomado muchos más significados e importancia debido que se convirtió en la realidad de todos los niños escolarizados. Es un cambio radical para toda la comunidad educativa en especial las docentes ya que ninguna se imaginaba que algún día iba a tener su aula completamente virtual invirtiendo en capacitaciones sobre las TIC que utilizaba y virtualizando todas tus ideas y actividades que eran completamente nuevas y modificadas a la nueva normalidad de sus estudiantes. Definitivamente algunas docentes han disfrutado mucho de la educación a distancia y otras no lo volverían a repetir. Por eso las docentes entrevistadas si tenían una idea de lo que anteriormente se significaba la educación a distancia, pero efectivamente ahora se puede entender que muchos docentes saben exactamente qué es y cómo se vive en el día a día en una educación así.

4.3.2 Subcategoría 2: Rol docente

Sobre el rol docente, las entrevistadas concuerdan que este rol en la modalidad presencial es completamente diferente al de la educación a distancia, tal como se puede evidenciar a continuación:

Porque nuestro rol docente en el aula es muy diferente a nuestro rol docente en la educación a distancia definitivamente. Y si bien se trataba un poco de que el alumno sea el protagonista de su propia educación, en la vida real esto no funcionaba así, no sé nosotros tenemos que darles muchas más respuestas Por así decirlo solito para mantenerlos enganchados entonces el tiempo de espera o él o la dificultad de las actividades no podían ser tan grandes Porque no tenemos un material concreto o no tener el tiempo de exploración necesario se perdían un poco en el tiempo de la conexión. Entonces, sí fue necesario hacer las cosas bastante simples y no estuvieran tan, tan, tan, presentes tal vez como debieron estarlo, estoy tratando de acordarme, no, tratando acordarme cómo fue y claro normalmente tú les das herramientas y esperas a que ellos tomen las decisiones y logran comprender y luego estructurar una respuesta. No, acá no había, no podíamos esperar tanto tiempo porque se paran, se van, se supo que había que dar en las cosas mucho más simples para que vayan tomando lo que les daba. E1_P30_D1

Yo creo que ha sido importante de mucha guía y mucha orientación en especial a los papás de buscar recursos para lograr objetivos con las niñas, pero más ha sido orientación. E1_P30_D2

Las docentes sienten que ahora su rol es más de orientación y guiar un poco a los padres de familia, ya que ellos han sido el apoyo durante la educación a distancia, su rol se ha visto afectado por el poco tiempo de atención que las niñas les dedicaban. Los padres de familia definitivamente han sufrido muchísimo en esta etapa ya que aparte de que su ambiente laboral se volvió virtual también ellos tuvieron que ayudar a las docentes a poder evidenciar las actividades que las alumnas realizaban. El rol docente desgraciadamente se quedaba detrás de la pantalla, aunque muchas docentes pusieron un esfuerzo inmensurable para poder lograr una mayor conexión con sus alumnas y poder apoyarlas mejor creando salas de zoom aparte o algún tiempo extra con una clase de refuerzo en realidad no era lo mismo que en una clase presencial debido a que la limitación de una cámara prendida podía mostrar muy pocas cosas a la vez. El rol de los padres de familia fue muy favorecedor para los docentes ya que las ayudaban a ver lo que ellas a través del poco tiempo en la pantalla compartida con la niña no podían evaluar.

4.4 Categoría 4: TIC en la educación a distancia

Para analizar esta categoría se realizaron 4 preguntas. Se utilizó la guía de entrevista, la matriz de vaciado de información y luego la matriz de triangulación para rescatar las respuestas más importantes. Se presentan a continuación los resultados obtenidos a partir de las subcategorías de la definición de las TIC, beneficios del uso y consecuencias del uso constante.

4.4.1 Subcategoría 1: Definición de las TIC

Las definiciones de las TIC brindadas por las docentes entrevistadas no fueron muy completas, pero sí cumplieron con las expectativas de lo que una docente conoce sobre este término. Como se ha mencionado anteriormente, las TIC son las tecnologías de información y comunicación. La más mencionada por las docentes fue la computadora, ya que es la que más está presente en su vida laboral. Como se puede comprobar en la siguiente mención: La computadora y los diferentes programas en línea. E1_P31_D1

Se puede evidenciar que las docentes entienden las TIC cómo un conjunto pero definitivamente las docentes entrevistadas están y se sienten mucho más

capaces de poder manejar diferentes artefactos tecnológicos. No cómo anteriormente donde solo se utilizaba las laptops, iPad, iPod y pizarra digitales para momentos cortos y en específico del día escolar.

4.4.2 Subcategoría 2: Beneficios del uso

Las docentes entrevistadas sienten que es muy importante utilizar las herramientas de tecnología de información y comunicación, pero que no es el centro del aprendizaje, en especial para la edad temprana del nivel inicial.

También la primera entrevistada nos menciona “Sí, definitivamente sí creería que usar de todo un poco no y no quedarnos con una sola herramienta dentro de la de la posibilidad de cada uno.”E1_P32_D1 lo cual nos da la evidencia de que la informante cree que las TIC tiene muchos beneficios en la educación pero que los docentes no deberían enfocarse en utilizar solo uno, si no conocer, estar capacitados e implementar un poco de todas las herramientas TIC que nos puedan brindar las instituciones educativas en las que nos encontramos.

Se puede entender que las TIC son herramientas que las docentes usan en su día a día, pero ellas confirman que efectivamente, no es algo que utilizarían en todo el momento de su horario escolar. Las docentes entrevistadas conocen los beneficios y las posibilidades que les brindan las TIC a las estudiantes, también comprenden que no hay solo una manera de sacar sus ventajas, hay muchos programas, apps e información importante que puede ayudar a expandir los conocimientos de cada persona.

4.4.3 Subcategoría 3: Consecuencias del uso constante

Con respecto a esta subcategoría, una docente considera que el uso constante de las TIC es perjudicial para los docentes, pero también el no usarlas. Ella siente y cree que la institución educativa tiene que formar a sus docentes para utilizar de la mejor manera estas herramientas. Como lo menciona Peña (2018), en la educación inicial los niños sienten una natural atracción por las TIC, las cuales ayudan a desarrollar un proceso de aprendizaje de forma más dinámica y sencilla, así como a captar su atención; sin embargo, no debería ser siempre el centro o la principal tarea para ellos. Al respecto, las dos docentes concuerdan que el constante uso de las

herramientas tecnológicas durante la pandemia potenció el estrés docente, tal como lo mencionan a continuación:

Por supuesto, son demasiadas horas de trabajo, no es beneficio ni para el alumno ni para el profesor. E1_P34_D1

Sí se potencia todo porque la educación a distancia para nosotras era estar conectada todo el rato con las niñas y aparte de planificar. E1_P34_D2

Se logra evidenciar en este momento de la entrevista que las docentes sienten que están conectadas en la computadora por muchas horas y no es beneficioso para ellas ni para los estudiantes, se puede entender que una docente con agotamiento mental no procede a enseñar de la misma manera que una docente que está en un estado saludable. Ellas mencionan que aparte de estar todo el momento conectadas para las niñas también era el trabajo aparte de planificar para las clases virtuales.

Se logra entender una gran diferencia en el uso de las TIC. Las docentes tenían herramientas de la tecnología en sus clases antes de la pandemia, pero no era la misma relación con la que tuvieron en la época más alta de la pandemia en donde su manejo de las herramientas tecnológicas tenía que ser avanzado para poder captar de mejor manera la atención de las niñas. Las horas en las que las docentes se dedicaban a capacitarse y utilizar las TIC antes de la pandemia tuvo un giro drástico debido a lo que la comunidad educativa exige. Cómo se puede evidenciar las horas frente a la computadora de las docentes fueron inmensurables y agotadoras mental y físicamente.

CONCLUSIONES

1. El estrés docente se define como un sentimiento desagradable por un periodo de tiempo que se caracteriza por vivir momentos continuos y duraderos de ansiedad e incertidumbre, cambios continuos de temperamento debido al ambiente en el que se desenvuelve el docente y por las relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo.

2. El estrés docente puede manejarse y canalizarse aplicando las estrategias de inteligencia y regulación emocional para estar en disposición de trabajar de forma armoniosa y tener un trato amable y entusiasta con los estudiantes.

3. El docente durante el período de pandemia asumió el reto de enseñar de manera virtual con un alto nivel de exigencia en su desenvolvimiento y aprendizaje sobre la virtualidad, lo que le llevó a incrementar su estrés laboral.

4. Cuando el docente ante una necesidad, como el estrés, no dispone de la asistencia de su centro de trabajo, él mismo investiga para afrontarlo. Las estrategias de inteligencia emocional y regulación emocional fueron una respuesta a la indagación de los docentes.

5. Las largas jornadas al frente del computador, entre aprender las herramientas informáticas, coordinar con las colegas, programar las clases, ejecución de las clases, evaluar el proceso de seguimiento de cada uno de sus estudiantes, potenciaron el estrés en el docente.

6. Acondicionar el entorno digital como único espacio de comunicación en el desempeño docente para cumplir con los estándares de aprendizaje en el nivel inicial exigidos por la institución educativa, incrementa permanentemente el estrés docente.

7. La coyuntura demandó constantes cambios en la dinámica de las sesiones de clase virtuales en las escuelas, que incrementaron los momentos de incertidumbre y estrés, lo que implica replanteamiento de procesos y demandaba largas horas de trabajo de un día para el otro.

8. Debido a la pandemia, la relación del docente con las TIC cambia: de herramienta didáctica a utilizar las TIC en todo momento de su

enseñanza, pues era la única manera de poder conectarse con sus alumnos y acompañarlos en su proceso de aprendizaje, incrementando su el estrés al estar conectada la mayor parte del día provocando agotamiento físico y mental.

9. Se evidencia que la educación a distancia en la educación inicial es pertinente, pero para momentos extremos en el mundo, como desastres naturales o pandemias; sin embargo, se considera que no es muy beneficioso para el nivel inicial. Ya que los niños de este nivel requieren el contacto físico, social, emocional. Necesitan la seguridad de un adulto, conexión y aprender del día a día sobre sus relaciones interpersonales.



RECOMENDACIONES

1. Es importante que las docentes estén capacitadas en saber cómo entender lo que les sucede internamente, para así lograr transmitir sus problemas de la mejor manera. Sería bueno que las docentes reciban apoyo psicológico o ayuda de parte de la institución para salir de estos momentos de estrés constante que comentan.
2. Hay una escasa gestión del tiempo ya que es importante que la docente tenga una buena administración del tiempo y pueda reducir los tiempos frente a la pantalla para poder conectar con otros ámbitos de la vida personal y no dejarlos a un lado.
3. Se recomienda organizar una jornada laboral con hora de inicio y fin, sin perjudicar el horario de sueño y la calidad de experiencia en el aula.
4. Es fundamental que las docentes adquieran las competencias necesarias para sentirse tranquilas al trabajar a distancia con las herramientas de TIC que utilizan, es muy importante que la institución educativa brinde capacitaciones sobre los nuevos programas o manejo de estas herramientas.
5. Una recomendación para futuras investigaciones es poder validar los instrumentos con mayor anticipación ya que las expertas pueden llegar a tener algún percance que salga de sus manos y entregar la validación con un poco de demora.
6. También se recomienda que las entrevistas se coordinen con compromiso de parte de las informantes ya que hubo muchas cancelaciones momentos antes de la reunión y se tuvo que aplazar la entrevista y por ende aplazar los resultados y análisis.
7. Otro tema que podría empezar a ser investigado a raíz de mi tema de investigación es que implementaciones hay orientadas a la educación emocional en la modalidad virtual en el nivel inicial.

REFERENCIAS

- Adell, J., y Sales, A. (2000). *El profesor online, elementos para la definición de un nuevo rol docente*. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/62465/El_profesor_online_elementos_para_la_definici%C3%B3n_de_un_nuevo_rol_docente.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Anselmi, A. (2020). *¿Cómo regular nuestras emociones?* Universidad Católica Del Uruguay. <https://ucu.edu.uy/es/como-regular-nuestras-emociones>
- Aparicio de las Llanderas, G. (2013). *La motivación en el aula de matemáticas a través del uso de las TIC*. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/1990/874.pdf?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclee de Brouwer. <http://otrasvoceseneducacion.org/wpcontent/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-paraeducadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Beltrán, F. (2020) *Educación a distancia. Ventajas y beneficios*. Berlitz MX. <https://www.berlitz.com/es-mx/blog/educacion-a-distancia-ventajas-y-beneficios>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Billingsley, B. S., Israel, M., y Smith, S. (2011). *Supporting new special education teachers*. Teaching Exceptional Children.
- Bosch, M. (2016). *Regulación emocional: estrategias*. Psicología Capia Barcelona. <https://www.psicologiacapia.com/regulacion-emocional-estrategias/>
- Bull, B. (2013). *Eight Roles of an Effective Online Teacher*. Faculty Focus | Higher Ed Teaching & Learning. <https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-course-delivery-and-instruction/eight-roles-of-an-effective-online-teacher/>
- Calderón, M., González, G., Salazar, P., y Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional*. Coordinación Educativa y

<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

CEPAL-UNESCO (2020) COVID-19 Informe
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Colangelo, T. (2004). *Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement*. Central Connecticut State University.

Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Ediciones B, S. A.

González-Pérez, J. y Criado del Pozo, M. (2006). Una aproximación a la investigación sobre el estrés laboral en el profesorado. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.

Lafrancesco, G. (2003). *La investigación en educación y pedagogía: fundamentos y técnicas*. Cooperativa Editorial Magisterio.

Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. En AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2018*. Lúa ediciones. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>

Mack, S. (2020). *5 Components of Emotional Intelligence for Great Leaders - Give and Take*. Give and Take. <https://giveandtakeinc.com/blog/leadership/5-components-of-emotional-intelligence-for-great-leaders/>

Maestro. (2019, December 9). *15 consejos para prevenir el estrés de la vida docente*. Web Del Maestro CMF. <https://webdelmaestrocmf.com/portal/15-consejos-prevenir-estres-la-vida-docente/>

Matilde, M. (2019). *La importancia de las TIC en preescolar - Eres Mamá*. Eres Mamá. <https://eresmama.com/la-importancia-de-las-tic-en-preescolar/>

Moore, N. (2000). *How to do research: The complete guide to designing and managing research projects* (3ra ed.). Library Association Publishing.

- Moriana, J. A y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en los profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33740309.pdf>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? In *Salud uninorte*.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/817/81762945010/81762945010.pdf>
- Peña, Y. (2018). *Aprovechamiento de los medios audiovisuales para mejorar la verbalización de las nociones básicas matemáticas en niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. I N°049 Nuestra Señora de Guadalupe del Rímac* [Tesis de segunda especialidad, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Petrie, L. M. (2001). The relationship between teacher stress and counseling referrals in elementary schools. Dissertation Abstract International, Section A: Humanities and Social Sciences.
- Raffino, M. (2020). *TICs - Concepto, ventajas, desventajas y ejemplos*. Concepto.
<https://concepto.de/tics/>
- Saúl, M. (2018). La Entrevista, Instrumento Universal. Blogspot.com; Blogger.
<http://saulmirandaramos.blogspot.com/2018/06/la-entrevista-instrumento-universal.html>
- Seid, G. (2016). *V Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales (ELMeCS)*. <http://elmece.fahce.unlp.edu.ar/v-elmecs/actas-2016/Seid.pdf>
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M.S., Torf, R., y Spencer, L. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-011-9051-z>
- Silverio, R. (2015). Calidad de vida laboral y su relación con el estrés laboral de los docentes de las I.E N° 130 y Antonia Moreno de Cáceres UGEL 05 SJL/EA. 2015. Uchile.cl. <https://doi.org/http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/14225>
- Tamayo y Tamayo, M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. Limusa.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf
- UNESCO. (2014). *Enfoques estratégicos sobre las TICs en educación en América Latina*.
www.unesco.org/.../strategic_approaches_on_the_use_of_tics_in_education_in_lati/

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2021). *La investigación cualitativa*. Uaeh.edu.mx. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>

University of Illinois Springfield. (2021). *Key Elements of an Online Program - ION Professional eLearning Programs*. Uis.edu. <https://www.uis.edu/ion/resources/tutorials/online-education-overview/key-elements-of-an-online-program/>

Uriarte, J (2016). *Educación a distancia: origen, ventajas y características*. Características.co. <https://www.caracteristicas.co/educacion-a-distancia/>

Vega, J. (2019). *Programa mente-cuerpo. Mindfulness, Meditación y Medicina Cuerpo-Mente. Yoga o clonazepam*.

Vera, L., UIPR y Ponce, P.R (2021). *La investigación cualitativa*. Inter.edu. <https://ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html>



ANEXOS

ANEXO 1: Juicio de expertos

Lima, octubre de 2021

Magíster

Presente. -

De mi mayor consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted cordialmente y a la vez solicitarle, dada su alta calidad profesional, participar como Juez Experta en la revisión del instrumento de la investigación “Estrategias para manejar el estrés por el uso de las TIC de las docentes de una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.”; con la finalidad de realizar mi tesis.

Adjunto al presente la escala de medición para juez experto.

Por favor sírvase proporcionar sus observaciones.

Agradeciéndole por anticipado, quedo de usted

Atentamente,

Johana Pizarro

20121701

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

[Entrevista]

Estimada especialista:

Se le solicita brindar su opinión sobre el siguiente instrumento, para lo cual se han considerado los siguientes indicadores.

a). Pertinencia de los indicadores con los objetivos de la investigación

Suficiente	Medianamente suficiente	Insuficiente

Observaciones:

--

b. Claridad en la redacción de los ítems/indicadores de la entrevista

Adecuada	Inadecuada

Observaciones:

--

c. Suficiencia de los ítems para obtener la información requerida

Suficiente	Medianamente suficiente	Insuficiente

Observaciones:

--

Observaciones generales:

--

Datos del evaluador:

Formación académica:

Área de experiencia profesional:

Institución:

Firma:



Anexo 2: Protocolo de consentimiento informado para participantes

Estimada participante,

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Johana Lucía Pizarro García, estudiante de la especialidad de Inicial de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesorada por la docente Carmen García. La investigación, denominada “**Estrategias para manejar el estrés por el uso de las TIC de las docentes de una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.**”, tiene como propósito analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se coordinará una sesión de zoom donde se podrán responder algunas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que tomará aproximadamente 45 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la elaboración de una tesis, además de ser confidencial y anónima. 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 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: johana.pizarro@pucp.edu.pe o al número 983456312. 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.

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 de la participante

Firma

Fecha

Correo electrónico de la participante: _____

Nombre del Investigador responsable



Anexo 3: Instrumento de entrevista

Objetivos del instrumento:

- Identificar el conocimiento de la docente acerca del estrés docente
- Identificar las estrategias que utiliza la docente para manejar el estrés docente en la educación a distancia.

Datos generales del entrevistador

- a. Nombre y apellido:
- b. Institución a la que pertenece:
- c. Contexto (en el marco de qué curso y/o plan de formación):

Datos generales de la persona(s) a entrevistar

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

Situación de la entrevista

- a. Características del lugar donde se entrevista:
- b. Descripción de la actividad/ momento de entrevista:

Objetivo(s) de la entrevista:

- Identificar el conocimiento de la docente acerca del estrés docente
- Identificar las estrategias que utiliza la docente para manejar el estrés docente en la educación a distancia.

Aspectos sobre los que se entrevistará:

- Estrés docente
- Educación a distancia
- Estrategias de inteligencia y regulación emocional
- TIC en la educación a distancia

Categoría	Subcategoría	Preguntas
Estrés docente	-Definición -Efectos del estrés docente -Prevención del estrés docente	1. ¿Qué entiende por estrés docente?
		1. ¿Cuáles cree usted que son las causas del estrés docente?
		1. ¿Cuáles cree usted que podrían ser los efectos del estrés docente?
		1. ¿En qué momento, durante la educación a distancia usted ha sentido alguno de estos efectos que menciona?
		1. ¿Ha sentido más estrés en su ámbito laboral que en otros ámbitos de su vida? ¿Por qué cree que se da esto?
		1. ¿Cree usted que este es un problema común entre sus colegas?
		1. ¿Cree que este problema entre sus colegas sea mayor para las que no están capacitadas en la educación a distancia?
		1. ¿Cree que hay maneras de prevenir el estrés docente? ¿Cuáles?
		1. ¿Cree que con más apoyo de la institución educativa o padres de familia reduciría los índices de estrés docente? ¿Cómo así?
		1. ¿De qué forma podría la institución ayudar a prevenir el estrés docente?
Educación a distancia	-Evolución de la educación a distancia -Rol docente	1. ¿Qué entiende por educación a distancia?
		1. ¿Considera que ha habido una evolución en la educación a distancia en estos últimos años?
		1. ¿Cuáles cree usted que han sido los mayores cambios en la educación a distancia?
		1. ¿Cuál cree usted que es el rol del docente con la educación a distancia?

<p>Estrategias de inteligencia y regulación emocional</p>	<p>-Definición de estrategias -Inteligencia emocional -Regulación emocional</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué comprende usted por estrategias para manejar el estrés docente? 2. ¿Conoce sobre las 5 estrategias para fortalecer la inteligencia emocional? 3. ¿Cuándo experimenta alguna emoción fuerte la sabe reconocer? 4. ¿Cuándo reconoce su emoción sabe adecuar su expresión? 5. ¿Alguna vez ha sentido mucha impulsividad? ¿La ha sabido controlar? ¿Cómo? 6. ¿Recibe feedback de parte de sus compañeros? ¿Cómo se siente al recibirlo? 7. ¿Se siente motivado al realizar sus actividades diarias en el trabajo? ¿De qué manera? 8. ¿Siente usted que es empático? ¿De qué manera? 9. ¿Siente usted que se comunica de manera asertiva? ¿De qué manera? 10. ¿Cuál de estas estrategias utiliza? 11. ¿Cree que estas estrategias bastan para manejar el estrés docente? 12. ¿Cree que todas estas estrategias sirven igual para todos los docentes? 13. ¿Cómo definiría la inteligencia emocional? 14. ¿Considera que le serviría en un caso de estrés docente? Por qué 15. ¿Cómo definiría la regulación emocional? 16. ¿Cree que le serviría en un caso de estrés docente? ¿Por qué?
<p>Tic en educación a distancia</p>	<p>-Definición de las TIC -Beneficios del uso -Consecuencias del uso constante</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que son las TIC para usted? 2. ¿Cree que las TIC son beneficiosas para la educación y su comunidad? 3. ¿Cree que el mal uso de las herramientas tecnológicas contribuye a las causas del estrés docente? Por qué 4. ¿Cree usted que la educación a distancia ha potenciado el estrés docente? ¿cómo?

Anexo 4: Matriz teórica relacionada a las categorías de la entrevista

MATRIZ TEÓRICA			MATRIZ PARA INSTRUMENTOS
			ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
Obj. investigación	categorías preliminares (CP)	Descriptorios (D)	Preguntas: D
Analizar las estrategias que utilizan las docentes para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.	<p>C1 Estrés docente.</p> <p>Kyriacou (2001) el estrés docente es definido como una emoción desagradable en la cual uno experimenta los sentimientos de ansiedad, enojo, frustración y tensión que están vinculados con un ambiente en específico.</p>	<p>C1D1</p> <p>Descripción estrés docente</p>	<p>¿Qué entiende por estrés docente?</p>
		<p>C1D2 Efectos del estrés docente</p>	<p>¿Cuáles cree usted que son las causas del estrés docente?</p> <p>¿Cuáles cree usted que podrían ser los efectos del estrés docente?</p> <p>¿En qué momento, durante la educación a distancia usted ha sentido alguno de estos efectos que menciona?</p> <p>¿Ha sentido más estrés en su ámbito laboral que en otros ámbitos de su vida? ¿Por qué cree que se da esto?</p> <p>¿Cree usted que este es un problema común entre sus colegas?</p> <p>¿Cree que este problema entre sus colegas sea mayor para las que no están capacitadas en la educación a distancia?</p>

		<p>C1D3 Prevencción del estrés docente</p>	<p>¿Cree que hay maneras de prevenir el estrés docente? ¿Cuáles? ¿Cree que con más apoyo de la institución educativa o padres de familia reduciría los índices de estrés docente? ¿Cómo así? ¿De qué forma podría la institución ayudar a prevenir el estrés docente?</p>
	<p>C2 Estrategias inteligencia y regulación emocional Jiménez (2018) hace referencia sobre su entendimiento de la inteligencia emocional, que no es muy distinta a la de los demás autores, ya que la define como la capacidad de gestionar las emociones que uno siente, pero que también implica el adecuar la expresión al momento que uno está viviendo, adecuarse al otro y también a la</p>	<p>C2D1 Definición</p>	<p>¿Qué comprende usted por estrategias para manejar el estrés docente? ¿Conoce sobre las 5 estrategias para fortalecer la inteligencia emocional? ¿Cuándo experimenta alguna emoción fuerte la sabe reconocer? ¿Cuándo reconoce su emoción sabe adecuar su expresión? ¿Alguna vez ha sentido mucha impulsividad? ¿La ha sabido controlar? ¿Cómo? ¿Recibe feedback de parte de sus compañeros? ¿Cómo se siente al recibirlo? ¿Se siente motivado al realizar sus actividades diarias en el trabajo? ¿De qué manera?</p>

	<p>situación que se está atravesando en el momento.</p> <p>Jiménez (2018), la regulación emocional es cuando nuestros procesos internos conscientes nos permiten controlar, evaluar y modificar nuestras reacciones ante una situación. Esto, como menciona la autora, implica estar abiertos al agrado o desagrado y poner en marcha las estrategias adaptativas para eliminar, mantener o cambiar las emociones que sentimos.</p>	<p>C2D2 Inteligencia emocional</p> <p>C2D3 Regulación emocional</p>	<p>¿Siente usted que es empático? ¿De qué manera?</p> <p>¿Siente usted que se comunica de manera asertiva? ¿De qué manera?</p> <p>¿Cuál de estas estrategias utiliza?</p> <p>¿Cree que estas estrategias bastan para manejar el estrés docente?</p> <p>¿Cree que todas estas estrategias sirven igual para todos los docentes?</p> <p>¿Cómo definiría la inteligencia emocional?</p> <p>¿Considera que le serviría en un caso de estrés docente? Por qué</p> <p>¿Cómo definiría la regulación emocional?</p> <p>¿Cree que le serviría en un caso de estrés docente? ¿Por qué?</p>
	<p>C3 Educación a distancia</p> <p>La educación a distancia es un sistema que ayuda a la</p>	<p>C3D1 Evolución de</p>	<p>¿Qué entiende por educación a distancia?</p> <p>¿Considera que ha habido una evolución en la educación a distancia en estos últimos años?</p>

	<p>educación de alumnos que no se encuentran en el mismo lugar geográfico que el docente, o no pueden desplazarse hacia él.</p>	<p>la educación a distancia</p> <p>C3D2Rol docente</p>	<p>¿Cuáles cree usted que han sido los mayores cambios en la educación a distancia?</p> <p>¿Cuál cree usted que es el rol del docente con la educación a distancia?</p>
<p>Describir las estrategias docentes de inteligencia y regulación emocional para manejar el estrés por el uso de las TIC en una I.E inicial del distrito de Miraflores durante la educación a distancia.</p>	<p>C4 TIC en la educación a distancia</p> <p>Según Raffino (2020), cuando se habla de las TIC, se hace referencia a un grupo de conocimientos y herramientas que se vinculan con el consumo y la transmisión de la información.</p>	<p>C4D1 Definición de las TIC</p> <p>C4D2 Beneficios del uso</p> <p>C4D3 Consecuencias del uso constante</p>	<p>¿Que son las TIC para usted?</p> <p>¿Cree que las TIC son beneficiosas para la educación y su comunidad?</p> <p>¿Cree que el mal uso de las herramientas tecnológicas contribuye a las causas del estrés docente? Por qué</p> <p>¿Cree usted que la educación a distancia ha potenciado el estrés docente? ¿cómo?</p>

