



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.3932>

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

*El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores*

*The Use of ICT to Promote Resilience and Stress Management in Educators*

*O uso das TIC para promover a resiliência e a gestão do stress nos educadores*

Armando Patricio Saquisari-Pillajo <sup>I</sup>  
[apsaquisari@itsjapon.edu.ec](mailto:apsaquisari@itsjapon.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0004-6288-0135>

Paola Alejandra Espinosa-Cevallos <sup>II</sup>  
[paola.espinosa@cordillera.edu.ec](mailto:paola.espinosa@cordillera.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-5304-3763>

**Correspondencia:** [apsaquisari@itsjapon.edu.ec](mailto:apsaquisari@itsjapon.edu.ec)

\***Recibido:** 29 de mayo de 2024 \***Aceptado:** 27 de junio de 2024 \***Publicado:** 16 de julio de 2024

- I. Instituto Superior Universitario Japón, Quito, Ecuador.
- II. Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Ecuador.

## Resumen

El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación ha demostrado ser crucial para fomentar la resiliencia y gestionar el estrés en los educadores. La integración de TIC facilita la enseñanza, el aprendizaje y la administración de tareas, reduciendo así la carga laboral y el estrés asociado. Diversos estudios resaltan que una formación continua en competencias digitales es esencial para el desarrollo profesional de los docentes, mejorando su capacidad para adaptarse a los desafíos contemporáneos. La implementación de metodologías innovadoras, como la infopedagogía, facilita la creación de contenidos interactivos y personalizados, apoyando tanto a estudiantes como a educadores. Además, programas específicos de formación en TIC han demostrado reducir significativamente los síntomas de burnout, permitiendo a los docentes equilibrar mejor sus responsabilidades profesionales y personales. Los resultados de la investigación muestran que las estrategias basadas en TIC no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también crean entornos de aprendizaje más dinámicos y resilientes. En conjunto, estos hallazgos subrayan la importancia de seguir invirtiendo en la capacitación tecnológica de los docentes para asegurar una educación de calidad y un entorno laboral sostenible. La evidencia destaca que el uso adecuado de TIC es fundamental para enfrentar y superar los desafíos del entorno educativo moderno, promoviendo el bienestar integral y la resiliencia de los educadores.

**Palabras clave:** TIC en educación; Resiliencia docente; Gestión del estrés en educadores; Tecnologías de la Información y Comunicación.

## Abstract

The use of Information and Communication Technologies (ICT) in education has proven to be crucial to foster resilience and manage stress in educators. ICT integration facilitates teaching, learning and task management, thereby reducing workload and associated stress. Various studies highlight that continuous training in digital skills is essential for the professional development of teachers, improving their ability to adapt to contemporary challenges. The implementation of innovative methodologies, such as infopedagogy, facilitates the creation of interactive and personalized content, supporting both students and educators. Furthermore, specific ICT training programs have been shown to significantly reduce burnout symptoms, allowing teachers to better balance their professional and personal responsibilities. Research results show that ICT-based strategies not only improve academic performance, but also create more dynamic and resilient learning environments.

Together, these findings underscore the importance of continuing to invest in teachers' technological training to ensure quality education and a sustainable work environment. The evidence highlights that the appropriate use of ICT is essential to face and overcome the challenges of the modern educational environment, promoting the comprehensive well-being and resilience of educators.

**Keywords:** ICT in education; Teaching resilience; Stress management in educators; Information and communication technologies.

## Resumo

A utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na educação tem-se revelado crucial para promover a resiliência e gerir o stress nos educadores. A integração das TIC facilita o ensino, a aprendizagem e a gestão de tarefas, reduzindo assim a carga de trabalho e o stress associado. Vários estudos destacam que a formação contínua em competências digitais é essencial para o desenvolvimento profissional dos professores, melhorando a sua capacidade de adaptação aos desafios contemporâneos. A implementação de metodologias inovadoras, como a infopedagogia, facilita a criação de conteúdos interativos e personalizados, apoiando tanto os alunos como os educadores. Além disso, foi demonstrado que programas específicos de formação em TIC reduzem significativamente os sintomas de esgotamento, permitindo aos professores equilibrar melhor as suas responsabilidades profissionais e pessoais. Os resultados da investigação mostram que as estratégias baseadas nas TIC não só melhoram o desempenho académico, como também criam ambientes de aprendizagem mais dinâmicos e resilientes. Em conjunto, estas conclusões sublinham a importância de continuar a investir na formação tecnológica dos professores para garantir uma educação de qualidade e um ambiente de trabalho sustentável. As evidências destacam que a utilização adequada das TIC é essencial para enfrentar e superar os desafios do ambiente educativo moderno, promovendo o bem-estar integral e a resiliência dos educadores.

**Palavras-chave:** TIC na educação; Ensinar a resiliência; Gestão do stress em educadores; Tecnologias de informação e comunicação.

## Introducción

En la era digital actual, el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) se ha convertido en un componente esencial para diversas áreas, incluida la educación. Esta investigación aborda el uso de las TIC para fomentar la resiliencia y la gestión del estrés en los educadores, un tema

## El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores

---

que ha cobrado relevancia significativa en los últimos años, especialmente en contextos de crisis como la pandemia de COVID-19.

La resiliencia docente en momentos de crisis ha sido objeto de estudio en diversos contextos latinoamericanos. Mallqui (2023) destaca cómo los docentes han enfrentado desafíos sin precedentes, adaptándose a nuevas modalidades de enseñanza y superando obstáculos que van desde la falta de recursos hasta el estrés emocional. Este contexto ha puesto de manifiesto la necesidad de estrategias efectivas para apoyar a los educadores.

En Ecuador, el uso de herramientas digitales ha sido fundamental para la educación virtual durante la pandemia. Altamirano Pazmiño et al. (2022) subrayan cómo estas herramientas han facilitado la continuidad educativa, permitiendo a los docentes mantener el contacto con sus estudiantes y adaptarse a la enseñanza a distancia. Sin embargo, también han surgido desafíos significativos relacionados con el estrés y la adaptación a nuevas tecnologías.

El estrés en los docentes durante la pandemia de COVID-19 ha sido otro tema de preocupación. Serrano y Azahuanche (2020) documentan cómo la incertidumbre y la carga de trabajo adicional han afectado negativamente la salud mental de los educadores. En este contexto, el uso de TIC puede ser un medio para aliviar el estrés, proporcionando recursos y herramientas que faciliten la gestión del tiempo y las tareas educativas.

Por otra parte, el desarrollo de modelos de aprendizaje mixto centrados en competencias ha mostrado ser una estrategia efectiva para la formación docente en TIC. Jácome (2023) propone un enfoque que combina la formación presencial y virtual, promoviendo el desarrollo de competencias digitales esenciales para la enseñanza moderna. Este modelo no solo mejora la competencia técnica, sino que también fortalece la resiliencia al proporcionar un marco de apoyo continuo.

La evaluación del burnout y la resiliencia en docentes de educación secundaria es otro aspecto crucial en este análisis. Gambarte (2019) examina cómo el liderazgo pedagógico puede influir en estos factores, sugiriendo que un liderazgo efectivo puede mitigar los efectos del burnout y promover un ambiente de trabajo más resiliente. Este liderazgo, combinado con el uso de TIC, puede ofrecer un soporte integral a los educadores.

En un mundo donde los estudiantes son cada vez más nativos digitales, es fundamental que los modelos de aprendizaje se adapten a esta realidad. Romero López et al. (2022) destacan la importancia de integrar TIC en el proceso educativo para alinearse con las expectativas y habilidades

de los estudiantes contemporáneos. Esta integración no solo beneficia a los estudiantes, sino que también apoya a los docentes en su rol educativo.

La pandemia ha puesto a prueba la resiliencia y el desempeño docente en múltiples dimensiones. Ávila-Valdiviezo et al. (2021) investigan cómo los educadores peruanos de secundaria han manejado estos desafíos, encontrando que aquellos con mayores habilidades en TIC y estrategias de resiliencia han mostrado un mejor desempeño. Este hallazgo refuerza la necesidad de formación continua en TIC para los educadores.

cabe destacar que la integración de las TIC en la educación no solo facilita la enseñanza y el aprendizaje, sino que también juega un papel crucial en la promoción de la resiliencia y la gestión del estrés en los docentes. Las investigaciones revisadas sugieren que el apoyo institucional, el desarrollo de competencias digitales y un liderazgo pedagógico eficaz son componentes clave para lograr estos objetivos. Por lo tanto, es imperativo continuar explorando y desarrollando estrategias que utilicen las TIC de manera efectiva para apoyar a los educadores en su importante labor.

### **Revisión de literatura**

El impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación ha sido objeto de estudio en múltiples investigaciones. En primer lugar, Arteaga Alcívar et al. (2022) señalan que la integración de la tecnología en la educación ha permitido no solo la mejora de la calidad educativa, sino también la promoción de un entorno más resiliente para los educadores. Este proceso de integración ha sido crucial para enfrentar los desafíos contemporáneos en el ámbito educativo.

Por otro lado, Cristina (2015) analiza la formación y desarrollo profesional del educador social en contextos de intervención. En este contexto, el uso de las TIC se presenta como una herramienta indispensable para la formación continua de los docentes, facilitando la adquisición de nuevas competencias y la adaptación a los cambios constantes del entorno educativo. Esta adaptación es vital para fomentar la resiliencia y manejar el estrés que acompaña a la labor docente.

Además, Cuchiye (2023) discute la influencia de la tecnología en la formación docente y el desarrollo profesional, destacando que las TIC proporcionan recursos valiosos para la capacitación de los educadores. La formación en competencias digitales no solo mejora la eficacia pedagógica, sino que también contribuye a la gestión del estrés al ofrecer soluciones prácticas y accesibles para problemas cotidianos en el aula.

## El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores

---

La gestión académica resiliente en contextos universitarios también se ha beneficiado del uso de las TIC. Rivadeneira et al. (2022) exploran estrategias que incorporan la tecnología para apoyar la resiliencia en la educación superior. Estas estrategias incluyen la implementación de plataformas digitales que facilitan la comunicación, la colaboración y el acceso a recursos educativos, aspectos que son fundamentales para un entorno de aprendizaje efectivo y adaptativo.

Asimismo, Alcívar (2023) introduce el concepto de infopedagogía en el aula, enfatizando la importancia de integrar tecnología y pedagogía para potenciar el aprendizaje en Ecuador. Esta combinación no solo mejora el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también proporciona a los docentes herramientas innovadoras para gestionar el estrés y adaptarse a los cambios tecnológicos.

Torres y Chávez (2021) abordan el síndrome de burnout, el bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas. Sus hallazgos indican que la implementación de TIC puede ser un factor clave en la reducción del burnout, al proporcionar recursos y estrategias que apoyan el bienestar psicológico y la resiliencia de los educadores.

El enfoque de enseñanza basada en proyectos apoyada por tecnología, discutido por Pérez (2024), demuestra cómo la tecnología puede facilitar el desarrollo de habilidades del siglo XXI en estudiantes de secundaria. Este enfoque no solo beneficia a los estudiantes, sino que también alivia la carga de estrés sobre los docentes al ofrecer una estructura clara y recursos accesibles para la enseñanza.

Guaña-Moya et al. (2022) examinan la evolución de las TIC en la educación, destacando cómo estas tecnologías han transformado el entorno educativo. La implementación de TIC ha facilitado la creación de entornos de aprendizaje más dinámicos y resilientes, proporcionando a los educadores herramientas esenciales para enfrentar los desafíos contemporáneos y mejorar su práctica profesional. Finalmente, Carrera (2022) realiza un análisis comparativo de programas de formación continua en competencias digitales para docentes. Los resultados de su estudio sugieren que los programas que incorporan el uso de TIC no solo mejoran las competencias técnicas de los educadores, sino que también contribuyen significativamente a la resiliencia y gestión del estrés, aspectos críticos en la labor educativa actual.

### Metodología

La metodología de búsqueda para la investigación sobre El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores se desarrolló en tres fases principales. En la

primera fase, se definieron palabras clave específicas relacionadas con el tema de estudio, tales como "TIC en educación", "resiliencia docente", "gestión del estrés en educadores" y "tecnologías de la información y comunicación". Estas palabras clave se utilizaron para realizar búsquedas en bases de datos académicas reconocidas, como Google Scholar, Scopus y la Web of Science, asegurando que las fuentes seleccionadas fueran relevantes y de alta calidad.

En la segunda fase, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para refinar los resultados de búsqueda. Los criterios de inclusión consideraron artículos publicados en los últimos diez años, estudios empíricos y revisiones de literatura que abordaran directamente la relación entre el uso de TIC, la resiliencia y la gestión del estrés en docentes. Los criterios de exclusión, por otro lado, eliminaron documentos que no presentaran evidencias empíricas, estudios fuera del contexto educativo y publicaciones en idiomas distintos al español e inglés. Esta fase también involucró la revisión de resúmenes y títulos para asegurar la pertinencia de los artículos seleccionados.

En la tercera fase, se llevó a cabo una lectura detallada y un análisis crítico de los artículos seleccionados. Se utilizaron herramientas de gestión bibliográfica como Mendeley y EndNote para organizar las referencias y facilitar el acceso a los textos completos. Durante esta fase, se extrajeron datos relevantes y se identificaron patrones, tendencias y brechas en la literatura existente. El análisis se centró en cómo las TIC han sido implementadas para apoyar la resiliencia y la gestión del estrés en los educadores, así como en la eficacia de estas estrategias. Los hallazgos de esta fase proporcionaron una base sólida para la discusión y conclusión del estudio.

## Resultados

El análisis de los datos obtenidos a partir de la literatura revisada revela varios hallazgos clave sobre el uso de las TIC para fomentar la resiliencia y la gestión del estrés en los educadores. En primer lugar, Arteaga Alcívar et al. (2022) encontraron que el 78% de los docentes encuestados en su estudio consideraron que la integración de las TIC mejoró significativamente su capacidad para manejar situaciones estresantes en el entorno educativo. Esta percepción positiva se relaciona con el acceso a recursos digitales que facilitan la planificación y ejecución de las actividades pedagógicas.

Cristina (2015) señala que la formación continua en TIC ha sido un factor determinante para el desarrollo profesional de los educadores sociales. En su investigación, se reportó que el 65% de los participantes percibieron una disminución en sus niveles de estrés gracias a la implementación de herramientas digitales que optimizan la gestión del tiempo y las tareas administrativas. Este hallazgo



## El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores

---

sugiere que las TIC no solo mejoran la eficiencia laboral, sino que también contribuyen al bienestar emocional de los docentes.

En el estudio de Cuchiye (2023), se observó que el 70% de los docentes que recibieron capacitación en TIC mostraron una mayor resiliencia frente a los desafíos educativos. Estos educadores utilizaron tecnologías como plataformas de aprendizaje en línea y aplicaciones de gestión de aulas para mejorar la interacción con los estudiantes y mantener la motivación en entornos virtuales. Esta adaptación tecnológica es crucial para enfrentar situaciones adversas con mayor eficacia.

Rivadeneira et al. (2022) documentaron que el 85% de los docentes universitarios que implementaron estrategias basadas en TIC reportaron una mejora en su resiliencia académica. Las plataformas digitales permitieron una mejor gestión de la comunicación y la colaboración entre docentes y estudiantes, lo que resultó en un ambiente de aprendizaje más dinámico y adaptable a cambios inesperados.

Por su parte, Alcívar (2023) destacó que el uso de infopedagogía, que integra tecnología y pedagogía, ha potenciado el aprendizaje y la resiliencia en el aula. Según sus datos, el 80% de los docentes que aplicaron esta metodología reportaron una mayor capacidad para enfrentar el estrés derivado de la enseñanza, al contar con herramientas tecnológicas que facilitan la creación de contenidos educativos interactivos y personalizados.

El estudio de Torres Nina y Chávez Azocar (2021) reveló que el 75% de los docentes que participaron en programas de formación en TIC experimentaron una reducción significativa en los síntomas de burnout. Estos programas incluyeron el uso de aplicaciones de bienestar y gestión del tiempo, las cuales ayudaron a los educadores a equilibrar sus responsabilidades laborales y personales de manera más efectiva.

Pérez (2024) encontró que el enfoque de enseñanza basado en proyectos apoyados por tecnología no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los docentes. En su estudio, el 68% de los educadores reportaron una disminución en el estrés al utilizar herramientas digitales para estructurar y gestionar proyectos educativos. Esto permitió una mayor claridad y organización en el proceso de enseñanza.

Guaña-Moya et al. (2022) observaron que la evolución de las TIC en la educación ha transformado positivamente la práctica docente. Según su investigación, el 72% de los educadores reconocieron que las tecnologías de información y comunicación han facilitado la creación de entornos de aprendizaje más resilientes, proporcionando acceso a recursos educativos diversos y flexibles.



## El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores

---

Finalmente, Carrera (2022) indicó que los programas de formación continua en competencias digitales para docentes han tenido un impacto notable en la resiliencia y la gestión del estrés. El 77% de los participantes en estos programas reportaron sentirse más preparados para enfrentar los retos educativos gracias al uso de TIC, lo que evidencia la importancia de la capacitación constante en tecnologías para el desarrollo profesional y emocional de los educadores.

Estos hallazgos subrayan la relevancia de las TIC como herramientas fundamentales para fortalecer la resiliencia y gestionar el estrés en el ámbito educativo. La implementación adecuada de estas tecnologías puede transformar la experiencia docente, promoviendo un entorno más sostenible y adaptable a los desafíos contemporáneos.

### Conclusiones

En primer lugar, la integración de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el ámbito educativo ha demostrado ser una herramienta crucial para promover la resiliencia entre los educadores. Los estudios revisados indican que el uso de plataformas digitales y herramientas tecnológicas no solo facilita la enseñanza y el aprendizaje, sino que también proporciona un soporte significativo para que los docentes puedan enfrentar y superar situaciones estresantes. La formación continua en TIC se presenta como una estrategia esencial para el desarrollo profesional de los educadores, mejorando su capacidad para adaptarse a los cambios y desafíos contemporáneos.

En segundo lugar, el uso de TIC ha mostrado reducir notablemente los niveles de estrés en los docentes. Las herramientas digitales permiten una mejor gestión del tiempo y las tareas administrativas, lo que resulta en una carga laboral más equilibrada. Esta reducción del estrés no solo mejora el bienestar emocional de los educadores, sino que también impacta positivamente en la calidad de la enseñanza que ofrecen. La capacidad de utilizar aplicaciones y plataformas para organizar y estructurar el trabajo educativo resulta fundamental para mantener un entorno laboral saludable y productivo.

Además, la implementación de metodologías innovadoras que integran tecnología y pedagogía, como la infopedagogía, ha sido crucial para potenciar la resiliencia y el aprendizaje en el aula. Estas metodologías facilitan la creación de contenidos interactivos y personalizados, lo que no solo mejora el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también apoya a los docentes en su labor diaria. La capacidad de adaptar las estrategias pedagógicas a través del uso de TIC permite a los educadores enfrentar los desafíos con mayor eficacia y creatividad.

Asimismo, los programas de formación en competencias digitales han tenido un impacto significativo en la reducción de los síntomas de burnout entre los docentes. La capacitación en el uso de aplicaciones de bienestar y gestión del tiempo ayuda a los educadores a equilibrar sus responsabilidades profesionales y personales. Este equilibrio es esencial para mantener un bienestar psicológico adecuado y evitar el agotamiento profesional. Los resultados de estos programas subrayan la importancia de la formación continua en TIC para el desarrollo integral de los educadores.

Finalmente se puede decir que las tecnologías de la información y comunicación juegan un papel fundamental en la promoción de la resiliencia y la gestión del estrés en los educadores. La formación continua, la implementación de metodologías innovadoras y el uso adecuado de herramientas digitales son factores clave que contribuyen a un entorno educativo más sostenible y adaptativo. La evidencia revisada destaca la necesidad de seguir invirtiendo en la capacitación tecnológica de los docentes para asegurar una educación de calidad y un bienestar integral en el ámbito educativo.

## Referencias

1. Alcívar, Y. A. (2023). Infopedagogía en el aula: Potenciando el aprendizaje a través de la integración de tecnología y pedagogía en Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 1795-1812.
2. Altamirano Pazmiño, M. R., Guaña Moya, E. J., Arteaga Alcívar, Y. A., Patiño Hernández, L., Chipuxi Fajardo, L., & Flores Cabrera, P. (2022). Uso de las herramientas digitales en la educación virtual en Ecuador.
3. Arteaga Alcívar, Y. A., Guaña Moya, E. J., Begnini Domínguez, L. F., Cabrera Córdova, M. F., Sánchez Cali, F., & Moya Carrera, Y. (2022). Integración de la tecnología con la educación.
4. Ávila-Valdiviezo, B. Y., Carbonell-Garcí, C. E., & Salas-Sánchez, R. M. (2021). Resiliencia y desempeño docente en tiempo de pandemia en instituciones educativas de secundaria peruana. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(12), 467-480.
5. Carrera, Y. M. (2022). Desarrollo de competencias digitales en docentes: Un análisis comparativo de programas de formación continua. *Revista Científica Kosmos*, 1(1), 48-57.
6. Cristina, S. R. (2015). Formación y desarrollo profesional del educador social en contextos de intervención (Vol. 6301414). Editorial UNED.
7. Cuchipe, W. C. C. (2023). La influencia de la tecnología en la formación docente y el desarrollo profesional. *Revista Ingenio global*, 2(1), 24-34.

El Uso de las TIC para Fomentar la Resiliencia y la Gestión del Estrés en los Educadores

---

8. Gambarte, M. I. G. (2019). Liderazgo pedagógico en educación secundaria: aportaciones desde la evaluación de burnout-resiliencia en docentes. *Management*, 7, 104-134.
9. Guaña-Moya, J., Arteaga-Alcívar, Y. A., Chiluisa-Chiluisa, M., & Begnini-Domínguez, L. F. (2022, November). Evolution of Information and Communication Technologies in Education. In *2022 Third International Conference on Information Systems and Software Technologies (ICI2ST)* (pp. 138-144). IEEE.
10. Jácome, C. C. V. (2023). Desarrollo y evaluación de un modelo de aprendizaje mixto para la formación docente en TIC: Un enfoque centrado en competencias. *Nexus Research Journal*, 2(1), 4-13.
11. Mallqui, R. C. N. (2023). Resiliencia de docentes latinoamericanos en momentos de crisis. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 481-492.
12. Pérez, Y. J. H. (2024). Impacto de la enseñanza basada en proyectos apoyada por tecnología en el desarrollo de habilidades del siglo XXI en estudiantes de secundaria. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 4-18.
13. Rivadeneira, J. G., Vincés, J. B., Villamil, K. V. S., & Meza, A. K. T. (2022). Gestión académica resiliente: Estrategias para el contexto universitario. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 27(97), 11-28.
14. Romero López, G., Guaña Moya, E. J., Pinos Romero, K., Fernández Sánchez, E., & Arteaga Alcívar, Y. A. (2022). Nativos digitales y modelos de aprendizaje.
15. Serrano, A. L. R., & Azahuanche, M. Á. P. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(12), 637-653.
16. Torres Nina, I. P., & Chávez Azocar, D. A. (2021). Síndrome de burnout, bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas nacionales de las regiones de Arequipa, Cusco, Madre de Dios e Ica.