

Trabajo de Fin de Grado

# El estrés de los y las docentes debido al confinamiento por el COVID-19

Grado en Trabajo Social

Alumnas: Armas Franco, Ainoha y González Cabrera, Alba María.  
Tutor: Fernández Valdés, Antonio Arquímedes.  
09-06-2021.

## **Resumen**

Durante la situación de confinamiento domiciliario, producido por el virus del COVID-19, la docencia en España sufrió un cambio radical. Dejó de ser una docencia presencial para convertirse en telemática. Es por ello que se introdujeron herramientas que no estaban al alcance de todas las personas, el aprendizaje se ralentizaba, los niveles de estrés iban aumentando, etc.

Todo esto provocó un malestar general en los y las docentes, encargados de la educación de los infantes y jóvenes de la casa, intentando hacer frente a las adversidades, pero con el inconveniente de las diferentes circunstancias que se daban en las diferentes familias antes, durante y tras el confinamiento.

El objetivo general de este trabajo es conocer las consecuencias que el estrés produjo durante el confinamiento por el virus del COVID-19 a los y las docentes, la respuesta educativa que llevaron a cabo y la gestión de las emociones suscitadas por las dificultades que se iban encontrando en la docencia no presencial.

Para ello se utilizó un cuestionario estructurado con preguntas cerradas, organizado en tres bloques (datos sociodemográficos de los participantes, emociones suscitadas y nivel de estrés durante el confinamiento, efectividad de la docencia online y respaldo que hubieran tenido). Los resultados muestran en general un mayor nivel de estrés e irritabilidad, contento con el tipo de docencia utilizada y un bajo respaldo por parte de los Servicios Sociales.

*Palabras clave:* Estrés, confinamiento, educación, docentes

## **Abstract**

During the situation of home confinement, produced by the Covid-19 virus, teaching underwent a radical change, a change for which people were not prepared, tools were introduced that were not available to everyone, learning slowed down, stress levels were increasing, and feelings of dissatisfaction with the results of the non-presential teaching that was being used appeared.

All this caused a general unease among teachers, who were in charge of the education of the youngest children in the house, trying to cope with the adversities, but without taking into account the situations that each of them were experiencing or were having, as well as the circumstances that the families and children were experiencing.

The general objective of this study is to find out the consequences that stress produced during the confinement due to the COVID-19 virus on the teachers, the educational response that they carried out and the management of the emotions caused by the difficulties that they encountered in the non-attendance teaching.

A structured questionnaire with closed questions was used, structured in three blocks (socio-demographic data of the participants, emotions aroused and level of stress during the confinement, effectiveness of online teaching and support they would have had). The results show in general a higher level of stress and irritability, content with the type of teaching used and that they did not have such support from the Social Services.

*Key Words:* Stress, confinement, education, teachers

## Índice

Introducción.....	4
1. Marco teórico.....	6
1.1. El estrés y sus características generales.....	6
1.2. Estrés psicológico-psiquiátrico.....	7
1.3. Estrés laboral, los factores que lo propician y su impacto en las personas.....	7
1.4. Síndrome de Burnout y estrés laboral en docentes.....	9
1.5. Consecuencias del estrés laboral y cómo enfrentarlo.....	10
1.6. Como el virus del COVID-19 afectó a la salud de las personas.....	11
2. Objetivos.....	18
3. Metodología.....	19
3.1. Población.....	19
3.2. Instrumentos y variables medidas.....	21
3.3. Procedimiento.....	21
3.4. Diseño.....	21
4. Resultados.....	23
5. Discusión.....	29
6. Conclusión.....	31
Referencias bibliográficas.....	32
Anexos.....	35

## Introducción

A lo largo de esta pandemia, se ha podido escuchar, ver y leer en todos los medios de comunicación, la importancia de los y las profesionales que se encontraban en primera línea de guerra, luchando por detener el crecimiento de lo que sería uno de los mayores hitos de las últimas décadas. Tratando de parar ese virus que mantenía encogido los corazones de un planeta entero, sin tregua, ni descanso.

Se cerraron los comercios y se trasladaron los colegios... Pero incluso desde nuestros hogares, la vida debía continuar. Es así como la docencia virtual se adueñó de los hogares españoles. Miles de niños/as y jóvenes debían buscar los recursos para continuar con una enseñanza que no estaba al alcance de todos/as, mientras que los y las docentes debían ingeniárselas para llegar a todo tipo de familias (desde las más privilegiadas, hasta aquellas en las que se prescindían de internet en sus hogares) mientras veían como sufrían las carencias que la pandemia traía consigo.

Es por ello, que se considera de vital importancia saber que han experimentado durante y tras el confinamiento estos/as profesionales de la educación, ya que son una parte fundamental dentro de la vida de los/as más jóvenes. El bienestar de la nueva generación está ligado al bienestar de las personas que los/as instruyen.

El trabajo que se presenta a continuación "El estrés de los y las docentes debido al confinamiento por el COVID-19", está compuesto por cinco partes, en primer lugar, se encuentra el marco teórico, en él se incluye toda la información necesaria para entender la problemática elegida, además de facilitar la interpretación de los resultados obtenidos tras el trabajo de investigación que se ha realizado. Se tratan diferentes apartados como son: el estrés y sus características generales, el estrés psicológico-psiquiátrico, el estrés laboral y los factores que lo propician y su impacto en las personas. También se habla del conocido Síndrome de Burnout en docentes, cuáles son las consecuencias del estrés laboral y, por último, como el virus del COVID-19 afectó a la salud de las personas.

A continuación, se exponen los objetivos del trabajo. Uno general y tres específicos, todos tratando las problemáticas de los y las docentes y el estrés que se ha podido dar en ellos/as debido al confinamiento llevado a cabo el pasado año (2020), y los cuales se pretenden cumplir mediante la elaboración de un cuestionario que se realizará a diferentes docentes de las islas.

El tercer punto no es otro que la metodología, en este se expone a que tipo de población se le ha realizado las encuestas, así como la justificación de dicha selección, también se nombran los instrumentos utilizados en la investigación y las variables que se han medido. También se comenta el procedimiento, en el que se explica paso a paso como se ha ejecutado el trabajo y el diseño de este, que hace referencia al tipo de estudio que se realiza y al plan de análisis que se lleva a cabo.

Tras recoger los frutos proporcionados por los cuestionarios, nace el apartado de los resultados, en este se exponen mediante gráficas y de manera escrita, la opinión de los y las docentes que han participado en la investigación.

Por último, la discusión y conclusión, en este apartado se realiza una comparativa de los resultados obtenidos con lo aprendido en el comienzo de este trabajo de investigación, así como una pequeña reflexión personal a modo de conclusión.

## **1. Marco teórico**

### **1.1. El estrés y sus características generales**

El Dr. Hans Selye en el año 1935, definió el estrés como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación». Selye describió tres etapas de adaptación al estrés:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

El estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984)

Según Ivancevich y Matteson (1985), el estrés es la respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez la consecuencia de alguna acción, alguna situación o de eventos externos que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.

Tras haber visto algunas definiciones del estrés, podemos denominar a este como un estado de tensión y presión que se produce ante situaciones exigentes y que el individuo incide, que podrían estar por encima de sus recursos o capacidades. (Atalaya, 2011)

Según Atalaya (2011), también se ha de tener en cuenta la duración e intensidad que el estrés tiene, dividiéndose así en situaciones breves de estrés, situaciones moderadas del estrés y situaciones graves del estrés:

- Situaciones breves de estrés: estas incluyen situaciones leves de estrés que se dan de una manera normal y en la vida cotidiana, por ejemplo, una crítica en nuestro trabajo, un atasco, una llamada de atención de nuestro superior, etc. Su duración puede variar entre segundos y horas, teniendo una mínima influencia en la persona, en su mayoría es controlable y sus efectos son de recuperación rápida por parte de los individuos.

- Situaciones moderadas del estrés: en este apartado se ven reflejado los hechos cuya duración pueden durar desde horas hasta algunos días, por ejemplo, el exceso del trabajo, el aumento de responsabilidades personales, el desconocimiento de alguna función a desarrollar, etc. Estos hechos pueden dar inicio a problemas físicos y predisposición a algún tipo de enfermedad, normalmente estomacales o cardíacas.
- Situaciones graves del estrés: pueden ser consideradas como crónicas, en las cuales los factores estresores se pueden presentar durante semanas, meses o años. Estas situaciones pueden provocarse por el fallecimiento de un familiar, situaciones de desempleo, dificultades económicas, etc. Pueden conducir a cambios físico que estén acompañados por alguna enfermedad.

### **1.2. Estrés psicológico-psiquiátrico**

El estrés psicológico describe lo que la persona siente cuando está bajo presión mental, física o emocional. Aunque es normal presentar cierto estrés psicológico de vez en cuando, las personas que presentan altos grados de estrés psicológico o que lo experimentan en forma repetida por largo tiempo pueden tener problemas de salud (mentales o físicos). (Instituto Nacional del Cáncer, 2012)

### **1.3. Estrés laboral, los factores que lo propician y su impacto en las personas**

Se entiende por estrés laboral al desequilibrio producido entre las demandas laborales y las habilidades de la persona que lo ejerce para controlarlo, así como las aspiraciones o condiciones a la hora de desempeñarlo, esto genera una reacción individual del o la trabajadora ante una situación relacionada con su trabajo que puede ser positiva o negativa según la preponderancia que propicie la propia persona y la organización que tenga. (Durán, 2010)

Según los estudios realizados en los últimos tiempos sobre el estrés laboral, se entiende que esta problemática se da gracias al conjunto de situaciones ambientales o personales que se caracterizan como estresantes. (Peiró y Salvador, 1993)

Cuando aparecen situaciones o factores estresantes esto desencadena una serie de emociones, que a su vez activan los procesos necesarios para abordar dicha problemática.



En función de la capacidad que tenga la persona para afrontar esta necesidad, los resultados serán más o menos exitosos y la duración de estos, pueden ocasionar consecuencias más o menos significativas en la persona. (Peiró y Salvador, 1993)

Además, dependiendo de las variables ambientales y personales de cada individuo/a, la experiencia estresante podrá ser moldeable, tanto de forma positiva como negativa. Esto ocurre porque se produce un desajuste entre las demandas del entorno, o las propias personales, y los recursos con los que las personas deben abordarlas. (Peiró y Salvador, 1993)

Según Bresó (2008), podemos identificar tres factores que propician el estrés laboral, y son los siguientes:

- Los recursos personales: las características propias del o la trabajadora. Sus habilidades, aspiraciones, autoeficacia, autocontrol...
- Los recursos laborales: las características del trabajo que pueden reducir las demandas, estimular el crecimiento personal o el aprendizaje...
- Demandas laborales: las características del trabajo que requieren un esfuerzo físico o psicológico.

Por otro lado, según Durán (2010) existen una serie de estresores que son agentes internos o externos que la persona evalúa provocando así una respuesta de estrés que propicia el estrés laboral, entre ellos se encuentran:

- Estresores individuales: son aspectos personales e individuales que afectan de manera subjetiva en la interpretación del estrés. Como, por ejemplo:
  - o Cognitivo: creencias, valores, aspiraciones...
  - o Conductuales: habilidades, asertividad...
  - o Demográficas: edad, género, educación, total de horas trabajadas...
- Estresores del entorno: factores políticos, económicos, sociales, cambio climático...
- Estresores organizativos: se agrupan en cuatro subgrupos.
  - o Estresores del ambiente físico: luz, ruido, humedad...

- o Estresores de nivel individual: el tipo de trabajo, roles, manejo de idiomas...
- o Estresores de nivel grupal: conflictos grupales, reconocimiento por el trabajo realizado, apoyo instrumental...
- o En cuanto a la supervisión: participación en la toma de decisiones, retroalimentación, acoso...

#### **1.4. Síndrome de Burnout y estrés laboral en docentes**

Cuando el estrés laboral alcanza niveles avanzados, aparece el término “Burnout”, también conocido por “síndrome del profesional quemado”. Este término procede del mundo del deporte, y se empleaba cuando los y las deportistas no obtenían los ideales esperados a pesar de sus grandes esfuerzos. (Ayuso, 2006)

Freudenberger fue uno de los primeros autores en familiarizarse con este concepto de estrés. Lo estudiaba como una respuesta de estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, así como por una actitud fría y apática. (Ayuso 2006)

Tal y como argumentan Ponce, Bulnes, Aliaga, Atalaya y Huertas (2011), este síndrome se manifiesta bajo unos síntomas específicos, siendo los más habituales:

- Psicosomáticos: cansancio, fatiga crónica, fuertes dolores de cabeza, pérdida de peso, taquicardia, etc.
- Conductuales: mala comunicación, ausentismo laboral, abuso de drogas, incapacidad para vivir de forma tranquila y relajada, aumento de conductas agresivas y/o violentas, etc.
- Emocionales: aburrimiento, irritabilidad, incapacidad de concentración, baja tolerancia a la frustración, etc.
- Laborales: comunicación ineficiente, conflictos interpersonales en el ámbito laboral y/o familiar, etc.

Este tipo de estrés lo suelen sufrir aquellas personas cuyo trabajo o labor está relacionada en la atención y dotación de servicios humanos directos: enfermeros/as, policías y maestros/as, entre otras. (Ayuso 2006)

En cuanto a los y las docentes, las fuentes de estrés o factores que propician la aparición del Síndrome pueden ser (Ponce et al., 2011):

- Actitudes negativas por parte del alumnado.
- Problemas de disciplina en el aula.
- Malas condiciones de trabajo (clases saturadas o falta de materiales y/o recursos)
- Presiones temporales y sobrecarga de trabajo.
- Conflictos entre los compañeros.
- Cambios repentinos en las demandas de currículum y organización.

### **1.5. Consecuencias del estrés laboral y cómo enfrentarlo**

Tal y como refleja Durán (2010), las consecuencias que produce el estrés laboral pueden ser de un costo muy alto:

- En el ámbito personal:
  - Salud física: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, presión sanguínea, sequedad de la boca, insomnio, alergias, úlceras, etc.
  - Salud mental: frustración, ansiedad, angustia, depresión, baja autoestima, hipersensibilidad, bloqueo mental, etc.
  - Aspectos conductuales: irritabilidad, mal humor, adicciones, agresividad, etc.
  - Dimensión social: distanciamiento en las relaciones de pareja o familiares, así como con los compañeros y compañeras de trabajo.
  - En el ámbito organizativo: pérdida de la producción ya sea en forma de cantidad o calidad, la falta de colaboración entre compañeros y compañeras, conflictos, ausentismo, accidentes...

Por ello, es necesario promover e incentivar la mejoría y el mantenimiento de las condiciones de la población trabajadora y protegerlas de los riesgos relacionados con los agentes físicos, psicosociales, y derivados de la organización laboral que puedan perjudicar a la salud individual o colectiva de los y las trabajadoras. (Naranjo, 2011)

Esto se consigue abordando tanto aquellos aspectos preventivos como paliativos. Es así como la gestión puede ir dirigida a el evento agresor (identificar si el estresor es interno o externo y actuar), a la respuesta (los tipos de reacciones que puede tener la persona, y se puede conseguir mediante apoyo profesional) o al mantenimiento de una buena salud y hábitos (mantenerse activo física y mentalmente mediante una buena alimentación, ejercicio físico, etc.), además de conseguir una buena planificación de tiempo y dinero. (Durán, 2010)

### **1.6. Como el virus del COVID-19 afectó a la salud de las personas**

Tenemos que tener en cuenta que los coronavirus son una familia de virus que suelen causar enfermedades en animales, aunque algunos pueden afectar también a humanos. Las personas pueden producir infecciones respiratorias que pueden ir desde un resfriado común hasta enfermedades más graves. Con el nombre de COVID-19 se denomina la enfermedad respiratoria producida por este virus. (Giménez y Piera, 2020).

Poco a poco los países de todo el mundo fueron adoptando el modelo del gobierno chino, implantando medidas de confinamiento, e imponiendo más o menos restricciones. Esto supuso el cierre de centros educativos de todo tipo, negocios, restauración, ocio, etc. y una sobrecarga de trabajo a profesionales del ámbito sanitario, bomberos, policías, trabajadores sociales o docentes.

A nivel comunitario vimos las dos caras de la moneda que este virus trajo consigo, primeramente, ver buenas acciones de las personas, gestos de solidaridad, expresiones de cariño con los demás y hacia nuestro grupo familiar, el papel de los sanitarios, la empatía, etc. Pero cierto es que también comenzaron a darse otras sintomatologías como la hipocondría social, definida como la preocupación por el miedo a tener, o la creencia de que se tiene, una enfermedad física grave basándose en la interpretación errónea de síntomas corporales. (Brítez, Torales, Valenzuela y Chávez, 2012)

El confinamiento domiciliario trajo consigo la desesperación, la pérdida de libertad, el aburrimiento, el insomnio, la poca concentración e indecisión, mayor irritabilidad, ira, ansiedad, angustia (de no tener contacto físico con familiares, amigos)... Todo ello puede traer consigo efectos dramáticos sino son bien canalizados. Todos ellos considerados factores altamente estresores y contraproducentes para el ser humano portador o no del COVID19. (Britez et al., 2012)

Por otro lado, tal y como reflejan Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg y Rubin (2020), emergieron algunos factores estresores durante y después de la cuarentena:

- Duración de la cuarentena: una mayor duración de la cuarentena se asocia directamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira.
- Miedo a la infección: ocurre en las personas ante algún temor a la epidemia propiamente y a poder contagiar a miembros de su familia, manifestándose con cualquier síntoma de la enfermedad.
- Frustración y aburrimiento: ocurre cuando los individuos se encuentran en un aislamiento/confinamiento y no pueden realizar su rutina diaria, quedando reducida el contacto con los demás (familiares, amigos/as, compañeras/as de trabajo, etc), además de las actividades diarias que realiza: compras, trabajo, ocio, etc.
- Suministros inadecuados: esto genera gran impacto sobre todo en personas acostumbradas a tener satisfechas sus necesidades básicas, las mismas van asociadas con frustración, ansiedad, y enfado.
- Información inadecuada: muchas personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública era escasa, contradictoria y suponía un factor estresante, al ofrecer insuficientes pautas sobre los pasos a seguir y crear confusión sobre el propósito de la cuarentena.
- La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo: concretamente, lleva a las personas a temer lo peor. Igualmente, se informa de una percepción de falta de transparencia por parte de los funcionarios de salud y del Gobierno sobre la gravedad de la pandemia, quizás relacionado con la ausencia de pautas claras o justificación.

En cuanto a los factores estresores que aparecieron después de la cuarentena según Brooks et al. (2020), estos fueron:

- Economía: la pérdida económica pudo ser un problema durante el confinamiento, ya que las personas no podían trabajar y tienden a desequilibrarse económicamente sin una planificación previa, esto crea un

nivel de angustia, ira, ansiedad que pone en juego la salud emocional de los individuos, causando daños psicológicos incluso por varios meses después de la cuarentena.

- Estigma: por lo general el ser humano considera el estigma como factor de rechazo ante cualquier situación que se le pueda presentar, en el caso específico por tratarse de la cuarentena ya lo consideran sinónimo de miedo, sospecha...

Pero no debemos obviar cómo impactó esta pandemia en profesionales sanitarios, policías, militares, bomberos, servicios sociales o docentes que tuvieron esa mayor carga de trabajo durante toda esta situación, como pudo ser la duplicación de horas en las jornadas de trabajo de los sanitarios, el despliegue policial y militar en las calles para velar por nuestra seguridad o el sobreesfuerzo de docentes que tuvieron que cambiar el aula por un ordenador e intentar conectar así con el alumnado. (Benavides, 2020)

En cuanto a servicios sociales, vimos de primera mano esa sobrecarga de trabajo que hubo debido a la falta de recursos, bienes y servicios, o prestaciones que las personas iban haciendo, ya que coincidió con nuestro periodo de prácticas externas de tercero. (Benavides, 2020)

Haciendo hincapié en los docentes, sabemos que la continuidad de la educación de los jóvenes no solo ha sido un reto para las familias, también para el profesorado. Ellos y ellas, han supuesto un factor fundamental en el transcurso de la pandemia y por esto es necesario comprender también la dimensión pedagógica, (esta trata la reflexión de la comunidad educativa sobre el proceso de aprendizaje y enseñanza). (Benavides, 2020)

Tras ser decretado el Estado de Alarma en España, se cerraron todos los centros educativos y a continuación se tuvo que reorganizar todo el sistema educativo establecido hasta el momento para que más de diez millones de estudiantes (8,5 millones en enseñanzas no universitarias) pudieran continuar con sus estudios a distancia. (Gutiérrez y Espinosa, 2020)

Durante los meses de confinamiento, la mayor preocupación que existía en las mentes del profesorado español era saber cómo los y las alumnas podían continuar aprendiendo y cómo se puede llevar a cabo una educación en unas circunstancias en las

que la presencialidad no es posible. (Trujillo, Fernández, Montes, Segura, Alaminos y Postigo, 2020)

Los centros y el personal educativo tuvieron que adaptarse a los medios disponibles, utilizando sus propios ordenadores desde casa, con el móvil vía *whatsapp* o email. Aprendiendo a utilizar programas de videollamada o trabajo en grupo utilizando así la estructura impuesta por las plataformas tecnológicas. (Gutiérrez y Espinosa, 2020)

La necesidad de estar conectado a la red y de poseer equipos electrónicos que posibiliten dicha conexión, supuso el primero de los problemas en esta crisis mundial. En el primer estudio que se hizo en la Comunidad Autónoma de Galicia, durante la crisis del Coronavirus a más de 5.000 familias cuyos hijos e hijas se encontraban realizando sus estudios en escuelas públicas, se detectó que dos de cada tres alumnos tienen que compartir ordenador con sus padres y hermanos, y uno de cada tres carece de Internet de calidad. (CONFAPA, 2020)

Según Vives (2020), “La brecha educativa es la diferencia que existe entre la educación que reciben aquellos jóvenes con menos recursos y con situaciones familiares complicadas, y aquellos que provienen de entornos más estables y adinerados”. El 14% de los hogares en España no tenía acceso a internet en el año 2018, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

No obstante, y gracias a la prestación de tabletas, ordenadores y acuerdos con las distintas líneas telefónicas se favoreció la posibilidad de que los y las escolares pudieran disfrutar de red wifi en sus hogares. Esto supuso para muchos y muchas jóvenes españolas la oportunidad de continuar sus estudios de forma telemática. (Villafuerte, Ceballos y Vidal, 2020)

A pesar de las ayudas prestadas, los y las docentes españolas narran que ante la crisis ocasionada durante y tras la pandemia, se ha acentuado una brecha tanto económica como cultural que ya existía antes de este acontecimiento entre los alumnos y alumnas. Destacan además la falta de competencias digitales en el alumnado adulto, gran parte de este colectivo ha desaparecido tras trasladar la docencia al entorno virtual. (Trujillo et al., 2020)

La falta de recursos puede influir en la implicación y motivación de los y las alumnas, por ello, esta fue una de las principales preocupaciones del equipo docente durante el confinamiento. Seguido de la preocupación ante la gestión de las emociones y la autogestión del proceso de aprendizaje eran las grandes incógnitas a resolver. Lo que significa, que lejos de ser el problema principal la incorrecta transmisión de los contenidos, lo que más perturba a los y las docentes, es el impacto emocional que podía suponer a sus estudiantes el confinamiento y la pandemia mundial. (Trujillo et al., 2020)

En cuanto a la enseñanza, las cuestiones que más inquietud despertaron en los profesionales eran: la gestión de la docencia presencial y a distancia de manera simultánea o alternativa, la evaluación justa y adecuada para la situación actual y el fomento de la autonomía del alumnado. (Trujillo et al., 2020)

La falta de prevención y previsión que han cometido los responsables políticos han supuesto un problema ya que en los meses de confinamiento se vieron violados muchos de los derechos de los y las jóvenes estudiantes, como por ejemplo ser el último colectivo en poder salir del confinamiento. La falta de recursos y financiación, así como la contratación de más docentes para abordar dicha situación son factores de los que los y las docentes hacen responsables a la Administración Pública. (Trujillo et al., 2020)

Pero la preocupación no solo abordaba el presente, también cobraba forma de futuro, pues durante los meses de confinamiento, algo que atormentaba a los y las profesionales de la educación era la vuelta a las aulas. Cómo los centros escolares y las infraestructuras con las que contaban, podrían cubrir y llevar a cabo las necesidades y medidas sanitarias establecidas. El aforo establecido, la distancia de seguridad... Son medidas que resultan complicadas llevar a cabo en todas las franjas de edad que existen dentro de una escuela. Además de la posible sobrecarga horaria que se puede ocasionar tanto por parte de los estudiantes como del profesorado. (Trujillo et al., 2020)

Ante la situación destacan la importancia del papel que efectúan las familias y de la necesidad de incrementar la flexibilidad y la capacidad de adaptación de la institución a las diferentes circunstancias de cada contexto. (Trujillo et al., 2020)

En la actualidad, el profesorado se encuentra agotado debido a las condiciones en las que han tenido que desempeñar su labor profesional durante el confinamiento. Por ello demandan no solo la colaboración y acompañamiento tanto profesional como



psicológico, si no el cambio de un marco docente que genere metodologías adaptadas a la nueva realidad. (Trujillo et al., 2020)

La co-docencia o docencia compartida, así como los desdobles son algunas de las alternativas que proponen los profesionales de la docencia para solucionar el problema de una ratio excesiva de estudiantes que imposibilite metodologías más experienciales o que dificulte aprendizajes más personalizados. (Trujillo et al., 2020)

Hacer frente al confinamiento ha sido una experiencia estresante para el profesorado que tuvo que conciliar la vida personal, el trabajo, el confinamiento o las dificultades que iban surgiendo. (Spinelli et al., 2020)

Para finalizar, se indican una serie de cuestionarios de medición del estrés, estrés laboral y cuestionario específico de estrés en docentes:

*Cuestionario de Estrés General:* Realizado por el Dr. Carlos Quevedo Fonseca, el Dr. José Amaro Chelala y el Dr. José Menéndez López en 2005. Se realizó la construcción y validación de un test psicométrico para la determinación de vulnerabilidad al estrés. El test, denominado cuestionario vulnerabilidad estrés, fue realizado básicamente a partir de la batería psicométrica del método de enfoque sistémico de evaluación del estrés. Se confeccionó un cuestionario inicial de 63 ítems y 3 subescalas con el que se realizó un estudio piloto; al depurarlo, la forma definitiva fue redactada con 39 ítems y sometida a un estudio para determinar fiabilidad y validez.

*Cuestionario de Estrés Laboral (JSS):* fue diseñado para evaluar las fuentes genéricas de estrés laboral a las que se encuentran expuestos las mujeres y hombres empleados en una variedad de contextos laborales, intentando superar alguno de las problemáticas que puedan ir surgiendo dentro del ámbito laboral, en relación con los instrumentos de medidas ya existentes, formulado por Murphy y Hurrell en 1987.

*Cuestionario de Estrés en Docentes:* La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R, realizado por Bernardo Moreno Jiménez, Eva Garrosa Hernández y José Luis González Gutiérrez en el 2000, se llevó a cabo un análisis y revisión del CBP utilizando una muestra de 222 profesores. El instrumento resultante (CBP-R) se muestra como una herramienta eficaz que permite recoger información relativa a las fuentes de

estrés propias de la organización y del contexto laboral donde el profesor desempeña su trabajo.

## **2. Objetivos**

### *Objetivo general:*

- El objeto de investigación de este trabajo es conocer las consecuencias que el estrés produjo durante el confinamiento por el virus del COVID-19 a los y las docentes, la respuesta educativa que llevaron a cabo y la gestión de las emociones suscitadas por las dificultades que se iban encontrando en la docencia no presencial.

### *Objetivos específicos:*

- Conocer las principales dificultades y deficiencias presentadas por la docencia online ante la situación de confinamiento vivida, según la propia experiencia de los y las docentes.
- Identificar las estrategias adoptadas por el cuerpo docente responsable del alumnado para continuar con la docencia de forma virtual.
- Conocer las herramientas del profesorado llevadas a cabo en la docencia antes, durante y tras el confinamiento.

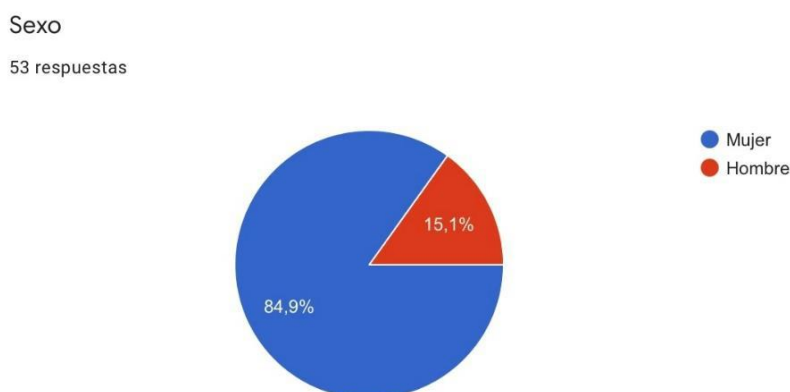
### 3. Metodología

#### 3.1. Población

La población seleccionada para este trabajo de investigación es lo que se conoce como una muestra disponible. Debido a la situación sanitaria en la que se encuentra actualmente España y más concretamente, Canarias, la accesibilidad a centros de primaria o secundaria es una tarea prácticamente imposible, por lo que finalmente se ha optado por dicha alternativa.

La muestra en cuestión se trata de docentes de las islas de Fuerteventura (C.E.I.P. Gran Tarajal e I.E.S Gran Tarajal), Tenerife (C.E.I.P Fernando III El Santo, C.E.I.P Tome Cano y C.E.I.P Adonai) y Gran Canaria (C.E.I.P Gran Canaria), con edades comprendidas entre los 25 y los 65, reuniendo un total de 53 muestras, tal y como se puede observar en el Gráfico 1, siendo mayoría las mujeres (84,9%) frente a los hombres docentes (15,1%).

*Gráfico 1:*

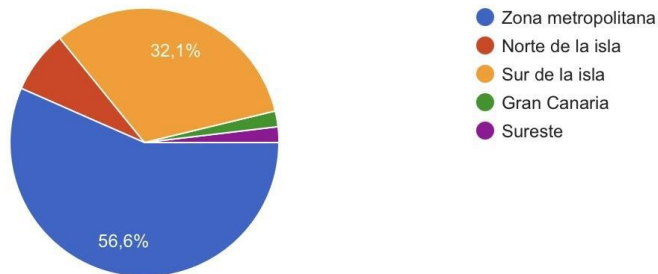


Los participantes eran habitantes de las Islas Canarias, procediendo la mayoría de las islas de Tenerife y Fuerteventura (88,7%), cómo podemos observar en el Gráfico 2.

### Gráfico 2:

Lugar de residencia

53 respuestas

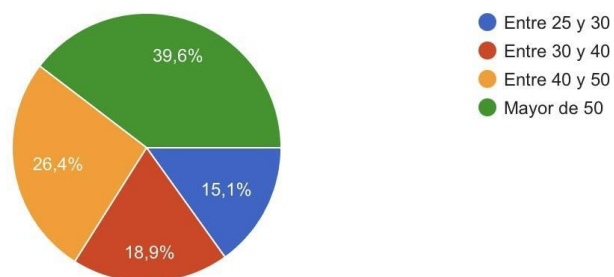


En relación a las edades de los/as participantes, tal y como aparece en el Gráfico 3, el 39,6% tenían más de 50 años, el 26,4% entre 40 y 50 años, el 18,9% entre 30 y 40 y el 15,1% tenían entre 25 y 30 años.

### Gráfico 3:

Edad

53 respuestas



### **3.2. Instrumentos y variables medidas**

Para la efectividad de la investigación, se ha realizado una búsqueda de diferentes cuestionarios que miden el estrés, para así valorar el estrés ocasionado en los docentes durante el confinamiento por COVID-19. Todo ello mediante un cuestionario online, realizado con la herramienta de Google “Formularios”, ya que es la forma más fácil y rápida de hacer llegar dicho instrumento a los docentes.

### **3.3. Procedimiento**

El proceso de elaboración comienza con una lluvia de ideas, en la que se decide el tema a investigar. Una vez fijado, se ha realizado una exhaustiva búsqueda de materiales y recursos que proporcionan luz y veracidad al marco teórico.

Como indica Gómez et al. (2014), una revisión bibliográfica consiste en “la descripción minuciosa de un tema determinado. Constituye una etapa fundamental de todo proyecto de investigación y debe garantizar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio.” Es por ello que se han utilizado herramientas como El Punto Q de la Biblioteca de la ULL, (Herramienta de búsqueda de información de la Universidad de la Laguna, libros electrónicos, artículos científicos, fuentes de información como Tesis o Trabajos de Fin de Grado o búsqueda exhaustiva en Internet.

Además, se han planteado una serie de objetivos que se pretenden lograr, y mediante la selección del cuestionario adecuado, aclarar los objetivos anteriormente propuestos. Todo ello bajo la supervisión del tutor de TFG.

Finalmente, y con la obtención de los datos proporcionados por el cuestionario realizado, se analizarán y se contrastarán los resultados con lo estudiado en un principio en el marco teórico para así sacar conclusiones propias.

### **3.4. Diseño**

El siguiente trabajo se trata de un estudio basado en un diseño no experimental y que sigue un enfoque de investigación mixto, es decir, mezcla la metodología cualitativa y la cuantitativa.

Para el análisis de los resultados se utilizó el programa anteriormente comentado “Formularios” de Google, donde se pudo trabajar con los porcentajes y las respuestas de los participantes, de esta forma, se realizaron también las gráficas que se muestran a lo largo del trabajo.

#### 4. Resultados

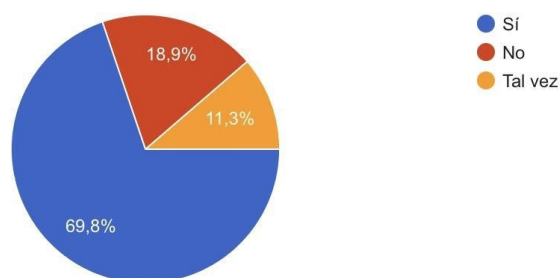
En este apartado se describen los resultados obtenidos, organizados según los objetivos específicos marcados para el estudio.

Con respecto al primer objetivo específico, *conocer las principales dificultades y deficiencias presentadas por la docencia online ante la situación de confinamiento vivida, según la propia experiencia de los docentes*, los resultados de los análisis descriptivos, muestran que, con respecto a la subida del nivel de estrés de los docentes tal y como se muestra en el Gráfico 4, el mayor porcentaje corresponde al 69,8% indicando que sí vieron un aumento en su nivel de estrés, seguidamente un 18,9% indicaron que no vieron un aumento en su nivel de estrés y un 11,3% decían que tal vez su nivel de estrés aumentó.

Gráfico 4:

¿Dirías que durante el confinamiento tu nivel de estrés aumentó?

53 respuestas



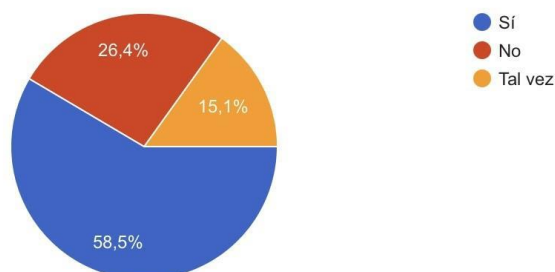
En cuanto a si creían que durante el confinamiento su nivel de irritabilidad se vio en aumento, como se muestra en el Gráfico 5, la mayoría, correspondiente al 58,5% apuntaban que estaban más irritados o su paciencia era menor durante el confinamiento, el 26,4% indican que no y el 15,1% que tal vez había aumentado su irritabilidad o tenían menos paciencia.



Gráfico 5:

¿Crees que durante el confinamiento estabas más irritado/a o tu paciencia era menor a lo habitual?

53 respuestas

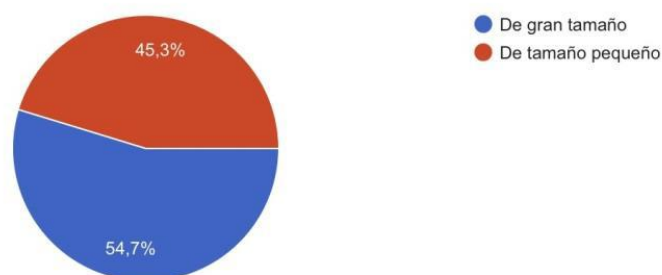


Con respecto a *identificar las estrategias adoptadas por el cuerpo docente responsable del alumnado para continuar con la docencia de forma virtual*. En primer lugar, se tuvo en cuenta dónde se realizó esa docencia virtual, tal y como se muestra en el Gráfico 6, el mayor porcentaje (54,7%) la realizaron en un domicilio/vivienda de gran tamaño, frente a un 45,3% que fue en un domicilio de tamaño pequeño.

Gráfico 6:

El confinamiento lo pasó en un domicilio/vivienda:

53 respuestas

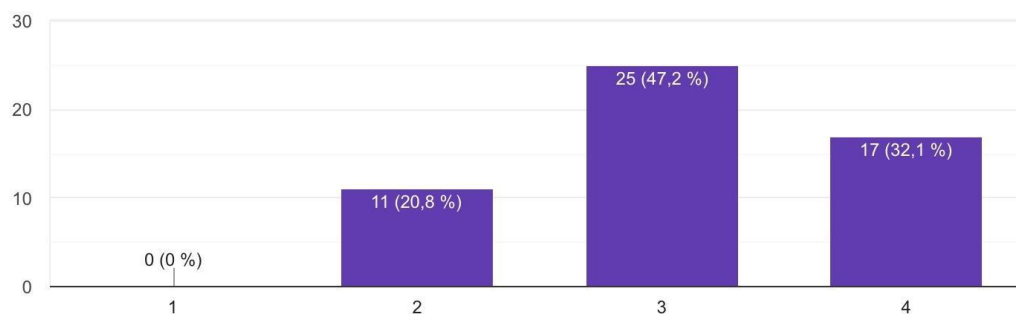


Seguidamente se preguntó si creían que el tipo de docencia al que se recurrió durante el confinamiento fue el más adecuado y se pudo poner en marcha las estrategias correspondientes para continuar con esa docencia no presencial, si observamos en el Gráfico 7, el 47,2% estaban “bastante de acuerdo”, el 32,1% “totalmente de acuerdo” y el 20,8% “algo de acuerdo”.

Gráfico 7:

¿Crees que el tipo de docencia al que se recurrió durante el confinamiento fue el más adecuado, teniendo en cuenta las circunstancias?

53 respuestas

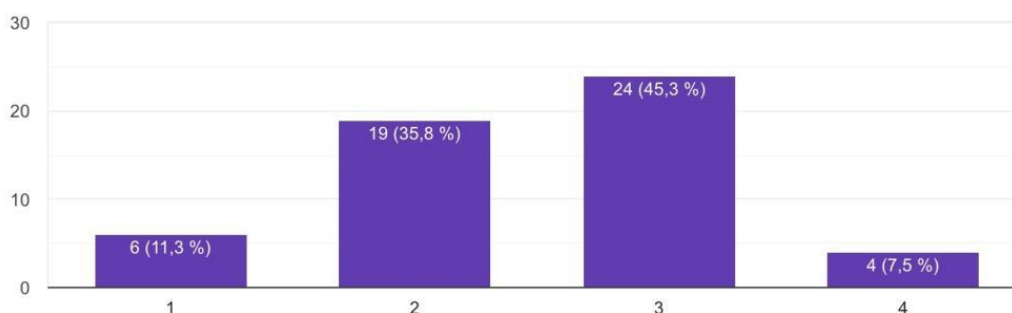


Para finalizar con este bloque, se preguntó a los docentes si contaban con los recursos necesarios para desarrollar esas estrategias durante el confinamiento, tal y como vemos en él. Gráfico 8, el 45,3% apuntaban que estaban “bastante de acuerdo”, el 35,8% “algo de acuerdo”, el 11,3% “nada de acuerdo” y el 7,5% “totalmente de acuerdo”

Gráfico 8:

¿Contabas con los recursos necesarios para desarrollar tu labor de docente durante el confinamiento?

53 respuestas



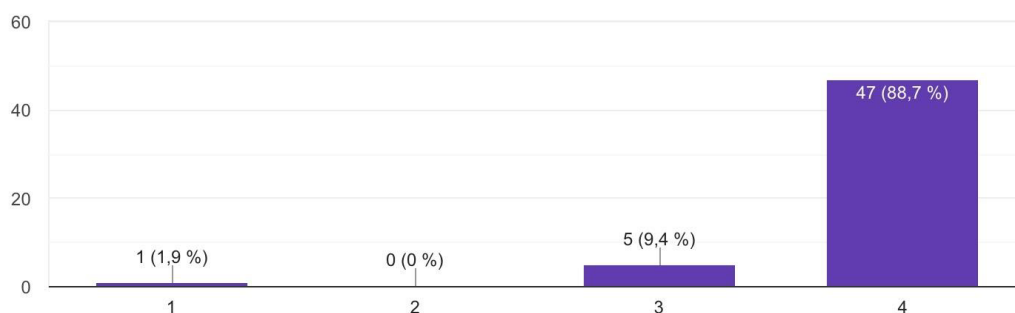
Con respecto a, *conocer las herramientas del profesorado llevadas a cabo en la docencia antes, durante y tras el confinamiento*, se tenía que tener en cuenta la situación de las familias para que los/las docentes pudieran utilizar las herramientas necesarias para llevar a cabo esa docencia durante el confinamiento comparada con la anterior a este y la

que supondría tras este, en cuanto a si les preocupaba que las familias no contaran con los medios necesarios para cubrir las necesidades educativas de sus hijos/as, la mayoría(88,7%), tal y como se ve en el Gráfico 9, indicó que estaban “totalmente de acuerdo”, el 9,4% que estaban “bastante de acuerdo” y el 1,9% “nada de acuerdo”.

*Gráfico 9:*

¿ Te preocupaba que las familias no contaran con los medios necesarios para cubrir las necesidades educativas de sus hijos e hijas?

53 respuestas

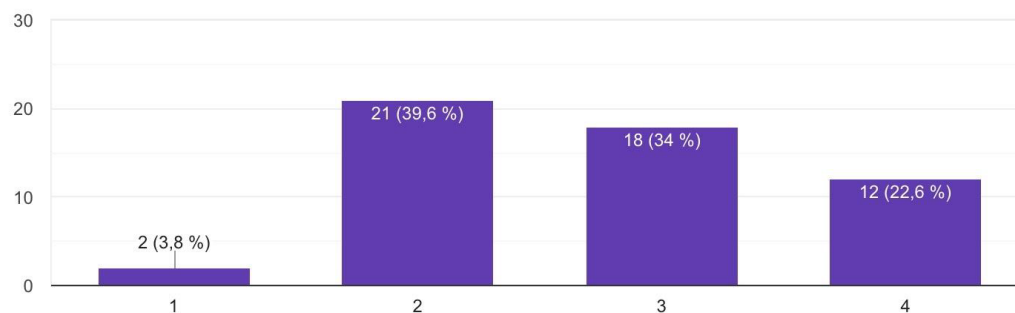


En cuanto a si existía una correcta comunicación docentes-padres/ docentes-alumnado durante el confinamiento domiciliario, como se observa en el Gráfico 10, el 39,6% indicó que estaban “algo de acuerdo”, el 34% estaban “bastante de acuerdo”, el 22,6% “totalmente de acuerdo” y el 3,8% “nada de acuerdo”.

*Gráfico 10:*

¿Existía una correcta comunicación docente-padres/ docente-alumnado durante el confinamiento?

53 respuestas

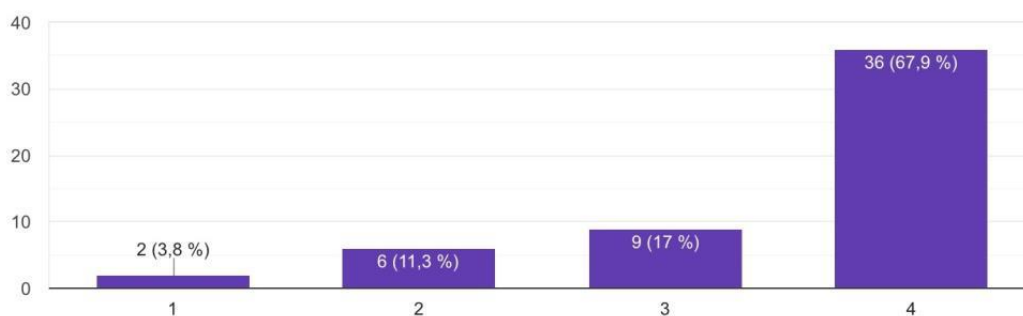


En la pregunta de si sintieron una mayor carga de trabajo o decepción con los resultados que iban apareciendo durante el confinamiento, tal y como se ve en el Gráfico 11, la mayoría (67,9%) indicaron que estaban “totalmente de acuerdo”, el 17% estaban “bastante de acuerdo”, el 11,3% “algo de acuerdo” y el 3,8% “nada de acuerdo”.

*Gráfico 11:*

¿Sentiste una mayor carga de trabajo/ decepción con los resultados que iban apareciendo durante el confinamiento?

53 respuestas



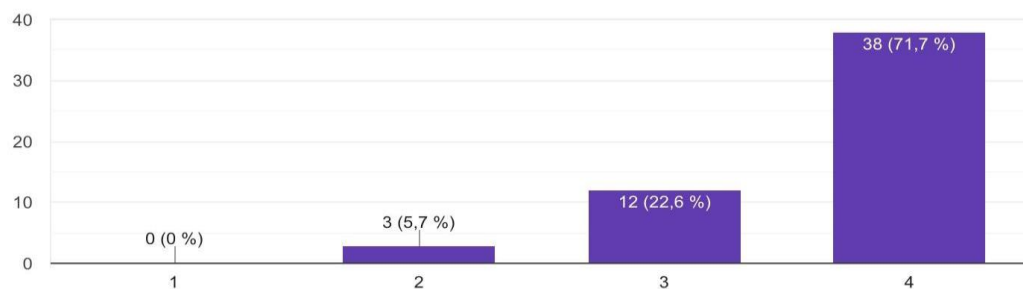
Seguidamente se les preguntaba si les preocupaba que al finalizar el curso de manera no presencial fuera un impedimento para que los escolares no cumplieran con los objetivos marcados a principio de curso, tal y como se puede observar en el Gráfico 12, el mayor porcentaje (71,7%) apuntaban que estaban “totalmente de acuerdo”, el 22,6% estaban “bastante de acuerdo” y el 5,7% “algo de acuerdo”.

*Gráfico 12:*

¿Te preocupaba que al finalizar el curso de manera no presencial esto fuera un impedimento para que los escolares no cumplieran los objetivos marcados a principio de curso?



53 respuestas

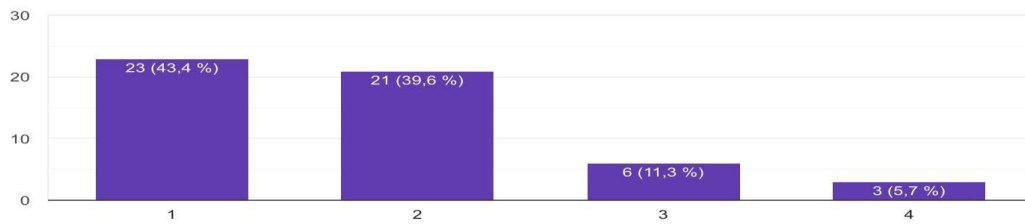


Por último, correspondiendo con el Gráfico 13, se abordaba la pregunta de si se sintieron respaldados por los Servicios Sociales para hacer frente a las necesidades del alumnado, el 43,4% indicaron que no estaban “nada de acuerdo”, el 39,6% “algo de acuerdo”, el 11,3% “bastante de acuerdo” y el 5,7% “totalmente de acuerdo.”

*Gráfico 13:*

¿Te sentiste respaldado/a por Servicios Sociales para hacer frente a las necesidades del alumnado? (absentismo digital, falta de recursos, seguimiento del alumnado en riesgo de exclusión social)

53 respuestas



## 5. Discusión

Este estudio pretende indagar en el estrés de los y las docentes en la situación de pandemia, los resultados han mostrado que, a nivel general, los niveles de estrés se vieron en aumento, así como la irritabilidad y la decepción y la carga de trabajo que iban teniendo durante esta situación.

Como ya se indicó en el primer apartado del marco teórico, el estrés es una relación del medio con la persona, si se mantiene esta idea y se traslada ahora a los resultados del cuestionario, se observa que en su mayoría los y las docentes indicaron que sus niveles de estrés si habían ido en aumento, pero también llama la atención el porcentaje de personas que tenían dudas sobre si este había aumentado durante el confinamiento o por el contrario se mantenía igual o en disminución.

Lo que da a pensar que son muchas las personas que no sabrían percibir su estrés, adaptar medidas que puedan ayudar a controlarlo o disminuirlo, acudir a profesionales o gestionar mejor las situaciones que se han visto dificultadas por la aparición del estrés.

Al igual que en numerosas ocasiones, cabe destacar la importancia de los y las trabajadores esenciales que siguieron con sus tareas durante toda esa situación, haciendo hincapié en los y las docentes, como su trabajo dio un giro de 180 grados y como ya se indicó, adaptar la docencia presencial a una telemática.

Debido a este cambio y a las incógnitas que iban surgiendo, cabe refutar, y de manera general que, los niveles de estrés de los docentes, irritabilidad, el descontento... Aumentaban a medida que iban transcurriendo los días de confinamiento.

Aunque el estrés, y en este caso el estrés laboral no era algo nuevo, si lo fue toda la situación que esta pandemia trajo consigo, aunque no se le dió la importancia necesaria ya que “había cosas más importantes” o que corrían una mayor prisa. No obstante, se ha querido abordar esta problemática en este trabajo.

En el estrés laboral pueden afectar factores familiares, sociales e individuales, si esto se compara con los resultados del cuestionario realizado en este trabajo, se puede observar cómo los participantes indicaron, por ejemplo, una mayor irritabilidad, que pudo verse sobrevenida por ese estrés laboral.

También fue necesario tener en cuenta aspectos como la residencia durante el confinamiento porque se pudo ver un mayor descontento en las personas que residían en una vivienda o domicilio de tamaño pequeño, que pasaron meses en pocos metros cuadrados, sin poder salir, empeorando así muchas situaciones, y cómo no, su estrés.

Cierto es que las personas que residían en domicilios o viviendas grandes o con espacios para caminar como terrazas o azoteas tenían una pequeña vía de escape. A su vez el lugar de residencia influía bastante, no era lo mismo una gran ciudad como puede ser una capital insular que un pequeño pueblo.

Esto se debe a que en su mayoría, las personas que pasaron el confinamiento o residen en un pueblo pequeño, tenían una “mayor” libertad, el contacto con la naturaleza, encontrarse con los suyos, despejarse de alguna manera, eran maneras que hacían frente a esta situación.

En cuanto a la docencia telemática, hizo entrar en escena nuevas problemáticas como la escasez de internet u ordenadores los cuales no estaban al alcance de todos y todas, dando lugar al absentismo digital.

Una vez más, los y las docentes encuestados, dan la razón a esta problemática que se dio en el confinamiento, manifestando su preocupación ante la escasez de recursos de las familias y su preocupación por ello. Esto trajo consigo la desesperación de los y las profesionales a medida que aparecían los resultados, en la que la comunicación que se daba entre el docente y el alumnado o la familia de este, no era la idónea, dato que se justifica también mediante el cuestionario realizado.

Es por esto, que una de las mayores incógnitas y preocupación planteada por parte del equipo educativo de los distintos centros escolares, fue la no cumplimentación de los objetivos planteados al inicio del curso académico y, por tanto, que los resultados encontrados en la vuelta a las aulas, no fueran los deseados.

## **6. Conclusión**

Es necesario destacar una vez más el incremento percibido por los y las docentes del estrés que sufrían a medida que pasaban los días durante el confinamiento domiciliario. La nueva situación que apareció sin previo aviso y modificó la docencia presencial a la que todas las personas estaban acostumbradas y se transformó en una docencia telemática para finalizar en una posterior vuelta a las aulas con nuevas rutinas y normas a las que adaptarse, cambió lo establecido hasta el momento.

En este proceso, el equipo educativo refleja no haber recibido todo el apoyo suficiente para afrontar las nuevas circunstancias que se han dado, lo que supone un grave problema, debido a la importancia del estado de salud de los y las docentes, puesto que este influye en el clima del aula, la metodología empleada, las estrategias utilizadas, etc.

Es necesario dejar de poner parches y buscar soluciones directas a las problemáticas que esta pandemia ha dejado en la nueva normalidad. Bajas por depresión, menor visibilidad de las problemáticas del alumnado debido a los nuevos grupos burbuja por no hablar de la crisis económica que ha afectado a todo un país, y que los niños y niñas viven de cerca y en silencio desde sus casas.

Por ello, se necesita realzar la importancia de profesionales como trabajadores/as sociales y psicólogos/as, así como los refuerzos COVID que se están implementando en algunos centros (docentes que intentan cubrir las necesidades de aquellos alumnos/as que debido a la pandemia han desarrollado o incrementado unas necesidades educativas), para poder contrarrestar las consecuencias que esta pandemia mundial ha dejado en la educación de nuestro país.



## Referencias bibliográficas

Atalaya, M. (2011). *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*. Ateneo. Repositorio de Documentos Digitales. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ayuso, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Bresó, E. (2008). Taller: “Del Burnout al Engagement”. Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad de Costa Rica.

Brítez J, Torales J, Valenzuela C, Chávez ME (2012). *Trastornos somatomorfos*. En: Arce Ramírez A, Torales Benítez J, editores. El libro azul de la psiquiatría. Asunción: EFACIM; 2012. p. 185-204.

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). *El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio*. Revista Infocop Online del Consejo General de la Psicología de España.

De La Rosa, Carlos, y Díaz, Eisa González. (2020). “Educar en tiempos de pandemia.” Universidad de La Laguna. Tenerife.

Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1), 71-84.

Estrés psicológico y cáncer. (2012, 10 diciembre). Estrés psicológico y el cáncer - Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/hoja-informativa-estres#191qu233-es-el-estr233s-psicol243gico>

Fernández, C. R. F., Domingo, J. A. M., Ortiz, B. B., y Cuadra, C. C. CAPÍTULO 6. *Riesgos de los discentes durante un periodo de confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19*. Desafíos de investigación educativa durante la pandemia.

Ferrer, L. P. (2020). *El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA, 4(7), 188-199.

Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., y Betancourt-Buitrago, L. A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. Dyna, 81(184), 158-163.

Jiménez, B. M., Hernández, E. G., y Gutiérrez, J. L. G. (2000). *La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 16(2), 151-171.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Naranjo, D. L. D. (2011). *Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial*. Revista CES Salud Pública, 2(1), 80-84.

Peiró, J. M., & Salvador, A. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral* (Vol. 2). Madrid: Eudema.

Pereira, Á. D. L., Pazos Espín, M., y Tögel, M. (2021). *Efectos del confinamiento social, preventivo y obligatorio sobre la salud física y psíquica de los comodorenses*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 100-113.

Ponce Díaz, C. R., Bulnes Bedón, M. S., Aliaga Tovar, J. R., Atalaya Pisco, M. C., & Huertas Rosales, R. E. (2011). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios.

Quevedo Fonseca, C. R., Amaro Chelala, J. R., y Menéndez López, J. R. (2005). *Construcción y validación del cuestionario vulnerabilidad estrés*. Revista Cubana de Medicina Militar, 34(3), 0-0.

Selye, H. (1976). *The stress concept*. Canadian Medical Association Journal, 115(8), 718.

Sierra, Juan Carlos, y Ortega, Virgilio, y Zubeidat, Ihab (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1),10-59. [fecha de Consulta 11 de Mayo de 2021]. ISSN: 1518-6148. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Spielberger, C. D., Vagg, P. R., y Catalina, C. (2010). *Cuestionario de estrés laboral*. CD Spielberger, y PR Vagg, Cuestionario de estrés laboral, 20-21.

Spinelli, Maria, Francesca Lionetti, Annalisa Setti, y Mirco Fasolo. *“Parenting Stress During the COVID-19 Outbreak: Socioeconomic and Environmental Risk Factors and Implications for Children Emotion Regulation.”* Family Process (2020): Family Process, 28 September 2020.

## **Anexos**

### *Anexo 1. Cuestionario*

#### El estrés de los docentes en la situación de pandemia

Este cuestionario va dirigido a los profesionales de la docencia, con el fin de conocer el estrés que les produjo y las distintas incertidumbres que les iban surgiendo durante la docencia no presencial producida por el virus de la Covid-19.

#### *Sección 1. Datos demográficos*

1) Edad:

- A. Entre 25 y 30
- B. Entre 30 y 40
- C. Entre 40 y 50
- D. Mayor de 50

2) Sexo:

- A. Mujer
- B. Hombre
- C. Otra...

3) Lugar de residencia:

- A. Zona metropolitana
- B. Norte de la isla
- C. Sur de la isla
- D. Otra...

#### *Sección 2. Confinamiento*

4) El confinamiento lo pasó en un domicilio/vivienda:

- A. De gran tamaño
- B. De tamaño pequeño

5) ¿Dirías que durante el confinamiento tu nivel de estrés aumentó?

- A. Sí
- B. No
- C. Tal vez

6) ¿Crees que durante el confinamiento estabas más irritado o tu paciencia era menor a lo habitual?

- A. Sí
- B. No
- C. Tal vez

### *Sección 3. Grado de satisfacción con la docencia virtual*

7) ¿Crees que el tipo de docencia al que se recurrió durante el confinamiento fue el más adecuado, teniendo en cuenta las circunstancias?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

8) ¿Contabas con los recursos necesarios para desarrollar tu labor de docente durante el confinamiento?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

9) ¿Te preocupaba que las familias no contaran con los medios necesarios para cubrir las necesidades educativas de sus hijos/as?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

10) ¿Existía una correcta comunicación docente-padres/ docente-alumnado durante el confinamiento?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

11) ¿Sentiste una mayor carga de trabajo/decepción con los resultados que iban apareciendo durante el confinamiento?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

12) ¿Te preocupaba que al finalizar el curso de manera no presencial esto fuera un impedimento para que los escolares no cumplieran los objetivos marcados a principio de curso?

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)

13) ¿Te sentiste respaldado/a por Servicios Sociales para hacer frente a las necesidades del alumnado? (Absentismo digital/ falta de recursos/ seguimiento del alumnado en riesgo de exclusión social)

Escala lineal (1: nada de acuerdo / 2: algo de acuerdo / 3: bastante de acuerdo / 4: totalmente de acuerdo)