

Estrés y educación virtual en docentes durante la pandemia de COVID-19

Billy Elian Algalobos-Huancas¹, Mariana Belén Carrera-Risco²,
Kesly Jannina Vílchez-Bruno³, Delhy Isamaria Zapata-Huertas⁴

Fecha de recepción: 08 de julio, 2022

Fecha de aprobación: 03 de febrero, 2023

Como citar: Algalobos-Huancas, B., Carrera-Risco, M., Vílchez-Bruno K. & Zapata-Huertas D. (2023). Estrés y educación virtual en docentes durante la pandemia de COVID-19. *Revista JANG*, 1(1), 7-17. <https://doi.org/10.18050/jang.1.1.2023.1>

Derechos de reproducción: © 2023 by Universidad César Vallejo. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



¹Universidad César Vallejo. Perú. correo. balgalobos@ucvvirtual.edu.pe orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6457-7285>

²Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0003-0233-1500>

³Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6833-9735>

⁴Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0001-8909-1735>

Estrés y educación virtual en docentes durante la pandemia de COVID-19

Billy Elian Algalobos-Huancas¹
Mariana Belén Carrera-Risco²
Kesly Jannina Vílchez-Bruno³
Delhy Isamaria Zapata-Huertas⁴

Resumen

El presente estudio realizado en una institución educativa del distrito de La Arena en la ciudad de Piura, buscó determinar en qué medida la educación virtual influye en el incremento del estrés en los docentes de dicha institución. Esta investigación aplicada siguió un diseño no experimental transeccional correlacional causal, que arrojó resultados de tipo cuantitativos y cualitativos, en función de su enfoque mixto. Para la recolección de datos se aplicó una Guía de entrevista y un Cuestionario con una escala tipo Likert, realizando el estudio en 51 docentes del nivel secundario de la institución educativa. Los resultados emitidos en la investigación demuestran que la educación virtual incide significativamente en el incremento del estrés en los docentes, resultados respaldados por el coeficiente RHO de Spearman que arrojó un valor de 0,753, estableciendo que a mayor educación virtual mayor estrés.

Palabras clave: correlación, estrés, educación virtual, docentes.

¹Universidad César Vallejo. Perú. correo. balgalobos@ucwvirtual.edu.pe orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6457-7285>

²Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0003-0233-1500>

³Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6833-9735>

⁴Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0001-8909-1735>



Stress and virtual education in teachers due to COVID-19

Billy Elian Algalobos-Huancas¹
Mariana Belén Carrera-Risco²
Kesly Jannina Vílchez-Bruno³
Delhy Isamaria Zapata-Huertas⁴

Abstract

The present study carried out in an educational institution in the district of La Arena in the city of Piura, sought to determine to what extent virtual education influences the increase in stress in the teachers of said institution. This applied research followed a causal correlational transactional non-experimental design, which yielded quantitative and qualitative results, based on its mixed approach. For data collection, an Interview Guide and a Questionnaire with a Likert-type scale were applied, carrying out the study on 51 teachers of the secondary level of the educational institution. The results issued in the research show that virtual education significantly affects the increase in stress in teachers, results supported by Spearman's RHO coefficient, which gave a value of 0.753, establishing that the greater the virtual education, the greater the stress.

Keywords: correlation, stress, virtual education, teachers.

¹Universidad César Vallejo. Perú. correo. balgalobos@ucvirtual.edu.pe orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6457-7285>

²Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0003-0233-1500>

³Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0002-6833-9735>

⁴Universidad César Vallejo. Perú. orcid. <https://orcid.org/0000-0001-8909-1735>



INTRODUCCIÓN

El confinamiento por la COVID - 19 impactó en todas las personas, ya que a pesar de que la enfermedad afectaba la salud física; los cambios y la cantidad de pérdidas que se vivieron por todas las familias alrededor del mundo; tuvo una significación psicológica enorme. El confinamiento social obligatorio influye significativamente en la vida de las personas, en los diferentes contextos, tanto laboral, escolar, social y familiar, generando estrés en las personas debido a un cambio en sus hábitos y rutinas (Matassini et. al., 2020).

En el ámbito educativo, se generó un cambio rotundo, ya que la presencialidad se dejó a un lado, convirtiendo la educación en una educación virtual, que demandaba un aprendizaje de destrezas por parte de los docentes para el logro de las exigencias académicas de los estudiantes, y el alcance de sus objetivos como docentes (Méndez, 2021; Velásquez, 2020). Entre dichos cambios apareció la necesidad de capacitarse, en cuanto a las Tecnologías de la información y la comunicación (TICS), las cuales son herramientas tecnológicas que facilitan el aprendizaje virtual (Sandoval, 2020). Dichos cambios, incrementaron una problemática ya existente en los trabajadores peruanos, ya que más del 70% de ellos padecía de estrés laboral (Rojas, 2017). Estos porcentajes se han visto notablemente incrementados, ya que, en la *Encuesta de estrés laboral docente en tiempos de pandemia* aplicada a 317 profesores de 14 países de Latinoamérica, se indica que el 80% de ellos presentan un nivel de estrés mucho mayor que el poseído antes del confinamiento (Díaz, 2020).

En función de la problemática mencionada se incrementaron los estudios y las investigaciones en relación al estrés y la educación virtual. Algunos estudios realizados a nivel regional indica que durante la COVID - 19, las clases en modalidad virtual aumentaron los niveles de ansiedad en los docentes en un 24%, esto acompañado de síntomas que caracterizaban un cuadro de estrés tales como: la angustia, la sobre activación y la alteración fisiológica (Vásquez, 2021; Miranda, et. al., 2021).

A partir de ello es importante definir el estrés como una respuesta emitida por el organismo, frente a situaciones experimentadas en el entorno, que generan malestar debido a que la persona no cuenta con los recursos para enfrentar estas situaciones y sobrepasan sus límites, por lo cual el cuerpo reacciona a nivel psicológico, físico y conductual (Barraga y Escobar, 2020; Quispe, 2016). Del mismo modo, es importante definir a la educación virtual la cual es una nueva modalidad de educación donde el docente educa a su estudiante mediante el uso de los medios tecnológicos, desde su propio ambiente, y haciendo uso de recursos y herramientas con la finalidad de hacer llegar el aprendizaje a todos los estudiantes (Sanabria, 2020). En la educación virtual existe la influencia de muchos factores que no hacen fácil el proceso de enseñanza aprendizaje ya que este es un aprendizaje mucho más autónomo, que no depende netamente del docente, lo cual genera preocupación, a pesar de no involucralo significativamente, ya que, al no contar con los medios (tecnológicos), puede sentir frustración y bloqueos en su avance, afectando su salud mental (Orrego, 2020; Fernández, et. al., 2021).

Tras todo lo acontecido se pudo identificar entonces que el incremento tan notable del estrés se debe a una serie de cambios metodológicos en la enseñanza de los docentes, como el uso de nuevas herramientas y materiales de trabajo y la falta de participación por parte de los estudiantes, debido a la poca presión que existía en ellos (Cortez, 2021; Velásquez, y Ruidiaz, 2021). Esto se convirtió en una problemática que hasta ahora ha dejado secuelas a nivel emocional que influyen en el desempeño de los docentes, lo cual pudo ser estudiado en una investigación, realizada en una institución pública, con la finalidad de determinar qué tipo de relación existe entre el estrés y el desempeño docente, concluyendo que el estrés influye de forma significativa en el nivel de desempeño del docente (Bonilla, 2019).

Por lo tanto, preguntarnos *¿Cómo influye la educación virtual en el incremento del estrés en los docentes?* es motivo de estudio, ya que es una problemática latente en todo el País, así como también en la región de Piura, por lo cual el estudio se realizó en la población de docentes de una institución pública de la región, en donde en función del diagnóstico situacional se pudo identificar la existencia de la problemática mencionada.

En función de todo lo mencionado es importante conocer que la presente investigación se centró en determinar la influencia de la educación virtual en el incremento del estrés en docentes, como objetivo general, y como objetivos específicos se pretende comprobar de qué manera las dimensiones de la educación virtual: *sobrecarga laboral, desmotivación escolar, desconocimiento de los recursos tecnológicos y falta de planificación*, influyen en el incremento del estrés en los docentes de la institución.

MÉTODO

Diseño

Esta investigación de tipo aplicada, permite utilizar el conocimiento previo en relación a la problemática de estudio, generando nuevas cifras que podrán ser utilizadas como referentes para la creación e intervención sobre esta (Lozada, 2014). El enfoque mixto de la investigación busca recoger información de tipo cualitativa y cuantitativa, ya que de este modo se puede ahondar en la problemática con mayor profundidad, por las diferentes fuentes y formas en las que se obtiene la información (Bryman, 2006; Cedeño, 2012). Del mismo modo el diseño transeccional correlacional causal, permitirá establecer de manera clara el tipo de influencia que tiene una variable sobre la otra, y en función de las dimensiones establecidas conocer cual de estas tiene mayor significancia sobre la variable general (Hernández, et. al., 2017; Bustamante y Mendoza, 2013).

Población, muestra y muestreo

La población, es un grupo o conjunto, que suele estar unido por el tipo de características que comparten en común (Ventura, 2017). La muestra, es decir, una parte del todo, de la población total estuvo conformada por 51 docentes de nivel secundario de ambos sexos, en función del tamaño de la población (Hernández y Carpio, 2019). Se utilizó un muestreo no probabilístico en su clasificación por conveniencia, debido al fácil acceso a esta, después de su identificación (Mucha, 2020).

Instrumentos

Los instrumentos son el medio a través del cual se recolecta toda la información posible sobre distintas problemáticas que contribuyen a las investigaciones (Hernández y Duana, 2020). Para la recolección de información dentro del presente estudio, se utilizó la técnica de la entrevista, con la finalidad de recolectar información cualitativa en relación a la problemática, la cual estuvo conformada por 8 preguntas, y el instrumento de 24 ítems, creado en función de las variables de estudio: estrés y educación virtual, y sus dimensiones.

Procedimientos

Tras analizar la problemática de la institución, se planteó la creación de un instrumento que permitió recoger información e identificar de qué manera estas variables incidían una sobre otra. Para la creación de los instrumentos se revisaron diversas fuentes de información que permitieron enfocar las bases teóricas sobre las que la investigación se sostiene. Se formularon las preguntas y se procedió a realizar la validación de los instrumentos por 3 expertos en el área y el asesor metodólogo a cargo. Teniendo los resultados se pudo confirmar la validez de los instrumentos, para proceder al análisis de su confiabilidad, mediante el coeficiente alfa de Conbrach, a los resultados de una muestra de 8 docentes, obteniendo índices de fiabilidad excelentes (0,80).

Se procedió a la aplicación del instrumento en la muestra establecida, la cual estaba conformada por 51 docentes mediante el aplicativo Google Forms. Los datos emitidos por los participantes fueron trasladados mediante una base de datos al programa estadístico SPSS 26, en donde se realizó el análisis inferencial a fin de conocer la correlación de las variables y un análisis descriptivo para obtener de este modo tanto las frecuencias como los porcentajes de las respuestas.

RESULTADOS

Tras la aplicación de los instrumentos de recolección de información se pudieron obtener resultados cuantitativos en relación al cuestionario *Estrés y educación virtual*, especificando los porcentajes, frecuencias en las respuestas emitidas y las correlaciones.

Tabla 1.

Correlación entre la sobre carga laboral y el estrés

Rho de Spearman		ESTRÉS
SOBRE CARGA LABORAL	Coefficiente de correlación	,675**
	P-valor	,000
	N	51

Fuente: Cuestionario: "Estrés y educación virtual" aplicado a los docente

La tabla 2 nos muestra la correlación existente entre el estrés y la dimensión sobre carga laboral, obteniendo un puntaje de 0,675 mediante el coeficiente RHO de Spearman, que indica una alta correlación directa.

Confirmándose la *Hipótesis Específica 1: A mayor sobrecarga laboral mayor estrés.*

Tabla 2.

Correlación entre la desmotivación escolar y el estrés

Rho de Spearman		ESTRÉS
DESMOTIVACIÓN ESCOLAR	Coefficiente de correlación	,325*
	P-valor	,020
	N	51

La tabla 2 nos muestra la correlación existente entre el estrés y la dimensión desmotivación escolar con un puntaje de 0,325 mediante el coeficiente RHO de Spearman, que indica una baja correlación directa, pero que, a pesar de ello, influye en la variable estrés.

Confirmándose la *Hipótesis Específica 2: A mayor desmotivación escolar mayor estrés.*

Tabla 3.*Correlación entre los recursos tecnológicos y el estrés*

Rho de Spearman	ESTRÉS	
	Coefficiente de correlación	,753**
RECURSOS TECNOLÓGICOS	P-valor	,000
	N	51

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes.

La tabla 3 nos muestra la correlación existente entre el estrés y la dimensión desconocimiento de los recursos tecnológicos con un puntaje de 0,73 mediante el coeficiente RHO de Spearman, que indica una alta correlación directa.

Confirmándose la *Hipótesis Específica 3: A mayor desconocimiento de los recursos tecnológicos mayor estrés.*

Tabla 4.*Correlación entre la planificación y el estrés*

Rho de Spearman	ESTRÉS	
	Coefficiente de correlación	,770**
PLANIFICACIÓN	P-valor	,000
	N	51

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes.

La tabla 4 nos muestra la correlación existente entre el estrés y la dimensión falta de planificación con un puntaje de 0,770 mediante el coeficiente RHO de Spearman, que indica una alta correlación directa.

Confirmándose la *Hipótesis Específica 5: A mayor falta de planificación mayor estrés.*

Tabla 5.*Correlación entre la educación virtual y el estrés*

Rho de Spearman	ESTRÉS	
	Coefficiente de correlación	,753**
EDUCACIÓN VIRTUAL	P-valor	,000
	N	51

Fuente: Cuestionario aplicado a los docentes.

La tabla 5 nos muestra la correlación existente entre el estrés y la dimensión desconocimiento de los recursos tecnológicos con un puntaje de 0,73 mediante el coeficiente RHO de Spearman, que indica una alta correlación directa.

Confirmándose la *Hipótesis General: A mayor educación virtual mayor estrés.*

De acuerdo a los resultados encontrados (*Cualitativos*) mediante la aplicación de la guía de entrevista al coordinador de la plana docente, se logró comprobar y reafirmar los datos previamente expuestos.

A diferencia de los datos anteriormente recopilados y procesados, los datos cualitativos surgen del análisis de información brindada de forma verbal o textual por una persona o un grupo sobre una temática en específico (Cadena et al., 2017). Es así que tras la síntesis de las respuestas obtenidas, se determina que cada una de las dimensiones de la variable *Educación virtual* influyen significativamente en el aumento del estrés, ya que las clases virtuales generaron un cambio significativo en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, y fue el docente el encargado de ejecutar mucho más trabajo, así mismo, tuvo que enfrentar la desmotivación y deserción escolar de muchos estudiantes, sumado a esto se encuentra el desconocimiento de las nuevas tecnologías, con las cuales no estaban familiarizados y mucho menos capacitados, la sumatoria de estos factores llegó a generar dificultades significantes en la planificación de los docentes, por lo cual experimentaron un aumento en los niveles de entres.

DISCUSIÓN

Tras el desarrollo de la presente investigación se pudieron recopilar datos en relación a las variables de estudio y la influencia que tenían una sobre otra. En relación a lo encontrado como respuesta a los objetivos de investigación, existen diversos trabajos que guardan estrecha relación y con las cuales se pudo contrastar en función de lo descubierto.

En respuesta al objetivo general de investigación, que pretendía determinar de qué manera la educación virtual influía en el incremento del estrés, se pudo determinar mediante el coeficiente RHO de Spearman la evidencia de una correlación directa alta (0,753) entre ambas variables. Confirmándose la Hipótesis general, por lo cual podemos deducir que mientras la educación virtual se da con mayor frecuencia, los docentes incrementarán sus niveles de estrés.

Tras el procesamiento de los datos, en la relación a la influencia del estrés con las dimensiones de la educación virtual se pudieron obtener los siguientes resultados. Para la dimensión sobrecarga laboral, se concluye que los niveles de estrés aumentan si existen una sobrecarga laboral elevada, es decir, un cúmulo de tareas que sobrepasan o exceden el tiempo estimado en el que el trabajador debe laborar (Arcos, 2017). Resultados afirmados de manera cuantitativa como cualitativa, ya que más del 50% de docentes se ven afectados por este indicador. Resultados similares fueron encontrados en el estudio del estrés en pandemia, que aplicó un cuestionario de estrés (CEP), que demuestra que el 74% de la población experimenta sobrecarga en sus actividades, que demandan el cansancio en el 67% de los docentes. Se confirma la primera hipótesis específica con un valor de 0,675 en el coeficiente RHO, siendo el p valor es de 0.000, en este caso menor al nivel de significancia de $\alpha=0,01$ (Gómez y Rodríguez, 2020).

Para la dimensión desmotivación escolar, se concluye que mientras exista mayor desmotivación escolar en los estudiantes el estrés del docente incrementará. Ya que la desmotivación escolar, influye, en el alcance del aprendizaje de los estudiantes, esta dependerá de diversos factores en relación al alumno (Domingo, 2020). Esta relación existente se confirma ya que el 50% de los docentes afirma que sus estudiantes presentan desmotivación escolar, resultados reafirmados con la entrevista, en donde se detalló que la deserción escolar y la falta de compromiso complicaron el trabajo del docente. Una investigación similar se realizó en la población docente de una institución educativa, aplicando el cuestionario ED - 6 para medir el estrés, concluyendo, que la función del docente se vio afectada por distintos factores, como la desmotivación escolar en respuesta a la modalidad virtual. Se pudo confirmar la

segunda hipótesis específica a pesar de la existencia de una baja correlación (0,325), sin embargo, el p valor (0,02) es menor que el nivel de significancia de 0.05 (Alvarado, 2020).

El desconocimiento de los recursos tecnológicos, como tercera dimensión, nos indica que este desconocimiento influyó en el incremento del estrés docente. Siendo los recursos tecnológicos, nuevas y mejores formas de adquirir el aprendizaje (Serrano et al., 2018). Los resultados obtenidos nos indican que el 49% de la población presenta niveles de desconocimiento de recursos tecnológicos entre un nivel moderado y alto. Ya que la educación virtual fue inesperada y muchos de los docentes, no sabían manejar estas plataformas, ni estaban capacitados. Uno de los trabajos encontrados se centró estudiar los niveles de estrés de una población docente del distrito de Chulucanas - Morropón, aplicando el instrumento ED-6 se obtuvieron como resultados que la educación virtual, con todos sus retos y nuevos aprendizajes, fue significativo para la aparición e incremento del estrés en esta población (Parihuaman, 2017). De esta manera se confirma la tercera hipótesis específica, con una alta correlación directa (0.753), siendo el valor p (0,000), menor al nivel de significancia (0.01).

Finalmente, para la cuarta dimensión, falta de planificación, se concluyó que mientras existan dificultades en la planificación los niveles de estrés estarán en aumento, ya que esta permite organizar las actividades de diversas formas (Carriazo et al., 2020). Los resultados encontrados demuestran que el 54% de los docentes encuestados presentan niveles altos y moderados de falta de planificación, ya que, la nueva forma de educación demanda de actividades extras a presentar. Esto está relacionado con una investigación que busco identificar los niveles de estrés en docentes en tiempos de pandemia. Encontrando que la cantidad de actividades nuevas de las que tenían que participar y además presentar influyeron en el incremento del estrés (Pérez y Robinet, 2020). Se confirma la Hipótesis Específica número 4, con un valor de 0,760 para RHO Spearman, siendo el p valor (0,000), mayor al nivel significancia (0,001).

CONCLUSIONES

De la presente investigación se concluye que, a mayor educación virtual, mayor es la incidencia del estrés en los docentes de la institución educativa y por ende en cada uno de las dimensiones de la educación se arrojaron índices superiores a 0.325 y menores que 0.770 en la correlación con la variable estrés mediante el coeficiente RHO Spearman. Determinando así que, a mayor sobrecarga laboral, desmotivación escolar, desconocimiento de los recursos tecnológicos y la falta de planificación, los niveles de estrés aumentaran significativamente. Finalmente es relevante mencionar que entre los factores que generan mayores niveles de estrés, la falta de planificación en los docentes es la que genera índices más elevados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, D. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*. [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. Repositorio Institucional Piura. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE_EDUC_TyGE-L_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Arcos, M. (2017). *La sobrecarga de trabajo y su efecto sobre el compromiso organizacional en la gerencia de negocios de una empresa de telecomunicaciones* [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio UASB. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6057/1/T2551-MDTH-Arcos-La%20sobrecarga.pdf>
- Bonilla, R. (2019). *Estrés y desempeño docente en una institución pública del distrito de Chaclacayo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40796>
- Bryman, A. (2006). Integración quantitative and qualitative research: how is it done. *Qualitative Research*, 6(1), 97-113. <https://doi.org/10.1177/1468794106058877>

- Bustamante, G. y Mendoza C., (2013). Estudios de correlación. *Revista de actualización clínica*, 33(1). 1690 - 1694. http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682013000600006&lng=pt&nrm=iso
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., Sangerman, Dora. (2017) Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8 (7),1603-1617. <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Carriazo, C. Pérez, M. y Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y praxis latinoamericana*. 25(3), 2477-9555. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/279/27963600007/27963600007.pdf>
- Cedeño, N., (2012) La investigación mixta, estrategia andragógica fundamental para fortalecer las capacidades intelectuales superiores. *Res non verba*, 48 (2), 17-109. https://biblio.ecotec.edu.ec/revista/edicion2/revista_completa.pdf#page=18
- Díaz, S., (05 de junio de 2020). El estrés laboral docente durante COVID-19. <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>
- Domingo, V. (2 de mayo de 2020). *La desmotivación del docente. Un caso para la reflexión*. <https://redsocial.rededuca.net/desmotivacion-docente-reflexion>
- Fernández, J., Román, P., Reyes, M. y Montenegro, M., (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- Gómez, N. y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación. *Academic Disclosure*, 216- 234. <https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/150/12>
- Hernández, C. y Carpio N. (2019) Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1) 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, H. Roberto Fernández, C. Carlos y Baptista, L. Pilar. (2017). *Metodología de la Investigación 6ta edición*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, S. y Duana, D., (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ISEA*, 9(17), 51 - 53. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BZplcwcCVclJ:https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/download/6019/7678+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. *CienciAmerica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamericana*, 3 (1) 34-39. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:W6NH8tceyCEJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6163749.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Matassini, S., Duffoo, M. y Álvarez, V. (2020). Violencia de género/Familiar en tiempos de cuarentena: Revisión crítica de la literatura. Instituto de evaluación de tecnologías en salud e investigación. http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/direcc_invest_salud/RRI_08_2020.pdf
- Méndez, C. (2021). Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. *Revista Scientific*, 6(20), 62-78. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.3.62-78>
- Miranda, R., Bazán, C. y Nureña, C. (2021). *Bienestar docentes e impacto de la pandemia de COVID - 19 en escuelas rurales multigrado*. GRADE. <https://hdl.handle.net/20.500.12820/676>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M, y Alania, R., (2020). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), e253. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

- Orrego, T. (2020). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. 12(01), 12-29. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>
- Parihuaman, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura* [Tesis de maestría en Educación con Mención en Gestión Educativa, Universidad de Piura.] Repositorio Institucional Pirhua. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, M. y Robinet, A. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento* (53)5, 637 - 653. https://www.researchgate.net/publication/347945564_Estres_en_los_docentes_en_tiempos_de_pandemia_Covid-19
- Quispe, S. (2016). "Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima". [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú], Repositorio Autónoma. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/366/1/QUISPE%20GAMIO%20%20SHERLLEY%20KATHERINE%20JULLY%20ROSSMERY.pdf>
- Rojas, J. (5 de junio de 2017). ¿Cuáles son las causas de la ansiedad laboral y cómo combatirla? Gestión. <https://gestion.pe/tendencias/management-empleo/son-causas-ansiedad-laboral-combatirla-136572-noticia/>
- Sanabria I., (7 de julio de 2020). Educación Virtual: Oportunidad para "Aprender A Aprender". <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/07/AC-42.-2020.pdf>
- Sandoval, C. H. (2020). La Educación en Tiempo del Covid-19 Herramientas TIC: El Nuevo Rol Docente en el Fortalecimiento del Proceso Enseñanza Aprendizaje de las Prácticas Educativa Innovadoras. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 24-31. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.138>
- Serrano, R. y Casanova, O. (2018). Recursos tecnológicos y educativos destinados al enfoque pedagógico Flipped Learning. *Revista de docencia Universitaria*. 16(1),155-173. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:3lqTU06G-fol:https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/download/8921/10305+&cd=3&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Vásquez, S. (2021). Medición del nivel de estrés laboral de docente que realizan trabajo remoto de dos instituciones de educación básica de Piura durante la crisis de la COVID - 19. [Tesis de Maestría, Universidad de Piura]. Repositorio Pirhua. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5371/MAS_GDT_2101.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Velásquez, R. (2020). La educación virtual en tiempos de Covid-19. *Revista Científica internacional* 3(1) 19-25. <https://doi.org/10.46734/revcientifica.v2i1.8>
- Velásquez, S. M., & Ruidiaz, K. S. (2021). La educación en tiempo de pandemia COVID 19: ¿realidad o ficción?. *Revista Cuidarte*, 12(1). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1336>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista cubana de salud pública*. 43(4). 648-649. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-34662017000400014&script=sci_arttext&tlng=en