



Sinergias educativas
ISSN: 2661-6661
compasacademico@icloud.com
Grupo Compás
Ecuador

AFRONTAMIENTO ANTE EL DESGASTE PROFESIONAL DEL DOCENTE EN LA EDUCACION VIRTUAL

COPING AND TEACHING PROFESSIONAL FATIGUE IN VIRTUAL EDUCATION

Sinergias educativas, vol E, 2021

ANA MARIA, COSSIO ALE DE PRECIADO

MTitulada en Psicología, Bachiller en Psicología, Doctoranda en Educación, Maestra en Psicología con mención en Psicología Educativa, Psicoterapeuta en infantes. Especialización en Investigación Científica tecnológica y humanista. Investigadora en tópicos psicosociales en la infancia peruana. Docente universitaria y Coordinadora de la tutoría universitaria de la facultad de psicología de la Universidad Ricardo Palma, ana.cossio@urp.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-7112-5340>, <https://scholar.google.com/citations?hl=es&user=8a4e6r0AAAAJ>

ENA YSABEL, KITSUTANI BARRENECHEA

Titulada en Educación con mención en Filosofía y Ciencias Sociales, Bachiller en Ciencias Políticas, Doctoranda en Educación, Maestra en Educación con mención en Gestión de Instituciones Educativas, Posgrado de Especialización en Entornos Virtuales de Aprendizaje, Directora de Educación a Distancia en la USIL, ekitsutani@usil.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0003-1465-0736>, <https://scholar.google.com/citations?hl=es&user=IKZeVFQAAAAJ>

Resumen

Este estudio tiene el propósito de analizar el estrés y el desgaste profesional que padecen los maestros en la enseñanza virtual. Surge, por tanto, la necesidad de abordar este aspecto e intentar examinar los factores que producen este desgaste profesional. Para lograr este objetivo se ha dado revisión a literatura especializada, que ahonda en este aspecto valioso durante este momento inusual. Se revisa la educación actual: interculturalidad e intraculturalidad en la sociedad peruana. Además, se discute la existencia del estrés y desgaste profesional docente: realidad o mito. Vemos la experiencia, desempeño profesional, enseñanza virtual y se presentan propuestas de afrontamiento. A partir de los datos recogidos en este documento se pretende analizar el trabajo docente y brindar propuestas para afrontar este factor indispensable en el contexto de la educación en general.

Palabras claves: Estrés, desgaste profesional docente, afrontamiento, enseñanza virtual

Abstract

The purpose of this study is to analyze the stress and professional burnout suffered by teachers in virtual teaching. Therefore, the need arises to address this aspect and try to examine the factors that produce this professional burnout. To achieve this objective, specialized literature has been reviewed, which delves into this valuable aspect during this unusual moment. Current education is reviewed: interculturality and intraculturality in Peruvian society. In addition, the existence of stress and teacher professional burnout is discussed: reality or myth. We see the experience, professional performance, virtual teaching and coping proposals are presented. Based on the data collected in this document, it is intended to analyze teaching work and provide proposals to face this indispensable factor in the context of education in general.

Keywords: Stress, teacher professional burnout, coping, virtual teachi

INTRODUCCIÓN

La historia de la educación es vasta y siempre ha tenido un propósito; y la educación a nivel escolar en el Perú, llega desde España en 1578 con los sacerdotes Jesuitas. Ellos se instalan y fundan colegios exclusivos para las castas altas, así como para los hijos de mestizos en Arequipa, Cusco y en Lima la capital. Estas escuelas en su mayoría eran particulares y la educación se impartía por docentes muy preparados generalmente procedentes de España. Más adelante, el gobierno se preocupa en fundar colegios o grandes unidades escolares, denominados actualmente Colegios Emblemáticos progresivamente vemos que la educación se hace más accesible en todos los departamentos del país y se extiende un ferviente deseo de ser maestro. Paralelamente se fundan las Escuelas Normales, donde estudiaban los ciudadanos para ser docentes normalistas. Es desde este momento que el magisterio empieza a ser valorado en la sociedad y su reputación se eleva y se produce un auge histórico (Comisión de la Verdad Reconciliación, 2003).

Durante el primer trimestre del año dos mil veinte se planeta el inicio de una experiencia distópica y la gran mayoría de sectores se afectaron y se paralizaron. Las sociedades a nivel global tuvieron que enfrentar una modificación inmediata de acuerdo a los planteamientos que cada gobierno planificaba. La situación era incierta, voluble y posteriormente se tuvo que adjudicar un reto que se aproximaba como un desmesurado momento. En el sector educación, se veía la necesidad de instruir a la educación básica y a la superior; éstos momentos fueron irresolutos y confusos hasta que se zanjó y se encontró solución.

Prosperaron gradualmente las soluciones y el aspecto de impartir enseñanza se estaba renovando y los docentes de los todos los niveles de educación atendieron la propuesta, sin presagiar lo que tenían que enfrentar. El Ministerio de Educación (MINEDU), mediante la Ley 30512 (2016), gestiona la propuesta que la educación se tenía que dar y dictar a distancia, lo que se conoce como clases sincrónicas es decir virtualmente y se tenía que reguardar la continuidad del año lectivo de educación básica y de la educación superior.

Posteriormente, los docentes luego de acoger este reto con todas las constantes que se presentaron en la sociedad, se encontró que muchos de ellos percibieron esta situación como un factor estresante y en un número creciente se reportó que estaban fatigados, ansiosos, cansados, angustiados; aunado a estos aspectos, se leyó en las redes sociales duras críticas.

Existe una creciente preocupación sobre el abordaje y apoyo hacia los docentes, por como ha realizado el Ministerio de Educación, Ley 30512 (2016) entregando herramientas que acompañan en la pedagogía docente y estas han ido modificándose a lo largo del tiempo, y se han ido fortaleciendo arribando a una autonomía profesional e institucional en todos los niveles y aspectos del servicio educativo. Aún así, vemos que los docentes durante esta época viven realidades de situación de pobreza (Rivas, 2015). Prolifera la preocupación, sobre si el maestro de hoy ha estado preparado para enfrentar ésta situación, tanto en el aspecto tecnológico como profesional.

Debido a ello, existe una creciente preocupación sobre el estrés y desgaste que padecen los maestros en este momento histórico y se está produciendo un shock y compararla a cuando el indio vivió el shock cultural impuesto por una nueva situación, sin siquiera desearla con la llegada de los españoles aspecto profundamente estudiado por Mariátegui (1928). Esta analogía lleva a recordar el pensamiento de Chang-Rodríguez (1984) quien refiere que los sucesos ocurridos en la historia indígena son producto de realidad - mito y constituye un paso hacia la solidaridad con el universal dolor del hombre y bajo ese propósito nace la interrogante: ¿Cómo anda la interculturalidad e intraculturalidad en la sociedad peruana? ¿Es una realidad que existe el desgaste profesional del docente o es un mito? pues figurativamente se infiere sobre esos factores como existentes.

LA EDUCACIÓN ACTUAL, INTERCULTURALIDAD E INTRACULTURALIDAD EN LA SOCIEDAD

Ante este interesante cuestionamiento surge un planteamiento que es considerable poner la atención, Díaz-Barriga (2020) señala que la educación virtual que se da en estos momentos debe de ser considerada también en lenguas indígenas, debido a que debemos tomar en cuenta la enorme diversidad social que existe en un país que tiene una fusión de razas. Asimismo, Walsh (2013, citado en Illicachi, 2014) enlaza aspectos muy relevantes acerca de cómo la pedagogía permite empalmar, conectar con el mundo andino y sus creencias, pero también puede ser un agente que divorcie las raíces, llegando a extremos de ser un aniquilador de las tradiciones cósmicas-naturales que tienen los hombres de los pueblos, llegando a impactar y engullir sus mentes, olvidando sus raíces.

Con el fin de colaborar con este análisis, se crearon leyes internacionales en la Organización Internacional del Trabajo, ya que apoyan a la población indígena y que fueron emuladas en Perú el 2017, por el Ministerio de Cultura y éste aspecto ha permitido que nuestra sociedad voltee su mirada hacia esta población necesitada de una educación, con los estándares que proponen una buena condición y elevada categoría. Este aspecto ha recibido considerable atención y se está trabajando en camino hacia un desarrollo más productivo, y ese desarrollo se encaminará a un desarrollo formativo-personal en el maestro.

Por otro lado, será un desarrollo que está colaborando a la competitividad e individualismo o por el contrario, custodiará el crecimiento personal - ético y amparará un apreciable desarrollo sostenible por el bien común. Dentro la misión, se debe en lo posible trabajar cada uno con planteamientos claros, con motivación para encontrar el norte y la flecha que impulsen los retos logrados.

Es oportuno mencionar a Marí (2007) para absolver las interrogantes mencionadas, quien expresa que hay que partir de una evaluación diagnóstica profunda, revisando todas los aspectos metodológicos y teóricos para así verdaderamente asumir un control de las situaciones encontradas en lo que respecta a la educación, esta debe ser estratégica.

Tradicionalmente en nuestra historia, el maestro peruano ha venido custodiando la educación en el país y soslayando las diversas dificultades de todo orden en su desempeño laboral. Esta es una tarea pendiente por abordar por los gobiernos y por las personas, se debe dejar la simplicidad de ser espectadores, ser artistas que construyen e inspiran almas deseosas del conocimiento.

Uno de los sectores más golpeados social y económicamente en el transcurso de la historia; ha sido sin duda, el sector educación y específicamente de los profesores, de los diversos sectores

laborales, que pasó en la época de 1970 hasta 1983 donde surgen grupos que se rebelan contra los gobiernos de turno pues sus demandas no son atendidas sino archivadas.

Es interesante revisar el artículo de Ruiz (2018), quien hace una exhaustiva revisión de la educación peruana camino al bicentenario, donde expresa que sustancialmente la educación debe basarse en el compromiso, ésta debe ser planificada pero nunca olvidar que es una carrera de servicio.

La evidencia histórica conmemora los deseos de Augusto Salazar Bondy quien planteaba en el estudio de Morillo (2018), que educar para el progreso, va a dar el nuevo cimiento para iniciar una nueva enseñanza de verdadera conversión y será una puerta de modificador en la educación. Por ese motivo, debemos ir construyendo la meta conciencia de lo que se desea plasmar y buscar propuestas para organizar, superar como país, buscando nuevas salidas organizadas y fiables. La directriz apunta hacia habilidades cognitivas, crear nuevas perspectivas y tomar acción como plantean documentos de The Orcd Global Competence de PISA (2018).

Aunque no hubieron documentos amplios que sustenten a Constantino Carvallo es digno mencionar que era un ferviente y entregado maestro, siempre consideraba el bien común con sus alumnos y con sus docentes; reconoció que la labor docente cansa y desgasta quizá como ninguna otra labor o trabajo y el maestro tiene que ser creativo para salir de esa brecha que lo puede oprimir y ahogar, como bien menciona (Valdivia, 2005) en un interesante artículo publicado unos años más tarde luego del deceso de Carvallo.

DESGASTE PROFESIONAL DOCENTE: REALIDAD O MITO

Cada vez es más difícil ignorar ciertas situaciones y dificultades en el ámbito personal hacia el docente, el estrés y su desgaste profesional hacia el alumno en la situación actual en pandemia 2020. Se posiciona cada vez más la tendencia a buscar logros de la educación en la globalización como ha expresado Agobián (2007). Uno de los temas que ha causado mucha polémica en nuestra sociedad ha sido la enseñanza virtual y auto aprendizaje pues se ha posicionado en todo tipo de contextos académicos durante la época que estamos experimentando como expresa un estudio enfocado en este aspecto es Monhamed (2020) donde vemos que los docentes aceptaron el medio virtual como el mejor y no permitió una ruptura en el aprendizaje, existiendo mucha flexibilidad en el manejo de las instrucciones, aspecto que fue apoyado por la UNESCO y señalado como un proceso de autodisciplina personal (Semenov, 2020) (Aguirre et al., 2019).

Cada vez es más difícil ignorar que los docentes del Perú y del mundo entero han tenido que adaptarse a nuevos cambios durante la crisis de salud y pandemia Covid 19, éstas son de orden tecnológico, estructurales, metodológicos, sociales, físicos, emocionales, curriculares y familiares dentro de esta situación que obliga a impartir la enseñanza por la modalidad virtual. Un estudio de Basilaia (2020) viene de una cultura diferente a la nuestra, pero con una realidad idéntica, los maestros y alumnos tuvieron que adecuarse a la transición online con las diversas plataformas que brindaba la tecnología, y los maestros hicieron grandes esfuerzos por superar este momento, mediante capacitaciones permanentes.

Los docentes se han visto recargados con diversos aspectos laborales como reajustar el programa de enseñanza, el sistema de evaluación, los horarios virtuales, corregir las evidencias que envían sus estudiantes, aprender nuevos medios digitales, asumir nuevos recursos didácticos para la enseñanza, el control de sus estudiantes en alguna plataforma o por medio de su teléfono en ocasiones insuficiente en materia de capacidad de almacenaje, la preparación de las sesiones de aprendizaje (Ugarriza, 2020).

En el ámbito educativo, la presión que vive el docente se ha convertido en un aspecto central para su desempeño profesional. Debido a que cada vez, éste desgaste profesional es un componente central en la vida del docente y es importante considerarlo y llegar a estudiar

Desgaste Profesional y Afrontamiento

Y que es realmente el ¿desgaste profesional? Viene de un término anglosajón que se traduce *estar exhausto, desgastado, quemado*, ausencia de progreso, se vislumbra también como estar con un *estrés crónico* como una disemia permanente. El desgaste profesional es reiterado en expertos que conservan una cercanía permanente y directa con otros seres del entorno (Clinic Mayo, 2020).

¿Qué variables están implicadas y que aspectos se deben de reconsiderar en el trabajo actual? Respondiendo la interrogante mencionada, y debido a muchas implicancias frente a este tema los maestros han vivenciado un desgaste profesional permanente, debido a que se cambiaron las reglas de juego por decirlo coloquialmente.

Las variables son: de corte emocional o cansancio profesional, abandono de la realización personal. Para Oros (2006) quien da una aproximación y manifiesta ¿Cómo los maestros se sienten identificados y cómo ha sido su trabajo en el aislamiento?

Se les pidió que con tres palabras digan como se sentían y que resuman su trabajo en aislamiento. Las respuestas fueron: Angustia, preocupación, cansancio, difícil definir el estado de trabajo a distancia. Algunos pensaban que eran desbordados y desorganizados. Frente a estas palabras y escucharlos expresar que se sentían desbordados es una gran preocupación, pues van a devenir consecuencias en cualquiera de las modalidades educativas es por eso que éste tema hay que abordarlo sin demora.

Se hace necesario un completo abordaje del tema, es muy serio y debemos recoger datos con detalle y para saber realmente cual es la magnitud de la problemática actual que viven los docentes en estos momentos de la enseñanza.

En virtud de todo lo expuesto, se hace necesario y oportuno ahondar exhaustivamente ¿De qué manera afecta el estrés y frustración a los maestros? y ¿Cuál es el desgaste profesional que ellos experimentan en su desempeño profesional en la enseñanza virtual? en este grupo humano quienes tienen un papel trascendental en la vida cultural de un país. Y respondiendo a estos cuestionamientos planteados. Se examinan algunas investigaciones al respecto Escalona-Franco (2008) expresa que se asomaron preocupaciones y en ocasiones pensamientos irreales en relación al trabajo mostrándose obsesivos, con ideas súbitas hacia terminar un trabajo de inmediato postergando hasta el descanso habitual.

Este tema ya existe hace mucho tiempo, tal como revela un estudio de hace dos décadas pasadas revela que los docentes cuando tenían grandes proporciones de trabajo, también adoptaban síntomas de negación hacia sus labores habituales, tenían reacciones con disforia y un cansancio extremo añadido y en ocasiones había presencia de sentimientos de tristeza y hasta una melancolía que la trasladaban al aula (Ramírez, 2002) (Barros & Turpo, 2018).

Según los hallazgos recepcionados en este estudio, se aplicó un formulario aplicado a los docentes de diferentes latitudes del Perú, se encontraron datos relevantes y reveladores sobre lo que sienten y padecen los maestros tanto a nivel social, están involucrados temas familiares, y por supuesto la carga laboral es la que suscita mayor malestar. Esto se aprecia en algunos testimonios de los involucrados en las siguientes locuciones: Preocupación de la relación pupilo y maestro “Siento que no se produce la misma conexión que de manera presencial, creo que he perdido la capacidad de involucrar y volver participativos a los alumnos”. Por otro lado, se apreció en alto grado quejas acerca del trabajo ”Todos los maestros sufren sintomatología del síndrome del

quemado docente ósea desgaste laboral” “Es bastante frustrante ver como el estrés puede crear descompensación en nuestro cuerpo causando descansos médicos que me hicieron sentir aún más estresada, ese fue mi sentimiento, frustración al ver que el cuerpo no reacciona favorablemente a la medicina” “Me frustra mucho también el alto nivel de trabajo administrativo que acompaña mi puesto”. En cambio, existen docentes que sobrepusieron su rol, vocación sobre el estrés y expresaron: “A pesar de todas las circunstancias de todo lo que afrontamos ha sido el mejor momento para practicar directamente el uso y valor de la tecnología (Tics) y valorar y amar más nuestra carrera. Amo ser maestra y no lo cambiaría por nada del mundo” “El reinventarse no solo en la tecnología fue un reto. En hacer maquetas para explicar fechas cívicas intentar trabajar atención y concentración era día a día disfrazarme hacer una fiesta un juego con pocos recursos mucho reciclaje hay veces hasta pérdida el sueño y esas horas fueron las que dieron paso a las ideas de clases que no solo gustaron a niños también a papis. Bailes psicomotricidad que me ayuden a descargar energía y empezar el día feliz y animado. No solo fui maestra fui actriz cantante diseñadora danzante y más. Pero aparte de cansada termino muy feliz de lo que pude lograr”. Los testimonios mostrados son totalmente verídicos y sinceros, y nos muestran una realidad legítima de lo que sienten los maestros en la jornada laboral día a día.

Por ese motivo, es necesario realizar un diagnóstico fáctico del problema a investigar y surge la primera categoría problema ¿Qué aspectos se deben resolver profesionalmente con los maestros? ¿Qué situación o contexto está involucrado?

Para proceder a resolver estas interrogantes se debe andar paso a paso, observando las políticas educativas de nuestra realidad nacional. Se considera que para resolver estas interrogantes se deben plantear ayudas y Apoyos Preventivos de Afrontamiento, como red de apoyo al docente y ayudarlos a prepararse para la carga que van a tener que enfrentar en su tarea laboral; y ésta debe ser consistente y profesional.

Se hace imprescindible mencionar a quienes históricamente han realizado aportes acerca del Afrontamiento desde hace décadas y el proceso de superar el estrés Lazarus & Folkman (1986) y Lazarus (2000) ellos explican en sus estudios longitudinales diversos aspectos teóricos, así como dinámicas basadas en el constructo de afrontamiento para superar el desgaste emocional y estrés en las personas de diversas edades y situaciones laborales. Las investigaciones de la última década apuntan que las altas exigencias laborales pueden provocar estrés. Sin embargo, las demandas elevadas no conducen siempre a tener estrés (Berra, Muñoz, Vega, Silva y Gómez, 2014). En referencia a señalar estos aspectos mencionamos a Schafer, Pels y Kleinert (2020) quienes expresan en un estudio que se ha determinado que muchas personas; no poseen estrategias de afrontamiento para poder enfrentar y superar situaciones. Por ese motivo el objetivo del estudio fue examinar el efecto de diferentes estrategias de afrontamiento en lo positivo, de apoyo, activo, evasivo sobre el psicológico; así como ver la intensidad del estrés percibido que provoca una respuesta emocional y fisiológica.

Es valioso rescatar las ideas de Eguren, Belaunde, Ucelli y Gonzales (2006) pues suscribe en sus líneas que han habido duros momentos en la educación y enfrentamientos sociales que resolver, pero el más duro enfrentamiento que debemos resolver es el recuperar al docente, motivarlo con fuerza, con ahínco y no resignarnos a que la educación pública del país sea de calidad inferior, pues eso repercutirá drásticamente en la formación de futuros ciudadanos deseosos de anhelar aprendizaje cultural y todo lo que conlleva este aspecto trascendental. También existe una perspectiva de Huanca-Arohuana, Supo-Condori, Sucari y Supo (2020) expresan que los docentes peruanos no están preparados para asumir el reto de la enseñanza virtual, y que va en camino a naufragar, por dos factores principales: primero el poco conocimiento en el

manejo de los recursos en la tecnología de parte de los académicos y segundo el poco acceso al internet por los alumnos que son provenientes de lugares con escasos recursos socio económicos existentes en nuestro país.

EXPERIENCIA, DESEMPEÑO PROFESIONAL EN LA ENSEÑANZA VIRTUAL

Este estudio propone trabajar con mas profundidad los temas que corresponden a la significancia del estrés laboral crónico y desgaste profesional docente y aspectos relacionados.

El maestro es un empleado o trabajador como cualquier ciudadano que labora, añadido a ello vemos que su trabajo siempre está cargado de diversas responsabilidades humanas, sociales y profesionales. De acuerdo a varias investigaciones vemos que el estrés se da con mucha frecuencia en los maestros de cualquier nivel educativo.

En virtud de lo expresado es factible que el docente puede disminuir su rendimiento, la calidad de su trabajo se verá menoscabado; es decir su desempeño estará en riesgo y puede llegar a ser tan débil que se mutilará la calidad de la educación impartida.

En un reciente evento en el XIX Congreso Nacional de Psicología 2020, se presentó una ponencia en relación al tema de este documento. Vargas y Oros (2020) realizaron una recopilación de información en la enseñanza virtual y se encontró que los docentes en la virtualidad presentaban:

Sentido de urgencia: sentido de hacer cosas, no paraban de pensar, tenían en su cabeza las tareas y era difícil desconectarse. *Irritabilidad:* andaban impacientes, poco tolerantes, hostiles con los cercanos. *Preocupación excesiva* por sus trabajos y programas. *Los sueños se alteraron* y sentían que no podían dormir por estar pensando que deberían y que debo hacer y que no hice. Observando que la *conducta alimentaria* fue variando algunos incrementaron la ingesta de alimentos y otros la disminuyeron. Se exacerbaron las *contracturas musculares* que apareció debido a la incomodidad de la postura frente a la computadora.

Es cada vez necesario e innegable, trabajar estrategias típicas y funcionales para lograr niveles óptimos de adaptación y hacer frente a las amenazas que progresivamente se disminuyan y no afecten la vida emocional, social, profesional del maestro (Deroncele, 2015).

Propuestas de Prevención y afrontamiento para superar el desgaste laboral en los maestros:

Estas estrategias preventivas van a permitir un afrontamiento sostenido que se debe de poner en práctica en etapas:

Fase 1: Análisis lógico de la situación, ayudará a estar consciente de lo que sucede. La Reestructuración cognitiva, permite caer en cuenta de algún cambio a realizar. Acción práctica de ideas, básicamente se debe acceder a nuevas oportunidades

Fase 2: Búsqueda de apoyo puede ser de la siguiente manera instrumental, afectivo, Espiritual. Cognitiva, no acceder a pensamientos irracionales que afectan funcionalidad. Búsqueda de gratificaciones, permitir regalar o estimular a un cambio.

Fase 3: Estrategia de control emocional, el autocontrol propiciará la estabilidad. Evitación del descontrol emocional, nubla las posibilidades de actuación fiable. Paralización y enfrentamiento, es un aspecto al cual se debe propiciar llegar para dar afrontamiento a la situación e interiorizar lo que sucede y repeler el acontecimiento.

Las estrategias son acciones que se toman para hacer frente a una situación que paraliza o desgasta las actividades diarias. En otras palabras, no permite que se haga crónico o agudicen estos síntomas fuertes. Es como un escudo protector que evita el ingreso de las situaciones que nos afectan. Para Valdívieso-León, Lucas, Tous-Pallarés y Espinoza-Díaz (2020) los alumnos de pre-grado también

se ven afectados y tiene relación con el peso de las materias, el manejo de organización y en suma la habituación a este tipo de labor que busquen algunas habilidades en relación con el afrontamiento de las responsabilidades con la modalidad virtual. Así también, Espinoza, Deroncelle y Medina (2020) han encontrado que es tan alta la demanda de ésta situación en estos tiempos que existe una elevada tasa de problemas físicos, emocionales y psicológicos asociados existentes. Igualmente, Mayrton et.al (2020) realizó una investigación con personas que tenían enfermedades oncológicas, en algunos casos en niveles medios y otros terminales, estas personas pasaron por múltiples dificultades sociales, emocionales y médicas. Posteriormente los investigadores encontraron diferentes posturas frente a los que les sucedía y los que mejoraron o al menos vivían resignados pero tranquilos se debía a que habían interiorizado y asimilado la enfermedad. Por lo tanto, las personas optimistas tienden a adoptar aquellas modalidades de afrontamiento que podrían considerarse efectivas, debido a sus fuertes vínculos con el compromiso y el progreso de la meta. Debido a este factor protector, es relevante como los docentes van a tomar enfrentar lo que les sucede.

¿Qué aspectos se deben resolver profesionalmente con los maestros y qué propuestas se debe involucrar como ayuda? Las instituciones directamente involucradas son el MINEDU y los organismos que regulan la calidad del trabajo educativo docente en las instituciones educativas desde pre-escolar hasta la educación superior universitaria desde inicial a posgrado, se implica el trabajo de apoyo cooperativo de los docentes.

Una solución al estrés y desgaste profesional dará como resultado un apoyo preventivo a los docentes en su salud emocional. Señala Urbano (2019) que se plantearán estrategias de afrontamiento para superar dificultades que apoyen y se de prevención en el manejo del desgaste profesional. Un aporte muy valioso es de Basilaia (2020) señala que la complejidad del trabajo virtual convirtió a los maestros en personas con elevadas habilidades creativas ambientales que hacen que sea un *trabajo sostenible y de comunicación* en este proceso de enseñanza. De mismo modo, señalan Backhaus, Hampel y Dadaczynski (2018) se presenta desequilibrio esfuerzo-recompensa y agotamiento en educadores de jardín de infancia alemanes es un estudio que muestra que el esfuerzo-recompensa y el compromiso excesivo se identifican cada vez más como factores de riesgo relacionados con el trabajo para el agotamiento y los síntomas somáticos.

Por otro lado, se debe evitar *la despersonalización* que es el desarrollo de actitudes negativas, insensibles y cínicas hacia los destinatarios de los servicios o la atención. O la *Baja realización* que es la tendencia a evaluar negativamente al trabajo que se realiza frecuentemente.

Conclusiones

- Este estudio pretende rescatar una consideración muy especial al maestro peruano quien ha asumido uno de los roles más importantes en su desempeño laboral, frente a otras ocupaciones que existen en la sociedad.
- Este documento ha explicado la importancia de apoyar al docente frente al desgaste profesional, por eso el tema suscrito es valioso tomarlo en cuenta, porque consideramos que para resolver este aspecto se deben plantear ayuda y apoyo preventivo de afrontamiento, como red de apoyo al docente y presentar programas profilácticos para prepararse para la carga laboral, y ésta debe ser consistente y profesional.
- Analizar esta situación en la población docente peruana en los diversos contextos socio culturales y geográficos existentes, por los organismos regionales gubernamentales.
- Dado que hay un trabajo por analizar se presentará un avance de algunos de los testimonios recogidos de los maestros. Es de vital importancia, analizar al docente peruano en todos los contextos geográficos, sociales, en el sector público, particular y en las diversas modalidades existentes.
- Es digno de considerar que este estudio del *desgaste profesional* refleja una clara necesidad de profundizar que variables están implicadas y que aspectos se deben de reconsiderar en el trabajo actual laboral; las corrientes que existen, estudios al respecto en otros profesionales, manejos por las organizaciones e instituciones de gestión educativa. Asimismo, se deben trabajar propuestas de afrontamiento educativo, social, psicológico para enfrentar la situación presentada.
- Este estudio va a permitir utilizar el modelo obtenido como base para un programa de entrenamiento en las estrategias que correlacionan de manera significativa con el profesorado que afronta adecuadamente las situaciones de estrés laboral y todas sus variantes.
- Definitivamente ha quedado desnudado también en el sistema educativo peruano que hay brechas tecnológicas, brechas de capital cultural, brechas de presupuesto, brechas en la formación didáctica en el uso de las TIC'S. Se debe optimizar la formación continua para ir resolviendo y superando situaciones en referencia al tema expresado.
- Los resultados del cuestionario aplicado nos dan respuestas concluyentes que enriquecen este trabajo y busca analizar a profundidad que aspectos se deben evaluar para superar esta dificultad que no es ajena y mucho menos excluyente a la política pública que debe asumir el estado peruano.
- Conflictos de intereses. NO existen conflictos de intereses entre los autores o con otros sobre el artículo.

REFERENCIAS

Agobián, G. (2007) La educación frente a la globalización. *Revista de filosofía y sociopolítica de la educación TERE*, 5. 45-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2795181>

Aguirre, L. A., López, J. E., & Villamizar, D. F. (2019). Revisiones y reflexiones en la educación física: un camino de lo conceptual a lo investigativo en la escuela.

Arias, J. (1998). Modos de afrontamiento al estrés en residentes de medicina. *Revista Médica Herediana*, 9(2), 63-68. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1998000200004

Barros Bastidas, C., & Turpo Gebera, O. (2018). Factors influencing the scientific production of university professors: a systematic review. *Factores Que Influyen En La Producción Científica de Los Docentes Universitarios: Una Revisión Sistemática.*, 11(22), 225–234. <http://10.0.85.43/pensam.v11i21-1.276%0Ahttps://ezproxy.uniandes.edu.co:8443/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=141223533&lang=es&site=ehost-live>

Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4). <https://doi.org/10.29333/pr/7937>

Backhaus, O., Hampel, P., Dadaczynski, K. (2018). Effort-Reward imbalance and burnout in german kindergarten educators. *European Journal of Health Psychology*. 25(3). <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000012>

Berra, E.; Muñoz, S. I., Vega, C. Z., Silva, A., Gómez, G. (2014) Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1) 37-57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>

Bruner, J. (1995). *Desarrollo cognitivo y educación*. Ediciones Morata: España. 2da Ed. http://www.terras.edu.ar/biblioteca/1/CRRM_Bruner_Unidad4.pdf

Cao, E. R., Porras, M., Madrigal, A., & Medina, P. (2017). La red de estudios sobre educación. Una experiencia de internacionalización. *Integración y Conocimiento*, 6(1). <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/integracionyconocimiento/article/view/17123>

Cossío, A. (2020, 27 de noviembre). Impacto y estrés de la sobrecarga laboral virtual en la docencia. [video] Youtube. <https://youtu.be/fuQbOsi1JGk>

Chang-Rodríguez, E. (1984). El indigenismo peruano y Mariátegui. *Revista Iberoamericana*, 50(127), 367-393. <https://doi.org/10.5195/reviberoamer.1984.3907>

Comisión de la Verdad y Reconciliación (2003). *El sistema educativo y el magisterio*. Comisión de la Verdad y Reconciliación. <http://www.cverdad.org.pe/ifinal/>

Cogollo-Milanés, Z., Batista, E., Cantillo, C., Jaramillo, A., Rodelo, D., & Merina, G. (2010). Desgaste profesional y factores asociados en personal de enfermería de servicios de urgencias de Cartagena, Colombia. *Aquichan*, 10(1), 43-51. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972010000100005&lng=en&tlng=es.

Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., & Nazhao, Z. (1996). *La educación encierra un tesoro: Informe a la Unesco de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. UNESCO. Santillana Ediciones UNESCO: Madrid. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/1847>

Deroncele, A. (2015) Estrategia educativa para la formación profesional integral del psicólogo en el contexto organizacional. [Tesis de doctorado]. Universidad del Oriente, Santiago de Cuba. https://www.academia.edu/42348795/Estrategia_educativa_para_la_formaci%C3%B3n_profesional_integral_del_psic%C3%B3logo_en_el_contexto_organizacional

Díaz-Barriga, A. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. *Educación y pandemia - Universidad Nacional Autónoma de México*. 19-29. http://132.248.192.241:8080/xmlui/bitstream/handle/IISUE_UNAM/535/DiazBarrigaA_2020_La_escuela_ausente_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eguren, M., De Belaunde, C., Uccelli, F. y Gonzáles, N. (2006). *Escuela y participación en el Perú. Temas y Dilemas*. Instituto de estudios peruanos (IEP): Lima. <https://fondoeditorial.iep.org.pe/producto/escuela-y-participacion-en-el-peru-temas-y-dilemas/>

Escalona-Franco, M. E., Alvarado, B. G., Manzul, S. C. y Flores, M. R. (2015) Agotamiento profesional en docentes universitarios. *Centro de Investigaciones de ciencias médicas*. Universidad Autónoma del estado de México. https://www.academia.edu/9273906/AGOTAMIENTO_PROFESIONAL_EN_DOCENTES_UNIVERSITARIOS

Espinosa-Pérez, S., Deroncele-Acosta, A. y Medina-Zuta, P. (2020). Estrategia de intervención psicosocial educativa para el manejo efectivo del estrés de rol en médicos y enfermeras: Diagnóstico preliminar y bases epistemológicas. *Maestro y Sociedad*. 17(1), 12-24. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5143>

Freire, C., Ferradás, M. M., Valle, A., Núñez, J.C., & Vallejo, G. (2016) Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*, 7, 1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>

González, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

- Huanca-Arohuanca, J., Supo-Condori, F., Sucari Leon, R., Supo Quispe, L. (2020) El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Innovaciones Educativas*, 22(Especial), 115 - 128. <https://doi.org/10.22458/ie.v22iEspecial.3218>
- Illicachi, J. (2014). Desarrollo, educación y cosmovisión: una mirada desde la cosmovisión andina. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas – Universita*, 21. 17-32. <https://doi.org/10.17163/uni.n21.2014.09>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: editorial Desclée e Brower. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Mariátegui, J. (1928). *Siete ensayos de interpretación de la realidad peruana, obras completas*. Biblioteca Amauta: Lima. <http://www.minedu.gob.pe/comunicado/pdf/normativa-2018/rsg-008-2016-minedu/rsg-n-008-2017-minedu.pdf>
- Marton, G., Monzani, D., Vergani, L., Pizzoli, S.F.M. y Pravettoni, G. (2020). Optimism is a strategy for making a better future. *European Psychologist*. 1-21. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000422>
- Marí, R. (2007). Propuesta de un modelo de diagnóstico en educación. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 59(4), 611-626. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/36334>
- Mayo Clinic (2020, 20 de noviembre). *Desgaste laboral: cómo detectarlo y tomar medidas*. Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
- Medina-Zuta, P. y Deroncele-Acosta, A. (2020). La práctica dialógico-reflexiva: Una experiencia formativa en los procesos de construcción científico-textual en el postgrado. *Revista Órbita Pedagógica*, 7 (1). 37-46. <http://www.ub.edu/obipd/wp-content/uploads/2020/03/laprac%3Aalctica.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2016, 2 de noviembre). Ley N° 30512. Ley de Institutos y escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes. Diario El Peruano. <http://www.minedu.gob.pe/ley-de-institutos/pdf/ley-de-institutos.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2018). Ley N° 29944 Ley de Reforma Magisterial. Reglamento de la Ley de Reforma Magisterial D.S. N° 004-2013-ED y modificatorias. <https://www.minedu.gob.pe/reforma-magisterial/pdf-ley-reforma-magisterial/normas-complementarias-de-la-ley-de-reforma-magisterial.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). Resolución Viceministerial N° 011-2019-MINEDU. Norma que regula los instrumentos de gestión de las instituciones educativas y programas de

educación básica. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/286165/RVM_N_011-2019-MINEDU.pdf

Mohammad, Z. (2020). E-learning during the period of pandemic (Covid-19) in the Kingdom of Saudi Arabia: An Empirical Study. *American Journal of education Research*, 8 (7), 457-464. <http://article.scieducationalresearch.com/pdf/education-8-7-2.pdf>

Morillo, E. (2014). Reformas educativas en el Perú del siglo XX. *Revista Iberoamericana de educación Principal OEI*. <https://studylib.es/doc/7459529/reformas-educativas-en-el-per%C3%BA-del-siglo-xx>

Oros, L. (2006). Construcción y validación de una escala para evaluar indicadores psicoemocionales de estrés. *EVALUAR - Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa*, 6, 1-14. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/531>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos – OCDE (2018). *Marco de Evaluación y de Análisis de PISA para el Desarrollo: Lectura, matemáticas y ciencias*. Versión preliminar, OECD Publishing, Paris. <https://www.oecd.org/pisa/aboutpisa/ebook%20-%20PISA-D%20Framework%20PRELIMINARY%20version%20SPANISH.pdf>

Piaget, J. y Inhelder, B. (2019). *Psicología del niño (edición renovada)*. Editorial Morata: Madrid.

Ramírez, A. (2002). *Un acercamiento al síndrome de burnout en la docencia UNAM*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de México]. Repositorio de Tesis DGBSD. https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TES01000314121

Ruiz, G. (2018). Retrospectiva de la educación peruana 1972 y perspectivas al año 2021 “Bicentenario de nuestra independencia”. *Revista Educación - UNIFE*, 23. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1178/1123>

Rivas, A. (2015). América Latina después de PISA: Lecciones aprendidas de la educación en siete países (2000-2015). Buenos Aires: Fundación CIPPEC. <https://www.cippec.org/wp-content/uploads/2017/03/1237.pdf>

Schafer, A. Pels, F., y Kleinert, J. (2020). Effects of different coping strategies on the psychological and physiological stress reaction: An Experimental Study. *European Journal of Health Psychology*. 27 (3). 109-123. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/2512-8442/a000056>

Semenov, A. (2020). *Las tecnologías de la Información y la comunicación en la enseñanza: Manual para docentes*. UNESCO – Federación Rusa. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000139028_spa

Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima norte-2017. [Tesis para maestría, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>

Valdivia, M. (2005). Constantino Carvallo: Una acción de acción y pensamiento. *Tarea: Revista de educación y cultura*. 70. 64-67. http://tarea.org.pe/images/Tarea_70__64_Manuel_Valdivia.pdf.

Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación*, 21, 23(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Vargas, N. y Oros, L. (2020, 27 de agosto). Estrés laboral y desgaste profesional docente. Jornadas de agosto. [video] Youtube. <https://youtu.be/UNIF3gpMvgA>