

Artículo

Estrés y Ansiedad del Profesorado en su Retorno de la Virtualidad a la Presencialidad

Sulma Farfán Sossa¹, José Luis García Cué², Claudia Liliana Gandía¹ y María Beatriz Juárez Escribano¹

1 Universidad de Nebrija (España)

2 Colegio de Postgraduados (Montecillo-México)

INFORMACIÓN

Recibido: Marzo 22, 2024

Aceptado: Junio 25, 2024

Palabras clave:

Estrés
Ansiedad
Tecnologías
Profesores
Covid-19

Keywords:

Stress
Anxiety
Technology
Teacher
Covid-19

RESUMEN

Antecedentes: La pandemia mundial ha impactado en los actores de la educación, tanto en el confinamiento como en el proceso de retorno a las clases presenciales, por lo que el objetivo de esta investigación es identificar el estrés y la ansiedad de los profesores en su retorno a la presencialidad después de dos años de educación virtual durante la Pandemia Covid19 en el Estado Plurinacional de Bolivia durante el curso 2022. **Método:** Se realizó un estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo y correlacional, y se recogió una muestra intencional a 569 profesores de todos los niveles educativos (desde infantil a universidad). **Resultados:** Se observa que los profesores no se sienten realizados en su labor docente, los hombres sufren mayor estrés y están más afectados en la despersonalización, mientras que las mujeres sufren mayor ansiedad. La falta de conocimiento en el manejo de las tecnologías de información y comunicación (TIC) para la enseñanza son un factor que afecta tanto al estrés como a la ansiedad. **Conclusiones:** El estudio aporta elementos para el establecimiento de un plan estratégico que aborde los problemas de salud mental y la formación continua del profesorado en TIC.

Teacher's Stress and Anxiety When Returning From Virtuality to Face-To-Face Classes

ABSTRACT

Background: The global pandemic has impacted education actors, both during confinement and in the process of returning to face-to-face classes. This research aims to identify teachers' stress and anxiety when going back to school in the 2022 academic year after two years of virtual education during the COVID-19 pandemic in the Plurinational State of Bolivia. **Method:** The methodology was non-experimental, quantitative, descriptive, and correlational, with an intentional sample of 569 teachers collected. **Results:** Among the main results, it was observed that teachers do not feel fulfilled by their teaching: men suffer greater stress and are more affected by depersonalization, whereas women suffer greater anxiety. **Conclusions:** The lack of knowledge about the use of information and communication technology (ICT) is a factor that affects both stress and anxiety. In conclusion, the study provides elements for establishing a strategic plan that addresses mental health problems and the continuous training of teachers in ICT.

Introducción

La pandemia mundial del COVID-19 ha forzado a los gobiernos de América Latina y el Caribe a implementar diferentes estrategias para atender las necesidades educativas de los niños y jóvenes de la región. Algunas de estas acciones fueron los programas de televisión o radio, educación en línea y a distancia, plataformas de aprendizaje, dispositivos tecnológicos, entre otros, de acuerdo a la capacidad económica y el avance de sus proyectos de digitalización en la educación (CEPAL-UNESCO, 2020). Dada la situación mundial, todos los niveles educativos usaron las tecnologías con o sin formación para su implementación en la actividad docente.

Por otra parte, el estudio de la CEPAL-UNESCO (2020) indica que los profesores y el personal educativo no solo apoyaron el proceso educativo sino también el aspecto socioemocional y mental de los estudiantes y sus familias. Se evidencia que solo tres de los 18 países encuestados formularon alguna estrategia de apoyo emocional dirigida a los profesores, poniendo de manifiesto la necesidad de prestar atención a este colectivo en el proceso de retorno a las clases presenciales.

Asimismo, la investigación de López (2020) manifiesta la necesidad de atender el aspecto socioemocional del profesor para precautelar el proceso de enseñanza, la salud mental y física de estos profesionales, cuyo impacto se ve reflejado en los estudiantes.

Por su parte, UNICEF (2021) elaboró una serie de pautas de apoyo socioemocional a tener en cuenta en el momento de retorno a las clases presenciales. La propuesta manifiesta la necesidad de implementarlos en los adultos (educadores, directivos y padres) debido a que cada uno de ellos y sus contextos inciden de forma directa o indirecta en el bienestar y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Dichas pautas contemplan tres ámbitos de apoyo: colectivos, individuales y de existencia previa, buscando aliviar las situaciones de estrés sostenido, angustia, ansiedad, aislamiento, soledad, incertidumbre, desmotivación, etc.

Tras una revisión bibliográfica se ha evidenciado que existe una escasa investigación sobre la situación de la salud mental de los profesores en el momento de retomar la presencialidad, especialmente en el contexto de la educación boliviana. En este sentido, se plantea como supuesto de partida que algunos profesores presentan niveles crónicos de estrés y ansiedad después de la pandemia Covid19 en el Estado Plurinacional de Bolivia durante el curso 2022, cuando se inicia el retorno a clases presenciales. En línea a esta hipótesis se ha formulado la siguiente pregunta de investigación ¿Qué variables socio-académicas y Tecnologías de Información y comunicación (TIC) inciden en el estrés crónico y la ansiedad de los profesores bolivianos?

A fin de dar respuesta a este interrogante se planteó el objetivo de identificar características de los profesores que están más afectados con estrés crónico y ansiedad en su retorno a la presencialidad después de dos años de educación virtual durante la Pandemia Covid-19 en el Estado Plurinacional de Bolivia durante el curso 2022.

En los siguientes apartados se realizará una revisión de la situación del estrés y la ansiedad en el contexto latinoamericano, se expondrá la situación de la educación boliviana post Covid-19 ante el retorno a las clases y, finalmente, se presentarán los resultados alcanzados en esta investigación.

Estrés en el Aula: Un Enfoque Sobre la Salud de los Profesores

El estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil y se describe asociado a una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, pudiendo afectar la salud física y emocional de personas de cualquier edad y género (OMS, 2023; APA, 2013; Naranjo, 2009). Una exposición crónica al estrés laboral desencadena el síndrome de Burnout (Mohamed-Amar y Mohamed-Amar, 2022), el cual, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), se debe considerar como una enfermedad en el contexto laboral. Para evaluar el síndrome de Burnout, los investigadores (Maslach & Jackson, 1981) elaboraron el Maslach Burnout Inventory (MBI) que permite diagnosticarlo de acuerdo a tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

Algunos estudios realizados en el contexto latinoamericano (Blázquez et al., 2022; Mora et al., 2021), revelaron que la comunidad educativa estaba sometida a niveles elevados de estrés y ansiedad antes de la pandemia, y plantean que los síntomas de estas enfermedades pueden haberse agudizado con la crisis sanitaria.

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) indica que el Covid-19 ha generado una crisis mundial en la salud mental, siendo el estrés el problema de millones de personas. También se estima que los trastornos de ansiedad y depresión se han incrementado en un 25%. Las consecuencias de los problemas de salud mental abarcan diferentes ámbitos, como el económico (asociado a los costes de los tratamientos de salud), baja productividad (que afecta tanto a empleados como empleadores), siendo el más preocupante el suicidio, especialmente entre la población joven.

La revisión bibliográfica realizada por Tabares et al. (2020) basada en estudios sobre estrés entre los años 2008 y 2018, evidenció que las variables sociodemográficas, laborales y psicológicas son factores potenciales de riesgo o propensión en el desarrollo de esta enfermedad. Entre los resultados más relevantes se indican que las mujeres presentan mayores niveles de agotamiento emocional y baja realización personal, mientras que en los hombres hay una mayor despersonalización. Además, los profesores mayores de 45 años muestran mayor agotamiento y mayor nivel de realización personal conforme aumenta el nivel académico adquirido. En cambio, cuanto más novel es el docente, mayor despersonalización y agotamiento presenta.

Por otra parte, el estudio de Calla (2022) analiza la relación entre la alfabetización mediática informacional y el síndrome de Burnout en profesores universitarios, concluyendo que en cuanto aumenta la alfabetización mediática informacional, menor es la probabilidad de sufrir estrés.

Asimismo, Torres (2020) evidenció que el agotamiento del profesorado universitario es una condición asociada con aspectos mentales, físicos y emocionales que ocurre como resultado de un estrés excesivo a largo plazo. Además, la pérdida de estabilidad tiene como consecuencia un desequilibrio en sus funciones académicas que se trasladan al ámbito familiar y hasta puede llegar a un grado de despersonalización. El entorno laboral, las condiciones de trabajo, la sensación de pérdida de control de sus obligaciones y la desorientación alrededor a sus propósitos personales, pueden generar estrés laboral que impacta tanto en sí mismo como en sus relaciones con los demás.

En conclusión, el estrés es un estado de preocupación y tensión mental que puede tener graves consecuencias para la salud física y emocional de las personas, especialmente en el ámbito profesional. La exposición crónica al estrés laboral puede desencadenar el síndrome de Burnout, reconocido como una enfermedad por la OMS. Esta condición se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal.

En el contexto latinoamericano, estudios han revelado altos niveles de estrés y ansiedad en la comunidad educativa, los cuales podrían haberse intensificado debido a la crisis de la pandemia de Covid-19. Esta crisis ha generado una preocupación global por la salud mental, con un aumento significativo en los trastornos de ansiedad y depresión.

Por otro lado, se ha demostrado que factores sociodemográficos y psicológicos influyen también en el desarrollo del estrés, con diferencias observadas entre géneros y edades en el ámbito educativo. Sin embargo, se han identificado ciertas estrategias formativas como la alfabetización mediática, que pueden reducir la probabilidad de sufrir esta enfermedad.

El agotamiento del profesorado en todos los niveles educativos es una preocupación particular, ya que puede afectar no solo su desempeño laboral, sino también su bienestar emocional y sus relaciones personales. Las condiciones de trabajo, la falta de control sobre las obligaciones y la sensación de desorientación pueden contribuir al desarrollo del síndrome de Burnout.

La Ansiedad en el Ámbito Docente

La ansiedad es una de las respuestas psíquicas posibles e incluso más peligrosas ante el estrés, como indica [Naranjo \(2009\)](#): “las personas que sienten que no están en control de los sucesos estresantes de su vida son más propensas a experimentar trastornos de ansiedad (p. 186).

Según [Ceberio et al. \(2021\)](#) la ansiedad es “un estado de emocionalidad vinculada al miedo frente a una situación anticipatoria de peligro futuro que puede ser adaptativa o nociva” (citado en [Passot, 2022, p. 5](#)). Cuando la ansiedad es adaptativa permite a la mente acomodarse a la amenaza, mientras que la nociva puede ser perjudicial para la salud mental, ya que puede derivar en actitudes desreguladas.

Durante la pandemia, la ansiedad, la angustia y el estrés han sido sentimientos experimentados por los profesores universitarios en América Latina, como lo revela el estudio realizado por [Casimiro et al. \(2020\)](#), reflejando un estado emocional bajo en este colectivo.

Según [Cervantes \(2021\)](#), la incertidumbre sobre la continuidad de la educación online, la falta de apoyo tecnológico y la adaptación a nuevos métodos de enseñanza, dieron lugar a una precarización histórica en la docencia en muchos países latinoamericanos. En este contexto de cambio permanente y de educación a distancia, se ha elevado la inquietud de los profesores por el bienestar y salud de los estudiantes y familias, lo que ha dado lugar a problemas de salud como ansiedad, hipertensión, falta de motivación, ataques de pánico, depresión o tristeza ([Jácome, 2017](#); [Johnson et al., 2021](#); [Rodríguez et al., 2017](#); [Zorrilla, 2017](#)).

En esta misma línea, el estudio de [Morales \(2022\)](#) revela que los efectos de la pandemia sobre el estilo y calidad de vida de los profesores, son el estrés y la ansiedad. Por su parte, [Samaniego et al. \(citado en Vivanco et al., 2020\)](#) concluyen su estudio indicando

que, son las mujeres las que presentan mayores índices de ansiedad frente a los hombres, lo que se refleja en mayor estrés o depresión.

La situación de confinamiento, los cambios en las medidas políticas educativas que los gobiernos fueron tomando y la poca formación en TIC de los profesores latinoamericanos, crearon un contexto que contribuyó a un incremento del estrés y ansiedad en la población ([OPS, 2023](#)). De esta manera, el profesorado manifestó “agotamiento por exceso de trabajo, ansiedad, falta de concentración como respuesta física o emocional a las demandas exigidas, entre las que destaca asumir las actividades docentes a través de las TIC que demandan tiempo y dedicación adicional” ([Said et al., 2021, p. 293](#)). En esta dirección, el estudio de [Carrión et al. \(2022\)](#) comprobó que “los docentes de las unidades educativas se sienten tensos, impacientes y ansiosos cada vez que imparten sus clases por medio de las TIC” (p. 10).

La ansiedad en el ámbito docente es un problema que requiere ser abordado desde una perspectiva holística que considere tanto los aspectos emocionales como los contextuales. Es necesario identificar los grupos vulnerables e implementar estrategias de apoyo y capacitación que ayuden a los profesores a afrontar los desafíos de manera efectiva y promover el bienestar integral del entorno educativo.

La Situación de la Educación Boliviana y su Retorno a Clases Presenciales

El Estado Plurinacional de Bolivia, está organizado en nueve departamentos (Beni, Chuquisaca, Cochabamba, La Paz, Oruro, Pando, Potosí, Santa Cruz y Tarija), 113 provincias y más de 300 municipios. A pesar de los doce millones de habitantes, el país tiene una de las densidades más bajas en el mundo, con tan solo 11 habitantes por kilómetro cuadrado ([INE, 2023](#); [Ministerio de Asuntos Exteriores, 2023](#)). La población entre 18 y 39 años vive principalmente en el área urbana, mientras que la población mayor de 60 años vive en el área rural ([INE, 2023](#)).

Al igual que el resto de países del mundo, y por la pandemia mundial, el Estado Plurinacional de Bolivia se vio obligado a cambiar los procesos educativos de la modalidad presencial a la virtual durante el curso 2020, situación que ha continuado durante el curso 2021. A partir de los primeros meses del curso 2022 se ha retornado a la presencialidad de forma paulatina. Siguiendo las instrucciones gubernamentales, los cursos que reportaban casos de COVID se volvían a confinar y se retomaba la virtualidad ([Naciones Unidas de Bolivia, 2021](#)).

La escuela y la figura del profesor son fundamentales en la sociedad boliviana, considerando que, de un total de 12.079.472 ([INE, 2023](#)), el 38% de la población son niños y jóvenes en edad escolar.

Según el censo del año 2012, el 87% de los niños y jóvenes estaban escolarizados y asistían regularmente a clases. Con el fin de abordar el aumento en la demanda de educación, se contabilizó un total de 136.538 profesores en ejercicio de educación pública, la cual constituye el 88% de la oferta académica ([INE, 2023](#)).

Durante los casi tres años de educación virtual, los actores del proceso educativo, principalmente profesores y familias, han requerido el uso de recursos tecnológicos y de conectividad. Sin embargo, según el ([INE, 2023](#)), solo el 55% de los hogares contaba con Internet en casa durante la pandemia, siendo la zona rural la más desfavorecida ([Tabla 1](#)).

Tabla 1

Hogares con Acceso a Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) (En miles y porcentaje)

	DESCRIPCIÓN 2020		
	Urbano	Rural	
Total de hogares	3.616*	2.490*	1.126*
Computadora	34.8	47.9	5.7
Internet	55.2	70.5	21.4
Televisor	83.1	96.1	54.3
Radio	72.0	71.4	73.4

Nota. *Miles

Fuente: Instituto Nacional de Estadística de Bolivia (INE) (2020) <https://www.ine.gob.bo/index.php/encuesta-de-hogares-tics/>

Por otra parte, el informe de UNICEF (2020) indica que en Bolivia solo el 16,3% de los niños tienen acceso a Internet. Este porcentaje es mucho menor en las áreas rurales, donde el acceso de los niños es del 0,6%. A nivel nacional el acceso a un ordenador es del 25% y en el área rural se reduce al 6%.

Para reducir la brecha digital, el gobierno nacional entregó 36.924 ordenadores KUAA a través del Ministerio de Educación en calidad de préstamo a favor de madres, padres o tutores de estudiantes en situación de pobreza, inscritos durante el curso 2021. Además, se lanzó el proyecto de teleeducación buscando que los alumnos se formaran a través de los programas transmitidos por televisión e Internet (Ministerio de Educación, 2021).

El Ministerio de Educación puso a disposición de la educación pública su plataforma virtual con el fin de proveer un medio por el cual alumnos y profesores pudieran interactuar. Además, firmó convenios con empresas como Microsoft y Google para impulsar la formación de los profesores en plena pandemia (Ministerio de Educación, 2020).

Por otra parte, las empresas de telefonía locales y nacionales se volcaron para ayudar a la población y en especial al sector educativo, ofreciendo costes reducidos para la conectividad móvil (ENTEL, 2020).

Con el fin de garantizar el retorno seguro a las clases presenciales, el Estado Plurinacional de Bolivia y el Ministerio de Educación junto a Naciones Unidas (2021) lanzaron unas líneas de actuación que contempla el apoyo socioemocional y psicológico dirigido a los estudiantes. En la ruta de actuación para la contención psicoafectiva, se indica como fundamental el apoyo en salud mental y contención psicosocial a los profesores, administrativos y estudiantes para minimizar los riesgos de depresión, ansiedad, estrés postraumático, entre otros. Sin embargo, después de una búsqueda de investigaciones referidas a la situación de los profesores bolivianos de educación no universitaria, no se han identificado estudios posteriores a la pandemia de esta población respecto al estrés y ansiedad (Cardozo, 2017; Tomás y Mamani, 2021; Torres, 2020). Por otra parte, tampoco se ha descrito claramente cuál ha sido el papel de las tecnologías de información y comunicación (TIC) en la salud mental de los profesores.

Método

Participantes

La población de la investigación estuvo compuesta por una base de datos de 2.300 correos de profesores bolivianos, de todos los niveles educativos (desde infantil hasta el nivel universitario)

y de todo el territorio nacional, que usaban tecnologías antes de la pandemia. La muestra fue de 569 profesores que completaron el cuestionario, de los cuales, el 51.3% son de género femenino y el 48.7% masculino, siendo una muestra más o menos equilibrada. La edad media de los profesores participantes es de 39.05 ± 8.68 años, con un coeficiente de variación de 22.22 (bajo), por lo que es posible indicar que la mayoría de los encuestados tienen edades similares.

Instrumento

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario elaborado en Qualtrics XM, y está organizado en tres bloques. El bloque I referido a los datos socio-académicos que cubría información general de los profesores, el bloque II estuvo dirigido al uso de las TIC antes y después de la pandemia y el bloque III se basó en el Inventario Burnout de Maslach (MBI) (del inglés Maslach Burnout Inventory -MBI) y el Inventario de Ansiedad de Beck (del inglés Beck Anxiety Inventory -BAI).

El Inventario de Burnout (Agotamiento) de Maslach (MBI) (Maslach y Jackson, 1981) evalúa el agotamiento de un individuo a través de tres dimensiones:

- Agotamiento emocional valorando la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.
- Despersonalización valorando el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento.
- Realización personal evaluando los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo.

Se usó la versión del MBI en su traducción al español con un alfa de Cronbach igual a .72 para realización personal en el trabajo, .87 para agotamiento emocional y .57 para despersonalización (Gil-Monte y Peiró, 1999), el cual consta de 22 ítems (9 para Agotamiento, 5 para Despersonalización y 8 para Realización personal) que se contestan en escala de tipo Likert que van desde el 0=Nunca hasta el 6=todos los días.

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas (Agotamiento y Despersonalización) y bajas en la tercera (Realización personal), definen el síndrome de Burnout. El análisis de aspectos e ítems pueden orientar sobre los puntos fuertes y débiles de la labor docente. El baremo propuesto por las autoras Maslach y Jackson (1981) se expone como: Cansancio emocional: bajo (10-18), medio (19-26) y alto (27-54); Despersonalización: bajo (0-5), medio (6-9) y alto (10-30); Realización personal: bajo (0-33); medio (34-39) y alto (40-56).

Por otra parte, el inventario de ansiedad de Beck (BAI) fue creado por Aaron Temkin Beck en 1988 con el objetivo de identificar síntomas de ansiedad (Ministerio de Ciencia e Innovación, 2015; Sanz y Navarro, 2003). Consta de 21 ítems que se contestan en escala Likert con valores de 0= No hasta 3=bastante.

La suma de todos los ítems permite identificar los diferentes niveles y el baremo propuesto es el siguiente.

- 0-7: Mínimo
- 8-15: Leve
- 16-25: Moderado
- 26-63: Severo

Para medir la fiabilidad del instrumento usado para el estudio se realizó una prueba piloto con una muestra de 23 profesores bolivianos, obteniendo un Alfa de Crombach igual a 0,88 lo que garantiza una alta fiabilidad de las escalas del instrumento.

Por otra parte, el instrumento fue validado por siete expertos de diversas áreas: Psicología, Estadística, Tecnología y Educación.

Procedimiento

El proceso de recolección de datos se realizó los primeros días del mes de abril 2022, cuando la educación boliviana retornaba las clases presenciales, bajo el muestreo intencional o de conveniencia. Se envió un correo electrónico a los profesores con el enlace al cuestionario y se recibieron las respuestas durante los meses de abril a junio del año 2022. Se verificó que todos los procedimientos llevados a cabo se siguiesen los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Posteriormente, los datos se exportaron de Qualtrics XM a una hoja de cálculo para eliminar la información repetida, inconsistente o irrelevante. Finalmente, los datos se exportaron para su análisis en los paquetes estadísticos.

Análisis de Datos

El presente estudio es de tipo no experimental, descriptivo y correlacional.

Para el análisis de datos se empleó estadísticos descriptivos de cada ítem, tablas de doble entrada entre distintas secciones de ítems, prueba de normalidad de datos de Kolmogorov-Smirnov ($\alpha = 0.05$), análisis de correlación de Spearman ($\alpha = 0.05$) y contrastes de muestras no paramétricas.

Inicialmente se determinó el comportamiento de las variables de estudio a través de las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ($\alpha = .05$), tomando en cuenta que la muestra fue de 569 encuestados. Atendiendo a la [Tabla 2](#), ninguna variable se comporta según la distribución normal, por ejemplo: edad ($D = .348, p = .001$), cansancio emocional ($D = .085, p = .001$), Ansiedad ($D = 207, p = .001$), entre otros. Las variables de la [Tabla 2](#) presentan un nivel de significación igual a .001.

Tabla 2
Pruebas de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov(a)	Shapiro-Wilk
	Estadístico	Estadístico
Género	.348	.636
Edad	.059	.982
Número hijos	.164	.892
Cansancio Emocional	.085	.955
Despersonalización	.117	.925
Realización	.078	.978
Formacion del profesor	.534	.318
Ansiedad y Cansancio	.421	.63
Ansiedad y despersonalización	.296	.756
Ansiedad y realización	.337	.736
Ansiedad	.207	.762

Nota. Con $p \leq .001$

Considerando los resultados de la [Tabla 2](#), se emplearán los rangos de Spearman ($\alpha = 0.05$) para llevar a cabo el análisis de correlaciones.

Asimismo, se hizo el análisis de preguntas abiertas por el método de minería de texto. Se comenzó con la preparación del cuerpo del

texto. Más adelante, se hizo la eliminación de palabras vacías o comunes, que son algunas preposiciones, muletillas, pronombres, artículos, entre otras que no aportan significado por sí solas. A continuación, se hizo un análisis de frecuencias del texto.

Para el análisis de datos se emplearon los programas IBM-SPSS V25 y R V4.2.0 ambos para sistema operativo Windows.

Resultados

Los resultados se presentan de acuerdo a los bloques del instrumento de recopilación de datos y se finaliza con la correlación de las variables que permiten determinar aquellas que influyen en el estrés extremo o síndrome de Burnout y la ansiedad de los profesores.

Datos Socio-Académicos de los Participantes

De los 569 profesores de la muestra, el 27.4% indica no tener hijos, mientras que el 72.6% de los encuestados tiene al menos uno. Los hijos de los encuestados cursan: primaria (36.7%), secundaria (27.4%), formación superior (25.1%) y otras formaciones (9.1%).

Los responsables de la educación de los hijos son, principalmente, la madre (58%) y el padre (37.8%), aunque también se observa que hermanos (12.5%), abuelos (5.6%), tíos (5.3%) y otras personas (16.7%) contribuyen en el proceso educativo.

Casi la mitad de la muestra (42%) manifiesta tener un trabajo de media jornada, seguido del tiempo completo (35.5%) y el trabajo por horas (19.7%). Un grupo reducido (2.8%) indica tener otro tipo de jornada laboral.

La experiencia profesional en el ámbito educativo de los encuestados, oscila entre 0 y 48 años, con una media de 11.27 ± 8.10 con un coeficiente de variación de 71.82%, lo cual indica una variabilidad importante en los años de experiencia.

Los encuestados indican pertenecer a diferentes niveles educativos: secundaria (42.7%), primaria (19.2%), universidad (12%), formación profesional técnica (11.6%), formación de adultos (4.6%) e infantil (4.6%). El 1,2% trabajar en posgrado y el 4.2% en otros ámbitos.

Se identifica que el nivel de formación de los encuestados es principalmente de licenciado universitario (52.7%), seguidos de los profesores normalistas (15.8%), diplomado (14.2%), máster (11.1%), profesor técnico (4.2%) y solo un 0.5% tenía doctorado.

Los encuestados indican trabajar principalmente en centros de educación pública, tanto urbana (54.1%) como rural (25.1%), y solo el 16.7% corresponde a los profesores de centros educativos de carácter privado.

La encuesta fue cumplimentada por profesores de todos los departamentos del país, con una participación variada, siendo La Paz la región con mayor participación (27.10%), seguidos de los departamentos de Tarija (17.80%), Cochabamba (15.80%) y Santa Cruz (14.10). Por debajo del 10% se ubican los departamentos de Potosí, Oruro, Beni, Chuquisaca y Pando.

Por otra parte, las áreas de especialidad de los participantes son diversas. Se observa que el 37% de los profesores pertenecen a las áreas STEM (Ciencia, Tecnologías, Ingeniería y Matemáticas), mientras que el resto de profesores pertenecen a las áreas Polivalente de Primaria, Ciencias Sociales y Ciencias Humanas.

Uso de las TIC en la Enseñanza

El 42.4% de los 569 profesores encuestados impartían clases virtuales antes de la pandemia, mientras que el 57.3% no lo hacían. Los dispositivos que los encuestados usan con mayor frecuencia, para comunicarse con los alumnos son fundamentalmente el ordenador (81.5%), el teléfono móvil (58.6%) y la tablet (16.7%). Las redes sociales que emplean los profesores para contactar con los alumnos son WhatsApp (94%), Facebook (33%), YouTube (32%) y Telegram (30%) y otros (21%).

Los profesores usan diversas plataformas de videoconferencias para impartir sus clases, siendo Zoom (86%) y Google Meet (75%) las más empleadas. Sin embargo, también se observa que los profesores usan otras plataformas como: Microsoft Teams (14%), Webex (6%), Skype (4%), Blackboard Collaborated (1%), Otro (3%) y el 5% indica no haber usado ninguna tecnología.

Solo el 42.7% de los profesores recibió alguna formación para impartir clases virtuales antes de la pandemia, mientras que el 57.3% manifiestan no haber sido formados para dicha tarea. Por otra parte, el 66% de los encuestados se consideraba autodidacta en el uso de las TIC. Se observó que, antes de la pandemia, un 38% de los encuestados tomó algún curso de forma privada, también, indicaron que recibieron formación a través de cursos impartidos por el Estado o la región (29%) y solo un 26% indicó que su institución/centro educativo le facilitó algún tipo de formación.

Los encuestados manifestaron que su formación técnica en el manejo de TIC, ofimática, internet y recursos multimedia les permitió llevar adelante sus clases virtuales. Sin embargo, existen profesores que sintieron que el esfuerzo realizado no fue valorado y que no alcanzaron motivar a los alumnos (Tabla 3).

Durante el curso 2022, aun con restricciones de la pandemia, los profesores recibieron formación/capacitación en el uso de las TIC en diferentes modalidades, siendo la formación virtual la de mayor demanda con un 70%, mientras que la presencial se redujo a un 9%. Además, el 27% se formó bajo modalidad mixta y el 8% no recibió formación. Es importante mencionar que algunos de los 569 encuestados recibieron más de un tipo de formación en diferentes modalidades.

Durante esto años de pandemia los profesores crearon diversos recursos para sus alumnos, tales como: documentos (99%) en diferentes formatos como Word y PDF, videos (71%), presentaciones

(69%), actividades interactivas (o no) usando TIC (39%), juegos (12%) y hojas de cálculo (10%).

Por otra parte, los profesores indican haber invertido un tiempo promedio de 9 horas a la semana para impartir sus clases y 11 horas para prepararlas.

La conectividad a internet es la principal inquietud de los profesores al realizar clases virtuales, con un porcentaje del 47%. Asimismo, el 20% expresa preocupación por la posibilidad de no lograr la conexión, mientras que el 7% destaca el desafío de mantener la atención de los alumnos durante las sesiones. Cabe señalar que la calidad de la conexión a internet fue calificada como buena por el 58% de los encuestados.

Los profesores experimentan diversas emociones al comenzar una clase virtual o al utilizar las TIC para preparar sus lecciones. Estas sensaciones van desde el entusiasmo con un 33%, seguido de la alegría con un 24% y la confianza con un 23%. No obstante, un 21% manifiesta sentir preocupación en esos momentos.

Análisis de los Resultados en las Dimensiones del Inventario Burnout de Maslach (MBI)

El análisis de la muestra respecto a cada una de las dimensiones del MBI por separado y apoyados del baremo, permitió obtener los siguientes porcentajes (Tabla 4).

De acuerdo con el baremo del MBI y el valor de la media obtenida, los profesores que contestaron el cuestionario presentan, en general, una realización personal baja con puntuaciones parecidas y una la despersonalización media con puntuaciones con mayor dispersión.

La Figura 1 muestra que tanto hombres (57%) como mujeres (51%) manifiestan baja realización personal con el trabajo docente.

Por otra parte, el porcentaje de hombres es más alto en la despersonalización, por lo que es el grupo con mayor frialdad e indolencia.

De acuerdo al nivel educativo en el que trabajan los encuestados, que van desde infantil a la universidad, se observa que los profesores más afectados en la dimensión de cansancio emocional son: 18% de primaria (20 de 109), 19% de formación de adultos (5 de 26) y 20% formación profesional (13 de 66). En la dimensión de despersonalización los más afectados son: 43% de postgrado (3 de 7), 38% de primaria (41 de 109) y 35% de formación de adultos (9 de 26). En cuanto a la dimensión realización personal, todos

Tabla 3

Percepción de los Profesores Respecto a su Formación y su Práctica Educativa con TIC

	Media	Mediana	Desv. típ.	Varianza	Coefficiente de Variación	Evaluación
Formación Técnica permite manejar las TIC de forma segura	4.54	5	1.32	1.74	29.1	De acuerdo
Formación ofimática permiten elaborar documentos, presentaciones, hojas de cálculo, etc.	4.79	5	1.27	1.63	26.6	De acuerdo
La formación en recursos de Internet me ha permitido usar diversas posibilidades	4.82	5	1.25	1.57	26.0	De acuerdo
La formación en recursos multimedia ayudó a elaborar materiales diversos e interactivos	4.92	5	1.24	1.55	25.3	De acuerdo
La formación permitió la incorporación de TIC en la práctica docente	4.8	5	1.28	1.65	34.3	De acuerdo
El trabajo con TIC es valorado	3.81	4	1.52	2.3	39.8	Suficiente
Las TIC ayudan a obtener más conocimientos	5.08	5	1.18	1.4	27.6	De acuerdo
El trabajo con TIC motiva a los alumnos	4.26	4	1.35	1.83	31.8	Suficiente

Nota. Evaluación de acuerdo con la mediana (Escala de 1: muy en desacuerdo a 6: Muy de acuerdo).

Tabla 4
Dimensiones del Inventario Burnout de Maslach (MBI) (En porcentajes/Frecuencia)

Dimensión	Bajo	Medio	Alto	Coefficiente de Variación
Cansancio Emocional	69/393	17/96	14/80	66,3
Despersonalización	46/261	24/137	30/171	82,4
Realización Personal	54/307	28/159	18/103	29,5

Nota. N = 569 profesores.

los encuestados manifiestan porcentajes altos, manifestando su insatisfacción respecto a las oportunidades y reconocimientos en el ámbito laboral. Los grupos más afectados son: 65% de infantil (17 de 26), 59% formación profesional (39 de 66), 58% de formación de adultos (15 de 26), 51% primaria (56 de 109), 57% secundaria (139 de 243), 37% universidad (25 de 68).

Tomando en cuenta la interpretación del MBI para determinar el estrés crónico o síndrome de Burnout, se ha considerado las altas puntuaciones en las dos primeras dimensiones (cansancio emocional y despersonalización) y bajas en la tercera (realización personal), lo que ha permitido identificar a 8.6% profesores (49 de 569) que cumplen con estas características.

Análisis de los Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

De manera general, los profesores de la muestra tienen una ansiedad promedio de 7.53 que de acuerdo con Baremo del BAI es considerada como media.

De los 569 participantes, el 67.8% de los profesores padece ansiedad baja, el 17.4% es leve, el 8.3% es moderada y el 6.5% severa. Según el análisis por género, de las 292 profesoras 46 tienen ansiedad moderada o severa (15.75%) y de los 277 profesores 38 padecen ansiedad moderada o severa (13.71%).

El 34% de las profesoras y el 29% de profesores encuestados sufren algún grado de ansiedad, además, se destaca que el 7% de ellas y 6% de ellos está en un grado severo.

El 37% de los profesores que no tienen hijos sufre algún nivel de ansiedad (leve-severo), por otra parte, se observa que los profesores

que tienen uno o más hijos, los niveles de ansiedad son menores (Figura 2).

Al analizar la ansiedad y el tipo de trabajo del profesor se observa que sin importar el tipo de contrato que tenga el profesor (tiempo completo, medio tiempo, etc.) los porcentajes en los niveles de ansiedad son similares y van del 31% al 37%.

Se ha observado que, independientemente de su formación, los profesores encuestados manifiestan algún nivel de ansiedad, que varía de leve a severo. Entre ellos, los más afectados son los Doctores, con un 67% (2 de 3), seguidos por los Profesionales Técnicos, con un 42% (10 de 24). Con porcentajes menores al 40% se encuentran los Profesor normalista con un 39% (35 de 90), los Diplomados con un 33% (27 de 81), los Licenciados con el 31% (92 de 300) y los Máster con el 24% (15 de 63).

Los resultados revelaron que la educación no universitaria, principalmente en primaria con el 39% (42 de 109), seguido de los niveles de secundaria con el 35% (86 de 246) y formación profesional con el 32% (21 de 66), manifiestan mayores porcentajes de ansiedad respecto a otros niveles educativos, en el rango de leve a severo.

Perfil de Profesores con Síndrome de Burnout y su Relación con Variables Socio-académicas, Ansiedad y TIC.

La media de edad de los 49 profesores (23 mujeres y 26 hombres) que están afectados por el síndrome de Burnout es de 38 años, de los cuales 27% no tienen hijos, mientras que el 73% tienen entre 1 y 3 hijos. Se observa, también, que el nivel educativo que cursaban los hijos de los encuestados está centrado principalmente en el nivel primario (40%). Según los datos, se identifican que los hombres son los que tienen más hijos en los dos primeros niveles de la educación no universitaria (primaria 52% y secundaria 30%), mientras que las mujeres tienen hijos en primaria (26%) y universidad (15%).

La experiencia promedio como docentes es de 11 años, siendo el 35% de estos profesionales que desempeñan su labor de media jornada y el 43% que se dedica a tiempo completo. Asimismo, el 41% trabaja en el nivel secundario, el 19% en primaria, el 14% en Formación Técnica (Media/Superior), y el 26% en otros niveles educativos.

Figura 1
Dimensiones del MBI Según Género (En Porcentajes)

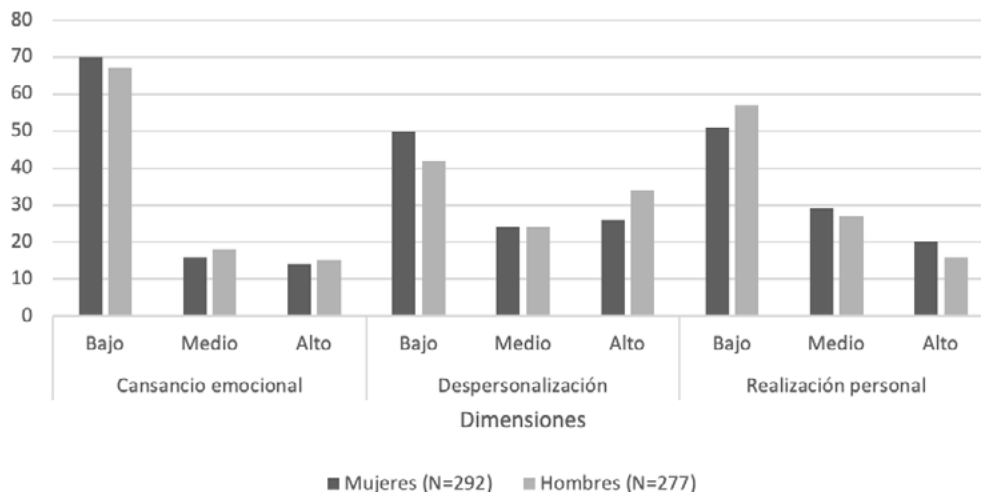
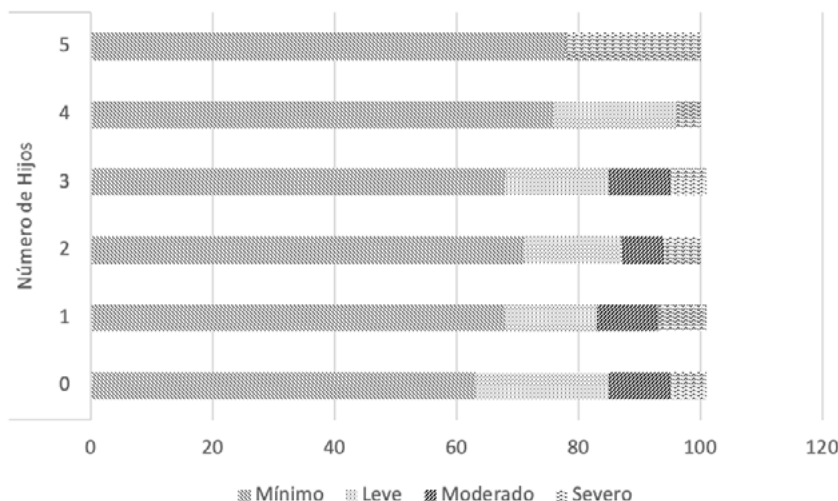


Figura 2

Nivel de Ansiedad con Relación al Número de Hijos (En Porcentaje)



Se observó que los profesores con el síndrome de Burnout poseen diversas titulaciones académicas, siendo el 51% licenciados, el 18% diplomados, el 12% profesores normalistas, el 12% con estudios de máster, y el 7% con otras titulaciones.

Los profesores que manifiestan el síndrome de Burnout viven en las tres ciudades más grandes del Estado Plurinacional de Bolivia: La Paz (34.6%), Cochabamba (18.4%), Santa Cruz (12%). El 35% restante está distribuido en los otros seis departamentos del país. Los hombres que viven en la ciudad de La Paz (44%) y las mujeres que viven en Cochabamba (35%) son los más afectados con el síndrome de Burnout.

Los profesores con síndrome de Burnout trabajan principalmente en centros de educación pública, Urbano (42.8%) y Rural (32.6%), mientras que el 18.3% centros de educación privada y el 6.3% en otros.

Por otra parte, los encuestados hombres señalaron que antes de la pandemia contaban con experiencia en la impartición de clases virtuales en un 48%, mientras que el 83% de las mujeres indicaron no haber tenido dicha experiencia, por tanto, se vieron obligados a adaptarse a las nuevas necesidades educativas generadas por el COVID-19. Los dispositivos usados por los profesores durante la pandemia para comunicarse con los alumnos fueron, principalmente, el ordenador (22.4%) y el teléfono móvil (24.4%), aunque también combinaron el uso de estos recursos, según sus posibilidades: ordenador-tablet-teléfono móvil el (10.2%), ordenador-teléfono móvil (36.73%). También, se observa que existe un grupo de profesores que no usó ninguna tecnología (4.08%) y un reducido grupo que indica haber usado otras tecnologías (2.19%).

En cuanto a la formación, el 65.3% de los profesores encuestados indica no haber recibido formación virtual antes de la pandemia, lo que ha incidido en sus clases durante el tiempo de pandemia y el retorno a la presencialidad. Por otra parte, el 40.81% de los profesores se declara autodidacta en el uso de las TIC para el proceso enseñanza aprendizaje, mientras que el 10.2% manifiesta haber recibido cursos de formación por su institución, el 8.1% se formó en cursos del estado/región.

Con el fin de determinar las variables que inciden en el síndrome de Burnout, se establecieron las correlaciones de las variables socio-

académicas y las dimensiones del Inventario Burnout (BMI), y el Inventario de Beck (BAI), encontrándose diferencias significativas entre las variables del estudio (Tabla 5).

En la Tabla 5 se observa que los profesores que sufren el síndrome de Burnout, también, manifiestan niveles significativos de ansiedad.

Por otra parte, se identifica que cuanto mayor sea la despersonalización mayor será el cansancio emocional de los profesores con estrés extremo.

La despersonalización afecta más a los hombres que a las mujeres y guarda una relación positiva con la ansiedad, por tanto, a mayor ansiedad mayor será la despersonalización de los profesores.

La edad de los profesores es un factor que influye en la realización personal, siendo los profesores más adultos y con más experiencia en el campo de la educación los que se sienten más realizados.

Los hijos son otro factor que afecta a los profesores con síndrome de Burnout, observándose que aquellos que no tienen hijos manifiestan una baja realización personal.

Por otra parte, el lugar donde vive el profesor (departamento) es otro factor que influye en la realización personal que siente en su trabajo. La realización personal tiene una correlación negativa con la ansiedad, lo que significa a menor realización personal la ansiedad aumenta en los profesores.

Respecto a la ansiedad, los resultados de la Tabla 5 permiten evidenciar que las mujeres del estudio son las más afectadas por este trastorno. Asimismo, se observa que los profesores con un menor número de hijos o sin hijos tienden a mostrar mayores niveles de ansiedad. Además, aquellos que no trabajan a tiempo completo o son profesores nóveles presentan una mayor predisposición a sufrir ansiedad.

Si el nivel educativo en el que trabajan los encuestados corresponde a los niveles iniciales de la formación no universitaria, la ansiedad es mayor, por lo que es posible indicar que los profesores de primaria y secundaria se muestran más ansiosos que los profesores de otros niveles educativos. Además, los profesores con formación de licenciado universitario o normalista se muestran más ansiosos que los profesionales con titulaciones superiores o del área técnica.

Por otra parte, y siguiendo el análisis planteado en los párrafos anteriores, se elaboraron las correlaciones de las variables del bloque

Tabla 5
Correlaciones de Variables Socio-Académicas y las Dimensiones del Burnout y Ansiedad

	Rho	p
Cansancio emocional		
Despersonalización	.693	.001
Realización personal	-.254	.001
Ansiedad	.458	.001
Despersonalización		
Género	.117	.005
Realización personal	-.337	.001
Ansiedad	.414	.001
Realización personal		
Edad	.215	.001
Número de hijos	.191	.001
Años de experiencia docente	.232	.001
Departamento en el que vive	.089	.033
Ansiedad	-.287	.001
Ansiedad		
Género	-.086	.039
Edad	-.169	.001
Número de hijos	-.084	.046
Nivel educativo en el que trabaja	-.121	.004
Tipo de contrato laboral	-.137	.001
Titulación académica	-.106	.011
Experiencia laboral	-.129	.002

de las TIC y las dimensiones del Inventario de Burnout (BMI) y los del Inventario de Ansiedad (BAI) (Tabla 6).

Los profesores que experimentan mayor agotamiento emocional son aquellos que manifiestan la falta de capacitación en tecnologías educativas y presentan habilidades limitadas en el manejo de ordenadores. Esto conlleva a la sensación de tiempo muy limitada para la preparación de clases con el apoyo de las tecnologías.

Los niveles de despersonalización de los profesores se incrementan cuando carecen de formación en tecnologías para la enseñanza o presentan habilidades limitadas en el uso del ordenador, lo que repercute directamente en el tiempo dedicado en la preparación e impartición de clases mediante el uso de tecnologías.

La realización personal del profesor en su labor docente disminuye cuando no cuenta con la formación en TIC para la educación, sus habilidades son limitadas en el uso del ordenador y le falta formación técnica para abordar posibles problemas que se puedan surgir durante su actividad académica con las tecnologías. Esto afecta directamente el tiempo dedicado a la preparación y ejecución de sus clases con tecnologías.

Se observa que la ansiedad de los profesores se incrementa cuando carecen de capacitación en el manejo de programas ofimáticos, la utilización de Internet para encontrar recursos educativos y el uso de dispositivos menos familiares como las tablet.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que dos de las dimensiones del MBI, despersonalización y realización personal, son las más afectadas en los encuestados, y las cuales influyen desfavorablemente en las actividades pedagógicas de los docente como así lo refleja

Tabla 6
Correlaciones Entre las Variables de las TIC y las Dimensiones del BMI y BAI

	Rho	p
Cansancio emocional		
Tiempo en el uso de TIC para preparar sus clases	-.094	.025
Uso de la computadora	-.105	.013
Formación en Ofimática	-.118	.005
Formación en recursos de Internet	-.147	<.001
Formación en recursos Multimedia	-.141	.001
Formación para incorporar las TIC	-.103	.014
Despersonalización		
Tiempo en el uso de TIC para impartir sus clases	-.096	.022
Tiempo en el uso de TIC para preparar sus clases	-.101	.016
Uso de la computadora	-.107	.011
Formación en Ofimática	-.094	.025
Formación en recursos de Internet	-.165	<.001
Formación en recursos Multimedia	-.156	<.001
Formación para incorporar las TIC	-.129	.002
Realización personal		
Formación técnica	.222	<.001
Tiempo en el uso de TIC para preparar sus clases	.095	.023
Tiempo en el uso de TIC para impartir sus clases	.154	<.001
Formación en Ofimática	.275	<.001
Uso de la computadora	.169	<.001
Formación en recursos de Internet	.376	<.001
Formación en recursos Multimedia	.311	<.001
Formación para incorporar las TIC	.349	<.001
Uso de TIC para motivar a los alumnos	.278	<.001
Ansiedad		
Uso de Tablet	-.127	.002
Formación en Ofimática	-.123	.003
Formación en recursos de Internet	-.116	.006

Guerrero-Escobar et al. (2023) y tienen una incidencia directa en la salud emocional de los niños y jóvenes tal como lo indica López (2020). De forma específica, se observa que los varones están más afectados respecto a la despersonalización, coincidiendo con los resultados expuestos por Torres (2019), mientras que la mujeres manifiestan una baja realización de personal coincidiendo con el estudio de Tabares et al. (2020).

En general, los hombres y las mujeres del estudio manifiestan mayor insatisfacción respecto a la realización personal con el trabajo docente. Los hombres de la muestra sufren mayor estrés que sus colegas mujeres, lo que requiere una atención para garantizar una mayor implicación del sector docente con el aprendizaje de los alumnos.

Los profesores, tanto hombres como mujeres, que viven en las ciudades más grandes del Estado Plurinacional de Bolivia muestran mayor nivel de estrés, pero, por otro lado, sienten una mayor realización profesional que sus colegas que viven en departamento más pequeños. Además, los profesores que tienen mayor edad y cuentan con formación de posgrado manifiestan mayor realización personal en su trabajo, coincidiendo con los resultados alcanzados por Tabares et al. (2020).

El 8,6% de los profesores del estudio sufren el síndrome de Burnout, cuyo porcentaje se aproxima al encontrado en la

investigación de Torres (2019), poniendo de manifiesto la existencia de un problema que requiere acciones de intervención para mejorar la salud emocional del profesorado (Ríos et al., 2023). Si bien el porcentaje de profesores con estrés crónico no es elevado, existen otros porcentajes en las tres dimensiones que se debe tomar en cuenta por el impacto que esto puede generar en la actividad docente y en los discentes, especialmente en los niveles de la educación primaria y secundaria, independientemente si pertenece a la educación pública o privada.

El dispositivo más usado durante la pandemia y en el retorno a las clases es el ordenador, sin embargo, la falta de habilidades en el uso de este dispositivo y la escasa formación en tecnologías educativas son factores que incide en el síndrome de Burnout de los profesores, tal como afirma Calla (2022), por lo que es necesario seguir impulsando la formación mediática para disminuir el estrés de los profesores.

Por otra parte, los resultados evidencian la existencia de niveles leves a severos de ansiedad en el profesorado, los cuales requerirán ser considerados según las líneas de actuación sobre el cuidado socioemocional establecidas el Estado Plurinacional de Bolivia y las Naciones Unidas. El 14,8% de los profesores sufre ansiedad en el rango de moderada o severa y son las mujeres las que manifiestan el nivel más alto de ansiedad coincidiendo con el estudio de Samaniego et al. 2020, citado en Vivanco et al. (2020). Se observa también, que los profesores que trabajan en Primaria y Secundaria son los más afectados en los niveles de ansiedad moderada o severa. Por otra parte, la incertidumbre del trabajo, la poca experiencia docente, así como el grado de formación académica inciden en la ansiedad de los profesores bolivianos. Además, se ha observado que existen correlaciones positivas entre la ansiedad y las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización y correlación negativa entre ansiedad y realización personal, por lo que se concluye que los profesores con estrés crónico también sufren de ansiedad.

Los factores tecnológicos que inciden en la ansiedad de los profesores esta dado por la baja formación en el uso de las tecnologías ofimáticas e Internet y el manejo de tecnologías poco familiares para los profesores coincidiendo con lo manifestado en el estudio de Cervantes (2021).

Si bien los profesores de la muestra se identifican como autodidactas en el uso de las TIC, este conocimiento no es suficiente para afrontar los desafíos de la educación actual. Además, el estudio muestra que los profesores tienen grandes carencias en la formación en el uso de las TIC en todos los aspectos incluidos los aspectos técnicos básicos que les ayuden a solventar situaciones inesperadas durante la preparación e impartición de sus clases, coincidiendo con los resultados expuesto por Ambuludí y Cabrera (2021) y el informe de la CEPAL-UNESCO (2020), donde se indica que la formación en TIC sigue siendo un tema pendiente.

En general, las variables socio-académicas y TIC que inciden en el síndrome de Burnout y la ansiedad de los profesores bolivianos son: edad, género, número de hijos, los años de experiencia docente y formación en TIC para la gestión y uso educativo. De forma particular, las variables que inciden específicamente en el síndrome de Burnout son: departamento donde viven los profesores, uso del ordenador y tiempo para preparar e impartir sus clases usando TIC. Por otra parte, las variables que inciden en la ansiedad de

los profesores son: nivel educativo en el que trabaja, titulación académica, tipo de contrato laboral y el uso de dispositivos menos conocidos como las tablets. Estas variables permiten orientar los esfuerzos del Estado Plurinacional de Bolivia a fin de establecer planes que contribuyan a minimizar los efectos destructivos del estrés, así como la ansiedad.

Una de las limitaciones del estudio fue no contar con una muestra más amplia que recoja la situación de los profesores que no usan las TIC en su día a día, los cuales no pudieron cumplimentar el cuestionario online. Para futuros estudios, se plantea aplicar encuestas en los centros educativos usando recursos tecnológicos y papel, para facilitar la recogida de los datos. Además, se plantea ampliar el estudio de las estrategias que emplean los profesores para afrontar el estrés, y la ansiedad que viven en su actividad docente.

Se considera que los resultados alcanzados en la investigación pueden ser orientativos para el apoyo socio-emocional y psicológico que se establece en el plan estratégico para abordar los problemas de salud mental de los profesores del Estado Plurinacional de Bolivia. Además, se ofrecen pautas para la formación en TIC que se deben seguir trabajando en el sector educativo del país.

Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- Ambuludí, J. L., y Cabrera, L. B. (2021). TIC y educación en tiempos de pandemia: Retos y aprendizajes desde una perspectiva docente. *Episteme Koinonia*, 4(8), 185-203.
- American Psychiatric Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Blázquez, A., León, A., Patino, M., y Feu, S. (2022). Síndrome de «Burnout» y apoyo social en maestros de educación primaria. *Estudios Sobre Educación*, 42, 79-98. <https://doi.org/10.15581/004.42.004>
- Calla, S. S. (2022). Alfabetismo mediático informacional (AMI) y síndrome de Burnout en docentes de una universidad privada de la Paz, Bolivia. *Fides Et Ratio - Revista de difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 23(23), 69-96.
- Cardozo, A. (2017). La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Psicología*, 18, 43-57. Recuperado de http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S2223-30322017000200005yscript=sci_arttext
- Carrión, N. G., Castelo, W. P., Guerrero, J. A., Criollo, L. V., y Jaramillo, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-12. Recuperado de <https://revinformacion.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778/5097>
- Casimiro, J.F., Benites, J.C., Sánchez, F.D.M., Flores, V.R., y Palma, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio para jóvenes universitarios por Covid-19. *Conrado*, 16(77), 74-80.
- Ceberio, M., Jones, G. M. y Benedicto, G. (2021). La ansiedad en la población argentina en el contexto de pandemia por el Covid-19. *Revista de Psicología (UNLP)*, 20(2), 106-122. <https://dx.doi.org/10.24215/2422572Xe081>

- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. CEPAL. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Cervantes, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. revisión sistemática. *Revista Temas Sociológicos*, (28), 113-142. <https://doi.org/10.29344/07196458.28.2794>
- ENTEL. (2020). ENTEL ejecuta ocho medidas contra el coronavirus. Recuperado de <https://institucional.entel.bo/inicio3.0/index.php/salade-prensa/item/2530-entel-ejecuta-ocho-medidas-contra-el-coronavirus>
- Guerrero-Escobar, K., Navarro-Navarro, B., Carpio-Mendoza, J., y Duran-Panclas, M. (2023). Síndrome de Burnout en profesionales educativos. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(28), 690-697. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.547>
- Gil-Montes, P., y Peiró, J. (1999). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory en una muestra multiocupacional. *Psicothema*, 11(3), 679-689. Recuperado de <https://www.psicothema.com/pdf/319.pdf>
- INE. (2023). Instituto nacional de estadística de Bolivia.
- Jácome, A. (2017). Hans selye y la endocrinología social. *Revista colombiana de endocrinología, diabetes y metabolismo*, 2(1) <https://doi.org/10.53853/encr.2.1.71>
- Johnson, A. D., Phillips, D. A., Schochet, O. N., Martin, A., y Castle, S. (2021). To whom little is given, much is expected: ECE teacher stressors and supports as determinants of classroom quality. *Early Childhood Research Quarterly*, 54, 13-30. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.07.002>
- López, V., Zagal, E., y Lagos, N. (2020). Competencias socioemocionales en el contexto educativo: Una reflexión desde la pedagogía contemporánea. *Revista reflexión e investigación educativa*, 3(1), 149-160. Recuperado de <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4508/25>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- Ministerio de Asuntos Exteriores. (2023). *Bolivia: Estado Plurinacional de Bolivia*. Recuperado de https://www.exteriores.gob.es/Documents/FichasPais/BOLIVIA_FICHA%20PAIS.pdf
- Ministerio de Ciencia e Innovación. (2015). Inventario de ansiedad de beck. Recuperado de <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=104>
- Ministerio de Educación. (2020). Noticias del ministerio de educación. Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/index.php?option=com_contentyview=articleid=173yItemid=670
- Ministerio de Educación. (2021). Rendición pública de cuentas inicial gestión 2021. Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/index.php?option=com_contentyview=articleid=5453:rendicion-publica-de-cuentas-inicial-gestion-2021ycatid=283yItemid=1087
- Mohamed-Amar, R., y Mohamed-Amar, H. (2022). Síndrome de burnout en el docente universitario en tiempos de COVID-19. *Revista de Investigación del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales*, (22), 139-158. Recuperado de <https://rihumso.unlam.edu.ar/index.php/humanidades/article/view/253>
- Mora, C. E., Bonilla, G. E., y Bonilla, J. A. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: Burnout, ansiedad y depresión. *Revista científica de investigación Educativa Runae*, 6(4), 41-60. Recuperado de <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488>
- Morales, S. R. (2022). Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. *Educación y educadores*, 25(1), 1-14. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5>
- Naciones Unidas de Bolivia (2021). *Consideraciones clave para el retorno seguro a clases*. Estado Plurinacional de Bolivia: UNESCO, Programa Mundial de Alimentos y UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/bolivia/documents/consideraciones-clave-para-el-retorno-seguro-clases>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511>
- OMS. (2022). CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad. Recuperado de <https://icd.who.int/browse11/l-m/es/#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- OMS (2023). Estrés. 21 de febrero de 2023. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OPS. (2023). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf?sequence=5
- Passot, Y. (2022). Miedo a la muerte y ansiedad en el contexto Covid-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Menteclara*, 7(308). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.308>
- Ríos, M.B., Pérez, H.S., y Salas, F.V. (2023) El síndrome del Burnout en los docentes en el contexto de la pandemia del Covid-19. *Revista Colombiana de Ciencias administrativas* 5(1), 1-13. Recuperado de <http://portal.amelica.org/ameli/journal/745/7453836006/>
- Rodríguez, J., Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. *Rev. Investig. Educ. REDIECH*, 8(14), 45-67. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstractypid=S2448-85502017000100045ylnq=ptynrm=isoynlmg=es
- Said, E., Marcano B., y Garzón, R. (2021). Ansiedad académica en docentes y covid-19: Caso instituciones de educación superior en iberoamérica. *Revista Prisma Social*, (33), 289-305. Recuperado de <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12017>
- Sanz, J., y Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del inventario de ansiedad de beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad Y Estrés*, 9(1), 59-84. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2003-99798-006>
- Tabares, Y. A., Martínez, V. A., y Matabanchoy, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad Y Salud*, 22(3), 265-279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Tomás, G. E., y Mamani, O. (2021). Clima organizacional y estrés en los alumnos de educación secundaria de una I. E. PNP. *Horizontes Revista de investigación en Ciencias de la Educación*, 5(18), 556-571. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.196>
- Torres, C. A. (2020). Síndrome Burnout y docentes universitarios (caso: Docentes universitarios bolivianos de la universidad autónoma gabriel rené moreno). *Educación Superior*, 7(2), 9-24. <https://ojs.cepies.umsa.bo/RCV/article/view/61>
- Torres, E. F., El-Sahili, Luis Felipe Ali, y Gutiérrez, V. (2019). Análisis del "burnout" y sus escalas de medición. *Praxis Investigativa Redie*, 11(20), 106-124. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6951593>

- UNICEF. (2020). *Trabajo de UNICEF BOLIVIA por COVID-19 en educación.* Estado Plurinacional de Bolivia: Recuperado de <https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/wp-content/uploads/sites/19/2020/12/UNICEF-Bolivia.pdf>
- UNICEF. (2021). *Sostener, cuidar, aprender: Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas.* Santiago de Chile: Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf>
- Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C., y Noé, M. (2020). Ansiedad por covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.192411>
- Zorrilla, A. M. (2017). *Estrés en la profesión docente: Estudio de su relación con variables laborales y de contexto* Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/65269>