



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**  
*La Universidad Católica de Loja*

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN  
Y HUMANIDADES**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Estrés en docentes de una institución pública del sector  
Sosote, de la provincia de Manabí, durante la pandemia de  
Covid-19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:** Alcívar Cedeño, Yadira Mercedes

**Directora:** Toro Sánchez, Gianella Lisseth

CHONE

2022



*Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>*

2022

## Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 21 de septiembre de 2022

Magíster

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

**Director de la carrera de Psicología**

Ciudad.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Estrés en docentes de una institución pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí, durante la pandemia de Covid-19, realizado por Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Gianella Lisseth Toro Sánchez. Magister

C.I.: 0706673290

Correo electrónico: gltoro@utpl.edu.ec

### **Declaración de autoría y cesión de derechos**

Yo, Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora del Trabajo de Titulación denominado: Estrés en docentes de una institución pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí, durante la pandemia de Covid-19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo 1. Marco teórico, Capítulo 2. Metodología, Capítulo 3. Análisis de Resultados y Discusión, y los apartados Conclusiones y Recomendaciones, siendo Gianella Lisseth Toro Sánchez, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad", en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

.....

Autora: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño

C.I.: 1309049094

Correo electrónico: [ymalcivar@utpl.edu.ec](mailto:ymalcivar@utpl.edu.ec)

### **Dedicatoria**

Lleno de regocijo, de amor y esperanza, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

Es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo me lo he ganado.

A mis padres Gerardo Alcívar y Margarita Cedeño, a mi esposo Carlos Julio, a mis hijos Carlos Francisco, Gerardo Miguel y Jeniffer Anahí Zambrano Alcívar porque ellos son la motivación de mi vida mi orgullo de ser lo que seré.

A mis hermanos Clara Margarita, Gerardo José y Carmen Carola, porque son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí.

Y sin dejar atrás a toda mi familia por confiar en mí, a mis abuelitos, tíos y primos, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.

## **Agradecimiento**

A Dios ante todo, por permitirme alcanzar una meta más.

A mi familia, por apoyarme amorosamente en este camino como estudiante, profesional y lo más importante como ser humano.

Agradezco de manera especial y sincera a la Mgtr. Gianella Toro, por su importante aporte en el desarrollo de esta tesis. Debo destacar por encima de todo, su disponibilidad y paciencia para hacer realidad este proyecto. Su capacidad para guiar mi trabajo han sido aportes invaluable.

## Índice de contenido

|   |     |
|---|-----|
| Carátula .....  | I   |
| Aprobación del director del Trabajo de Titulación .....   | II  |
| Declaración de autoría y cesión de derechos.....  | III |
| Dedicatoria .....   | V   |
| Agradecimiento.....   | VI  |
| Índice de contenido .....   | VII |
| Resumen .....   | 1   |
| Abstract.....   | 2   |
| Introducción.....   | 3   |
| Capítulo uno.....   | 5   |
| Marco teórico .....   | 5   |
| 1.1 El estrés en docentes en tiempos de Covid-19.....   | 5   |
| 1.1.1 <i>Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia</i> .....                       | 8   |
| 1.1.2 <i>Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</i> .....                                | 9   |
| 1.1.3 <i>Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i> .....                              | 10  |
| 1.2 Tecnoestrés en tiempos de Covid-19 .....  | 11  |
| 1.2.1 <i>Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia</i> .....                           | 13  |
| 1.2.2 <i>El tecnoestrés y su incidencia en la productividad docente</i> .....                           | 14  |
| 1.2.3 <i>Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la Covid-19</i> ..... | 15  |
| 1.3 Burnout en tiempos de Covid .....   | 16  |
| 1.3.1 <i>Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i> .....                               | 17  |
| 1.3.2 <i>Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i> .....                                  | 18  |
| 1.3.3 <i>Consecuencias de burnout para docentes</i> .....   | 19  |
| 1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.....  | 21  |
| 1.4.1 <i>Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i> .....             | 22  |
| 1.4.2 <i>Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia</i> ..                 | 23  |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes .....</b> | <b>24</b> |
| <b>Capítulo dos.....</b>   | <b>26</b> |
| <b>Metodología .....</b>   | <b>26</b> |
| <b>2.1 Objetivo general.....</b>                                       | <b>26</b> |
| <b>2.1.1 Objetivos específicos.....</b>                                | <b>26</b> |
| <b>2.2 Preguntas de investigación.....</b>                             | <b>26</b> |
| <b>2.3 Diseño de investigación .....</b>                               | <b>27</b> |
| <b>2.4 Población y muestra .....</b>                                   | <b>27</b> |
| <b>2.4.1 Participantes.....</b>  | <b>28</b> |
| <b>2.5 Métodos .....</b>   | <b>28</b> |
| <b>2.6 Técnicas .....</b>  | <b>29</b> |
| <b>2.7 Instrumentos .....</b>  | <b>29</b> |
| <b>2.8 Procedimientos .....</b>  | <b>32</b> |
| <b>2.9 Recursos .....</b>  | <b>32</b> |
| <b>Capítulo tres.....</b>  | <b>34</b> |
| <b>Análisis y discusión de resultados .....</b>                        | <b>34</b> |
| <b>3.1 Análisis de resultados .....</b>                                | <b>34</b> |
| <b>3.2 Discusión.....</b>  | <b>38</b> |
| <b>Conclusiones .....</b>  | <b>42</b> |
| <b>Recomendaciones .....</b>   | <b>43</b> |
| <b>Referencias .....</b>   | <b>44</b> |
| <b>Apéndice .....</b>  | <b>63</b> |
| <b>Apéndice 1. Consentimiento informado.....</b>                       | <b>63</b> |
| <b>Apéndice 2. Instrumentos de aplicación.....</b>                     | <b>64</b> |

**Índice de tablas**

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| <b>Tabla 1</b> | <b><i>Características sociodemográficas y laborales de los docentes.....</i></b>           | <b>34</b> |
| <b>Tabla 2</b> | <b><i>Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes participantes... </i></b>  | <b>35</b> |
| <b>Tabla 3</b> | <b><i>Niveles de tecnoestrés en los docentes participantes .....</i></b>                   | <b>36</b> |
| <b>Tabla 4</b> | <b><i>Percepción de la salud mental de los docentes participantes .....</i></b>            | <b>37</b> |
| <b>Tabla 5</b> | <b><i>Estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes participantes .....</i></b> | <b>37</b> |

## Resumen

El objetivo de este estudio fue identificar los factores relacionados al estrés de los docentes de una unidad educativa fiscal ubicada en el sector Sosote, Manabí. Esta es una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva. En una muestra no probabilística, por conveniencia, de 51 docentes se recopilaron datos de autoinforme a través del cuestionario sociodemográfico y laboral Ad Hoc, Maslach burnout Inventory, Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC, Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28). Los resultados indicaron que la dimensión del burnout más afectada fue la baja realización personal con un 78.4% de docentes en niveles bajos. Como indicador de tecnoestrés el 25.5% presentaron niveles altos de ineficacia. En cuanto a la salud mental, el 9.8% experimentaron niveles moderados de depresión y el 2% niveles severos de ansiedad. Los docentes utilizaron con mayor frecuencia estrategias enfocadas en el problema  $M=18.02$ . El estrés de los docentes está relacionado a los cambios en la modalidad de trabajo y a las demandas laborales de la enseñanza en línea.

*Palabras clave:* estrés, profesores, pandemia.

### **Abstract**

The objective of this study was to identify the factors related to the stress of the teachers of a fiscal educational unit located in the Sosote sector, Manabí. This is a quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive research. In a non-probabilistic sample, for convenience, of 51 teachers, self-report data were collected through the Ad Hoc sociodemographic and labor questionnaire, Maslach Burnout Inventory, RED-TIC Technostress Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Coping Styles Scale (BRIEF-COPE-28). The results indicated that the dimension of burnout most affected was low personal achievement with 78.4% of teachers at low levels. As an indicator of technostress, 25.5% presented high levels of inefficiency. Regarding mental health, 9.8% experienced moderate levels of depression and 2% severe levels of anxiety. Teachers used more frequently strategies focused on the problem  $M=18.02$ . Conclusion: teachers' stress is related to changes in the work modality and the job demands of online teaching.

*Keywords:* stress, teachers, pandemic.

## Introducción

Autores como Vargas Rubilar y Oros (2021) han señalado a los trabajadores de la educación como uno de los colectivos profesionales que presentan mayor riesgo de desarrollar ansiedad, estrés y burnout como consecuencia de estar expuestos a una amplia gama de estresores laborales en sus actividades diarias.

El estrés entre los docentes cobró mayor atención debido al impacto y sus efectos adversos durante la actual emergencia sanitaria, puesto que las respuestas a la pandemia de Covid-19 han creado una larga lista de nuevos factores estresantes que deben enfrentar, incluidos los problemas causados por la conversión a la enseñanza en línea que genera un estrés adicional (Ebratt y Olivera, 2021).

Estudios durante la pandemia de Covid-19 han registrado diferentes niveles de ansiedad y depresión entre los docentes, por lo que, en el contexto de grandes cambios, el seguimiento de la salud mental es importante. Por tanto, la presente investigación buscó identificar factores relacionados al estrés de los docentes de una unidad educativa pública del sector Sosote en la provincia de Manabí.

Este trabajo está estructurado en tres capítulos: 1) marco teórico, de manera esquemática se recopilaron los antecedentes, investigaciones previas y consideraciones teóricas acerca del estrés, burnout, salud mental, tecnoestrés y estrategias de afrontamiento en docentes en tiempos de Covid-19, 2) metodología, se abordan aspectos metodológicos de la investigación relacionados a los objetivos generales y específicos, preguntas de investigación, diseño, población y muestra, métodos y técnicas, así como los instrumentos utilizados: cuestionario Ad Hoc, Maslach burnout Inventory, Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC, Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28) para recolectar la información sociodemográfica, laboral y clínica de los docentes participantes, 3) análisis de resultados y discusión, en la primera se detalla los hallazgos de los datos recolectados: características sociodemográficas, laborales, niveles de burnout, tecnoestrés, salud mental, y estrategias de afrontamiento. En la discusión

se interpreta los hallazgos del análisis y comparan con los resultados obtenidos en investigaciones de otros autores relacionados a la temática de este estudio.

Se alcanzaron los objetivos propuestos, utilizando la metodología cuantitativa transversal con alcance exploratorio y descriptivo. En el primer objetivo enfocado en identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes, se obtuvo que el 66.7% son género femenino y 33.3% masculino, edad promedio de 43 años, el 68.6% son casados o en unión libre, 23.5% solteros, 5.9% divorciados y 2% viudos. El 66.7% imparten clases a educación básica y el 33.3% a bachillerato, la jornada laboral es de 8 horas al día y tienen 15 años de experiencia. En el segundo objetivo, centrado en determinar los niveles de burnout de la muestra participante; se determinó que el 9.8% se encuentran en niveles altos de cansancio emocional, 3.9% en niveles altos de despersonalización y al 78.4% en niveles bajos de realización personal. El tercer objetivo pretendía determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, obteniendo el 9.8% de participantes en niveles altos de ansiedad, 7.8% de fatiga, 9.8% de escepticismo y 25.5% en ineficacia. El cuarto objetivo, enfocado en determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato, se identificó al 9.8% en niveles moderados de depresión, al 2.0% con niveles severos de ansiedad. Por último, en el quinto objetivo orientado en identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes; se identificó que las estrategias centradas en el problema alcanzaron la media más alta  $M=18.02$ , seguidas del afrontamiento centrado en las emociones y de las estrategias disfuncionales.

La enseñanza es una profesión desafiante y los factores estresantes relacionados a la emergencia sanitaria amenazan la salud mental de los docentes. Por esta razón, este estudio aporta a la institución educativa una comprensión de cómo las dificultades que enfrentaron los docentes al verse obligados a cambiar al aprendizaje en línea improvisado afectaron su bienestar emocional, y de la importancia de implementar estrategias para proteger a los docentes en situaciones y/o contextos extraordinarios para que puedan continuar con su labor educativo; los hallazgos contribuirán al desarrollo de intervenciones destinadas a reducir el riesgo de estrés laboral y mejorar la salud entre los docentes.

## Capítulo uno

### Marco teórico

#### 1.1 El estrés en docentes en tiempos de Covid-19

Según Flores-Kanter et al. (2021) el estrés es una experiencia emocional incómoda acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y de comportamientos que ocurren durante situaciones difíciles o exigentes. Concepto que describe la forma en que la fisiología del cuerpo busca continuamente ajustarse a las demandas ambientales y adaptarse a ellas; estas demandas o factores estresantes son percibidas a través de los sistemas sensoriales que preparan el organismo para reaccionar (Daumiller et al., 2021).

Este proceso atraviesa tres fases (Pérez, 2018):

- Fase de alarma: aparecen las primeras reacciones fisiológicas que dan el aviso al organismo de estar frente a un estresor; su duración es limitada si se supera la demanda.
- Fase de resistencia: cuando la situación demandante se prolonga el organismo intenta regresar a su estado natural para no agotarse.
- Fase de agotamiento: cuando la situación estresante ha sobrepasado a la persona aparecen los síntomas de fatiga, ansiedad y depresión

En este sentido, las respuestas ante los estímulos demandantes que se prolongan alteran el buen funcionamiento biológico del individuo, produciendo lo que se denomina estrés crónico; esta prolongación, tiene un impacto negativo en la salud y contribuye a la aparición de trastornos mentales al causar efectos nocivos como cansancio, mal humor, agresión, agotamiento mental, problemas musculares, dolores de cabeza, problemas estomacales, taquicardias, entre otros (Alarcón, 2018).

Cabe mencionar, que no todas las personas que enfrentan circunstancias estresantes desarrollan una psicopatología, unos logran superar las experiencias emocionales aversivas y obtener una sensación de control después de la exposición al estrés (Murray et al., 2021).

En base a lo anterior, queda claro que el estrés es un estado reactivo fisiológico al que el organismo entra como respuesta ante las exigencias del entorno percibidas como

amenazantes, generando tensión física y mental para reaccionar de la mejor manera; proceso necesario para la supervivencia y adaptación. Sin embargo, cuando el afrontamiento demanda energía por encima de las capacidades de adaptación de la persona, el estado inicial de respuesta se altera y en consecuencia puede provocar en el organismo alteraciones dañinas para la salud, detonantes de la aparición de una enfermedad (Romero et al., 2019).

En cuanto a el estrés relacionado con el trabajo, se refiere al conjunto de cambios psicológicos, cognitivos y conductuales producidos como respuesta a los factores estresantes de una situación laboral exigente que desafía la capacidad de afrontamiento del empleado, afectando las conductas y desempeño dentro de la organización (Nwaogu y Chan, 2021).

De acuerdo con las estadísticas, el estrés laboral afecta la salud de 1 de cada 5 trabajadores en el mundo; aumenta los accidentes físicos laborales, el agotamiento emocional, los problemas musculoesqueléticos, el riesgo de mortalidad cardiovascular, la hipertensión, entre otras afecciones de la salud, convirtiéndolo en el padecimiento más frecuente en los entornos laborales (García-Morán y Gil-LaCruz, 2016; Vidal Lacosta, 2019).

Con relación a lo anterior, Aguilera Jiménez (2019) señala que las profesiones con más estrés son aquellas en la que el trabajador atiende personas continuamente, haciendo énfasis en las profesiones del sector sanitario, seguridad y de enseñanza. Bajo este contexto, la docencia es reconocida como una de las profesiones con mayores niveles de estrés, debido a que los docentes se enfrentan a una gran variedad de conflictos al momento de desarrollar sus actividades, a un constante incremento de tareas para las que no reciben capacitación previa, sobrecargándolos de trabajo al realizar funciones y roles a los que son sometidos constantemente sin recibir reconocimiento o retribución (Alvites-Huamaní, 2019).

Si bien las presiones y demandas relativas al puesto de trabajo de los docentes ya representaban un riesgo para padecer estrés, con la llegada de la pandemia por el Covid-19 el panorama se agravó, puesto que, como estresor externo acarrió factores como el confinamiento y el distanciamiento social para evitar la propagación del virus; situación de magnitud inesperables que causó gran incertidumbre en toda la población (Martínez-Martínez, 2020).

El Covid-19 denominado síndrome respiratorio agudo severo, descubierto en Wuhan, China, en diciembre de 2019; debido a la rápida propagación del virus, al elevado número de casos de infecciones y muertes a nivel mundial, fue declarado pandemia el 11 de marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Las medidas de confinamiento y distanciamiento social impuestas en casi todos los países para reducir los contagios, ha planteado importantes desafíos para la población global, generando emociones negativas como incertidumbre, miedo, inseguridad y estrés (Haleem et al., 2020).

Después del sector de la salud y de seguridad la docencia tomó protagonismo en cuanto a responder a las nuevas condiciones laborales causadas por los impactos del Covid-19 para sostener la educación. Por lo que, por decreto optaron por la educación virtual, cambio de modalidad que ha causado el aumento en los niveles de estrés de los docentes, principalmente porque no estaban capacitados en uso y manejo de tecnologías, en aspectos referente a métodos pedagógicos de la educación virtual; sumándose problemáticas como compatibilizar las tareas laborales en casa con las tareas del hogar, asimismo las preocupaciones económicas y de salud (Casali y Torres, 2021).

Como resultado a la situación pandémica y la educación virtual, diversos estudios han informado que el colectivo docente a lo largo de la pandemia afrontó un aumento de tareas laborales, sobrecarga emocional, mayor carga horaria, y significativas dolencias físicas, así como, tensiones entre tareas laborales y familiares, problemas psíquicos; en consecuencia, un mayor grado perceptivo de estrés, ansiedad y angustia (Meo y Dabenigno, 2021).

Entre los síntomas del estrés en docentes durante la pandemia Banda Montero y Moscoso Villavicencio (2020) encontraron que estos profesionales sufren con mayor frecuencia dolor de cabeza, fatiga, cansancio, mal genio, irritación, frustración, dificultad para conciliar el sueño y falta de concentración. Además, añaden que entre los docentes que afrontaron de manera más adaptativa la pandemia evidenciando menores niveles de estrés, presentan un factor común: vocación y el deseo de enseñar. Asimismo, demostraron que en los docentes independientemente del nivel de estrés todos presentaron cambios en el

comportamiento por circunstancias ambientales como los ruidos externos al momento de conectarse a impartir clases, por lo que este escenario les generaba frustración y estrés.

De lo anterior citado, se puede concluir que la condición de la enseñanza como una profesión estresante, probablemente empeoró por la transición a una educación en línea durante el Covid-19, que ha intensificado los factores estresantes relacionados con el trabajo que comúnmente enfrentan los docentes.

### **1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia**

El aislamiento social por la emergencia sanitaria, la cuarentena y el distanciamiento social en razón al Covid 19 son considerados los principales factores de estrés durante este periodo (Lujan, 2020). Mientras que para los profesionales de la educación se suma el tener que modificar múltiples aspectos laborales para continuar enseñando (Abreu, 2020).

Las primeras investigaciones informan acerca de diversos estresores para los docentes en el transcurso de la pandemia, el más frecuente es el uso de las nuevas tecnologías, debido a que los docentes ante el inesperado cambio de modalidad no dispusieron de tiempo para planificar sus actividades, capacitarse en uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y prepararse con recursos y estrategias tecnológicas (Marsollier y Expósito, 2021).

Otros desencadenantes del estrés en docentes han sido la sobrecarga laboral causada por los problemas de adaptación profesional y las dificultades de adaptación del alumno a la virtualidad; las extenuantes horas revisando tareas, preparando material educativo, grabar videos, buscar herramientas virtuales de enseñanza, entre otras alternativas pedagógicas (Oros et al., 2020). Del mismo modo, la conciliación familia-trabajo, tampoco resultó una tarea fácil, en un escenario donde se involucra hijos que también son estudiantes, cónyuges que trabajan de manera virtual, hizo de la nueva modalidad de trabajo un hecho que toma tiempo adicional, restándole tiempo libre a los docentes para cumplir actividades de tipo académico-laboral que repercute en las interacciones familiares (López et al., 2021).

Entre los factores sociodemográficos se ha encontrado que son las mujeres quienes durante la pandemia tenían mayores riesgos de desarrollar ansiedad, depresión y estrés, debido a que al trabajo en casa se le suman las múltiples tareas del hogar, enfrentándose así a mayores obstáculos para realizar el trabajo (Gutiérrez Tarazona y González Sánchez, 2021; Ribeiro et al., 2020).

Con base en lo expuesto se concluye, que la naturaleza misma de la pandemia de Covid-19 es una fuente de estrés que desafía la capacidad de cualquier persona, aún más para los docentes, quienes ante las acciones tomadas en respuesta a la pandemia se enfrentan a nuevos factores estresantes relacionados al cambio de modalidad de una enseñanza presencial a en línea que aumenta la carga de trabajo y dificulta equilibrar el rol profesional y personal.

### **1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente***

La fatiga laboral se refiere a la sensación de estar agotado de cuerpo y mente después de realizar un gran esfuerzo, acompañado del sentimiento de incapacidad para continuar que conducirá a una baja eficiencia; un fenómeno que constituye una gran amenaza para la salud y el bienestar en el lugar de trabajo (Murga y Lafuente, 2019; Rahme, 2020).

La educación a distancia por la pandemia del Covid 19 generó nuevos factores estresantes para los docentes, como la sobrecarga laboral por la modalidad de teletrabajo, el tener que conciliar las obligaciones laborales con las tareas del hogar en un contexto de crisis sanitaria, provocó para este sector un aumento de los niveles de fatiga tanto física como mental (Torres Armijos, 2020).

En este sentido, la fatiga laboral por teletrabajo en los docentes está relacionada con el cansancio extremo y la disminución de la capacidad funcional que se experimenta después de las clases y reuniones remotas; como consecuencia de una excesiva carga mental y física producida por actividades virtuales y conectividad laboral (Villacís et al., 2021). Se manifiesta principalmente con síntomas de frustración, fatiga física, fatiga mental, irritabilidad, problemas en las relaciones interpersonales, migraña y bajo nivel de atención; por lo tanto, representa un riesgo psicosocial para los docentes (Tresierra y Pozo, 2020).

Resultados de la investigación sobre la fatiga laboral de Torres Armijos (2020) determinan que el 61% de los docentes encuestados padece fatiga, de los cuales el 50% corresponde a fatiga general y el 11% a fatiga mental, siendo el género femenino el más afectado, debido a que las docentes al mismo tiempo que trabajan desde casa deben ocuparse del quehacer doméstico, del cuidado de los hijos y educación de estos.

Del mismo modo, Villa et al. (2020) mencionan que el teletrabajo, la intensificación de las tareas laborales, el uso extendido de plataformas virtuales, la disminución del tiempo para descansar y la borrosa línea entre ámbitos laboral y privado, ha generado el desgaste profesional-personal de los docentes, quienes muestran altos niveles de fatiga e incomodidad con la modalidad de enseñanza virtual.

En conclusión, las nuevas condiciones de trabajo de la enseñanza remota a consecuencia del Covid-19 aumentan las demandas laborales, por ende aumenta las horas dedicadas al teletrabajo que deterioraría el equilibrio entre la vida laboral y personal de los docentes, por lo que pueden estar experimentando mayor fatiga laboral que pone en peligro la salud física y emocional.

### **1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia**

La OMS (1995) define calidad de vida como “la percepción de las personas sobre su posición en la vida en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que viven y en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes” (p. 3). Este concepto involucra dimensiones subjetivas y objetivas, por un lado, significa el juicio del individuo sobre la satisfacción o insatisfacción personal, por otro lado, depende del estado de salud físico y psicológico; por lo que el grado de calidad de vida o bienestar no será el mismo para todas las personas, varía en función de la realidad de cada uno (Robles-Espinoza et al., 2016).

Estudios previos basados en encuestas han determinado que existe correlación negativa entre los niveles de estrés y percepción de calidad de vida en el ámbito de la docencia (Aguilar, 2018; Santos y Silva, 2017). En este sentido, Becerra Hernández (2020) al investigar cómo se correlacionan estos factores en los docentes durante la pandemia, encontró que a medida que los niveles de estrés laboral aumentaban, la calidad de vida de

los docentes se veía afectada; en su muestra más de la mitad de los docentes evaluados percibieron baja calidad de vida durante la pandemia, siendo las docentes mujeres y los docentes mayores de 45 años los más afectados, debido a la insatisfacción relacionada con la economía, trabajo, relaciones de pareja y preocupaciones de salud. En consecuencia, el estrés laboral ha reducido las percepciones de bienestar en los docentes y los niveles de satisfacción con la profesión (Alves et al., 2020).

Por el contrario, al compararse la percepción de bienestar en docentes ecuatorianos y chilenos en el periodo pandémico, se ha encontrado que los docentes de Ecuador manifiestan niveles moderados de estrés y mayores niveles de bienestar y satisfacción con la modalidad de teletrabajo (Orellana et al., 2021). Lo anterior indicaría que para mantener niveles óptimos en calidad de vida, sería necesario identificar los procesos que producen estrés para modificarlos y obtener beneficios para el bienestar general de los docentes de acuerdo con sus características demográficas (Bairero Aguilar, 2018).

Lo anterior expuesto, sugiere que ante un contexto de crisis sanitaria pueden surgir diferencias en la percepción de la calidad de vida, sin embargo, el estrés laboral debido a las nuevas condiciones de trabajo durante la pandemia de Covid-19 ha tenido un impacto sustancial en la calidad de vida de los docentes, sobre todo entre las mujeres y los docentes de mayor edad.

## **1.2 Tecnoestrés en tiempos de Covid-19**

Los avances de la tecnología han permitido el desarrollo de una cultura digitalizada, cambiando hábitos y revolucionando el mundo en todos los ámbitos, sobre todo el laboral; pero a pesar de sus beneficios supone una serie emergente de riesgos ergonómicos y psicosociales (Cuervo-Carabel et al., 2018). Además, la dificultad para establecer el límite entre el mundo laboral y familiar ha causado en los usuarios, experiencias de sobrecarga tecnológica, afectando la salud de los trabajadores; asimismo, trabajadores que por la transición digital obligatoria se han convertido en el trabajador eternamente disponible (García, 2020).

En referencia a lo anterior, con el uso continuado y la sobreexposición de las TIC surge el tecnoestrés, el cual es un tipo de estrés derivado de la incapacidad para adaptarse al uso de la tecnología, por lo que podría definirse como la respuesta malsana a largo plazo del estrés por el uso de telecomunicaciones como medio de trabajo (Carlotto et al., 2017; La Torre et al., 2019).

La literatura ha señalado cinco tecnoestresores claves derivados del uso de las TIC en el trabajo, responsables de la sensación general de perturbación o angustia que indirectamente tiene resultados adversos para las personas y las empresas, a saber: 1) Tecno-sobrecarga, sentir que la tecnología aumenta el ritmo y el volumen de trabajo, 2) Tecno-invasión, conectividad constante que invade la vida personal, 3) Tecno-inseguridad, miedo a ser reemplazado por personas con más conocimientos en TIC, 4) Tecno-incertidumbre, sentirse inquieto e inseguro debido a los cambios continuos de la tecnología, y 5) Tecno-complejidad, complejidad asociada a las TIC que cuestan ser entendidas (Gaudioso et al., 2017; Murgu, 2021).

De la inadaptación a las tecnologías según Aragüez Valenzuela (2017) surgen como consecuencias la tecno-ansiedad, refiriéndose a los elevados niveles de activación atencional y fisiológica, la tecnofatiga que describe el cansancio, el agotamiento mental y cognitivo, así como la tecno-adicción que es la compulsión a recibir estímulos conectivos.

En el contexto de la pandemia de Covid-19, la adopción de las TIC como principal herramienta de trabajo generó el interés de los investigadores acerca de la repercusión de la nueva modalidad sobre la salud, encontrando que por el confinamiento y el teletrabajo las personas se han visto inmersas en el uso desmesurado de la tecnología por razones ajenas al propio control, resultándoles difícil desconectarse después de la jornada laboral, debido a constantes llamadas telefónicas, mensajería instantánea, correos electrónicos relacionados con el puesto de trabajo, viéndose obligados a permanecer constantemente conectados (Cantos Santana, 2021). Por tanto, las TIC se convirtieron en el principal estresor durante la pandemia, produciéndose sobre todo la tecno-invasión (Rodríguez-Vásquez et al., 2021).

Lo citado muestra que el cambio obligatorio de la presencialidad a la virtualidad ha aumentado el uso de las tecnologías digitales, incrementando el estrés en los trabajadores, quienes por la falta de adaptación al entorno tecnológico que multiplica la sobrecarga de trabajo pueden estar experimentando niveles más altos de tecnoestrés.

### **1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia**

Dentro de este marco, Estrada-Muñoz et al. (2021) al medir los niveles de estrés asociados al uso de las tecnologías de la información y la comunicación durante la pandemia, reportan que en una muestra de 3006 docentes de educación primaria y secundaria el 6,8% de los profesores han experimentado mayor fatiga y ansiedad con el uso de la tecnología como manifestaciones de tecnoestrés; además, agregan que el género femenino es la más afectada por factores de tecnoestrés simultáneamente con la tecno-ansiedad y tecno-fatiga, debido a la dificultad de conciliar las responsabilidades domésticas con las profesionales al implementarse el teletrabajo.

Así mismo, Domínguez-Torres et al. (2021) informan que durante el confinamiento en una muestra de 60 docentes de educación media existió una correlación entre sobrecarga tecnológica con intensidad de trabajo diario y entre consecuencias socioemocionales de trabajar fuera del horario laboral y tecno-invasión.

De igual modo, Moreno et al. (2021) en su estudio que tuvo como objetivo describir las experiencias de tecnoestrés laboral en docentes derivado de la virtualidad obligatoria, encuentran como una de las principales causas para este padecimiento a la sobrecarga laboral que exige la virtualidad, pérdida de control de su propio tiempo, no poder establecer un límite entre la vida privada y la laboral, el contacto virtual que generó sobreexposición a la tecnología, búsqueda constantemente de estrategias novedosas para enseñar, las condiciones del ambiente en casa, falta de recursos y los errores de red. Además, informan que los principales síntomas fisiológicos y psicosociales causados por el tecnoestrés que reportan los docentes son la ansiedad, seguida por el insomnio y los trastornos del sueño, episodios de angustia, desmotivación hacia el trabajo, dificultades ergonómicas, dificultades visuales o musculares y dolores de cabeza.

En este sentido, es evidente que las demandas del cambio repentino hacia la educación virtual demandaron para los docentes mayor esfuerzo tanto mental como físico; sin duda, el panorama fue complejo para los educadores quienes manifiestan aún no haber logrado un equilibrio entre familia y trabajo (López et al., 2021).

En conclusión, la literatura emergente hace hincapié que durante la pandemia los docentes se enfrentan a una carga de trabajo inusual al tratar de continuar con los procesos de la educación a distancia, haciendo mayor uso de la tecnología en sus actividades laborales, sintiéndose no solo ansiosos sino que también fatigados psicológica y físicamente por el tiempo de conectividad, lo que induce a una mayor experiencia de tecnoestrés.

### **1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad docente**

Las TIC como herramientas de trabajo en el transcurso de la emergencia sanitaria fueron las mejores aliadas para la educación, permitiendo a los docentes continuar impartiendo conocimientos; sin embargo, al depender de estos medios tanto para el trabajo como para mantenerse en contacto con familiares y amigos se convirtieron en las principales causantes de estrés al permanecer por largo tiempo conectados; afectando el desempeño ocupacional (Pressley y Ha, 2021).

En este sentido, La productividad de los docentes ha sido afectada a causa de la complejidad del uso de las TIC que exige actualizaciones constantes ante la innovación de herramientas y recursos tecnológicos incurriendo en pérdida de tiempo, así como una baja motivación que produce el exceso de información, bloqueando la creatividad e imaginación (González et al., 2020).

En referencia a la incidencia del tecnoestrés en la productividad de los docentes durante la pandemia López et al. (2021) mencionan que al no estar preparados para el teletrabajo generó complicaciones de espacio y comodidad al mantener posturas ergonómicas que producen dolores musculoesqueléticos, sumado a la falta de tiempo para descansar, ocasionando una inactividad física prolongada y sedentarismo. Además, agregan que la sobrecarga laboral y las labores del hogar han aumentado la carga física en los docentes reduciendo la productividad.

Vale mencionar que ser productivo no se refiere únicamente a hacer muchas cosas, sino hacerlas bien, ser organizados, ser útil y llevar acciones que generen satisfacción personal y social, por lo que un docente productivo en época de pandemia es aquel que consigue desarrollar competencias digitales para el logro del aprendizaje en sus alumnos (Azañedo-Alcántara, 2021). Sin embargo, las TIC como medio de trabajo generaron en los educadores complicaciones de tipo psicológicas y psicosociales, por lo que según percepción de los docentes la productividad ha sido regular (Cari-Calcina, 2020). Lo que también ha sido percibido por los alumnos quienes evalúan la productividad docente en niveles medios (Revilla-Mendoza y Palacios-Jimenez, 2020).

Lo antes expresado muestra que el tecnoestrés incide de manera negativa en la productividad individual de los docentes, ya que el emplear mayores esfuerzos para adaptarse a la enseñanza en línea deja menos tiempo para la interacción personal y el descanso, creando condiciones que perjudican la capacidad del docente para realizar las tareas de manera efectiva, siendo perjudicial para la enseñanza y el crecimiento personal.

### ***1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la Covid-19***

El concepto de riesgo psicosocial enfatiza la interacción entre situaciones del trabajo y características propias de la persona, y hace mención a las características amenazantes de una situación laboral que son predictoras de efectos negativos para la salud física y psicológica de los trabajadores (Rivera-Porras, 2019; Unda et al., 2016). Por ende, las condiciones psicosociales riesgosas originan conductas inadecuadas y actitudes negativas perjudiciales para el desempeño laboral como para el bienestar, que resultan en insatisfacción, problemas interpersonales, desmotivación, estrés; y de estar relacionadas con la tecnología, tecnoestrés (Macías García, 2020).

En este sentido, el tecnoestrés antes de la pandemia ya era considerado un riesgo psicosocial, debido a que con la integración de las TIC el horario de trabajo se vuelve impreciso, dificultando a los trabajadores gestionar el tiempo laboral, por ende, a

autoexplotarse al estar siempre conectados, generando una brecha entre trabajo y disponibilidad (García de la Torre, 2016).

Los estudios realizados durante la pandemia coinciden al sugerir que la acelerada transición de la educación a la virtualidad y las complicaciones relacionadas a la adaptación de este proceso, convierten al tecnoestrés en el principal factor de riesgo psicosocial para los docentes, ya que al ser una respuesta ante el desajuste producido por el intento de adaptar las TIC a la vida laboral y conciliarlas con las obligaciones familiares, causa daños en la salud mental, emocional y física (García-González et al., 2020; Vega Sumba, 2021).

La situación global por el Covid-19 también ha favorecido que los docentes presenten consecuencias perjudiciales por el uso de las TIC (sobrecarga tecnológica, intensidad de trabajo, tecnoinvasión y consecuencias socioemocionales de trabajar fuera de horario), mismas que repercutieron en la salud y bienestar de los docentes con manifestaciones de alteración y trastorno del sueño, problemas musculoesquelético (dolores de espalda y cuello), dolores de cabeza, ansiedad, sedentarismo y consumo de alcohol (Domínguez-Torres et al., 2021; Mera et al., 2020).

En conclusión, los factores estresantes relacionados con el tecnoestrés que traspasan los límites entre lo laboral y la experiencia personal pueden causar una variedad de consecuencias negativas en la vida profesional y personal de los docentes, p. ej. ansiedad y estrés, por lo que el tecnoestrés representa un riesgos psicosocial que amenaza tanto el bienestar mental como el bienestar físico de los docentes en el transcurso de la pandemia.

### **1.3 Burnout en tiempos de Covid**

El síndrome de burnout o síndrome de estar quemado es la respuesta psicofisiológica prolongada al estrés laboral y una experiencia cognitiva, emocional y conductual negativa hacia el trabajo y las personas del entorno laboral (Rodríguez Ramírez et al., 2017). El burnout, como manifestación de un estrés prolongado por la exposición continuada a demandas excesivas de energía y recursos en un ambiente laboral inadecuado, es considerado una patología o enfermedad causada por las tres manifestaciones del estrés crónico: agotamiento, despersonalización y baja realización personal (Toala et al., 2021).

El agotamiento es la respuesta del organismo al desgaste progresivo de energía y al sentimiento de estar agotado física y emocionalmente; mientras que la despersonalización es el estado psicológico de indiferencia, distanciamiento y desmotivación hacia el trabajo, y la baja realización personal representa la evaluación cognitiva que realiza la persona sobre su autoeficacia laboral (Buran y Altın, 2021).

Además, la pandemia del Covid-19 y lo inherente al cambio de vida por las medidas sanitarias, generó que la carga de trabajo, el nivel de exigencia y la sobrecarga de tareas aumentaran en los trabajadores sobre todo del sector de la salud y educación, ocasionando principalmente agotamiento físico y mental, por lo que se considera al burnout como un problema potencial de riesgo con más prevalencia en este periodo (Sokal et al., 2021).

En suma, el burnout por sus repercusiones en la salud de los afectados ha sido identificado como uno de los principales problemas de salud mental en el transcurso de la pandemia y el detonante de muchos trastornos mentales derivados del mal control de este síndrome y la falta de prevención primaria en los profesionales (Navinés et al., 2021). Por ejemplo, durante la pandemia se ha encontrado en el colectivo docente altos niveles de agotamiento, despersonalización y baja tasa de realización personal (Mora et al., 2021). Del mismo modo, se ha demostrado que el burnout incide en el desempeño docente y que esa relación afecta directamente relacionada con la calidad de la educación de los estudiantes (Izquierdo et al., 2021).

En conclusión, el estrés ya existente se ha visto agravado por la pandemia, lo que ha resultado en agotamiento físico y emocional, siendo la docencia una de las profesiones que han experimentado un mayor estrés laboral a razón de las múltiples presiones laborales, por los cambios en la modalidad de enseñanza y la carga de trabajo, probablemente, informen con frecuencia niveles de burnout significativamente más altos que la población general.

### **1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia**

De acuerdo con el modelo predictivo de Rojas et al. (2020) en el contexto de pandemia Covid-19 los predictores de burnout en los docentes estarían relacionados con la introducción de las TIC, reuniones y horas excesivas de trabajo, complicaciones con los alumnos, y la

inseguridad laboral. A esta lista se agrega la edad, el sexo, el lugar de trabajo y variables relacionadas con la salud física, la salud mental y el apoyo percibido (Sveinsdóttir et al., 2021).

Por otra parte, el hecho de que varios docentes se encuentran bajo las mismas circunstancias y expuestos a los mismos estresores laborales pero que no son afectados en la misma medida por el burnout, se ha sugerido que la personalidad es un predictor para el desarrollo del síndrome (Cuadrado et al., 2021). En este sentido, los rasgos de personalidad como la baja sociabilidad, afectividad negativa, baja organización, inhibición social y baja aceptabilidad se han relacionado positivamente con la presencia de burnout en docentes (Echavarría et al., 2020).

Al respecto, los factores mencionados de acuerdo a su característica predicen en mayor medida una dimensión específica del burnout, el factor personal predice fuertemente el agotamiento emocional; mientras que el factor ambiental predice la despersonalización y la reducción de logros personales en los docentes (Villaverde et al., 2019).

Ahora bien, es comprensible que el cambio abrupto de la enseñanza presencial por la enseñanza en línea a nivel global represente para muchos docentes una gran dificultad para manejar la presión ante dichos cambios; en unos, por factores propios, resultaron más vulnerables que otros para afrontar los impactos desfavorables como el agotamiento que el teletrabajo en la profesión ocasionaría (Daumiller et al., 2021).

Como se puede apreciar, los factores que predicen significativamente el burnout de los docentes durante la pandemia de Covid-19, están relacionados con la prolongación de las horas de trabajo por las nuevas demandas y presiones laborales p. ej. uso de TIC, que suman la carga de trabajo ante el cambio de los métodos de enseñanza; también se asocian a variables sociodemográficas como el ser mujer y la edad.

### **1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes**

El teletrabajo en la educación implica manipular grandes cantidades de información de acuerdo a los roles que se desempeñe, además de recibir orientaciones de la institución que cambian constantemente contraponiéndose entre sí, situaciones que ponen en riesgo el desempeño pedagógico (Bravo-Villa et al., 2020). En este sentido, los docentes que sufrieron

la transición de cambio de modalidad presencial a en línea perciben que trabajan el triple de lo que se trabaja en clases presenciales; por lo que hacer frente a este cambio de manera exitosa, se ha convertido en un desafío cognitivo, emocional y social para los docentes (Rodríguez et al., 2021).

Los más grandes desafíos para la práctica docente en el periodo pandémico han sido el dominar los dispositivos tecnológicos, lograr adaptar un espacio físico del domicilio para trabajar, poder planificar para realizar actividades laborales sin que interfieran en las actividades cotidianas, que son en mayor medida circunstancias del trabajo remoto generadoras de burnout (Maccoppi et al., 2021).

Las respuestas emergentes ante un cambio sin precedentes son las precursoras de comportamientos que dependen sobre todo de las actitudes de los docentes; las actitudes cognitivas (creencias negativas hacia el cambio) generan resistencia para adaptarse, pero una vez que se da el cambio es reconocido cognitiva y emocionalmente aceptado, las posibilidades de evitar el agotamiento aumentan, adoptando comportamientos efectivos para prevenirlo (Sokal et al., 2021). En este sentido, la resiliencia de los docentes, actitudes hacia el cambio y la eficacia resultaron significativas para superar los desafíos del uso de las tecnologías, haciendo del teletrabajo obligatorio una oportunidad de superación (Camacho et al., 2020). Esto revelaría que a pesar de enfrentarse a situaciones adversas durante el brote de Covid-19, los docentes mostraron motivación para cumplir con las responsabilidades con la enseñanza de forma remota (Wong et al., 2021).

En conclusión, las múltiples tareas relacionadas con la enseñanza en línea y el uso de la tecnología que exige a los docentes transferir los contenidos educativos a un entorno virtual mientras luchan con diversos factores estresantes representa un gran desafío para los docentes al que han tenido que enfrentarse repentinamente con el traslado de la docencia al teletrabajo.

### **1.3.3 Consecuencias de burnout para docentes**

El burnout es un constructo multivariable en el que se destacan tres componentes: la experiencia de estrés, la evaluación de los otros y la evaluación propia; de modo que el primer

síntoma en aparecer será el cansancio emocional, posteriormente la despersonalización y la baja realización personal que deterioran la salud mental del docente (Paredes et al., 2021). A pesar, de que este colectivo ha sido considerado el que más estrés padece en relación a otras profesiones, muchos docentes desconocen las manifestaciones de burnout (García-Rodríguez et al., 2021); en la encuesta realizada por el autor sólo el 25% de la muestra conoce o ha escuchado hablar del síndrome, pero no lo asocian a una patología de salud mental ni como consecuencia del estrés crónico; lo que podría volverlos más susceptibles de padecerlo ya que desconocer de los riesgos impide que apliquen estrategias para prevenirlo.

Diferentes estudios al aplicar el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) han encontrado que un gran porcentaje de docentes presentan niveles altos del síndrome de burnout (Fong, 2021; Suárez, 2021); ante estos índices, las consecuencias para los profesores pueden ser agrupadas en tres categorías (García-Carmona et al., 2019):

- Físicas, que incluyen malestar general, dolores de cabeza, fatiga, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, hipertensión, asma, trastornos cardiovasculares, dolor muscular, amenorrea, pérdida de apetito y pérdida de peso.
- Psicológicas, incluyen inquietud, irritabilidad, desgano, sentimientos de aislamiento, malestar, impotencia y una sensación de incompetencia.
- Conductuales, incluyen pereza, hiperactividad, molestia, desconfianza, problemas con la familia, la pareja o los amigos, calidad de vida deteriorada y el abuso de alcohol o drogas.

Cabe mencionar que a causa del estrés crónico los docentes incurren en un bajo rendimiento laboral, absentismo y rotación, lo que significaría una pérdida del puesto de trabajo y el replanteamiento de la profesión; asimismo, supone en los profesores agotados un riesgo de desarrollar problemas psicológicos como ansiedad y depresión (García-Carmona et al. 2019).

Por las altas tasas de docentes con burnout y las graves consecuencias que tiene el síndrome en la salud se lo considera una enfermedad preocupante y de fundamental

importancia para ser estudiado con el fin de implementar programas pedagógicos para reducir o prevenir su impacto (Skaalvik, EM y Skaalvik, S., 2017).

En conclusión, el burnout tiene un impacto relevante en el bienestar de los profesores, como consecuencia de estar expuestos a una múltiples estresores laborales en sus actividades diarias pueden desarrollar dolencias físicas, psicológicas y conductuales e incurrir en un bajo desempeño profesional durante la pandemia.

#### **1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes**

Existe consenso en la evidencia empírica al considerar a la docencia una profesión altamente vulnerable a los problemas de salud mental, debido a que están más expuestos a serios riesgos psicosociales dentro del entorno de trabajo; por la naturaleza misma de la profesión representan una población con mayores padecimientos de depresión, ansiedad y estrés; además, representan uno de los grupos con un notable deterioro en salud mental (Harding et al., 2019).

La salud mental es entendida como un estado de bienestar a nivel psíquico, fisiológico, sociocultural e incluso espiritual (OMS, 2018). De igual manera, es considerada como una necesidad que permite a las personas desarrollar su potencial para hacer frente a los eventos estresantes que se suscitan en la vida, permitiéndoles trabajar de forma productiva y hacer contribuciones significativas en la comunidad; por lo cual, las personas llevan a cabo acciones cognitivas, emocionales y conductuales para mantener una buena salud mental (Keaton et al., 2021; Milian et al., 2019). Estas acciones son definidas como estrategias de afrontamiento, haciendo referencia a recursos internos y externos que disponen las personas para superar las demandas del medio y reducir los efectos nocivos de eventos estresantes (Mella-Morambuena et al., 2020).

Dicho lo anterior, la salud mental de los docentes se encuentra mediada por las estrategias de afrontamiento, si bien algunas estrategias tienden a ser más adaptativas que otras, su funcionalidad depende de las características específicas de la situación estresante; por ejemplo, si la salud mental del docente es afectada por el estrés puede contribuir a emplear afrontamiento desadaptativo como la negación, el abuso de sustancias, la ira y la

agresión; sin embargo, en otros momentos la negación, la distracción, el desahogo, serán las mejores respuestas disponibles como estrategia a corto plazo (Dewaele y MacIntyre, 2016).

Por tanto, las estrategias de afrontamiento son especialmente importantes para la docencia, dado el potencial negativo que tiene una mala salud mental docente en los estudiantes (Oberle y Schonert-Reichl, 2016). Al respecto, estudio previos indican que los docentes para proteger la salud mental del estrés y otras patologías características de la profesión suelen emplear diversas estrategias, entre las que más se mencionan está la resistencia, la resiliencia, la adaptación a los ambientes estresantes y el afrontamiento activo (Cervantes Holguín, 2021).

Con lo antes señalado queda expuesto que los docentes presentan un alto riesgo de desarrollar problemas de salud mental, sobre todo cuando las estrategias de afrontamiento utilizadas para manejar los estresores de la vida diaria resultan no ser funcionales para mitigar o eliminar la fuente de estrés.

#### ***1.4.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo***

Según la OMS (2018) la salud mental está determinada por factores psicosociales y psicofisiológicos; por tanto, una mala salud mental es resultado de los acelerados cambios sociales y las condiciones de trabajo extremadamente estresante. Al respecto, como respuesta para prevenir los contagios de Covid-19, los docentes ahora enseñan desde casa; este cambio representa una amenaza a la seguridad laboral y salud mental de los docentes, debido a que es una situación no experimentada antes, por ende, resulta abrumadora y llena de incertidumbre (Murphy, 2020).

La nueva modalidad de teletrabajo supone ventajas para el teletrabajador como para la organización, pero existen también desventajas en las condiciones laborales de la virtualidad que se convierten en factores de riesgo, entre estos, el aislamiento, las alteraciones en los ciclos circadianos, cambios de los hábitos alimenticios, sobreexposición a pantallas de monitores, exigencias cognitivas, sobrecarga laboral, estrés, desequilibrio de la vida personal-laboral, sedentarismo, riesgos ergonómicos, tecnoestrés, irritabilidad, entre

otros, que inciden en la salud mental con trastornos de ansiedad, depresión, síndrome de agotamiento e ideas suicidas (Carrillo Armas, 2020).

Por lo tanto, el proceso de adaptación al trabajo remoto tuvo repercusiones en la salud mental de los docentes, que en mayor medida reportan altos niveles de estrés, presión y ansiedad; debido a que al estar acostumbrados a otras metodologías el cambio les resultó agobiante por la dificultad al momento de aplicar estrategias pedagógicas y educativas, y las limitantes para motivar a los estudiantes; de igual manera, reportaron sentir menos autoeficacia porque no están seguros del resultado de lo que están enseñando (Argudo y Tenecela, 2020; Cabezas-Heredia et al., 2021). En consecuencia, las presiones del teletrabajo y los niveles de estrés excesivos han llevado a los profesores a experimentar agotamiento (Wong et al., 2021).

En base a la evidencia se entiende que la transición a la plataforma de aprendizaje virtual tiende a ser compleja y frustrante para los docentes que de imprevisto se encontraron inmersos en aulas virtuales; por lo tanto, en situaciones emergentes es de esperar que los profesores experimenten niveles más altos de estrés y ansiedad.

#### **1.4.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia**

La rápida propagación mundial de Covid-19 está teniendo efectos de amplio alcance en la salud mental de la población general, particularmente en ciertos grupos de personas, como los docentes que desde el cierre de las instituciones educativas han acumulado síntomas psicológicos, como estrés, ansiedad y depresión (Campion et al., 2020). De ahí que el estado psicológico de los docentes es importante para asegurar que estén preparados mental y emocionalmente al momento de hacer frente a situaciones difíciles y desafiantes (Aperribai et al., 2020).

Los estudios que recogen las percepciones de los docentes acerca del impacto que ha tenido la pandemia de Covid-19 en la salud mental se centran básicamente en medir niveles de estrés y otras afecciones en esta población, p. ej. Camacho Gordillo et al. (2021) reporta que en una encuesta a 180 docentes, el 50% consideran que su salud mental se ha visto afectada a causa del aumento en los niveles de estrés por teletrabajo. Los hallazgos de

Ramos-Huenteo et al. (2020) son similares, los docentes en este estudio manifiestan haber experimentado incertidumbre y miedo durante la pandemia, al igual han percibido que su salud mental y estado emocional están afectados.

Las percepciones que tienen los docentes acerca de los niveles de la propia salud mental, determinan que para este conglomerado las actividades de la educación virtual a causa de la pandemia desestabilizan su salud, considerando necesario contar con apoyo por parte de las instituciones para solucionar ciertas brechas, como por ejemplo, el horario de reuniones y regular las tareas que se les asigna en aras de combatir el estrés por el bienestar para toda la comunidad educativa (Basurto Avilés et al., 2020).

Lo antes expuesto sugiere que durante la pandemia los docentes han ido acumulando síntomas psicológicos adversos, por lo que perciben un deterioro de la salud mental, provocado en gran medida ante la necesidad de adaptarse al rápido cambio de la enseñanza presencial a la virtual y a los cambios en el estilo de vida asociados con la pandemia que indujo incertidumbre y miedo.

### **1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes**

El teletrabajo fue adoptado por la docencia como una medida efectiva y necesaria para controlar la pandemia del Covid-19 sin interrumpir los procesos de enseñanza y avances educativos; sin embargo, el cambio radical en la forma de llevar a cabo el trabajo aumentó las demandas laborales en los docentes al no contar con los recursos ni la capacitación para enfrentar tal desafío (Mahmood et al., 2021).

Ante este escenario, los docentes trataron de adaptarse a la nueva modalidad, utilizando estrategias de afrontamiento individuales para la propia superación y así mitigar en lo posible el estrés y los daños psicológicos generados por el cambio brusco de todo su ritmo de vida; dicho afrontamiento depende de múltiples factores asociados con la personalidad, las prácticas individuales y las imposiciones del medio (Roldán-Bazurto y Díaz-Macías, 2021).

El afrontamiento consiste en estrategias mentales y conductuales que una persona aplica para manejar situaciones críticas con el fin de reducir o tolerar el estrés y el conflicto (Truzoli et al., 2021). En este sentido, se puede evidenciar en resultados de investigaciones

previas que durante la pandemia los docentes emplearon con mayor frecuencia la estrategia de aceptación de la realidad y el afrontamiento activo para adaptarse rápidamente a la situación que se vivía en ese momento; recibiendo capacitación y buscando soporte técnico para mejorar sus conocimientos y habilidades en el uso pedagógicos de las tecnologías ayudándolos a perciben a sí mismos como más competentes en el uso de las TIC (MacIntyre et al., 2020; Roldán-Bazurto y Díaz-Macías, 2021).

Así mismo, utilizaron el reencuadre activo al modificar el significado negativo del evento estresante, permitiéndoles centrarse en la planificación de actividades alternativas para mejorar sus habilidades docente; y las estrategias menos empleadas incluyeron la desconexión, el abuso de sustancias y la negación (Torres-Díaz et al., 2021). Estos resultados demostrarían que debido a la naturaleza multidimensional de los factores estresantes por teletrabajo los docentes requieren estrategias de afrontamiento multidimensionales, pero claramente en el contexto de la pandemia algunas estrategias son mejores que otras.

En relación a lo expuesto, los maestros utilizan distintas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y las emociones negativas causadas por la adopción del teletrabajo, por lo tanto, exhiben diferentes resultados de bienestar, a pesar de que las estrategias de afrontamiento son específicos de cada docentes, el afrontar la situación buscando y recibiendo capacitación pudo haber ayudado a los docentes en general a mitigar el estrés laboral.

## Capítulo dos

### Metodología

#### 2.1 Objetivo general

Identificar factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí, durante el año 2021.

##### 2.1.1 *Objetivos específicos*

Identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes de una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí durante el año 2021.

Determinar los niveles del síndrome de burnout en las dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí durante el año 2021.

Determinar el estado de salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí durante el año 2021.

Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online en una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí durante el año 2021.

Identificar las estrategias de afrontamiento ante eventos estresantes una institución educativa pública del sector Sosote, de la provincia de Manabí durante el año 2021.

#### 2.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas y laborales de la muestra investigada?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización, y baja realización personal de los participantes de la investigación?

¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra docente?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato?

### **2.3 Diseño de investigación**

Este estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, ya que, permite recolectar y analizar datos que alcancen los objetivos de investigación y den respuestas a las preguntas de estudio en base a mediciones numérica de las variables establecidas, sometiendo sus resultados a análisis estadísticos para poder extraer conclusiones de la realidad en forma confiable (Vega-Malagón et al., 2014). Con un diseño no experimental, porque no se produce la manipulación deliberada de variables, sino que se observa como ocurre el fenómeno en su contexto natural (Hernández et al., 2014). De corte transeccional, porque la recogida de datos se desarrolla en un momento puntual (Rodríguez y Mendivelso, 2018). Con alcance exploratorio ya que se pretende estudiar un fenómeno poco conocido y descriptivo porque se investigan las particularidades del estrés en docentes (Ramos, 2015).

### **2.4 Población y muestra**

**Población.** La población con la que se trabajó en esta investigación estuvo conformada por docentes de educación básica y bachillerato de una institución de educación básica del sector Sosote, en la provincia de Manabí, que se desempeñan como docentes a través del teletrabajo desde el inicio de la pandemia.

**Muestra.** La muestra investigada estuvo conformada por 51 docentes, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico y por accesibilidad-accidental debido a que la elección de los sujetos dependió de las condiciones necesarias de la investigación (Corral et al., 2015).

Los docentes se seleccionaron, en base a los criterios de inclusión que se detallan a continuación:

#### **Criterios de inclusión**

- Poseer un título de grado universitario en el área de educación.
- Encontrarse desempeñando como docentes al momento del estudio.
- Aceptar el consentimiento informado.

- Contar con un mínimo de dos años de experiencia laboral como docente.
- Haberse desempeñado como docente de manera virtual durante el COVID-19.

#### **Criterios de exclusión**

- No desear participar del estudio

#### **2.4.1 Participantes**

Los participantes del estudio fueron 51 docentes, la distribución por género fue 33.3% de sexo masculino y el 66.7% femenino, con una edad media de 43 años, con predominios de docentes casados o en unión libre 68.6%. Respecto a las características laborales el 66.7% son docentes de educación básica y el 33.3% de bachillerato, con una media de 15 años de experiencia laboral, y una media de 8 horas diarias de trabajo.

#### **2.5 Métodos**

Para la recolección de datos de esta investigación se emplearon los siguientes métodos:

**Descriptivo:** para identificar y explicar cuáles son las categorías en la que se agruparon los sujetos y las variables relacionadas con el estrés de los docentes durante las clases virtuales por la pandemia de Covid-19 (Abreu, 2015).

**Analítico – sintético:** utilizado a lo largo del proceso investigativo, primero para analizar y sintetizar los estudios empíricos disponible en la literatura científica acerca del estrés, y así identificar los factores que rigen en el fenómeno de estudio; se utilizó también en el procesamiento de las mediciones con métodos y herramientas estadísticas; y mediante un procedimiento lógico se analizaron los resultados para sintetizar las múltiples relaciones entre las variables que se estudiaron y los elementos constitutivos del estrés en los docentes de básica y bachillerato durante las clases virtuales por la pandemia de Covid-19 (Jiménez y Jacinto, 2017).

**Inductivo y deductivo:** para hacer observaciones, razonar las deducciones e inferir conclusiones. A partir del marco teórico, el método deductivo permitió profundizar en el tema y deducir los factores a observar en la población en relación al estrés; el método inductivo a su vez, permitió establecer conclusiones generales basándose en la observación directa de

características particulares de aquellos resultados que reflejan la realidad y se relacionan con el estrés docente de básica y bachillerato durante las clases virtuales por la pandemia de Covid-19 y así llegar a conclusiones generales (Newman, 2006).

**Escalamiento de Likert:** se utilizó en la recolección de datos para representar los niveles, frecuencias o intensidad de las baterías psicológicas en el formulario online, ya que estas baterías contenían ítems a los cuales los docentes debía dar respuestas en forma de afirmaciones para poder ser medidas, (Maslach, 2003; Matas, 2018).

**Método estadístico:** para organizar la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos en esta investigación, se tabularon los datos, y se procesaron con métodos estadísticos; los resultados se representan en tablas para describir la distribución de frecuencias (Vázquez y Ortiz, 2015).

## 2.6 Técnicas

Las técnicas de investigación bibliográfica que se utilizaron fueron:

**Análisis documental:** por medio de la lectura de artículos con sustento científico, de las cuales se extrajeron las ideas principales para analizar y discernir los aportes teóricos, conceptuales y metodológicos de los factores relacionados con el estrés en docentes (Casasempere-Satorres y Vercher-Ferrándiz, 2020).

**El resumen o paráfrasis:** se variaron las frases y utilizando las propias palabras para expresar de manera sencilla o resumida la idea de un texto original sin perder la estructura sintáctica del contenido aportando el mismo significado con una mejor comprensión (Joob y Wiwanitkit, 2019).

## 2.7 Instrumentos

**Cuestionario Ad Hoc:** El diseño del cuestionario Ad Hoc se realizó para recoger información sociodemográfica de los docentes, por medio de ítems formulados con opciones de respuestas múltiples y cerradas que indaga acerca del sexo, edad, número de hijos, ciudad y zona de trabajo, nacionalidad, estado civil; así mismo recoge datos laborales como: si es docente de básica o de bachillerato, la remuneración salarial, tipo de contrato, horas de

trabajo, tiempo de experiencia laboral, tipo de institución. Además, se agregaron preguntas referentes a actividades durante el tiempo de COVID-19 (Chán y Goded, 2017).

**Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI-GS); de Maslach y Jackson (1986):** Se utilizó el Inventario de burnout de Maslach (MBI-GS) con el fin de evaluar y cuantificar la presencia de burnout en los docentes, desde sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, y baja realización personal. El MBI es uno de los instrumentos más utilizados para medir el síndrome de burnout o estrés laboral crónico, debido a que goza de alta consistencia interna y fiabilidad (Manzano Díaz, 2020).

Conformado por 22 elementos que miden el agotamiento emocional a través de 9 ítems (1-2-3-6-8-13-14-16-20), despersonalización mediante 5 ítems (5-10-11-15-22), y la realización personal por medio de ocho ítems (4-7-9-12-17-18-19-21) estructurados en forma de afirmaciones y que se valoran en una escala tipo Likert de siete niveles donde 0 equivale a nunca, 1 - alguna vez al año, 2 - una vez al mes, 3 - algunas veces al mes, 4 - una vez a la semana, 5 - varias veces a la semana, 6 – diariamente. Para la valoración, se suman los puntajes de cada dimensión: agotamiento emocional tiene una puntuación máxima de 54, un puntaje >26 hay indicios del burnout, despersonalización tiene una puntuación máxima de 30, un puntaje >9 indica indicios del burnout, por último baja realización personal tiene una puntuación máxima de 48, un puntaje <34 indicaría indicios del burnout (Aboagye et al., 2018). La consistencia interna del MBI varía entre .70 a .90 (Ocampo-Agudelo, 2019).

**Cuestionario de Tecnoestrés de Salanova et al. (2007):** Se utilizó el instrumento NPT 730 para medir los niveles de tecnoestrés desde tres dimensiones: la afectiva que incluye ansiedad vs. fatiga, la actitudinal que representa la manifestación de la actitud escéptica hacia la tecnología, y la cognitiva, compuesta por las creencias de ineficacia en el uso de la tecnología (Salanova et al., 2007). Los ítems están formulados en relación al uso diario de las TIC y se evalúan utilizando una escala tipo Likert donde cada nivel representa su frecuencia (0 - nada, 1 - casi nada, 2 - raramente, 3 - algunas veces, 4 - bastante, 5 - con frecuencia y 6 - siempre); los puntajes obtenidos en cada escala se suman y los resultados se dividen para 4, donde altas puntuaciones en las dimensiones ansiedad, escepticismo e

ineficacia son indicadores de tecnoansiedad; y altas puntuaciones en las dimensiones en fatiga, escepticismo e ineficacia son indicadores de tecnofatiga (Salanova et al., 2007). Presenta alfas de .93 para incredulidad, .92 para fatiga, .83 para ansiedad y .84 para ineficacia, indicando una consistencia interna adecuada (Gil-Monte et al., 2010).

**Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21) de (Lovibond y Lovibond, 1995).** El DASS-21 es un instrumento de autorreporte, breve y fácil de responder; evaluar la presencia de depresión, ansiedad y estrés. Constituido por tres escalas que valoran la presencia e intensidad de estados de ánimo, los reactivos de la dimensión depresión describen síntomas como la desesperanza y tristeza; la escala ansiedad describen síntomas físicos relacionados con el ataque de pánico, tensión muscular y miedo, mientras que la dimensión estrés es medido por las reacciones ante situaciones estresantes como la tensión, frustración e irritabilidad (Salinas Ávila, 2017).

Cada ítem del DASS-21 tiene una escala tipo Likert de 4 puntos, las opciones de calificación de acuerdo con la intensidad de los síntomas experimentados en los últimos 15 días son 0 - nada aplicable en mí, 1 - aplicable en mí en algún grado, 2 - aplicable en mí en alto grado, 3 - muy aplicable en mí; y la puntuación de cada subescala es la suma duplicada de los siete ítems (Lee, 2019). Según el estudio de Osman et al. (2012) la confiabilidad de DASS-21 es estable, los alfas de Cronbach fueron .85 para depresión, .81 para ansiedad y .88 para estrés.

**Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28) Carver (1997).** Se utilizó la versión española de Morán, Landero y González (2010). El COPE-28 es una escala de multidimensional de autoinforme que evalúa una amplia las respuestas de afrontamiento ante un estresor. Su estructura consta de 28 ítems correspondiente a tres dimensiones que agrupa 14 subescalas de 2 elementos cada una: a) la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema agrupa las subescalas afrontamiento activo y la planificación, b) la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, comprende las subescalas apoyo emocional, apoyo instrumental, reinterpretación positiva, aceptación y religión, c) la dimensión estrategias de afrontamiento

centrado en la evitación, abarca las subescalas desconexión conductual, desahogo, uso de sustancias, humor, autodistracción, negación, autoinculpción. Cada elemento se responde en una escala tipo Likert de cuatro puntos. El cuestionario presenta niveles adecuados de consistencia interna con valores de alfa de .75 (Fernández-Martín et al., 2022).

## **2.8 Procedimientos**

Se inició con la investigación bibliográfica en las bases de datos Scopus, Web Science, Mendeley y Taylor and Francis, Google académico, efectuando una revisión exhaustiva de la literatura disponible sobre el estrés, tecnoestrés, burnout, salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes, lo que nos permitió identificar conceptos y diferentes aspectos acerca del tema, luego de analizar, resumir y sintetizar se plasmaron las ideas en el marco teórico.

El segundo paso consistió en definir el diseño metodológico, para este apartado se trabajó en conjunto con los asesores de tesis. El diseño metodológico definido permite trazar las estrategias para obtener la información que responda a las preguntas de la investigación, obteniendo una investigación con enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal descriptivo.

El tercer paso fue recolectar los datos, mismo que se llevó a cabo en una unidad educativa fiscal del cantón Rocafuerte, Manabí. Se solicitó autorización a la directora del plantel quien muy amablemente permitió se aplicara los instrumentos de evaluación a los docentes de la institución que desearan. A los docentes se les informó acerca del consentimiento informado, del anonimato y el cuidado del manejo de la información que tienen únicamente fines académicos.

Los instrumentos fueron agrupados para compartir un solo formulario vía online a los docentes a través de la plataforma surveymonkey. Para culminar se utilizó la herramienta estadística SPSS, para tabular los datos.

## **2.9 Recursos**

### **Recursos humanos**

- Directora de tesis Gianella Toro

- Tesista Yadira Alcívar
- Secretaria de la institución

#### **Recursos materiales**

- Laptop
- Internet
- Celular
- Instrumentos de evaluación
- Programa estadístico SPSS

## Capítulo tres

### Análisis y discusión de resultados

#### 3.1 Análisis de resultados

Los datos se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 24.0). Se consideraron los objetivos de análisis, las características de las variables implicadas, las condiciones en la que se aplicaron las pruebas, y el diseño de estudio.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas y laborales de los docentes*

|                          |                        | <b>N</b> | <b>%</b>    |             |           |
|--------------------------|------------------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| Sexo                     | Masculino              | 17       | 33.3%       |             |           |
|                          | Femenino               | 34       | 66.7%       |             |           |
| Docente                  | Educación básica       | 34       | 66.7%       |             |           |
|                          | Bachillerato           | 17       | 33.3%       |             |           |
| Estado civil             | Casado/a - Unión libre | 35       | 68.6%       |             |           |
|                          | Viudo/a                | 1        | 2.0%        |             |           |
|                          | Divorciado/a           | 3        | 5.9%        |             |           |
|                          | - Separado/a           |          |             |             |           |
|                          | Soltero/a              | 12       | 23.5%       |             |           |
|                          |                        | <b>M</b> | <b>Máx.</b> | <b>Min.</b> | <b>DT</b> |
| Edad                     |                        | 43       | 59          | 29          | 8         |
| Horas de trabajo por día |                        | 8        | 10          | 6           | 1         |
| Experiencia laboral      |                        | 15       | 26          | 2           | 8         |

Elaborado por: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, 2022

De los participantes el 33.3% corresponde al sexo masculino y el 66.7% al femenino, con una edad media de 43 años. En cuanto al estado civil el 68.6% son casados, 23.5% solteros, 5.9% divorciados o separados y 2% viudos. Respecto a las características laborales el 66.7% son docentes de educación básica y el 33.3% de bachillerato, con una media de 15 años de experiencia laboral, y una media de 8 horas diarias de trabajo.

**Tabla 2***Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes participantes*

|                           |       | <b>N</b> | <b>%</b> |
|---------------------------|-------|----------|----------|
| Cansancio emocional       | Bajo  | 42       | 82.4%    |
|                           | Medio | 4        | 7.8%     |
|                           | Alto  | 5        | 9.8%     |
| Despersonalización        | Bajo  | 42       | 82.4%    |
|                           | Medio | 7        | 13.7%    |
|                           | Alto  | 2        | 3.9%     |
| Baja realización personal | Bajo  | 40       | 78.4%    |
|                           | Medio | 7        | 13.7%    |
|                           | Alto  | 4        | 7.8%     |

Elaborado por: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, 2022

El agotamiento o burnout es la consecuencia de una exposición prolongada al estrés laboral. Los docentes, son propensos al agotamiento debido a factores específicos relacionados con su labor. Cuando sienten que no tienen control, que están sobrecargados y carecen de recursos, se amplifica el potencial de agotamiento. El cansancio, la fatiga y falta de energía, así como los sentimientos reducidos de satisfacción laboral, son entre otras manifestaciones de burnout durante la pandemia. En esta investigación, en la dimensión cansancio emocional el 9.8% de los docentes obtuvieron puntuaciones altas, mientras que el 7.8% puntuaciones en nivel medio. En la dimensión despersonalización, el porcentaje de docentes que se ubicaron en niveles altos de la escala fue de 3.9%, y en niveles medios el 13.7%. En cuanto a la dimensión baja realización personal el 78.4% de los docentes participantes puntuaron bajo y el 13.7% puntuaron niveles medios.

**Tabla 3***Niveles de tecnoestrés en los docentes participantes*

|              |       | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--------------|-------|----------|----------|
| Ansiedad     | Bajo  | 17       | 33.3%    |
|              | Medio | 29       | 56.9%    |
|              | Alto  | 5        | 9.8%     |
| Fatiga       | Bajo  | 19       | 37.3%    |
|              | Medio | 28       | 54.9%    |
|              | Alto  | 4        | 7.8%     |
| Escepticismo | Bajo  | 16       | 31.4%    |
|              | Medio | 30       | 58.8%    |
|              | Alto  | 5        | 9.8%     |
| Ineficacia   | Bajo  | 17       | 33.3%    |
|              | Medio | 21       | 41.2%    |
|              | Alto  | 13       | 25.5%    |

Elaborado por: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, 2022

Los docentes sufren las consecuencias negativas del uso de la tecnología como medio de trabajo. La ansiedad ante la falta de habilidades para el uso de las Tic y la fatiga por su uso extendido más allá del horario de clases genera la sensación de no tener suficiente tiempo para responder a todas las demandas; entre otras excepcionalidades de la situación vivida durante el confinamiento que generaron angustia en los docentes. En esta investigación en la escala ansiedad el 9.8% de los docentes se encuentran en niveles altos, mientras que el 56.9% en niveles medios. En la dimensión fatiga el 7.8% se ubican en el nivel alto de esta escala y el 54.9% en nivel medio. En la dimensión escepticismo el 9.8% se encuentran en nivel alto y 58.8% en el nivel medio. Por último, en la escala ineficacia el 25.5% de los docentes están en un nivel alto y 41.2% en un nivel medio.

**Tabla 4***Percepción de la salud mental de los docentes participantes*

|           |          | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-----------|----------|----------|----------|
| Depresión | Leve     | 46       | 90.2%    |
|           | Moderado | 5        | 9.8%     |
|           | Severo   | 0        | 0.0%     |
| Ansiedad  | Leve     | 41       | 80.4%    |
|           | Moderado | 9        | 17.6%    |
|           | Severo   | 1        | 2.0%     |
| Estrés    | Leve     | 51       | 100.0%   |
|           | Moderado | 0        | 0.0%     |
|           | Severo   | 0        | 0.0%     |

Elaborado por: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, 2022

Los docentes con frecuencia soportan mayores demandas de carga de trabajo. Apoyar al aprendizaje socioemocional y las necesidades académicas de los estudiantes durante el dictado de las clases virtuales, mientras atienden sus pérdidas y traumas personales ha afectado su salud mental durante la pandemia. En esta investigación, el 9.8% la presentan en nivel moderado de depresión. En la escala ansiedad, el 2% se encuentran en un nivel severo, mientras el 17.6% manifiestan un nivel moderado. Y en la escala estrés el 100% se encuentran en el nivel leve.

**Tabla 5***Estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes participantes*

|   | <b>M</b> | <b>Máx.</b> | <b>Mín.</b> | <b>DT</b> |
|---|----------|-------------|-------------|-----------|
| Afrontamiento centrado en las emociones | 12.90    | 24.00       | 10.00       | 4.40      |
| Estrategias enfocadas en problema       | 18.02    | 33.00       | 14.00       | 5.99      |
| Estrategias disfuncionales              | 15.10    | 25.00       | 12.00       | 4.55      |

Elaborado por: Yadira Mercedes Alcívar Cedeño, 2022

Los profesores comúnmente se enfrentan a múltiples desafíos al enseñar. Durante las clases virtuales inevitablemente experimentaron nuevos eventos estresantes y emociones negativas como la ansiedad o enojo, requiriendo el uso de estrategias de afrontamiento para mantener su bienestar personal y la calidad de la enseñanza. Los valores de las medias

indican que los docentes utilizan con mayor frecuencia las estrategias enfocadas en el problema  $M=18.02$ ,  $DT=5.99$ ; seguidas de las estrategias disfuncionales  $M=15.20$ ,  $DT=4.55$  y por último el afrontamiento centrado en las emociones  $M=12.9$ ,  $DT=4.40$ .

### **3.2 Discusión**

El primer objetivo de este estudio fue describir las características sociodemográficas y laborales de los docentes. Respecto a la variable sexo el 33.3% de los docentes corresponde al masculino y el 66.7% al femenino, con una edad media de 43 años; el 68.6% son casados, 23.5% solteros, 3% divorciados o separados y el 2% viudo. Información sociodemográfica similar al estudio de Rodrigues et al. (2020) en el cual participaron 33.7% de docentes femeninas y 66.3% masculinos, con una edad media de 40.2 años, el 69.4% eran casados, 25 % solteros, 4.4% divorciados y el 1.2% viudo. Respecto a las características laborales de nuestro estudio, el 66.7% imparten clases a educación básica y el 33.3% a bachillerato, tienen una media de 15 años de experiencia laboral, y emplean 8 horas de trabajo diarias; similar a los participantes en el estudio de Cortés-Álvarez et al. (2022) donde el 69.25% eran docentes de básica y 30.75% de secundaria superior, con más de 11 años de experiencia laboral.

Debido a que el agotamiento de los docentes puede disminuir la calidad de la enseñanza e impactar en su salud, el segundo objetivo de estudio fue detectar los niveles del síndrome de burnout en sus tres dimensiones en los docentes. En relación con los datos obtenidos, la prevalencia de cansancio emocional es del 9.8% en nivel alto. Cifra similar al 9.1% en nivel alto de cansancio emocional reportado por Taruchaín-Pozo y Acosta-Pérez (2022). Al contrario, la cifra de este estudio es inferior a los hallazgos de investigaciones donde los índices de afectación oscilan entre el 15% y el 40.3% (Estrada Araoz y Gallegos Ramos, 2020a; Manzano Díaz, 2020; Maíra et al., 2022; Salcedo Guerrero et al., 2020; Quintero Idárraga y Hernández Calle, 2021). Al respecto, los resultados indican que los docentes presentan cansancio y fatiga (Maslach et al., 2018), debido a las nuevas demandas surgidas por la pandemia de Covid-19: métodos de enseñanza alternativos a los de la presencialidad, nuevos requisitos de instrucción, altas expectativas laborales, aprendizaje del

uso de nuevas plataformas y pedagogías virtuales que se sumaron a la habitual carga de trabajo de la docencia (Pressley, 2021).

En la dimensión despersonalización, el 3.9% de los docentes puntuaron alto en esta escala; porcentaje similar a los 2.94% encontrados en la investigación de Corral y Ávila (2020). No obstante, los resultados difieren de estudios previos en los que la despersonalización en nivel alto presenta porcentajes superiores entre un 16.1% al 98.4% (Celio-Pillaca y Mendoza, 2020; Cortez-Silva et al., 2021; Huamán et al., 2021). En consecuencia, es probable que los cambios repentinos suscitados por la pandemia agravaran los factores estresantes laborales, personales y familiares de los docentes, provocando respuestas apáticas o insensibles a los deberes profesionales (Minihan et al., 2022).

En la tercera dimensión, se evidencia un 78.4% de docentes con baja realización personal; semejante a lo encontrado en Pineda Aguilar et al. (2021), Sánchez-Pujalte et al. (2021) donde las cifras de docentes con baja realización personal fueron 69.3% y 97.22%. Porcentajes que discrepan de las investigaciones de Cortez-Silva et al. (2021) y Culma Botero et al. (2020) quienes obtuvieron porcentajes de entre el 19% y 36.1%. Los resultados sugieren que los cambios repentinos de las condiciones de trabajo suscitados por la pandemia, pudo provocar que la motivación de los docentes disminuyera, causando que valoren negativamente su desempeño y logros personales durante la educación virtual (Malureanu et al., 2021).

Dominar la enseñanza a distancia impuesta por la emergencia sanitaria resultó un verdadero desafío para muchos docentes; por lo que, el tercer objetivo fue determinar la frecuencia del tecnoestrés experimentado por los docentes. Los resultados obtenidos en nivel alto de ansiedad 9.8%; fatiga 7.8%, escepticismo 9.8%, y de ineficacia 25.5%, son manifestaciones del tecnoestrés presente en los docentes. Hallazgos que se relacionan con los resultados del estudio de tecnoestrés de Almanza Bastidas y Marulanda Solano (2022) donde los porcentajes de niveles altos en casa escala fueron de 7% en ansiedad, 7% en fatiga, 7% en escepticismo y 14% en ineficacia. Por otro lado, las cifras de este estudio difieren con los resultados de Ramos Sánchez (2022), Carrasco et al. (2022) y Estrada Araoz

y Gallegos Ramos (2022b) quienes obtuvieron puntuaciones altas que van del 47.71% a 58% en ansiedad, 36.39% a 58% en fatiga, 32.5% a 51% en escepticismo, y 38.61% a 56% en ineficacia. Los resultados altos en la dimensión afectiva de esta investigación podrían estar relacionados al tiempo que consume la enseñanza en línea, y a la presión en la vida diaria de los docentes al no poder diferenciar entre el horario laboral y de descanso, incrementando el riesgo en los docentes a padecer tecno-ansiedad y tecno-fatiga (Carrión-Bósquez et al., 2022). Respecto a los docentes afectados por el escepticismo, pueden temer que la enseñanza y la evaluación en línea no brinden resultados de aprendizaje significativo (Sulaiman et al., 2021). Mientras que los sentimientos de ineficacia entre los docentes sugieren que es difícil detectar si están siendo eficaces al impartir conocimientos, porque las expresiones faciales de dudas o confusión de los estudiantes no están a la vista como en la presencialidad; esto explicaría que los porcentajes en nivel alto en esta dimensión sean superiores (Ansley et al., 2021).

En el contexto de grandes cambios para la práctica profesional de la educación, el seguimiento de la salud mental es importante. Por tanto, el cuarto objetivo propuesto en este estudio fue evaluar el estado de salud mental de los docentes. Los resultados obtenidos muestran que el 9.8% de los docentes se encuentran en nivel moderado de depresión; el 2% presentan ansiedad severa; en cuanto al estrés el 100% informan niveles leves. Similar a la investigación de Wagner et al. (2021) quien en una muestra de 50 docentes brasileños evidenció puntuaciones de 8% en depresión moderada y 2% en ansiedad severa. Sin embargo, nuestros porcentajes son bastante bajos en comparación con estudios que emplearon la Escala DASS-21 para analizar el estado de la salud mental de los docentes durante el Covid-19; donde las cifras de depresión moderada se ubican entre el 20% y 23%, la ansiedad severa entre el 21.7% y 49.2%, mientras que el estrés en niveles leves va desde el 10% al 23.64% (Aldana-Zavala y Rodríguez-Partidas, 2020; Lizana y Lera, 2022).

En relación a los resultados de esta investigación, la mayor prevalencia de ansiedad entre los docentes se explica, en parte, por la incertidumbre sobre la duración de la pandemia que los mantiene distante de su entorno laboral habitual, la falta de familiaridad con la

educación a distancia, pero, principalmente por el conflicto entre los espacios trabajo-familia (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Dado que las estrategias para hacer frente al estrés pueden afectar o favorecer la salud, el bienestar y la enseñanza; el quinto objetivo es conocer el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes ante eventos estresantes. Los resultados revelan que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes durante el dictado de clases virtuales fueron las estrategias centradas en el problema (afrontamiento activo y la planificación) al obtener una media de 18.02; estrategias que también ha sido empleada con mayor frecuencia por los docentes de primera infancia (Muñoz et al., 2020); por profesores argentinos de primaria y secundaria (Marsollier y Expósito, 2021); así como por docentes portugueses de secundaria (Pogere et al., 2020). Al respecto, centrarse en dar soluciones a los generadores de estrés ante el cambio obligatorio de modalidad de trabajo, pudo haber ayudado a los docentes a gestionar los desafíos y demandas laborales, reduciendo la presión psicológica y el riesgo futuro a desarrollar trastorno de estrés postraumático (Ciuhan et al., 2022).

## Conclusiones

El perfil sociodemográfico de los docentes que participaron de este estudio fue en su mayoría mujeres, con una edad media de 43 años, casados / unión libre. En relación con el perfil laboral de la muestra, fue de un docente de educación básica, con 15 años de experiencia laboral y una jornada de trabajo diario de 8 horas.

La prevalencia del síndrome de burnout fue elevada para el 78.4% de los docentes que experimentaron baja realización personal, mientras que el 9.8% de los participantes reportaron niveles altos de agotamiento emocional y el 3.9% informaron altos niveles de despersonalización.

Con respecto a los niveles de tecnoestrés en los participantes, el 9.8% presentaron niveles altos de ansiedad y escepticismo, el 7.8% niveles altos de fatiga, y un mayor porcentaje de docentes afectados por la ineficacia 25.5%.

En relación con el estado de salud mental de los participantes, el 9.8% informa depresión moderada y el 2% ansiedad severa.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes en situaciones de estrés fueron las enfocadas en el problema  $M=18.02$ .

## Recomendaciones

Para reducir los niveles del burnout, se recomienda a los docentes afectados buscar atención psicológica por parte de un profesional de la salud mental donde se fortalezcan sus recursos emocionales, personales y habilidades sociales, esto les ayudaría a regular las emociones negativas y reducir directamente el agotamiento. Para este fin, se sugiere también a la institución proporcionar alternativas de atención psicológica oportuna a los docentes.

Se recomienda a los directivos de la institución educativa, brindar a los docentes oportunidades de capacitaciones específica en uso de TIC y herramientas digitales educativas para integrarlas en la enseñanza, esto mejoraría las competencias tecnológicas de los docentes y aumentaría la percepción de autoeficacia.

Para reducir los niveles de ansiedad severa y depresión moderada, se recomienda a la directora de la institución educativa incorporar un programa de intervención basado en Mindfulness para el soporte socioemocional de los docentes, esto ayudaría para mejorar el bienestar de los docentes.

Se recomienda a los administrativos de la institución ejecutar un plan de intervención psicológica basado en el autoconocimiento que permita a los docente reconocer qué estrategia de afrontamiento ayuda mejor en cierto tipo de situación para manejar las presiones laborales que experimentan.

Este estudio tiene como principal limitación la generalización de los resultados, por tanto se recomienda que futuras investigaciones realicen estudios comparativos entre distintas unidades educativas de Ecuador. Además, de hacer uso de una técnica de muestreo probabilístico que mejoren la posibilidad de generalizar los resultados a una población más amplia de docentes.

Futuras investigaciones podrían considerar circunstancias más amplias de la vida de los docentes como enfermedades crónicas, apoyo social, cuidado de los hijos, que proporcionen información más precisa sobre los factores que influyen en el de estrés de los profesores y así comprender por qué mientras algunos docentes luchan con las consecuencias de la educación virtual, otros experimentan satisfacción en su trabajo.

## Referencias

- Aboagye, M. O., Qin, J., Qayyum, A., Antwi, C. O., Jababu, Y., & Affum-Osei, E. (2018). Teacher burnout in pre-schools: A cross-cultural factorial validity, measurement invariance and latent mean comparison of the Maslach Burnout Inventory, Educators Survey (MBI-ES). *Children and Youth Services Review, 94*, 186-197. <https://bit.ly/3eTwnkd>
- Abreu, J. L. (2015). Análisis al Método de la Investigación analysis to the research method. *Daena: International journal of good conscience, 10*(1), 205-214. <https://bit.ly/3ojdlQk>
- Abreu, J. L. (2020). Tiempos de Coronavirus: La Educación en Línea como Respuesta a la Crisis. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience), 15*(1). <https://bit.ly/3znLQkl>
- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed, 21*(6). <https://bit.ly/3aV62AC>
- Aguilera Jiménez, S. (2019). *Estrés laboral*. [Tesis de grado, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional de la Universidad de Jaén. <https://bit.ly/3B53Jp6>
- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio. <https://bit.ly/3PEBbHd>
- Aldana-Zavala, J. J., & Rodríguez-Partidas, N. J. (2020). Depresión, ansiedad y estrés por COVID-19 en actores educativos. *Salud y Vida, 3*(8). <https://bit.ly/3PJX1to>
- Almanza Bastidas, I. E., & Marulanda Solano, L. D. (2022). *Nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes universitarios de Riohacha*. [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio institucional de la Universidad Antonio Nariño. <https://bit.ly/3BkmKm7>
- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *International Journal of Educational Research and Innovation*. <https://bit.ly/3eUBCQJ>

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <https://bit.ly/3DrUKQe>
- Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98, 103251. <https://bit.ly/3QPO8OI>
- Aperribai, L., Cortabarría, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 2673. <https://bit.ly/3LfSb5y>
- Aragüez Valenzuela, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. *e-Revista Internacional de la Protección Social*, 2 (2), 169-190. <https://bit.ly/3lR8vsn>
- Argudo, M. D. C. C., & Tenecela, M. C. P. (2020). Educación con tecnología en una pandemia: breve análisis. *Revista Científica*, 5(17), 292-310. <https://bit.ly/3PmO88U>
- Azañedo-Alcántara, V. A. (2021). El desempeño docente antes y durante la pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 841-860. <https://bit.ly/3v76uCz>
- Bairero Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6). <https://bit.ly/3v4IRui>
- Banda Montero, K. A., & Moscoso Villavicencio, k. s. (2020). *Estrés y motivación en la docencia virtual, con estudiantes de bachillerato de una institución educativa privada, en Guayaquil*. [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional de la Universidad de Guayaquil. <https://bit.ly/3OgDpLO>
- Basurto Avilés, A. E., Alava Rodríguez, L. A., Giniebra Urra, R., & Loo Rivadeneira, M. R. E. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 16-25. <https://bit.ly/3PILcmF>
- Becerra Hernández, T. Y. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1-Cajamarca*. [Tesis de grado, Universidad

- Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <https://bit.ly/3PKZRxR>
- Bravo-Villa, N., Mansilla-Sepúlveda, J., & Véliz-Burgos A. (2020). Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. *Medisur*. <https://bit.ly/3PtDoWb>
- Buran, F., & Altın, Z. (2021). Burnout among physicians working in a pandemic hospital during the COVID-19 pandemic. *Legal Medicine*, 51, 101881. <https://bit.ly/3zkW3xE>
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Enrique-Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia* 603-622. <https://bit.ly/3zv457z>
- Camacho Gordillo, A. L., Gómez López, L. X., & Pirajan García, M. A. (2021). *La salud mental de los docentes de la Universidad ECCI asociados al trabajo en casa en tiempos de contingencia Covid 19*. [Tesis de especialización, Universidad ECCI]. Repositorio institucional de la Universidad ECCI. <https://bit.ly/3zmV7sA>
- Camacho, N., Cortez, C., & Carrillo, A. (2020). La docencia universitaria ante la educación confinada: oportunidades para la resiliencia. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa* 2.0, 24(3), 418-437. <https://bit.ly/3BhZgOn>
- Campion, J., Javed, A., Sartorius, N., & Marmot, M. (2020). Addressing the public mental health challenge of COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(8), 657-659. <https://bit.ly/3BJaihg>
- Cantos Santana, E. M. (2021). *Teletrabajo y desconexión laboral en tiempos de pandemia, una prevención del riesgo psicosocial–Tecnoestrés*. [Trabajo de especialización, Universidad Internacional Sek]. Repositorio Institucional de la Universidad Internacional Sek. <https://bit.ly/3lQUOts>
- Cari-Calcina, V. G. (2020). *Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata-Arequipa*. [Tesis de grado, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. <https://bit.ly/3cwdu5p>

- Carlotto, M. S., Welter Wendt, G., & Jones, A. P. (2017). Technostress, career commitment, satisfaction with life, and work-family interaction among workers in information and communication technologies. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 91-102. <https://bit.ly/3qGf0Wu>
- Carrasco, R. G. A., Pesántez, C. V. B., Gallegos, F. A. M., & Morocho, B. C. H. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62(2), 266-279. <https://bit.ly/3RNii6O>
- Carrillo Armas, V. E. (2020). *Influencia del teletrabajo en la salud mental del docente*. [Tesis de maestría, Universitat Jaume]. Repositorio institucional de la Universitat Jaume. <https://bit.ly/3BIIcCP>
- Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacama, J. A., Criollo-Sarco, L. V., & Jaramillo-Verduga, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2). <https://bit.ly/3aQQ8av>
- Casali, A., & Torres, D. (2021). Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *TE & ET*. <https://bit.ly/3PpPvUi>
- Casasempere-Satorres, A., & Vercher-Ferrándiz, M. L. (2020). Análisis documental bibliográfico. Obteniendo el máximo rendimiento a la revisión de la literatura en investigaciones cualitativas. *New Trends in Qualitative Research*, 4, 247-257. <https://bit.ly/3RH31E2>
- Celio-Pillaca, J., & Mendoza, A. L. R. (2020). Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de psicología organizacional y de la gestión humana. *Conducta Científica*, 3(2), 7-19. <https://bit.ly/3OhxJBa>
- Cervantes Holguín, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Temas sociológicos*, (28), 113-142. <https://bit.ly/3dgzEJO>

- Chán, M. M., Goded, P. A., & Sacaluga, C. (2018). Validación de cuestionario para Caracterización del Perfil Docente (CAPED) de la Universidad Tecnológica ECOTEC. *Revista Espacio*, 39(15). <https://bit.ly/3eSg07e>
- Ciuhan, G. C., Nicolau, R. G., & Iliescu, D. (2022). Perceived Stress and Wellbeing in Romanian Teachers during the COVID-19 pandemic: The Intervening Effects of Job Crafting and Problem-Focused Coping. *Psychology in the Schools*. <https://bit.ly/3QLvXJC>
- Corral, H., & Ávila, A. A. H. (2020). Influencia del Estrés Laboral en docentes de Colegios Particulares Católicos. *Digital Publisher CEIT*, 5(5), 180-190. <https://bit.ly/3OH9IsV>
- Corral, Y., Corral, I., & Corral, A. F. (2015). Procedimientos de muestreo. *Revista ciencias de la educación*, (46), 151-167. <https://bit.ly/3aVsNo0>
- Cortés-Álvarez, N. Y., Garduño, A. S., Sánchez-Vidaña, D. I., Marmolejo-Murillo, L. G., & Vuelvas-Olmos, C. R. (2022). A Longitudinal Study of the Psychological State of Teachers Before and During the COVID-19 Outbreak in Mexico. *Psychological Reports*, 00332941221100458. <https://bit.ly/3U9oZRR>
- Cortez-Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tocto, N., & Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://bit.ly/3zfAopJ>
- Cuadrado, E., Tabernero, C., Fajardo, C., Luque, B., Arenas, A., Moyano, M., & Castillo-Mayén, R. (2021). Trabajadores con personalidad tipo D: la exploración del rol protector de la motivación laboral intrínseca en el burnout. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(2), 133-141. <https://bit.ly/3PGKAY2>
- Cuervo Carabel, T., Orviz Martínez, N., Arce García, S., & Fernández Suárez, I. (2018). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión bibliográfica a partir de la Web of Science. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21(1), 18-25. <https://bit.ly/3LeSFsy>
- Culma Botero, B. A., Arbeláez Chaverra, C., Londoño Quintero, D. E., Julieth Tatiana, E. E., & Martínez Munera, J. A. (2020). Estudio comparativo de los niveles de Burnout en

- docentes de educación básica, media y superior en la ciudad de Medellín. *Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria*. <https://bit.ly/3B76oPc>
- Daumiller, M., Rinas, R., Hein, J., Janke, S., Dickhäuser, O., & Dresel, M. (2021). Shifting from face-to-face to online teaching during COVID-19: The role of university faculty achievement goals for attitudes towards this sudden change, and their relevance for burnout/engagement and student evaluations of teaching quality. *Computers in Human Behavior*, 118, 106677. <https://bit.ly/3UfvjXR>
- Dewaele, J. M., & MacIntyre, P. D. (2016). 9 Foreign Language Enjoyment and Foreign Language Classroom Anxiety: The Right and Left Feet of the Language Learner. In Positive psychology in SLA (pp. 215-236). *Multilingual Matters*. <https://bit.ly/3cv4mOH>
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://bit.ly/3qEYiH9>
- Ebratt, D. D. A., & Olivera, N. A. G. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Boletín Redipe*, 10(8), 422-429. <https://bit.ly/3eVSjLC>
- Echavarría, D. V., Rojas, S. U., Córdova, E. A. E., & Herrera, R. F. (2020). Personality traits as predictors of Burnout Syndrome in Mexican teachers/Rasgos de personalidad como predictores del Síndrome de Quemarse por el Trabajo en profesores mexicanos. *Red de Investigación en Salud en el Trabajo*, 2(Especial 2), 161-162. <https://bit.ly/3oiYESw>
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A. (2020a). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 714-720. <https://bit.ly/3BCeZlv>
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A., (2022b). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 447-451. <https://bit.ly/3BkiAuv>

- Estrada-Muñoz, C., Vega-Muñoz, A., Castillo, D., Müller-Pérez, S., & Boada-Grau, J. (2021). Technostress of Chilean Teachers in the Context of the COVID-19 Pandemic and Teleworking. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5458. <https://bit.ly/3eRTsni>
- Fernández-Martín, F. D., Flores-Carmona, L., & Arco-Tirado, J. L. (2022). Coping Strategies Among Undergraduates: Spanish Adaptation and Validation of the Brief-COPE Inventory. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 991. <https://bit.ly/3eUzI7K>
- Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A Narrative Review of Emotion Regulation Process in Stress and Recovery Phases. *Heliyon*, e07218. <https://bit.ly/3dejkt7>
- Fong, L. D. C. O., López, G. N., Victoria, K. I. V., & Guerrero, A. L. (2021). Síndrome de burnout. La multiplicidad de roles y su impacto en la labor docente. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 24(3). <https://bit.ly/3aODTLD>
- García de la Torre, A. (2016). *Nuevas Tecnologías de la Información y de Comunicación y Riesgos Psicosociales en el trabajo*. Observatorio de riesgos psicosociales UGT. <https://bit.ly/3v3zfu>
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L., Dueñas Segovia, F., & Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). <https://bit.ly/3RMPZor>
- García, M. D. C. M. (2020). El modelo decente de seguridad y salud laboral. Estrés y tecnoestrés derivados de los riesgos psicosociales como nueva forma de siniestralidad laboral. *Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, 7(4). <https://bit.ly/3BJLupn>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22(1), 189-208. <https://bit.ly/3Lv13od>

- García-González, M., Torrano, F., & García-González, G. (2020). Estudio de los factores de riesgo psicosocial en profesoras de universidades online: Una mirada desde adentro. *Interdisciplinaria*, 37(1). <https://bit.ly/3qEq0Up>
- Gaudioso, F., Turel, O., & Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes. *Computers in Human Behavior*, 69, 189-196. <https://bit.ly/3v4Kok2>
- Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2010). Validación da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. *Revista de Saúde Pública*, 44(1), 140-147. <https://bit.ly/3U9IEIH>
- González, E. Q., Ruíz, B. R., Caballero, G., & Vesga, J. J. (2021). *Del tecnoestrés*. [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional de la Universidad de Guayaquil. <https://bit.ly/3UaCb8Y>
- Gutiérrez Tarazona, R. F., & González Sánchez, A. E. (2021). Importancia de los factores que influyen en el desarrollo de ansiedad, depresión y estrés durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(2). <https://bit.ly/3yO7tbK>
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current medicine research and practice*, 10(2), 78. <https://bit.ly/3BllnPs>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders*, 242, 180-187. <https://bit.ly/3UdX8jc>
- Hernández, S. R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México, DF: McGraw-Hill Education.
- Huamán, M. S., Benavides, A. M. V., Cárdenas, M. F. U., & Feijoo, O. C. L. R. (2021). características del síndrome de burnout presentadas por los docentes de secundaria de Huancavelica. *Hacedor-AIAPAEC*, 5(2), 141-154. <https://bit.ly/3aXaVZJ>

- Izquierdo, J. G. E., Peña, F. L. M., & Romero, J. F. G. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 670-679. <https://bit.ly/3zIK4zZ>
- Jiménez, A. R., & Jacinto, A. O. P. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de negocios*, (82), 175-195. <https://bit.ly/3BjZ7Ks>
- Joob, B., & Wiwanitkit, V. (2020). Comentario al editorial “Acerca de la diferencia entre paráfrasis y cita textual”. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 57(4), 203-203. <https://bit.ly/3BkluiT>
- Keaton, S. A., Arnetz, J., Jamil, H., Dhalimi, A., Stemmer, P. M., Ruden, D. M., ... & Arnetz, B. B. (2021). IL-10: A possible immunobiological component of positive mental health in refugees. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 100097. <https://bit.ly/3BibXZJ>
- La Torre, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2019). Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International archives of occupational and environmental health*, 92(1), 13-35. <https://bit.ly/3QT8E0U>
- Lee, D. (2019). The convergent, discriminant, and nomological validity of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). *Journal of affective disorders*, 259, 136-142. <https://bit.ly/3BGAYin>
- Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5968. <https://bit.ly/3xphywe>
- López, G. G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. <https://bit.ly/3eKn2Lf>

- López, J. I. H., Rubio, M. I. S., & Castillo, M. Á. R. (2021). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México. *Contaduría y Administración*, 66(5). <https://bit.ly/3RK96jH>
- Lujan, R. J. M. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19: Self-perception of stress in social isolation in times of covid-19. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 83-97. <https://bit.ly/3eTdb5R>
- Maccoppi, G. U., Fernandes, F. R., Sturzenegger, K. F. D., & Hernandez, C. A. (2021). Os desafios da prática docente no ensino a distância durante o teletrabalho. *Revista Organização Sistêmica*, 10(18), 4-15. <https://bit.ly/3RSMYgr>
- Macías García, M. D. C. (2020). El modelo decente de seguridad y salud laboral. Estrés y tecnoestrés derivados de los riesgos psicosociales como nueva forma de siniestralidad laboral. *Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, 7(4). <https://bit.ly/3PoHD5r>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://bit.ly/3ctWiOe>
- Mahmood, F., Ariza-Montes, A., Saleem, M., & Han, H. (2021). Teachers' teleworking job satisfaction during the COVID-19 pandemic in Europe. *Current Psychology*, 1-14. <https://bit.ly/3DI36n1>
- Maíra, G., Bandini, M., Azevedo, V., & Lucca, S. (2022). Burnout Syndrome in Basic Education Teachers in the city of Sorocaba/SP. *Safety and Health at Work*, 13, S125. <https://doi.puce.elogim.com/10.1016/j.shaw.2021.12.1143>
- Malureanu, A., Panisoara, G., & Lazar, I. (2021). The relationship between self-confidence, self-efficacy, grit, usefulness, and ease of use of elearning platforms in corporate training during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13(12), 6633. <https://bit.ly/3S722go>

- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://bit.ly/3eKZFRP>
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <https://bit.ly/3U4yFgi>
- Martínez Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista De Comunicación Y Salud*, 10(2), 301-321. <https://bit.ly/3qD6Vlp>
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192. <https://bit.ly/3aU1DxL>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2018). *Maslach Burnout Inventory – Manual*. Mind Garden. <https://bit.ly/3zfbjGH>
- Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(1), 38-47. <https://bit.ly/3zfc32Z>
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. <https://bit.ly/3BEZxfQ>
- Meo, A. I., & Dabenigno, V. (2021). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(1), 103-127. <https://bit.ly/3eVT5Z2>
- Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177. <https://bit.ly/3xrBuON>
- Milian, L. S. P., Hernández, I. A., & Aguilar, J. L. V. (2019). La salud mental: una necesidad impostergable de atención integral. *Medimay*, 26(1), 105-111. <https://bit.ly/3zig73V>

- Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B., & McNicholas, F. (2022). COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100114. <https://bit.ly/3IRpHxM>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://bit.ly/3qCKfSn>
- Moreno, A. G., Perez, J. J. C., Duque, S. A. O., & Gómez, J. J. O. (2021). Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del covid-19 en docentes universitarios de Medellín (Colombia). *Trabalho (En) Cena*, e021003-e021003. <https://bit.ly/3BHc429>
- Muñoz, C. F., Correa, C. M., & Matajudios, J. F. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista ESPACIOS. ISSN, 798, 1015*. <https://bit.ly/3OIGtq4>
- Murga, Í., & Lafuente, J. V. (2019). De la neurastenia a la enfermedad postesfuerzo: evolución de los criterios diagnósticos del síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica. *Atención Primaria*, 51(9), 579-585. <https://bit.ly/3BJM0nj>
- Murgu, C. (2021). "A modern disease of adaptation...?": Technostress and academic librarians working in digital scholarship at ARL institutions. *The Journal of Academic Librarianship*, 47(5), 102400. <https://bit.ly/3DrInUm>
- Murphy, M. P. (2020). COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy. *Contemporary Security Policy*, 41(3), 492-505. <https://bit.ly/3dhs1ms>
- Murray, R. J., Apazoglou, K., Celen, Z., Dayer, A., Aubry, J. M., Van De Ville, D., ... & Piguet, C. (2021). Maladaptive emotion regulation traits predict altered corticolimbic recovery from psychosocial stress. *Journal of Affective Disorders*, 280, 54-63. <https://bit.ly/3DqFQcM>

- Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemia: An up-date. *Medicina Clínica*. <https://bit.ly/3LdOspc>
- Newman, G. D. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12(Ext), 180-205. <https://bit.ly/3cxb4n2>
- Nwaogu, J. M., & Chan, A. P. (2021). Work-related stress, psychophysiological strain, and recovery among on-site construction personnel. *Automation in Construction*, 125, 103629. <https://bit.ly/3LhRQiB>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37. <https://bit.ly/3yU8hfh>
- Ocampo Agudelo, N. (2019). *Propiedades psicométricas de confiabilidad y validez del maslach burnout inventory–general survey*. [Tesis de grado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Pereira. <https://bit.ly/3PI5jBv>
- Orellana, C. T. L., Torres, J. J. V., Martínez, P. D. L. A. G., Martínez, E. D. L. P., Pesántez, A. F., Bacuilima, J. L. B., & Cobos, L. C. (2021). Bienestar Docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(3), 325-347. <https://bit.ly/3QPoOlq>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de junio de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://bit.ly/3PuNAhm>
- Oros, L., Rubilar, N. V., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3), e1421-e1421. <https://bit.ly/3RVGQtA>
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The depression anxiety stress Scales—21 (DASS-21): further examination of dimensions, scale reliability, and correlates. *Journal of clinical psychology*, 68(12), 1322-1338. <https://bit.ly/3LjNZBJ>

- Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in psychology*, 11, 3861. <https://bit.ly/3LFTMIA>
- Paredes, M., Vilorio, H., Lozada, D., Guale, J., & Guzmán, J. (2021). Burnout y afrontamiento en docentes universitarios de Ecuador, 2020. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 6(4), 39-55. <https://bit.ly/3ITjckQ>
- Pérez, G. C. (2018). De-stigmatizing stress. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620. <https://bit.ly/3OjIO4F>
- Pineda Aguilar, W. F., Dávila Talepcio, J., & Alva Rodríguez, C. L. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25-33. <https://bit.ly/3qB1Mul>
- Pogere, E. F., López-Sangil, M. C., García-Senorán, M. M., & González, A. (2019). Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, 269-280. <https://bit.ly/3eRUyPW>
- Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325-327. <https://bit.ly/3UaDbtK>
- Pressley, T., & Ha, C. (2021). Teaching during a Pandemic: United States Teachers' Self-Efficacy During COVID-19. *Teaching and Teacher Education*, 106, 103465. <https://bit.ly/3BGBNYv>
- Quintero Idárraga, S., & Hernández Calle, J. A. (2021). Síntomas de depresión asociados al síndrome de burnout ya condiciones socio laborales de docentes de colegios públicos de Envigado (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 38(1), 133-147. <https://bit.ly/3xpGEuE>
- Rahme, D., Lahoud, N., Sacre, H., Akel, M., Hallit, S., & Salameh, P. (2020). Work fatigue among Lebanese community pharmacists: prevalence and correlates. *Pharmacy Practice (Granada)*, 18(2). <https://bit.ly/3Lh7QSa>

- Ramos Sánchez, A. (2022). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente*. [Trabajo final de Master, Universitat Oberta de Catalunya]. Repositorio institucional de la Universitat Oberta de Catalunya. <https://bit.ly/3ySCOKI>
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. <https://bit.ly/3qXNdBj>
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. <https://bit.ly/3qFu7zu>
- Revilla-Mendoza, J. T., & Palacios-Jimenez, A. S. (2020). Ser docente en tiempos de pandemia por COVID-19: evaluación del desempeño docente en una universidad pública de Lima. *Revista Científica Ágora*, 7(2), 58-62. <https://bit.ly/3IS5O9M>
- Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. D. C. D. M. B. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. <https://bit.ly/3uZEeSb>
- Rivera-Porras, D. (2019). Análisis teórico-conceptual del riesgo psicosocial. *AiBi Revista de investigación, administración e ingeniería*, 7(2), 68-72. <https://bit.ly/3B65BxZ>
- Robles-Espinoza, A. I., Rubio-Jurado, B., De la Rosa-Galván, E. V., & Nava-Zavala, A. H. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *El Residente*, 11(3), 120-125. <https://bit.ly/3IRmpKQ>
- Rodrigues, L. T. M., Lago, E. C., Landim Almeida, C. A. P., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. <https://bit.ly/3RLVkmZ>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. <https://bit.ly/3oiyKyn>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. <https://bit.ly/3OhNKHr>

- Rodríguez, R. G., Parrales, L. V. S., Segovia, F. D., & Macías, A. M. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). <https://bit.ly/3qCuTNR>
- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & La Rosa-Díaz, D. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. <https://bit.ly/3ojiyg9>
- Rojas, S. U., Hernández-Toledano, R. A., & García-Arreola, O. (2020). Factores de riesgo psicosocial predictores del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT)(Burnout) en docentes de bachillerato. *Informació psicològica*, (119), 91-107. <https://bit.ly/3PATFIM>
- Roldán-Bazurto, M. A., & Díaz-Macías, T. M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://bit.ly/3B1HTTp>
- Romero, E. E. R., Young, J., & Salado-Castillo, R. (2019). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista médico científica*, 32, 61-70. <https://bit.ly/3S0pZ8S>
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Nogareda, C. (2007). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*. <https://bit.ly/3PpSXhl>
- Salcedo Guerrero, H. L., Vasquez, Y. Y. C., Chambi, L. M. C., & Cuadros, M. J. L. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44-56. <https://bit.ly/3djQtn1>
- Salinas Ávila, J. (2017). *Evaluación de las propiedades psicométricas del DASS-21 en académicos universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco <https://bit.ly/3yYqmZG>

- Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' burnout during COVID-19 pandemic in Spain: Trait emotional intelligence and socioemotional competencies. *Sustainability*, 13(13), 7259. <https://bit.ly/3IQYICC>
- Santos, M. P. G. D., & Silva, K. K. D. D. (2017). Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. *Rev. enferm. UFSM*, 1-13. <https://bit.ly/3B1dmFr>
- Skaalvik, EM y Skaalvik, S. (2017). ¿Sigues motivado para enseñar? Estudio de las variables del contexto escolar, el estrés y la satisfacción laboral de los docentes de secundaria. *Psicología social de la educación*, 20 (1), 15–37 <https://bit.ly/3RPdqxV>
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2021). I've had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 100023-100023. <https://bit.ly/3QLr57F>
- Suárez, C. A. H., Suárez, A. A. G., & Núñez, R. P. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. <https://bit.ly/3Li7EC5>
- Sulaiman, T., Ibrahim, A., Motevalli, S., Wong, K. Y., & Hakim, M. N. (2021). Effect of e-evaluation on work motivation among teachers during the movement control order in COVID-19: the mediating role of stress. *Interactive Technology and Smart Education*. <https://bit.ly/3IU435>
- Sveinsdóttir, H., Flygenring, B. G., Svavarsdóttir, M. H., Thorsteinsson, H. S., Kristófersson, G. K., Bernharðsdóttir, J., & Svavarsdóttir, E. K. (2021). Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 106, 105070. <https://bit.ly/3LhxHcH>
- Taruchaín-Pozo, L.F. & Acosta-Pérez, P. & (2022). Burnout en docentes de la provincia de Tungurahua durante la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 4(1), 24-32. <https://bit.ly/3BhaT8q>
- Toala, F. G. T., Piñeiros, V. I., Moreno, A. P., Coronel, E. A. R., Tamayo, J. C., & Mallea, M. M. (2021). Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores

- asociados en tiempos de pandemia. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 126-136. <https://bit.ly/3aRmLVh>
- Torres Armijos, R. D. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020*. [Tesis de grado, Universidad Internacional Sek]. Repositorio institucional de la Universidad Internacional Sek. <https://bit.ly/3ojjQlk>
- Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., & Suárez-Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://bit.ly/3ogewoS>
- Tresierra, C. E. V., & Pozo, A. C. L. (2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: A propósito del distanciamiento social. *Revista española de salud pública*, (94), 126. <https://bit.ly/3v25y2c>
- Truzoli, R., Pirola, V., & Conte, S. (2021). The impact of risk and protective factors on online teaching experience in high school Italian teachers during the COVID-19 pandemic. *Journal of computer assisted learning*. <https://bit.ly/3qGh3Ka>
- Unda, S., Uribe, F., Jurado, S., García, M., Tovalín, H., & Juárez, A. (2016). Elaboración de una escala para valorar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo de profesores universitarios. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(2), 67-74. <https://bit.ly/3BHzhkP>
- Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 756007. <https://bit.ly/3B68Llw>
- Vázquez, A. L., & Ortiz, F. J. G. (2015). *Métodos estadísticos para medir, describir y controlar la variabilidad* (Vol. 1). Ed. Universidad de Cantabria. <https://bit.ly/3zIRUtv>
- Vega Sumba, J. A. (2021). *El tecnoestrés en la salud mental de los trabajadores: una revisión documental*. [Tesis de especialización, Universidad Internacional Sek]. Repositorio institucional de la Universidad Internacional Sek. <https://bit.ly/3OhBlml>

- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15). <https://bit.ly/3Oithlz>
- Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención*. El estrés laboral, 1-176. <https://bit.ly/3RPDMQf>
- Villa, N. B., Sepulveda, J. G. M., & Burgos, A. V. (2020). Teleworking and work stress for teachers in times of COVID-19. *Medisur-Revista De Ciencias Médicas De Cienfuegos*, 998-1008. <https://bit.ly/3yYrbBK>
- Villacís, D. A. T., Suárez, M. A. C., Puca, J. P. M., & Villalba, P. D. R. G. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Ciencia Digital*, 5(1), 6-14. <https://bit.ly/3RMCHsg>
- Villaverde, D., Unda, S., Escotto, E. A., & Flores, R. (2019). Rasgos de personalidad predictores del Síndrome de Quemarse por el Trabajo en profesores mexicanos. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 41-56. <https://bit.ly/3yQni1M>
- Wagner, T. F., Heck, C., Dalbosco, S. N. P., de Oliveira, C. R., & Wagner, M. F. (2021). Ansiedade social e comorbidades em professores do ensino superior. *Revista Psicologia E Saúde*, 3-13. <https://bit.ly/3xmXoTy>
- Whoqol Group. (1995). *The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409. <https://bit.ly/3U4zHJc>
- Wong, K. Y., Sulaiman, T., Ibrahim, A., Mohd, A. G. K., Hassan, O., & Jaafar, W. M. W. (2021). Secondary school teachers psychological status and competencies in e-teaching during Covid-19. *Heliyon*, e08238. <https://bit.ly/3S2IJH1>

## Apéndice

### Apéndice 1. Consentimiento informado

Estimado/a,

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión o no, en una investigación. El presente proyecto tiene por objeto: "Identificar el estrés en docentes de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19". La investigación es en su mayoría a través de cuestionarios, no implica ningún riesgo para él participante y la decisión de la participar es absolutamente voluntaria.

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El/la abajo firmante, declara conocer el Proyecto "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19" y acepta que es necesario la recolección de algunos datos concernientes a su estado actual.

Por lo que, libre, voluntariamente y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización de este y aportando con la información y actividades que se requieran. Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos.

Sus respuestas serán SECRETAS, ANÓNIMAS, y NUNCA podrán vincularse con usted.

Está en su derecho de abstenerse de participar o retirarse del estudio, así mismo,

revocar el consentimiento informado en cualquier momento.

#### Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

## Apéndice 2. Instrumentos de aplicación

### Cuestionario sociodemográfico y laboral Ad Hod.

Este cuestionario consta de una serie de ítems relativos a sus características, socioeconómicas y laborales. Le agradeceríamos que nos diera su sincera opinión sobre todas las cuestiones que le planteamos. Muchas gracias. Apreciamos su colaboración.

**Docente de:** Básica ..... Bachillerato .....

**Género:** Masculino  Femenino  Otro

**Edad:** \_\_\_\_\_ años **Número de hijos:** \_\_\_\_\_

**Ciudad de trabajo:** \_\_\_\_\_ **Nacionalidad:** \_\_\_\_\_

**Estado civil:** Soltero  Casado/unión libre  Viudo  Divorciado

**La zona que trabaja es:** Urbana  Rural  **Su remuneración es de:** \_\_\_\_\_

**Tipo de contrato:** Nombramiento permanente  Nombramiento provisional  Libre nombramiento y remoción  Servicios ocasionales  Otro

**Horas que trabaja diariamente:** \_\_\_\_\_

**La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:** Totalmente   
Medianamente  Poco  Nada

**Tiempo de experiencia laboral:** \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses.

**Tipo de trabajo:** Tiempo completo  Tiempo Parcial

**Tipo de institución:** Pública  Privada

**¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada?** Si\_\_ No\_\_

**¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada?** Si\_\_ No\_\_

**¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo?** Si\_\_ No\_\_

### Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

A cada una de las frases responda expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado: 0= Nunca, 1= Alguna vez al año o menos, 2= Una vez al mes o menos, 3= Algunas veces al mes, 4= Varias veces a la semana, 5= Diariamente.

|   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado con la actividad docente.   |   |   |   |   |   |   |
| 2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.   |   |   |   |   |   |   |
| 3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo me siento fatigado. |   |   |   |   |   |   |
| 4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as   |   |   |   |   |   |   |
| 5. Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.  |   |   |   |   |   |   |
| 6. Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.                                       |   |   |   |   |   |   |
| 7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.   |   |   |   |   |   |   |
| 8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.   |   |   |   |   |   |   |
| 9. Creo que con mi trabajo estoy incluyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.                                     |   |   |   |   |   |   |
| 10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.   |   |   |   |   |   |   |
| 11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.  |   |   |   |   |   |   |
| 12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.  |   |   |   |   |   |   |
| 13. Me siento frustrado/a en mi trabajo   |   |   |   |   |   |   |
| 14. Creo que trabajo demasiado.   |   |   |   |   |   |   |
| 15. No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.   |   |   |   |   |   |   |
| 16. Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.   |   |   |   |   |   |   |
| 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.   |   |   |   |   |   |   |
| 18. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.   |   |   |   |   |   |   |
| 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.   |   |   |   |   |   |   |
| 20. Me siento acabado en mi trabajo al límite de mis posibilidades.   |   |   |   |   |   |   |
| 21. En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.   |   |   |   |   |   |   |
| 22. Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.  |   |   |   |   |   |   |

### Cuestionario de Tecnoestrés

Coloque una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado.

0= Nada, 1= Casi nada, 2= Raramente, 3= Algunas veces, 4= Bastante, 5= Con frecuencia, 6= Siempre.

|   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Con el paso el tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC  |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo                              |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a  |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías  |   |   |   |   |   |   |   |
| 8. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías  |   |   |   |   |   |   |   |
| 9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías  |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la mismas |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías  |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación                              |   |   |   |   |   |   |   |
| 15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC   |   |   |   |   |   |   |   |

### Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes oraciones, seleccione 0,1,2,3 según considere que experimento usted en los últimos días.

0= Nada aplicable en Mí, 1= Aplicable a Mí en algún grado, 2= Aplicable en Mí en alto grado, 3= Muy aplicable en Mí

|    |  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Me costó mucho relajarme   |   |   |   |   |
| 2  | Me di cuenta de que tenía la boca seca   |   |   |   |   |
| 3  | No podía sentir ningún sentimiento positivo  |   |   |   |   |
| 4  | Se me hizo difícil respirar  |   |   |   |   |
| 5  | Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas  |   |   |   |   |
| 6  | Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones  |   |   |   |   |
| 7  | Sentí que mis manos temblaban  |   |   |   |   |
| 8  | Sentí que tenía muchos nervios   |   |   |   |   |
| 9  | Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo |   |   |   |   |
| 10 | Sentí que no tenía nada por que vivir  |   |   |   |   |
| 11 | Noté que me agitaba  |   |   |   |   |
| 12 | Se me hizo difícil relajarme   |   |   |   |   |
| 13 | Me sentí triste y deprimido  |   |   |   |   |
| 14 | No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo                                 |   |   |   |   |
| 15 | Sentí que estaba al punto de pánico  |   |   |   |   |
| 16 | No me pude entusiasmar por nada  |   |   |   |   |
| 17 | Sentí que valía muy poco como persona  |   |   |   |   |
| 18 | Sentí que estaba muy irritable   |   |   |   |   |
| 19 | Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico                         |   |   |   |   |
| 20 | Tuve miedo sin razón   |   |   |   |   |
| 21 | Sentí que la vida no tenía ningún sentido  |   |   |   |   |

### Cuestionario BRIEF/COPE

Las siguientes afirmaciones se refieren a la manera que usted tiene de manejar los problemas. Indique si está utilizando las siguientes estrategias de afrontamiento señalando el número que corresponda a la respuesta más adecuada para usted, según los siguientes criterios: 1= No he estado haciendo esto en lo absoluto, 2= He estado haciendo esto un poco, 3= He estado haciendo esto bastante, 4= He estado haciendo esto mucho.

|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| 1. Me he estado centrando en el trabajo y otras actividades para apartar mi mente de cosas desagradables.                                  |   |   |   |   |
| 2. He estado concentrando mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación en la que estoy.  |   |   |   |   |
| 3. Me he estado diciendo a mí mismo "esto no es real".   |   |   |   |   |
| 4. He estado tomando alcohol u otras drogas para sentirme mejor.   |   |   |   |   |
| 5. He estado consiguiendo apoyo emocional de los demás.  |   |   |   |   |
| 6. He estado dejando de intentar hacerle frente.   |   |   |   |   |
| 7. He estado dando pasos para intentar mejorar la situación.   |   |   |   |   |
| 8. Me he estado negando a creer que esto ha sucedido.  |   |   |   |   |
| 9. He estado diciendo cosas para dejar salir mis sentimientos desagradables.   |   |   |   |   |
| 10. He estado recibiendo ayuda y consejo de otras personas.  |   |   |   |   |
| 11. He estado consumiendo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.  |   |   |   |   |
| 12. He estado intentando verlo desde otra perspectiva que lo haga parecer más positivo.  |   |   |   |   |
| 13. Me he estado criticando a mí mismo.  |   |   |   |   |
| 14. He estado intentando dar con alguna estrategia acerca de qué hacer.  |   |   |   |   |
| 15. He estado consiguiendo consuelo y comprensión de alguien.  |   |   |   |   |
| 16. He estado dejando de intentar afrontarlo.  |   |   |   |   |
| 17. He estado buscando algo bueno en lo que está pasando.  |   |   |   |   |
| 18. He estado haciendo bromas sobre ello.  |   |   |   |   |
| 19. He estado haciendo cosas para pensar menos en ello, como ir al cine, ver la televisión, leer, soñar despierto, dormir o ir de compras. |   |   |   |   |
| 20. He estado aceptando la realidad del hecho de que ha ocurrido.  |   |   |   |   |
| 21. He estado expresando mis sentimientos negativos.   |   |   |   |   |
| 22. He estado intentando encontrar consuelo en mi religión o creencias espirituales.   |   |   |   |   |
| 23. He estado intentando conseguir consejo o ayuda de otros acerca de qué hacer.   |   |   |   |   |
| 24. He estado aprendiendo a vivir con ello.  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 25. He estado pensando mucho acerca de los pasos a seguir      |  |  |  |  |
| 26. Me he estado culpando a mí mismo por cosas que sucedieron. |  |  |  |  |
| 27. He estado rezando o meditando.                             |  |  |  |  |
| 28. He estado burlándome de la situación.                      |  |  |  |  |