



CONEXIÓN
Revista de Investigaciones y Propuestas Educativas

N°18. Rosario. Septiembre 2023. ISSN: 2362-406X

Instituto de Enseñanza Superior N°28 "Olga Cossettini"

Estudio del estrés situacional en docentes que trabajan mediante dispositivos online en el contexto de la pandemia Covid-19

Investigación realizada por Fersic (Rosario, Argentina)

Marta Lidia Medina (Directora de Investigación)

Fundación de Estudios de Rorschach Sistema Comprehensivo
(Buenos Aires, Argentina)
info@fersic.org.ar

Mara Patricia Ruani (Coordinadora Investigación)

ISEF N°11 "Abanderado Mariano Grandoli" (Rosario)
mara-ruani@hotmail.com

Yalenis Velazco Fajardo (Colaboradora de investigación)
Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas (Cuba)
yalenis.velazco@gmail.com

Karla Venegas Greenhill (Colaboradora de investigación)
Universidad del Desarrollo (Concepción, Chile)
karlavgreenhill@gmail.com

Mónica Orazi (Colaboradora de investigación)
Universidad de Belgrano (Argentina)
orazimonica@gmail.com

Resumen

La crisis sanitaria generada por la covid-19 generó cambios en el sector educacional. La actividad docente online fue generadora de tensión en los docentes, quienes no contaban con experiencias previas en este sentido. En este escenario surge la motivación por la presente investigación, la cual tiene el objetivo general de describir los efectos del estrés situacional en la regulación emocional, cognitiva y conductual en docentes que trabajan en un dispositivo exclusivo online en nivel terciario y universitario durante la pandemia. La misma es un estudio descriptivo de corte transversal realizado durante el primer semestre de 2021 en la ciudad de Rosario, Argentina. Se emplean métodos de nivel teórico y empírico tales como: observación, encuesta y el Test de Rorschach Sistema Comprehensivo. El universo estuvo conformado por 30 docentes voluntarios que trabajaron online durante la pandemia, la muestra está constituida por 17 docentes

voluntarios en los que se constató la existencia de estrés situacional y fue seleccionada de manera intencional. Los resultados evidencian que el estrés generado por la pandemia impactó en las esferas afectiva, cognitiva y conductual de los sujetos. Se precisan de otros estudios que posibiliten la capacitación del personal docente para afrontar emergencias y desastres y que garanticen la calidad del proceso docente educativo.

Palabras clave: estrés situacional, actividad docente online, covid-19, regulación emocional, cognitiva, conductual

Introducción

La crisis sanitaria generada por la covid-19 provocó cambios en las dinámicas de vida de las personas y en la estructura social y conllevó a una convivencia bajo términos y condiciones diferentes, desconocidos hasta el momento y sin previa preparación. Las medidas adoptadas para evitar el contagio implicaron el confinamiento, el distanciamiento social, con lo cual se vio comprometida la satisfacción de necesidades psicológicas esenciales para el desarrollo de los seres humanos, como la interacción y la comunicación.

Ante este complejo escenario, las personas desarrollaron respuestas que les permitieron adaptarse a la nueva normalidad, lo cual fue complejo, al tiempo que estos afrontamientos estuvieron condicionados por las diferentes realidades, recursos personológicos, pérdidas experimentadas, daños vivenciados, por mencionar algunos de los factores que hicieron que la crisis adquiriera un significado único para cada individuo.

El sector educacional fue uno de los grupos sociales que tuvo que reinventarse para continuar con el proceso docente educativo, asumiendo la educación a distancia mediante el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, aun sin existir la preparación necesaria o estar creadas las condiciones para ello. La virtualidad, como un modo de sustituir la presencialidad en el contexto educacional, significó una ruptura con patrones y rutinas establecidas, que incluso representaron una transgresión de los derechos de los docentes al empleo del tiempo, debiendo mantener disponibilidad para atender las disímiles necesidades de aprendizaje y orientación de su estudiantado.

Esto trajo como consecuencia la aparición de tensiones en la comunidad educativa, con un impacto pronunciado en el profesorado. El desarrollo de las actividades docentes virtuales representó un factor estresante, generador de diferentes respuestas psicofisiológicas como resultado de la tensión mantenida.

Diferentes estudios publicados sobre el tema dieron cuenta de ello y expusieron que dentro de los principales estresores que incidieron en esto se encontraban: el exceso de actividades académicas y el reajuste de programas y sistemas de evaluación, lo que conllevó largas jornadas de trabajo, la atención diferenciada al estudiantado, la percepción de habilidades insuficientes, los que constituyeron también factores que se destacan en la incidencia de vivencias estresantes. (Robinet Serrano & Pérez Azahumache, 2020)

Al respecto, Ramón Fernández se refirió a la necesidad de crear pautas de trabajo que garantizaran buenas prácticas en el desarrollo de actividades docentes virtuales, lo cual fue insuficiente en la mayoría de las regiones, donde profesores y estudiantes se vieron “abocados a un permanente estar conectados que lastra la productividad y la eficacia laboral y de aprendizaje”. (Ramón Fernández, 2021, pág. 12)

El propio investigador expresa cómo estuvo amenazado el derecho a la “desconexión digital”, lo que atenta contra la salud de docentes, y “produce una serie de efectos: desmotivación, agotamiento, falta de rendimiento. Todos sabemos que el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) tiene aspectos potencialmente positivos, pero también negativos”. (Ramón Fernández, 2021, pág. 9)

Es válido destacar, que todas estas transformaciones de la actividad docente, al tiempo que implicaron nuevos retos, responsabilidades y aprendizajes, se desarrollaron en un contexto de inseguridades, donde la incertidumbre y los miedos exacerbaron las alteraciones emocionales. Así lo refiere Cortés Rojas, para quien la preocupación por la salud propia y de familiares, la exposición constante a informaciones negativas, la visión catastrófica sobre el futuro, al no depararse un fin a la situación, colocaron al docente en una posición vulnerable a desarrollar ansiedades, depresión, estrés. (Cortés Rojas, 2021)

En relación a lo mencionado, otros estudios señalan cómo a la sobrecarga física y mental que representa asumir el trabajo docente a distancia se añade el trabajo doméstico y la responsabilidad ante los cuidados de otros, donde las mujeres constituyen el grupo más afectado, lo que se sustenta en desigualdades históricas, que se han exacerbado ante la crisis sanitaria. Así lo reflejan diferentes investigaciones donde se constató que las docentes féminas reportaron un 14% más de desgaste que los hombres, debido a la diversidad de roles que asumieron. (Fundación Chile, 2020)

Un estudio desarrollado en Argentina refiere que dentro de las estrategias pedagógicas y tecnológicas desarrolladas se destacó la aplicación WhatsApp, la cual fue una de las más utilizadas por los docentes para comunicarse con los estudiantes, el uso de las clases online como recurso pedagógico resultó empleado fundamentalmente, por docentes de instituciones de gestión privada, en alumnos de niveles socioeconómicos medios y altos, y en los niveles educativos superiores no universitarios y de grado. Las clases virtuales se desarrollaron por plataforma zoom en la mayoría de los casos. Los docentes expresaron que era notable el impacto negativo en el rendimiento en muchos casos, sobre todo en aquellos donde se identificaba un apoyo familiar insuficiente. (Expósito & Graciela, 2020)

Los docentes desde el inicio de la pandemia estuvieron en la primera línea, algunos estudios han afirmado que, en este escenario sanitario, “el docente no solo debió ser motivador y guía académico, sino también asumir la contención afectiva, ser promotor de resiliencia, asesor emocional y oyente activo”. (Villafuerte, Bello, & Ceballos, 2020, pág. 149) Lo anterior, tiene un costo significativo para la salud del profesorado, lo que se ha evidenciado en la búsqueda desarrollada por las autoras.

En tal sentido, ha quedado claro que la pandemia impactó el sector educacional, que no existían las condiciones para responder a esta demanda de transformaciones y

adecuaciones y que se precisan de políticas públicas que protejan a los docentes y estudiantes y garanticen un proceso docente educativo inclusivo, de calidad y desarrollador. Es fundamental que los programas que se diseñen potencien no solo las habilidades del profesorado para trabajar con las nuevas tecnologías, sino también deben existir acciones que propicien el desarrollo de respuestas adaptativas y resilientes, puesto que la ocurrencia de emergencias o desastres es una realidad impredecible y cada vez más frecuente, al tiempo que las oportunidades que demostró la educación a distancia meritan su perfeccionamiento.

En correspondencia con lo anterior, Luis Hornstein, expresa la necesidad de pensar en estrategias que posibiliten afrontar de modo constructivo el impacto social de eventos como la pandemia. El propio investigador destacó el efecto socioeconómico disruptivo que provocó el confinamiento, el cierre de centros laborales, locales de recreación, cierre de colegios y universidades. Resaltó cómo esto exacerbó las crisis existentes de manera previa para los argentinos. El autor considera prioridad la atención a las consecuencias emocionales que la situación sanitaria generó y la capacitación de profesionales de diferentes sectores para enfrentar eventos como estos en el futuro. (Hornstein, 2021)

En la revisión desarrollada por las autoras de la presente investigación, se constata la coincidencia de que la enseñanza a distancia constituyó una experiencia estresante para los docentes. No obstante, opinan que se precisa de investigaciones que reflejen el impacto emocional, cognitivo y conductual en los docentes, desde una mirada individual, intrapersonal, con énfasis en los aspectos psicológicos, lo que posibilitará una comprensión más integral de este fenómeno, pues el estrés es un evento complejo, que impacta en la subjetividad de manera particular.

Por ello resulta esencial profundizar en cómo ha impactado el estrés generado a partir de la pandemia en el trabajo docente a distancia mediante dispositivos online en los diferentes procesos psíquicos y la regulación emocional, cognitivo y conductual en el profesorado de nivel terciario y superior.

En consonancia con esto, las autoras del presente estudio se plantean el siguiente problema de investigación: ¿Cómo el estrés situacional generado por la actividad docente online durante la pandemia impactó en la regulación emocional, cognitiva y conductual de docentes de nivel medio y superior?

Metodología

Diseño

La presente investigación es un estudio descriptivo, de corte transversal, realizado en el primer semestre de 2021 en la ciudad de Rosario, Argentina. La misma se plantea los siguientes objetivos:

Objetivo General

Describir los efectos del estrés situacional en la regulación emocional, cognitiva y conductual en docentes que trabajaron en un dispositivo exclusivo online en nivel

terciario y universitario durante la pandemia.

Objetivos Específicos

Distinguir los principales factores que los docentes de nivel terciario y universitario identificaron como estresores durante el trabajo online en el contexto del covid 19.

Caracterizar el estrés situacional presentado en los docentes de nivel terciario y universitario que trabajaron online durante la pandemia.

Determinar el impacto del estrés situacional en la regulación emocional, cognitiva y conductual de los docentes de nivel terciario y universitario que trabajaron online durante la pandemia.

Material y Métodos

El Universo estuvo conformado por 30 docentes voluntarios de nivel terciario y universitario de la Ciudad de Rosario, Argentina, que trabajaron exclusivamente online durante la pandemia, que se encontraban en un rango de edad entre 30 y 60 años y que mostraron motivación hacia la investigación por reconocer que la actividad docente online había impactado en su vida cotidiana. La muestra está constituida por 17 docentes y representa el 57% del Universo y fue seleccionada de manera intencional, atendiendo a los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Docentes de nivel terciario y universitario de la Ciudad de Rosario, Argentina
- Docentes que se encuentren en un rango de edad de entre 30 y 60 años.
- Docentes que hayan desarrollado la actividad docente exclusivamente online en el contexto de la pandemia.
- Docentes que presentaron indicadores de estrés situacional.
- Docentes que estén de acuerdo en participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

Los que no cumplan con lo anterior.

Se emplearon para el logro de los objetivos métodos de nivel teórico y empírico, tales como: observación, encuesta, y el Test de Rorschach Sistema Comprensivo. Los protocolos aplicados fueron codificados por las integrantes del grupo y supervisados por especialistas externos, lo que incrementó la validez y la confiabilidad de la codificación de dicho test.

Para resumir las variables cualitativas, se calcularon frecuencias absolutas y relativas porcentuales (%). Para describir las variables cuantitativas, se calcularon sus correspondientes promedio y desvíos estándar (desvío std.). Además, se emplearon gráficos y/o tablas para presentar adecuadamente los resultados.

Para la administración, codificación e interpretación de los protocolos de Rorschach se utilizaron los criterios y las normativas del Sistema Comprensivo de John Exner, Jr. debido a su rigurosidad y validez científica.

Resultados

El estudio se realizó con un universo de 30 individuos. De ellos se seleccionaron 17 casos (57%) que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión de esta investigación. El promedio de edad de estos sujetos era de 45.29 años, con un desvío estándar de 6.91 años. El 70.58% de los individuos eran de sexo femenino y el 29,41% de sexo masculino.

En cuanto al estado civil, se encontró un 41.17% de personas casadas, seguido por 35.29% de solteros y en menor representación personas en estado de convivencia (17.64%) y divorciados (5.9%).

Las personas seleccionadas tenían, en promedio, 22 años de educación formal. El 88.23% de la muestra contaba con título universitario completo, de los cuales el 46.66% tenían un posgrado iniciado o completo. Solo el 11.77% de la muestra posee estudios terciarios.

Todos los sujetos en estudio contaban con trabajo estable, cobertura social y aportes jubilatorios.

El 94.11% de ellos habitaba en una zona urbana.

El 82.35% de los individuos contaba con vivienda propia.

Dos personas se encontraban en tratamiento médico: ambas por hipotiroidismo.

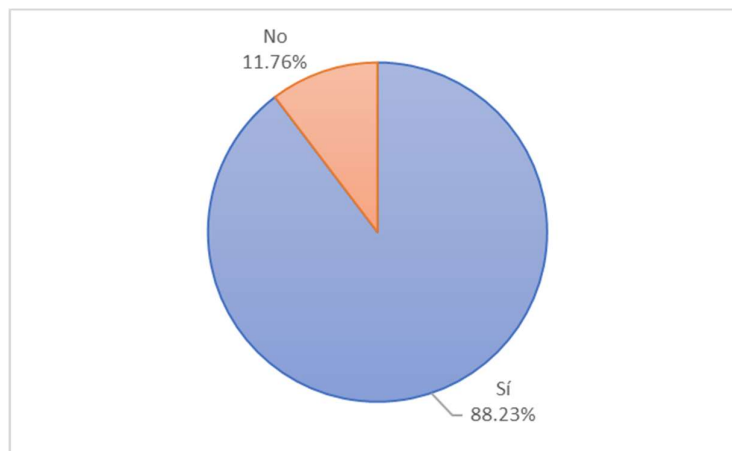
En la Tabla Nro. 1 se detallan las características socio-demográficas de los participantes del estudio.

Tabla Nro. 1: Características socio-demográficas de los sujetos en estudio.

| Variable | Valores |
|--|----------------|
| Edad (media +/- desvío std) | 45.29 +/- 6.91 |
| Sexo (%) | |
| Femenino | 12 (70.59%) |
| Masculino | 5 (29.41%) |
| Estado civil (%) | |
| Soltero | 6 (35.29%) |
| Convive | 3 (17.64%) |
| Casado | 7 (41.17%) |
| Divorciado | 1 (5.9%) |
| Años educación (media +/- desvío std) | 22+/- 5.78 |
| Grado alcanzado (%) | |
| Terciarios | 2 (11.76%) |
| Universitario completo | 15 (88.23%) |
| Con postítulo o cursando | 7(41.17%) |
| Tipo de trabajo (%) | |
| Estable | 17 (100%) |
| Cobertura social (%) | |
| Sí | 17 (100%) |
| Aportes jubilatorios (%) | |
| Sí | 17 (100%) |
| Vivienda propia (%) | |
| Sí | 15 (88.23%) |
| No | 2 (11.76%) |
| Zona (%) | |
| Urbana | 16 (94.11%) |
| Suburbana | 1 (5.89%) |
| Tratamiento médico (%) | |
| Sí | 2 (11.76%) |
| No | 15(88.23%) |

Al consultar a los encuestados si la actividad docente online fue motivo de estrés personal, el 88.23% respondió en forma afirmativa (Gráfico Nro. 1).

Gráfico Nro. 1: ¿Considera que la actividad docente online ha sido motivo de estrés para usted?



Para estas personas, se encontró que la carencia de límites claros que establecen horarios de atención a estudiantes y la familia propia, así como reuniones docentes, fue el factor estresante considerado muy influyente en forma más frecuente (70.58%), seguido por la atención personalizada a estudiantes (58.82%), el rediseño de sistemas de evaluación (52.94%) y revisiones de actividades y sus devoluciones (47.05%)

Tabla Nro. 2: Consideración de los posibles factores estresantes del trabajo docente online

| Factores relevantes | Valores |
|--|-------------|
| Carencia de límites claros (%) | 12 (70.58%) |
| Atención personalizada (%) | 10 (58.82%) |
| Rediseño sistemas de evaluación (%) | 9 (52.94%) |
| Revisión de actividades (%) | 8 (47.05%) |
| Factores no relevantes | |
| Atención familia estudiantes (%) | 8 (47.05%) |
| Carencia dispositivos electrónicos (%) | 8 (47.05%) |

Por el contrario, la atención a las inquietudes o exigencias de las familias de los estudiantes fue el factor que más frecuentemente se consideró como nada influyente (47.05%), seguido por la carencia para trabajar con dispositivos electrónicos (47.05%).

Análisis de los Resultados del Test de Rorschach. Sistema Comprensivo

Estrés situacional y desregulación conductual

El análisis de los datos de la Agrupación de Control y Tolerancia al Estrés, permite aseverar que en la muestra existió estrés situacional en 8 sujetos, este se corresponde a un nivel de estrés moderado (D y AdjD diferencia de 1 punto), mientras en 9 personas el nivel de estrés es substancial (Diferencia entre puntaje D y AdjD mayor a 1 punto).

Lo anterior permite afirmar que existieron situaciones en el contexto de pandemia que en estos sujetos afectó su capacidad de control habitual y que tuvieron una incidencia negativa en su tolerancia al estrés de manera cotidiana. De la muestra, se constató que 10 sujetos presentaron una proclividad crónica al desborde y la desorganización frente a la demanda interna o externa (AdjD-), lo cual sugiere una clara tendencia a experimentar sentimientos dolorosos de displacer y/o interferencias cognitivas que afectan la capacidad de concentración y focalización. (m y/o Y elevadas). Cinco sujetos de la muestra (29%) presentaron una sobrecarga habitual (Adj es elevada) que fue exacerbada

por factores situacionales.

Se identificó en la muestra estudiada la presencia de “pensamientos preocupantes acerca de ser incapaz de evitar que otras personas o eventos determinen el destino de uno” (Medina, 2018, pág.78). Esto, a juicio de las autoras, es un dato valioso, teniendo en cuenta que dentro de los estresores identificados por estos sujetos se encuentra las exigencias que representaba desarrollar la actividad docente en medio del encierro que demandó la pandemia.

Al decir de Marta Medina, “estas circunstancias psicológicas en las cuales se debe actuar contrario a los deseos aumentan la sensación de amenaza a la seguridad e integridad física”, como así también sentimientos de impotencia y de estar a merced de fuerzas que están fuera del control de uno mismo. Esto provoca en los sujetos un nivel de ideación intrusiva que llevan a problemas de concentración, focalización, que alteran la capacidad de seguir una idea directriz. Lo anterior, implica que podrían existir dificultades en el área laboral o educacional, en las cuales puede verse comprometida la capacidad para prestar atención a fin de lograr las metas propuestas.

En el 71% de la muestra aparecieron elevadas las variables situacionales de **m** e **Y**. El incremento de las **Y**, por su parte, nos da cuenta de una modalidad de reacción frente al estrés de carácter emocional, que incide en que los sujetos experimenten sentimientos de vulnerabilidad e indefensión, sentimientos de impotencia frente a la situación que deben enfrentar, lo cual puede acarrear un riesgo de entrar en un estado de paralización afectiva. En estas circunstancias, se hace necesaria la presencia de un profesional a fin de proveer herramientas para transitar la situación y lograr salir de ella.

El análisis de los recursos disponibles (EA) con los que cuentan los sujetos para hacer frente a las demandas internas y externas y poder evaluar cómo son afectado por las mismas, permitió constatar que el 29% de la muestra arrojó un EA por debajo de la media, lo que indica que los recursos disponibles para hacer frente a las tensiones internas y externas de la vida cotidiana se encuentran limitados, 29% arrojó un EA dentro de lo esperado, 41% arrojó una EA por encima de la media.

Es decir, que un 70% de la muestra a pesar de tener recursos para lidiar con el estrés se vio desbordado por la situación.

Teniendo en cuenta los estilos de respuesta, en la muestra de estudio el 47% presentó un estilo introversivo, por tanto, estamos ante individuos que prefieren mantener los sentimientos al margen mientras resuelven problemas y toman decisiones, evitan las prácticas de ensayo error, y confían más en sus evaluaciones internas que en la retroalimentación externa a la hora de establecer distinciones. Presentan una marcada tendencia a tolerar menos los fracasos, por lo que suelen ser más cuidadosos y se preocupan más por modular sus expresiones emocionales.

No obstante, es importante mencionar, que, en la muestra de estudio, el estrés situacional ha impactado los procesos cognitivos, de manera que esta capacidad va a estar comprometida y, en consecuencia, sus decisiones no serán del todo acertadas por el momento. De igual manera, se verán inundados por sus emociones, lo que hará que sus respuestas sean menos controladas.

Igual porcentaje (47%) representa una modalidad ambigüal. Esto quiere decir que se está ante sujetos que no han definido un estilo de resolución de problemas (ambigüal), como resultado de esto sus emociones serán manejadas de manera más inconsistente, y la influencia de la actividad ideacional variará, incluso, ante situaciones similares. Pueden llegar a sentirse confundidos con respecto a sus emociones, lo que con frecuencia hará que se expresen de manera errática., teniendo en cuenta la labor en la que se desempeñan estas personas, su responsabilidad como agentes educativos, las exigencias de la propia actividad, por lo cual, los nuevos cambios y demandas en la forma de impartir la docencia, que impuso la situación sanitaria mundial, en estas personas, tuvo una incidencia nociva en su capacidad para resolver problemas, tomar decisiones, manejar las emociones y las presiones.

El 65% de la muestra presentó un Lambda bajo, lo que indica que estamos ante sujetos que tienen una clara tendencia a focalizar su atención en muchos estímulos, sobre todo aquellos que resultan de su interés. Son personas que dejan pasar demasiados estímulos y no simplifican en el grado adecuado. Se dejan invadir fácilmente por la estimulación emocional, no son capaz de filtrarla, y a menudo se sienten inundadas por ella. A la hora de resolver problemas su eficacia práctica merma, debido a que el procesamiento de la información externa es interferido por elementos emocionales y por una gran cantidad de información accesoria. Estas personas van a tender a disfuncionar, porque pierden la distancia óptima con la situación.

El 47% de la muestra presentó una Adj es por encima de lo esperado, lo que sugiere que estas personas, aun teniendo recursos suficientes para hacer frente a las demandas, no han podido sentirse en control de su vida, lo cual es producto de que debieron soportar un nivel de estrés muy por encima de lo tolerable para la mayoría de la gente.

El 53% de la muestra está experimentando mayor estrés emocional que cognitivo, que puede tener efecto en la capacidad de control habitual y puede incrementar la vulnerabilidad del sujeto para perder el control sobre las situaciones, lo que resulta un importante factor de riesgo a tomar en consideración.

Analizando los factores que inciden en el estrés identificado con anterioridad, vemos que el 35% de la muestra no registra sus necesidades como lo hace la mayoría de la gente, sugiriendo que estas personas minimizan o evitan registrar el estado de alerta mental natural que le permitiría hacerse cargo y dar respuesta a sus necesidades. El 53% de la misma parece poder prestar atención a sus necesidades y de esta manera poderle dar curso a las mismas de manera efectiva. Solo un 17% está siendo crónicamente invadido por la presencia de necesidades no gratificadas, las cuales son consistentes con preocupaciones a largo plazo.

Dichas personas experimentan muchos pensamientos intrusivos (no deliberados) que las alteran, porque interfieren en los patrones de pensamiento deliberado y crean problemas de atención y concentración, lo que trae como consecuencia dificultades para seguir una determinada dirección en la resolución de problemas y para alcanzar logros.

Por su parte, el 47% de la muestra presenta una SumC` mayor a 2, lo cual evidencia una excesiva internalización de los afectos. Este proceso psicológico provoca que el sujeto

sufra numerosas experiencias de discomfort, ansiedad, tristeza, tensión y puede también contribuir a somatizaciones.

El 71% de la muestra presenta una Sum V mayor a 0, lo que es indicativo de formas persistentes de sentimientos de autodegradación, que pueden ser provocadas por experiencias de culpa o vergüenza. En el análisis realizado fue posible identificar que esto guarda estrecha relación con circunstancias situacionalmente provocadas, ya que en todos los casos que presentan vistas aparece estrés situacional.

El 56% de la muestra presentó un incremento substancial de la complejidad psicológica como resultado del estrés situacional, esto es indicativo del aumento de la vulnerabilidad de los sujetos para la desorganización y para el potencial de conductas impulsivas. El 88% de la muestra experimentó confusión y ambivalencia acerca de sus propios sentimientos, lo cual fue notablemente incrementado por el estrés situacional.

Estrés situacional y desregulación emocional

En la muestra de estudio se identifica que el 53% puntúa un índice de depresión positivo, de los cuales el 56% puntuó un DEPI igual a 5, mientras el 44% de la misma presenta un DEPI mayor a 5. Esto significa que la personalidad de estos sujetos es proclive a experimentar frecuentemente experiencias de disrupción afectiva, tales como tensión, malestar, y depresión, distrés emocional, tristeza o cambios de humor. De igual modo, pueden presentar manifestaciones menos obvias relacionadas con las emociones, tales como ansiedad, distracción fácil o incluso sintomatología somática. El 44% de la muestra que dio un DEPI positivo (mayor a 5) presentó un serio problema afectivo. Es muy probable que se quejen, muestren una marcada insatisfacción y depresión, y es habitual que manifiesten una disfunción conductual.

El 53% de la muestra presentó un lado derecho del eb, mayor a 5 y mayor al lado izquierdo, lo que indica la presencia de distrés o algún tipo de discomfort emocional. Esto supondría un aumento del sufrimiento y del dolor psíquico. Como se ha mencionado con anterioridad, una de las fuentes de dicho sufrimiento es la presencia de un sentimiento inquietante o negativo que es generado por una tendencia persistente a autodegradarse. Otra fuente de discomfort, indica una excesiva internalización de los afectos. Son sujetos que tienden “a morderse psicológicamente la lengua” e internalizar lo que sienten, en lugar de “dejarlo salir”. A lo anterior se añade un estrés situacional relacionado con sentimientos de indefensión generados por la incapacidad de resolver la situación estresante por la que se encontraban atravesando.

En cuanto a la Proporción Afectiva la muestra presentó un 82% por debajo del rango esperado, esto sugiere que estamos ante sujetos que evitan procesar emociones y confrontar situaciones emocionalmente cargadas. Es posible inferir que dado que esta muestra presentó problemas de control dichos sujetos utilicen este mecanismo para neutralizar los problemas de descontrol, en aquellas situaciones que los exacerben. Sin embargo, este mecanismo no resulta del todo eficaz debido a la existencia de estrés situacional, pese a la utilización del mismo.

De igual modo, se observó que el 50% tiene valores de esta proporción inferiores a 0.44, lo que sugiere que son sujetos que están evitando o incorporando con mucha cautela los

intercambios de la vida cotidiana, ya que tienden a retraerse o incluso, llegar a aislarse socialmente. Este dato, sin embargo, a juicio de las autoras, resulta esperable en el contexto de pandemia donde se desarrolló la investigación.

El 71% de la muestra presentó respuestas de color forma más color puro mayor a forma color sin que exista una incidencia significativa del color puro en esto. Lo anterior nos da cuenta de que se trata de sujetos que expresan sus afectos de forma más relajada y espontánea.

El 76% de la muestra aportó respuestas de espacio en blanco elevado, lo cual da cuenta de la existencia de componentes hostiles acentuados, una excesiva negatividad e ira. Lo anterior resulta un dato de interés de cara a los objetivos propuestos en la investigación, pues estas personas, indistintamente de la situación se mostrarán hostiles hacia el entorno, dado el contexto en el que se encontraban estos sujetos: necesidad de aislamiento, no se avizoraba una vuelta a la normalidad, se extendían los plazos para la vuelta a la actividad cotidiana, existía el temor por enfermarse y por la muerte.

El 47% de la muestra presentó respuestas complejas de sombreado-sombreado. Con independencia de su origen situacional o no, estas respuestas siempre son indicativas de emociones muy dolorosas. Es válido, no obstante, recordar que estos sujetos presentan una confusión emocional provocada por situaciones actuales. La presencia de este tipo de irritación muy intensa, crea un impacto disruptivo en la mayoría del funcionamiento psicológico del sujeto. Tiende no solo a ser el elemento dominante en las emociones de estos sujetos sino también a tener influencias penetrantes en su pensamiento. Su capacidad de concentración y de atención usualmente se verá afectada, y sus juicios pueden ser marcadamente condicionados por la presencia de este tormento.

Estrés situacional y desregulación cognitiva

El 53% de la muestra presentó un nivel adecuado de motivación y esfuerzo para organizar y procesar la información del campo estímular (Zf), mientras el 47% arrojó valores por encima de lo esperado, lo que nos indica un nivel alto de motivación, dedicando mayor esfuerzo al procesamiento de la información.

En los sujetos se observó la existencia de dificultades para focalizar su atención sobre un estímulo de forma eficiente, esto se debe a que irrumpen en su procesamiento excesivas preocupaciones subyacentes provocando un corrimiento de su foco atencional. Lo anterior resta eficiencia en el procesamiento ya que requiere un mayor esfuerzo del sujeto en focalizar en esos aspectos de la realidad a los que la mayoría de la gente no presta atención porque son inusuales y no son significativos. Es probable que esto pudo verse incrementado por las condiciones del contexto en el cual transcurrió la investigación.

El análisis del índice de aspiraciones, permitió constatar que el 59% de los sujetos no se atreven a enfrentar desafíos, la incertidumbre los estresa, su forma de funcionar con mayor eficiencia es dentro de una estructura, los proyectos en los que se involucren tienen que estar sólidamente fundamentados; pero frecuentemente se sienten insatisfechos con sus logros, porque internamente desean más pero no se atreven a tomar riesgos. Teniendo en cuenta la presencia de estas características, es posible que el contexto haya exacerbado el estrés situacional en los mismos.

El 53% de la muestra arrojó valores de Zd dentro del rango medio, lo que nos sugiere que son personas que pueden ser eficientes en el balance entre la cantidad de información que toman y la capacidad para procesar la misma. Por su parte, el 35% presentó una forma de exploración hiperincorporadora, lo que indica que son sujetos que recogen cuidadosamente la información, analizando cada detalle, no pudiendo discriminar entre lo esencial y accesorio. El 12% presentó una forma de exploración hipoincorporadora, lo que implica una exploración negligente que descuida detalles relevantes provocando una recogida de información deficiente, lo que incrementa el riesgo de cometer fallos de juicio, y a incrementar el riesgo de conductas ineficaces e impulsivas. De igual manera, implica una disminución de la atención.

El 29% de la muestra presentó respuestas de perseveración igual a 1, lo que sugiere que son personas que tienen dificultades para cambiar su foco de atención, lo cual produce actividades de procesamiento menos eficientes, porque se vuelven rígidos.

Se observó una calidad del procesamiento usualmente bueno y complejo, sin embargo, en situaciones tensionantes la calidad de dicho procesamiento puede ser más descuidada, dando como resultado una forma menos madura. Los valores obtenidos en las variables XA% y WDA% permiten afirmar que la mediación (identificación, traducción, exactitud perceptiva) es usualmente apropiada en situaciones obvias y estructuradas, pero tienden a ser menos adecuadas cuando interfieren aspectos ideacionales o emocionales y preocupaciones subyacentes.

Estos valores en la muestra guardan relación con respuestas donde interviene la ira, el enojo, lo que indica que en estos sujetos las interferencias emocionales pueden estar distorsionando los procesos de mediación, dando lugar a conclusiones erróneas y acciones desajustadas, con un impacto en la toma de decisiones y en la capacidad para gestionar las demandas de la vida cotidiana, lo que puede llevar a incrementar las conductas mal ajustadas. Como se ha dicho con anterioridad, las condiciones de encierro e incertidumbre probablemente hayan incrementado la aparición de estas emociones.

Teniendo en cuenta la cantidad de respuestas de los protocolos y el número de populares que se esperan, encontramos que el 41% de la muestra dio un número de populares según lo esperado, lo cual indica la probabilidad de que estas personas den respuestas convencionales ante situaciones donde lo esperado es fácilmente identificado.

En el mismo porcentaje (41%) tenemos a un grupo de sujetos que dio respuestas populares (P) por debajo del rango esperado, lo que implica que estos sujetos pueden dar respuestas más individualistas, menos convencionales, lo que sugiere un inusual grado de idiosincrasia. Solo el 18% de la muestra puntuó Populares por encima de la media.

Se constata además en esta muestra que el 94% de la misma dio una X+% disminuida mientras el 65% de la muestra da una Xu% aumentada. Se puede afirmar, por tanto, que estos sujetos tienden más que la mayoría de la gente a tener una forma más individualista en su manera de ver el mundo y en el modo en que deciden alcanzar lo que se proponen. Solo el 24% de la muestra presentó pensamientos y valores bien arraigados, los cuales podrían ser algo difícil de alterar. Sin embargo, el 76% mostró flexibilidad cognitiva, es decir, pueden escuchar, aceptar y adoptar diferentes puntos de vista.

El 47% de la muestra presentó un nivel de ideación periférica que está siendo incrementado por el estrés situacional. Esta ideación se refiere a la actividad mental que no está en el foco de atención consciente. Son ideas “que vienen a la cabeza, pensamientos que el sujeto preferiría dejar de tener y sin embargo no puede pararlos cuando desea”.

El 53% de la muestra indicó una capacidad dentro de lo esperable para pensar constructivamente, “para pensar para hacer”. Estos sujetos son capaces de confrontar los desafíos directamente y pensar adecuadamente acerca de cuál es la mejor forma de enfrentarse a ello. Lo anterior, ayuda a la persona a ser dueña de su destino, en lugar de que su existencia se mueva a través de intentos y decisiones accidentales. Solo el 18% presentó una tendencia característica a sustituir defensivamente la realidad por la fantasía ante las situaciones estresantes.

El 35% de la muestra presentó un índice de intelectualización entre 4 y 6, lo cual significa que son más propensos a neutralizar el impacto de los sentimientos utilizando procesamientos cognitivos, como defensa ante los efectos displacenteros. Lo anterior los hace más vulnerable a la desorganización en situaciones de sobrecarga emocional, porque esta estrategia ideativa que se utiliza abusivamente tiende a perder eficacia al aumentar la intensidad de los estímulos afectivos.

El 53% de la muestra presentó problemas en el pensamiento, en los que se pueden ver ciertas fallas en la conceptualización, que promueven juicios erróneos. Esto puede llegar a promover malos entendidos con el entorno, tender a malinterpretar las intenciones y las acciones de los demás. Estas dificultades pueden llegar a poner en riesgo las actividades sociales y por ende tratar de evitarlas. Es posible que el incremento del estrés situacional generado por el encierro y las condiciones de vida durante la pandemia haya incrementado lo señalado con anterioridad.

Discusión

En los docentes estudiados se identificó la existencia de estrés situacional asociado a la actividad docente online durante la pandemia. Dentro de los estresores identificados como generadores de mayor tensión se encontraban la falta de límites, la disposición horaria, la atención a las necesidades individuales, el reajuste de programas y las actividades evaluadas en general. El nivel de estrés identificado en el 53% de la muestra era substancial y un 47%, se corresponde a un nivel de estrés moderado. Esto permite afirmar que existen situaciones en el contexto actual que afectan su capacidad de control habitual y tienen una incidencia negativa, causándoles sentimientos dolorosos, de displacer que pueden crear interferencias en las pautas cotidianas de pensamiento y afecto.

Esto sucede a pesar de que la mayoría de la muestra tiene recursos disponibles para hacer frente a estas situaciones, lo que muestra un factor de estrés adicional o factor de riesgo, ya que convierte al sujeto en más vulnerable para perder el control sobre situaciones y a presentar conductas impulsivas. Se constató la prevalencia de pensamientos preocupantes acerca de ser incapaz de evitar que otras personas o eventos determinen el destino individual. Esto, a juicio de las autoras, es un dato valioso, teniendo en cuenta

que dentro de los estresores identificados por estos sujetos se encuentran las exigencias que representaba desarrollar la actividad docente en medio del encierro que demandó la pandemia.

Se observó una modalidad de reacción frente al estrés de carácter emocional, que incidió en que los sujetos experimentaran sentimientos de vulnerabilidad e indefensión, sentimientos de impotencia frente a la situación que debieron enfrentar, lo cual pudo acarrear un riesgo de entrar en un estado de paralización afectiva. Existió una tendencia a una excesiva internalización de los afectos que provocó que los sujetos sufran numerosas experiencias de discomfort, ansiedad, tristeza, tensión y pudo también contribuir a somatizaciones.

Se observaron sentimientos de autodegradación, asociados a circunstancias situacionalmente provocadas, ya que en todos los casos estaban relacionados con el estrés situacional. Se observó el incremento substancial de la complejidad psicológica como resultado del estrés situacional en más de la mitad de la muestra.

Esto incidió en el incremento de la vulnerabilidad de los sujetos para la desorganización, aumentando el potencial de conductas impulsivas. En un porcentaje elevado se identificó la existencia de confusión o ambivalencia acerca de sus sentimientos, las cuales se deben al incremento del estrés situacional. Cuando resuelven problemas, la mitad de la muestra tiende a usar más el pensamiento (estilo introversivo). No obstante, es importante mencionar que el estrés situacional ha impactado en los procesos cognitivos, comprometiendo la capacidad para pensar en estos sujetos y, en consecuencia, aumentando las decisiones desacertadas.

La otra mitad no ha definido un estilo de resolución de problemas. En ocasiones se dejará llevar más por el pensamiento mientras que en otras por las emociones. Esto hace que su conducta sea imprevisible e inmadura (modalidad ambigüa).

Se identificó una clara tendencia en los sujetos a focalizar su atención en múltiples intereses simultáneamente, lo cual los lleva a disfuncionar debido a que fácilmente pierden la motivación ante el esfuerzo que esto implica. Son personas que se dejan invadir fácilmente por la estimulación emocional y a menudo se sienten inundadas por ella.

El índice de aspiraciones permitió corroborar que estamos ante sujetos a los que les cuesta enfrentar desafíos, la incertidumbre los estresa, su forma de funcionar con mayor eficiencia es dentro de una estructura, los proyectos en los que se involucren tienen que estar sólidamente fundamentados; pero frecuentemente se sienten insatisfechos con sus logros, porque internamente desean más pero no se atreven a tomar riesgos. Esto se incrementó con el estrés situacional provocado por el contexto de pandemia.

Se constató que en situaciones bien definidas son capaces de traducir los estímulos de forma apropiada, sin embargo tienden más que la mayoría de la gente a percibir las situaciones de forma más individualista. Se identificó que el pensamiento conceptual de los sujetos se encuentra marcado por el pesimismo en un nivel moderadamente significativo. Se observó un nivel de ideación periférica, es decir, aquellos pensamientos que vienen a la mente del sujeto sin que este pueda detenerlos cuando desea,

incrementada por el estrés situacional.

Se observó que un alto porcentaje de la muestra presentó mayores problemas en el pensamiento de lo esperado, como fallas en la conceptualización, pudiendo llegar a favorecer la aparición de juicios erróneos, lo cual incrementó la dificultad para hacer frente a las demandas de la vida cotidiana. A juicio de las autoras, esto es muy probable que se haya exacerbado por el estrés situacional provocado por el encierro y las condiciones de pandemia en general.

Conclusiones

- A modo de conclusión, podemos afirmar que en la muestra de estudio predominaron sujetos con estrés situacional asociado a las demandas que la pandemia generó para el desarrollo de la actividad docente online.
- Los estresores identificados, como mayores generadores de tensión, fueron:
 - La carencia de límites claros que establecen horarios de atención a estudiantes, familiares propios o reuniones docentes;
 - La atención personalizada a estudiantes;
 - El rediseño de sistemas de evaluación;
 - Revisiones de actividades y sus devoluciones.
- Predominaron pensamientos preocupantes acerca de ser incapaz de evitar que otras personas o eventos determinen el destino individual.
- Se constató una modalidad de reacción frente al estrés de carácter emocional, matizada por la existencia de sentimientos de vulnerabilidad e indefensión, impotencia frente a la situación que debe enfrentar, lo cual puede acarrear un riesgo de entrar en un estado de paralización afectiva.
- Tendencia a una excesiva internalización de los afectos lo que es generador de experiencias de disconfort, ansiedad, tristeza, tensión y puede también contribuir a somatizaciones.
- Presencia de sentimientos de autodegradación, asociados a circunstancias situacionalmente provocadas, ya que en todos los casos estaban relacionados con el estrés situacional.
- Se evidenció un incremento substancial de la complejidad psicológica como resultado del estrés situacional en más de la mitad de la muestra.
- El 50% de la muestra al tomar decisiones tiende a usar más el pensamiento (estilo introversivo). No obstante, el estrés situacional ha impactado los procesos cognitivos, comprometiendo esta capacidad y, en consecuencia, aumentando la cantidad de decisiones desacertadas.

- El otro 50% de la muestra no ha definido un estilo de resolución de problemas. En ocasiones se dejará llevar más por el pensamiento mientras que en otras por las emociones. Esto hace que su conducta sea imprevisible e inmadura (modalidad ambigüa).
- Se evidenció una tendencia a focalizar la atención en múltiples intereses simultáneamente, lo cual los lleva a disfuncionar debido a que fácilmente pierden la motivación ante el esfuerzo que esto implica.
- Los nuevos cambios y demandas en la forma de impartir la docencia, que impuso la situación sanitaria mundial, tuvo en estas personas una incidencia nociva en su capacidad para resolver problemas, tomar decisiones, manejar las emociones y las presiones.
- Es preciso tomar en consideración estos elementos ante futuras emergencias que puedan surgir y para las nuevas modalidades de procesos de enseñanza aprendizaje y, de este modo, prevenir el impacto nocivo en los docentes, así como optimizar la calidad del proceso docente-educativo.

Recomendaciones

- Continuar socializando los resultados de la presente investigación en otros eventos.
- Desarrollar un estudio comparativo entre la muestra de docentes que arrojo estrés situacional y la que no lo hizo.
- Continuar desarrollando otros estudios en docentes bajo otras circunstancias o contextos.

Bibliografía

Cortés Rojas, J. L. (febrero de 2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8(1). <https://org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Exner, J. 1994. El Rorschach: Un Sistema Comprehensivo. Volumen 1: Fundamentos básicos. Tercera Edición. Editorial Psimática, Madrid, España.

Exner, J.2000. Principios de Interpretación del Rorschach. Primera Edición. Editorial Psimática, Madrid, España

Expósito, C. D., & Graciela, R. (julio-diciembre de 2020). Virtualidad y educación en tiempos de Covid -19. Un estudio empírico en Argentina. Educación y Humanismo, 22(39), 1-22 <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>

Fundación Chile. (2020). Carga laboral durante la pandemia afecta salud de los profesores el sistema escolar. Universidad Católica del Maule, Chile. Obtenido de <https://www.portal.ucm.cl>

Hornstein, L. (24 de junio de 2021). La pandemia mundial de la covid -19 afecta y

afectará nuestras vidas Red Social Facebook. Consultado el 5 de julio de 2021 Obtenido de:

<https://m.facebook.com/492021350822501/posts/4393239070700690/sfn=scwspwa>

Medina, M, 2018. Test de Rorschach sistema <comprehensivo. Un enfoque sistematico y profundo de interpretación. Editorial Dulken, Buenos Aires, Argentina

Ramón Fernández, F. (marzo de 2021). La desconexión digital y docencia universitaria on- line en tiempos de pandemia por la Covid-19: una ilusión más que una realidad. Revista de Internet, Derecho y Política. Obtenido de www.uoc.edu/idp

Robinet Serrano, A., & Pérez Azahumache, M. (diciembre de 2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. Polo del conocimiento, 5(12), 637-653. doi:10.23857/pc.v5i12.2111

Villafuerte, J., Bello, J., & Ceballos, Y. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde el enfoque humano. Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 8(1), 134-150. Obtenido de <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3214>

CONEXIÓN

Revista de Investigaciones y Propuestas Educativas

CONEXIÓN es una publicación periódica, que forma parte de las colecciones estables del Instituto "Olga Cossettini", cuyo horizonte es contribuir desde la investigación y la reflexión teórico-práctica con las problemáticas que surgen entre las y los profesionales de la comunidad educativa en su conjunto.

IES N° 28
"OLGA COSSETTINI"

Depto. de Investigación y
Publicaciones

