

Estrés y cansancio: condición que se pudo evitar durante la contingencia en instituciones de nivel superior en México

Stress and fatigue: condition that could be avoided during the contingency in higher level institutions in Mexico

Autores

❖ **Dr. Jorge Martínez Cortés.** Egresado de la Facultad de Idiomas, así como de la Especialidad en la Enseñanza del Inglés por la misma Universidad, Especialidad y Maestría en Educación por la Universidad Mexicana. Doctorado en Educación por la Escuela Libre de Ciencias Políticas y Administración Pública de Oriente. Obtuvo el COTE (*Certificate for Overseas Teachers of English*) por la Universidad de Cambridge además de tomar el Curso de la Enseñanza del inglés como Lengua Extranjera en la Universidad de Leeds, Inglaterra, Diplomado en Computación aplicado a la labor docente y diseño de material.

Correo: jomartinez@uv.mx

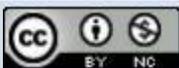
 <https://orcid.org/0000-0002-8696-2088>

❖ **Dra. Daymi Rodríguez González.** Dra. Ciencias Pedagógicas (Instituto Central de Ciencias Pedagógicas ICCP; La Habana, Cuba); Ms.C. Psicología Educativa (Facultad de Psicología, Universidad de La Habana); Lic. Defectología; Multipremiada por el Ministerio de Educación de la República de Cuba y el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente. Centro de Investigación Magisterial del Nayar; Centro Educativo de Nayarit Siglo XXI. Ciudad: Tepic, Nayarit, México.

Correo: daymicc56@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-6289-6725>

❖ **Mtro. Ángel Augusto Landa Alemán.** Doctorado en Investigación Educativa. Quinto semestre. Generación 2020-2024, Maestría en educación. Facultad de pedagogía. Universidad Veracruzana (generación 2008 – 2010). Licenciatura en Lengua Francesa. Facultad de idiomas. Universidad Veracruzana (generación 1995- 2000). Docente de Tiempo Completo Universidad Veracruzana Xalapa Veracruz. 2014 – a la fecha. Jefe de Carrera Licenciatura en Lengua Francesa de 2016 a 2019.



Facultad de Idiomas. Universidad Veracruzana. Reconocimiento al Desempeño Docente en el marco del día del maestro 2021. Universidad Veracruzana Miembro del Núcleo Académico Básico (NAB) de la Maestría en Didáctica del Francés, Miembro núcleo del Cuerpo Académico: Autonomía del Aprendizaje (UV-CA423).

Correo: anlanda@uv.mx

 <https://orcid.org/0000-0002-1454-2236>

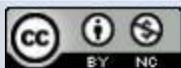
Resumen

La preparación para la enseñanza a distancia en la Universidad Veracruzana, el uso y práctica de la plataforma institucional EMINUS es un antecedente que se utiliza para prevenir obstáculos creencias y problemáticas ante una educación remota. El objetivo de este artículo informativo es demostrar la importancia del aprovechamiento docente de las competencias digitales que deben consolidarse para la disminución del estrés y el cansancio, con ello, aminorar el impacto del postcovid en el proceso educativo que ha incidido en el bajo rendimiento académico y laboral, por ser pares de un proceso docente-educativo. Como método de investigación y medio de recuperación de datos fue realizado un cuestionario con preguntas abiertas en Google *forms*, a los académicos mayores de 50 años y con una vida laboral de más de 30 años docentes de la Universidad Veracruzana, en diferentes áreas de conocimiento. Como limitación de este resultado se reconoce que el total representa solo representa el 59% del total de docentes de la Universidad. El aporte que se ofrece es que las competencias digitales y tecnológicas deben ser parte de las competencias profesionales para evitar ansiedad y en algunos de frustración por utilizar, apegarse o, elaborar recursos digitales educativos que vayan a favor del rendimiento académico y laboral de los componentes personales del proceso docente-educativo de la Universidad Veracruzana.

Palabras clave: contingencia, educación superior, *stress*, competencias digitales, tecnología educativa, aprendizaje por competencia.

Abstract

The preparation for distance learning at the Universidad Veracruzana, the use and practice of the EMINUS institutional platform is a precedent that is used to prevent obstacles, beliefs and problems in the face of remote education. The objective of this informative article is: to



demonstrate the importance of the teaching use of digital skills that must be consolidated to reduce stress and fatigue, thereby reducing the impact of postcovid on the educational process that has affected poor academic performance. and labor, for being peers of a teaching-educational process. As a research method and means of data retrieval, a questionnaire with open questions in Google forms was applied to academics over 50 years of age and with a working life of more than 30 years, teachers at the Universidad Veracruzana, in different areas of knowledge. As a limitation of this result, it is recognized that the total represents only 59% of the total number of teachers at the University. The contribution that is offered is that digital and technological skills should be part of professional skills to avoid anxiety and in some of frustration to use, stick to or develop digital educational resources that go in favor of academic and work performance of personal components. of the teaching-educational process of the Universidad Veracruzana.

Keywords: Contingency; higher education; stress; digital skills; Educative technology; competency learning.

El estrés y el cansancio en las instituciones de nivel superior en México

La contingencia mundial cambió radicalmente la enseñanza en México y en el mundo de diferentes formas, a través de metodologías, estrategias, experiencias docentes, pero principalmente en la integridad física. Para muchos académicos, el *stress*, ha sido uno de los principales enemigos de la educación en todos los niveles y en el nivel superior no es la excepción. Pero ¿Cuál ha sido una de las principales razones de esta problemática a nivel nacional y en nuestro caso en la Universidad Veracruzana?

La (UV), como otras instituciones de nivel superior, ha invertido mucho tiempo en capacitación y formación docente en el uso de la tecnología educativa desde la propuesta del Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF). Este modelo no ha tenido la flexibilidad que se consideraba puesto que el objetivo simplemente era continuar con la enseñanza presencial que ha dañado en muchas situaciones a la educación. Esta propuesta fue hecha desde los 90 donde el pensamiento complejo, el aprendizaje por competencias y la tecnología educativa a través de la plataforma institucional EMINUS como los ejes centrales del nuevo modelo.



Fueron varios años de actualización docente que pasó desapercibida y dejada de lado. Aunque para Velázquez et al (2014) la consideración del desgaste en actividades laborales influye notoriamente en la transmisión del conocimiento, la fuente principal de este agotamiento es el excesivo número de actividades burocráticas de las instituciones, evitando así, el interés por mejorar e innovar en la docencia.

El tiempo de inversión en la formación docente era más enfocado a la obtención de puntajes para concurso académicos y no para el aprovechamiento del docente. Esta inversión puede ser muy favorable cuando se presentó la contingencia y pudo haberse reducido el *stress* y el cansancio laboral por una parte y por otra, la aparición del COVID mostró todas las carencias que tiene la enseñanza presencial como la suspensión de clases, la falta de competencias digitales docentes, la falta de creación de materiales propios, etc.

La UNESCO (2020) considera los impactos previsibles a corto, mediano y largo plazo, en especial, con las contrataciones de los docentes las cuales impactan de forma negativa en el *stress* al no tener la seguridad de un empleo como parte de su sustento. Por otra parte, el docente complementa el *stress* con la falta de preparación en la enseñanza a distancia. Cabe mencionar que en esta preparación la Universidad Veracruzana ya se tenía hasta cierto punto con la formación académica en el uso y práctica de la plataforma institucional EMINUS y que no era utilizada por muchas razones, gracias a la enseñanza presencial.

La decisión de la innovación con la tecnología educativa no era parte de práctica docente en una enseñanza tradicionalista con muchas comodidades que frenan la adquisición y transferencia del conocimiento. Cabe mencionar una pregunta muy interesante que hace la FUNDACIÓN SM MÉXICO (2021) en relación con: si nuestro país está desarrollando un sistema educativo post-COVID que pueda prevenir obstáculos creencias y problemáticas ante una educación remota. A este respecto, la respuesta parece sencilla de contestar y es que al regresar a la enseñanza tradicionalista no habrá cambios, simplemente se visualizará la enseñanza remota como un medio de emergencia que se tuvo.

Antes de la pandemia el Sistema Educativo Mexicano en los niveles superiores no mostraba cambios substanciales, a pesar de haber un sin número de recursos digitales y de la aparición de propuestas metodológicas como el

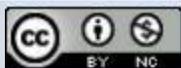


aprendizaje invertido, ubicuo, móvil, etc. Con la aparición del COVID-19, el estrés empezó a notarse entre el personal docente al desconocer métodos, estrategias, plataformas, aplicaciones y *software* educativo. Como se puede observar, este tipo de estrés se pudo evitar de haber tenido la formación docente y que hasta cierto punto si se tuvo, pero no se puso en práctica. No obstante, la contingencia no fue del todo negativa, ya que, ante una necesidad de aprendizaje, muchos académicos se vieron en la necesidad aprender conceptos de la enseñanza a distancia, plataformas y *software* educativo.

Cortés (2021) sostiene que el acceso a un gran número de fuentes de información al alcance de todos, incrementa la posibilidad y credibilidad del conocimiento desarrollando nuevas competencias digitales en los docentes y estudiantes. Hasta este momento, no se puede decir que se regresará a una normalidad, debido a que la humanidad ahora tiene que aprender a convivir con las variantes del coronavirus y la continuidad de los rebrotes. Los puntos positivos son pocos y desafortunadamente a esto se agregan nuevas tendencias negativas que continúan obstaculizando el aprendizaje, como la falsa idea de las clases a través de una videoconferencia, lo cual presenta nuevamente a la clase presencial, pero con la faceta de virtual, donde las deficiencias siguen presentándose de nueva cuenta, pero ahora con nuevas variantes que fomentan la tensión en los académicos al no poder visualizar a los estudiantes.

Llevar un control de asistencias y de exigencias hacia los estudiantes por estar en un momento específico u horario cuando no se sabe si los estudiantes contaban con los recursos y la salud adecuada. Es entonces cuando ZOOM, para Fajardo *et al* (2021) las clases presenciales a virtuales vía esta herramienta, se hicieron deficientes al hacerse de una manera mecánica, ya que se requiere de instrucción en la participación del docente.

Para algunos docentes, las condiciones de trabajo generan un *stress* considerable, puesto que los programas educativos se elaboraron para una enseñanza presencial y que se tuvieron que adaptar a la virtualidad en poco tiempo durante el primer año de la pandemia. Esto generó una actualización de los programas de una manera inmediata, pero la continuidad no se hizo en el segundo año. A pesar de ello, se tuvo nuevamente que hacer otro cambio en los programas. Ahora, al pasar a una modalidad híbrida, esta nuevamente se maneja de una manera errónea.

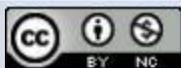


Un argumento más en la generación del *stress* y cansancio por parte del profesorado, es el número de actividades solicitadas extracurriculares a realizar. Las actividades complementarias se reestructuraron debido a los cambios continuos de planeación en el ambiente de aprendizaje, las estrategias a implementar o definitivamente por la burocracia que se tiene en el Sistema Educativo Mexicano. Estas actividades han obstaculizado los cambios que se buscan hacer a través de la Innovación Educativa, el docente (Herrero *et al*, 2020) expresa que por más intentos que intentó realizar durante la contingencia, fueron en vano, ya que debía dedicar más tiempo al llenado de formatos burocráticos para recabar datos estadísticos que a nadie le servían. Sin embargo, estadísticas establecen que se requieren mejores plataformas educativas institucionales para mejorar la Educación a Distancia.

Metodología y Resultados

La Investigación a los docentes de la Universidad Veracruzana se realizó en diferentes áreas de conocimiento y el medio de recuperación de datos fue realizado mediante un cuestionario con preguntas abiertas en Google *forms*. Uno de los datos interesantes que se presentaron fue el índice tan alto (67%) de académicos mayores de 50 años y con una vida laboral de más de 30 años (59%). El primero de los porcentajes denota la dificultad de apegarse o, elaborar recursos digitales educativos por la falta de competencias digitales y tecnológicas lo cual redundó en ansiedad y en algunos de frustración por adaptarse a un ritmo de trabajo complicado y complejo.

El intento de adaptación de los profesores a cursos diseñados exprofeso por parte del Departamento de Programas de Formación Pedagógico para actualizar a los docentes fue complejo debido a que tenía que acoplarse una enseñanza a distancia que para ellos ha sido complicada ahora como estudiantes. El 71% de los profesores consideran que requieren de mucho apoyo académico para complementar sus actividades y programas con lo aprendido en los cursos. El único inconveniente es que quieren que sea presencial para tener un apoyo más personalizado. Apoyo que también puede ser en línea y con mayor tiempo de atención. Uno de los efectos más considerables mencionados (68%) por los docentes es que debido al estrés y cansancio que han tenido, no encuentran factible enrolarse en una formación académica que los puede ayudar



a solventar diferentes escenarios complejos en su práctica docente. Muchos de ellos aseveran que el ritmo de trabajo tan demandante que prefieren descansar y no tomar cursos o talleres para actualizar su enseñanza y adaptación a nuevos ambientes de aprendizaje. Algunos de ellos (38%) por cumplir actividades administrativas como su participación en diferentes tipos de reuniones, exámenes de oposición, concursos, etc. no pueden cumplir como ellos quisieran.

Casi la totalidad (91%) de los académicos asume que el estrés y el cansancio es debido al desconocimiento de plataformas educativas que faciliten su accionar en el proceso educativo además del desconocimiento de herramientas digitales enmaraña en gran medida su práctica docente. Aunque asumen que es debido a la edad, este argumento no es válido si se tiene el interés en hacerlo en la educación. El 81% del profesorado enfatiza que el modelo educativo en la Universidad Veracruzana ya ha caducado y que se deben hacer reformas educativas en las que se consideren alternativas a la virtualidad en beneficio de generaciones futuras. Después de casi 25 años de un modelo que no tiene flexibilidad ni alternativas de Experiencias Educativas virtuales y presenciales a la par no se puede seguir manteniendo un método que no se ha actualizado para bien de todos los participantes.

Conclusión

En conclusión, se puede decir que el estrés ha mermado considerablemente en muchos académicos no solo de la Universidad Veracruzana sino también, de otras instituciones de nivel superior donde la ansiedad, el cansancio, la desesperación y la frustración han sido pieza clave para el bajo rendimiento académico y laboral de muchos. Las autoridades institucionales se han enfocado al cumplimiento del trabajo para solventar un pago, sin embargo, han dejado en la orilla el aprendizaje y las condiciones académicas, así como económicas de los estudiantes. Se ha menospreciado la gran capacidad de los estudiantes con respecto a su capacidad digital y tecnológica que está por encima, de la idea que se tenía de ellos al ser nativos digitales. Los que realmente siguen requiriendo apoyo académico son los docentes que aún no logran enrolarse y entender los principios de la educación a distancia, así como la enseñanza mixta.



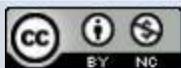
La problemática educativa presentada durante la pandemia pudo evitarse desde hace muchos años si el paradigma de la enseñanza tradicional se hubiera cambiado, acorde a las demandas internacionales que podrían a la vanguardia de nuestros egresados además de, la formación docente del profesorado apegada a requerimientos internacionales y no únicamente de puntuación para programas de becas.

La forma de visualizar la “educación” es de compartir conocimiento con docentes y estudiantes a fin de mejorar tanto el proceso de adquisición como el aprendizaje significativo con el propósito de solucionar situaciones reales y complejas.

Instituciones privadas de nivel superior afrontaron la contingencia de una manera más relajada académicamente debido a los estándares de niveles de educación exigidos desde hace ya varios años. La tecnología Educativa es parte de su quehacer docente y no llegó a ser una limitante para el proceso de aprendizaje. Este ejemplo es el que deben seguir las instituciones públicas de nivel superior en colaboración con las dependencias gubernamentales como CONACyT.

Una de las carencias que se tuvo en la pandemia fueron las estancias virtuales que en muchos casos no se pusieron en práctica por desconocimiento total de procedimientos en la contingencia. Se pudo haber aprovechado para evitar el estrés y el cansancio de los docentes en programas con otras instituciones nacionales e internacionales dependiendo de su área de concentración. Al ser algo nuevo en la formación académica y debido a las condiciones de salud actuales se tuvo que haber dado las condiciones favorables para incorporar a los docentes.

Muchos de los efectos de la pandemia probablemente queden ya en el olvido, puesto que ya se regresará a laborar al 100%, pero para muchos docentes fue una lección de aprendizaje y de experiencias positivas y negativas. No obstante, lo anterior, los conceptos positivos deben tomarse en cuenta para hacer los cambios apropiados a metodologías, programas educativos, formación y actualización docente, vinculación, investigación, colaboración entre otros y obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero principalmente en un aprendizaje a largo plazo en la vida.



Referencias

- Cortés, J. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Fajardo, V., Pérez, N. y Yáñez, M. (2021). *Usos y alcance de la videoconferencia por la plataforma Zoom con fines educativos*, Revista Caribeña de Ciencias Sociales V 10, N. 8 pp. 159-175. <https://doi.org/10.51896/caribe/ESAP6781>
- FUNDACIÓN SM MÉXICO. (2021). Educar en contingencia durante la covid-19 en México. Un análisis desde las dimensiones pedagógica, tecnológica y socioemocional. Primera Edición. https://www.fundacion-sm.org.mx/sites/default/files/Educar_contingencia_2021.pdf
- Herrero, A. Flores, A., Stanton, S. y Fiszbein, A. (2020). Cambios e Innovación en la Práctica Docente durante la Crisis del COVID-19. El Diálogo – Liderazgo para las Américas. pp. 1-5. <https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2020/10/Cambios-e-innovacion-en-la-practica-docente-durante-la-crisis-del-Covid-19.pdf>
- Velázquez, R., Rodríguez, C., Serrano, J., Olvera, J. y Martínez, S. (2014). *Estrés y Burnout en Docentes de Educación Media Superior*. Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad. V.4 N. 2, pp. 119-141. <https://core.ac.uk/download/pdf/55525797.pdf>
- UNESCO (2020). COVID-19 RESPUESTA. Instituto Internacional para la educación Superior en América Latina y el Caribe. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

