

Prevención del tecnoestrés en el personal docente de escuelas multigrado Segunda etapa: la intervención

Luis Fernando Hernández Jácquez
Universidad Pedagógica de Durango
lfhj1@hotmail.com

Anahí Citlalli Barraza Cárdenas
Universidad Pedagógica de Durango
anahi.citla88@gmail.com

Juan Antonio Mercado Piedra
Universidad Pedagógica de Durango
antonio_america10@hotmail.com

21

Resumen

El presente documento muestra el diseño de la intervención y los resultados obtenidos previo diagnóstico, del padecimiento llamado tecnoestrés en el personal docente de una zona escolar de educación primaria multigrado del Estado de Durango, padecimiento derivado del confinamiento ocasionado por la pandemia del virus SARS-COV-2. El diagnóstico señaló que una de las dimensiones con valores más altos resultó ser la tecnosobrecarga, mientras que en cuanto al nivel de conocimiento y uso de las TIC, las áreas prioritarias por atender resultaron ser el manejo de plataformas virtuales de enseñanza-aprendizaje, recursos educativos en red, herramientas 2.0 y programas educativos de autor. Con esto, se diseñaron dos cursos-taller, el primero constituido por cuatro módulos y 13 actividades generales, mientras que el segundo integrado por tres módulos y 10 actividades generales. Tras la aplicación, los resultados mostraron que las estrategias implementadas pudieron disminuir la presencia de la sintomatología relacionada con el tecnoestrés. Los beneficiarios directos de la intervención lo fueron los docentes, mientras

que estudiantes y padres de familia de la zona escolar son los beneficiarios indirectos de la ejecución del proyecto (financiado con recursos del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Durango).

Palabras clave: investigación-acción, multigrado, tecnoestrés, TIC.

Abstract

This document shows the design of the intervention and the results obtained after a diagnosis of the condition called technostress in the teachers of a multigrade primary school area in the State of Durango, a condition derived from the confinement caused by the SARS-COV-2 virus pandemic. The diagnosis indicated that one of the dimensions with the highest values turned out to be technooverload, while in terms of the level of knowledge and use of ICT, the priority areas to attend turned out to be the management of virtual teaching-learning platforms, educational resources online, 2.0 tools and author educational programs. With this, two course-workshops were designed, the first one made up of four modules and 13 general activities, while the second one made up of three modules and 10 general activities. After the application, the results showed that the implemented strategies were able to reduce the presence of symptoms related to techno-stress. The direct beneficiaries of the intervention were the teachers, while the students and parents of the school zone are the indirect beneficiaries of the execution of the project (financed with resources from the Science and Technology Council of the State of Durango).

Keywords: action-research, multigrade, techno-stress, ICT.

Introducción

Desde hace tiempo se piensa en la escuela como un lugar organizado y completamente funcional, con una estructura fuerte y definida a través de un organigrama compuesto por un director(a), personal docente en cada grado, administrativos de apoyo educativo al centro escolar y personal de intendencia; un modelo que puede ser utópico en ciertas regiones de México, un país con diferencias culturales, sociales, económicas, demográficas y orográficas en toda su extensión.

Dentro de las modalidades del Sistema Educativo Nacional se encuentra la escuela multigrado, que es aquella en la que algún maestro atiende a más de

un grado escolar. Así por ejemplo, en preescolar una escuela multigrado es la que ofrece dos grados y tiene sólo un docente, o que ofrece tres grados y tiene uno o dos docentes.

En el caso de las escuelas primarias, por el número de docentes, pueden dividirse en unitarias, bidocentes, tridocentes, tetradocentes y pentadocentes. Así mismo se presentan casos donde existe una institución multinivel donde se atiende la primaria y la secundaria y algunas veces se le incluye el nivel preescolar, esto por la lejanía del lugar o la falta de recursos para enviar un maestro por considerarse de baja matrícula.

Este tipo de instituciones existen en nuestro país en todos los niveles de la educación básica ya que este servicio ha sido una forma de atender la demanda en zonas rurales dispersas o especiales. Las actualizaciones y capacitaciones permanentes permiten a los docentes conocer las características y condiciones de la escuela multigrado, además de generar de manera puntual, las estrategias y metodologías congruentes con las necesidades sentidas favoreciendo la mejora de la práctica docente y el proceso de aprendizaje, para que se vea en sus actores la mejoría de las condiciones de vida y lograr el bienestar social.

La escuela multigrado origina en la vida escolar diversos procesos muy particulares que se viven dentro de ella y de igual manera influyen en su constitución, organización y funcionamiento del perfil docente que además juega un papel central en su actualización, ya que es fundamental el estudio de diferentes formas de organización escolar, materiales didácticos adecuados a la atención a una diversidad de alumnos, constante capacitación en metodologías, planeación y evaluación ad hoc para dicho modelo.

El mayor reto está en gestionar educación de calidad ya que su estructura incompleta la hace más vulnerable a los embates de la vida actual y sus innovaciones tecnológicas. El compromiso y responsabilidad por la calidad se ve en gran parte mermado por las tareas dobles que presenta el maestro multigrado en comparación con el maestro de escuela de organización completa.

Tal es el caso de una zona escolar de educación primaria en el Estado de Durango, que cuenta con cinco escuelas multigrado, las cuales tienen que adaptarse

al papel que la sociedad actual requiere y que por los sucesos ocurridos durante el año 2020 derivados de la pandemia global de SARS-COV-2 han puesto de manifiesto ciertas carencias no sólo respecto a la poca respuesta a la cobertura educativa, sino a la ausencia de tecnologías adecuadas en los alumnos, maestros y comunidad educativa, así como una serie de problemas que se podrían enumerar como nulos o faltantes por las condiciones propias de las escuelas, entre otros.

Dichas carencias se han manifestado en diferentes padecimientos, dentro de los cuales se encuentra el tecnoestrés, cuyo concepto surge como respuesta a los efectos perjudiciales de la introducción no planeada de las tecnologías en el mundo del trabajo.

Es un concepto que se remonta a los años ochenta cuando el psiquiatra Craig Boid publica su obra "Technostress: The human costo of the computer rovolution" (Salanova, 2003), en la que se consideraba al tecnoestrés como una enfermedad moderna de adaptación, causada por la incapacidad de afrontar las nuevas tecnologías relacionadas con el uso del ordenador de manera saludable.

El fenómeno del tecnoestrés es una problemática multifactorial que se expresa de diferentes maneras dependiendo el contexto que lo padezca.

En el trabajo realizado con los docentes multigrado se exploró e intervino sobre esos diferentes factores que lo componen, desde la tecnoinvasión que aborda la problemática de la invasión del teletrabajo en la vida personal y que los participantes de esta investigación lo vivieron de forma intensa durante estos últimos años de confinamiento sin tener las suficientes herramientas para enfrentarse a los cambios que implicaba un trabajo a distancia.

Cabe señalar que en el primer artículo publicado (Hernández, Barraza y Mercado, 2022) de este proyecto de intervención llevado a cabo bajo la modalidad de investigación-acción (Elliot, 1993), se determinó que derivado del diagnóstico realizado los objetivos de intervención fuesen los que a continuación se enuncian:

1. Gestionar estrategias individuales de tipo fisiológicas, cognitivas, conductuales y de interacción social para el manejo del tecnoestrés en los docentes de la zona escolar en cuestión.

2. Potenciar el uso de las TIC en los docentes de la zona escolar en cuestión, tanto para las actividades meramente académicas como académicas-administrativas.

Así pues, en el presente artículo se muestra el diseño, resultados y valoración final de la intervención.

Diseño de la intervención

La intervención se desarrolló bajo la modalidad de dos curso-taller, correspondientes a cada uno de los objetivos anteriores y cuyos diseños son los siguientes (tablas 1 y 2):

Curso-taller: estrategias para la prevención y gestión del tecnoestrés.

- **Objetivo:** Conocer y practicar estrategias para la gestión del tecnoestrés.
- **Participantes:** Todo el personal docente de la zona escolar multigrado en cuestión.
- **Materiales requeridos:** computadora para el (la) instructor(a), cañón proyector e impresora.

Tabla 1. Curso-taller: estrategias para la prevención y gestión del tecnoestrés.

Módulo	Competencias esperadas	Actividades	Duración
I. Tecno-sobrecarga	Conoce y aplica estrategias para el manejo de su tiempo en pro de reconocer y disminuir la tecnosobrecarga en su ambiente laboral	Encuadre Presentación sobre tecnoestrés Detección de fugas de tiempo y actividades prioritarias Técnica de liberación emocional	Una semana (3 horas)
II. Tecno-invasión	Aprende el manejo de límites y la comunicación asertiva para prevenir y tratar los malestares que produce la tecnoinvasión	Técnica de manejo de límites Teoría sobre comunicación asertiva Técnica del mensaje claro	Una semana (3 horas)
III. Tecno-incertidumbre	Conoce y aplica estrategias para lidiar con el estrés que causa la tecnoincertidumbre en el entorno laboral	Teoría integral sobre el estrés Relajación progresiva de Jacobson Autorelajación concentrativa de Schultz	Una semana (3 horas)
IV. Tecno-inseguridad	Identifica y diversifica sus redes de apoyo para disminuir la percepción de tecnoinseguridad	Técnica para identificar redes de apoyo Diversificar redes de apoyo Cierre	Una semana (3 horas)

Curso-taller: uso de TIC como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje.

- Objetivo: Potenciar el uso de las TIC como medio de apoyo para la enseñanza y el aprendizaje.
- Participantes: Personal docente de la zona multigrado en cuestión.
- Materiales requeridos: computadora personal o de escritorio con conexión a internet para cada participante, y cañón proyector.

Tabla 2. Curso-taller: uso de TIC como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje.

Módulo	Competencias esperadas	Actividades	Duración
Módulo I. Google Classroom	Maneja la plataforma Google Classroom como medio facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje	Ingreso a Google Classroom, creación de clase y ajustes generales	2 semanas (6 horas)
		Administración de recursos: secciones, materiales, tareas y preguntas	1 semana (3 horas)
		Administración de recursos: cuestionarios	
II. Herramientas 2.0	Realiza búsqueda y selección de contenidos en YouTube y wikis académicas	Evaluación de evidencias	1 semana (3 horas)
		Administración de participantes y anuncios generales	
III. Recursos educativos en red y programas educativos de autor	Realiza búsqueda y selección de recursos educativos disponibles en la web	Navegación, búsqueda y selección de contenidos en YouTube	1 semana (3 horas)
		Búsqueda de información en wikis académicas	
III. Recursos educativos en red y programas educativos de autor	Realiza búsqueda y selección de recursos educativos disponibles en la web	Búsqueda y selección de recursos tipo podcast	1 semana (5 horas)
		Búsqueda y selección de recursos tipo en repositorios de objetos de aprendizaje	
		Animaciones Powtoon	

Resultados

Factores favorecedores y obstaculizadores de la intervención.

Sobre la aplicación de los talleres, en el caso específico del taller para la prevención y gestión del tecnoestrés, los factores facilitadores fueron en primer lugar la disposición de los docentes para que el taller se diera de forma presencial y las facilidades de la institución para el uso de sus instalaciones lo que permitió que se tuviera un espacio amplio y ventilado adecuado para el cuidado y prevención de los contagios de COVID-19. Otro factor facilitador fue el intercambio que existió durante la aplicación del taller entre el equipo de psicólogos quienes trabajaron con los asistentes las diferentes actividades, permitiendo a los docentes multigrado tener diversas visiones y formas de trabajo a su disposición.

El que los participantes ya se encontraban familiarizados con sus pares benefició a que se permitiera hablar de experiencias personales de su labor como maestros multigrado con mayor apertura. Así mismo uno de los factores que facilitó el manejo del trabajo fue el darles la oportunidad de verbalizar sus experiencias, compartir entre ellos sus vivencias particulares y descargar la tensión de aquellos temas que normalmente no pueden expresar abiertamente salvo con sus pares. A su vez, el permitirse participar en los ejercicios los llevó a un momento de descanso y tranquilidad que desembocó en herramientas de manejo de estrés que pueden aplicar de forma expedita y simple con ellos mismos en medida de ser necesario.

Se puede rescatar que en la segunda sesión de trabajo, a los docentes aún les costaba el desprenderse de sus experiencias y constantemente buscan traerlas a la conversación aunque el espacio no se preste para ello, situación que podría evidenciar una necesidad sentida de contención, catarsis, acompañamiento psicológico y herramientas para manejar técnicas que les permitan establecer límites saludables entre su labor como docentes y su vida particular. Empero, la experiencia compartida de sus vivencias logró bajar sus niveles de estrés respecto al tema y a las vivencias que experimentan día con día en su labor, logrando aglutinar sus experiencias y maneras de manejo particulares, así como llevarse con ellos herramientas fundamentadas que pueden serles útiles en el manejo de sus episodios de estrés.

El desarrollo de las actividades con los docentes ciertamente propició en ellos una descarga de tensión y estrés, puesto que constantemente opinaban acerca de casos particulares y de cómo habían logrado manejar su propia tensión en momentos de estrés agudo. Lo anterior, que en un inicio se convirtió rápidamente en un elemento que obstaculizaba el desarrollo de la sesión pues constantemente se entorpecía el abordaje del tema, se convirtió en un elemento enriquecedor de intercambio de estrategias de afrontamiento ante conflictos similares.

En cuanto a los obstáculos presentados en la ejecución de este taller, lo más relevante que apareció desde la primera sesión de trabajo fue la incomodidad con la presencia de la supervisora escolar que en ocasiones se mostraba vigilante de los comentarios y el desarrollo de los docentes en cada una de las actividades lo cual producía con su presencia actitudes defensivas y comentarios con tintes de agresión indirecta. Fue fácilmente observable como cambiaba la disposición y actitud de los participantes cuando su autoridad se encontraba ausente. Esto evidencia los conflictos y el reproche continuo hacia la autoridad por el exceso de trabajo que durante el momento del taller se hacía cada vez más consciente al igual que todos los síntomas de tecnoestrés que anteriormente ni siquiera contemplaban que tenían.

Otro aspecto que podría considerarse desfavorable fue que al inicio de la actividad para el trabajo de la comunicación asertiva, en la segunda sesión de trabajo, los docentes mostraron una actitud algo resistente para realizar el ejercicio pues comentaron que no estaban habituados a comunicarse de manera asertiva y les era incómodo; sin embargo un factor que favoreció que pudieran realizar el ejercicio de comunicación con resultados positivos fue la disposición que tuvieron para comprender la dinámica y los beneficios de ponerla en práctica en situaciones cotidianas con los padres de familia para establecer límites claros y con sus propios compañeros de trabajo para entenderse mejor.

La carga tensional y de estrés con la que laboran día a día genera en ellos una constante incomodidad y disgusto que en ocasiones los lleva a reaccionar de forma impulsiva. A su vez, algunos de los docentes se mostraron reacios a participar de inicio con la técnica de relajación durante la tercera sesión, se miraban entre ellos para comprobar que los demás habían comenza-

do el desarrollo de la actividad y eran por lo general los miembros del grupo del sexo masculino los que les tomó un momento adicional el iniciar el ejercicio. Como se puede notar, los obstáculos presentados durante la aplicación fueron sobre todo defensas internas de los docentes en relación a las expectativas de demanda que imaginaban que sería el asistir al taller, reflejadas por supuesto en la relación con la autoridad y los conflictos psicológicos reflejados en su necesidad de catarsis y escucha continua que si bien eran parte del proceso, ocasionaban diferencias entre algunos miembros del grupo.

A pesar de estas situaciones en el cierre del taller se pudo percibir una calma en el ambiente que reflejaba el nivel de relajación proporcionado por las actividades realizadas lo cual los llevó a un momento de cierre con mucha introspección y contacto emocional. En las evaluaciones que se realizaron para cerrar el taller se pudo observar lo relevante que fueron algunas de las técnicas proporcionadas para los docentes quienes compartieron su experiencia con mucha emocionalidad al concluir el trabajo en la tercera semana, mostrando agrado sobre todo por las técnicas de relajación proporcionadas las cuales les permitirán sobrellevar de alguna forma su carga laboral diaria sin caer en síntomas físicos o psicológicos del tecnoestrés.

En otro sentido, respecto al taller del uso de las TIC, aunque en menor medida respecto al anterior, también se presentaron algunos factores obstaculizadores tales como la llegada impuntual de los docentes a la primera sesión y la falta de compromiso de algunos en desarrollar las actividades programadas. Sin embargo, con el paso de las horas y las sesiones estos factores que hasta cierto punto son entendibles por la inseguridad hacia el manejo de las TIC, se diluyeron logrando así cumplir con los objetivos del curso-taller y llegando a resultados satisfactorios porque pudieron diseñar varios productos tecnológicos que les sirvieron como práctica para adoptar herramientas novedosas para la creación de ambientes de aprendizaje.

Evaluación de la intervención

La evaluación se estructura en los dos aspectos en que se intervino: prevención y gestión del tecnoestrés, y uso de las TIC.

Prevención y gestión del tecnoestrés.

Al igual que el diagnóstico de este aspecto, los resulta-

dos fueron valorados de forma cualitativa mediante la experiencia subjetiva de los participantes, en donde se transitó (al inicio de la intervención) desde las pocas expectativas al curso y actitudes defensivas hasta un estado de paz al final del curso-taller, ya que durante el mismo se dieron cuenta que no sería una carga más de trabajo sino actividades para la gestión de la sintomatología.

En el transcurso de las primeras sesiones de trabajo era notoria la toma de consciencia cada vez mayor sobre sus síntomas de estrés causados por el exceso de trabajo a través de las tecnologías. Síntomas que se disfrazaban de normalidad en su cotidiano a causa de la gran cantidad de actividades laborales que realizan diariamente. Los docentes experimentaban múltiples factores del tecnoestrés que concuerdan con Salanova (2011), tales como fatiga visual, síndrome del túnel carpiano, dolores de cabeza, dolores musculares, problemas estomacales, etc. Otros síntomas estaban relacionados con la sobre carga en la demanda de trabajo que son los que se originan por las exigencias formativas para el manejo de su práctica docente por medio de herramientas tecnológicas, lo cual concuerda con el hartazgo de los participantes de acudir a tantas actividades en línea fuera de horas de trabajo para la capacitación del teletrabajo.

También presentaban otros síntomas relacionados con la adaptación continua al cambio de instrucciones sobre cómo llevar a cabo sus clases, tanto dentro como fuera del aula y por último, los síntomas originados por los cambios en las relaciones sociales que tienen que ver con las largas jornadas de trabajo frente a computadoras y celulares descuidando sus vínculos afectivos inmediatos como el contacto con su familia o el descanso o incluso las vacaciones.

La queja más recurrente de todos estos factores fue la desaparición de los límites entre la vida personal y su trabajo que antes de la pandemia tenía límites claros al término de la jornada laboral a una hora específica. Esta situación es una experiencia constante originada por el teletrabajo, lo que concuerda con Martínez (2011), quien menciona que la gran flexibilidad de horarios que supone no tener una hora de entrada y salida contribuye a la realización de grandes jornadas laborales, lo que puede ocasionar adicción al trabajo y posibles trastornos psicológicos y de personalidad. Durante el taller se realizaron actividades para fa-

vorecer la organización de tiempo, la diferenciación entre actividades urgentes e importantes y técnicas de establecimiento de límites entre la actividad laboral y la vida personal. Los roces durante el trabajo realizado entre ellos y en relación con la autoridad fueron en aumento para ir disminuyendo en las siguientes sesiones con el trabajo de comunicación asertiva, optando por diferentes técnicas para hacer llegar un mensaje más claro y técnicas de relajación que les permitieron disminuir los niveles de estrés y defensividad que habían mantenido durante un largo periodo de tiempo. La intención de la aplicación de estas actividades fue disminuir los efectos de las tecnodemandas que presentaban los docentes.

La expresión constante de situaciones personales comenzó a evidenciar una necesidad de contención emocional y catarsis por parte de los participantes lo cual en un inicio fue un elemento que obstaculizaba la continuidad de las actividades, sin embargo, con la guía de los aplicadores, este elemento se convirtió en un facilitador que propició un intercambio nutritivo de experiencias y herramientas que fueran de utilidad entre los mismos docentes, lo que permitió el establecimiento del grupo como una nueva red de apoyo en la que pudieran sentirse acompañados y auxiliados en ese momento de expresión emocional, lo cual era uno de los objetivos principales del taller.

De manera general los objetivos del taller se lograron de forma exitosa, sobre todo los relacionados con la relajación de los docentes, obteniendo como resultado un estado de paz al momento del cierre del taller que los llevó a contactar con sus verdaderas necesidades personales fuera del entorno laboral. También se logró el aprendizaje de formas de comunicación más claras y el desarrollo de herramientas para el establecimiento de límites entre el trabajo y la vida personal, algo que exigían a la autoridad en un inicio del taller y que les da la posibilidad de solicitarlo de formas menos agresivas.

Uso de TIC como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje.

La valoración de este aspecto se llevó a cabo de manera cuantitativa, tal como se hizo en el diagnóstico mediante el cuestionario ACUTIC (Mirete, García y Hernández, 2015) contextualizado, cuya forma de respuesta es mediante una escala Likert de cinco valores y dentro de sus propiedades psicométricas reporta evidencias de validez mediante análisis factorial exploratorio y un nivel de confiabilidad de .891 en el indicador Alfa de Cronbach.

Se encontró que en las áreas de intervención existió un aumento en cuanto al nivel de conocimiento. Cabe señalar que en dicho diagnóstico se valoró tanto el

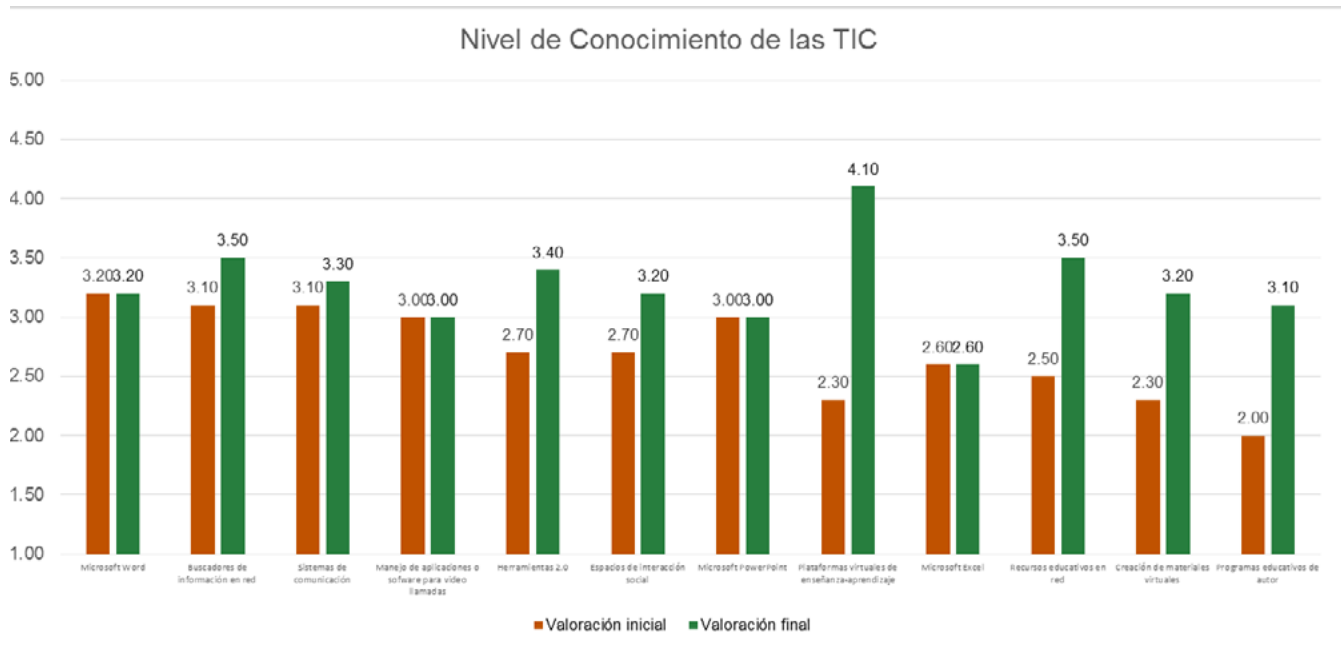


Figura 1. Comparación del nivel de conocimiento de las TIC, antes y después de la intervención.

nivel de conocimiento como la frecuencia de uso de ciertas TIC, sin embargo, al ser algo obvio, este segundo aspecto (frecuencia de uso) no podría ser valorado al término del curso-taller, a diferencia del primero (figura 1).

Como se aprecia, en los aspectos en que se intervino se tuvo una evaluación favorable al puntuar valoraciones más altas al término del curso-taller. Así por ejemplo, los mayores cambios estuvieron en el conocimiento de plataformas virtuales de enseñanza-aprendizaje, al pasar de 2.30 puntos a 4.10 puntos. Otros aspectos relevantes lo fueron el conocimiento de programas educativos de autor (2.00 a 3.10 puntos), recursos educativos en red (2.50 a 3.50 puntos) y creación de materiales virtuales (2.30 a 3.20 puntos). En ocho de los 12 aspectos favorables se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en la segunda valoración respecto a la primera.

En la misma figura 1 se puede notar que hubo aspectos que permanecieron en igual valoración como el uso de paquetería de Microsoft Office (Word, Excel y PowerPoint), sin embargo, la intervención no contemplaba su instrucción.

Conclusiones y recomendaciones

De manera general la evaluación de la intervención fue positiva. En primer momento, los objetivos de diagnóstico hicieron referencia a la valoración de cómo es experimentado el tecnoestrés por los docentes, así como el nivel de conocimiento y uso de las TIC que poseen, mismos que se valoraron cualitativa y cuantitativamente, de manera respectiva y cumpliendo así ambos objetivos.

Con los resultados del diagnóstico, se procedió al diseño de la intervención, como corresponde a la segunda gran etapa de la investigación-acción, mismo que consistió en un par de cursos-taller. Luego, en el tercer momento de la investigación, se llevó a cabo la intervención para cumplimiento de los dos objetivos de intervención: gestionar estrategias fisiológicas, conductuales y de interacción social para el manejo del tecnoestrés, y potenciar el uso de las TIC, con los resultados ya descritos en este mismo documento.

Los resultados descritos evidencian que ambos cursos-taller lograron sus objetivos ya que se logró implementar estrategias para la prevención y gestión del

tecnoestrés, así como incrementar el nivel de conocimiento de ciertas TIC, como factor protector para el surgimiento del padecimiento, por lo que se concluye que la intervención fue satisfactoria.

La tecnoincertidumbre que fue uno de los factores más complejos de trabajar con la población de docentes de esta investigación ya que la situación de angustia por los cambios continuos, inmediatos e imprevisibles los ha llevado a tener que sobre adaptarse muy rápido a los cambios causados por las demandas que existen sobre sus formas de trabajo, situación que aún es compleja sobre todo para los docentes de mayor antigüedad que mantuvieron durante décadas la misma forma de trabajo y que no tenían un contacto hábil y continuo con la tecnología como los maestros más jóvenes.

La posibilidad de desarrollar herramientas para enfrentar la incertidumbre laboral y los síntomas de tecnoestrés les permitirá a los docentes tener mejores formas de afrontamiento ante las demandas cambiantes del sector educativo en la actualidad, sin embargo, es de suma relevancia mencionar que esto no es suficiente para desaparecer por completo el tecnoestrés docente, la situación cultural y de emergencia sanitaria que se vive tendrá por consecuencia la aparición de síntomas continuos en los maestros que están pasando por un periodo de angustia y adaptación a todos estos cambios que involucran directamente su práctica laboral.

El beneficio de tener herramientas para enfrentar los retos actuales en relación a los avances masivos de la tecnología y su mayor implicación en el ambiente laboral puede beneficiar a los maestros en todas las esferas de su vida, permitiéndoles la disminución de sintomatologías físicas y psicológicas que se reflejen en su práctica profesional, haciéndolos más aptos para adaptarse sin tantas dificultades a los cambios tecnológicos que son inminentes en la actualidad y en un futuro cercano.

En otro sentido, para efectos del sostenimiento de la mejora se recomienda llevar a cabo las siguientes estrategias:

1. No dejar de lado el uso de las TIC, a pesar de regresar de manera plena a la presencialidad docente.

2. Utilizar las TIC de manera amigable evitando la sobre exposición a ellas.
3. Paulatinamente y al ritmo del propio docente, lograr la especialización en los programas, apps o software de uso cotidiano. Valerse para ello de herramientas gratuitas en la propia red.
4. Evitar la dependencia hacia estas tecnologías. No olvidar que el material concreto (físico) sigue siendo valioso, por lo que un equilibrio entre lo virtual y lo físico es la mejor forma de combinar materiales y estrategias.
5. Reorganizar todas sus actividades de la semana a través de jerarquías de prioridades, entre urgentes, importantes y descanso.
6. Practicar diariamente las técnicas y formas de comunicación asertiva en los distintos niveles: vertical y horizontal.
7. Emplear periódicamente o cuando así se crea conveniente, la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson y la Técnica de Autorregulación de Schultz, para disminuir la sintomatología relacionada con el tecnoestrés.
8. En caso de sintomatología que no pueda manejarse por el propio docente, solicitar ayuda psicológica para la atención inmediata.

Referencias

- Elliot, J. (1993).** *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata, S. L.
- Hernández, L., Barraza, A. y Mercado, J. (2022).** *Prevención del tecnoestrés en el personal docente de escuelas multigrado: primera etapa*. INED. Investigación Educativa Duranguense, 13(22). <http://www.upd.edu.mx/index.php?opcion=Duranguense>
- Martínez, J. (2011).** *Tecnoestrés: ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Mirete, A., García, F. y Hernández, F. (2015).** *Cuestionario para el estudio de la actitud, el conocimiento y uso de TIC (ACUTIC) en educación superior. Estudio de fiabilidad y validez*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 29(2), 75-89. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27443659006>
- Salanova, M. (2003).** *Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 19(3), 225-246. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>
- Salanova, M., Llorens S. y Ventura M. (2011).** *Tecnoestrés. Guías de intervención*. Madrid: editorial Síntesis.