

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

ALMA MÁTER DEL MAGISTERIO NACIONAL

ESCUELA DE POSGRADO



Tesis

**Recursos educativos virtuales y estrés laboral de los docentes
la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega – Región Callao durante
el estado de emergencia, 2020**

Presentada Por

Beatriz Cristina, OMONTE BERROSPI

Asesor

Enrique Alejandro, BARBACHAN RUALES

**Para Optar al Grado Académico de Maestro en Educación con
mención en Orientación Educativa**

**LIMA – PERÚ
2021**

Tesis

**Recursos educativos virtuales y estrés laboral de los docentes de la
Institución Educativa Alcides Spelucín Vega – Región Callao durante el
estado de emergencia, 2020**

Dedicatoria

Esta investigación se la dedico a mi familia, en especial a mi madre por su amor constante y apoyo incondicional.

Reconocimiento

En esta investigación considero importante mencionar a mi Asesor Doctor Enrique Barbachan Ruales quien oriento mi investigación, así también mencionar a María Hernández Díaz, Jorge Cajo Rodríguez y Margarita Martínez Flores, quienes me manifestaron su confianza y percibí su cercanía.

Tabla de Contenidos

	Pág.
Caratula	i
Título	ii
Dedicatoria	iii
Reconocimiento	iv
Tabla de contenidos	v
Lista de tablas	vi
Lista de figuras	vi
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
Capítulo I. Planteamiento del problema	12
1.1. Determinación del problema	12
1.2. Formulación del problema: General y específicos	14
1.3. Objetivos General y específicos	15
1.4. Importancia y alcance de la investigación	15
1.5. Limitaciones de la investigación	16
Capítulo II. Marco teórico	17
2.1. Antecedentes del estudio	17
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Definición de términos básicos	39
Capítulo III. Hipótesis y variables	42
3.1. Hipótesis: General y específicas	42
3.2. Variables	42
3.3. Operacionalización de las variables	43
Capítulo IV. Metodología	45
4.1. Enfoque de investigación	45
4.2. Tipo de investigación	45
4.3. Diseño de la investigación	45
4.4. Población y muestra	46
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
4.6. Tratamiento estadístico	49
Capítulo V. Resultados	50
5.1. Validez de y confiabilidad de los instrumentos	50
5.2. Presentación y análisis de los resultados	51
5.3. Discusión	63
Conclusiones	64
Recomendaciones	66
Referencias	67
Apéndice	71

	Lista de tablas	Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable 1: Recursos educativos virtuales	43
Tabla 2	Operacionalización de la variable 2: Estrés laboral docente	44
Tabla 3	Ficha técnica de la variable 1. Recursos educativos virtuales	47
Tabla 4	Ficha técnica de la variable 1. Estrés laboral docente	48
Tabla 5	Resultados de la confiabilidad de la variable 1: Recursos educativos virtuales	50
Tabla 6	Resultados de la confiabilidad de la variable 2: Estrés laboral docente	50
Tabla 7	Niveles de percepción de la variable 1: Recursos educativos virtuales	51
Tabla 8	Niveles de percepción de la dimensión 1: Centrado en el contenido	52
Tabla 9	Niveles de percepción de la dimensión 2: Centrado en la relación	53
Tabla 10	Niveles de percepción de la dimensión 3: Gestión de información	54
Tabla 11	Niveles de percepción de la variable 2: Estrés laboral docente.	55
Tabla 12	Niveles de percepción de la dimensión 1: Cansancio emocional de la variable 2: Estrés laboral docente.	56
Tabla 13	Niveles de percepción de la dimensión 2: Despersonalización de la variable 2: Estrés laboral docente	57
Tabla 14	Niveles de percepción de la dimensión 3. Realización personal de la variable 2: Estrés laboral docente	58
Tabla 15	Grado de correlación entre la variable 1: Recursos educativos virtuales y variable 2: Estrés laboral docente	59
Tabla 16	Grado de correlación entre la dimensión 1: Centrado en el contenido y la variable 2: Estrés laboral docente.	60
Tabla 17	Grado de correlación entre la dimensión 2: Centrado en la relación y la variable 2: Estrés laboral docente.	61
Tabla 18	Grado de correlación entre la dimensión 3: Gestión de la información y la variable 2: Estrés laboral docente.	62

	Lista de figuras	Pág.
Figura 1	Niveles de percepción de la variable 1: Recursos educativos virtuales	51
Figura 2	Niveles de percepción de la dimensión 1: Centrado en el contenido	52
Figura 3	Niveles de percepción de la dimensión 2: Centrado en la relación	53
Figura 4	Niveles de percepción de la dimensión 3: Gestión de la información	54
Figura 5	Niveles de percepción de la Variable 2: Estrés laboral docente	55

Figura 6	Niveles de percepción de la dimensión 1: Cansancio emocional de la variable 2: Estrés laboral docente	56
Figura 7	Niveles de percepción de la dimensión 2: Despersonalización de la variable 2: Estrés laboral docente	57
Figura 8	Niveles de percepción de la dimensión 3: Realización personal de la variable 2: Estrés laboral docente	58

Resumen

La investigación titulada: recursos educativos virtuales y estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega – Región Callao durante el estado de emergencia, 2020, tuvo como objetivo general, determinar qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

El método empleado fue deductivo, el tipo de investigación es básica, de nivel descriptiva - correlacional, en un enfoque cuantitativo; la población de estudio estuvo conformada por 50 docentes en una muestra de tipo censal. La técnica empleada para la recolección de información, fue encuesta, empleando el cuestionario como instrumento, los que fueron debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach).

Concluyendo que los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable 1: recursos educativos virtuales, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,760$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable 2: estrés laboral docente en la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao, durante el estado de emergencia, 2020.

Palabras clave: Recursos virtuales, estrés laboral, docente, institución educativa

Abstract

The research entitled: Virtual educational resources and occupational stress of teachers at the Alcides Spelucín Vega Educational Institution - Callao Region during the state of emergency, 2020, had the general objective of determining what relationship exists between the application of virtual educational resources and stress of the teachers at the Alcides Spelucín Vega Educational Institution during the state of emergency, 2020.

The method used is deductive, the type of research is basic, descriptive-correlational level, in a quantitative approach; The study population consisted of 50 teachers in a census-type sample. The technique used to collect information was a survey, using the questionnaires as an instrument, which were duly validated through expert judgments and their reliability determined through the reliability statistic (Cronbach's Alpha).

Concluding that the values obtained in the hypothesis test provide sufficient evidence to affirm that variable 1: Virtual educational resources, has a considerable positive relationship ($Rho = .760$) and significant (p value = 0.000 less than 0.05) with variable 2: Occupational stress of the teachers at the Alcides Spelucín Vega Educational Institution - Callao Region during the state of emergency, 2020.

Keywords: Virtual resources, occupational stress, teacher, educational institution

INTRODUCCIÓN

El propósito de la siguiente investigación es, determinar qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020. La investigación pertenece a un diseño cuantitativo – correlacional, se ha desarrollado con una población de 50 maestros.

La investigación tiene en su distribución V capítulos y finalizó con los apéndices. Están organizados siguiendo la siguiente estructura:

El Capítulo I: Contempla la determinación del problema, la formulación del problema motivo de la investigación tanto general como específicos, los objetivos tanto general como específicos, la importancia y limitaciones que fueron situaciones que no permitieron que la investigación avance, pero que fueron superados en el proceso.

El Capítulo II: Contempla el cuerpo de la investigación referido al marco teórico; el cual contiene antecedentes de la investigación, bases teóricas y conceptualización de términos básicos utilizados a lo largo del trabajo.

El Capítulo III: Contempla la formulación de hipótesis considerando la general y las específicas, las variables motivo del estudio y la operacionalización de cada variable correspondiente.

El Capítulo IV: Contempla la metodológica utilizada en la investigación enfocándose a mencionar el tipo, diseño, población y muestra definidos en el estudio así también la técnica e instrumentos que se usaron para la aplicación de la encuesta para determinar la relación mencionada en la investigación.

El Capítulo V: Contempla los resultados la validez y confiabilidad de los instrumentos que se obtuvieron con la ayuda del programa SPSS – 22, y la discusión. Posteriormente, se presentan las conclusiones obtenidas y recomendaciones basadas en la investigación.

Finalmente, se consideran las referencias y los apéndices.

Capítulo I

Planteamiento del problema

1.1. Determinación del problema

Respecto al estrés laboral, Cano (2002) señala que cuando nos referimos al estrés es como consecuencia de un conflicto interno entre lo que requiere el ambiente, y aquello que la persona puede hacerle frente. La persona en el primer momento puede crearse conflictos internos, sin embargo, también se puede crear expectativas de avance, el ser humano tiene la idea que el estrés es algo negativo, sin embargo, también con él puede avanzar dando resultados positivos.

Ahora si bien es cierto los recursos educativos virtuales son de gran utilidad en la escuela, durante el estado de emergencia 2020, se ha dejado ver que esto ha llevado al docente a un estado de estrés laboral, como resultado del impacto psicológico de la epidemia, ya que se ha visto involucrado de manera abrupta en el sistema.

Hablando de los recursos educativos virtuales, estos están en un proceso de crecimiento y generalización en el ámbito educativo, pues permiten la comunicación entre colegiales y sus maestros, también desde distancias remotas, como se viene dando hoy en esta emergencia satinaría. Estos factores explican que la metodología de aprendizaje colaborativo en el aula transmitida a los colegiales esté cobrando cada vez mayor auge y aporte en la innovación educativa.

Por otro lado, el ser humano no solo debe adaptarse a las condiciones ambientales de su contexto, sino también a las tecnologías más conocidas en la escuela como recursos educativos virtuales, que apoyan el aprendizaje, provocando mayores niveles de

autonomía, y desarrollo de habilidades en los estudiantes. Esto trae la posibilidad que se puedan producir tensión psicológica denominada estrés laboral docente, propiciando efectos negativos tales como agotamiento, nerviosidad, dificultad para la concentración, lo que a su vez puede generar conductas no operativas como irritabilidad y sentimientos de desadaptación.

Este escenario exige la necesidad de la incorporación de las TIC y en particular los recursos educativos virtuales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que implica el cambio de roles tanto de los estudiantes como de los docentes; en tanto, ya no es el docente que da una clase magistral, sino asume su rol de orientador; ya no se evalúan desempeños sino, competencias y el estudiante ya no es el que escucha y toma nota, sino toma un rol de mayor actividad e inclusive tiende a la labor investigativa a fin de lograr las metas, utiliza todos estos recursos de acuerdo a su capacidad, necesidad y de contexto; los mismos que facilitan su aprendizaje mediante la interacción con otros, convirtiéndose en un estudiante colaborador además, estos recursos permiten compartir la información (hechos, conceptos, categorías) y realizar la comunicación (sincrónica y asincrónica) que son bondades que ofrecen los recursos, también contribuye en el desarrollo de sus competencias; estas competencias adquiridas deben permitir a los estudiantes desenvolverse en forma eficaz.

También se crea un escenario de estrés laboral docente el cual cuando se presenta en niveles grandes, estos afectan la salud y en consecuencia esto recae en el proceso de enseñanza y sobre todo en el estudiante quien es el directamente involucrado. Al respecto, Labrador (2011) indica que el estrés laboral suele ser una respuesta interna del ser humano ante un cambio, para hacer frente a situaciones reales o imaginadas que se producen como consecuencia de esa misma situación.

Un punto que suma, es que las tics generan otros efectos que traen en consecuencia el bienestar socioemocional y el estrés en otros casos. (Proyecto Educativo Nacional, 2020)

Por lo que me lleva a plantear la siguiente interrogante entre tan importantes temas de estudio como son los recursos educativos virtuales y el estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

1.2. Formulación del problema: General y específicos

Problema General:

PG: ¿Qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?

Problemas específicos

PE1: ¿Qué relación existe entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?

PE2: ¿Qué relación existe entre la dimensión centrado en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?

PE3: ¿Qué relación existe entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?

1.3. Objetivos General y específicos

Objetivo General:

OG: Determinar qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

Objetivos específicos:

OE1: Describir qué relación existe entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

OE2: Describir qué relación existe la dimensión centrada en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

OE3: Describir qué relación existe entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativas Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

1.3. Importancia y alcance de la investigación

La relevancia de esta investigación radica en establecer estadísticamente la relación entre los recursos educativos virtuales y el estrés laboral docente a través de un instrumento estándar reconocido (Síndrome de Burnout) cuya autora es Maslach (1986). Es muy importante conocer la experiencia y la situación de los docentes con respecto a los entornos virtuales que en la actualidad son muy utilizados ante la situación de aislamiento social en el estado de emergencia 2020, que debe experimentar el docente del Callao ante

la inserción inmediata de la educación remota utilizando el espacio virtual. Este estudio es un aporte como la búsqueda de soluciones a la problemática que se expone.

A nivel de institucional, se puede mencionar que la importancia de la investigación reside, en reconocer e identificar la forma como los docentes han sido afectados en su salud emocional. Partiendo de este hecho en la I.E. Alcides Spelucín Vega – Región Callao, en el año 2020, se pudo percibir que el comportamiento e interacción a distancia se tornaba estresante, lo cual se manifestó en las distintas actitudes. Es de suponer que ello no contribuye a la realización de los miembros de la entidad.

1.4. Limitaciones de la investigación

Entre las limitaciones que se ha tenido en la investigación se pueden mencionar como dice Ávila (2001), una limitación consiste en que se deja de estudiar un aspecto del problema debido por alguna razón. Con esto se quiere decir que toda limitación debe estar justificada por una buena razón, en razón a ello por la emergencia que se ha dado, la limitación ha sido, en la aplicación de las encuestas no se ha podido contactar con facilidad con los agentes de la investigación, también se puede mencionar el factor tiempo.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes del estudio

Antecedentes internacionales

Alario (2018) en su investigación sobre el estrés en docentes trabajando en instituciones públicas en Colombia, se puso como objetivo reconocer el estrés laboral que consideran los docentes en la IE Rafael Uribe. Se utilizó como enfoque el positivista y cuantitativo también descriptivo, y fue no experimental transaccional y fue un trabajo de campo, trabajó con 53 docentes de la misma institución, dentro de la municipalidad de San Diego, el cual se encuentra en el departamento del Cesar.

Las conclusiones se enfocaron en reconocer que los docentes del estudio muchas veces no son motivados en el centro de trabajo para que su labor sea llevada día a día con gran entusiasmo, que simplemente se enfocan en las metas trazadas, y no existe el mayor esfuerzo, es notorio que en la escuela son imposiciones y esto causa malestar laboral y existen conflictos por ello.

Lo relacionado al estrés en el trabajo de los maestros la IE mencionada se pudo decir que el clima laboral tuvo bajo impacto, claro como los maestros se encuentran mal entonces esto repercute en los resultados.

Martínez, Rodríguez, Cobeña (2018) en su investigación “estrés laboral en los maestros del circuito 03 distrito 13D11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales que prevalecen” se planteó los problemas por los que atraviesan los empleados de la empresa

de forma general en el sector público como también privado, es el estrés laboral y otras causas en la salud física y mental que este motiva en este estudio se quiso identificar el nivel de estrés laboral de los docentes del circuito 03 del distrito de 13D11 de la zona 04 de educación y los estresores psicosociales que impactan su aprendizaje para el desarrollo de la investigación se usó el enfoque cuali-cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional.

Se usó el inventario sobre Burnout y un test relacionado al clima institucional de la OIT, fue ejecutado en 152 maestros que colaboraron para ello, 23 autoridades administrativas y a 15 centros que se consideró que los maestros vivencian un clima de estrés alto, y en consecuencia las metas no se cumplían, aquí es importante mencionar que si los trabajadores tienen estrés en el centro esto los afecta y las participaciones y resultados no son los esperados, es más genera en el centro resistencia a la transformación ocasionando que las actividades en las cuales deberían involucrarse están en abandono esto a nivel personal y también grupal.

Venegas (2017) en su investigación para su doctorado se enfocó en el quehacer educativo exclusivamente en el plano de primaria, en este trabajo se describió y fue mixto, y también realizado en el campo, en el fin se consideró evaluar un programa de matemática para 5to grado de primaria estos relacionados con los recursos tecnológicos y observó como estos están relacionado en el momento de las enseñanzas y de qué forma se hace amena las clases con los alumnos.

La investigación se realizó en un centro educativo de Salamanca, se les aplicó un cuestionario a los estudiantes (45) al concluir se tenía que reconocer la valoración y percepción que se tiene sobre la forma como utilizan las tics, para realizar las clases más didácticas y entretenidas y esto implicaba que las tareas de matemática se hicieran más divertidas.

En paralelo se tiene que ejecutar una evaluación conforme se va avanzando para dar a conocer la opinión de cada alumno conforme este va avanzando y reconociendo la utilidad de los recursos tecnológicos, se tiene que todos los actores educativos participan de esto, sin embargo, muchos manifiestan que los estresa.

Se concluyó que gran cantidad de alumnos consideran el uso de lo seleccionado en programa de matemática propuesto: Las mate con las TIC en un solo clic, y estos expresaron que les agradó llevarlo y que les hubiera agradado llevarlo en la IE, como recurso virtual sería muy entretenida las matemáticas, y que el estudio es más intenso y de gran utilidad, por lo tanto, la tecnología los ayuda a desarrollar capacidades nuevas.

Arango, Lezcano (2016) en su trabajo para obtener el grado de magister mencionó los estilos de aprendizaje, estrategias de aprendizaje y como estas están relacionadas con la utilización de los tics, esto lo observó en estudiantes de séptimo grado de dos centros del municipio. Se puso como fin describir las características que existen entre las estrategias y las relaciones con la utilización de las tics, para este trabajo de investigación definió como diseño cualitativo, realizó recolección de datos, también tuvo variedad de materiales, como formularios Google para medir estilos de aprendizaje, Blumer (1969) planteó que los seres humanos actúan si les dan importancia a las cosas.

Frente a esta situación se concluyó que: los estudiantes comparten aquello que ya reconocen, a modo grupal entre pares, este debe ser significativo utilizando las tics, se socializan en las redes sociales como Facebook, WhatsApp, imágenes, audios, videos, fotos, todo ello a distancia visualizado a través de pantallazos, enviado por correos, aun cuando se haya realizado poco, los estudiantes utilizan las tics, simplemente en menor cantidad cuando lo solicitan los docentes pero no por iniciativa de investigar, en general se muestran indiferentes frente a las tics, aun cuando cada uno tiene un estilo de aprendizaje

distinto para intercambiar información utilizan libros electrónico y correos cuando les mandan a investigar.

Antecedentes Nacionales

Larico (2020) en su investigación considera la utilización de la tecnología y lo asocia a la forma de aprender esto con estudiantes de 3er grado del nivel secundario, en el distrito de Cerro Colorado el cual se ubica en la región de Arequipa, esto se hizo en el año 2018.

Para optar el grado y convertirse en un magister con mención a entornos virtuales, su fin fue identificar el grado de relación que guarda con la forma de aprender y si esto de alguna forma trabajado de manera grupal entre estudiantes de la misma IE.

En cuanto al método que se utilizó fue por sus características cuantitativo, y también se describió en la investigación situaciones y experiencias del parecer de los alumnos, no existió manipulación en los resultados.

Se evidenció en el trabajo que los estudiantes mayormente se encuentran en un nivel medio que representa el 71% de estudiantes que respondieron si realizan el uso de tecnologías, se puede decir entonces que la utilización de tecnologías educativas se encuentra en un nivel medio de utilidad en los estudiantes, por lo tanto se puede decir que los recursos virtuales es de forma cuasi permanente pero esto debe ser más consciente y orientado, ya que si bien es cierto son de gran utilidad y favorecen los estudios, su desarrollo social e interacción aún están en nivel medio que está representado por un 68% se puede mencionar que existen obstáculos y falta de conocimiento porque les falta todavía.

Se habla de una relación positiva considerada entre recursos virtuales y enseñanza aprendizaje a distancia y esto afecta en gran parte al estrés laboral docente por cuanto los estudiantes necesitan de ayuda adicional.

García (2017) en su trabajo de investigación se puso como fin determinar la relación entre los recursos tecnológicos y el estudio de la matemática, su investigación se denominó utilización de los recursos virtuales en el área de matemática lo realizó en el año 2017 en UNP Norbert Wiener, lo aplicó en la institución educativa centro de educación popular. Utilizó para el tratamiento una encuesta primero, fue de diseño transversal, cuantitativo, descriptivo,

Se llegó a afirmar que existe relación poco significativa entre el uso de los recursos y los resultados de sus clases en el grado que se generó esta investigación, se podría decir es casi nulo e inverso, esto se debe que los estudiantes, si bien es cierto utilizan las tics, es en otras áreas lo encuentran mucho más práctico, y en matemática para ellos es lo práctico a través de secuencias.

Cuba (2019) realizó una investigación sobre el estrés laboral en docentes de secundaria de Satipo en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Se puso como fin establecer el grado de estrés de los docentes de la IE en mención, el método fue cuantitativo de tipo básico, explicativo, comparativo, se utilizó la encuesta con 98 docentes de la IE de Satipo.

Concluyó en lo siguiente, existe una significativa diferencia en el estrés laboral de los docentes según su procedencia y aún mayor cuando son de la zona rural en comparación con la zona urbana en Satipo, el estrés no se da por la condición laboral, o la situación económica o años de servicio por lo tanto estos aspecto se considera irrelevantes,

más bien el estrés tiene como causa los factores de trabajo , la utilización de elementos tecnológicos y su desorientación y uso excesivo por ello el estrés es medio alto.

Huere (2015) en su trabajo de investigación la cual está ligada al estrés laboral y desarrollo de la didáctica en Jauja, se planteó identificar la correlación que existe entre el estrés laboral y el desarrollo de la didáctica en el área de CTA en el Valle de Yacus.

Para ello se realizó un diagnóstico haciendo uso de la encuesta fue una escala y así evaluar el nivel de estrés y una ficha de monitoreo para ver el desarrollo de la didáctica y el estrés docente los resultados fueron que existe correlación negativa significativa ya que el coeficiente es de -0,469, afirmación que se hace con un nivel de significación de $\alpha=0,05$ y un nivel de confianza del 95%.

2.2. Bases teóricas

Variable 1. Recursos educativos virtuales

Definición.

Larico (2020) expresó que el aporte de las herramientas digitales y el uso de la web en la información de los datos mediante las redes de información y comunicación produce un cambio en los lectores para tener acceso a ella, siendo esto de gran utilidad para muchas personas como material de consulta y de producción.

Zapata (2012) manifestó que el desarrollo de las actividades de aprendizaje se debe a las herramientas educativas digitales, siendo estas también un material didáctico de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Esto a su vez es de gran utilidad para el desarrollo de capacidades y orienta a la persona a su actuar con rectitud.

Los recursos de informática, para Cacheiro, Sánchez y Gonzales (2016) son recursos actuales en las redes de profesionales o instituciones favorece un trabajo en grupo en diferentes ambientes. Así también ayuda a la reflexión y empoderarnos para cumplir una meta en el trabajo, sin embargo, se tienen que dosificar y planificar dentro de los procesos educativos.

En opinión de Majó y Marqués (2002) los diversos materiales educativos sean tics o cualquier otro que emplea el docente en las actividades pedagógicas son un medio didáctico en el aprendizaje de los estudiantes. Haciendo más fácil la tarea educativa y el logro de capacidades que llegan a cumplir dentro de la organización, así también estos guardan relación en cuanto la forma de comunicar información.

Al respecto, la norma ISBD (ER) (1997) definió que un material codificado como una computadora conectada a un ordenador y a la web, es un recurso virtual siendo almacenada en un dispositivo digital. En otros medios se conocen de tipos más avanzados de tal manera que la tarea educativa sea llevada con gran facilidad.

Dimensiones de Recursos Educativos Virtuales

a) Centralizado en el contenido.

Larico (2020) Sostiene que la utilización de web es importante sin embargo mencionó que no todo lo que se tiene en la web es confiable y claro de calidad. Luego se puede decir que para esto es necesario utilizar fuentes de primera mano, dentro del buscador Google y demás, siempre considerar los buscadores académicos puesto que siempre estos gozan de gran confianza, así también mencionar que existen paginas especializadas en diversos contenidos en áreas como matemática, comunicación, la existencia de los blogger facilitan

puesto que contienen diversos contenidos y esto va de la mano con las necesidades diversas del público, sin dejar de lado los videos.

Estas realidades llevan al maestro a replantearse y reflexionar en la utilidad para mejorar muchos en cuanto contenido en la educación, trabajar esto a profundidad y transformarlo en algo indispensable pero bien orientado pues los estudiantes se enfrentan a la realidad y en ello hay muchos programas. El problema viene cuando se piensa en los contenidos de tanto programa y orientar hacia una disciplina utilizando estrategias diversas, donde se debe aprender a jerarquizar, y organizar.

b) Centralizado en la relación.

Esta relación consiste en poner la interacción entre la información y la comunicación. Primero, permite procesar, almacenar y transmitir la información a través de recursos digitales. La segunda característica permite comunicarse en forma sincrónica y asincrónica con otros para compartir información a través de los dispositivos de interconexión que se encarga de enviar y recibir información. Por ejemplo, se puede utilizar recursos de acuerdo al entorno de los estudiantes, como: correo electrónico (permite enviar y recibir mensajes o compartir archivos), Facebook (es una red social, herramienta digital de aprendizaje colaborativo) y WhatsApp (es una aplicación de mensajería móvil, permite crear grupos para compartir textos, imágenes y vídeos).

c) Gestión de la información.

La gestión es parte del maestro, ahora si bien esto es un proceso hacia los estudiantes, el orientar para que se realice los aprendizajes correspondientes y autorregulados, de forma grupal entre sus pares de forma autónoma. El docente para esta tarea debe estar actualizado para que pueda retroalimentar a sus pupilos, que muestran

deseos de aprender, pero tienen complicaciones para aprender y sobrellevar algunas aplicaciones. Los docentes para realizar esta actividad deben capacitarse en recursos virtuales, tarea que a veces resulta estresante, teniendo en cuenta el contexto particular para ello cuenta con herramientas como Google drive de gran utilidad para almacenar información y compartir datos, hojas de cálculo para realizar y llenar prácticas, y presentaciones para realizar diversas exposiciones, en tiempo real, e integrar fotos, imágenes, gráficos, tablas, etc. Además de ello los aprendices pueden crear sus propios recursos virtuales para su entorno personal

Características de los recursos educativos virtuales

Se observa en las aulas o centros de estudio que, utilizan herramientas educativas digitales en los repositorios de los estudios de postgrado (portales educativos, editoriales...) para el uso de los aprendices mediante las plataformas de tele formación una forma más avanzada de las herramientas analógicas.

Las administraciones educativas y varias empresas han desarrollado colecciones de herramientas digitales en el Internet, considerados como herramientas de aprendizaje de gran utilidad, que pueden organizarse en módulos de unidades con secuencialidad, siendo utilizado como un libro de texto digital de refuerzo al profesorado en el desarrollo de las clases en cada área y al alumnado en el desarrollo de las diversas actividades, para el afianzamiento de contenidos, ampliación y alimentación, entre otros de los estudiantes y realice el monitoreo y seguimiento a través de la web o sistema de gestión de los recursos, realizando un análisis exhaustivo del trabajo finalizado. Se han realizado investigaciones que señalan que las herramientas virtuales son versátiles en cuanto uso y potencialidades se trata, esto no dependerá en gran parte de la calidad de las máquinas ni los programas sino de las acciones que en ella se ejecuten y actividades sugeridas y diseñado por el

docente. Observando la importancia de la presencia y la función del experto en este caso el maestro y sus concepciones sobre estas herramientas didácticas virtuales en el diseño dentro del proceso de aprendizaje y metas a cumplir en cada centro laboral y por otro lado es también interesante la selección del software y su eficacia en el ámbito educativo.

Las características de los recursos digitales según el Equipo de Coordinación TIC del Servicio de Informática para los Centros Educativos Dirección general de TIC:

- a) Multimedia: Superan los formatos analógicos de manera dinámica aparte del texto, la imagen, el audio, el vídeo y la animación integrados, la descripción gráfica de procedimientos a través de animaciones, creación de situaciones que se presentan en la vida cotidiana con criterios, medidas y otros afines.
- b) Interactividad: Se les considera dinámicos, interesantes y que se encuentran inmersos en la tarea educativa favoreciendo el desarrollo de actividades de aprendizaje. Realizan una motivación desde adentro para tomar decisiones, realizar procedimientos secuenciales y recibir una retroalimentación más ágil a las mismas. En situaciones de simulación o experimentación permiten utilizar diversas técnicas de aprendizaje por condicionamiento, lo procedimental se hace de forma directa de con parámetros establecidos. En los aprendizajes en cada aprendiz se desarrollan las capacidades individuales. Ayuda al desarrollo social del aprendiz a través de los procesos de comunicación y socialización entre pares esto se debe a grado de la interactividad.
- c) Accesibilidad: Los contenidos de las herramientas digitales son accesibles en todo nivel. Se debe tener en cuenta que no sea restringido,

sino accesible a todo tipo de aprendiz y de esta manera favorecer aquellos que lo necesitan.

- d) Flexibilidad: En cuanto adaptabilidad en situaciones con necesidades en torno a la escuela y que implica, en diversos horarios, especialmente de gran ayuda para los aprendices que presentan ciertos problemas con más necesidades en la escuela, en el hogar, etc. su uso es diverso que se adapta a situaciones que se van presentado en los tiempos actuales.
- e) Modularidad: Contribuye en el aspecto didáctico, el diseño de una herramienta multimedia en la división de sus objetos y su utilización para diversas causas, con diferentes técnicas para el aprendizaje de tal manera que el aprendizaje se ve mejorado.
- f) Adaptabilidad y reusabilidad: Favorecer las particularidades, para adaptarse a las necesidades e intereses del alumno y los docentes. Así también favorece el contexto de cada estudiante y a la realidad que presentan los maestros.

El uso de los recursos educativos virtuales

En las prácticas y metas que se desarrollan en la educación es importante la actualización del maestro en cuanto a los tics se trata, en necesario la inserción de las herramientas educativos virtuales y estar presente dentro del plan educativo de cada institución educativa. El contexto de enseñanza se transforma en aulas didácticas en las cuales se puede interactuar virtualmente y estas deben abarcar variedad de funciones y aplicaciones para el maestro y maestra involucrando a los aprendices a insertarse haciendo uso de las herramientas virtuales esto genera evolución y avance tecnológico.

Rabajoli (2012), sostuvo que la planificación de acciones educativas a ejecutar beneficia el ingreso a la información virtual, según las necesidades del aprendiz por el uso de los tics en el aula más allá de lo planificado para llevarlo a las aulas, y logran un mejor avance en el colegio, sin embargo, para ser utilizada una herramienta esta debe ser bien orientada, de lo contrario crea confusiones para quien la utilice.

Clasificación de los recursos educativos virtuales.

Townsend (2000), clasificó en tres grupos, a saber:

a) Transmisivos: Se caracteriza por emitir el mensaje con claridad y adecuación siendo este pertinente para el usuario porque ayudan a compartir la información. El mismo autor describió como ejemplos:

- La utilización de libros digitales, video en forma virtual, utilización de audios virtuales, tomos virtuales.
- Enseñanzas para empoderamiento y afianzamiento de conocimientos.
- Lugares en la web para organización y distribución de contenidos útiles
- Procesos inteligentes de moldes (imágenes, sonidos, textos, voz).
- Procesos de automatización de sistemas, que ejecutan lo necesario.

b) Activos: De manera dinámica y lúdica el aprendiz transforme lo aprendido e interactúe con los conocimientos. El mismo autor describió como ejemplos:

- Modeladores de situaciones o dentro del entorno virtual
- Simuladores de procesos o de audio virtual
- Lugares y entornos, buscadores y generadores de gráficos.
- Juegos personalizados: interactivos, creatividad, competitivos, con roles.

Teoría sobre recursos educativos virtuales

Teoría recursos virtuales según, Ros (2013), refiere a las conexiones entre los estudiantes con los especialistas y el entorno virtual, son competencias según la teoría tecnológica donde confluyen los tres elementos. Esta teoría apertura y considera, cohesiona e integra los aportes de la teoría educativa virtual y del aprendizaje de las tics vistas y utilizadas hoy.

Las tecnologías informáticas y de comunicaciones no solo se aplican en la escuela, sino también de forma masiva en la sociedad en general, para el desarrollo avanzado de los tics, cada uno según sus necesidades y prioridades, considerando una serie de elementos reconocidos para un mejor resultado, esto hace posible que la comunicación sea más viable llevadera y hasta se diría lúdica.

Las herramientas educativas virtuales deben desarrollar tantas actividades grupales y de forma individual según el progreso y las necesidades del aprendiz. Para una participación activa se deben considerar actividades motivacionales, dinámicas lúdicas considerando el contexto de los alumnos, las metas y contenidos propias de la planificación y los fines a cumplirse partiendo de la situación significativa propia de cada centro.

Para evitar el uso excesivo y la dispersión de las herramientas, éstas deben adaptarse en función de la capacidad e interés del alumno considerando un horario adecuado, está bien utilizar la mayor capacidad de tecnologías sin embargo esto se dosifica, ahora bien, es también pertinente tomarse un tiempo para familiarizarse de tal forma que se utilice la adecuada al trabajo.

Brown (2010) manifestó que, en la actualidad las herramientas virtuales se insertan de forma más ágil al sistema educativo y que logran que el aprendizaje sea de manera efectiva, la herramienta web 2.0 es aquella donde se manipula imágenes, audios videos y otras aplicaciones donde facilitan los aprendizajes esto hace posible que se pueda tener acceso y son de gran uso en las actividades y lograr que se cumplan los desempeños esperados en cada aprendiz.

La web 2.0 tiene la particularidad de ser una herramienta de transformación para la enseñanza, crea entornos con potenciales que proporcionan el control de la actividad a realizarse facilitando la interacción entre pares y con resultados positivos en la educación lo que otras herramientas no han realizado.

Recursos educativos virtuales y el aprendizaje

Coll (2011) manifiesta, que a lo largo de los tiempos se deja ver una evolución desde la utilización de recursos virtuales y analógicos que viene utilizando en las escuelas, aun en aquellos que se encuentran en los centros universitarios, hasta las plataformas en diversas empresas todos a disposición para el mejoramiento de la comunicación. Esto llevado a la educación permiten grandes soluciones y con gran facilidad.

En este sentido se han venido la realizado y creado de programas de tal manera que estos recursos virtuales estén a disposición de los aprendices, para el desarrollo de capacidades educativas, en este contexto han surgido lugares especializados en colecciones idóneas para cada caso que se presente y ayude, definidos como objetos virtuales y que hace posible en educación descubrir nuevas formas de solucionar un problema desde la escuela.

La plataforma de gestión de los recursos ofrece poder observar los errores en tiempo invertido, esto permite ser más versátil, y sus potencialidades ayuden a los estudiantes en forma didáctica a cumplir las demandas.

Variable 2. Estrés laboral docente

Definición de estrés laboral docente

Maslach y S. Jackson (1986) expresaron que quienes desarrollaron el síndrome de burnout así también la pérdida de energía poco a poquito experimentó síntomas de ansiedad lo cual está muy asociado al estrés laboral y lo manifiestan con las personas cercanas a ella.

El estrés según el diccionario de la lengua española es exclusivo en medicina es conceptualizado como la situación por la cual se sienten en conflicto esta es la respuesta ante una exigencia que el organismo responde ante las demandas.

Pose (2006) en el artículo, el estrés breve historia sugirió que las transformaciones externas en la vida cotidiana pueden crear un conflicto al organismo y que una de las principales características de las personas se encuentra en su poder de mantenerse estable y superar las debilidades que hay veces se suelen presentar de improviso de su medio de trabajo, ambiente interno y externo cuando se juntan varios factores esto no conlleva a una buena práctica educativa.

Al respecto Castell (2006), afirmó que la invasión generalizada de recursos virtuales afecta en el estado de ánimo siendo este el comienzo de la iniciación a estrés laboral en la vida contemporánea ya que causa cambios significativos en la forma de comunicarse, de relacionarse, de enseñar y aprender entre otros.

De acuerdo a los autores antes mencionados los recursos emergentes son instrumentos mediadores para organizar un trabajo efectivo en la escuela en el proceso de aprendizaje, el mismo que no sustituye el trabajo docente, sino más bien co-ayuda al proceso de la enseñanza en la escuela, el uso del mismo lo determina el docente, sin embargo, se vuelven estresantes según su utilización en las metas planteadas en la escuela.

Finalmente, Cortez (2019) expresa que el docente por su profesión misma y su naturaleza, involucran saberes actualizados, emociones y sentimientos que pueden ser negativos y positivos, llevando a causar un estrés laboral, en consecuencia su desempeño será deficiente, por ello la identidad del maestro y la vocación es esencial y la responsabilidad que este guarda puede resolver problemas, sin embargo en un momento determinado el estrés laboral docente causa angustia en la sociedad, abandono y ausentismo.

Kyriacou y Sutcliffe (1978) citado en Otero (2015), describieron el estrés laboral docente como respuesta a la presión, esto cuando en su entorno existen cambios bruscos, para esto el efecto puede ser una amenaza a su autoestima y realizar acciones diversas para reducir la amenaza.

De esto se deduce que desde la experiencia de estrés laboral docente los elementos individuales juegan un papel preponderante para salir de ese estado. Y tomar las experiencias del trabajo y ponerlas en segundo plano, es la única forma de lidiar con el estrés.

Subescalas del estrés laboral docente según Maslach

Maslach (1986), hizo ver tres subescalas sobre el estrés laboral docente: Agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

Agotamiento Emocional:

Maslach (1986) citado por Montejo (2014) definió estas subescalas como un patrón de súper cargas emocionales en el ser humano y a razón de ella las personas se sienten desgastados, así también pierden energía.

Esto hace mención de síntomas de desgaste emocional lo cual se llama estrés laboral, he aquí que los protagonistas que son docentes tienen que asumir retos, frente a situaciones que se presentan, pero también esto conlleva a enfrentar la capacidad de entrega a nivel personal, esto es un sentimiento de agotamiento por el trabajo, al final de la jornada, por ende, falta de realización personal.

Se puede agregar que una autoevaluación en un momento de estrés laboral docente aparece una disminución de logro y éxito personal, así también habilidades asociadas a la motivación interna.

Esto trae como consecuencia una disminución en la consecución de realizar acciones útiles en la profesión.

Despersonalización:

Maslach y Pines (1977) citados por Huere (2015) manifestaron que esta dimensión deshumaniza al ser y tienden a tener un aspecto despectivo hacia los demás por cómo se sienten.

Sus características son: actitudes frías, no se lleva bien con las personas con las cuales trabaja, ésta se encuentra en un proceso de endurecimiento y culpan a todos de aquello que le sale mal, esto se encuentra asociado a los sentimientos de cansancio y frustración en esta situación se aíslan y se vuelven ermitaños.

Falta de realización personal

Maslach y Jackson (1986) citado por Montejo (2014), hizo la descripción del estrés del profesor como tendencia a realizar una evaluación a sí mismo, pero siempre se siente siempre menos en relación a los demás, esto hace más valorativo el trabajo y el subconsciente.

La autoevaluación suele ser mala hacia la persona luego entonces aparece sentimientos competitivos para el logro laboral, esta autoevaluación afecta las capacidades que está asociada al profesionalismo y al descontento y por ende no son felices, estos sentimientos traen también acciones positivas en la vida ya que influye en sus decisiones.

Causas del estrés laboral docente

Aldrete (2003) afirmó que existe una agrupación

- Super carga laboral.
- No existencia de control emocional sobre la recarga de actividades.
- En el trabajo no hay motivación intrínseca y extrínseca
- No existe roles claros en el momento de afrontar una tarea.
- Cambios rápidos e imprevistos.
- Conflictos con otros miembros de su mismo centro de trabajo.
- Se tiene falsas Expectativas.
- Sentimientos de inadecuación.

El docente en esta emergencia trabaja no solo intelectualmente, sino debe trabajar para programar sus clases realizando ajustes y contextualizando el tiempo del que dispone, da clases sobre diferentes temas, tiene en cuenta los diferentes intereses y capacidades del alumnado, por lo cual realiza trabajo administrativo este trabajo está en casa y gran cantidad por lo tanto su hogar familia y privacidad se han visto afectados, así también le son asignadas tareas adicionales sin orientación, su casa su hogar es ahora el colegio esto causal de estrés laboral docente.

La presencia de las nuevas tics, hoy en situación de emergencia es una realidad, lo que supone que el profesor debe adaptarse a los cambios, a pesar de que en la mayoría de los casos, esta tarea resulta dificultosa ya en presencia ahora a distancia esto se agudiza, desarrollando incluso sentimientos de incompetencia ante el uso de dichos medios y de frustración.

Características del estrés laboral

La actividad educativa se realiza a través de la relación que forma entre docentes alumno y sistema, en la que refiere a un tiempo de enriquecimiento personal y aporta hacia un compromiso del tipo emocional en el docente. Es innegable que el trato con el discente puede reportar muchos elementos significativos ya sea emocionales que son parte de sus regocijos, pero también es cierto que la comunicación con el estudiante conduce a veces a efectos negativos como frustración y la ansiedad, entre otros. Hay docentes que se ponen un escudo para protegerse y que se suele traducir en rigidez e inhibición, otros enferman ante los conflictos interpersonales y las múltiples responsabilidades.

Aunque no se llegue a la quiebra de la salud mental, lo que sí se observa en un significativo número de docentes es una acumulación de malestar que lleva a vivir la

actividad educativa como una mera vía de subsistencia, con lo cual ésta pierde su sentido y, en consecuencia, disminuye la calidad de la educación.

Para Maslach (1986) la característica más saltante del estrés laboral es el cansancio extremo emocional, es decir el vaciado de recursos personales junto con la sensación de que ya no se tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás; experiencia en la cual se siente uno apartado de sus procesos al interior de la persona visto por uno mismo en forma externa, asumiendo una actitud de forma contraproducente e insensible hacia los demás con quienes está en contacto en forma directa; y se minimiza el sentido de realización de su propia persona o percepción de que sus logros quedan por debajo de sus expectativas suponiendo una auto calificación negativa.

Hernández (2006) manifestó la existencia de otros síntomas asociados con los ya descritos por el estrés que afectan a los docentes, llegando a la no asistencia en forma regular al centro de labores, justificando de cualquier manera, así como el deseo de dejar el puesto de trabajo abandonando la labor docente o tratar de cesar en el menor tiempo posible, renuncia o abandono de la labor docente.

Modelo de demandas y recursos de Demerouti y colaboradores.

Modelos de proceso de desgaste profesional

El modelo enfatiza principalmente la existencia de dos corrientes que nunca se entrelazan en su desarrollo, por un lado, las demandas laborales y el agotamiento profesional, y por otro los recursos laborales y la no implicación en el contexto. Este modelo asume que cuando las personas se encuentran en una situación donde las demandas laborales son mayores y los recursos restringidos, esto producirá una situación de desgaste energético y de desmotivación que favorecería el desarrollo de un rechazo a realizar la

profesión, sea cual sea el tipo de profesión. Las demandas laborales se refieren a aquellos aspectos físicos, sociales y organizacionales que requieren un esfuerzo físico o mental mantenido y que por tanto conlleva un coste psicológico y fisiológico.

Tiene su esencia en lo planteado por Hockey (1993) en referencia al modelo de control de la demanda de gestión, en la que el requerimiento laboral es asumido como estresores ambientales en la que cada individuo ha de efectuar un tipo particular de estrategias en defensa a ellos. Así también, los recursos laborales hacen referencia a aspectos tanto anatómicos externos como internos, así como también de ámbito circundante social que facilitan la consecución de los objetivos laborales y reducen los costes físicos y psicológicos asociados a las demandas, estimulando el desarrollo y crecimiento personal. Por tanto, el proceso de desgaste seguiría dos caminos. El primero, relacionado con el agotamiento y la extenuación producidos por la sobrecarga de las demandas laborales, y el segundo vinculado con la falta de recursos que exacerba los efectos negativos de las demandas y que degenera en conductas de no implicación y abandono. Las últimas conceptualizaciones de este modelo reducen significativamente el número de demandas laborales a factores de sobrecarga, y también en el número de recursos permaneciendo el apoyo social.

Asimismo, aparecería una variable de recursos personales relacionada con aquellos aspectos de la persona que se encuentran generalmente relacionados con factores de resiliencia. Es decir, las percepciones de las personas en cuanto a su capacidad para controlar y actuar con éxito sobre su entorno. Estos recursos actuarían como moduladores del proceso.

El rol docente en la emergencia 2020

IPAE. (2020) en su nota de prensa – CADEX: manifestó «La educación a distancia es la única alternativa viable ante esta situación de emergencia sanitaria» a través de experiencias de aprendizaje.

- Las experiencias de aprendizaje dan cuenta de situaciones que responden a problemas del entorno o a intereses de los estudiantes. Estas van desarrollándose a través de un conjunto de actividades que movilizan competencias.

- En esta coyuntura podemos encontrar situaciones relacionadas, tenemos el cuidado de la salud, el ambiente y la sobrevivencia, también la convivencia en el hogar, ciudadanía y el bien común, bienestar emocional y el uso del tiempo libre.

Asimismo, especificó que los líderes educativos deben replantear la forma cómo se están comunicando con las familias, y generar espacios de escucha para consensuar estrategias que permitan continuar brindando el servicio educativo que sus estudiantes requieren. Además, es necesario transparentar los principales rubros de costos operativos de escuelas con el fin de generar confianza, tomando en cuenta la morosidad y focalizando la ayuda en los que más lo necesitan.

Finalmente, se resalta que el rol del padre y madre de familia es propiciar un lugar seguro y un clima de confianza en el hogar que facilite el aprendizaje de los hijos. “El Perú requiere que todos los actores tengamos como propósito los aprendizajes de todos los estudiantes y su salud”. Para lograrlo, se requiere fortalecer tanto a la educación pública como a la privada, ambas son necesarias, ambas deben ser de calidad.

Se considera que dentro de la emergencia 2020 el rol docente este se ha visto afectado negativamente en su salud mental y física de los trabajadores y a su vez en la eficacia de las entidades en el momento de trabajo efectivo.

El estrés laboral docente pone en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores, así como el buen funcionamiento y resultados de los aprendizajes.

Los empleadores deben contar con una política de gestión de la salud del trabajador que incluya el estrés laboral. Asimismo, deben facilitar la aplicación de esa política mediante el establecimiento de mecanismos apropiados, que han de tener en cuenta cuestiones relativas a la evaluación del riesgo, la adopción de respuestas oportunas y la rehabilitación del trabajador. A nivel institucional, las estrategias destinadas a gestionar el estrés laboral existente deben centrarse en combatir los riesgos en su origen.

2.3. Definición de términos básicos

Autoeficacia: Conjunto de creencias que las personas tienen sobre sus propias capacidades para conseguir determinados resultados.

Cansancio emocional: Sensación de impotencia y frustración, producto de la percepción en la cual las demandas laborales exceden las propias posibilidades o capacidades.

La fatiga emocional: Es un agotamiento de gran medida que afecta a la persona y va relacionado con sensaciones de estrés, ansiedad, y otros llegando inclusive a la depresión.

Despersonalización: Desarrollo de actitudes de índole negativas hacia los destinatarios de los servicios que se prestan.

Estrés laboral docente: Experiencia de diversa índole en la que el docente, desarrolla emociones diferenciadas de carácter no agradable que afecta su labor docente ante determinadas situaciones e impide que realice adecuadamente su trabajo.

Estresores: Son los condicionantes o situaciones que han de provocar o desarrollar el estrés en las personas, pudiendo tener diversas causas ante determinadas situaciones.

Recursos educativos digitales: Cualquier recurso que el profesor prevea emplear en el diseño o desarrollo del currículo (por su parte o la de los alumnos) para aproximar o facilitar los contenidos, mediar en las experiencias de aprendizaje, provocar encuentros o situaciones, desarrollar habilidades cognitivas, apoyar sus estrategias metodológicas, o facilitar o enriquecer la evaluación.

Recursos de información: Información que se aloja en la Web es cuestionable puesto que parte de ella no pasa por filtros adecuados de verificación.

Recursos de aprendizaje: El aprendizaje mediado por recursos digitales educativos, “permite una adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes previstas en la planificación formativa”.

Estrés: Conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles.

Estrés laboral: La excesiva activación psicológica – mental y física que sufren los profesores como consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales

Docente: Persona que se dedica a enseñar a los integrantes de la sociedad. La docencia es una profesión que tiene por objetivo fundamental transmitir la enseñanza a las demás personas.

Agotamiento emocional. Desgaste espiritual y emocional teniendo como efecto el agotamiento, la fatiga y que se manifiesta psíquicamente, cuando el docente se siente que no tiene más que ofrecer profesionalmente es decir se siente impotente de su desempeño laboral.

Baja realización personal: Respuestas negativas hacia uno mismo y su trabajo, se caracteriza por los estados depresivos, aislamiento social, y baja sociabilidad como efecto de ello se da la baja productividad, la baja autoestima.

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis: General y específicas

Hipótesis general

HG: Existe una relación directa y significativa entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

Hipótesis específicas

HE1. Existe una relación directa y significativa entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

HE2. Existe una relación directa y significativa entre la dimensión centrado en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

HE3. Existe una relación directa y significativa entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.

3.2. Variables

Variable 1. Recursos educativos virtuales.

Son los recursos digitales que facilitan el almacenamiento, la organización y la recuperación de inmensas cantidades de datos. Agregando a estas contribuciones, la

extraordinaria expansión e introducción de Internet, en la actualidad existen redes de información y comunicación del conocimiento que están trasformando la forma en que los lectores y los usuarios de la información tienen acceso a ella, la consultan, la asimilan y la producen. (Larico 2020)

Variable 2. Estrés laboral de los docentes

“El burnout es un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y reducido logro personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con personas proporcionándoles cuidados de algún tipo” ahora estrés laboral docente (Maslach 1986 citado en Montejo 2014)

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1, Recursos educativos virtuales

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS
Variable 1: Recursos educativos virtuales	Centrado en el contenido	Buscadores de información en internet (Google u otros)	1	Encuesta/ cuestionario a través de formularios Google
		Buscadores académicos (Google académico, Wikipedia y otros)	2	
		Videos (YouTube).	3	
			4, 5, 6	
	Centrado en la relación	Red social (Facebook)	7, 8, 9	
		Aplicación de teléfono móvil (Whatsapp)	10, 11	
		Correo electrónico	12	
		Google Drive (comunicarse, compartir información)	13	
	Gestión de información	Recursos multimedia (texto, imágenes, audio, video).	14, 15, 19, 20	
		Google drive (almacena archivos, videos, etc.)	16	
		Plataformas virtuales (Whatsapp, Facebook)	17, 18	

Tabla 2*Operacionalización de la variable 2, Estrés laboral docente*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS
Variable 2: Estrés laboral docente	Cansancio emocional	Agotamiento laboral	1, 2, 3, 8, 16, 20	Encuesta/ cuestionario a través de formularios Google
		Sobrecarga laboral	6, 13, 14	
		Actitudes de frialdad y distanciamiento	5, 15	
	Despersonalización	Inestabilidad emocional	12, 22	
		Insensibilidad	10	
	Realización personal	Sentimientos de autoeficacia	4, 7, 9, 12, 17	
		Desarrollo personal	18, 19, 21	

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enfoque de investigación

El presente estudio es una investigación de enfoque cuantitativo, el cual es un procedimiento de decisión que pretende decir, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística, como señala Hernández, Fernández y Baptista (2014), el investigador propone un problema de estudio, circunscrito y real. Las interrogantes de la investigación trataran sobre aspectos específicos (p.5).

4.2. Tipo de investigación

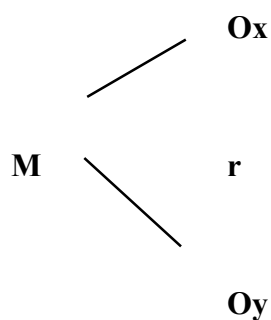
El nivel del trabajo fue descriptivo correlacional, por cuanto se intenta describir las variables de estudio y establecer relaciones entre ellas. Hernández, Fernández y Baptista (2014).

4.3. Diseño de la investigación

Para la selección del diseño de investigación se ha utilizado el libro de Hernández, Fernández y Baptista, (2014) según estos autores el diseño adecuado para esta investigación es, no experimental - correlacional.

Por tanto, se encargan de describir las relaciones en un momento determinado.

Diseño



Donde

M	=	Muestra
O	=	Observación
x	=	Variable
y	=	Variable
r	=	Relación entre variables

4.4. Población y muestra

En el estudio se consideró a 50 docentes para realizar una encuesta, analizar los datos para su estudio, y sacar determinadas conclusiones sobre los recursos educativos virtuales y el estrés docente laboral en la I.E. Alcides Spelucín Vega 5074.

Según Hernández (2014), afirma que "si la población es menor a cincuenta (50) individuos, la población es igual a la muestra" (p.69).

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos.

En esta investigación se utilizó como técnica la encuesta que es “una técnica social, muy conocida, ya que es de gran utilidad para cualquier investigación es versátil, con objetividad y sencillez de las informaciones que se obtiene de ella. (Carrasco, 2005, p. 314)

Instrumento de recolección de datos

En el estudio se usó el cuestionario en ambas variables que según Carrasco (2005) es el más utilizado con gran frecuencia, permitiendo contestar directamente en las hojas las preguntas dadas a cada uno de los participantes (p. 318)

Tabla 3

Ficha técnica de la variable 1, Recursos educativos virtuales

Nombre	Recursos Educativos Virtuales
Autor	Larico Hanco, Rogelio
Procedencia	Universidad Santa María-Arequipa
Año de elaboración	2020
Administración	Autoadministrado
Duración del cuestionario	10 minutos aproximadamente
Áreas que evalúan los reactivos	Dimensiones: - Centrado en el contenido - Centrado en la relación - Gestión de información
Grado de aplicación	Docentes del nivel primaria y secundaria de una institución educativa del Callao, en el 2020
Validez	Instrumento validado por Larico Hanco, Rogelio
Confiabilidad	Por consistencia interna (interrelación de reactivos) probada con el coeficiente alfa de Cronbach (0.680).
Calificación	Uso de escala ordinal, opciones: 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A Veces 4: Casi Siempre 5: Siempre

Tabla 4*Ficha técnica de la variable 2, Estrés laboral docente*

Nombre	Estrés Laboral Docente
Autor	C. Maslach y S. E. Jackson (1981)
Procedencia	Estados Unidos
Año de elaboración	2015
Administración	Auto administrado
Duración del cuestionario	10 minutos aproximadamente
Áreas que evalúan los reactivos	Dimensiones: - Cansancio Emocional - Despersonalización - Realización Personal
Grado de aplicación	Docentes del nivel Primaria y secundario de una institución educativa del Callao, en el 2020
Validez	Instrumento validado
Confiabilidad	Por consistencia interna (interrelación de reactivos) probada con el coeficiente alfa de Cronbach (0.768). siendo fuerte confiabilidad
Calificación	Uso de escala ordinal, opciones: Todos los días (6) Pocas veces a la semana (5) Una vez a la semana (4) Unas pocas veces al mes (3) Una vez al mes o menos (2) Pocas veces al año o menos (1) Nunca (0)

4.6. Tratamiento estadístico

Los datos utilizados, se obtuvieron de los reportes, informes, etc. Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial a fin de generalizar los datos obtenidos.

Además, esta información está con estadígrafos para facilitar la observación y la comparación de resultados ya materializados: gráficas y barras o histogramas.

Análisis cuantitativo de los resultados, derivados de la llamada estadística, que permite ir más allá de los indicadores numéricos y es mucho más propio de la investigación a realizar.

Manuales: Consistió en el llenado de las diversas fichas, cuestionarios, tabulación de datos y digitación en el sistema de cómputo.

Electrónicos: Todo procesamiento se llevó a cabo mediante el uso de bases de datos del Programa Microsoft Excel, y los análisis en el Programa SPSS Versión 22.

Capítulo V

Resultados

5.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), la validez de un instrumento, “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”. Veracidad de los instrumentos se ejecuta a través del programa SPSS—22 a través de un especialista, quien se encarga, de la validación de los ítems.

Tabla 5

Resultados de la confiabilidad de la variable 1, Recursos educativos virtuales

Fiabilidad			
Variable 1	Alfa de Cronbach	N de elementos	Confiabilidad
	0,680	21	Moderada Confiabilidad

Fuente SPSS - 22

Tabla 6

Resultados de la confiabilidad de la variable 2, Estrés laboral docente

Fiabilidad			
Variable 2	Alfa de Cronbach	N de elementos	Confiabilidad
	0,768	22	Fuerte Confiabilidad

Fuente SPSS - 22

5.2. Presentación y análisis de los resultados

De la variable 1: Recursos educativos virtuales

Tabla 7

Niveles de percepción de la variable 1, Recursos educativos virtuales

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuados	9	18,0
	Regular	26	52,0
	Adecuados	15	30,0
	Total	50	100,0

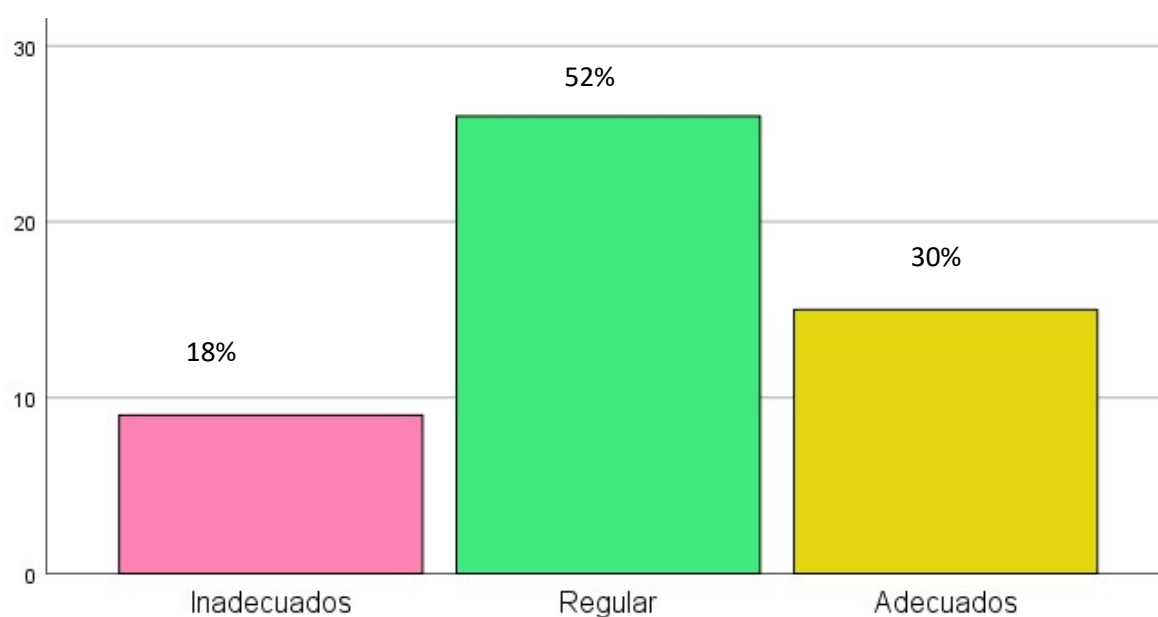
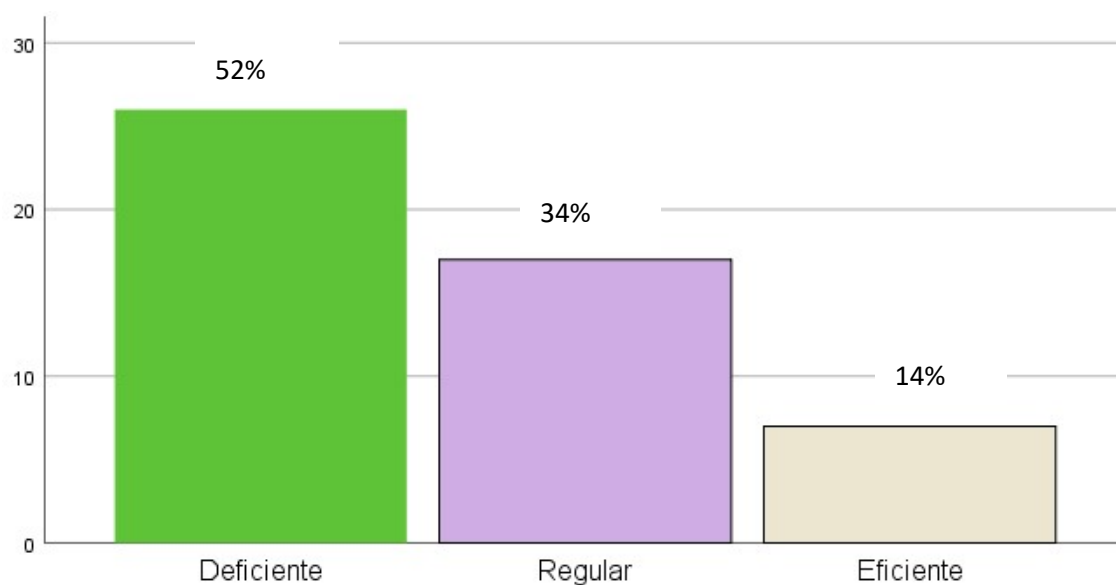


Figura 1: Niveles de percepción de la variable recursos educativos virtuales

Interpretación: De la tabla 7 y figura 1, se observa que 9 (18%) de docentes percibieron que la variable 1: Recursos educativos virtuales es inadecuada, 26 (52%) percibieron como regular y 15 (30%) la percibieron que eran adecuados.

Tabla 8*Niveles de percepción de la dimensión 1, Centrado en el contenido*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente	26	52,0
	Regular	17	34,0
	Eficiente	7	14,0
	Total	50	100,0

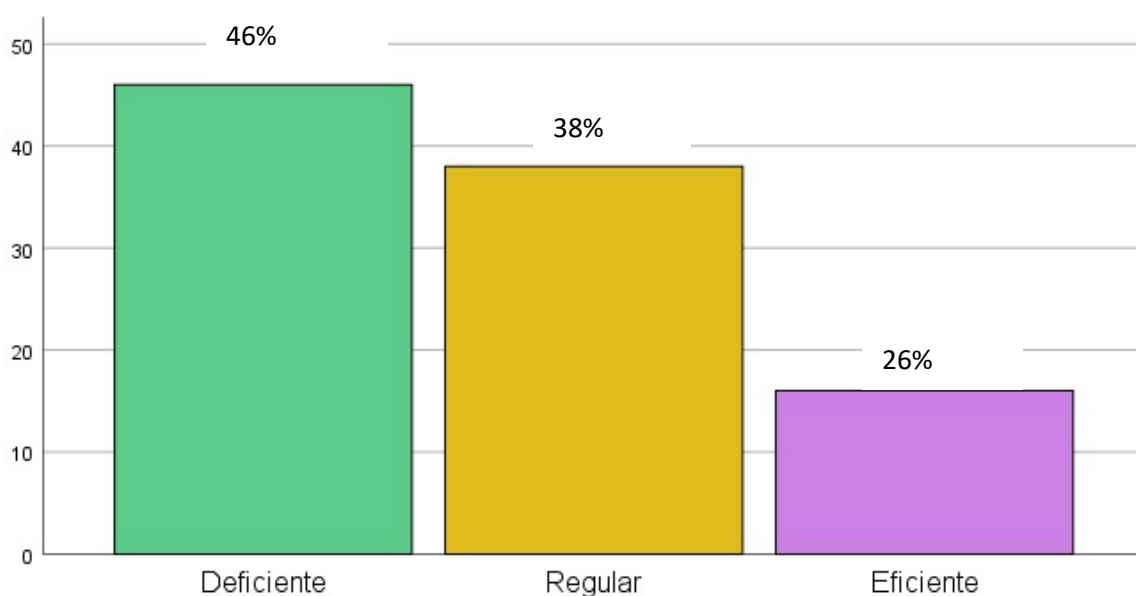
**Figura 2:** Niveles de percepción de la dimensión 2: Centrado en el contenido

Interpretación: De la tabla 8 y figura 2, se observa que 26 (52%) de docentes percibieron que la dimensión centrada en el contenido es deficiente, 17 (34%) percibieron como regular y 7 (14%) la percibieron que eran eficiente.

Tabla 9

Niveles de percepción de la dimensión 2, Centrado en la relación

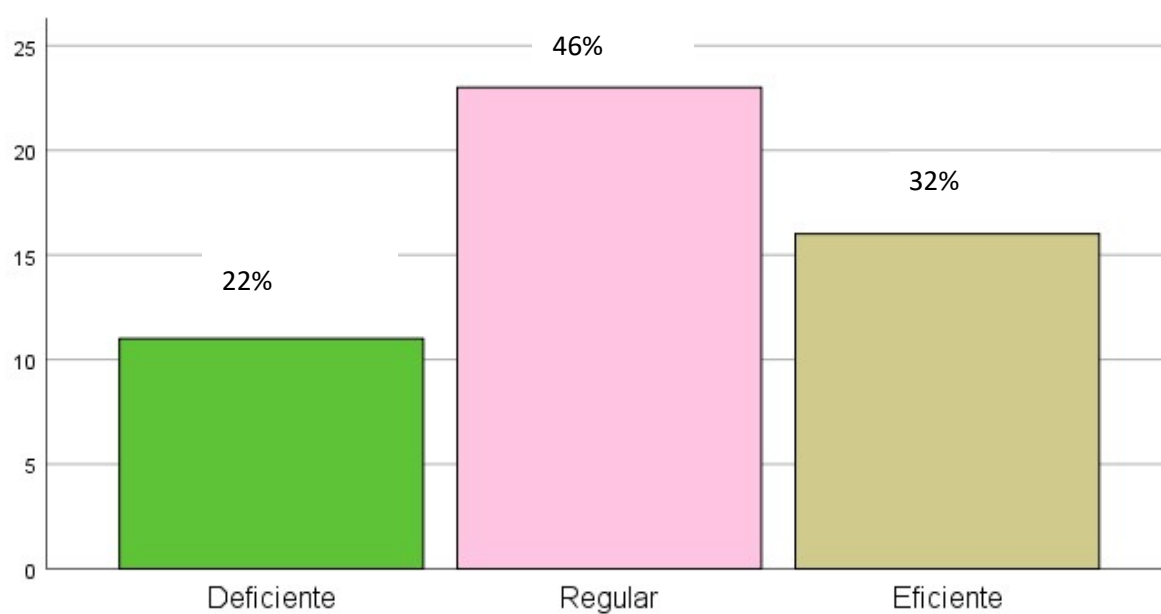
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente	23	46,0
	Regular	19	38,0
	Eficiente	8	16,0
	Total	50	100,0

**Figura 3:** Niveles de percepción de la dimensión 2: Centrado en la relación

Interpretación: De la tabla 9 y figura 3, se observa que 23 (46%) de docentes percibieron que la dimensión centrada en la relación es deficiente, 19 (38%) percibieron como regular y 8 (16%) la percibieron que eran eficiente.

Tabla 10*Niveles de percepción de la dimensión 3, Gestión de información*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente	11	22,0
	Regular	23	46,0
	Eficiente	16	32,0
	Total	50	100,0

**Figura 4:** Niveles de percepción de la dimensión 3: Gestión de la información

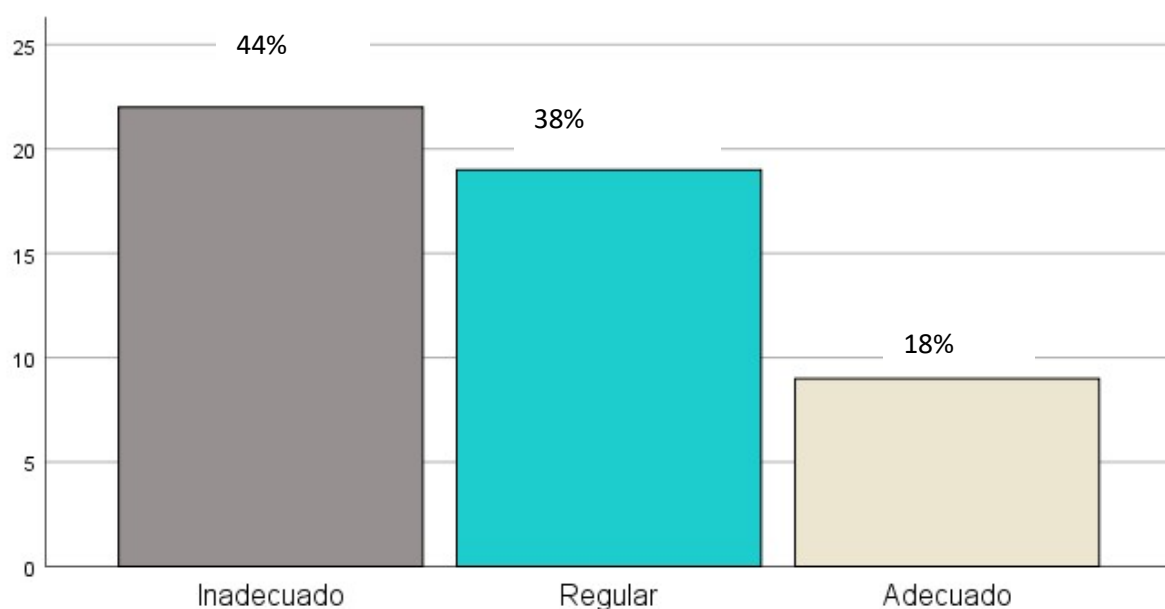
Interpretación: De la tabla 10 y figura 4, se observa que 11 (22%) de docentes percibieron que la dimensión gestión de la información es deficiente, 23 (46%) percibieron como regular y 16 (32%) la percibieron que eran eficiente.

Tabla 11

De la variable 2: Estrés laboral docente

Niveles de percepción de la variable 2, Estrés laboral docente.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	22	44,0
	Regular	19	38,0
	Adecuado	9	18,0
	Total	50	100,0

**Figura 5:** Niveles de percepción de la variable 2: Estrés laboral docente

Interpretación: De la tabla 11 y figura 5, se observa que 22 (44%) de docentes percibieron que la variable 2: Estrés laboral docente es deficiente, 19 (38%) percibieron como regular y 9 (18%) la percibieron que eran eficiente.

Tabla 12

Niveles de percepción de la dimension1 Cansancio emocional de la variable 2, Estrés laboral docente.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Aceptable	31	62,0
	Regular	15	30,0
	Inaceptable	4	8,0
	Total	50	100,0

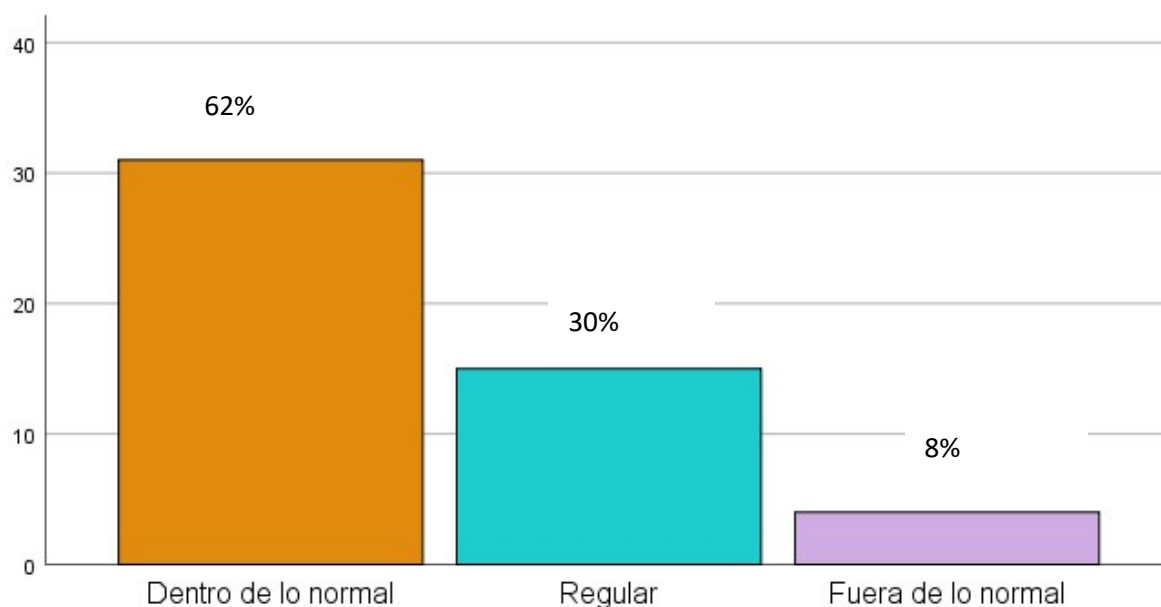


Figura 6: Niveles de percepción de la dimensión 1, Cansancio emocional de la variable 2: Estrés laboral docente

Interpretación: De la tabla 12 y figura 6, se observa que 31(62%) de docentes percibieron que la dimensión 1 Cansancio emocional de la variable 2, Estrés laboral docente es aceptable, 15 (30%) percibieron como regular y 4 (8%) la percibieron que eran inaceptable.

Tabla 13

Niveles de percepción de la dimensión 2 despersonalización de la variable 2, Estrés laboral docente

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	31	62,0
	Regular	15	30,0
	Adecuado	4	8,0
	Total	50	100,0

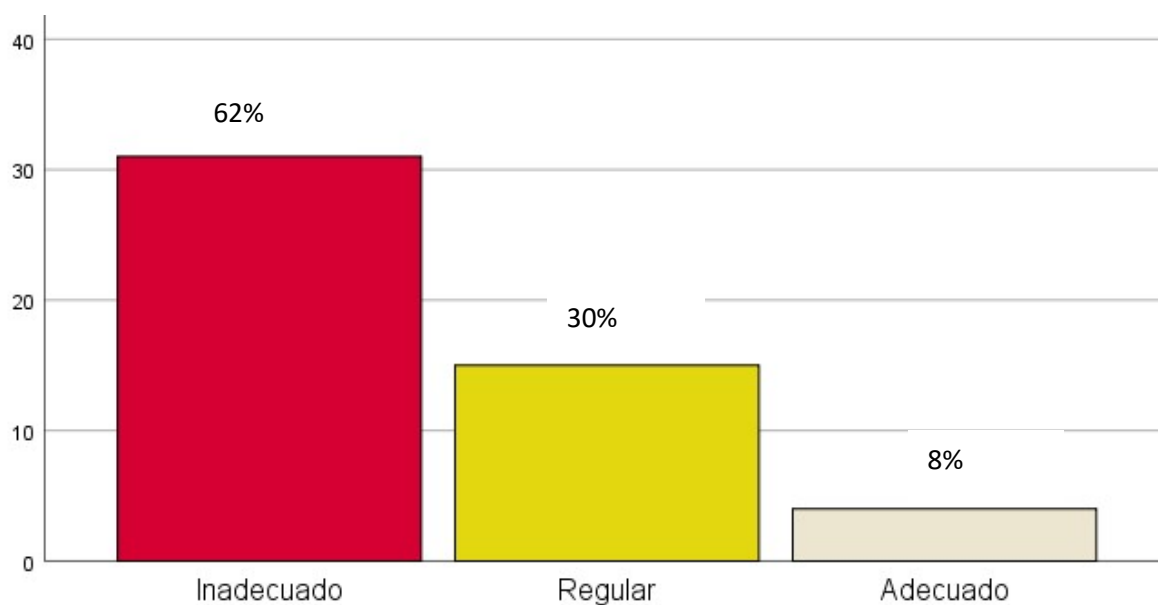


Figura 7: Niveles de percepción de la dimensión 2: Despersonalización de la variable 2: Estrés laboral docente

Interpretación: De la tabla 13 y figura 7, se observa que 31(62%) de docentes percibieron que la dimensión 2: Despersonalización de la variable 2: Estrés laboral docente es inadecuado, 15 (30%) percibieron como regular y 4 (8%) la percibieron que eran adecuado.

Tabla 14

Niveles de percepción de la dimensión 3. Realización personal de la variable 2, Estrés laboral docente

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuada	4	8,0
	Regular	17	34,0
	Adecuada	29	58,0
	Total	50	100,0

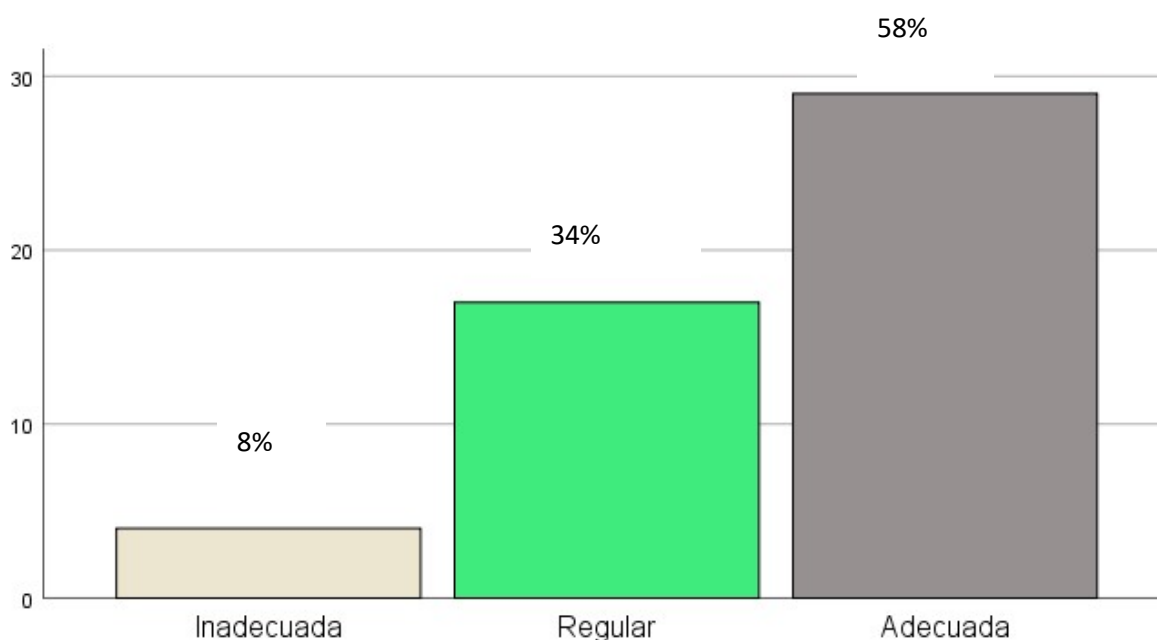


Figura 8: Niveles de percepción de la dimensión 3: Realización personal de la variable 2: Estrés laboral docente

Interpretación: De la tabla 14 y figura 8, se observa que 4(8%) de docentes percibieron que la dimensión 3: Realización personal de la variable 2: Estrés laboral docente es inadecuada, 17 (34%) percibieron como regular y 29 (58%) la percibieron que eran adecuada.

Tabla 15

Grado de correlación entre la variable 1: Recursos educativos virtuales y variable 2, Estrés laboral docente.

Rho de Spearman	Variable1: Recursos educativos virtuales		Variable1:	Variable2:
		Coefficiente	1,000	.760
		de		
		correlación		
		Sig.		0,000
		(bilateral)		
		N	50	50
	Variable2 Estrés laboral docente:		Variable1:	Variable2:
		Coefficiente	.760	1,000
		de		
		correlación		
		Sig.	0,000	
		(bilateral)		
		N	50	50

Conclusiones estadísticas:

Debido a que $p = 0,000$ es menor al nivel de alfa 0,05, Por lo tanto, si es significativa.

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable1: Recursos educativos virtuales, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,760$) y significativa ($p \text{ valor} = 0.000$ menor que 0.05) con la variable 2: Estrés laboral docente en la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020.

Tabla 16

Grado de correlación entre la dimensión 1: Centrado en el contenido y la variable 2, Estrés laboral docente.

		Dimensión 1	Variable 2
Rho de Spearman	Dimensión 1: Centrado en el contenido	Coefficiente de correlación	.587
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	50
	Variable 2: Estrés laboral docente	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	50

Conclusiones estadísticas:

Debido a que $p = 0,000$ es menor al nivel de alfa 0,05, Por lo tanto, si es significativa.

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 1: Centrado en el contenido y la variable 2: Estrés laboral docente, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,587$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable 2: Estrés laboral docente en la institución educativa Alcides Spelucín - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020.

Tabla 17

Grado de correlación entre la dimensión 2: Centrado en la relación y la variable 2, Estrés laboral docente.

			Dimensión 2	Variable 2
Rho de Spearman	Dimensión1: Centrado en la relación	Coefficiente de correlación	1,000	.870
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	50	50
	Variable 2: Estrés laboral docente	Coefficiente de correlación	.870	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	50	50

Conclusiones estadísticas:

Debido a que $p = 0,000$ es menor al nivel de alfa 0,05, por lo tanto, si es significativa.

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 2: Centrado en la relación y la variable 2: Estrés laboral docente, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,870$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable 2: Estrés laboral docente en la institución educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020.

Tabla 18

Grado de correlación entre la dimensión 3: gestión de la información y la variable 2, Estrés laboral docente.

		Dimensión 3	Variable 2
Rho de Spearman	Dimensión3: Gestión de la información	Coefficiente	.759
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	50
	Variable 2: Estrés laboral docente	Coefficiente	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	50

Conclusiones estadísticas:

Debido a que $p = 0,000$ es menor al nivel de alfa 0,05, por lo tanto, si es significativa.

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 3: Gestión de la información y la variable 2: Estrés laboral docente, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,759$) y significativa ($p \text{ valor} = 0.000$ menor que 0.05) con la variable 2: Estrés laboral docente en la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020.

5.3. Discusión

En cuanto a la hipótesis general dan evidencias suficientes para afirmar que la variable 1: Recursos educativos virtuales tiene relación positiva considerable y significativa con la variable 2: Estrés laboral docente, Larico expresa que el uso de las herramientas digitales produce cambios en las personas y Maslach sostiene que la pérdida de la energía está asociado al estrés laboral docente.

En cuanto a la hipótesis 1 hay evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 1: Centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y la variable 2: Estrés laboral docente tiene relación positiva considerable, Cuba manifiesta que el estrés laboral tiene como causa los factores de trabajo y el uso de los recursos tecnológicos.

En cuanto a la hipótesis 2 hay evidencias suficientes para afirmar que la dimensión centrada en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y la variable 2: Estrés laboral tiene una relación muy fuerte y significativa, Arango y Lezcano concluyen que el uso de las tics son significativos a través de las redes sociales, Martínez, Rodríguez y Cobeña concluyeron que los profesores vivencian un clima de estrés alto por el uso de la tecnología.

En cuanto a la hipótesis 3 hay evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 3; Gestión de la información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y la variable 2: Estrés laboral docente tiene relación positiva considerable y significativa, Larico expresó que el docente realiza este proceso orientando el aprendizaje, Cortéz sostiene que el docente por su profesión puede afectar emociones y sentimientos causando estrés laboral afectando su desempeño.

Conclusiones

1. Existe una correlación positiva buena entre el uso de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao, durante el estado de emergencia, 2020, puesto que el rho de Spearman obtenido fue de 0,76, a un p-valor de 0,000.
2. Existe una correlación moderada entre el uso de los recursos educativos virtuales, en su dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020, puesto que el rho de Spearman obtenido fue de 0,587, a un p-valor de 0,000.
3. Existe una correlación muy buena entre el uso de los recursos educativos virtuales, en su dimensión centrado en la relación y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao, durante el estado de emergencia, 2020 puesto que el rho de Spearman obtenido fue de 0,870, a un p-valor de 0,000.4. Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la dimensión 3: Gestión de la información y la variable 2: Estrés laboral docente, tiene relación positiva considerable ($Rho = ,759$) y significativa ($p \text{ valor} = 0.000$ menor que 0.05) con la variable 2: Estrés laboral docente en la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de emergencia, 2020.
4. Existe una correlación buena entre el uso de los recursos educativos virtuales, en su dimensión gestión de la información y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega - Región Callao durante el estado de

emergencia, 2020, puesto que el rho de Spearman obtenido fue de 0,759, a un p-valor de 0,000.

Recomendaciones

1. En cuanto a los recursos educativos virtuales, sería necesario que los encargados de dirigir la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega, planifiquen el buen uso de las herramientas digitales en el proceso de enseñanza aprendizaje, de tal manera que se consideren los tiempos necesarios de la labor de los docentes sin perjudicar su desempeño. En cuanto el estrés laboral docente, sería necesario que se considere la capacitación constante sobre el control emocional al docente, para prever acciones que ayude al control del estrés laboral docente, esto a través de talleres y conferencias didácticas.
2. En cuanto el estrés laboral docente, sería necesario que se consideren talleres sobre el manejo y prevención del estrés laboral en reuniones de las jornadas pedagógicas, para prever acciones que ayuden al control del estrés laboral docente, considerando que es importante su bienestar socioemocional.

Referencias

- Alario, (2018) *Estrés laboral en docentes de instituciones educativas públicas del departamento del cesar en Colombia*. (Tesis de maestría de la Universidad Metropolitana de la Educación Ciencia y Tecnología) Panamá.
- Aldrete, Pando, et al (2003). *Síndrome de Burnout en maestros de educación básica*. Guadalajara. México.
- Alegría, M. (2015). *Uso de las tic como estrategias que facilitan a los estudiantes la construcción de aprendizajes significativos*. (Tesis de maestría de la Universidad Rafael Landívar) Guatemala.
- Arango, Lezcano (2016) *Estilos de aprendizaje, estrategias de aprendizaje y su relación con el uso de las tic en estudiantes de séptimo grado de dos instituciones educativas del municipio de el retiro*. Universidad pontificia bolivariana. (Tesis de la Escuela de educación y pedagogía facultad de Educación Maestría en Educación). Medellín.
- Ávila Acosta, R. (2001) *Guía para elaborar la tesis: metodología de la investigación; cómo elaborar la tesis y/o investigación, ejemplos de diseños de tesis y/o investigación*. Lima: Ediciones R.A.
- Blumer, H., (1969), *Symbolic Interactionism. Perspective and Method*. Englewood Cliffs, N. J. Prentice Hall Inc.
- Brown, S. (2010). *From VLEs to learning webs: the implications of Web 2.0 for learning and teaching*. Interactive Learning Environments,
- Cacheiro, Sánchez, Gonzales, (2016). *Recursos tecnológicos en contextos educativos*. Editorial UNED.
- Cano, A. (2002). *La Naturaleza del Estrés*. Recuperado, 2020.de http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos
- Castel, Robert et al., (2006) “*Pensar y resistir. La sociología crítica después de Foucault*”, Círculo de Bellas Artes, Madrid, España.
- Coll, (2011). *Aprender y enseñar con las TIC: expectativas, realidad y potencialidades*. En R. Carneiro,
- Consejo Educativo Nacional, (2020) *Proyecto educativo nacional al 2036*. MINEDU. Lima, Perú.
- Cortéz, J. (2019). *¿Por qué soy docente?, una reflexión sobre mi identidad*. Eduscientia.

- Cuba, (2019) *Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo*. Huancayo – Perú (Tesis de la Universidad del Centro del Perú)
- Demerouti, E. y Bakker, A. B. (2011). *The Job Demands-Resources model: Challenges for future research*. *South African Journal of Industrial Psychology*.
- Fierro, Fortoul, Rosas, (1999). *Transformando la Práctica Docente. Una propuesta basada en la investigación acción*. México. Paidós.
- García, (2016). *Recursos digitales para la mejora de la enseñanza y el aprendizaje*, Universidad de Salamanca,
- García, (2017). *Caracterización del síndrome de burnout en docentes y su relación con la estabilidad laboral*. España.
- Hernández F. (2006) *¿Cómo afecta el estrés a mi vida?*, *Revista infored empresas y negocios*
- Hernández, et al. (2006). *Metodología de la investigación*. 4ta. Edición. Edit. Me Graw Hill interamericana Colombia.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014). *Metodología de la investigación*. México. McGraw-Hill.
- Hockey, (1993). *Cognitive-energetical control mechanisms in the management of work demands and psychological health*. New York, NY, US /Oxford University Press.
- <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/boa/contenidos.php/d211b52ee1441a30>
- Huere, (2015). *Estrés laboral y desarrollo de la didáctica especial de docentes en colegios del Valle Yacus – Jauja*.
- ISBD (1997). *International standard bibliographic description for electronic resources*. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/criteriosrd/recursos-digitales-como-herramienta-dinamica-de-aprendizaje>
- Ismail, Nur, Raman, & Purnomo, (2019). *A Mixed-Method Study of the Epistemological Teacher-Beliefs towards Educational Research in Classroom Teaching Practices*. *International Journal of Instruction*.
- Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1978). *A model of teacher stress*. *Educational Studies*
- Labrador, F.J. (2011). *El Estrés. Nuevas Técnicas para su Control*. Ed. Lex Nova. España.

- Larico, (2020) *relación entre el uso de recursos digitales y el aprendizaje colaborativo en el área de matemática de los estudiantes de 3° de educación secundaria de la institución educativa libertadores de américa del distrito de cerro colorado, Arequipa – Perú* (Tesis de maestría de la universidad Católica Santa María)
- López, & Lorenzo, (2008). *La investigación educativa en el aula hospitalaria: Estudio de un caso de intervención escolar, de Glioma óptico infantil mediante videoconferencia.*
- Majó, y Marquèz, (2002). *La revolución educativa en la era Internet.* Barcelona: Ciss Praxis.
- Martínez, & Suñé, (2011). *La escuela 2.0 en tus manos: Panorama, instrumentos y propuestas.* Madrid: Anaya Multimedia.
- Martínez, Rodríguez, Cobeña (2018) *Estrés laboral en los docentes del circuito 03 distrito 13d11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes.* Revista Cognosis de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. ECUADOR. ISSN 2588-0578
- Maslach C, Jackson S. (1986) *Maslach Burnout Inventory. Manual.* Edition. Palo Alto: California:
- Maslach, C., y Pines, A. M. (1977). *The burnout syndrome in the day care setting.* *Chil Care Quarterly*, 6 (2), 100-126.
- Montejo, E. (2014) *El síndrome de burnout en el profesorado de la ESO.* Madrid (Tesis de Doctorado de la Universidad Complutense)
- Olórtégui M. (2010) *Diccionario de Psicología.* Perú. 2da Edición. Edit. San Marcos.
- Ortega, (2017) *Redes Sociales Virtuales para la Gestión del Conocimiento en Ambientes Educativo.* (Tesis de Maestría de la Universidad Autónoma de México). México.
- Otero J.M. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria.* Madrid: Díaz de Santos.
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria.* España: Editorial Díaz de Santos. Recuperado de:
<https://books.google.com.pover&dq=estres+labora>
- Píxel-Bi - Mpedoy, & Ferreira, (2019). *Expanding use of research-based teaching practices after an international Master course.* *Transformative Dialogues: teaching & Learning Journal*
- Pose, G. (2006), “*El estrés: breve historia*”. Recuperado de www.evaluacióninstitucional.idoneos.

- Quiróz, (2008). *Recursos didácticos digitales: medios innovadores para el trabajo colaborativo en línea*. Revista digital. Universidad Nacional de Heredia, Costa Rica.
- Rabajoli, (2012). *Recursos digitales para el aprendizaje*. Webinar. Montevideo Uruguay. Recuperado de:
<http://www.webinar.org.ar/sites/default/files/actividad/documentos>.
- Ros, (2013). *Analfabetismo Digital*. El Comercio. Recuperado de Analfabetismo Digital:
http://www.elcomercio.ec/cartas_a_la_direccion/Cartas_a_la_direccion_0_993500826.html.
- Salanova (2003) *El estrés docente* Edit. Harla S.A. México.
- Sánchez, (2003). *Integración curricular de TIC. Concepto y modelos*. Revista Enfoques Educativos 5 (1), pp. 51–65.
- Toscano y Díaz (2008) *Los desafíos de las TIC para el cambio educativo* (pp. 113-126).
- Townsend, R. (2000). *El reto tecnológico*. Recuperado el 12 de junio de 2007, de <http://wzar.unizar>.
- Venegas, (2017) *Valoración del uso de recursos digitales como apoyo a la enseñanza-aprendizaje de las matemáticas en Educación* (Tesis doctoral de la Universidad de Salamanca). España.
- Zapata, (2012). *Recursos educativos digitales: conceptos básicos*. Recuperado: Sitio web:

Apéndice

Apéndice A: Matriz de consistencia

TÍTULO: Recursos educativos virtuales y estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega – Región Callao durante el estado de emergencia, 2020							
AUTOR: Br. OMONTE BERROSPI, Beatriz Cristina							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS				VARIABLES E INDICADORES	
Problema general ¿Qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?	Objetivo General Determinar qué relación existe entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.	Hipótesis general Existe una relación directa y significativa entre la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.	Variable 1: Recursos Educativos virtuales (Larico Hanco, Rogelio 2020)				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Centrado en el contenido	Buscadores de información en internet (Google u otros) Buscadores académicos (Google académico, Wikipedia y otros) Videos (YouTube).	1 2 3 4, 5, 6	Likert 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre	Deficiente (20 -46) Regular (47 - 73) Eficiente (73-100)
			Centrado en la relación	Red social (Facebook) Aplicación de teléfono móvil (Whatsapp) Correo electrónico Google Drive (comunicarse, compartir información)	7, 8, 9 10, 11 12 13		
			Gestión de información	Recursos multimedia (texto, imágenes, audio, video). Google drive (almacena archivos, videos, etc.) Plataformas virtuales (Whatsapp, Facebook)	14, 15, 19, 20 16 17, 18		
Problemas específicos PE1: ¿Qué relación existe entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?	Objetivos específicos: OE1: Describir qué relación existe entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.	Hipótesis específicas HE1: Existe una relación directa y significativa entre la dimensión centrado en el contenido de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020.	Variable 2: Estrés laboral (Huere Ascanoa, Yeni (2014) Maslach Burnout (1986)				

PE2: ¿Qué relación existe entre la dimensión centrado en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020? PE3: ¿Qué relación existe entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020?	OE2: Describir qué relación existe la dimensión centrado en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020. OE3: Describir qué relación existe entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de las instituciones educativas del Callao durante el estado de emergencia, 2020	HE2: Existe una relación directa y significativa entre la dimensión centrado en la relación de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de la Institución Educativa Alcides Spelucín Vega durante el estado de emergencia, 2020. HE3: Existe una relación directa y significativa entre la dimensión gestión de información de la aplicación de los recursos educativos virtuales y el estrés laboral de los docentes de las instituciones educativas del Callao durante el estado de emergencia, 2020	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Cansancio emocional	-Agotamiento laboral -Sobrecarga laboral	1, 2, 3, 8,16, 20 6, 13, 14	Likert Todos los días (6) Pocas veces a la semana (5) Una vez a la semana (4) Unas pocas veces al mes (3) Una vez al mes o menos (2)	inaceptable (22-51) Regular (50-80) Aceptable (81-110)
			Despersonalización	-Actitudes de frialdad y distanciamiento -Inestabilidad emocional -Insensibilidad	5, 15 12, 22 10	Pocas veces al año o menos (1) Nunca (0)	
			Realización personal	-Sentimientos de autoeficacia -Desarrollo personal	4, 7, 9, 11,17 18, 19, 21		
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar				
Método: Deductivo Enfoque: Básica Tipo: Descriptivo correlacional Nivel: Cuantitativo	Población Censal: 50 docentes	Variable 1: recursos educativos virtuales Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario a través de un formulario de Google Variable 2: Estrés Docente laboral	DESCRIPTIVA: - Tablas de frecuencia - Figuras estadísticas INFERENCIAL: Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman:				

Diseño: No experimental, Correlacional-transversal		Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario a través de un formulario de Google	
---	--	--	--

Apéndice B:

Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1 – Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

Dimensión 1: Cansancio Emocional								
		0	1	2	3	4	5	6
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado							
4	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa							
5	Siento que mi trabajo me está desgastando							
6	Me siento frustrado en mi trabajo							
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa							
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
Despersonalización								
		0	1	2	3	4	5	6
10	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales							
11	Siento que me he hecho más duro con la gente							
12	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes							
13	Me siento con mucha energía en mi trabajo							
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas							
Realización Personal								
		0	1	2	3	4	5	6
15	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes							
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes							

17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo							
18	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes							
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes							
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo							
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada							

Apéndice C:

Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE RECURSOS DIGITALES

Instrucción: Lee a continuación las preguntas que se presentan y marca con una (X) según su apreciación, las alternativas de respuesta que se presentan a continuación:

Nunca (N)	Casi nunca (CN)	A veces (AV)	Casi siempre (CS)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Nº	Preguntas	N	CN	AV	CS	S
	Centralizado en el contenido	1	2	3	4	5
1	Utilizas o has utilizado Google u otros buscadores de información en internet para el desarrollo de su clase.					
2	Usas o has usado “buscadores académicos” (Google académico, Wikipedia u otros) para encontrar información fiable y de calidad					
3	Usas o has usado YouTube para buscar información sobre contenidos de su área.					
4	Utilizas las plataformas virtuales como Moodle para el seguimiento y evaluación de su aprendizaje.					
5	Aplicas la tecnología de informática y comunicación para mejorar en gran medida el aprendizaje de sus estudiantes de su área.					
6	Utilizas frecuentemente los programas Word, Excel y Power Point para lograr aprendizaje de sus estudiantes.					
	Centralizado en la relación	1	2	3	4	5
7	Usas o has usado “redes sociales” (Facebook) para enviar y recibir información de temas de su área.					
8	Has recibido cursos online vía internet, e mail o alguna aplicación de teléfono.					
9	Utilizas con frecuencia las redes como Facebook para compartir información con sus estudiantes.					
10	Usas o has usado “aplicación de teléfono móvil” (Whatsapp) para enviar o recibir información, y enviar mensajes para hacer trabajos de su área.					
11	Promueves la comunicación asertiva y comparte información entre los docentes a través de grupo whatsapp, messenger y plataformas virtuales, etc.					
12	Usas o has usado “correo electrónico” para enviar o recibir archivos digitales de contenidos de su área.					
13	Usas o has usado “Google Drive” para compartir y acceder a documentos, archivos y carpetas de todo tipo.					
	Gestión de la información	1	2	3	4	5

14	Usa o ha usado “recursos multimedia” (texto, imágenes, audio, vídeo) durante el proceso de aprendizaje de contenidos de su área.					
15	Crees que puede acceder desde tu casa a “recursos multimedia” (texto, imágenes, audio, vídeo) para aprender temas de su área.					
16	Usa o ha usado Google drive para crear o modificar documentos, hojas de cálculo y presentaciones en una cuenta en tiempo real y sincronizado.					
17	Buscas información para sus clases en la web.					
18	Usa o ha usado red social Facebook para compartir información necesaria para realizar trabajos en grupo.					
19	Utilizas recursos informáticos para desarrollar diferentes temas.					
20	Informas y promueves el uso de las plataformas virtuales para el desarrollo adecuado de las actividades.					

Apéndice C: Base de datos

Dimensión Recursos educativos virtuales

	1.	U2.	U3.	U4.	U5.	A6.	U7.	U8.	H9.	U10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1	1	5	4	3	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
2	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	5
3	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	2	4	2	5	4
4	4	3	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5
5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
6	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5
7	5	5	5	1	4	5	3	4	2	5	5	5	5	4	5	5	4	2	5	4
8	5	5	2	5	5	4	2	5	1	5	5	5	4	4	4	4	3	1	4	5
9	5	5	5	1	5	5	1	4	1	5	5	5	5	5	5	3	5	1	5	5
10	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	4	5	2	5	5	2	5	3	5	3
11	4	3	2	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5
12	3	1	1	3	4	3	5	3	5	5	3	5	5	4	5	4	5	3	5	3
13	4	4	5	2	3	4	1	5	1	5	5	4	4	5	5	5	5	1	5	3
14	4	4	1	1	2	3	1	4	1	5	4	4	2	2	2	1	4	1	3	3
15	5	3	5	4	5	5	3	3	3	5	2	4	3	3	3	2	3	3	5	5
16	5	3	5	1	4	5	1	4	1	5	3	5	4	4	5	4	5	1	4	4
17	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4
18	5	2	2	2	2	2	4	2	1	4	4	4	2	2	2	1	4	1	2	4
19	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5
20	5	3	5	3	2	5	2	4	2	5	5	5	5	2	5	5	4	3	4	5
21	3	3	4	1	3	4	2	3	1	4	3	3	3	3	5	1	3	1	3	3
22	5	3	5	1	5	4	1	3	1	5	5	4	4	5	5	2	4	1	4	4
23	3	3	3	3	3	5	3	4	2	5	5	4	5	5	5	4	3	2	5	3
24	5	4	4	1	5	2	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
25	3	4	4	1	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	4	3
26	4	4	4	1	3	4	1	4	1	5	5	5	4	4	5	4	4	1	4	3
27	4	4	2	1	3	3	1	3	1	4	3	4	3	2	4	1	3	1	2	3
28	4	3	4	2	3	5	4	3	3	5	4	4	3	5	5	2	1	2	4	3
29	5	3	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5
30	5	4	5	1	5	4	5	4	3	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5
31	5	5	5	3	5	4	4	1	1	5	4	4	4	4	5	2	5	3	5	5
32	4	4	3	4	4	4	2	2	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4
33	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5
34	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4
35	4	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4
36	5	5	5	5	5	5	1	4	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5
37	4	4	4	3	4	3	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
38	5	2	5	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	5	4	5	1	5	5	1	4	1	5	3	5	5	5	4	1	5	1	4	3
40	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	4	4	4
41	5	4	5	2	5	5	4	4	2	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4
42	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	4
43	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4
44	4	4	4	2	2	5	2	4	1	5	4	5	4	4	4	2	5	1	3	3
45	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5
46	5	4	4	2	2	5	1	3	1	5	4	4	3	5	5	3	4	1	4	3
47	3	3	4	2	3	3	4	2	5	5	4	5	3	3	3	2	4	4	4	3
48	5	4	4	2	5	5	2	5	4	5	3	5	4	4	5	1	2	2	5	4
49	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
50	5	5	5	1	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5

Apéndice D: Base de datos

Dimensión Estrés laboral docente

1	3	0	1	6	0	1	6	1	6	0	0	6	0	1	0	0	6	6	6	0	5	0
2	6	3	3	5	1	6	5	6	5	3	5	3	5	6	1	5	5	5	5	6	1	1
3	5	5	5	4	0	1	5	4	6	4	5	6	1	5	0	1	6	6	5	2	6	2
4	6	6	5	5	0	4	6	6	6	1	2	5	2	5	1	5	5	5	6	5	5	1
5	3	2	2	4	5	5	5	2	5	1	1	4	1	6	1	2	5	5	5	1	5	1
6	5	5	1	6	0	5	5	4	5	1	3	5	1	3	0	1	5	5	5	4	3	0
7	4	4	3	4	0	0	6	4	6	0	3	1	3	6	6	3	6	4	5	1	5	2
8	6	6	5	6	0	6	6	6	6	0	1	3	0	6	0	4	6	5	5	4	6	0
9	6	5	6	6	1	6	6	6	6	1	5	6	1	6	0	1	5	5	5	4	5	4
10	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	0	6	6	5	5	3	4	4	5	0
11	6	6	5	6	0	3	6	4	6	0	0	4	0	6	0	0	6	3	3	1	6	0
12	5	4	0	3	0	5	4	5	6	0	4	5	1	6	0	0	6	6	5	1	5	1
13	6	6	6	6	0	3	3	6	5	0	0	0	6	6	0	0	6	6	6	6	4	2
14	3	4	1	3	0	1	4	2	4	0	0	4	0	1	4	4	4	4	4	1	4	4
15	5	6	3	6	0	4	3	5	6	0	5	5	3	5	0	3	6	6	6	3	4	1
16	0	3	0	5	0	6	6	1	5	5	3	6	3	3	1	0	6	6	6	5	6	0
17	2	5	0	6	0	0	6	2	6	0	0	6	1	1	0	0	6	6	6	0	6	0
18	6	5	5	6	0	6	5	6	6	0	5	4	3	3	0	4	5	4	4	3	3	1
19	2	1	1	4	0	1	5	2	5	2	2	4	0	1	0	1	5	5	5	1	2	0
20	4	6	3	4	0	3	3	5	2	0	1	2	2	4	0	3	2	5	4	2	3	1
21	5	4	1	6	0	5	5	4	6	0	0	5	1	2	0	2	5	6	6	1	6	0
22	4	6	6	6	0	5	6	6	5	1	6	4	3	5	0	3	6	5	3	5	6	3
23	5	6	5	6	0	6	5	6	6	0	2	5	3	6	0	2	6	5	6	3	6	0
24	4	4	4	5	2	2	5	3	5	2	0	6	1	5	1	0	6	6	6	1	5	0
25	3	1	1	6	0	0	4	3	6	0	0	6	0	3	0	0	6	6	6	0	6	0
26	0	1	1	6	0	6	6	1	6	0	0	6	0	0	0	0	6	6	6	0	6	0
27	5	5	0	6	0	0	6	1	6	0	0	6	0	0	0	0	6	6	6	0	6	0
28	3	2	0	5	0	1	5	2	6	1	1	6	0	0	6	0	6	6	6	1	6	0
29	4	5	3	3	1	5	5	3	4	2	2	6	0	6	6	2	6	4	6	0	5	0
30	5	5	5	6	0	5	5	5	5	1	1	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	0
31	1	1	0	6	0	6	6	1	6	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	6	0
32	0	0	0	6	0	0	6	1	6	0	0	6	0	0	0	0	6	6	6	0	6	0
33	5	5	3	6	0	5	6	5	6	0	0	3	2	6	0	0	6	6	6	3	6	0
34	5	6	5	6	0	5	6	5	6	0	0	5	5	6	5	0	6	6	5	5	6	0
35	3	4	3	4	1	3	3	3	4	1	3	5	1	3	1	1	5	5	5	4	4	2
36	4	3	4	4	1	5	5	5	5	5	1	6	0	1	2	0	5	5	6	5	5	0
37	2	6	0	6	0	5	5	5	6	0	0	6	1	5	6	2	6	6	6	1	5	0
38	1	2	1	6	0	1	6	1	6	0	1	6	0	1	0	1	6	6	6	1	6	1
39	4	4	3	3	0	5	2	1	3	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	1	5	4
40	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	2	3	5	4	4	4	4	4
41	4	4	5	6	0	4	6	4	6	0	4	5	3	6	0	3	6	6	3	0	6	0
42	6	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	6	0
43	5	6	4	5	4	5	5	5	4	1	1	2	5	5	1	1	6	4	3	3	5	0
44	6	6	5	6	0	6	6	6	6	6	4	6	0	5	0	6	6	6	6	0	6	0
45	3	5	5	3	0	5	5	5	5	3	6	4	6	6	6	3	6	6	6	3	2	6
46	3	3	3	6	0	3	6	0	6	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	6	0
47	5	5	3	6	3	3	5	5	5	3	3	5	5	6	5	4	5	6	6	3	6	3
48	4	5	3	5	1	4	4	5	6	0	4	5	1	5	3	0	3	5	6	4	4	1
49	5	5	4	5	0	3	3	4	4	0	0	3	0	5	6	0	4	5	5	4	6	0
50	6	6	5	5	2	6	3	6	5	5	5	5	4	6	5	5	5	4	5	6	3	2