

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>

Tecnología en tiempos de pandemia: Una panorámica de salud mental en docentes

Technology in times of pandemic: An overview of mental health in teachers

Vilma Valeria Matute-Castillo
valeriamatute@psg.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-8198-6312>

Darwin Gabriel García-Herrera
dggarciah@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6813-8100>

Sergio Constantino Ochoa-Encalada
scochoae@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-3067-3719>

Juan Carlos Erazo-Álvarez
jcerazo@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6480-2270>

Recibido: 15 de septiembre de 2020

Revisado: 19 de octubre de 2020

Aprobado: 15 de noviembre de 2020

Publicado: 01 de diciembre de 2020

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

RESUMEN

El objetivo de la investigación es analizar la presencia del síndrome de burnout desde la obligatoriedad pedagógica tecnológica en tiempos de pandemia COVID 19, como una panorámica de salud mental docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Corazón de María de la ciudad de Biblián-Ecuador. De tipo descriptiva no experimental. En cuanto al nivel de despersonalización se analizó que existe un 26% de nivel alto, el nivel de realización personal se obtuvo un porcentaje de 52% de nivel alto. Los docentes en su mayoría al encontrarse en un nivel alto y medio, se caracterizan por padecer Síndrome de Burnout, lo cual afecta su salud mental, de no acatarse medidas para tal fin, podrían sufrir repercusiones fisiológicas que intensificarían el desgaste o despersonalización, afectándose el rendimiento profesional, social y familiar.

Descriptores: Salud mental; enfermedad profesional; satisfacción en el trabajo. (Palabras tomadas del Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of the research is to analyze the presence of the burnout syndrome from the technological pedagogical obligation in times of the COVID 19 pandemic, as an overview of mental health teachers of the Corazón de María Fiscomisional Educational Unit of the city of Biblián-Ecuador. Non-experimental descriptive type. Regarding the level of depersonalization, it was analyzed that there is 26% of high level, the level of personal fulfillment was obtained a percentage of 52% of high level. The majority of teachers, being at a high and medium level, are characterized by suffering from Burnout Syndrome, which affects their mental health, if measures for this purpose are not followed, they could suffer physiological repercussions that would intensify wear or depersonalization, affecting the professional, social and family performance.

Descriptors: Mental health; occupational diseases; job satisfaction. (Words taken from the UNESCO Thesaurus).

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo pretende analizar la salud mental que presentan los docentes, el nivel de estrés y la manera de afección que sufren en este tiempo de pandemia COVID 19. Considerando las expectativas que el docente debe cumplir mediante esta situación y las dificultades que se presentan en el uso adecuado que los docentes deben dar a la tecnología y su aplicación dentro del desempeño educativo, expreso aquí el interés en el cuál el docente debe involucrarse de manera inmediata al cambio digital.

Al mismo tiempo se analiza que el docente es uno de los profesionales más expuestos a padecer un desequilibrio emocional, por la presión que este tiempo de adaptación inmediata ha causado, generando así temor, preocupación, inseguridad, ansiedad y depresión.

Debido a que las actividades que deben cumplir son completamente diferentes y deben ser adaptables para esta nueva modalidad virtual, es por eso que las autoridades institucionales se han visto en la rápida y obligada manera de impartir cursos virtuales de capacitación sobre estrategias metodológicas y adaptables, para hacer que los docentes agilicen y faciliten el trabajo para impartir clases con el uso adecuado de las implementaciones y plataformas virtuales (Cabrera & Colina, 2019).

Por esta situación de emergencia ante el COVID 19 y la eliminación de las clases presenciales se adaptara el uso de tecnologías como programas y plataformas para continuar con la enseñanza desde una perspectiva virtual y la utilización de herramientas tecnológicas como Zoom, WhatsApp, Facebook, google Classroom, mismas que sirven de ayuda para continuar con la enseñanza y aprendizaje de lo ya planificado en las clases presenciales las cuales deben ser adaptadas de manera virtual, estas suelen ser causas para que el docente adquiera un grado de estrés o padecer un síndrome como el de burnout.

Al mismo tiempo esta situación afecta a los docentes, porque existe un alto grado de preocupación, ya que no se puede obtener ni alcanzar los objetivos planteados, al usar

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

nuevas metodologías y herramientas a pesar de ser tecnológicas existen estudiantes y padres de familia que no se adaptan de manera inmediata. Razón por la que los docentes se sienten preocupados, al saber que sus estudiantes no están adquiriendo los conocimientos requeridos de acuerdo a su edad y nivel intelectual que requieren, ya que existen estudiantes y escuelas que no están al alcance de poder adquirir herramientas tecnológicas necesarias, como un celular inteligente, una computadora, e incluso pueden no contar con una cobertura de internet, ya sea porque es una zona a la que no llega aun señal o por falta de recursos económicos (Carranco-Madrid & Pando-Moreno, 2019).

De esta manera impide que los docentes puedan trabajar o contar con todos los estudiantes por completo, es por eso que deberán buscar la manera de poder llegar hacia ellos para lograr así una formación académica completa, esto puede ser facilitando un CD grabado con la clase, o poder compartir el archivo con una memoria, de esta manera el estudiante podrá ir a su casa y reproducir y así poder cumplir con las tareas y las clases impartidas.

Los maestros cumplirán actividades para mantener el rendimiento de los estudiantes activo, para que se sientan acompañados en estos días de, miedo e incertidumbre y de esta manera se podrá determinar cuáles son las afecciones emocionales en tiempo de pandemia que adquieren los docentes como el nivel de estrés que puede presentarse, o el síndrome de burnout. A su vez se podrá obtener datos en los cuales podamos ver cuantos docentes se sienten afectados emocionalmente por este cambio y adaptación emergente en la educación.

Definición de la problemática

La falta de conocimiento y actualización con respecto a las Tecnologías por parte de los actores educativos es un problema de gran magnitud en esta situación de pandemia, de esta manera han aumentado las exigencias de trabajo a los docentes y la rápida adaptación de las clases que hayan sido planificadas de manera presencial a una aplicación virtual y garantizar una educación de calidad y calidez sera una situación mas

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

difícil, esta situación por lo tanto de poco a poco va creando en el docente una inestabilidad emocional.

Presentándose así un problema, por no adquirir de herramientas tecnológicas necesarias ni capacitaciones debidas para poder realizar este cambio de formación educativa tan necesario y urgente para lograr que los estudiantes no pierdan clases. Misma que necesita más conocimiento de plataformas adaptadas para su trabajo, sin embargo, este es un problema que deberán afrontar todos los docentes, aun así, sean docentes expertos en la utilización de las tecnologías de igual manera presentaran dificultades para una rápida adaptación, ya que este tiempo de adaptación virtual ha obligado a realizar un aprendizaje que a más de ser una enseñanza a distancia ha sido una enseñanza de emergencia.

De acuerdo con (Avello-Martínez, et al., 2016), invitan a gestar una formación permanente en los docentes para el manejo efectivo de las TIC con fines de propiciar un aprendizaje significativo, por cuanto los recursos digitales por si solas, no son herramientas que aseguran una educación de calidad debido a que necesariamente deben ser usadas de una manera correcta, si no se aplica como es, podría causar daños en el momento de impartir los conocimientos con su uso, estos pueden ser desesperación, preocupación y angustia en los estudiantes porque no están capacitados debidamente para adaptarse a su uso, esta situación podrá crear una adquisición de conocimientos escasos en los estudiantes, razón por la cual los docentes y directivos se sienten angustiados por no poder llegar a alcanzar lo planificado, esta situación impide un desempeño físico con los estudiantes en el aula afectando así el poder tener un apoyo por parte de docente al presentar dificultades.

De tal manera si creemos conveniente después de esta pandemia capacitar a los docentes en el uso adecuado de las herramientas tecnológicas sería lo más recomendable para que así los docentes se sientan mejor y preparados para impartir los conocimientos adecuados y saber cuáles herramientas serán las mejores para lograr una enseñanza de calidad con su uso y así poder lograr un aprendizaje significativo y que sea

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

útil para el crecimiento académico de los estudiantes.

El objetivo de la investigación es analizar la presencia del síndrome de burnout desde la obligatoriedad pedagógica tecnológica en tiempos de pandemia COVID 19, como una panorámica de salud mental en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Corazón de María de la ciudad de Biblián-Ecuador.

Referencial teórico

De acuerdo con (Cardozo-Gutiérrez, 2016), el estrés es una afección que puede causar inestabilidad emocional en las personas, este puede impedir que los profesionales en este caso los docentes quienes están más expuestos a padecer de síndromes como el de burnout en el cual se presentan estrés, ansiedad, angustia y depresión, mismo que afecta y causa preocupación a los especialistas en el cuidado de la salud mental y emocional de las personas ya que causa desórdenes personales, familiares y laborales (Vega-Feijoó, et al., 2020).

De cierto modo esto afecta para que las personas puedan cumplir con sus labores o relaciones sociales de una manera adecuada porque al padecer este tipo de afección el individuo no se siente en condiciones de brindar un adecuado desempeño laboral, ni en condiciones de mantener buenas relaciones con quienes los rodean e impide su labor en un 100%.

Esto se debe a que en su entorno existen circunstancias que hacen que el docente se sienta de alguna manera presionado ya sean por las exigencias laborales o el tiempo limitado que les pueden dar para poder entregar cierto trabajo requerido y pueda así cumplir con su labor diaria, cabe mencionar que este tipo de daño emocional se da desde tiempos atrás es decir que en tiempos primitivos los seres humanos también presentaban cuadros deprimentes pero ellos lo manifestaban de diferentes maneras, es decir cuando se sentían que ya no podían más con el estrés ellos trataban de sacarlo o desahogarse ya sea a manera de luchar para obtener lo que se proponen o en sentido de huir del problema y de cierta manera se liberaban de ese sentimiento frustrante que no les dejaba

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

seguir con sus labores diarias.

De cierto modo este trabajo consiste también en reflexionar sobre la incertidumbre generada en la vida del docente y el trabajo que realizan durante este tiempo de pandemia y saber cuáles son las dificultades que han presentado en la salud mental, mediante esta modalidad de trabajo virtual y si los docentes han sido víctima del síndrome de burnout, también denominado síndrome del quemado o síndrome de quemarse en el trabajo, es un trastorno emocional de creación reciente que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado. Este síndrome puede tener consecuencias muy graves, tanto a nivel físico como psicológico.

Los síntomas más comunes son depresión y ansiedad, motivos de la gran mayoría de las bajas laborales:

Como menciona (Marrau, 2004), el síndrome de Burnout, es un síndrome al cuál se le define como una situación en el que la persona se siente, agotado o quemado por así decirlo durante el trabajo este también es como una de las etapas altas de estrés, producido por acumulación de inestabilidad o desesperación en el trabajo y un nivel alto de cansancio diario, este se vuelve crónico por lo que se le llega ya a definir como síndrome de burnout.

En tal sentido (Vega-Feijoó, et al., 2020), mencionan que se puede causar una mala relación entre el personal, todo le parece mal y pasa siempre con actitudes negativas durante su desempeño laboral, pierde el interés en cumplir de manera correcta con sus actividades y todo el tiempo se siente molesto y agotado. Por lo general esto sucede con las personas que están en contacto con las personas y se sienten presionados para cumplir con sus obligaciones diarias.

Siendo este un síndrome que afecta a profesionales como a los docentes, se considera necesario el estudio de este tipo de afección emocional y poniendo interés en la salud mental de los profesores, para poder brindar ayuda y lograr así que los profesionales

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

brinden bienestar y buenos conocimientos a los estudiantes y mantener una buena relación laboral entre compañeros considerando así indispensable e importante el cuidado de vida y la salud mental que tienen los docentes durante este tiempo difícil de pandemia, y evitar así un ausentismo, o quizá la renuncia de los compañeros por entrar en este cuadro de desesperación o inestabilidad emocional.

De tal manera es recomendable tener un seguimiento y un análisis a los docentes ya que son más propensos en contraer enfermedades profesionales mismas que deben ser analizadas por profesionales de la salud mental (Aldana-Zavala & Rodríguez-Partidas, 2020), esto es muy perjudicial por la impotencia de no poder trabajar de manera presencial y sentir esa angustia de no poder llegar a los estudiantes para que asimilen los conocimientos de la manera que está planificado y poder alcanzar los logros requeridos, de tal manera se pueden presentar muchos casos en los cuales los estudiantes no cuentan con los servicios tecnológicos requeridos y también estudiantes que no asimilan de la misma manera o a la par y necesitan un acompañamiento individual o especial.

Esto puede ocasionar en el docente un grado alto de estrés o ansiedad al sentir la impotencia de no poder lograr con sus objetivos. De acuerdo con (Malander, 2016), los docentes están muy expuestos a un cansancio laboral, puesto que estar en un ambiente de cumplir con actividades, planificaciones, reuniones, adaptaciones curriculares, son razones y momentos en los que el docente se siente muy copado de actividades y es realmente desesperante, es necesario también mencionar que ya en instituciones se les convoca a los maestros a una asistencia presencial, que aunque no estén aún en contacto con los estudiantes se exponen a una situación delicada, porque el temor a ser contagiado ya sea por el ambiente o el mínimo contacto con los demás pone al profesional en una situación de tensión y temor al contagio y al contagio con sus familiares, todos estos factores conllevan a exponerse a una preocupación y afección en el aspecto emocional, generándose riesgo psicosocial en el desenvolvimiento profesional del docente (Anzules-Guerra, et al., 2019).

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

METODOLOGÍA

Esta investigación se realizó mediante un enfoque cuantitativo de tipo descriptiva no experimental de cohorte transversal, la muestra poblacional estuvo conformada por 23 docentes de la Unidad educativa Fiscomisional Corazón de María del cantón Biblián-Ecuador, quienes formaron parte de la totalidad o el universo que conformo del estudio realizado. Se les aplicó mediante encuesta online, un cuestionario de 22 items, adaptado de Maslach Burnout Inventory-General para países de Latinoamérica (Pando-Moreno, et al., 2015). Los datos recopilados, fueron analizados mediante estadística descriptiva con la finalidad de caracterizar el Burnout en la muestra poblacional.

RESULTADOS

Se presentan resultados en razón de las dimensiones que mide el Maslach Burnout Inventory-General: 1 cansancio emocional 2 despersonalización y 3 realización personal: A continuación se puede observar en la figura 1 que los docentes presentan un 57% del resultado, de un total de 23 encuestados que forman parte de un 100%, esto se debe a que en su mayoría presentan cansancio emocional bajo de 0-18

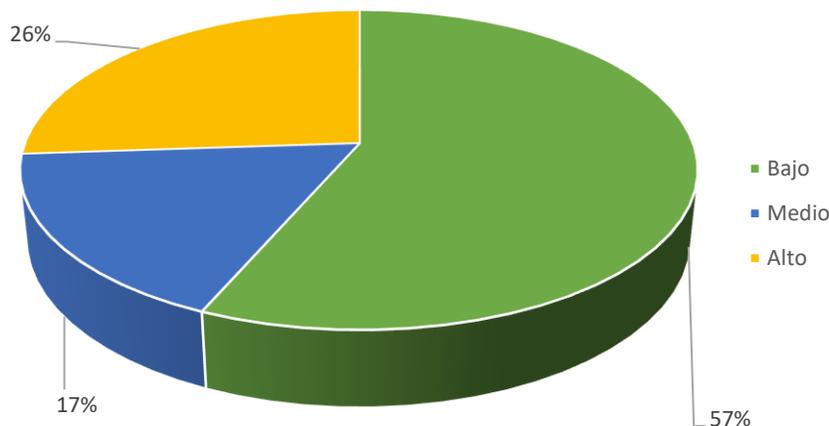


Figura 1. Cansancio emocional.
Fuente: Elaboración propia

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

Se puede observar en la figura 2 que los docentes presentan un 61% del resultado, de un total de 23 encuestados que forman parte de un 100%, esto se debe a que en su mayoría presentan despersonalización de nivel bajo de 0-5

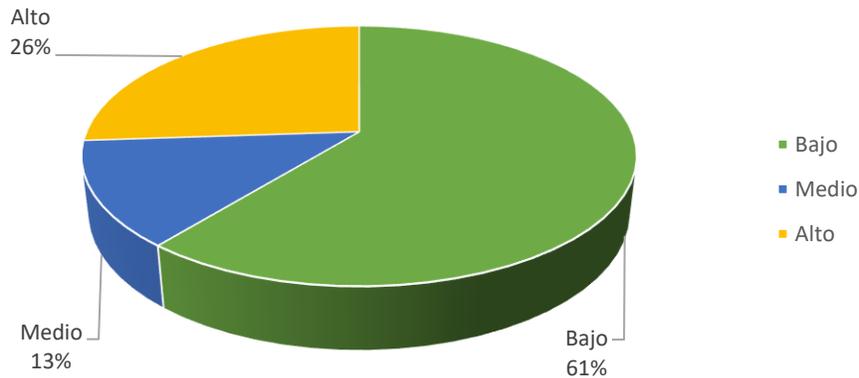


Figura 2. Despersonalización.
Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar en la figura 3 que los docentes presentan un 52% del resultado, de un total de 23 encuestados que forman parte de un 100%, esto se debe a que en su mayoría presentan realización personal de nivel alto de 40-56

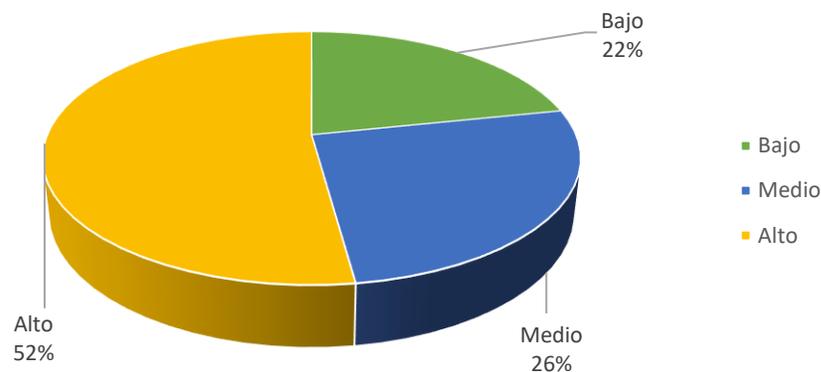


Figura 3. Realización personal.
Fuente: Elaboración propia.

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

PROPUESTA

De acuerdo a los resultados obtenidos en el análisis ya antes mencionado, se propone facilitar a los docentes, charlas con métodos, técnicas y estrategias para que se puedan mantener en un estado emocional estable, que a pesar de no obtener un 100% de desgaste profesional en los resultados del test de burnout que se usó como instrumento para medir el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal es recomendable.

Mejorar ciertos aspectos que afectan a los docentes que no forman parte de este resultado positivo y así mejorar su estabilidad emocional, por lo tanto, se puede obtener pautas y recomendaciones para mantener el rendimiento laboral de los docentes de la unidad educativa Corazón de María del cantón Biblián, en un trabajo virtual estable y mejorado, y ayudar a los docentes con los resultados obtenidos en el test de manera general para que puedan hacer conciencia de cómo está afectando el estrés y el síndrome de burnout en su salud mental y emocional. También se puede dar a conocer de la existencia de este tipo de problemas que muchos profesionales pueden estar atravesando y sin embargo no conocen que existen este tipo de afecciones.

Para la aplicación de esta propuesta se aplicará una metodología descriptiva, misma que consiste en darnos información sobre la situación que se está estudiando y poder conocer, sobre que trata este problema y así lograr un mejor desenvolvimiento académico, haciendo que los docentes puedan transmitir sus conocimientos y actividades pedagógicas con una buena estabilidad emocional y una adecuada salud mental de tal manera que se puedan mantener las actividades positivas y les permitan transmitir sus buenas energías a los estudiantes logrando que se sientan a gusto y conforme con las clases impartidas.

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

CONCLUSIONES

De acuerdo al estudio realizado, y basado en el resultado de la aplicación del cuestionario de Burnout a los 23 docentes de la Unidad educativa Fiscomisional Corazón de María, se concluye que existe un 57% de docentes con cansancio emocional bajo, un 17% de nivel medio y un 26% de nivel alto.

En cuanto al nivel de despersonalización se analizó que existe un 61% de docentes con despersonalización bajo, un 13% de nivel medio y un 26% de nivel alto. Finalmente, en los resultados del nivel de realización personal se obtuvo un porcentaje de un 22% de nivel bajo, un 26% de nivel medio y finalmente un 52% de nivel alto.

Los docentes en su mayoría al encontrarse en un nivel alto y medio, se caracterizan por padecer Síndrome de Burnout, lo cual afecta su salud mental, de no acatarse medidas para tal fin, podrían sufrir repercusiones fisiológicas que intensificarían el desgaste o despersonalización, afectándose el rendimiento profesional, social y familiar, por cuanto una de las principales características de esta afección, es altos niveles de estrés en detrimento del desenvolvimiento del afectado, lo cual traducido a la educación, se podría ver afectada la calidad de la misma, siendo pertinente que los docentes y autoridades tomen medidas para revertir tal afección en beneficio de la persona, así como de bienestar colectivo.

FINANCIAMIENTO

No monetario

AGRADECIMIENTO

A la Unidad educativa Fiscomisional Corazón de María del cantón Biblián-Ecuador; por apoyar el desarrollo de la investigación.

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Aldana-Zavala, J., & Rodríguez-Partidas, N. (2020). Depresión, ansiedad y estrés por COVID -19 en actores educativos. [Depression, anxiety and stress due to COVID -19 in educational actors]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(8), 6-23. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v4i8.932>
- Anzules-Guerra, J., Véliz-Zevallos, I., Vences-Centeno, M., & Menéndez-Pin, T. (2019). Síndrome de Burnout: Un riesgo psicosocial en la atención médica .[Burnout Syndrome: A Psychosocial Risk in Health Care]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 3(6), 839-859. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v3i6.393>
- Avello-Martínez, R, López-Fernández, R, & Vázquez-Cedeño, S. (2016). Competencias TIC de los docentes de las escuelas de Hotelería y Turismo cubanas [ICT competitions of teachers from cuban hotel management and tourism schools]. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(1), 63-69.
- Cabrera, H., & Colina, A. (2019). Estrés en profesores universitarios. [Stress in university professors]. *Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ septiembre de 2019 a agosto de 2020.*
- Cardozo-Gutiérrez, L. (2016). El estrés en el profesorado. [Stress in teachers]. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98.
- Carranco-Madrid, S. del P., & Pando-Moreno, M. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. [Meta-analysis of the articles on teacher work stress in the period 2013 - 2017]. *RECIMUNDO*, 3(1), 522-554. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.522-544](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.522-544)
- Malander, N. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. [Burnout syndrome and job satisfaction in secondary school teachers]. *Ciencia & trabajo*, 18(57), 177-182. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300177>
- Marrau, C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. [Burnout syndrome and its possible consequences in the teaching worker]. *Fundamentos en Humanidades*, V(10),53-68.

Vilma Valeria Matute-Castillo; Darwin Gabriel García-Herrera; Sergio Constantino Ochoa-Encalada;
Juan Carlos Erazo-Álvarez

Pando-Moreno, M, Aranda-Beltrán, C, & López-Palomar, M. (2015). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory-General Survey en ocho países Latinoamericanos. [Factorial Validity of the Maslach-Burnout Inventory-General Survey in eight countries of Latin America]. *Ciencia & trabajo*, 17(52), 28-31. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492015000100006>

Vega-Feijóo, P., Garcia-Herrera, D., Ochoa-Encalada, S., & Erazo-Álvarez, J. (2020). Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. [Burnout syndrome: A study with teachers of Basic Education]. *Koinonia*, 5(1); 246-264.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).