



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes de educación básica
y bachillerato de una institución pública situada en la zona
norte del cantón La Concordia durante la pandemia de
Covid 19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Casanova Polanco, Sandry Paola

Directora: Marín Mora, Teresita Ubaldina

CENTRO UNIVERSITARIO LA CONCORDIA

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, 27, de julio, de 2022

Magíster.

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de carrera de Psicología

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de directora del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en la zona norte del cantón La Concordia durante la pandemia de Covid 19, realizado por Sandry Paola Casanova Polanco, 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,

Teresita Ubaldina Marín Mora, Magíster

Cl.: 0103407862

Correo electrónico: tumarin@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Sandry Paola Casanova Polanco, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en la zona norte del cantón La Concordia durante la pandemia de Covid 19, de la carrera de psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo uno. Marco teórico, Capítulo dos. Metodología, Capítulo tres. Análisis de resultados y discusión, Conclusiones y Recomendaciones, siendo la Mgtr. Teresita Ubaldina Marín Mora, 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 autora, 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: Sandry Paola Casanova Polanco

CI.: 2351027459

Correo electrónico: spcasanova@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada:

Primeramente, a Dios quien ha sido mi fortaleza, mi guía y quien está acompañándome en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas sin desfallecer.

Gracias a mis padres Wilder y Sandra quienes son mi mayor inspiración y con su apoyo incondicional, amor, confianza y esfuerzo me permitieron llegar a cumplir hoy un sueño más, como no agradecer por inculcar en mí el ejemplo de dedicación y valentía, de enseñarme a no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Wilder, Cesar y mi ángel Cristian, por su amor brindado cada día, su cariño y apoyo incondicional, durante todo este transcurso, y sobre todo por estar siempre conmigo en todo momento gracias.

Finalmente, a toda mi familia porque con su apoyo, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y por acompañarme en todos mis sueños y metas.

Agradecimiento

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a la Universidad Técnica Particular de Loja por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi directora de tesis, Mgtr. Teresita Marín Mora, por su dedicación y apoyo, quien, con sus conocimientos, experiencia, paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda concluir mis estudios con éxito.

De igual manera agradecer a la autora de la Investigación, PhD. Marina Del Rocío Ramírez Zhindón por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigadora.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles por sus consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Índice de contenidos

Carátula	<i>I</i>
Aprobación del director del Trabajo de Titulación	<i>II</i>
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	<i>III</i>
Dedicatoria	<i>V</i>
Agradecimiento.....	<i>VI</i>
Índice de contenidos	<i>VII</i>
Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno.....	5
1. Marco teórico	5
1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID	5
1.1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....	6
1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	8
1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....	10
1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID.....	11
1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia	12
1.2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes	14
1.2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19	15
1.3. Burnout en tiempos de Covid	16

1.3.1.	Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	17
1.3.2.	Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.....	18
1.3.3.	Consecuencias del burnout para docentes	19
1.4.	Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.....	21
1.4.1.	Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo	22
1.4.2.	Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.....	23
1.4.3.	Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes.....	24
Capítulo dos		26
Metodología.....		26
2.1.	Objetivos	26
2.2.	Preguntas de investigación	27
2.3.	Diseño de investigación	27
2.4.	Contexto	28
2.5.	Población y muestra.....	30
2.5.1.	Participantes	30
2.6.	Métodos, técnicas.....	31
2.6.1.	Métodos.....	31
2.6.1.1.	Método descriptivo	31
2.6.1.2.	Método analítico-sintético.....	31
2.6.1.3.	Método inductivo-deductivo.	32
2.6.1.4.	Método escalamiento de Likert.....	32

2.6.1.5. Método estadístico	32
2.6.2. Técnicas	33
2.7. Instrumentos	33
2.7.1. Cuestionario Ad Hoc	33
2.7.2. Inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986)	34
2.7.3. Cuestionario tecnoestrés: Salanova et al., (2007)	34
2.7.4. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)	35
2.7.5. La escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28)	35
2.8. Procedimiento	35
2.9. Recursos	36
Capítulo tres	37
Análisis de resultados y discusión	37
3.1. Análisis de resultados	37
3.2. Discusión	40
Conclusiones	45
Recomendaciones	46
Referencias	47
Apéndice	60
Apéndice A. Cuestionario Ad Hoc	60
Apéndice B. Inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986)	61
Apéndice C. Cuestionario tecnoestrés: Salanova et al., (2007)	62

Apéndice D. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)	63
Apéndice E. La escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28)	64
Apéndice F. Consentimiento informado.....	65

Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	37
Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes.....	38
Tabla 3 Resultados de tecnoestrés de los docentes	38
Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes	39
Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes	40

Índice de figuras

Figura 1 Componentes del teletrabajo	9
Figura 2 Instrumentos de evaluación del tecnoestrés	13
Figura 3 Consecuencias del síndrome Burnout	20

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021, se desarrolló una metodológica que se basó en un diseño cuantitativo, no experimental de tipo transeccional con alcance exploratorio y descriptivo, participaron 46 docentes seleccionados mediante un muestreo de accesibilidad-accidental. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario Ad Hoc, Inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986), Cuestionario tecnoestrés: Salanova et al., (2007), Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y Escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28). Los resultados más representativos evidencian que la muestra estudiada mayoritariamente no presenta riesgo de burnout, mostraron niveles leves de depresión, ansiedad o estrés, en relación al tecnoestrés más de la mitad expusieron niveles bajos en ansiedad, fatiga y escepticismo. Finalmente, se determina que en esta investigación la afectación en cuanto a salud mental es mínima y el afrontamiento basado en problemas pudo ser un factor de protección frente al estrés.

Palabras clave: pandemia, estrés, docentes.

Abstract

The general objective of the present research was to identify the factors related to stress in school and high school teachers of a public educational institution located in the north of La Concordia canton during the school year 2021. The research developed a methodology that was based on a non-experimental quantitative design, of a cross-sectional research type with an exploratory and descriptive scope, 46 teachers participated in the research, and they were selected through an accessibility-accidental sampling. The instruments the researcher used were: Ad Hoc Questionnaire, Maslach Chronic Work Stress Inventory [MBI-GS]; Maslach and Jackson (1986), Techno-Stress Questionnaire: Salanova et al., (2007), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and Multidimensional Coping Styles Assessment Scale (BRIEF-COPE/28). The most representative results show that most of the sample teachers do not present a risk of burnout. They showed mild depression, anxiety, or stress levels, concerning technostress, where more than half exhibited low levels of anxiety, fatigue, and skepticism. Finally, it is concluded that in this investigation the affectation in terms of mental health is minimal, and it is determined problem-based coping could be a protective factor against stress.

Keywords: pandemic, stress, teachers.

Introducción

Identificar el nivel de estrés en los docentes en tiempos de pandemia dentro del ámbito educativo es de vital importancia, tanto para los profesores, como para las instituciones educativas, ya que, mediante ello, se puede determinar la existencia de factores de riesgo, protección y el nivel de afección en salud integral de los docentes y por ende en su rendimiento laboral.

En el año 2020 nuestro país tuvo gran impacto en el área de la salud debido a la pandemia del Covid 19, lo que obligó a tomar medidas preventivas, entre estas, el aislamiento social, los docentes pasaron de tener clases presenciales a clases virtuales, lo que generó diversas dificultades como mayor número de horas de trabajo, dificultades en manejo de la tecnológica, pérdida de privacidad, incertidumbre etc., esto, llevo a que los maestros tengan mayor tendencia a desarrollar estrés y padecer afecciones en su salud mental que se relacionan con los riesgos de desarrollar burnout, tecnoestrés, etc.

Es por ello que, se vio la necesidad de realizar un estudio profundo a cada una de estas variables con la finalidad de identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.

Investigaciones publicadas por otros autores, tal es el caso, del estudio denominado prevalencia de ansiedad, depresión y estrés entre los maestros durante la pandemia de COVID-19, realizado por Ozamiz et al., (2021), muestran que los docentes de diferentes niveles educativos sintieron sintomatología adversa durante la pandemia, sin embargo, se necesitan más estudios para comprender la salud mental de los docentes. Así también, el proyecto de Ulle (2022), quien investigo los niveles de estrés y competencias parentales en docentes de educación básica y bachillerato establece que, la cantidad excesiva de horas de trabajo del personal académico incide en la disminución del ocio compartido con sus hijos, aspectos que tienen cierta relación con la estabilidad emocional y salud mental.

Para ello, se plantearon como objetivos específicos; identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes, identificar los niveles burnout a través de sus dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y la baja realización personal, determinar la salud mental y el tecnoestrés actual, finalmente identificar las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés.

Consecuentemente, con el trabajo de campo se dio cumplimiento con todos los objetivos, para lo que se utilizó una metodología tipo cuantitativa, no experimental, transversal, exploratoria y descriptiva, se aplicaron instrumentos confiables y validados de recolección de información, esto es: Cuestionario Ad Hoc; Inventario de estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS], Maslach y Jackson (1986); Cuestionario tecnoestrés Salanova et al., (2007); Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y La escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28), con lo que se obtuvo un diagnóstico actual, que llevo a sugerir acciones en beneficio de los participantes. Cabe recalcar que la investigación es importante porque con base es los hallazgos se podrá tomar decisiones preventivas para el bienestar del personal docente.

Con lo que respecta a la estructura capitular, el primero contiene información relacionada con el marco teórico que se fundamenta, con bibliografía de actualidad y relevancia, los temas y subtemas que abarcaron el estudio del estrés en los docentes; el segundo corresponde a la metodología, presenta los objetivos propuestos, las preguntas de investigación, su diseño, el contexto del estudio, la población y muestra, métodos, técnicas e instrumentos de recolección de información, el procedimiento efectuado y los recursos utilizados; y en el tercero se evidencia el análisis de resultados y discusión, describiendo en primera instancia los hallazgos luego de la aplicación de los instrumentos, posteriormente, se realiza un análisis comparativo con base en los resultados obtenidos, con otros estudios y aportes de autores. Finalmente, se describen las conclusiones y recomendaciones con base en los objetivos planteados.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID

En Ecuador, la segunda semana de marzo del 2020 el gobierno de turno declara la emergencia sanitaria para contrarrestar el contagio de Covid-19, catalogada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (2022). Esto obligó a tomar medidas preventivas en salud y cambios sociales abruptos para los ámbitos de educación, trabajo, movilización, abastecimiento, entre otros. Según Palacios et al., (2021), el estilo de vida de la población en general tuvo que adoptar las recomendaciones emitidas por los organismos de control competentes e innovar el proceso de gestión, trayendo consigo problemas adyacentes, entre esos, el incremento del estrés laboral.

Cabe mencionar que para Martínez (2020), el estrés es una reacción emocional, conductual y psicológica generada por tensiones que exigen maximizar la capacidad de respuesta de la persona frente a los acontecimientos que enfrentan en el diario vivir, por ende: “Conlleva unas respuestas psico-fisiológicas por la percepción amenazante de un factor de riesgo que afecta a la salud de los trabajadores” (p. 3).

En este sentido, la salud laboral genera preocupación en la sociedad ya que muchas personas padecen estrés, lo que podría conllevar a lesiones de tipo física, mental; y las instituciones públicas y privadas deben estar conscientes que un ambiente laboral perjudicial reduce los niveles de productividad.

Al respecto, Robinet et al., (2020) publicaron un estudio referido al estrés en los docentes en tiempos de pandemia, en el que mencionan que:

Los docentes de tener clases presenciales pasaron a clases virtuales, cambiando el desarrollo habitual de sus sesiones de aprendizaje, que incluía ahora soluciones para sus estudiantes con problemas de internet, limitaciones de las plataformas y recursos tecnológicos, problemas familiares, entre otros, acentuando la frase “Siento mucho

estrés cada vez que está por culminar el trimestre”, reafirmando que el contexto laboral influye en gran medida en el estrés de las personas. (p. 13)

Por otro lado, la literatura refiere que el estrés prolongado crónico puede llegar a desencadenar depresión, al respecto Cabezas et al., (2021), señala que la depresión: “Se debe a cambios químicos del organismo influyendo de manera negativa en las emociones y pensamientos; mientras que las personas con depresión se sienten desamparadas, abrumadas y se culpan por tener estos sentimientos” (p. 6).

Con base a lo antes mencionado, se puede decir que, en el profesorado el paso de la presencialidad a la virtualidad ha generado dificultades de adaptación tecnológica y ha elevado la incertidumbre acerca de su durabilidad, mermando la posibilidad de retomar las actividades interactivas con normalidad, este contexto laboral ha incidido significativamente en el incremento del estrés en los docentes.

1.1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

Desde la posición de los autores Ozamiz et al., (2021), múltiples factores pueden incrementar el estrés laboral, por ello, sostienen que: “Los profesores deben interactuar constantemente con los estudiantes, mantener un alto nivel de desempeño profesional y cumplir con los objetivos y plazos, incluso en tiempos de pandemia” (p. 9).

En ese sentido, Lizana y Vega (2021) en la publicación acerca del teletrabajo docente durante la pandemia señalan que:

Este contexto de teletrabajo para los docentes tuvo varias consecuencias en las condiciones de salud, como depresión, ansiedad, estrés y síndrome de agotamiento debido a la sobrecarga de trabajo durante la pandemia. Además, una de las profesiones con mayor deterioro de salud a nivel mundial es la docencia, con incrementos significativos en el deterioro de la salud mental y malestar físico en la práctica profesional. (p. 2)

El nivel de exigencia de la planta docente de las diferentes instituciones educativas a nivel nacional les convierte en vulnerables frente a los diversos niveles de estrés; al respecto, Corral (2020) refiere que:

Las condiciones de trabajo y salud de los docentes deben ser colocadas como un tema importante en las agendas de política educativa, teniendo en cuenta que todo trabajador está propenso a sufrir de estrés laboral. Brodsky en el año 1980 planteó cuatro factores porque pasa un individuo expuesto: el entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía. (p. 4)

En esta línea, Iriarte et al., (2020), con respecto a los componentes que influyen en el estrés de los docentes refiere: “El problema puede ser causado por multiplicidad de factores y sus consecuencias alcanzan a repercutir en su desempeño diario, lo cual afecta a su vez al trato con sus estudiantes, con los padres de familia, y sus compañeros” (p. 5).

Del mismo modo Aldana et al., (2020) determinaron el impacto del estrés laboral en un grado académico de Licenciatura en Educación, indican que la autorregulación de las emociones:

Es un factor primordial para generar una salud mental equilibrada y poder afrontar con eficacia las dificultades propias de un proceso de investigación académica, sino se maneja adecuadamente, las relaciones podrían ser adversas consigo mismo y con el entorno social inmediato. (p. 4)

Con el cierre de las Unidades Educativas, los docentes tuvieron que renovar la metodología de enseñanza, acogiendo al teletrabajo como principal campo de acción, lo cual exigió un autoaprendizaje con respecto al uso de las plataformas educativas y manejo de herramientas procedentes de las tecnologías de la información y comunicación, entre otros, estos factores provocaron estrés laboral, lo que puso en riesgo la salud de los docentes y ocasiono daños colaterales a nivel familiar y profesional, por ello, es relevante identificar llevar a cabo estrategias que permitan encontrar un equilibrio entre el trabajo y la salud mental.

1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

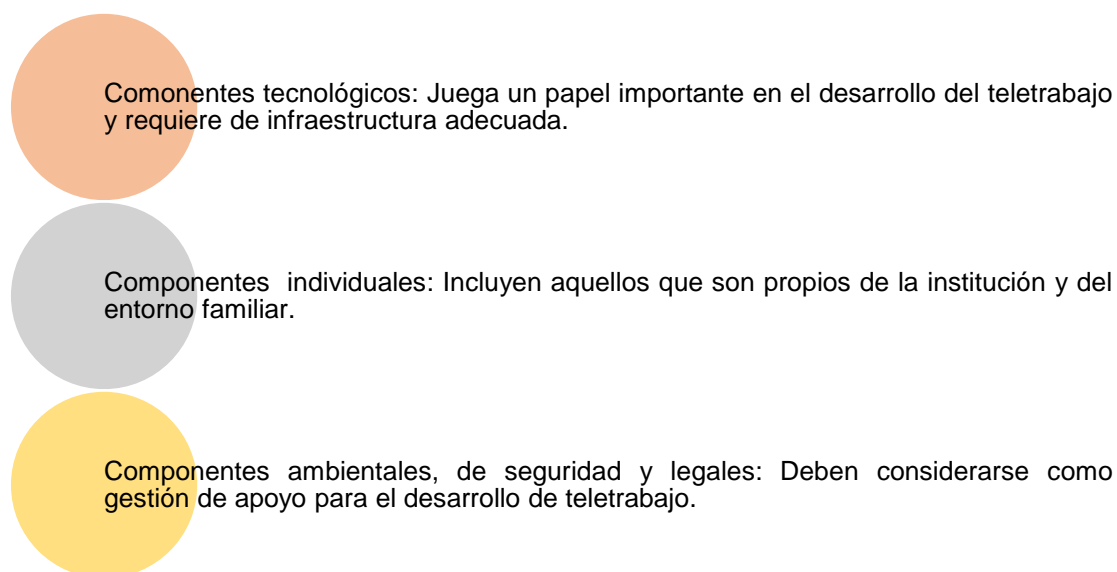
Se entiende por teletrabajo a la forma organizativa laboral donde el desarrollo de actividades depende del uso de la tecnología de la información y comunicación (TIC) para la interacción entre la institución-colaborador-sociedad.

Por consiguiente, la fatiga laboral puede causarse por el desarrollo de esfuerzo físico y mental, afectado al rendimiento de la persona. En este sentido, Venegas y Leyva (2020), puntualizan que: “El esfuerzo mental está estrechamente relacionado con la carga de trabajo cognitiva, y ésta con la cantidad de información y el nivel de procesamiento que esa información demanda” (p. 9). Es así que, realizar extensas jornadas laborales por medio del teletrabajo puede llevar a la fatiga laboral lo que afecta la calidad de vida del personal docente.

Por su parte, Fernández et al., (2021), sostienen que: “Las personas pasan un promedio de 10 a 12 horas frente a la pantalla de un equipo informático; esto significa, que la vista está recibiendo todo ese tiempo reflejo luminoso y es lógico suponer que eso afecta la visión” (p. 3). En consecuencia, con el pasar de los años obliga a sus usuarios a utilizar lentes de protección, lectura y de aumento, esto de acuerdo al grado de dificultad que se detecte o la necesidad requerida.

Existen factores individuales, laborales, organizativos y familiares que influyen en el teletrabajo; y para que el resultado de la actividad docente se cumpla con base en los preceptos de la planificación curricular, con una pedagogía de aula invertida adecuada, alcanzando niveles de comprensión satisfactorio en los estudiantes y en síntesis se efectúe un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje.

La figura 1, muestra los componentes del teletrabajo que se debe tener en cuenta para cumplir funciones de manera efectiva y tranquila: Entre ellos, destacan los componentes tecnológicos, individuales, y ambientales, en donde los descriptivos teóricos generan un entendimiento y resaltan la importancia de citar su contenido.

Figura 1*Componentes del teletrabajo*

Nota. Adaptado de Teletrabajo en el contexto de la crisis de Covid-19 (p. 3), por Belzunegui y Erro, 2020, Revista Sustainability, 1 (12).

Por lo antes descrito, el uso del ordenador como herramienta de trabajo es un complemento sustancial para la práctica docente pues a través de este se desarrollan planificaciones curriculares, trabajos académicos, revisión de tareas, creación de contenidos, evaluaciones, entre otros, y durante la pandemia se ha prolongado su utilización, trayendo resultados asociados con el cansancio mental.

En consecuencia, se puede asociar al teletrabajo como una de las causas de fatiga, entre las más notorias, la fatiga ocular en el personal docente, lo cual produce cansancio debido las jornadas intensas de uso de dispositivos digitales. La sintomatología incluye ojos doloridos, ardor, picazón, visión borrosa, dolor de cabeza, dolor de cuello y dificultades para la concentración. Es necesario resaltar que el síndrome visual informático repercute negativamente en el rendimiento de la comunidad académica (Asociación Americana de Optometría, 2022).

1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

La calidad de vida en su concepción se refiere el bienestar comunitario e individual que depende de las condiciones socio-económicas, políticas, tecnológicas y legales de donde se habita para catalogar a ese entorno como idóneo. Al respecto, Reyes et al., (2020), expresan que: “Es parte fundamental e integral del desarrollo del personal en el marco de las políticas laborales, empresariales, establecimiento y respeto de los derechos humanos básicos, de manera que involucre cada uno de los aspectos propios que afectan su comportamiento” (p. 8). Este concepto se analiza en disciplinas como la economía, ciencias sociales, medicina y psicología.

Hay que resaltar, que la pandemia generó cambios significativos en el estilo de vida de la sociedad y obligó a adaptarse a las nuevas condiciones laborales que requerían principalmente del uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la gestión docente. Estudios revelan que esta innovación educativa trajo consigo un incremento en los niveles de estrés, repercutiendo de manera negativa en la salud física y mental de las personas.

De acuerdo con Guzmán et al., (2021): “La calidad de vida relacionada con la salud corresponde a la valoración que realiza el individuo respecto a su salud y grado de funcionamiento en la realización de actividades de la vida diaria” (p. 3). Dicho de otro modo, el estrés laboral puede afectar tanto la función física como la social y psicológica, en sí, a la calidad de vida de los individuos.

Algo semejante explica Balanzá et al., (2020), al sostener que: “El estrés no sólo está directamente asociado con los estados de salud y enfermedad, sino también indirectamente relacionado con otros comportamientos de estilo de vida que apoyan el bienestar, como el sueño y la actividad física” (p. 9).

Con lo expuesto, se concluye que la sociedad en general con el apareamiento de la pandemia por Covid-19 se ha visto en la necesidad de crear nuevos estilos de vida que permitan tener una continuidad laboral y buscar un equilibrio en el entorno familiar y comunitario que conlleve a un sentimiento de bienestar, con base en ello, incrementar su productividad y de su calidad de vida.

1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID

El término tecnoestrés descriptivamente ha sido conceptualizado con base en las consecuencias negativas que ha provocado el uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación en el ámbito personal, familiar y profesional. En este contexto, Sánchez et al., (2021), sugiere que: “Al hablar de estrés es pertinente considerar qué estímulos lo producen, cuáles son estos agentes estresantes que lo denotan, en la actualidad, uno de ellos es sin duda el empleo de las TIC” (p. 2).

Así mismo, Montes et al., (2021) en su publicación titulado Tecnoestrés en docentes y alumnos, con mediciones realizadas en época de pandemia, expone lo siguiente:

El concepto de tecnoestrés ha sido concebido como una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable. Es por ello que ha sido abordado desde disciplinas como la medicina y la psicología. (p. 5)

A pesar de esto, el uso de las TIC en la actualidad y prospectivamente son y serán herramientas necesarias y de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje. De acuerdo con Domínguez et al., (2021): “Es importante subrayar el carácter omnipresente de las TICs al ofrecer una amplia gama de recursos a los docentes, incidiendo de manera positiva en sus labores” (p. 3). Sin embargo, su drástica incorporación y obligatoriedad ocasionó un fuerte impacto en quien imparte y recibe clases.

En concordancia con lo antes expuesto, el tecnoestrés es interpretado como un fenómeno que ha venido en aumento el contexto actual, producido por la sobrecarga de labores, especialmente en la función docente, quienes deben pasar horas de conectividad al día durante su jornada y fuera de ella, sin duda, la inclusión de las tecnologías de la información y comunicación en la vida profesional trajo consigo aspectos positivo, así como alteraciones en el accionar docente, lo cual ha afectado preocupantemente la salud física, mental y emocional, y por consiguiente, el entorno del campo profesional, familiar y social donde se desenvuelven.

1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Con el pasar del tiempo, se ha detectado que la adaptabilidad a las herramientas tecnológicas tiene que pasar por un proceso en donde cada persona por tener características diferenciales puede receptar y asimilar la información de manera rápida o lenta, creando una dependencia absoluta a las TIC, o por el contrario un rechazo total; por ello, es importante disponer de instrumentos de evaluación del tecnoestrés y con base en el diagnóstico obtenido tomar decisiones.

Por su parte, Uribe et al., (2021) en concordancia con lo manifestado expresa, en su trabajo de especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que:

Los cambios de tecnología de la noche a la mañana dejan obsoletos conocimientos y habilidades que hacen menos de un año eran esenciales. En la era de la información esta evolución se ha generado de una forma veloz, lo que ha tenido como consecuencia que el individuo trate de adaptarse a una mayor velocidad pues es su herramienta de trabajo. (p. 2)

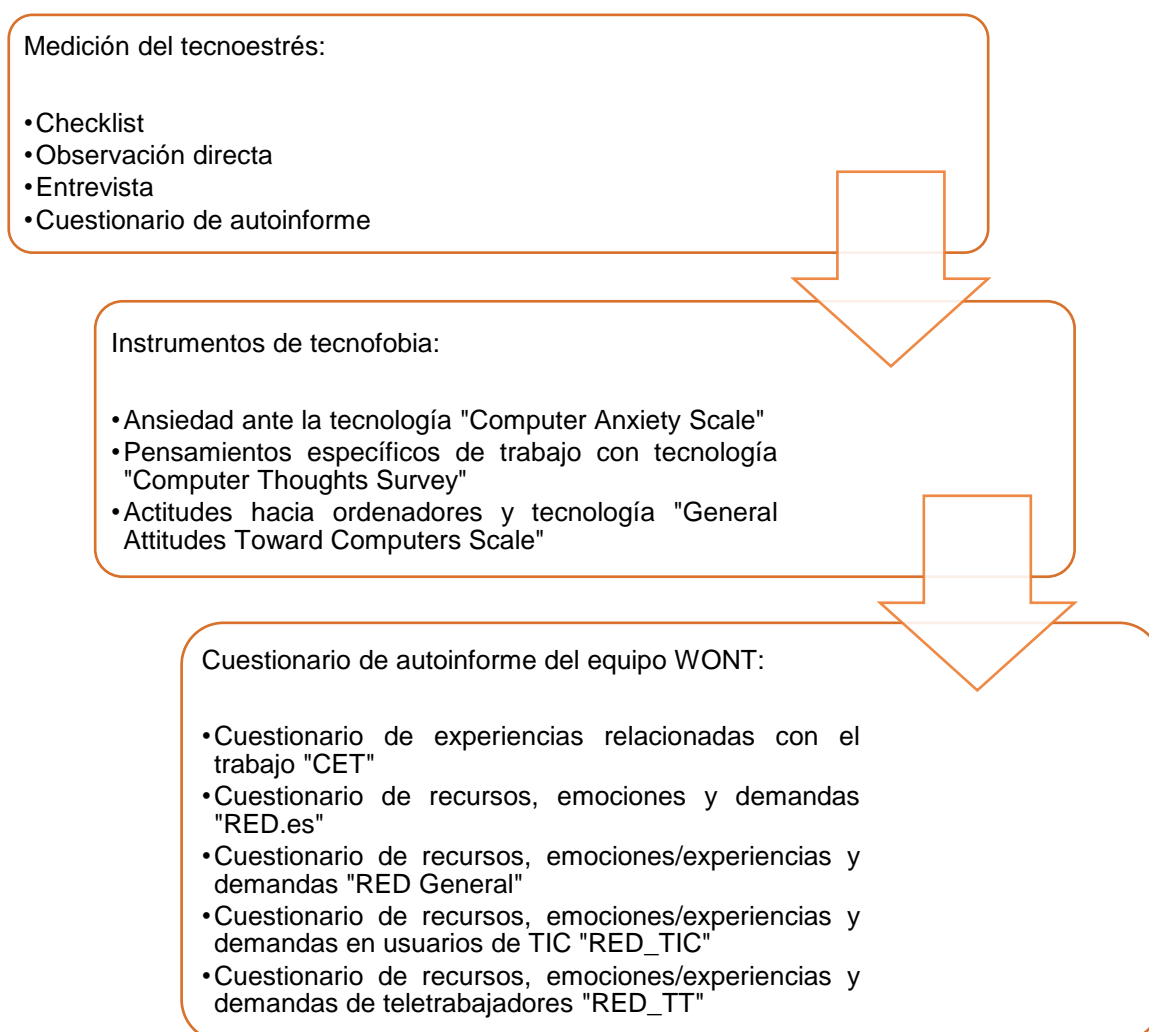
En la misma línea, Botía et al., (2020) en su trabajo de especialización en Salud y Seguridad, frente al tema de tecnoestrés define el riesgo psicosocial como:

Aquellos factores de tipo psicológico que se genera en el ambiente laboral a los cuales están expuestos los teletrabajadores y que tienen una incidencia en todas las esferas donde se desenvuelven. Existe el riesgo de caer en un desequilibrio trabajo-familia debido a los horarios excesivos, lo cual provoca malestar en su entorno. (p. 32)

Finalmente, y por lo referido por los autores surge la necesidad de evaluar el tecnoestrés, por ello, en la figura dos se detalla en forma resumida los instrumentos que se utilizan generalmente para evaluar el tecnoestrés:

Figura 2

Instrumentos de evaluación del tecnoestrés



Nota. Chachalo. (2021). *Diagnóstico y evaluación del tecnoestrés y sus efectos* [Tesis maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Institucional RISEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4167>

Como se ha podido apreciar es importante evaluar el tecnoestrés en los docentes, ya que, generalmente concentra su análisis en las consecuencias adquiridas por las dificultades de uso de las herramientas tecnológicas que actualmente forman parte de la educación virtual, además, la poca experticia para planificar actividades online está afectando su contexto laboral y personal, viéndose reflejada en el bajo rendimiento profesional.

1.2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes

El impacto negativo de las plataformas tecnológicas educativas está afectando el bienestar físico, mental y emocional en los docentes, independientemente del nivel de estudio al que pertenezcan, por su obligatoriedad de uso y aplicación para las funciones académicas, provocando un problema de tecnoestrés que puede manifestarse de maneras distintas.

En ese sentido, Uribe et al., (2021), afirman que: “El tecnoestrés es el constructo que hace referencia al estrés laboral generado por las tecnologías de la información en el personal de las organizaciones, siendo la docencia una de las actividades ocupacionales de mayor vulnerabilidad de presentar esta problemática” (p. 31).

Por su parte, Cuervo et al., (2021) reconoce que es un problema actual que requiere de atención para que no incida de manera negativa en la productividad del profesorado:

El tecnoestrés, por lo tanto, es un problema real dentro del mundo laboral y que habrá de gestionarse para garantizar el bienestar de las personas, teniendo en cuenta que estas consecuencias dependen tanto de las características de las TIC, como de otros factores como la edad, el género, la educación y la confianza que tenga el trabajador. (p. 10)

Así mismo, Hinojosa et al., (2021), conceptualiza al tecnoestrés como: “Un estado psicológico negativo que desencadena como consecuencia del uso de las TIC, donde se involucra varias dimensiones, siendo la fatiga, la ansiedad y la ineficiencia quienes permiten comprender su construcción” (p. 7).

En definitiva, el tecnoestrés es un fenómeno que a raíz de la pandemia por Covid-19 está generando mayores conflictos laborales que conlleva, entre otras cosas, a una baja productividad docente, cuya causa principal es el excesivo uso de las tecnologías de la información y comunicación dentro y fuera de su jornada académica.

Es necesario resaltar, que su incidencia en la productividad laboral es provocada por la incapacidad que existe para trabajar saludablemente con las TIC; por ello, se cree que es indispensable que las instituciones educativas obtengan un diagnóstico del estado actual de su planta docente para proponer estrategias que permitan contrarrestar la anomalía o reducir

el tecnoestrés, cuyo propósito sea salvaguardar la salud mental, física y emocional del profesorado.

1.2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19

Considerando que la docencia en todos sus niveles de enseñanza posee una importancia social debido a que de su gestión depende la formación de los alumnos, se debe analizar las condiciones laborales para aprovechar al máximo las competencias y habilidades de sus participantes.

En ese sentido, el tecnoestrés es un factor de riesgo psicosocial, como se evidencia en el trabajo de Vega (2021), quien resalta que: “Impacta a casi toda la población trabajadora, por lo cual, es necesario plantear modelos de prevención de tecnoestrés en las organizaciones, y para ello, el primer paso es identificarlo y medirlo” (p. 9).

Por su parte, Venegas (2020) en su publicación referente a la fatiga y la carga mental por teletrabajo expresa que:

Quienes realizan obligaciones laborales de forma no presencial en un contexto no planificado debido al distanciamiento social expresado en trabajo remoto, sin experiencia previa en muchos casos, exponiendo su salud debido a factores de riesgo psicosocial, es una condicionantes para elevar los niveles de estrés. (p. 1)

Algo semejante expresa Martín (2020), al sostener que: “La inclusión de las nuevas tecnologías en el entorno laboral ha provocado la aparición de nuevos riesgos desde el punto de vista ergonómico y psicosocial” (p. 3). En otras palabras, el tecnoestrés producido por la sobrecarga de trabajo debido a la conectividad digital prolongada está incidiendo de manera negativa en la vida familiar y profesional.

Al respecto conviene decir que, los estudios del tecnoestrés se están convirtiendo en diagnósticos importantes ya que, mediante la examinación de resultados recabados a través de técnicas e instrumentos de recolección de información, se pueden proponer programas de

ayuda o apoyo pedagógico que conlleven a la reducción de los niveles de estrés en los docentes.

La sociedad actual está viviendo cambios estructurales en la manera de ejercer funciones laborales que ha pasado del tradicionalismo a la adaptabilidad al mundo digital; aquí, predomina el uso de las tecnologías de la información y comunicación y esta realidad es la que está obligando a diseñar procesos de evaluación y también desarrollar estrategias preventivas académicas, clínicas y psicológicas para contrarrestar los efectos nocivos del technoestrés y sus riesgos para la vida humana.

1.3. Burnout en tiempos de Covid

En este tema se analiza las manifestaciones clásicas y contemporáneas del síndrome de Burnout, las cuales argumentan que generalmente es provocada por el agotamiento de carácter físico, mental e incluso emocional en las personas, producto de un entorno laboral desfavorable.

Un aporte de relevancia es el de Maslach y Jackson 1981, citado por Esteras et al., (2013) donde se define que: “El síndrome de Burnout es un estado psicológico de agotamiento, agotamiento emocional y despersonalización asociado a desmotivación, baja autoestima, sentimiento de fracaso y disminución del rendimiento” (p. 80).

Otros autores, Infante et al., (2021) lo definen como:

Una respuesta al estrés laboral crónico que aparece en numerosos tipos de profesionales y grupos ocupacionales, pero especialmente en trabajadores que están en contacto permanente con otros individuos, y que puede ser originado por dedicar más tiempo de lo que se requiere para realizar una actividad de trabajo. (p. 2)

Desde el punto de vista de Juárez (2020), resalta que: “El síndrome de Burnout o desgaste emocional en un efecto psicológico negativo generado por condiciones de trabajo adversas” (p. 3).

De modo similar, Oros et al., (2020) expresa que: “Los docentes han modificado varios aspectos de su trabajo; por ejemplo, el lugar, el tiempo y los recursos que se emplea para

enseñar; y estos cambios han conllevado a un incremento en la percepción de estresores laborales” (p. 2).

De lo anterior se puede mencionar que, tanto el aislamiento social como el cambio en la manera de desarrollar las actividades laborales han generado en las personas un incremento en los niveles de estrés caracterizado, entre otros aspectos, por una sensación de baja energía física y mental que afecta al rendimiento profesional.

Las instituciones educativas deben otorgar alternativas de solución a esta problemática que está afectando cada vez más a su planta docente, promoviendo rutinas para que las funciones se ejecuten dentro del horario de labores, no extenderse en el tiempo de interactividad digital, tomar descansos periódicos para evitar la fatiga muscular, y fomentar las buenas prácticas del uso de la tecnología.

1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Al respecto se puede mencionar que para Quispe (2020), el síndrome de burnout posee tres dimensiones: “Agotamiento emocional entendido como una fatiga prolongada en niveles físicos y psicológicos; despersonalización con actitudes y pensamientos negativos producto de la impotencia; y falta de realización personal generada por el proceso de frustración en las actividades que ejecutan” (p. 25).

Por su parte, García et al., (2021), expresa que: “Las condiciones de trabajo son susceptibles de provocar un desequilibrio entre las demandas laborales y los recursos personales del trabajador, pudiendo desarrollar sintomatología como el agotamiento, la fatiga, la insatisfacción laboral y estrés crónico” (p. 2).

Por otro lado, Terrones et al., (2021), afirman que: “Se encontró que el apoyo social en uno de los predictores más fuertes de la satisfacción con la vida, esto debido a que el apoyo social les da a las personas un sentido de pertenencia, optimismo y aceptación” (p. 22).

Consecuentemente, las condiciones laborales pueden generar un desajuste entre las demandas del trabajo y los recursos del trabajador, pudiendo ocasionar frustraciones crónicas

y elevar los niveles de estrés, lo que, entre otros aspectos pudiera ser considerando como desencadenantes del síndrome de burnout.

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

En relación con el teletrabajo, cabe mencionar que son actividades que se efectúa en otro entorno distinto al que posee una unidad educativa o institución académica, y que a consecuencia de la pandemia por Covid-19, el docente tuvo que adecuar un área de la casa para la impartición de cátedra.

En este contexto, Vásconez (2021), afirma que: “Esta tendencia es un reto y también una oportunidad para empresarios y trabajadores, los mismos que tienen que adaptarse para mejorar los niveles de rendimiento dentro del marco competitivo” (p. 29). Es decir, se ha convertido en una opción laboral que trajo consigo escenarios favorables y problemas asociados con el estrés en las personas.

Por su parte, Chinga et al., (2021) deducen que, el síndrome de Burnout está identificado como una afectación psicológica que:

Se puede evidenciar en el agotamiento emocional de las personas, por otro lado, al relacionarla con la modalidad del teletrabajo, diferentes estudios han servido para identificar la necesidad de investigar sus causas. Sus primeros indicios señalan que es un tipo de estrés laboral generado en profesores que mantienen una relación constante y directa con las actividades virtuales lo que ha significado un aumento en los niveles de agotamiento. (p. 3)

Es importante agregar que, a nivel profesional, especialmente en quienes realizan actividades netamente virtuales, los índices de estrés laboral son elevados, provocando efectos negativos en estos trabajadores e incidiendo de manera directa en su productividad. En la opinión de Vásconez (2021) debido a estos cambios:

Se ve afectada la calidad de vida laboral generando desequilibrios en los docentes y afectando en gran manera la salud ocupacional por las demandas de su rol. En el caso particular de los docentes afecta su desempeño durante el proceso de enseñanza-

aprendizaje, de ahí la necesidad de identificar los factores de riesgo en las instituciones educativas. (p.16)

Tomando como base lo antes expuesto se puede resaltar que el estrés laboral de los profesores tiene una relación directa con las actividades virtuales, estas han aumentado significativamente los niveles de agotamiento, en ese sentido, la salud ocupacional es un tema que cada vez toma relevancia ya que el teletrabajo al ser una actividad virtual puede repercutir en la salud integral del personal docente.

1.3.3. Consecuencias del burnout para docentes

La temática tratada permite analizar en profundidad el aporte bibliográfico y con base en esa información visualizar que esta enfermedad trae consecuencias preocupantes para la función docente.

De acuerdo con Chinga et al., (2021): “Los componentes del síndrome de burnout son el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal” (p. 7). Por tanto, las exigencias laborales provocadas por largas horas de trabajo en virtualidad se ven manifestadas en cansancio, sentimiento de incapacidad, desgaste mental y pensamientos negativos que inciden en el estilo de vida del profesorado.

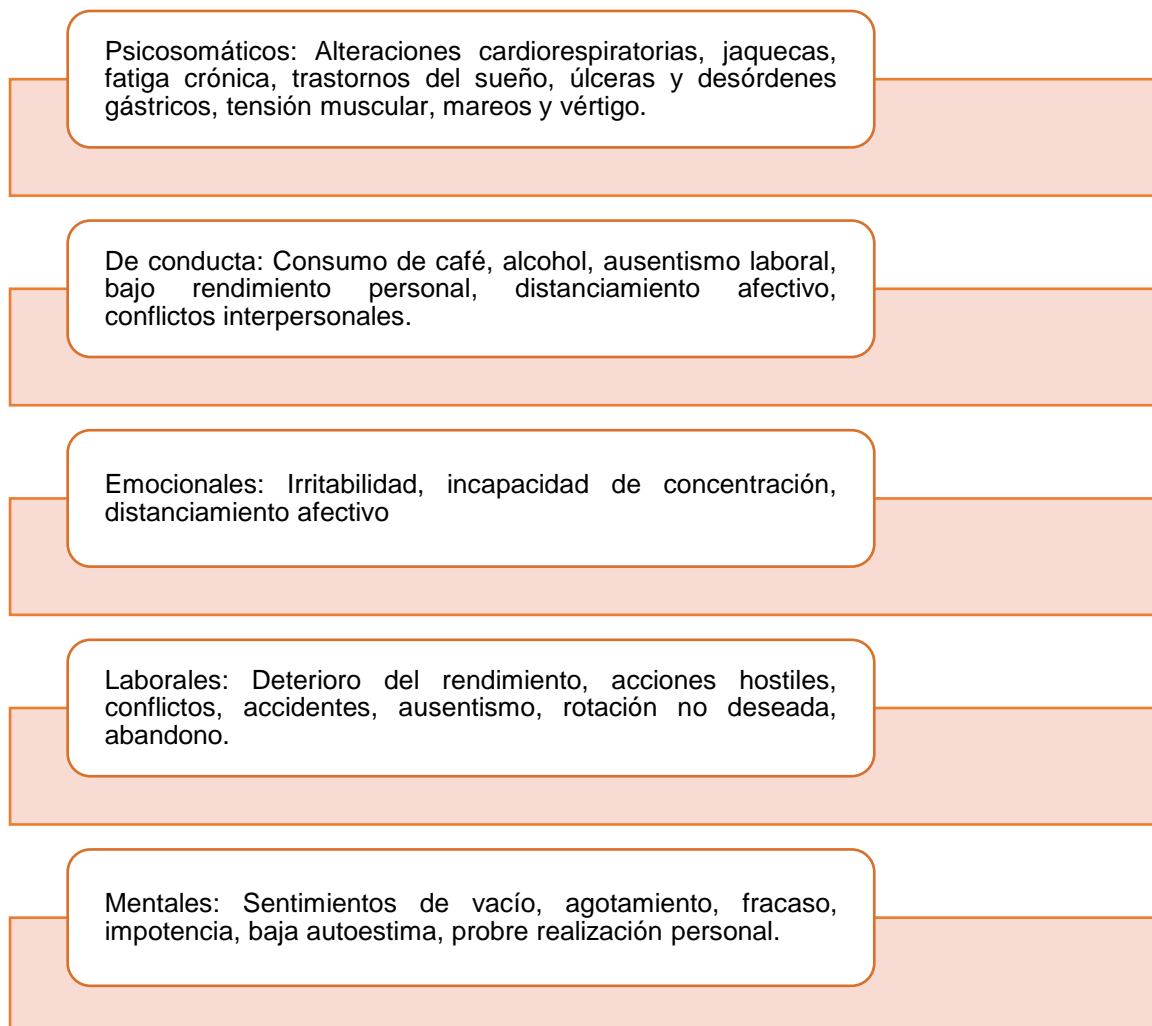
Así mismo, Albarca et al., (2020) en su publicación Inteligencia emocional y burnout en docente, expone que:

Es una respuesta al estrés laboral crónico que conlleva a la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actividades y sentimientos negativos hacia las personas con las que trabaja y la aparición de los procesos de devaluación del propio rol profesional. Genera consecuencias a nivel físico, social y psicológico como: fatiga crónica, dolores de cabeza, pecho, distanciamiento de su entorno, ideas de fracaso, pérdidas de expectativas, entre otros. (p. 5)

Finalmente, conviene resaltar la sintomatología que involucra el síndrome de Burnout que a continuación se detalla en la siguiente figura:

Figura 3

Consecuencias del síndrome Burnout



Nota. Adaptado de El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente (p. 56), por Marrau 2020, Revista Fundamentos en Humanidades, 5 (2).

Así pues, el estrés es un grave problema que incide en el desempeño laboral y que a raíz de la pandemia ha evolucionado de manera alarmante por el impulso de actividades por teletrabajo mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación. Los profesionales que presentan mayor tendencia a desarrollar estrés son aquellos que cumplen funciones en virtualidad, tal es el caso de la enseñanza, siendo incluso vulnerables desarrollar burnout, cuyas consecuencias serían significativas, tanto en el docente, como en su rol dentro

de la educación, por ello, es importante que se tomen medidas preventivas para contrarrestar los efectos nocivos y crear de escenarios saludables para el docente que incidan favorablemente en su rol de educador.

1.4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

En cuanto a salud mental, se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico que tiene una persona para llevar un estilo de vida equilibrado. Su estudio es importante, independientemente de la etapa del ciclo de vida humano, ya que analiza la conducta y el comportamiento social. Según Cevallos et al., (2021), consideran que: “El personal docente no está exento a los efectos que la pandemia puede ocasionar en su salud mental, porque se suman varios factores que los hacen en grupo poblacional susceptible” (p. 2).

Así mismo, Mejía et al., (2021), describe que cuando el nivel de estrés incrementa: “Se requiere de un plan integral de salud mental, que evalúe, trate y recupere el estado emocional, más en tiempos post pandemia, ya que muchos han sido afectados en diversos aspectos” (p. 6).

Por otra parte, en la profesión docente el sentirse estresado es una característica de tipo intrínseca por la rutina y el desempeño de actividades repetitivas día a día. Además, por las extensas horas de trabajo tecnológico se provoca una reacción natural que busca de una u otra manera afrontar situaciones estresantes. Dicho con palabras de Pullas y Torres (2021) quienes se refieren a la relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y salud mental señalan que:

Lo que es realmente importante para los individuos es cómo se afrontan estas situaciones que generan estrés. Si el afrontamiento es ineficaz, afectará directamente a la salud y el bienestar psicológico; por el contrario, si el afrontamiento es eficaz, es muy probable que la persona mantenga la situación estresante bajo control, llevando consigo una mejora del bienestar emocional y psicológico. (p. 26)

El estudio de la salud mental en los docentes se ha incrementado debido a que la pandemia les ha convertido en susceptibles de padecer enfermedades que afectan su

accionar diario, por ello, el constante monitoreo del estado emocional del profesorado faculta el diseño de programas que ayuden a sobrellevar satisfactoriamente la problemática.

Además, es importante que el personal docente se encuentre estable ya que el bienestar personal, familiar y profesional ayuda enfrentar los niveles de estrés crónico y permite tener un desempeño académico productivo y fructífero. El ser humano por naturaleza promueve defensas cognitivas, conductuales y emocionales para desafiar entornos críticos y conflictivos.

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

El siguiente punto, trata de explicar las repercusiones actuales provocadas por las actividades laborales desempeñadas a través de la modalidad de teletrabajo, donde se ha encontrado dificultades de tipo técnicas, de logística, e incluso de locación por no tener un lugar adecuado para ejercer la función docente.

En ese sentido, Jeff (2020) menciona que los principales problemas de salud mental que surgió por la pandemia son:

La ansiedad por salud, que ocurre cuando algunos cambios o sensaciones corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad. La depresión, reflejada en síntomas como la fatiga, trastornos del sueño, trastornos del apetito, disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales. Y finalmente reacciones al estrés, por el uso excesivo de las TIC como medio principal de información. (p. 3)

En la misma línea, Pullas y Torres (2021), afirman que las consecuencias de una inadecuada salud mental son variadas: “Desde simples alteraciones hasta el desarrollo de psicopatologías que derivan en cuestiones psiquiátricas o la muerte. La mala adaptación del individuo ante una situación que le genere malestar, será la causante de situaciones complejas” (p. 39).

Puede agregarse también que, Ribeiro et al., (2021), señala que: “Existe una relación entre los contextos de trabajo inadecuadas de los docentes y las consecuencias

biopsicosociales, como el estrés, la disfonía o los problemas relacionados con la voz, la inactividad física en el tiempo libre y la ansiedad” (p. 5). Consecuentemente, el contexto laboral actual, provocado por el teletrabajo, está afectando el estilo de vida del profesorado.

De lo anteriormente mencionado, se puede destacar que los docentes a causa de las jornadas intensas de actividades cumplidas por teletrabajo a raíz de la pandemia presentaron diversos padecimientos que afectaron la salud mental. En ese sentido, podría considerarse que hay una correspondencia entre las condiciones de teletrabajo y el estrés laboral.

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

Para comenzar, es necesario partir de la definición de percepción, expresada como una imagen mental que se forma sobre un objeto, fusionando los órganos sensoriales del ser humano. Al respecto Dos Santos et al., (2021), sostienen que la percepción es: “El resultado del procesamiento de información que consta de estimulaciones a receptores en condiciones que en cada caso se deben parcialmente a la propia actividad del sujeto” (p. 39).

Por su parte, Alvarado, et al., (2020) en el estudio que se realizó para evaluar la salud mental, percepciones y preocupaciones, se establece que:

Los docentes perciben que el riesgo de contagio en pandemia es bajo para sí mismos, lo que podría explicarse por la ilusión de invulnerabilidad debido a que realizan actividades de teletrabajo, siendo este un sesgo cognitivo por el cual pasan los académicos al tener menos posibilidades de que sucedan acontecimientos negativos futuros en comparación con otras profesiones. (p. 57)

Por otra parte, Hidalgo (2021), sostiene que: “las percepciones del personal académico sobre su papel en tiempos de pandemia, es que, la prospectiva de enseñanza-aprendizaje depende del énfasis que se ponga en la preparación digital, adaptación e innovación para ejercicio profesional” (p. 63). Si la tendencia de la educación es mantener la virtualidad, los niveles de tecnoestrés seguirán aumentando, lo cual, de una u otra manera tiene incidencia en la salud mental del profesorado.

Es evidente la incertidumbre sobre el trabajo en época de pandemia ya que perceptualmente se cree que la vulnerabilidad es baja por la escasa interacción social, pero, sin embargo, la escasa preparación en el uso de recursos tecnológicos para la educación virtual podría generar consecuencias como la ansiedad y el tecnoestrés del personal docente que pueden afectar su salud mental.

1.4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Acercas del afrontamiento, Leibovich y Schmidt (2004), menciona que: “Las consecuencias que el estrés tienen sobre el individuo dependerán de la valoración que este último realice de los eventos del contexto laboral y los recursos de afrontamiento disponibles amortiguar el impacto de estos” (p. 4).

En este contexto, la elección de una estrategia de afrontamiento para contrarrestar el estrés laboral puede depender de factores interno o externo al entorno donde se desenvuelve el docente, y, el modelo transaccional desde el punto de vista Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Valdivieso y Lucas, 2020) se expresa que:

El afrontamiento se analiza como un proceso dinámico, multidimensional y biopsicosocial mediante el cual los seres humanos tratan de paliar, resistir y/o vencer las consecuencias que genera una situación estresante, invirtiendo todos los esfuerzos cognitivos y conductuales necesarios, permitiéndoles reestablecer el equilibrio y adaptarse a la situación. (p. 5)

Al respecto, Castaño y León del Barco (2010, como se citó en Ramos et al., 2019) acerca del afrontamiento hacia el estrés afirman que: “Pueden estar enfocados en la solución del problema a través de un plan de acción que permita gestionar la fuente del estrés” (p. 3). Además, la predisposición personal para hacer frente a diversas circunstancias es una determinante para implementar estrategias de resistencia a conflictos relacionados con el estrés académico.

Cabe mencionar que existen otros tipos de afrontamiento que han sido utilizados por los docentes como estrategias de focalización de problemas, que son actividades para

determinar causas y efectos; la auto focalización negativa, que busca acciones para tolerar el estrés; la reevaluación positiva, que se basa en el aprendizaje de las dificultades para rescatar aspectos favorables, la expresión emocional, que implica un tipo de comportamiento basados en el sentimentalismo, y el apoyo social, para involucrar a otras personas y de quienes se podría recibir recomendaciones efectivas (Roldan & Díaz, 2021).

Teniendo en cuenta las posiciones teóricas descritas, el afrontamiento se refiere a la capacidad humana para confrontar las secuelas que trae consigo el estrés laboral. Consecuentemente, en el entorno académico actual, la mayoría del personal docente sigue efectuando sus actividades a través de la modalidad de teletrabajo, por ello, se considera que es aquí donde el esfuerzo cognitivo y conductual debe prevalecer para canalizar o buscar las acciones necesaria y evitar que estos contextos incidan en el estilo de vida a nivel personal, familiar y profesional.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Objetivos

Objetivo general:

Identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.

Objetivos específicos:

- Identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.
- Identificar los niveles burnout a través de sus dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y la baja realización personal de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia, durante el año 2021.
- Determinar el tecnoestrés actual en los docentes de educación básica y bachillerato al impartir clases virtuales de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés aplicadas por el personal docente de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021.

2.2. Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas y laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021?

¿Cuáles son las características de salud mental con relación al estrés, ansiedad y depresión, de los docentes de educación básica y bachillerato de la institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento para contrarrestar el estrés que aplican los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021?

2.3. Diseño de investigación

En el presente estudio, con relación a su diseño de investigación, contiene las siguientes características:

- Cuantitativa. Al respecto Rodríguez y Mendivelso (2018), expresan que la investigación de este tipo: “Es conocida como estudio de prevalencia y su selección depende de las preguntas de exploración” (p. 1). En este contexto, permitió responder a los objetivos y preguntas formuladas, las cuales requiere de un procedimiento cuidadoso y específico para que los resultados estén alineados con el conocimiento deseado (Hernández, et al., 2014). Con su estructura se pudo cumplir metódicamente el propósito del estudio y como consecuencia dar validez a las interrogantes planteadas.

- No experimental. En términos conceptuales, Hernández et al., (2014), afirman que este diseño: “Realiza la investigación sin manipular deliberadamente las variables, observando el problema tal como se da en su entorno” (p. 185). Además, se conoce su propósito es recolectar datos, describir variables y analizar incidencia e interrelación en un momento dado (Gómez, et al., 2017). En el presente trabajo, no alteraron las variables ni el contexto de estudio para que el fenómeno se desenvuelva en su ambiente real.
- Consecuentemente, es transeccional puesto que es como tomar una foto o radiografía para luego describirlas en la investigación (Arias, 2021). Se la utiliza debido a que el proceso de recolección de información se efectuó a 46 docentes de educación básica y bachillerato, en un solo momento, para analizar y describir los factores relacionados con el estrés durante la pandemia. Además, se considera exploratorio porque da un acercamiento de la realidad del problema, permitiendo identificar las causas relacionadas con el estrés durante la pandemia y las características sociodemográficas y laborales del personal docente. Adicionalmente, es descriptivo por la incidencia de categorías o niveles de las variables, estudiando el estrés en época de pandemia, el tecnoestrés, burnout en tiempos de Covid y la salud mental y estrategias de afrontamiento.

2.4. Contexto

El cantón La Concordia, perteneciente a la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, posee una población aproximada de 43000 personas, quienes habitan en la cabecera cantonal urbana y sus parroquias rurales Monterrey, Plan Piloto y Las Villegas (GAD Cantonal, 2016). Su principal atractivo es la naturaleza porque posee una gran biodiversidad, hidrografías, ecosistemas y turismo. Su desarrollo económico gira alrededor de la agricultura, comercio, turismo y gastronomía.

Por su parte, Santana et al., (2018), dan a conocer que: “El sector es seguramente uno de los más importantes del país, no sólo por su riqueza productiva, sino por su localización estratégica” (p. 10). Con relación a la enseñanza, según cifras publicadas por el

Distrito de Educación, el cantón La Concordia posee un total de 50 Unidades Educativas, divididas en 39 fiscales, 10 particulares y 1 fiscomisional, catalogadas algunas de ellas como instituciones emblemas, y que proveen de conocimientos a los niños, niñas y adolescentes que buscan formarse profesionalmente para enfrentar los retos de la vida (Ministerio de Educación, 2022).

Se tomó a una institución pública emblema que cuenta con educación básica y bachillerato, y que está ubicada en el norte del cantón. Su misión es brindar una educación de calidad, formando estudiantes críticos, reflexivos, competentes, emprendedores, creativos y solidarios con el apoyo de la comunidad educativa, promoviendo el cuidado del ambiente, la salud y la prevención de riesgos, a través del conocimiento científico y tecnológico, con una formación en valores que permita la transformación de una sociedad justa e inclusiva de acuerdo con la realidad local, regional y nacional.

De igual manera, la declaración de la visión sostiene que será una institución líder en el contexto educativo local, regional y nacional, brindando a los estudiantes una educación con formación integral, moderna, de calidad y que sean capaces de tomar sus propias decisiones con responsabilidad.

Cabe recalcar que, esta institución educativa dispone de una excelente infraestructura para la prestación del servicio educativo, con suficiente espacio para la distribución de estudiantes en el aula de clase en caso de regresar a la presencialidad. Por otra parte, su iluminación es buena y cuenta con sistemas de ventilación acondicionada y natural ya que sus ventanales son grandes.

Perceptualmente, durante las visitas efectuadas a la institución educativa para recabar datos y realizar gestiones varias, se pudo apreciar que existe buena familiaridad, comunicación y respeto entre el personal administrativo, académico y mantenimiento, lo cual llenó de satisfacción y alegría por las relaciones interpersonales recibidas, maximizando las expectativas esperadas.

2.5. Población y muestra

Al respecto, Caballero (2014), sostiene que la determinación de la población se efectúa: “En función de los informantes, es decir, el tamaño mínimo para que sea representativa del total de la población respectiva” (p. 230). Así mismo, Hernández et al., (2014), la definen como: “El subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (p. 209). Al tratarse de una investigación con enfoque cuantitativo, se requirió que la muestra sea representativa, por ello, la participación de 46 docentes fue fundamental. En ese sentido, se aplicó el muestreo de accesibilidad-accidental no probabilística ya que los participantes fueron seleccionados de acuerdo al medio idóneo para ejecutar el estudio.

2.5.1. Participantes

Los participantes de la presente investigación fueron 46 docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en la zona norte del cantón La Concordia, todos de nacionalidad ecuatoriana, de ambos géneros y en edades comprendidas entre 25 y 45 años.

Con lo que respecta a los criterios de inclusión para el proceso de investigación, se requirió lo siguiente:

- Estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación.
- Encontrarse en situación activa.
- Firmar el consentimiento informado.
- Haber laborado desde el inicio de la pandemia de Covid 19.
- Tener como mínimo 2 años de experiencia.

Por otra parte, los criterios de exclusión considerados fueron:

- No aceptar participar en este estudio.

2.6. Métodos, técnicas

2.6.1. Métodos

En relación a los métodos de investigación, cabe resaltar que son herramientas que se utilizan para recopilar y analizar la información. Autores como Hernández et al., (2014), afirman que: “un profesional de cualquier disciplina requiere contar con las competencias básicas para buscar, seleccionar, procesar, analizar y comunicar datos, información y conocimientos, para lo cual, aprender métodos de investigación científica en un punto clave” (p. 588).

En la misma línea, Cortés et al., (2021), sostiene que: “Para su aplicación, es necesario la existencia de premisas tales como la existencia real de lo concreto, la actividad práctica objetiva y la forma sensible inmediata del reflejo de lo concreto en la conciencia de los individuos” (p. 3).

Como se mencionó los métodos son elementos claves para el proceso de investigación científica, por tal razón, se utilizaron como estrategias de recolección de información que ayudaron a validar en fenómeno en estudio.

2.6.1.1. Método descriptivo.

En este estudio se utilizó el método descriptivo para explicar y analizar los factores relacionados con el estrés, siendo imprescindible la participación de 46 docentes. Por su parte, Hernández et al., (2014), afirma que lo descriptivo plantea: “Una indagación profunda sobre la información proporcionada por el trabajo de campo” (p. 155), en este contexto, se aplicó este método con la finalidad de recopilar datos cuantificables para ser analizados con precisión y sobre sus hallazgos generar conclusiones.

2.6.1.2. Método analítico-sintético.

En el presente estudio, fue necesario para explicar la relación entre los elementos y el todo, así como también la reconstrucción de las partes para alcanzar una visión de unidad,

en lo referente a los factores que se estudian en relación al estrés en docentes (Ramírez, 2021). Además, este método estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto para estudiarlas en forma individual, y luego integrarlas para estudiarlas de manera holística (Bernal, 2010). Fue imprescindible para el desarrollo del marco teórico, así como también se usó en lo referente a los factores que se estudiaron en relación al estrés.

2.6.1.3. Método inductivo-deductivo.

Ramírez (2021) describió que este método permite la configuración del conocimiento y generalizar de forma lógica los datos empíricos relacionados con los factores de estrés en los docentes de educación básica y bachillerato. Por su parte, Estupiñan et al., (2021), afirman que lo inductivo-deductivo sirve: “Para verificar los factores planteados respecto al tema de investigación” (p. 2).

2.6.1.4. Método escalamiento de Likert.

En el presente trabajo de titulación, fue necesario para la recolección de datos ya que es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones y miden la reacción de las personas (Ramírez, 2021). La escala de medición Likert propone una técnica de elaboración que presenta un proceso de construcción más breve, sencillo y fiable (Barrera y Cruz, 2021). Se aplicó esta escala porque es ideal para evaluar las actitudes y opiniones del personal docente de la unidad educativa en estudio.

2.6.1.5. Método estadístico.

En este estudio su aporte fue relevante para organizar la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos. Por su parte, Hernández et al., (2014), sostienen que: “La estadística no es un fin en sí misma, sino una herramienta para evaluar los datos” (p. 315). Es preciso mencionar que, su aplicación facilitó la extracción, resumen y organización de la información.

2.6.2. Técnicas

En el presente trabajo estudio se utilizaron dos técnicas bibliográficas, las cuales facilitaron el proceso de investigación:

- La lectura, ayuda a comprender la situación de partida de una investigación para abordarlo desde una visión conjunta (Heredia y Romero, 2019). En la presente investigación los factores analizados fueron el estrés en docentes en tiempos de Covid, Tecnoestrés en tiempos de Covid, Burnout en tiempos de Covid y Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.
- El resumen o paráfrasis, Casasempere y Vercher (2020), explican que deben ser breves y no perder el significado primario de la idea trasladada por el autor de la obra. En ese sentido fueron de mucha utilidad, cabe mencionar que para la citación se aplicó las normas de citación APA séptima edición como herramienta de apoyo valiosa para la construcción de la base teórica.

2.7. Instrumentos

En esta investigación fue necesario aplicar un conjunto de instrumentos sobre las variables consideradas para el estudio, se aplicaron de manera online a 46 docentes de educación básica y bachillerato, con la finalidad de identificar los factores relacionados con el estrés. Cabe referir que, para Hernández et al., (2014) “un instrumento es un recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (p. 199). A continuación, se describe aspectos relevantes considerados en el proceso de recolección de información:

2.7.1. Cuestionario Ad Hoc

La finalidad del presente instrumento fue identificar generalidades sociodemográficas de los 46 docentes de educación básica y bachillerato y que participaron en el proceso de investigación. Contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, enfocadas a recabar información de tipo sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar:

el sexo, edad, número de años, ciudad de procedencia, zona donde trabaja, etnia, estado civil, otras. Cabe recalcar que, este instrumento también recaba datos laborales y contiene un apartado de preguntas que tienen relación con las actividades realizadas por el personal académico durante la pandemia (Ramírez, 2021).

2.7.2. Inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986)

En la investigación desarrollada, se utilizó para indagar y deducir la presencia de burnout en los 46 docentes de educación básica y bachillerato participantes de una unidad educativa. Posee tres dimensiones que abarcan el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos). Además, se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la cual una respuesta de 1 indica sin afección y un puntaje de 7, la máxima afección (Gil-Monte, 2005).

2.7.3. Cuestionario tecnoestrés: Salanova et al., (2007)

En el presente estudio, este instrumento permitió medir desde el punto de vista psicosocial las dimensiones afectiva, actitudinal y cognitiva de los 46 docentes de educación básica y bachillerato. El modelo de evaluación contiene elementos afectivos como la ansiedad vs fatiga, actitudinales como actitud escéptica hacia la tecnología y cognitivos como creencias de ineficacia en el uso de la tecnología. Además, los ítems se evalúan con escala de tipo Likert que oscila entre 0 =nada/nunca a 6= siempre/todos los días, contestada por los docentes que utilizan las Tics en sus labores diarias. Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecnoansiedad con altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia y tecnofatiga con altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia (Salanova, Llorens, & Cifre, 2007).

2.7.4. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)

En esta investigación, sirvió para indagar información relacionada con la depresión y la ansiedad en los 46 docentes en estudio, estos a causa del estrés. El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes: la depresión como trastorno compuesto por síntomas típicamente asociadas como estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataque de pánico, tensión muscular y miedo. El estrés descrito cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como la tensión, irritabilidad y activación persistente. Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 0 al 3 = nada aplicable en mí, aplicable en mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí (Lovibond & Lovibond, 1995).

2.7.5. La escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28)

En la investigación se utilizó la versión española de Morán, Landero, y González, (2010), permitió evaluar las técnicas de afrontamiento que los 46 docentes de educación básica y bachillerato han aplicado para contrarrestar los niveles de estrés. Este instrumento contiene una escala multidimensional autoadministrada la cual posee 28 ítems comprendidos por 14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles.

2.8. Procedimiento

En primera instancia, se procedió a realizar una revisión exhaustiva para la elaboración de los temas y subtemas concernientes al marco teórico, buscando bibliografía actualizada de expertos en el tema, siendo imprescindible el análisis documental en fuentes de referencias digitales.

Consecuentemente, el trabajo de campo se efectuó a través de un procedimiento metodológico minucioso, tomando en cuenta los objetivos y las preguntas de investigación, se inició con diálogos con el rector la institución educativa para acceder a la autorización y la aplicación del cuestionario online a 46 docentes de educación básica y bachillerato, posterior a la firma del consentimiento informado, se cumplió de manera satisfactoria con la planificación, el cronograma acordado con los participantes y la obtención de información. Posteriormente se efectuó el análisis estadístico, se presentación de los resultados en tablas y se realizó el análisis de los datos obtenidos.

Finalmente, se elaboró el informe final donde se resume cada uno de los elementos que fueron objeto de estudio, presentado un documento escrito con fundamento científico y bibliográfico, con resultados que corroboran el problema en estudio y la discusión argumentativa que permitieron generar conclusiones y recomendaciones tendientes a la investigación.

2.9. Recursos

El presente trabajo de titulación requirió la utilización de los recursos redactados a continuación:

- Recursos humanos: Fue imprescindible la asesoría de la directora del trabajo de titulación, la autora de la investigación, docentes institución de una educación pública.
- Recursos tecnológicos: Se utilizaron los cuestionarios con preguntas online proporcionados por la Universidad Técnica Particular de Loja para el proceso de levantamiento de información, las plantillas en Microsoft Excel para la presentación de datos y posterior análisis de los resultados.
- Recursos monetarios: Este recurso sirvió para impresiones, pago de internet, adquisición de tarjetas para recargar saldo al teléfono, movilización, gestiones varias realizadas en la Unidad Educativa objeto de estudio y demás otras actividades que estuvieron relacionadas con el proceso investigativo.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1. Análisis de resultados

Una vez realizado el trabajo de campo con 46 docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública situada en el norte del cantón La Concordia durante el año 2021, se presentan los resultados de las variables encuestadas en el proceso investigativo.

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	15	32.6%		
	Femenino	31	67.4%		
Docente	Educación básica	5	10.9%		
	Bachillerato	41	89.1%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	30	65.2%		
	Viudo/a	1	2.2%		
	Divorciado/a - Separado/a	4	8.7%		
	Soltero/a	11	23.9%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		43	63	25	9
Horas de trabajo por día		8	12	4	1
Experiencia laboral		13	35	3	7

Nota. Cuestionario Ad-Hoc (M media; DT desviación típica)

Como se puede apreciar en la tabla 1 concerniente a las características sociodemográficas, de la muestra investigada se determina que el 67.4% corresponden al sexo femenino, mientras que el 32.6% al masculino. En cuanto a las funciones del personal docente el 89.1% pertenecen al bachillerato y el 10.9% a educación básica. Con respecto al estado civil el 65.2% se encuentran casados o en unión libre y el 23.9% solteros. Con relación

a la edad la media es de 43 años, en tiempo de trabajo la media es de 8 horas por día y finalmente la media de experiencia laboral es de 13 años.

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	36	78.3%
	Medio	3	6.5%
	Alto	7	15.2%
Despersonalización	Bajo	22	47.8%
	Medio	18	39.1%
	Alto	6	13.0%
Baja realización personal	Bajo	33	71.7%
	Medio	6	13.0%
	Alto	7	15.2%

Nota. Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En la tabla 2 se puede apreciar que en la dimensión del burnout en los docentes investigados el 78.3% presentan bajo cansancio emocional, seguido del 15.2% que presenta un alto cansancio emocional. Por otra parte, el 47.8% presenta baja despersonalización, seguido del 39.1% con un nivel medio de despersonalización. El 71.7% presenta una adecuada realización personal y el 15.2% presenta un nivel alto de baja realización personal. Considerando los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los docentes no presentan riesgo burnout.

Tabla 3

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	27	58.7%
	Medio	17	37.0%
	Alto	2	4.3%
Fatiga	Bajo	25	54.3%

	Medio	18	39.1%
	Alto	3	6.5%
Escepticismo	Bajo	25	54.3%
	Medio	12	26.1%
	Alto	9	19.6%
Ineficacia	Bajo	25	54.3%
	Medio	17	37.0%
	Alto	4	8.7%

Nota. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Considerando los resultados de la tabla 3 se puede evidenciar que el 58.7% presentan un nivel bajo de ansiedad, seguido del 37.0% que presentan un nivel medio. En relación a la fatiga el 54.3% presentan un nivel bajo, seguido del 39.1% que presentan un nivel medio. Con respecto al escepticismo el 54.3% presenta un nivel bajo, seguido de un nivel medio que presenta el 26.1%. Con relación a la ineficacia el 54.3% presenta un nivel bajo y el 37.0% presentan un nivel medio.

Tabla 4

Percepción de la salud mental de los docentes

		N	%
Depresión	Leve	44	95.7%
	Moderado	2	4.3%
	Severo	0	0.0%
Ansiedad	Leve	42	91.3%
	Moderado	4	8.7%
	Severo	0	0.0%
Estrés	Leve	45	97.8%
	Moderado	1	2.2%
	Severo	0	0.0%

Nota. Cuestionario de salud mental DASS-21

Como se puede apreciar en la tabla 4 en relación a la percepción de la salud mental de los docentes, el 95.7% presentan un nivel leve de depresión. En lo que respecta a la ansiedad el 91.3% presentan un nivel leve, seguido del 8.7% que muestra un nivel moderado.

Así mismo, en estrés el 97.8% presentan un nivel leve, lo que denota que la muestra investigada mayoritariamente presenta niveles leves de depresión, ansiedad o estrés.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17.72	30.00	10.00	6.57
Estrategias enfocadas en problema	25.02	43.00	14.00	9.71
Estrategias disfuncionales	15.61	31.00	12.00	4.38

Nota. Inventario COPE-28 (Brief COPE; Carver. 1997)

Finalmente, al analizar los resultados relacionados con las estrategias de afrontamiento se puede evidenciar que el 25.02 presentan estrategias enfocadas en el problema, mientras que el 17.72 un afrontamiento centrado en las emociones, y el 15.61 un afrontamiento de estrategias disfuncionales.

3.2. Discusión

En relación a las variables sociodemográficas se puede referir que el 67.4% son mujeres y el 32.6% hombres, quienes laboran mayoritariamente en bachillerato, representado por el 89.1%. Con respecto al estado civil el 65.2% son casados o en unión libre y el 23.9% son solteros. Estos resultados tienen cierta similitud con los obtenidos en la investigación realizada por Chica y Lituma (2021) donde se determinó que, el 74.2% son mujeres y el 25.8% hombres; cabe indicar que, en esta investigación el 75% laboran en el bachillerato y también en lo referente al estado civil, pues el 64.52% son casado o en unión libre y el 19.36% son solteros.

En la misma línea, existe una media de edad de 43 años, con un desempeño medio de 8 horas de trabajo al día y una media de 13 años en experiencia laboral, estos resultados

difieren de los obtenidos por Chica y Lituma (2021), pues en esta investigación la media en edad fue de 35 años, con una experiencia promedio de 7 años en el ejercicio profesional.

En el contexto de las variables sociodemográficas, específicamente en lo referente a estado civil, cabe mencionar a Serrano et al., (2014), quienes relacionan el síndrome de burnout con la familia organizada y sostienen que en algunos casos se ve cómo esta actúa como agente amortiguador para las mujeres, mientras que, este efecto estaba ausente en los hombres.

Con base a los resultados obtenidos en los que se evidencian que más de la mitad de la muestra investigada corresponden al género femenino y están casadas o en unión libre, se podría mencionar que estos aspectos, es decir sexo y estado civil, podrían estar actuando como amortiguador frente a los estresores y desarrollo del síndrome de burnout, pues así lo corroboran los antecedentes investigativos.

En relación a las dimensiones de burnout, los resultados reflejan que el 78.3% presentan bajo cansancio emocional y un porcentaje menor del 15.2% presenta un nivel alto; en cuanto a despersonalización, el 47.8% presentan un nivel bajo y el 39.1% un nivel moderado; con respecto a realización personal el 71.7% reflejan un nivel alto y el 15.2% un nivel bajo.

Al respecto se puede señalar que, las cifras encontradas difieren con la investigación de Hernández et al., (2021), que establece que el 37.6% tuvo un nivel bajo de cansancio emocional, el 12% un nivel moderado de despersonalización y el 39.2% un alto nivel de autorrealización; cabe referir también que, en el estudio de Saldarriaga y Muñoz (2022) manifestaron que 47.1% presentan bajo agotamiento emocional, 61.8% muestran baja despersonalización y 76.5% presentan alta realización personal.

Dentro de este contexto es importante mencionar lo que refieren algunos autores con respecto al síndrome de burnout; así, Camacho et al., (2021), afirman que: "El síndrome de burnout está caracterizado por una sintomatología que supera un cansancio promedio laboral, desmotivación e insatisfacción, implicando un desempeño ineficiente como consecuencia de prolongados episodios de estrés" (p. 170). Por su parte, Carmen y Vásquez (2021) refieren

que “La despersonalización es en respuesta al agotamiento emocional” (p. 47). Con respecto a la falta de realización personal, García et al., (2020), mencionan que “Es consecuencia de la baja autoestima y actitud negativa hacia uno mismo” (p. 2).

Considerando los resultados y la bibliografía consultada se establece que el síndrome de burnout, al ser catalogado como un síntoma que ocasiona cansancio laboral, desmotivación e insatisfacción, incide de manera negativa en el desempeño docente. Cabe indicar que la mayoría de los docentes, que fueron estudiados en la presente investigación, no presentan riesgo burnout. Sin embargo, se debe tomar en cuenta de que existe una minoría que tiene un riesgo bajo de presentar dicho síndrome, por lo que, es relevante recomendar una intervención psicológica con base a la prevención para promover el bienestar integral de los docentes.

En lo que respecta al tecnoestrés en los docentes se evidencia que, en ansiedad el 58.7% presenta un nivel bajo, seguido del 37% un nivel medio; en fatiga el 54.3% evidencian un nivel bajo y el 39.1% un nivel medio; en escepticismo el 54.3% presentan un nivel bajo y el 26.1% un nivel medio; y en ineficiencia el 54.3% evidencian un nivel bajo y el 37% un nivel medio. Estas cifras, pese a su tendencia a la baja, son diferentes al trabajo de Ramos (2022), en el que se observa que en ansiedad el 29% presenta un nivel bajo, en fatiga el 35% muestra un nivel bajo, en escepticismo el 32% presenta un nivel bajo, sin embargo, existe cierta similitud en ineficacia porque el 44% muestra un nivel bajo.

En este contexto, es relevante describir las posiciones teóricas de algunos autores con respecto al tecnoestrés donde, Monge y García (2021) expresan que “La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud” (p. 6). Por su parte, Terán et al., (2021), afirman que “La fatiga mental se muestra como el factor de riesgos relacionado a la tarea más susceptible de provocar estrés laboral y sobre todo en actividades que imponen máxima concentración y atención a los detalles” (p. 9). Con relación al escepticismo, Rojas et al., (2022), manifiestan que “Los escépticos piensan que todo depende de quién experimenta algo o de quien realiza la labor de investigación” (p. 4). Finalmente, de acuerdo con Marsollier y Expósito (2021) “La ineficacia es la incapacidad de poder cumplir una actividad de manera óptima” (p. 5).

Con base en los resultados obtenidos, los estudios referidos y aportes de los autores se puede indicar que, tanto en ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia se evidencia que el personal docente presenta niveles bajos, sin embargo, se debería considerar a quienes presentan niveles medios y llevar a cabo acciones preventivas, en ese sentido, la detección de los factores que causan el estrés laboral y que inciden en las funciones del profesorado deberían ser una prioridad para las autoridades a fin de garantizar la salud mental o al menos neutralizar los riesgos ocupacionales.

En lo referente a la salud mental de los docentes, los resultados reflejan que el 95.7% presenta un nivel leve de depresión, el 91.3% un nivel leve de ansiedad, seguido del 8,7% que muestran un nivel moderado y el 97.8% un nivel leve de estrés. Resultados que difieren con los obtenidos en la investigación de Cabezas et al., (2021), mencionan que el 42.45% presentan un nivel bajo de depresión, el 42.45% un leve nivel de ansiedad y el 42,45% un nivel bajo de estrés.

En ese sentido, algunos autores se refieren a las percepciones de la salud mental, tal es el caso de Quintero y Hernández (2021) quienes expresan que “La depresión es reconocida como un desorden mental caracterizado por emociones negativas, baja autoestima y pérdida del placer en las actividades cotidianas” (p. 3). Por su parte, Trujillo y Delgado (2021) manifiestan que “La ansiedad está directamente asociada a la exposición a riesgos psicosociales del trabajo y es sugerida por la Oficina Internacional del Trabajo como enfermedad profesional” (p. 44). De acuerdo con Iriarte et al., (2020), “Es posible definir el estrés como una reacción inmediata y natural del organismo ante situaciones y escenarios que resultan desafiantes” (p. 105).

Con base en los resultados obtenidos y los aportes de los autores antes mencionados se puede indicar que, la mayoría de la muestra investigada no presentan problemas relacionados con depresión, ansiedad, o estrés, por esta razón, no se evidencia un desorden mental lo cual incide positivamente en el desempeño laboral del personal académico.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento de los docentes ante situaciones de estrés se evidencia una media de 25.02 aplican estrategias enfocadas en problemas, seguido

de una media de 17.72 que dijeron que sus acciones están centradas en las emociones y una media de 15.61 emplean estrategias disfuncionales. Las cifras descritas tienen cierta similitud a las encontradas en la publicación de Torres et al., (2021), donde el 34% de sus participantes aseguran emplear acciones para la resolución de problemas y al trabajo de Roldan y Díaz (2021) donde el 39% de los docentes también se focaliza en la solución de problemas.

Al respecto, Rivela et al., (2021), expresan que “El afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 495).

En ese sentido, se determina que el afrontamiento basado en problemas puede ser un factor de protección para el personal docente porque los esfuerzos cognitivos y conductuales que se aplican durante el cumplimiento de sus funciones contrarrestan el desgaste emocional y estrés.

Conclusiones

Con base en los objetivos de la investigación se establecen las siguientes:

En relación a las características sociodemográficas y laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de la institución en estudio se determinó que más de la mitad de este personal corresponden al sexo femenino, con una edad media de 43 años, mayoritariamente con estado civil casado o en unión libre, y quienes trabajan en su mayoría 8 horas diarias en bachillerato, evidenciándose una experiencia laboral de aproximadamente 13 años.

Con respecto a las dimensiones de burnout se pudo evidenciar que la mayoría de los docentes no presentan riesgo de padecer el síndrome de burnout, en virtud a que se presenta bajo cansancio emocional, baja despersonalización y alta realización personal, sin embargo, existe un porcentaje mínimo de docentes con riesgo de padecer dicho síndrome que requieren de atención para trabajar en prevención.

En referencia al tecnoestrés, se evidencia que más de la mitad de los docentes presentan niveles bajos en ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia, sin embargo, un porcentaje menor muestran niveles medios en las variables antes descritas, por lo que es importante tomar acciones preventivas.

En lo concerniente a las dimensiones de salud mental de los docentes, se refleja que casi la totalidad de los participantes muestran niveles leves, tanto, en depresión, ansiedad y estrés, por lo que se puede determinar que en esta investigación la afectación en cuanto a salud mental es mínima.

Con relación a las estrategias de afrontamiento de los docentes ante situaciones de estrés se evidencia que la mayoría aplica estrategias enfocadas en los problemas, seguido de estrategias centradas en las emociones; este tipo de afrontamiento está actuando como protección frente a las situaciones de estrés laboral, lo que les ha permitido cumplir con efectividad sus funciones profesionales, cabe señalar que un porcentaje mínimo está utilizando estrategias disfuncionales y es importante que sea considerado.

Recomendaciones

Se sugiere a las autoridades de la institución realicen estudios complementarios, relacionados con el tema de investigación, considerando otras variables sociodemográficas tales como: nivel de bienestar, ingresos y estabilidad laboral, para tener un panorama claro del estado actual laboral de los trabajadores.

Se recomienda a la institución, específicamente al DECE desarrollar un programa de prevención del síndrome de burnout a través de estrategias de psicoeducación, técnicas de relajación, etc., esto, como medida preventiva para reducir el riesgo de padecerlo y con ello, equilibrar la salud integral de los docentes y sus funciones labores, que conlleven a obtener un rendimiento óptimo en beneficio de la institución educativa y de su entorno.

A los docentes se les recomienda que utilicen de manera responsable las tecnologías de la información y comunicación para reducir los niveles de tecnoestrés; es importante mencionar que se debe crear espacios para descansar en ciertas horas a la semana y dejar la conectividad para promover la interactividad personal en el trabajo, pues, al mejorarse las relaciones laborales se beneficiaría la salud mental de los docentes.

Se recomienda a las autoridades de la institución mantener una comunicación fluida y constante con el personal de la unidad educativa para identificar aspectos negativos que afecten el desempeño laboral y tomar acciones preventivas, oportunas e integrales en beneficio del bienestar mental del personal.

Así también, se sugiere dar seguimiento, que permita una detección temprana de factores de riesgo que causan estrés en el docente, y, de esta manera neutralizar los riesgos ocupacionales que provocan una inadecuada salud mental; además, con estas acciones se logrará reducir el sentimiento de miedo e incertidumbre y por ende su incidencia negativa en el rendimiento profesional.

Referencias

- Albarca, C., Ramírez, L., y Caycho, T. (30 de enero de 2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Revista de investigación Apuntes Universitarios*, 9(2), 30-42.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4676/467662252004/467662252004.pdf>
- Aldana, J., Isea, J., y Colina, F. (14 de julio de 2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *Revista Telos* (22), 90-103.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/993/99362098023/99362098023.pdf>
- Alvarado, M., Rosario, V., y Robles, L. (2020). *La pandemia de la COVID-19 como oportunidad para repensar la educación superior*. México D.F: Amaya ediciones S de RL de CV.
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.
- Asociación Americana de Optometría. (25 de Agosto de 2022). *Educación*. Enfoque AOA:
<https://www.aoa.org/news/clinical-eye-care/public-health/wash-rinse-repeat-reminding-contact-lens-wearers-about-risky-hygiene?sso=y>
- Balanzá, V., Kapczinski, F., Azevedo, T., Atienza, B., Rosa, A., Mota, J., y De Boni, R. (29 de agosto de 2020). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* (14), 16-26.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1888989120300975?token=10DB6557DDF7C3FEEFBBC449F9299D87A211E1B39530C58EBA68C0C1B37FE7D15D5D8F6A9AE18C0F2F501B7E433C2DEA&originRegion=us-east-1&originCreation=20211028144527>
- Barrera, J., y Cruz, V. (30 de diciembre de 2021). Utilización de encuesta de escala Likert para precisar el grado de aplicación del modelo de control interno COSO 2013. *Revista Científica Vincula Tégica*, 7(2), 1-11.
<https://vinculategica.uanl.mx/index.php/v/article/view/47>

- Belzunegui, Á., y Erro, A. (01 de mayo de 2020). Teletrabajo en el contexto de la crisis de Covid-19. *Revista Científica Sustainability*, 12(9), 1-18. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/9/3662/htm>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá D.C: Prentice Hall.
- Botía, O., Piñeros, M., y Riaño, D. (2020). *Diseño de una Guía de Manejo de Tecnoestrés en Docentes Trabajadores Remotos de un Colegio de Bogotá durante la Pandemia del Covid-19*. [Tesis Especialización, Universidad ECCI]. Repositorio del Departamento de Posgrados. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/830>
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. Querétaro: Cengage Learning.
- Cabezas, E., Herrera, R., Ricaute, P., y Novillo, C. (15 de enero de 2021). Depresión, ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/35763/38074>
- Camacho, R., Gaspar, M., y Rivas, C. (2021). Síndrome de burnout y estrés laboral por covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(4), 166-170. https://www.researchgate.net/profile/Joan-Chipia-Lobo/publication/355406524_Revista_GICOS_Vol_6_Num_4/links/616ec8a43d9af67ad7362178/Revista-GICOS-Vol-6-Num-4.pdf#page=166
- Carmen, K., y Vásquez, A. (2021). *Síndrome de Burnout en docentes de una universidad particular de Piura*. [Tesis Pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Facultad de Medicina Humana. http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/8485/1/REP_PSIC_KARLA.CARMEN_ANA.VASQUEZ_S%c3%8dNDROME.BURNOUT.DOCENTES.UNIVERSIDAD.PARTICULAR.PIURA.G%c3%89NERO.2020.pdf
- Casasemprere, A., y Vercher, M. (02 de julio de 2020). Análisis documental bibliográfico. obteniendo el máximo rendimiento a la revisión de la literatura en investigaciones

- cualitativas. *Revista de Investigación Cualitativa en Ciencias Sociales*, 4(1), 247-257.
<https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/44/38>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (16 de agosto de 2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Revista de Investigación y Desarrollo UTA*, 14(1), 134-140.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
- Chachalo, M. (2021). *Diagnóstico y evaluación del tecnoestrés y sus efectos en el bienestar del personal del terminal de productos limpios el beaterio, propuesta de un plan de intervención*. [Tesis Maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio de la Facultad de Ciencias del Trabajo y del Comportamiento Humano.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4167>
- Chica, M., & Lituma, K. (2021). *Medición del nivel de estrés presentado en los docentes de educación básica y bachillerato de la Unidad Educativa CEBCI y de la Unidad Educativa Cristiana*. [Tesis Pregrado, Universidad del Azuay], Repositorio de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11115>
- Chinga, K., Hernández, A., y Rodríguez, L. (12 de noviembre de 2021). Teletrabajo y síndrome de burnout en docentes de la unidad educativa "Madre Laura Montoya". *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 4(8), 130-142.
<http://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/37/64>
- Corral, H. (11 de agosto de 2020). Influencia del estrés laboral en docentes de colegios particulares católicos. *Revista Digital Publisher*, 5(5), 180-190.
https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/333
- Cortés, R., Concepción, D., Ramos, F., López, E., y González, E. (12 de mayo de 2021). Los métodos de investigación científica y la interdisciplinariedad en la intensificación industrial: impacto económico y social. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 110-117.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202021000300110&script=sci_arttext&lng=en

- Cuervo, T., Meneghel, I., Orviz, N., y Arce, S. (21 de abril de 2021). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. *Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport*, 38(1), 21-30. <http://revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/404/200200235>
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., y Rojas, J. (31 de agosto de 2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Revista Dilemas contemporáneos*, 1(43), 1-21. <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2950/2952>
- Dos Santos, B., Scorsolini, C., y Marchi, R. (25 de enero de 2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Revista de Enfermería*, 3(6), 1-173. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962020000200008
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandin, B. (01 de septiembre de 2013). Predicción de Burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/13059/pdf_21
- Estupiñan, J., Leyva, M., Marcial, C., y Figueroa, S. (21 de septiembre de 2021). Importancia de la preparación de los académicos en la implementación de la investigación científica. *Revista Científica Conrado*, 17(82), 337-343. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500337
- Fernández, G., Viscaino, F., Llerena, L., y Baño, F. (03 de abril de 2021). Determinación de la fatiga ocular debido a teletrabajo en los docentes de la universidad Uniandes de Ecuador. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 49(3), 1-20. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8n3/2007-7890-dilemas-8-03-00049.pdf>

- GAD Cantonal. (08 de noviembre de 2016). *GAD Municipal La Concordia*. Cronología histórica del cantón. <http://www.laconcordia.gob.ec/laconcordia/index.php/la-ciudad/historia>
- García, I., Fernández, M., y Portero, S. (2020). Síndrome de burnout y factores relacionados en docentes universitarios. *Revista Investigación Nure*, 8(110), 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7843697>
- García, J., Gómez, J., Fagundo, J., Romero, M., Ortega, M., y Navarro, Y. (05 de abril de 2021). Factores predictores de los niveles de burnout y work engagement. *Revista Especializada en Salud Pública*, 95(5), 1-24. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19999/RS95C_202104046.pdf?sequence=2
- Gil-Monte, P. (11 de junio del 2005). Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBIHSS) among Spanish professionals. *Revista de saude publica*, 39(1), 1-8. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/K4vX6njNZtFGcVcSfwbrsnR/?lang=en>
- Gómez, C., Álvarez, G., Romero, A., Castro, F., Vega, V., Comas, R., y Velázquez, M. (2017). *La investigación científica y las formas de titulación*. Quito: Jurídica del Ecuador.
- Guzmán, E., Concha, Y., Liraa, C., Vásquez, J., y Castillo, M. (19 de marzo de 2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2), 1-13. <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v50n2/1561-3046-mil-50-02-e898.pdf>
- Heredia, H., y Romero, M. (26 de febrero de 2019). Técnicas para la evaluación de la lectura y las tic: tres cuestionarios for your diagnosis. *Revista Campo Abierto*, 38(1), 45-63. doi:10.17398/0213-9529.38.1.45
- Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. [https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1191/S%c3%adndrome%20de%](https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1191/S%c3%adndrome%20de%20)

20burnout%20en%20docentes%20de%20educaci%20c3%b3n%20b%20c3%a1sica%20y%20media%20en%20tiempos%20de%20crisis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México DF.: McGraw Hill.

Hidalgo, G. (18 de febrero de 2021). Percepciones docentes sobre su práctica educativa. *Revista Ra Ximhai*, 9(4), 187-197. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46129004018.pdf>

Hinojosa, J., Salas, M., y Reyna, M. (21 de junio de 2021). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas. *Revista Contaduría y Administración*, 66(5), 1-25. https://www.researchgate.net/publication/352573884_Teletrabajo_y_tecnoestres_en_organizaciones_educativas_aprendizajes_ante_la_pandemia_por_la_COVID-19_en_Mexico

Infante, L., Armada, J., Sinche, F., y Olivera, J. (22 de abril de 2021). Síndrome de Burnout derivado del trabajo virtual en docentes universitarios: ¿Percepción o efecto del COVID-19?. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 6(2), 345-351. <http://www.iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/294/398#>

Iriarte, A., Barreto, A., Campo, K., y Domínguez, E. (03 de diciembre de 2020). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(1), 101-113. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/435581/299981>

Jeff, V. (18 de abril de 2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental*, 37(2), 327-334. <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es>

Juárez, A. (23 de octubre de 2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Revista Salud UIS*, 52(4), 432-439. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7660279>

Leibovich, N., y Vanina, S. (01 de diciembre de 2004). El uso de instrumentos psicológicos para la evaluación del estrés ocupacional. *Revista Científica del Instituto de*

- Investigaciones de Psicología*, 17(1), 139-157.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R17/R177.pdf>
- León, I. (2021). *Estrés docente*. [Tesis Maestría, Universidad de la Laguna]. Repositorio de la Facultad de Educación.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25161/Estres%20Docente%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lizana, P., y Vega, G. (16 de julio de 2021). Teletrabajo docente durante la pandemia COVID-19: asociación entre jornada laboral, equilibrio trabajo-familia y calidad de vida. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-11.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7566/htm>
- Lovibond, S., & Lovibond, P. (30 de marzo de 1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Revista avior Research and Therapy*, 1(33), 335-343. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/000579679400075U#!>
- Marrau, M. (01 de octubre de 2020). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 5(10), 53-68.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004369>
- Marsollier, R., y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de covid-19. *Revista Ciencia América*, 10(1), 1-20.
<http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/357/702>
- Martín, O. (20 de noviembre de 2020). El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador. *Revista Lan Harremanak*, 1(44), 164-183.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7768051>
- Martínez, L. (09 de septiembre de 2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de covid-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321.
<http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/212/182>

- Mejía, C., Solis, E., Vilchez, Z., Vera, J., Vinelli, D., Serna, V., y Vilela, M. (18 de julio de 2021). Impacto en la salud mental de estudiantes universitarios y sus padres en los inicios de la pandemia COVID-19. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 61(2), 106-113. <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/315/445>
- Ministerio de Educación. (16 de febrero de 2022). *Coordinación Zonal 4*. Distrito 23D03 La Concordia. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/06/23D03.pdf>
- Monge, D., y García, M. (2021). Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por sars-cov-2. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud*, 4(8), 86-93. <http://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/34/58>
- Montes, J., Alcántara, S., y Domínguez, A. (27 de febrero de 2021). Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación. *Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de Covid-19*, 1(16), 98-109. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/7fa46221eb7d987d6fac73bc1e976059.pdf>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (15 de enero 2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Revista Universitas Psychologica*, 1(9), 543-552. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>
- Organización Mundial de Salud. (22 de Marzo de 2022). *Sitio de prensa*. Información sobre la pandemia de Covid 19: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Oros, L., Vargas, N., y Chemisquy, S. (21 de agosto de 2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3), 1-29. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1421/1036>
- Ozamiz, N., Idoaga, N., Bueno, J., Pérez, M., y Santabárbara, J. (03 de septiembre de 2021). Prevalencia de ansiedad, depresión y estrés entre los maestros durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática rápida con metanálisis. *Revista Brain Sciences*, 11(1172), 1-14. <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/9/1172/htm>

- Palacios, M., Santos, E., Velázquez, M., & León, M. (20 de marzo 2021). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Revista Clínica Española*, 1(221), 55-61. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014256520300928#!>
- Pullas, J., y Torres, A. (2021). *Relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la salud mental en estudiantes universitarios*. [Tesis Maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Escuela de posgrados. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3274>
- Quintero, S., y Hernández, J. (2021). Síntomas de depresión asociados al síndrome de burnout y a condiciones socio laborales de docentes de colegios públicos de Envigado. *Revista Psicología desde el Caribe*, 38(1), 133-147. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v38n1/2011-7485-psdc-38-01-133.pdf>
- Ramírez, M. (2021). *Seminario de Fin de Titulación - Trabajo de investigación. Guía didáctica*. Loja: EDILOJA Cía. Ltda.
- Ramos, A. (2022). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente*. [Tesis Maestría, Universidad Abierta de Cataluña]. Repositorio de la Dirección de Recursos Humanos. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/142446/9/aramossanchezTFM0122memoria.pdf>
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., y González, M. (04 de marzo de 2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista Espacios*, 40(7), 1-8. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>
- Reyes, B., Avila, L., Vargas, S., Barona, K., y Ortiz, J. (2020). *Calidad de vida laboral en tiempos de pandemia debido al covid-19*. [Tesis Pregrado, Politécnico Gran Colombiano]. Repositorio del Departamento Académico de Psicología. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2268>
- Ribeiro, B., Comin, F., y Barcellos, R. (25 de enero de 2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Revista Index Enferm*,

29(3), 393-403. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext&tlng=en

Rivela, C., Lanuque, A., Oliveira, S., Marmo, J., y De Souza, S. (2021). Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Perspectivas Metodológicas*, 21(1), 1-19. <http://revistas.unla.edu.ar/epistemologia/article/view/3432/1749>

Robinet, A., y Pérez, M. (26 de diciembre de 2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111/4197#>

Rodriguez, M., y Mendivelso, F. (14 de septiembre de 2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disenio_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf

Rojas, S., Narro, M., Huamanyalli, D., y Bejarano, P. (2022). La gestión pedagógica docente a partir de la virtualidad. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(2), 3834-3847. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2132/3095>

Roldan, M., y Díaz, T. (08 de 02 de 2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695/3327>

Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2007). *Tecnoestrés, Concepto, Medida E Intervención Psicosocial*. Madrid, España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Saldarriaga, J., y Muñoz, X. (2022). *Síndrome de Burnout en docentes de una institución pública de educación media del municipio de Medellín*. [Tesis Pregrado, Universidad de Antioquia]. Repositorio de la Facultad Nacional de Salud Pública.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/27402/1/MuneraJuanDavid_MunozXimena_2022_SindromeBurnoutDocentes.pdf

Sánchez, A., Flores, I., Veytia, M., y Azuara, V. (30 de agosto de 2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Revista Formación Universitaria*(14), 123-132. <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v14n4/0718-5006-formuniv-14-04-123.pdf>

Santana, A., Guamán, R., Alcívar, E., y Cedeño, L. (03 de septiembre de 2018). Estudio de factibilidad turística en el cantón La Concordia. *Revista Inclusiones*, 5(4), 28-35. <http://revistainclusiones.org/pdf57/2%20VOL%205%20NUM%204%202018RAMIROANDREA%20OCTUBREDICIEMBREV%20INClu.pdf>

Serrano, N., Guil, R., Gil, P., & Larrán, C. (2014). Factores demográficos que actúan como protección del profesorado frente al burnout. *Revista International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(5), 309-312. https://www.researchgate.net/profile/Rocio-Guil/publication/273954925_FACTORES_DEMOGRAFICOS_QUe_ACTUAN_COMO_PROTECCION_DEL_PROFESORADO_FRENTE_AL_BURNOUT/links/55115f700cf21209d5286451/FACTORES-DEMOGRAFICOS-QUE-ACTUAN-COMO-PROTECCION-DEL-PROFESORADO-FRENTE

Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., y Gordón, P. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Revista Ciencia Digital*(5), 6-14. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1515/3821>

Terrones, Z., Meneses, M., y Guarachi, R. (2021). *Autoestima y apoyo social como predictores de la satisfacción con la vida en universitarios bolivianos durante la pandemia COVID-19*. [Tesis Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Escuela de Posgrado.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4761/Zeleny_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Torres, S., Hidalgo, G., y Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866/6149>
- Trujillo, S., y Delgado, A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Divulgación de la Ciencia Educativa*, 4(7), 51-70. <http://eduscientia.com/index.php/journal/article/download/90/66>
- Ulle, C. (2022). *Niveles de estrés y competencias parentales en docentes de Educación Básica Superior y Bachillerato*. [Tesis Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Escuela de Psicología. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3677/1/77962.pdf>
- Uribe, G., Herrera, L., y Nova, L. (2021). *Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante pandemia del covid 19*. [Tesis Especialización, Corporación Universitaria UNITEC]. Repositorio de la Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas. <https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/738>
- Valdivieso, L., y Lucas, S. (12 de julio de 2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Revista Educación*, 23(2), 165-186. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/706/70664431007/70664431007.pdf>
- Vásconez, M. (2021). *Síndrome de burnout y rendimiento laboral mediante la modalidad de teletrabajo*. [Tesis Maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33754>
- Vega, J. (2021). *El tecnoestrés en la salud mental de los trabajadores: una revisión documental*. [Tesis Especialización, Universidad Internacional TEK]. Repositorio del Departamento de Posgrados.

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4307/1/Vega%20Sumba%2c%20Joselyn%20Anabel.pdf>

Venegas, C., y Leyva, A. (09 de octubre de 2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores a propósito del distanciamiento social. *Revista Española de Salud Pública*, *94*(9), 1-17.
https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202010112.pdf

Apéndice

Apéndice A. Cuestionario Ad Hoc

Cuestionario Sociodemográfico y Laboral

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 _____ Docente de 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__

Apéndice B. Inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986)

A cada una de las frases debe responder 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.	2. Una vez al año.	3. Algunas veces al año.	4. Una vez a la semana.	5. Varias veces a la semana.	6. Diariamente.							
						0	1	2	3	4	5	6	
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.													

Apéndice C. Cuestionario tecnoestrés: Salanova et al., (2007)

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

	Pregunta	Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	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.							

Apéndice D. Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes oraciones, seleccione con un círculo el número correspondiente 0,1,2,3 según considere que experimento usted en los últimos días, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

0= Nada aplicable en Mí.

1= Aplicable a Mí en algún grado.

2= Aplicable en Mí en alto grado.

3= Muy aplicable en Mí.

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

**Apéndice E. La escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento
(BRIEF-COPE/28)**

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	2	3	4
No he estado haciendo esto en lo absoluto.	He estado haciendo esto un poco.	He estado haciendo esto bastante.	He estado haciendo esto mucho.

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

Apéndice F. Consentimiento informado

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a

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

Por lo que, libre, voluntaria y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo 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