



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 Ecuatorianos de dos
Unidades Educativas de Santo Domingo de los Colorados,
durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Morales Zambrano, Victoria Josefina

Directora: Maldonado Gonzales, Gianella Cecibel

SANTO DOMINGO

2022



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NC-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

Santo Domingo, 24 de septiembre, de 2022

Magister,
Geovanny Eduardo Cuenca Puma
Director de la carrera de Psicología
Loja.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del Estrés en Docentes Ecuatorianos de dos Unidades Educativas de Santo Domingo de los Colorados, durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021 2022, realizado por Victoria Josefina Morales Zambrano, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgtr. Gianella Cecibel Maldonado Gonzales

C.I.: 1106000233

Correo electrónico: gcmaldonado@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Victoria Josefina Morales Zambrano, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del Estrés en Docentes Ecuatorianos de dos Unidades Educativas de Santo Domingo de los Colorados, durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021 2022, de la carrera de Licenciatura en Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: (se debe colocar los nombres de los capítulos elaborados en el Trabajo de Titulación), siendo (nombres y apellidos completos), director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....

Autor: Victoria Josefina Morales Zambrano

C.I.: 1711217941

Correo electrónico: vjmorales3@utpl.edu.ec

Dedicatoria

A mis hijos, mi esposo y mi madre; por haber sido mis compañeros incansables dentro de este proceso de formación académica. Sobre todo, mi agradecimiento eterno a Dios, por haberme dado la sabiduría necesaria para haber enfrentado esta etapa en mi vida.

Agradecimiento

Expreso mi total agradecimiento a la Universidad Técnica Particular de Loja, Centro Santo Domingo por los valiosos conocimientos que me han impartido y han sido fundamentales para mi profesión. A las Unidades Educativas que participaron en esta investigación por haberme facilitado la aplicación del estudio con su plantilla docente. Un agradecimiento especial a mi tutora de tesis la Mg. Gianella Cecibel Maldonado, por todas las orientaciones, consejos brindados durante el desarrollo de la presente investigación y sobre todo por su infinita paciencia.

Índice de contenido

Índice	ii
Aprobación del director del trabajo de titulación	ii
Declaración de autoría y cesión de derechos	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Introducción.....	3
Capítulo uno.....	5
Marco teórico	5
1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid-19	5
1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia	7
1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	8
1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempo de pandemia	9
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID.....	10
1.2.1 Evaluación de tecnoestrés en docentes durante la pandemia	11
1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes	13
1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante el COVID19	14
1.3 Burnout en tiempos de COVID	14
1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia	16
1.3.2 Teletrabajo y burnout un desafío para los docentes.....	17
1.3.3 Consecuencia del Burnout para docentes.....	18
1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.....	19
1.4.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo	20
1.4.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia	21
1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	22
Capítulo dos.....	24
Metodología	24
2.1 Objetivos	24
2.1.1 General	24
2.1.2 Específicos.....	24
2.2 Preguntas de investigación	25
2.3 Diseño de investigación	25
2.4 Contexto.....	27
2.5 Población y muestra.....	27
2.5.1 Criterios de inclusión/exclusión	28
A) Criterios de inclusión	28
B) Criterios de inclusión	28
2.6 Métodos, técnicas.	28
2.7 Técnicas.....	29
2.8 Instrumentos	30

2.9	Recursos	32
2.10	Procedimiento	32
Capítulo tres.....		34
Análisis de resultados y discusión.....		34
3.1	Análisis de los resultados.....	34
3.2	Discusión.....	38
Conclusiones.....		44
Recomendaciones.....		45
Referencias		47
Apéndice		57

Índice de Tablas

Tabla 1.	Estrategias de afrontamiento de los docentes.....	32
Tabla 2.	Características sociodemográficas y laborales de los docentes.....	34
Tabla 3.	Percepción de las dimensiones de burnout de los docentes	35
Tabla 4.	Resultados de tecnoestrés de los docentes	36
Tabla 5.	Percepción de la salud mental de los docentes	37
Tabla 6.	Estrategias de afrontamiento de los docentes.....	38

Resumen

El presente estudio identificó los factores relacionados con el estrés en los docentes de Unidades Educativas del sector urbano de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados durante el año 2021 – 2022. El enfoque fue no experimental, cuantitativo de alcance exploratorio, descriptivo y diseño transversal. La muestra fue no probabilística, dirigida a 46 profesionales de la educación, a quienes se les aplicó cinco cuestionarios: Cuestionario sociodemográfico, Inventario de estrés laboral crónico, Cuestionario de tecnoestrés, Escalas de depresión, ansiedad y estrés y Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento. Los resultados determinaron que la percepción de las dimensiones del burnout fue alta (cansancio emocional 56,5%, despersonalización 67,4% y baja realización personal 58,7%), mientras que el tecnoestrés fue elevado (escepticismo 45,7%, ineficacia 45,7%, la ansiedad 21,7% y la fatiga en el 30,4%). Por otra parte, la percepción de la salud mental afectó a los educadores, dando como resultados: depresión (6,5%), la ansiedad (13,0%) y estrés (6,5%). Finalmente, las estrategias enfocadas en el problema incidieron en la población de estudio, obteniendo una media de 31,57.

Palabras claves: Salud Mental, Personal docente, COVID-19.

Abstract

This study identified the factors related to stress in the teachers of Educational Units in the urban sector of the city of Santo Domingo de los Colorados during the year 2021 - 2022. The approach was non-experimental, quantitative in scope, exploratory, descriptive and transversal design . The sample was non-probabilistic, aimed at 46 education professionals, to whom five questionnaires were applied: Sociodemographic Questionnaire, Chronic Labor Stress Inventory, Technostress Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scales and Multidimensional Style Evaluation Scale of Coping The results determined that the perception of the dimensions of burnout was high (emotional fatigue 56.5%, depersonalization 67.4% and low personal fulfillment 58.7%), while technostress was high (skepticism 45.7%, ineffectiveness 45.7%, anxiety 21.7% and fatigue in 30.4%). On the other hand, the perception of mental health affected the educators, giving the following results: depression (6.5%), anxiety (13.0%) and stress (6.5%). Finally, the strategies focused on the problem affected the study population, obtaining an average of 31.57.

Keywords: Mental Health, Teaching staff, COVID-19.

Introducción

El estrés se trata de un sentimiento de afección en la salud, que se presenta con tensiones físicas o mentales y son consecuencia de la presencia de situaciones o pensamientos alineados con la frustración (Picco et al., 2017). La presencia de desequilibrios dentro del desenvolvimiento de la psiquis, pueden conllevar a la presencia de afecciones o trastornos dentro de una persona (Ramírez et al, 2021). La aparición abrupta del COVID-19, dio paso a la presencia de problemáticas de salud dentro de varios sectores, entre ellos el de la educación, en donde la necesidad de continuar con las actividades educativas obligó a que los maestros tengan que migrar de la enseñanza tradicional a procesos de enseñanza alineados al uso de tecnología, conllevando a la presencia de problemas como el tecnoestrés (Carrión et al., 2022).

Así mismo, la literatura académica ha evidenciado la presencia de burnout y cansancio emocional en los docentes (Manzano 2020; Morocho, 2019; Torres et al., 2020), mientras que la despersonalización y la baja autorrealización son factores que también repercuten en la salud mental de los maestros (Aguilar y Mayorga, 2020; Domínguez et al., 2021; Jarrín et al., 2022; Mora et al., 2021). A su vez, varias investigaciones determinaron que el tecnoestrés es uno de los factores preponderante dentro de las afecciones en la salud de los maestros (Argandoña et al., 2020; Cortés, 2021; Jarrín et al., 2021). Finalmente, autores han identificado que las dimensiones correspondientes a la percepción de la salud mental de los docentes se han visto afectadas en tiempos de COVID (Guevara, 2020; Carrión et al., 2022; Mella et al., 2021; Ozamiz et al., 2020).

Respecto a los capítulos que componen la investigación, El primero expone el marco teórico que sirvió de base para el desarrollo de la investigación, el cual fue generado a través de la revisión sistemática y exhaustiva de literatura científica relacionada a temas sobre salud mental y las afecciones generadas en tiempos de pandemia. El segundo capítulo, presenta la metodología de investigación aplicada, en donde inicialmente se explican: el objetivo del estudio, la pregunta de investigación, el diseño, la población y muestra, los criterios de inclusión / exclusión, el instrumento de recolección de datos con sus preguntas y sus escalas

de valoración y finalmente el procedimiento a seguir para el estudio. El tercer capítulo da a conocer los resultados de la investigación y discusión. Este apartado expone las características socio-demográficas de los participantes del estudio. A su vez, expone los hallazgos y la discusión respectiva de cada una de las dimensiones que fueron consideradas dentro de la investigación.

La reducida literatura científica sobre el tecnoestrés docente en Ecuador en tiempos de COVID y la necesidad de conocer los estados de salud mental de los maestros ecuatorianos de educación primaria, ha evidenciado la importancia de desarrollar investigaciones dentro de este campo de estudio. Ante lo cual, la presente investigación tiene como objetivo el identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de Unidades Educativas del sector urbano de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados.

Para dar respuesta al problema de investigación, se realizó una investigación con enfoque cuantitativo de diseño no experimental de tipo transversal y de alcance exploratorio-descriptivo. Además, se realizó un muestreo no probabilístico con el propósito de identificar los factores que mayormente afectaron en la salud mental de los maestros. Para la recopilación de la información se utilizaron cinco cuestionarios: Cuestionario sociodemográfico, Inventario de estrés laboral crónico, Cuestionario de tecnoestrés, Escalas de depresión, ansiedad y estrés y Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento. De esta forma, se logró determinar el grado de influencia que generó el burnout, el tecnoestrés docente, la percepción de la salud mental y las estrategias de afrontamiento; dentro de dos unidades educativas de Santo Domingo de los Colorados.

Respecto a las consideraciones éticas, el estudio cumple con los estándares de calidad que se exigen en la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL). A su vez, se contribuye al desarrollo científico a través de la presentación de una literatura que aporta nuevos conocimientos y resultados que evidencian la realidad sobre las afecciones en la salud mental de los Maestros de Santo Domingo de los Colorados, como también el planteamiento de propuestas de intervención para brindar soluciones al problema.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid-19

Los inicios del año 2020 marcaron un hito dentro de la historia de la humanidad, la presencia de 26 casos de neumonía en habitantes de la ciudad de Wuhan encendió las alarmas a nivel mundial. Instituciones de Salud de China declararon estado de emergencia ante la presencia de un virus altamente contagioso al cual se le denominó Covid-19 (Robbinet y Pérez, 2020). Posterior a la declaración de emergencia de parte de China y habiendo el virus irradiar rápidamente en el país, se empezó a evidenciar los primeros contagios en países de Australia, Europa, Asia, y América del Norte; declarándose así un estado de pandemia a nivel mundial (Lizaraso y Del Carmen, 2020).

Así mismo, la declaración de pandemia emitida por la Organización Mundial de Salud (OMS) a inicios de 2020 (OMS, 2020), influenció para que varios países se vieran en la obligación de entrar en cuarentena con el fin de frenar la propagación del virus. Según Lozano (2020) este confinamiento conlleva a la presencia de efectos psicológicos negativos en la población, tales como: incertidumbre, miedo y estrés. El impacto en la sociedad fue rotundo a tal punto que los primeros niveles de afección en la salud mental se empezaron a evidenciar en China, en donde el 53,8% de su población se vio afectada psicológicamente a niveles moderados y severos, el 16,5% expresaron síntomas depresivos, mientras que el 28,8% mostraron señales de ansiedad y un 8,1% presentaron estrés (Robbinet y Pérez, 2020).

A pesar de que gran parte del motor comercial de bienes y servicios se ha insertado a la normalidad, el sector educativo amparado en los protocolos determinados por el Comité de Operaciones de Emergencia (COE) aún mantiene la virtualidad, dando paso a que la educación a distancia continúe siendo una alternativa para la continuidad en los procesos de formación de estudiantes de educación primaria, secundaria y superior (Robbinet y Pérez, 2020).

Por otra parte, este nuevo sistema de educación conlleva a que los docentes y estudiantes hayan tenido que reajustar los estilos de vida y buscar los mecanismos

necesarios que les permita continuar con los procesos educativos, sin embargo, esta adaptación ha generado afecciones en el equilibrio socioemocional de los educadores (Ozamiz et al., 2020; Sianes y Sánchez, 2020), afectando la salud mental y presentar con frecuencia síntomas depresivos, señales de ansiedad y estrés (Cortés, 2021).

Así mismo, el Informe sobre estrés en el trabajo emitido en 2016 por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), define a esta patología como una respuesta física y emocional ante un daño que se ha provocado por la diferencia entre las exigencias percibidas y las capacidades con las que cuenta una persona para enfrentar a dichas exigencias. Dentro del contexto académico, Cortés (2021) describen que el estrés se clasifica en laboral y académico, dentro del campo académico esta patología es definida como la relación entre la activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual; entre los estímulos y las actividades desarrolladas.

Además, este problema de tipo emocional presente en la mayoría de los docentes a nivel mundial (Cortés, 2021; Sianes y Sánchez, 2020), ha conllevado a la presencia de enfermedades psicosomáticas debido a la resistencia y agotamiento de quienes llegan a padecerla (Robbinet y Pérez, 2020), y es que conforme sigue afectando la pandemia a las actividades educativas, los docentes han pasado a presentar con mayor frecuencia estados de estrés y ansiedad (Ozamiz et al., 2020., Cortés, 2021). El estudio desarrollado por Barreto y Piamonte (2020) desarrollado a maestros en Colombia, evidenció que más dos tercios de los docentes se encuentra expuesto a niveles medios de estrés, mientras que para una tercera parte es alto, resultado que muestra la realidad de los niveles de estrés en docentes latinoamericanos, en donde gran parte de este gremio profesional sufre de esta patología.

En concordancia con lo anteriormente manifestado, se puede evidenciar cómo los niveles de afección en la salud de los docentes pasaron a elevarse durante la pandemia, conllevando a que los niveles de estrés aumenten debido a la impaciencia de adaptarse a este nuevo estilo de enseñanza.

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

El inicio de un año lectivo dentro de los sistemas educativos conlleva la presencia de nuevas adaptaciones tanto para estudiantes como para maestros, el encontrarse con nuevos estudiantes, nuevos compañeros de trabajo, nuevos materiales de estudio; involucra que los docentes desarrollen esfuerzos adicionales con la finalidad de fomentar un ambiente de aprendizaje adecuado. Sin embargo, el adaptarse a las nuevas exigencias tecnológicas, en especial a los nuevos entornos virtuales se ha convertido en un reto que ha causado dificultades y ha desembocado en problemas de estrés en gran parte de los educadores (Robinet y Pérez, 2020).

Por otra parte, los factores que provocan el estrés laboral en los maestros son la sobrecarga de trabajo, la insatisfacción laboral, conflictos y contradicciones docentes, bajo salario, cambio acelerado de la ciencia y tecnología, y malas condiciones de trabajo (Herrero et al., 2018). Sin embargo, algunos de los factores anteriormente nombrados, pasaron a segundo plano con la llegada de la pandemia. A más del temor de los maestros a contraer el COVID19, el aumento de labores y la adaptación a las nuevas tecnologías fueron los factores que mayormente influyen en la generación de estrés (Robinet y Pérez, 2020).

Por otra parte, la investigación documental desarrollada por Ahumada y Gil (2021) determinaron que las principales causas por las cuales los maestros mostraron síntomas altos de estrés se debieron al enfrentamiento a las nuevas herramientas tecnológicas, las adaptaciones a los nuevos entornos virtuales de enseñanza, y temor al contagio de COVID19.

La revisión de literatura de Ahumada y Gil (2021), permitió desarrollar una lista de seis factores que mayormente han influenciado en el estrés de los docentes en tiempos de pandemia, a continuación se indican dichos factores: (a) incremento en las horas de trabajo, (b) transformación del contenido de asignaturas presenciales hacia el aprendizaje remoto, (c) adaptación a las nuevas herramientas tecnológicas, (d) utilización de plataformas digitales on-line, (e) el confinamiento social, y (f) el temor al contagio.

Tomando en consideración lo manifestado por la literatura académica, los factores que influyeron en el estrés docente en tiempos de pandemia son: el incremento de las horas

de trabajo, la transición del aprendizaje tradicional hacia el aprendizaje remoto, la adaptación de las nuevas herramientas tecnológicas y plataforma educativas, el confinamiento social, y el temor al contagio.

1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

El término fatiga o exceso de trabajo proviene del latín *fatigare* y está compuesto por los vocablos latín que significa con exceso y el vocablo *agere* que significa hacer (Robinet y Pérez, 2020). Además, Barreto y Piamonte (2020) determinan que esta sensación da paso a la reducción de esfuerzos o la potencia dentro del desarrollo de una actividad, provocando una manifestación general de tensión que se manifiesta con la reducción de las respuestas del trabajador a sus actividades laborales a causa del estrés. A su vez, Santillán (2020) determinó que la fatiga laboral es una sensación física desagradable que afecta en la cognición y emoción del ser humano.

Posterior a la declaratoria de estado de pandemia debido al COVID19, la mayoría de los países se vieron obligados a desarrollar actividades laborales en modalidad teletrabajo, esto con la finalidad de reducir los niveles de contagio (Carrión et al., 2022). En el caso de los contextos educativos, esta modalidad de trabajo no fue la excepción, sin embargo, lo que parecía favorable para los trabajadores terminó convirtiéndose en un factor influyente para la generación de estrés (Navarrete y Zambrano, 2021; Robinet y Pérez, 2020; Rodríguez et al., 2017; Tenorio, 2020).

De la misma forma, la investigación de Tenorio (2020) desarrollada a docentes de unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca, concluyó que, a pesar de que los maestros discurrieron que el teletrabajo era la vía más adecuada para mantener el distanciamiento social durante la pandemia, la mayoría de ellos se mostraron incómodos debido a la sobrecarga de trabajo, a tal punto que, casi la mitad de ellos sintieron un nivel de fatiga severa.

Además, la investigación de Torres (2020) desarrollada en una unidad educativa de Ecuador, concluyó que más de la mitad de los docentes que determinaron tener fatiga laboral, correspondía a fatiga general y mental, y que estas manifestaciones influyeron en la presencia

de ansiedad y problemas de tensión, provocando en los docentes pesadez en la cabeza, cansancio en sus extremidades, y agotamiento del cuerpo en general; síntomas que se presentaron debido a la combinación de la sobrecarga de trabajo con las actividades domésticas y la continua exposición de la vista a las pantallas de sus computadores mientras dictan clases virtuales.

Así mismo, la fatiga laboral presente en los docentes se ha venido evidenciando desde hace varios años, y durante la pandemia los niveles de estrés se han incrementado debido a la sobre carga de trabajo que deben desarrollar los docentes, quienes en épocas del confinamiento se han visto en la obligación de combinar las actividades domésticas con las laborales.

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempo de pandemia

Tomando en consideración que la adaptación hacia la implementación de las nuevas tecnologías dentro de los procesos de enseñanza ha sido una de las causas que ha provocado el estrés dentro del gremio de maestros durante la pandemia (Cortés, 2021), esta patología ha repercutido notablemente en los estilos de vida. Según Cortés (2021) “el proceso de adaptación resultó en una tarea agotadora que derivó en estrés laboral, el cual afecta gravemente la salud física y mental de los profesores afectando considerablemente su calidad de vida” (p. 3).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la calidad de vida es concebida como la percepción sobre la posición en la vida, los contextos culturales, y los sistemas de valores que tiene una persona con relación a las metas, expectativas y preocupaciones. Por otra parte, la investigación de Guzmán et al., (2021) que evaluó la calidad de vida de adultos jóvenes chilenos antes y durante el confinamiento, permitió evidenciar que la pandemia influyó en la disminución de la calidad de vida dentro de dimensiones como vitalidad, función social, rol emocional, salud mental, y salud general. Dentro del contexto docente la calidad de vida de los maestros también se ha visto afectada, la investigación desarrollada por Becerra (2020) a docentes de la ciudad de Cajamarca –

Perú, concluyó que un poco más de la mitad de profesores se identificó con una baja calidad de vida.

Así mismo, la investigación desarrollada por Argandoña et al., (2020) aplicada a educadores de la provincia de Manabí concluyó que casi todos los docentes se vieron afectados dentro de los estilos de vida a los que estaban acostumbrados antes de la pandemia, para este grupo de educadores la dificultad para brindar apoyo a los estudiantes que carecen de habilidad para el aprendizaje autónomo, repercutió notablemente sus estilos de vida, puesto que se les tornó muy difícil desarrollar sus actividades pedagógicas como anteriormente lo hacían.

Con base en lo anteriormente expuesto, se pudo evidenciar que la adaptabilidad a las nuevas tecnologías durante la pandemia ha sido uno de los desafíos que mayormente ha afectado a los docentes, lo que ha provocado el incremento del estrés y, por consiguiente, la alteración de sus estilos de vida.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID

La emergencia sanitaria generada a raíz del aparecimiento del COVID19 se convirtió en un desafío para todos los gobiernos a nivel mundial, y es que la adopción del confinamiento social para frenar los niveles de contagio conllevó a que los sectores productivos de bienes y servicios se vean obligados a tomar medidas, con la finalidad de no paralizar las actividades laborales (Ramírez et al., 2021). Dentro de los contextos educativos y con el objetivo de continuar con las actividades laborales las instituciones educativas se vieron obligadas a utilizar las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) con la finalidad de adaptarse a los sistemas de enseñanza remota (Domínguez et al., 2021).

A pesar de que el uso de las TICs dentro de los procesos de enseñanza en época de pandemia se convirtió en la salida más viable para no paralizar la educación, varias problemáticas se presentaron conjuntamente con su adopción (Domínguez et al., 2021), y es que la incorporación inmediata de estas herramientas representó un impacto fuerte en las labores educativas (Ramírez et al., 2021). Según Cortés (2021) el no poseer la alfabetización tecnológica adecuada en TICs, sumado a los problemas de conectividad, la carencia de

dispositivos tecnológicos adecuados para desarrollar las actividades laborales desde los hogares, y la sobrecarga de trabajo, ha provocado un efecto psicológico negativo denominado tecnoestrés. En consecuencia, para Rodríguez et al. (2017) el tecnoestrés se nota cada vez con mayor frecuencia en los docentes, causándoles agotamiento, estrés, frustración, somnolencia y desinterés laboral.

Por otra parte, el término para esta patología conocida como tecnoestrés fue acuñado por Craig Brod en 1984, quién manifestó que esta enfermedad es el producto de la carencia de habilidad para poderse adaptar a las nuevas tecnologías, es decir, es el resultado del desajuste entre las exigencias laborales y los recursos tecnológicos disponibles. Para Brod (1984) esta patología se basa en dos dimensiones: (a) las sintomatologías afectivas de ansiedad provocadas por el alto nivel de activación psicofisiológica del organismo, y (b) la presencia de actitudes negativas hacia la utilización de nuevas herramientas tecnológicas.

En consideración de lo manifestado, Ramírez et al. (2020) el teletrabajo genera resultados productivos siempre y cuando el trabajador disponga de recursos y condiciones necesarias para el desarrollo de sus actividades laborales. La investigación de Baño et al. (2021), determinó que más de la mitad de los maestros terminan agotados luego de utilizar las Tics dentro de sus actividades laborales, debido a que dedican más de 40 horas semanales utilizando estas nuevas tecnologías, provocando en ellos altos niveles de tecnoestrés.

Lo manifestado permite evidenciar que el tecnoestrés en tiempos de pandemia ha sido uno de los factores de mayor desgaste dentro del sector educativo, sobre todo en el personal docente que tiene poca o nula experiencia en el uso de las Tics, como también en los maestros que llevan muchos años impartiendo clases a través de métodos tradicionales.

1.2.1 Evaluación de tecnoestrés en docentes durante la pandemia

El detonante del tecnoestrés en los docentes en tiempo de pandemia incurre en varios factores (Cortés, 2021); uno de los principales fue la modificación de las actividades que cotidianamente desarrollan los educadores en tiempos normales, y es que el adaptar el contenido de sus asignaturas hacia un plano virtual les generó redoblar esfuerzos y la

búsqueda de mecanismos autónomos para solucionar inconvenientes tecnológicos (Argandoña et al., 2020). Por otra parte, Cortés (2021) determinó que la labor de los educadores fue ampliamente afectada durante tiempos de pandemia, y es que el proceso de adaptación a la utilización de nuevas tecnologías les resultó bastante agotador, lo cual derivó en tecnoestrés y, por consecuente, afectó la salud física y mental.

Así mismo uno de los impactos psicológicos que generó la pandemia dentro de los contextos educativos y que invadió la estabilidad emocional de los docentes fue la impotencia de no poder desempeñarse al mismo nivel que los nativos digitales, dificultando que se pueda cumplir con los resultados de aprendizaje en los educandos (Ramírez et al., 2020). Para Mendoza (2020) la inmediatez en las respuestas de los docentes a las inquietudes de los estudiantes se vio limitada a los niveles de conexión, velocidad de transmisión de datos, y la agilidad para la utilización de las TICS, afectando así los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Otro de los factores que influyó en el tecnoestrés docente fue la carencia de equipos tecnológicos en los estudiantes, inconveniente que dio paso a la ausencia o problemas de conexión a clases por parte de los estudiantes, obligando al profesor a buscar mecanismos que ayuden al estudiante para que no pueda retrasarse dentro del aprendizaje (Baño et al., 2021). Según Cortés (2021) a “algunos profesores les invade el sentimiento de impotencia al escuchar a sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios” (p. 9).

Por otra parte, el sector rural fue el que mayormente se vio afectado con la educación virtual, según la publicación del 10 de junio de 2020 por parte de la Organización Cáritas, el acceso a la educación virtual dentro de este sector presenta complejidades debido a que las familias carecen de equipamiento necesario y acceso a internet (Manzano, 2020). Así mismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) determinó que hasta el año 2020 sólo un 37% de los hogares ecuatorianos contaba con conexión a internet, lo que representa que 6 de cada 10 niños tengan dificultades para continuar sus estudios, y la situación es más grave en el sector rural, donde solo el 16% de los hogares tiene conectividad

y recursos tecnológicos. Corroborando así lo expuesto por Cortés (2021), quien determinó que los profesores sentían impotencia ante la carencia de equipamiento tecnológico de sus estudiantes.

La literatura permitió evidenciar que uno de los factores influyentes para la presencia de tecnoestrés en los maestros durante la pandemia, fue los problemas de conectividad sumado a la carencia de equipamiento tecnológico que les permita desarrollar sus actividades de enseñanza con agilidad y tranquilidad.

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

Para la Organización Internacional de trabajo, la pandemia ha generado un impacto dentro de los contextos laborales, provocando una seria crisis económica que ha incrementado el riesgo en las inversiones de los empresarios y la estabilidad laboral de los trabajadores (Weller, 2021). A más de la problemática anteriormente mencionada, la adaptación a las nuevas tecnologías de los procesos de producción y servicios se ha constituido en un gran reto para el sector educativo (Cortés, 2021; Ramírez et al., 2021).

El enfrentamiento hacia los nuevos entornos de trabajo dentro del sector educativo ha provocado la presencia de tecnoestrés en los maestros (Domínguez et al., 2021) y esta patología ha desembocado en la desmotivación laboral y, por ende, disminución de la productividad de la educación, a tal punto que se evidencia un retroceso dentro de tal ámbito (Cortés, 2021). Según la publicación de la Pastoral Social Cáritas, en una circular emitida el 06 de octubre de 2020, tras la pandemia, en Ecuador bajó la calidad de la educación. A su vez, el tecnoestrés, a más de restar eficacia en los procesos educativos, provocó una patología que se ha vuelto común últimamente en los docentes, conocida como el síndrome de Burnout (Mendoza, 2020).

Tomando en consideración lo manifestado, el tecnoestrés ha afectado notablemente en la productividad docente, y es que el adaptarse a las nuevas plataformas educativas ha influenciado en que los maestros que no están adaptados al uso de las Tics, no puedan interactuar rápidamente con sus estudiantes.

1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante el COVID19

El término de tecnoestrés se asocia con fuerza a la vinculación de los efectos psicosociales de tipo negativos que se relacionan con el uso de las TICs y es que, en la actualidad, gran parte de las empresas desarrollan sus actividades laborales empleando aparatos y medios tecnológicos, tales como, teléfonos móviles, tabletas, Internet, ordenadores, etc (Merchán et al., 2021).

A pesar de que las afecciones derivadas del tecnoestrés se han venido evidenciando desde hace varios años, la pandemia del COVID19 llegó a agudizar esta problemática (Baño et al., 2021; Domínguez et al., 2021; Ramírez et al., 2021). La investigación de Ribeiro et al. (2021) determinó que, en tiempos de pandemia los educadores están expuestos a riesgos psicosociales que les ha provocado aislamiento y distanciamiento social que ha desembocado en sus desempeños laborales.

A nivel de Ecuador, esta realidad no es distante, el estudio de Baño (2021) determinó que más de la mitad de los profesores sufren tecnoestrés debido al agotamiento que les genera la utilización de las TICs por más de 40 horas semanales; problemática que ahora es común dentro de los docentes, conllevando a la presencia de agotamiento físico y mental que altera la personalidad del trabajador y ha dado paso al síndrome del “trabajador quemado” conocido técnicamente como Burnout (OMS, 2020; Rodríguez et al., 2021)

Como comentario final a la presente temática, se pudo evidenciar que la revisión de la literatura respalda la determinación de que varios profesores de unidades educativas de Ecuador sufrieron de tecnoestrés durante la pandemia, y es que el haber migrado de los procesos tradicionales de educación hacia las nuevas formas de enseñanza apoyado en plataformas virtuales, influenció en la presencia de riesgos psicosociales.

1.3 Burnout en tiempos de COVID

Desde el momento de su aparición, el burnout ha recibido múltiples definiciones, sin embargo, la conceptualización de mayor relevancia dentro de los campos científicos es la determinada por Maslach (1981) quien define a este fenómeno psicológico como un síndrome

que se caracteriza por la generación de agotamiento emocional, despersonalización y bajo rendimiento laboral.

Así mismo, el burnout se presenta como una respuesta a los estresores interpersonales dentro de los contextos laborales, en donde el exceso de trabajo y la baja respuesta ante las exigencias de las actividades conlleva a la presencia de impaciencia y agotamiento. En la actualidad el burnout puede ser considerado como un síndrome psicológico que se origina a través de la tensión crónica derivada de los conflictos existentes entre el trabajador y la institución donde labora (Olivares, 2017).

A su vez, Manzano (2020) determinó que “el síndrome de burnout es un conjunto de síntomas de desgaste emocional que afectan a la salud y el rendimiento laboral” (p.1). Dentro del ámbito laboral, la presencia de burnout impide el desempeño y el normal funcionamiento del talento humano de una organización (Domínguez et al., 2021). Con base en lo manifestado anteriormente, el síndrome de burnout está compuesto por las siguientes dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal), que se caracterizan por ser una alteración que se presenta a raíz de un desgaste a nivel físico, mental y emocional; que se despliega ante las exigencias laborales que se han presentado a raíz del apareamiento del COVID19.

En consideración de lo anteriormente manifestado, el apareamiento del COVID19 dio paso a que la comunidad académica muestre interés en el desarrollo de estudios que determinen el impacto del virus en la sociedad. Según Mora et al. (2021) casi la mitad de los profesores que formaron parte de su estudio consideraron que la educación empeoró y que los niveles de ansiedad y depresión dio paso a la presencia de burnout. Por otra parte, la investigación de Camacho (2021) determinó que el sector educativo fue uno de los sectores que mayormente se vio afectado debido a los niveles de estrés que se les presentó en tiempos de pandemia.

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

El burnout es una alteración de conducta que se presenta en la persona a raíz de la sobre carga de trabajo o la imposibilidad de desarrollar una acción laboral, especialmente cuando los instrumentos laborales son tecnológicos (Zapata et al., 2019). Según Cuervo et al. (2017) citando a la European Agency for Safety and Health at Work (EASHW), institución que investiga la seguridad laboral en Europa, descubrió como un riesgo en potencia la utilización frecuente de las nuevas plataformas tecnológicas dentro de los contextos laborales. Por otra parte, García (2018) determinó que, desde una mirada tecnológica, y sociológica y psicológica, los efectos que causan las TICs en el campo laboral de la docencia, han llegado a incrementar los niveles de tecnoestrés en los maestros y, por ende, la presencia de burnout docente.

Por otra parte, la continua exposición de los profesores hacia la tecnología y la necesidad de generar sus actividades laborales con inmediatez, ha acelerado la presencia del burnout, provocándoles angustias ante los desajustes y la impotencia de no poder usar eficientemente las herramientas tecnológicas (Zapata et al., 2019) y es que el no ser un nativo digital y la carencia de habilidades tecnológicas y uso de las TICs, les ha generado desequilibrios en la salud y desajustes a nivel psicológico y fisiológico (Domínguez et al., 2021).

Así mismo, estudios como los de Coppari et al. (2018) y García (2018) determinaron que dentro de la problemática del burnout se identifican dos tipos de docentes: (a) los que están dispuestos a los cambios tecnológicos, y (b) los que se resisten a la tecnología, siendo el segundo grupo los que mayormente se ven afectados por el tecnoestrés.

Finalmente, la problemática de la incorporación a las TICs dentro de los contextos laborales de la docencia no garantiza calidad dentro de las prácticas educativas, sin embargo, la utilización de estas nuevas plataformas tecnológicas es de uso indispensable, tomando en cuenta que los educadores de hoy en día no están totalmente adaptados a la utilización de plataformas digitales de educación.

1.3.2 Teletrabajo y burnout un desafío para los docentes

La literatura evidencia que las incidencias que ha generado el teletrabajo dentro de los contextos docentes han repercutido directamente en la calidad de la docencia (Baño et al., 2021). Para Aquino y Medina (2020) la educación virtual ha dado paso a la presencia de una variedad de problemáticas que las autoridades educativas deben enfrentar, continuamente se evidencia que los educadores con mayor complejidad para adaptarse a las TICs son más propensos a sufrir de tecnoestrés cuando pierden la señal de internet, cuando no pueden adaptarse a las nuevas plataformas virtuales y cuando no disponen del equipamiento necesario para el desarrollo de sus actividades laborales; acciones que repercuten directamente en la calidad de la enseñanza a los educandos.

Por otra parte, el teletrabajo representa un desafío que las autoridades educativas deben enfrentar a diario, y es que la disponibilidad de internet, los ambientes de aprendizaje, el uso de nuevas plataformas, y la adaptabilidad para dictar cursos a distancia; han pasado a ser factores barrera que continuamente deben enfrentar (Aquino y Medina, 2020). La problemática del tecnoestrés ha desembocado en la presencia de tecno ansiedad, tecno fobia, tecno fatiga, y tecno adicción (Merchan y Aquillos, 2020) y es que la dependencia de los dispositivos tecnológicos, para el desarrollo de las actividades, se ha convertido en un verdadero desafío que ha cambiado los estilos de vida de los docentes que normalmente desarrollan sus clases de manera tradicional (Aquino y Medina, 2020).

Por otra parte, la investigación de Baño et al. (2021) reveló que los profesores quedan exhaustos con el desarrollo de sus actividades laborales en tiempos de pandemia, puesto que trabajan más de 40 horas en la semana, lo que les resta tiempo para coordinar actividades con sus colegas afectando así los procesos de enseñanza. Según Argandoña et al. (2020) los docentes se han visto seriamente afectados en el desempeño laboral durante la pandemia, puesto que estuvieron imposibilitados para dar apoyo a los estudiantes que tienen falencias de conocimiento y, sobre todo, a quienes no cuentan con las herramientas tecnológicas para recibir sus clases de manera virtual.

En conclusión, la sobrecarga de trabajo es uno de los factores que genera mayores afecciones al personal docente, y es que el estar expuestos a una jornada superior de ocho horas de trabajo frente a un computador y el desarrollar los procesos de interacción docentes – estudiantes por medio de plataformas tecnológicas, ha dado paso a que los profesores terminen exhaustos después de sus jornadas laborales.

1.3.3 Consecuencia del Burnout para docentes

La pandemia de COVID-19 ha generado varios desafíos dentro del sector de Salud Pública a nivel mundial, uno de los mayormente afectados fue el campo de la docencia, puesto que, a inicios del año 2020, en varios países se adoptó una nueva forma de estrategia de enseñanza – aprendizaje basada en la utilización de TICs (Aquino y Medina, 2020) y con la adopción de esta nueva forma de enseñanza, la repercusión en la salud mental de los docentes fue una de las consecuencias que generó el COVID-19 (Domínguez et al., 2021).

Las consecuencias generadas por el Burnout se han convertido en una problemática a nivel mundial, provocando en los trabajadores afecciones en la salud mental y es la antesala de otras patologías a nivel psíquico, como carencias en el autocontrol (Mendoza, 2020). Según Torres (2020) los docentes que sufren del síndrome de burnout presentan fatiga general y mental, y han desembocado en la presencia de ansiedad y problemas de tensión, generándoles pesadez en la cabeza, dolores en sus extremidades, y agotamiento general del cuerpo.

Así mismo, el burnout provoca problemas de tensión y reduce las respuestas eficientes en sus actividades laborales (Barreto y Piamonte, 2020). Por otra parte, Santillán (2020) determinó que las consecuencias que se presentan a raíz de la fatiga laboral afectan la cognición y emoción en las personas. Claramente se puede notar que las repercusiones provocadas por el Burnout han pasado a ser una problemática de carácter mundial, provocando que la salud mental de los profesores se vea afectada debido a la sobrecarga laboral y, como consecuencia de esto, las actividades educativas brindadas a los estudiantes no sean de calidad.

1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

La salud mental se trata de un componente fundamental dentro de la salud del ser humano, y es que una buena salud mental permite que un individuo pueda hacer frente al estrés que normalmente se le presenta dentro de sus actividades diarias, restando así su potencial desempeño laboral y dando paso a otras afecciones (Etienne, 2018). En tiempos de pandemia e incertidumbre social, donde el tecnoestrés se ha abierto paso dentro del campo laboral docente, la implementación de estrategias para el mejoramiento de la salud mental ha pasado a ser una necesidad urgente (Rodríguez et al., (2017; Méndez, 2019).

Las estrategias de afrontamiento, son acciones correctivas que adopta una persona con la finalidad de controlar los efectos del tecnoestrés, la recuperación mental y las afecciones a nivel trabajo-familia, provocadas por las angustias que sienten los trabajadores, debido a la sobrecarga tecnológica que se presenta en los entornos laborales (Rocío y Beltrán, 2020).

A pesar que los factores estresantes dentro de los contextos laborales de la docencia afectan directamente en el bienestar y en la salud mental de los maestros, los mismos también deben lidiar con los avances tecnológicos, que continuamente les obliga a actualizar sus conocimientos (Medanha, 2018), por tal razón, es de esperarse que algunos maestros se adapten con rapidez, mientras que los no lo hacen presenten estados de estrés, impaciencia e impotencia, desembocando en afecciones en su salud mental (Ribeiro, 2021).

La literatura científica manifiesta que antes de la pandemia los docentes ya estaban expuestos a riesgos psicosociales a causa de la sobrecarga de trabajo, presentando estrés y afecciones en su salud mental (Jeon et al., 2014; Bonde, 2016). Lo que evidencia que esta problemática no es nueva, sin embargo, vino a agravarse con la llegada de pandemia y la necesidad de incorporar el teletrabajo en la sociedad.

Por otra parte, la comunidad académica manifestó que las inadecuadas condiciones de trabajo de los docentes influyen en la presencia de problemas de disfonía, sedentarismo y ansiedad (Carrión et al., 2022; Manzano et al., 2020). A su vez, la educación remota ha desembocado en largas horas de trabajo en condiciones de precariedad laboral, lo que ha

dado paso a la inconformidad de los maestros debido a la falta de reconocimiento social por el trabajo que están desarrollando.

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

La literatura académica desarrollada en el campo de la salud mental durante la pandemia es unánime al determinar la exposición en la que se vieron inmersos los docentes ante los riesgos psicosociales derivados de las actividades laborales, a su vez varios académicos determinaron que existe relación entre las condiciones inadecuadas de trabajo y las repercusiones dentro de la salud mental, tales como: el estrés, la disfonía o los problemas relacionados con la voz, la inactividad física en el tiempo libre y la ansiedad (Dos Santos, et al, 2020)

Varios son los retos que los docentes han tenido que enfrentar en tiempos de la pandemia del COVID19, la mayoría de ellos han determinado que no están capacitados para dar respuesta a las afecciones de nivel emocional de sus estudiantes, pues están experimentando situaciones de estrés y ansiedad mucho más severas (Rogers y Sabarwal, 2020), ante lo cual Brooks et al. (2020) determinó que es necesario desarrollar intervenciones psicológicas urgentes para contrarrestar los efectos que la pandemia está generando en la salud mental de los educadores.

Por consiguiente, un primer paso para la recuperación mental es buscar apoyo en profesionales de la salud o del campo de la psicología (Rocío y Beltrán, 2020), mientras que Rodríguez et al. (2020) determinaron que es necesario desarrollar actividades lúdicas y el desarrollo de actividades deportivas; para que así se libere la tensión generada por el tecnoestrés laboral. Por otra parte, Rogers y Sabarwal (2020) determinaron que los gobiernos deben garantizar el acceso a equipamiento tecnológico y programas de capacitación sobre TICs, con la finalidad de que a los maestros no le cueste la adaptación al uso de las nuevas tecnologías y, por ende, disminuyan los niveles de afección del tecnoestrés.

Por lo tanto, los retos que han tenido que enfrentar los docentes en tiempos de la pandemia del COVID19, han generado afecciones a nivel emocional en sus estudiantes y en ellos también, pues los maestros están experimentando situaciones de ansiedad y estrés

cada vez con mayor frecuencia, razón por la cual es necesario el apoyo de expertos en psicología para apoyar con soluciones a este gremio de profesionales.

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

La adaptación al sistema de educación remota a la que los educadores han tenido que adaptarse ha generado afecciones en su salud emocional (Bonde, 2016). Según Ozamiz et al. (2020) gran parte de los maestros se han visto afectados en su salud física y emocional, debido al excesivo tiempo que emplean para el desarrollo de sus actividades, mientras que Cortés (2021) manifestó que las afecciones presentes en los docentes durante la pandemia les ha causado síntomas depresivos y señales de ansiedad y estrés.

Dentro de este marco, Cortés (2021) determinó que el proceso de adaptación a la educación remota resultó altamente agotador para los docentes, que conlleva en ellos la presencia de sintomatologías derivadas del tecnoestrés y por consiguiente, modificando los estilos de vida de ellos. Por otra parte, Guzmán (2021) determinó que los profesores chilenos se vieron afectados en su calidad de vida, afectando notablemente su vitalidad, función social, rol emocional, salud mental, y salud general. Corroborando lo anteriormente expuesto, el estudio de Becerra (2020), desarrollado en Perú, determinó que más de la mitad de los profesores manifestaron que su calidad de vida se ha visto afectada durante la pandemia. Por otra parte, la investigación de Argandoña et al. (2020) aplicada a educadores de la provincia de Manabí, determinó que gran parte de los docentes se vieron afectados en los estilos de vida, según esta investigación la dificultad que tienen los docentes para brindar apoyo tecnológico a los estudiantes, les generó impaciencia y afecciones psicológicas.

Así mismo, a modo de conclusión, varios de los profesores que ha tenido que pasar la mayoría de su tiempo dando clases a través de plataformas virtuales durante la pandemia se han visto afectados en su estilo de vida, generando malestares a nivel familiar, social y laboral; puesto que sus jornadas de trabajo les ha resultado estresantes y no les ha dado tiempo para desarrollar otras actividades.

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Una de las primeras postulaciones sobre el contrarresto al estrés fue la expuesta por Morán et al. (1997), quienes determinaron que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de acciones que se desarrollan con la finalidad de frenar o amortiguar las situaciones estresantes que se presentan en las personas. Para Chaidez y Barraza (2018) el afrontamiento está clasificado en tres partes: (a) afrontamiento cognitivo, (b) afrontamiento conductual, y (c) afrontamiento afectivo.

En el caso del afrontamiento cognitivo, existe el intento de buscar la significancia al suceso que causa el estrés y valorarlo de la forma menos desagradable posible, mientras que el conductual se orienta a confrontar la realidad del evento estresante, a través del manejo de las posibles consecuencias que se presenten (Brooks et al., 2020). Finalmente, el afectivo busca regular los aspectos emocionales que se desarrollan a partir del evento estresante con la finalidad de mantener un equilibrio afectivo (Chaidez y Barraza, 2018).

Con la finalidad de afrontar el tecnoestrés, Cardozo (2018) determinó que es necesario la generación de políticas de intervención multidimensional en los profesores, con el objetivo de enmendar esta situación problemática y asegurar la calidad de vida y el desempeño de los maestros. Mientras que Lemos et al. (2018) en su investigación realizada sobre los factores psicológicos asociados al tecnoestrés docente, determinaron que las exigencias del trabajo docente son exigentes y que la sobrecarga de trabajo conduce a la presencia de riesgos para la salud.

Por otra parte, la literatura permite evidenciar que existen maneras de afrontar el tecnoestrés, pero es necesario que estas estrategias de afrontamiento sean implementadas dentro de los contextos educativos con la finalidad de enmendar en algo la situación estresante que viven los maestros a raíz del apareamiento de la pandemia y el desarrollo de las clases virtuales. La investigación de Bowen (2021) determinó que las dos estrategias de afrontamientos más utilizadas para evitar el estrés por parte de los docentes fue la técnica focalizada en el enfrentamiento del problema (búsqueda de equilibrio y solución inmediata de

problemas), como también la técnica de expresión emocional (neutralización de las descargas de humor, o la lucha con las emociones).

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de dos unidades educativas del sector urbano de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados durante el año 2021 – 2022.

2.1.2 Específicos

- Identificar las características sociodemográficas y laborales en los docentes de educación básica y bachillerato de las dos unidades educativas del sector urbano de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados durante el año 2021– 2022.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; en los docentes de dos unidades educativas básica y bachillerato del sector urbano de Santo Domingo de los Colorados, durante el año 2021– 2022.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de dos unidades educativas del sector en Santo Domingo de los Colorados, durante el año 2021– 2022.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes de educación básica y bachillerato de dos unidades educativas del sector urbano de Santo Domingo de los Colorados, durante el año 2021– 2022 al impartir clases online.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en los docentes de educación básica y bachillerato de dos unidades educativas del sector urbano de Santo Domingo de los Colorados durante el año 2021– 2022.

2.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas y laborales de los docentes de las dos unidades educativas básica y bachillerato del sector urbano de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados, durante el año 2021 – 2022?
- ¿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 Santo Domingo de los Colorados?
- ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de los docentes de educación básica y bachillerato de Santo Domingo de los Colorados?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de educación básica y bachillerato de Santo Domingo de los Colorados?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés en los docentes de educación básica y bachillerato de Santo Domingo de los Colorados?

2.3 Diseño de investigación

El presente estudio fue cuantitativo, de diseño no experimental de tipo transversal y de alcance exploratorio y descriptivo.

El enfoque cuantitativo consiste en una agrupación de procesos de tipo secuencial y probatorios (Hernández et al., 2014), los cuales buscan medir con precisión las variables de estudio, a través de un procedimiento específico de alta rigurosidad y dividido en etapas que no pueden ser eludidas, es decir, refleja la necesidad, mide y estima dimensiones de los fenómenos o de los problemas de investigación a través de planteamientos de un problema de estudio delimitado y concreto. Se utilizó este enfoque puesto que el instrumento de investigación fue una encuesta y los resultados fueron interpretados a través de análisis estadísticos.

Respecto al diseño de investigación este fue no experimental. Los estudios no experimentales no manipulan el modelo analizado, puesto que pretenden observar a los fenómenos en su contexto natural, es decir, no buscarán la alteración intencional de los efectos de las variables independientes sobre las dependientes (Hernández et al., 2014). El presente estudio utilizó este diseño puesto que no manipuló las variables de investigación y las analizó en su estado natural.

El estudio fue transversal, ya que estudia a un fenómeno de investigación en un solo momento específico sin considerar si este varía conforme pasa el tiempo (Hernández et al., 2014), es decir, se lo podría considerar como una captura de comportamiento en el tiempo, de esta forma se puede analizar cómo se comportan las variables, para luego determinar los tipos de relación existente entre las variables de estudio. El estudio fue transversal puesto que se lo desarrolló en un solo momento, es decir se aplicaron las encuestas en septiembre y octubre del año 2021, y no se tomará en consideración si el fenómeno de investigación cambia con el pasar del tiempo.

Respecto al alcance de la investigación, el estudio fue exploratorio y descriptivo. El propósito de un estudio exploratorio es conocer sobre una variable o un conjunto de variables, que se desenvuelven dentro de una determinada situación. Es decir, el explorar se trata de la indagación inicial que se desarrolla en un fenómeno de investigación, mismo que es aplicado a problemas de poco o nulo conocimiento (Hernández et al., 2014). Se utilizó este alcance puesto que el tecnoestrés en los docentes durante los contextos de pandemia, es un tema nuevo y que ha sido poco estudiado en el país.

Por otra parte, los estudios descriptivos buscan “ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción” (Hernández et al., 2014, p. 155). En el caso del presente estudio, los valores que se obtuvieron a través de la encuesta permitieron obtener resultados numéricos, los cuales fueron presentados descriptivamente a través de la utilización de tablas y pasteles informativos.

2.4 Contexto

La institución privada cuenta con una infraestructura moderna, en donde sus instalaciones cuentan con canchas deportivas, piscina, salones de evento y aulas con proyectores y accesos a wifi. Su plantilla docente está conformada por 36 profesores con experiencia en la docencia y que en su mayoría tienen titulaciones de cuarto nivel. Por lo tanto, su segmento está conformado por estudiantes de clase social media y media alta.

Por otra parte, la segunda unidad educativa que formó parte del estudio, pertenece al sector fiscal ubicada en la zona céntrica de la ciudad, misma que carece de infraestructura y equipamiento tecnológico. Un total de 56 maestros laboran en esta institución quienes en su mayoría pertenecen al Magisterio de Educación y tienen solamente estudios de tercer nivel y sus edades promedio superan los 40 años. Gran parte de sus estudiantes pertenecen a estratos económicos medios y bajos.

2.5 Población y muestra

La población de estudio de las dos unidades educativas que formaron parte de la investigación es de 75 docentes, ante lo cual se hizo necesario utilizar un muestreo no probabilístico, y los participantes fueron seleccionados de manera casual. Esto con la finalidad de buscar datos en función de los objetivos planteados para la investigación, como también para propios intereses del investigador (Hernández et al., 2014).

Por lo tanto, se invitó a ser partícipes de esta investigación a docentes de dos unidades educativas del sector urbano de básica y bachillerato, quienes han trabajado durante este último año en enseñanza de nivel primario y secundario de Santo Domingo de los Colorados. Se buscó que la muestra que formó parte del estudio sea lo más homogénea posible, esto con la finalidad de garantizar que los datos sean aptos para la investigación.

Un total de 30 docentes de enseñanza primaria y 16 de bachillerato participaron en la investigación, de los cuales todos fueron considerados para los análisis estadísticos. Se consideró equilibrar la muestra de estudio a través de la participación de docentes de género masculino y femenino, como también a docentes que hayan dictado cátedra en educación

básica y bachillerato. Por otra parte, se consideró necesario que, los participantes sean de todos los estados civiles (solteros, casados, viudos o divorciados), como también se identificó sus edades, horas de trabajo al día y tiempo de experiencia laboral.

2.5.1 Criterios de inclusión/exclusión

Los participantes de este trabajo de investigación fueron seleccionados con base en los siguientes criterios:

A) Criterios de inclusión

- Estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación
- Encontrarse en situación activa.
- Firmar el consentimiento informado.
- Tener como mínimo 2 años de experiencia
- Haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la COVID-19.

B) Criterios de inclusión

- No aceptar participar en este estudio

2.6 Métodos, técnicas.

El estudio se basó en un método descriptivo, en dos instituciones educativas del sector urbano de Santo Domingo. La primera institución es pública cuenta con dos jornadas matutina y vespertina, tiene infraestructura propia, cuenta con docentes especialistas en ciencias de la educación como también en otras áreas, quienes imparten clases a estudiantes e educación básica superior y bachillerato general unificado. Esta institución cuenta con poco equipamiento tecnológico y muestra múltiples carencias en cuanto a TICs.

En cuanto a la institución privada su instalación es muy amplia, la infraestructura de primera con aulas equipadas al 100% con aire acondicionado, cuenta con canchas y piscina semiolímpica. El modelo de educación es socio-constructivas, sus docentes cuentan con alto nivel de inglés en los cuales imparten las clases en idioma extranjero y español, cuenta con su planta docente altamente capacitada, su misión es inspirar a los estudiantes a seguir

aprendiendo he investigado y para desarrollar de manera holística a ser capaces de triunfar en el mundo globalizado.

Luego de haber explicado sobre las instituciones educativas que formaron parte del estudio, se explica explicó y analizó las relaciones existentes entre los factores que generan el estrés en los docentes básica y bachillerato de las unidades educativas. Por otra parte, también se utilizó un método analítico de Escala de Likert en la cual permite cuestionar a una persona sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración, puesto que, se buscó explicar la relación presente en los elementos del estudio.

Al ser la investigación de enfoque cuantitativo, se hizo necesario utilizar un método inductivo y deductivo, esto con la finalidad de configurar el conocimiento y generalizar los resultados a través de los datos empíricos relacionados con los factores de estrés en los docentes de básica y bachillerato. Los resultados obtenidos fueron procesados a través del software estadístico SPSS 24. Respecto a la elección de las pruebas estadísticas para determinar la significancia se tuvo en cuenta: el objetivo del análisis, las características de las variables del estudio, las condiciones de aplicación de cada prueba y el diseño del estudio.

2.7 Técnicas

Las técnicas de investigación utilizadas en la investigación fueron las siguientes:

Técnicas de investigación bibliográfica

- La revisión de la literatura, que sirvió como medio importante para conocer analizar y seleccionar aportes teóricos, conceptuales y metodológicos de los factores relacionados con el tecnoestrés, problemas para conciliar el sueño y las estrategias de afrontamiento; en los docentes de básica y bachillerato de Santo Domingo de los Colorados- Ecuador 2021 – 2022.
- El resumen o paráfrasis, que sirvió como medio para presentar un texto original de forma abreviada sobre el tecnoestrés, el burnout, la salud mental, los problemas para conciliar el sueño y las estrategias de afrontamiento; en los docentes de básica y bachillerato de Santo Domingo de los Colorados- Ecuador 2021 – 2022.

2.8 Instrumentos

2.8.1. Cuestionario ad-hoc de variables sociodemográficas

Cuestionario ad hoc de variables sociodemográficas, instrumento independiente y personalizado, que contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfocó en obtener información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pudo identificar: el sexo, la edad, la ciudad de procedencia, la zona en la que trabaja, el estado civil, el número de hijos, la remuneración salarial. Así mismo, datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas referentes al COVID-19.

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

El inventario del estrés laboral crónico Maslach Burnout Inventory (MBI) fue creado por la psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley – California y el Psicólogo Michael Leiter en el año de 1981, estaba conformado por 25 ítems distribuidos en cuatro escalas, sin embargo, se presentó una nueva versión de 1986, quedándose definitivamente establecido en 22 el número de ítems. Esta última versión es la mayormente utilizado.

Este inventario se utilizó con la finalidad de investigar y deducir la presencia de burnout en los docentes de unidades educativas. Las dimensiones analizadas fueron: (a) agotamiento emocional, (b) despersonalización, y (c) baja realización personal. El instrumento de evaluación psicológica, estuvo conformado por 22 elementos. La dimensión de agotamiento emocional tiene 9 ítems, la dimensión de despersonalización 5 ítems y la dimensión de realización personal 8 ítems. La escala de Likert es de 7 puntos y está conformada por indicadores que van desde 0 que representa sin afectación y un puntaje de 6 la máxima afectación.

2.8.3 Cuestionario de Tecnoestrés NTP

El cuestionario NTP es un instrumento que mide el tecnoestrés como daño psicosocial en las personas y se mide bajo las tres dimensiones siguientes: a) afectiva

(ansiedad vs. fatiga), b) actitudinal (escepticismo hacia la tecnología) y c) cognitiva (creencias de ineficacia sobre el uso de la tecnología). Los ítems de este cuestionario están específicamente dirigidos a personas que dentro de sus actividades laborales usan la tecnología. Su medición se la desarrolla a través de escala de Likert que oscila entre "0" (nada/nunca) a "6" (siempre/todos los días). Cuando las puntuaciones de este formulario son altas indican que una persona sufre de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: a) tecnoansiedad, lo que representa la presencia de ansiedad, escepticismo e ineficacia y b) tecnofatiga, es decir fatiga, escepticismo e ineficacia ante el uso de las TICs.

2.8.4 Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21)

El DASS-21 es un instrumento psicológico que evalúa dentro del ser humano las escalas de depresión, la ansiedad y el estrés. Este cuestionario que creado por Lovibond y Lovinbond en el año de 1995 es uno de los más utilizados dentro del campo de la investigación relacionada al tecnoestrés. Está constituido por las siguientes tres escalas: (a) la depresión, que se trata de un trastorno que presenta síntomas que afectan los estados de ánimo, (b) el estrés que son síntomas de tensión, irritabilidad y activación persistente, y (c) la ansiedad, que describe síntomas físicos de excitación, arremetidas de pánico, temor y tensión muscular. Los ítems fueron contestados bajo una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (siendo 0 nada aplicable en mí, 1 aplicable a mí en algún grado, 2 aplicable en mí en alto grado, y 3 muy aplicable en mí).

2.8.5 La Escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28)

La escala Multidimensional Coping Inventory (MCI) fue diseñada por Endler y Parker en el año de 1990 en Canadá y se la desarrolló con el objetivo de evaluar tres estilos de estrategias de afrontamiento: (a) orientadas a la tarea, (b) orientadas a la emoción, y (c) orientadas a la evitación. Con la finalidad de medir los estilos de afrontamiento en el presente estudio, se utilizó esta escala multidimensional compuesta por 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. Los ítems fueron cuantificados a través de una escala tipo Likert de 3 puntos, en donde 0 representa nada aplicable en mí, 1 aplicable a mí en algún grado, 2 aplicable en mí en alto grado, y 3 muy aplicable en mí.

2.9 Recursos

Tabla 1

Recursos empleados en la investigación

Recursos	Detalle
Humanos:	Tesista, director de Tesis, y Docentes de Unidades Educativas
Materiales:	Computador, impresora, internet
Económicos	Computadora: \$ 850,00
	Impresora: \$ 175,00
	Internet: \$ 300,00
	Semestre \$ 712.00

Nota. Esta tabla muestra los recursos utilizados en la presente investigación

2.10 Procedimiento

El procedimiento para el desarrollo del estudio se lo desarrolló bajo el siguiente orden: (a) determinación del diseño de investigación y muestra, (b) recogida de información: consentimiento informado de participantes y método de aplicación y recolección de datos, (c) análisis de base de datos, (d) análisis de los datos, y (e) discusión de los hallazgos. Como parte del inicio de la investigación, se trabajó de manera conjunta con la tutora de la tesis y se determinó que el enfoque de investigación debe ser cuantitativo y de alcance descriptivo. Posterior a esto, por parte de la Universidad se entregó el link de la encuesta con las preguntas correspondientes a cada una de las dimensiones que se buscó medir.

Posterior a lo anteriormente indicado, la investigadora se contactó vía telefónica con los rectores de las instituciones en donde se aplicó el estudio, se les explicó el propósito de la investigación y luego, a través de correo electrónico, se les envió formalmente la invitación

a participar, como también el link de la encuesta para que pasen a sus plantillas docentes. Una vez finalizado el proceso de levantamiento de la información, de parte de la Universidad se enviaron los resultados, los cuales fueron analizados descriptivamente por la investigadora y luego se generaron los análisis e interpretaciones respectivos.

Finalmente, el objetivo de estudiar a dos unidades educativas fue identificar si los factores relacionados con el estrés en los docentes de las unidades educativas afectaron a los profesores de instituciones particulares como también fiscales. Esto permitió explicar y analizar las relaciones existentes entre los factores que generan el estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1 Análisis de los resultados

A continuación, se detallan los principales resultados encontrados en la muestra de los docentes de dos unidades educativas de Santo Domingo de los Colorados durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021-2022.

Tabla 2

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	18	39.1%		
	Femenino	28	60.9%		
Docente	Educación básica	30	65.2%		
	Bachillerato	16	34.8%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	20	43.5%		
	Viudo/a	2	4.4%		
	Divorciado/a - Separado/a	10	21.7%		
	Soltero/a	14	30.4%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		40	59	27	9
Horas de trabajo por día		8	11	3	1
Experiencia Laboral		12	27	3	6

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

Como se puede observar en la tabla 2, el 60.9% de los encuestados fueron de género femenino mientras que el 39.1% masculino, respecto al tipo de unidad educativa el 65.2% imparten cátedra para educación básica, mientras que el 34.8% lo hace en bachillerato. En cuanto al estado civil, el 43.5% de los participantes del estudio son casados o viven en unión libre, el 30.4% son solteros, el 21.7% están divorciados o separadas y un 4.4% son viudos. Por otra parte, la media de edad de los docentes fue de 40 años; asimismo se reportó una media de 8 horas de trabajo por día y una experiencia laboral que promedia los 12 años.

Tabla 3*Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	10	21.7%
	Medio	10	21.7%
	Alto	26	56.5%
Despersonalización	Bajo	8	17.4%
	Medio	7	15.2%
	Alto	31	67.4%
Baja realización personal	Bajo	9	19.6%
	Medio	10	21.7%
	Alto	27	58.7%

Nota. Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

El inventario de estrés laboral crónico Maslach Burnout Inventory tiene como objetivo investigar y deducir la presencia de burnout. Se utilizó con la finalidad de determinar la presencia de burnout en los docentes de unidades educativas. Las dimensiones analizadas fueron: (a) agotamiento emocional, (b) despersonalización, y (c) baja realización personal. En la tabla 2 se describen las dimensiones del síndrome de burnout en los docentes, en relación al cansancio emocional el 56.5% manifestó alto agotamiento, seguido de un 21.7% medio y otro 21.7% bajo. Por otra parte, el 67.4% de los encuestados determinó que sus niveles de despersonalización son altos, el 17.4% la percibió como bajos y para el 15.2% fue medio. Respecto a la baja realización personal el 58.7% de los maestros manifestaron que es alta, para el 21.7% es media, y para 19.6% es baja.

Tabla 4*Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		N	%
Ansiedad	Bajo	7	15.2%
	Medio	29	63.0%
	Alto	10	21.7%
Fatiga	Bajo	6	13.0%
	Medio	26	56.5%
	Alto	14	30.4%
Escepticismo	Bajo	7	15.2%
	Medio	18	39.1%
	Alto	21	45.7%
Ineficacia	Bajo	10	21.7%
	Medio	15	32.6%
	Alto	21	45.7%

Nota. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

El cuestionario NTP es un instrumento que mide el tecnoestrés como daño psicosocial en las personas y se mide bajo las tres dimensiones siguientes: a) afectiva, b) actitudinal y c) cognitiva. En la tabla 4 se describen resultados relacionados al tecnoestrés en los docentes, respecto a la dimensión de la ansiedad el 63.0% de los docentes determinaron que fue media, seguido de un 21.7% que fue alta y un 15.2% baja. Por otra parte, la fatiga laboral afectó a nivel medio al 56.5% de los maestros, mientras que para el 30.4% fue alta y para el 13.0% fue baja. En cuanto al escepticismo, el 45.7% de los participantes del estudio presentaron altos niveles de desconfianza, mientras que para el 39.1% fue medio y para el 15.2% fue bajo. Finalmente, los encuestados manifestaron que la ineficacia generó alta afectación al 45.7% de los encuestados, medianamente al 32.6% y baja al 21.7%

Tabla 5*Percepción de la salud mental de los docentes.*

		N	%
Depresión	Leve	26	56.5%
	Moderado	17	37.0%
	Severo	3	6.5%
Ansiedad	Leve	22	47.8%
	Moderado	18	39.1%
	Severo	6	13.0%
Estrés	Leve	38	82.6%
	Moderado	5	10.9%
	Severo	3	6.5%

Nota. Cuestionario de salud mental DASS-21

El DASS-21 es un instrumento psicológico que evalúa las escalas de depresión, la ansiedad y el estrés dentro del ser humano. En la tabla 5 se describen los resultados sobre la percepción de la salud mental en los docentes. Se pudo evidenciar que el 56.5% de los participantes del estudio manifestaron que sintieron leve depresión, mientras que para el 37.0% fue moderada y sólo un 6.5% sintió severos niveles depresivos. Por otra parte, el 47.8% de los maestros determinaron que se les presentó leve ansiedad, mientras que para el 39.1% fue moderado y para el 13.0% fue severo. Finalmente, para el 82.6% de los encuestados los niveles de estrés durante la pandemia fueron leves, mientras que para el 10.9% fue moderado y para el 6.5% fue severo.

Tabla 6*Estrategias de afrontamiento de los docentes.*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	21.98	33.00	10.00	5.20
Estrategias enfocadas en problema	31.57	48.00	14.00	7.68
Estrategias disfuncionales	22.54	36.00	12.00	5.21

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

La escala Multidimensional Coping Inventory (MCI) tiene como objetivo evaluar los estilos de estrategias de afrontamiento ante el tecnoestrés. En la tabla 6 se describen los resultados sobre las estrategias de afrontamiento de los docentes. Se pudo evidenciar que el afrontamiento centrado en emociones obtuvo una media de 21.98 lo que representa resultado bastante elevado tomando en consideración que el valor máximo fue de 33.0; Por otra parte, se notó que las estrategias enfocadas en el problema tuvieron una media de 31.57. Finalmente, las estrategias disfuncionales obtuvieron una media de 22.54, resultado que demuestra un nivel de influencia media puesto que el valor máximo de esta dimensión fue de 36 y el mínimo de 12.

3.2 Discusión

Tomando en consideración que el objetivo de la presente investigación fue identificar el estrés en docentes ecuatorianos de dos Unidades Educativas de Santo Domingo de los Colorados, durante la pandemia de Covid19 en el año 2021 - 2022 y con la finalidad de responder al mismo, se presenta la discusión de los hallazgos a través de cinco fases.

Como parte de la primera fase, la discusión de la presente investigación inicia con los hallazgos sociodemográficos. Los resultados obtenidos permitieron conocer que el 60,9% de los docentes que participaron en el estudio son del género femenino, dato que tiene relación con lo expuesto por el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC, 2021) que determina que el 50,3% de la población de Santo Domingo corresponde al género femenino y, sobre todo, con lo expuesto en los datos abiertos del Ministerio de Educación que determina que en Santo Domingo de los Tsáchilas existen 3706 docentes mujeres y 1414 hombres, evidenciando que hay un mayor porcentaje de mujeres que ejercen la docencia. Por otra parte, respecto al estado civil, se evidenció que en un 43,5% de los encuestados son casados, este dato tiene concordancia con lo expuesto por el Registro Estadístico de Matrimonios y Divorcios emitido por el INEC (INEC, 2021), en donde se determina que los matrimonios en la región costa se sitúan en 49,2% dato que se asemeja al porcentaje del presente estudio.

Por otra parte, la mayoría de los profesores (65,2%) laboran en el nivel de educación básica, mientras que el 34,8% eran docentes de bachillerato, resultado que tienen niveles de relación con lo expuesto por los datos abiertos del Ministerio de Educación, en donde se indica que dentro de Santo Domingo hay un total de 365 unidades educativas, de las cuales 145 (39.72%) instituciones pertenecen a Educación General Básica (EGB), y 40 (10.95%) pertenecen a EGB y Bachillerato.

En cuanto a la edad promedio de los docentes, esta es de 40 años, dato que se asemeja a la edad promedio de los ecuatorianos que según lo estipulado por el INEC (2021) el 5,5% de la población de Santo Domingo tiene entre 40 y 44 años. A su vez, se evidenció que los maestros laboran un promedio de ocho horas al día, dato que tiene relación con lo estipulado por el Ministerio de Trabajo de Ecuador en su *Artículo 61* (Código de trabajo, 2012), sobre la obligatoriedad de laborar máximo de 8 horas al día. Por otra parte, los profesores determinaron que tienen una experiencia laboral de aproximadamente 12 años, este resultado permite identificar que la edad avanzada de los docentes puede ser una causal de la presencia de estrés, puesto que el haberse acostumbrado a procesos tradicionales de enseñanza y el no tener experticia en el dominio de las Tics, pudo haber desembocado en el incremento de tecnoestrés (Cortés, 2021).

Como segunda fase, se pudo evidenciar que, dentro de la percepción de las dimensiones del burnout, el cansancio emocional de los maestros en tiempos de pandemia fue alto (56,5%), respaldando así la determinación de Mora et al. (2021) quienes determinaron que el 47,73% de los docentes que formaron parte de su muestra de estudio sufrió de este tipo de afectaciones, como también lo expuesto por Goyes et al (2021) quienes evidenciaron que el 53,70% de los educadores en tiempos de pandemia mostraron agotamiento emocional medio y alto. A su vez, los hallazgos de este estudio se ponen en contraposición de los resultados de Giler. (2021) quienes manifestaron que solo un porcentaje del 16,28% sufrieron de cansancio emocional.

Por otra parte, se pudo notar que los grados de despersonalización fueron altos en más de la mitad de los docentes (67,4%), promoviendo a que los maestros presenten experiencias subjetivas caracterizadas por sensaciones de perderse en sus labores, notarse distintos, y no aceptar la realidad que se está viviendo (Jarrín et al., 2022). Este hallazgo respalda la determinación de Domínguez et al. (2021) quienes a través de su investigación determinaron que los participantes de su estudio mostraron altos grados de despersonalización (57%) a raíz de un desgaste a nivel físico, mental y emocional. Respalda la determinación de que las exigencias laborales que se presentaron en el sector educativo a raíz del apareamiento del COVID19 incrementó la despersonalización (Aguilar y Mayorga, 2020; Domínguez et al., 2021; Mora et al., 2021).

Finalmente, la baja realización personal dentro de los maestros fue alta en el 58,7% de la población de estudio, esto permite identificar que esta dimensión influyó negativamente en la habilidad para la realización de las actividades laborales de los maestros (Jarrín et al., 2021), hallazgo que se asemeja a la investigación de Cortés (2021) quienes identificaron la presencia de baja autorrealización docente en cerca del 60,00% de los docentes, como también lo expuesto por Jarrín et al. (2022) y Giler (2021) quienes determinaron que el 45,00% y 95,35% respectivamente, de los docentes que formaron de su muestra de estudio presentaron altos niveles de despersonalización.

Los resultados obtenidos dentro de la percepción de las dimensiones del burnout, permitieron evidenciar que los maestros de Santo Domingo de los Colorados presentaron cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal; debido a la adaptación de un nuevo estilo de enseñanza y la utilización de dispositivos tecnológicos para todo el desarrollo de las actividades laborales.

Como tercera fase, los resultados de tecnoestrés en los docentes permitieron identificar que la ansiedad fue alta en el 21,7% de la población de estudio, este hallazgo respalda la determinación de que la ansiedad afectó a los docentes en tiempos de pandemia (Cortés, 2021; Huang y Zhao, 2020; Monge y García, 2021;). La investigación de Cortés (2021) determinó que el 30,30% de los maestros sufrieron de ansiedad, mientras que el

estudio de Huang y Zhao (2020) evidenciaron una prevalencia de este trastorno en un 35,1% de los maestros y Monge y García (2021) concluyeron que el 43,80% de los participantes de su estudio presentaron ansiedad.

Por otra parte, la fatiga afectó en niveles altos al 30,4% de los docentes. Este hallazgo se pone en concordancia con lo manifestado por Barreto et al. (2021) y Medina y Tenorio (2021); quienes en sus estudios determinaron que la fatiga laboral y el cansancio fueron algunas de las causas que influenció a la presencia de tecnoestrés en un 45.80% y 47,70% respectivamente. A su vez autores como Barreto y Piamonte (2020) y Santillán (2020) determinaron que las consecuencias que se presentan a raíz de la fatiga laboral afectan la cognición y emoción en las personas.

Continuando con las dimensiones del tecnoestrés, los resultados permitieron identificar que el 45,7% de los encuestados manifestaron sentirse altamente escépticos. Este hallazgo respalda lo expuesto por Argandoña et al. (2020); y Valencia et al. (2020) quienes determinaron que el 66.00% y 32.50% profesores respectivamente, les invadía el temor y la incredulidad de que este nuevo sistema de enseñanza funcione, puesto que comúnmente escuchaban de sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido a que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios.

Respecto a la ineficacia, se conoció que afectó notablemente al 45.7% de los docentes, este hallazgo se pone a favor de lo manifestado por Carrión et al. (2022); quienes determinaron que el 57.0% de los maestros en tiempos de pandemia se vieron afectados debido a la ineficacia provocada por la carencia de conocimientos sobre TICs y a la impotencia de sentirse con menor conocimientos sobre tecnología que sus estudiantes. Apoyando en parte, lo determinado por Sandoval (2020), quien manifestó que el 80.8% de los docentes pertenecientes a los niveles educativos de básica primaria de los colegios de Sandra Catalina y Jardín infantil San Gabriel Arcángel en la ciudad de Bogotá, se han visto afectados por el uso de la TICS en tiempos de COVID-19.

Los hallazgos permitieron evidenciar que la presencia de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia; incrementaron los niveles de estrés en los docentes en tiempos de COVID-19, estas afecciones son el resultado de la resistencia y el agotamiento ante las continuas exposiciones a la utilización de nuevas plataformas de educación por parte de los docentes. Resultados que respaldan a investigaciones que determinaron que el tecnoestrés fue uno de los factores que afectó notablemente a los educadores durante el confinamiento (Ozamiz et al., 2020; Robbinet y Pérez, 2020; Cortés, 2021).

En la cuarta fase se discuten las dimensiones correspondientes a la percepción de la salud mental de los docentes. Respecto a la depresión se evidenció que esta afectó moderadamente al 37.00% de los maestros, resultado que respalda lo determinado por Ozamiz et al. (2020) quienes determinaron que la pandemia generó depresión moderada en el 11.10% de la población estudiada, mientras que Mora et al. (2021) determinó que afectó al 50,76% de los maestros y Cabezas et al. (2021) indicaron que influenció moderadamente en el 22.10% de los educadores.

Por otra parte, la ansiedad afectó severamente al 13.00% de los maestros, lo que se asemeja en parte a la investigación de Ozamiz et al. (2020) quienes manifestaron que el 5.00% de los profesores sufrieron de ansiedad durante la pandemia. Por otra parte, Mora et al. (2021) encontraron que el 30,3% de la población docente que formó parte de su estudio sufrió de ansiedad marcada, a pesar que este último porcentaje es casi el doble de los hallazgos encontrados en el presente estudio, se puede evidenciar que la ansiedad fue un factor que afectó a los educadores en tiempo de pandemia, respaldado así la determinación de Said et al. (2021) quienes indicaron que la literatura académica manifiesta que la ansiedad fue uno de los factores que mayormente afectó la salud mental durante la pandemia.

En lo que respecta a la dimensión de estrés, este afectó severamente al 3.00% a los profesores, respaldando así los hallazgos descritos por otros autores quienes determinaron que los docentes presentaron estrés durante tiempo de pandemia (Baño, 2021; Mendoza, 2020; Carrión et al., 2022), especialmente los resultados de Huamán (2020) quienes determinaron que los docentes presentaron un 4,1% de estrés moderado y alto. Por otra

parte, otras investigaciones revelaron que las situaciones estresantes de los docentes en tiempos de pandemia fueron más altos, como es el caso de Barreto y Piamonte (2020) quienes manifestaron que el 32.00% de su muestra de estudio estuvo expuesto a situaciones estresantes en tiempos de pandemia.

Los hallazgos de la investigación permitieron determinar que la depresión, la ansiedad y el estrés; fueron factores que afectaron en la salud mental de los docentes de Santo Domingo. Esto se debió a que la depresión ante los sucesos que se estaban viviendo en tiempos de COVID-19, sumado a la inquietud de no saber cuál sería el desenlace de la pandemia, afectó considerablemente en los docentes e incrementó los niveles de estrés.

En la quinta fase, respecto a los hallazgos sobre las estrategias de afrontamiento docente, se determinó que la estrategia de afrontamiento centrado en el problema alcanzó una media de 31,57 y fue parte de las estrategias que desarrollaron los profesores para hacer frente a la pandemia. Este hallazgo se pone a favor de lo evidenciado por Torres et al. (2021) quienes con una media 13,21 evidenciaron que una de las estrategias mayormente adoptadas en tiempos de COVID-19 fue la centrada en la resolución de problemas, en donde los educadores plantearon acciones autónomas que les permita mejorar hacer frente a todas las controversias que se les presentaron en tiempos de pandemia. Sin embargo, estos resultados distan de los hallazgos obtenidos en otras investigaciones, tal es el caso del estudio de González et al. (2022) quienes determinaron que esta estrategia alcanzó una media de 3.49.

Este último hallazgo pone en evidencia que, ante la incertidumbre del desenlace de la pandemia, los maestros se vieron en la necesidad de gestionar estrategias de afrontamiento centradas en dar solución a los problemas, obligándolos a buscar mecanismos que les permita continuar desarrollando actividades laborales, como también continuar con sus relaciones laborales e interpersonales.

Conclusiones

Dentro de la variable sociodemográfica se encontró el siguiente perfil: participantes correspondientes al género masculino y femenino, que laboran en el nivel de educación básica y bachillerato, mayormente de estado civil casado, con edad promedio de 40 años, con experiencia laboral de 12 años y que laboran ocho horas.

En cuanto a las dimensiones del síndrome de burnout, los participantes del estudio presentaron altos niveles de cansancio emocional con 56.5 %, mientras que para un 67,4% los niveles de despersonalización fueron altos, y se evidenció que la afección dentro de la baja realización personal de los maestros afectó notablemente al 58.70%.

En relación al tecnoestrés docente, se concluye que la ansiedad afectó notablemente al 21,7% de los docentes, mientras que la fatiga perturbó severamente al 30,4% de los participantes del estudio. Por otra parte, el escepticismo generó altos niveles de afección en el 45,7% del personal docente, mientras que la ineficacia fue catalogada como alta por el 45,7%.

En cuanto a la percepción de la salud mental, la depresión generó niveles elevados de afección en el 6.5% de los participantes del estudio, mientras que la ansiedad afectó notablemente al 13.0%. Por otra parte, se evidenció que el estrés tuvo un impacto alto en el 6.5% de los maestros.

Finalmente, los resultados de la investigación determinaron que, para los educadores de Santo Domingo de los Colorados, las estrategias de afrontamiento centrado en el problema durante tiempos de pandemia llegaron a una media de 31.57

Recomendaciones

Se sugiere que la muestra de estudio sea más extensa con la finalidad de que se puedan generalizar los hallazgos encontrados en el estudio. A su vez, es recomendable que la muestra sea equitativa respecto al género, como también a los distintos profesionales que laboran dentro de una unidad educativa (licenciados, ingenieros, personal administrativo y autoridades), con el objetivo de conocer en qué variable se generó mayores niveles de estrés.

Con la finalidad de mantener la estabilidad en cuanto a la salud mental se recomienda que los profesionales del campo de la psicología de las instituciones educativas desarrollen técnicas de autoayuda y guías de habilidades prácticas que puedan ser aplicadas para los docentes con burnout y así disminuir los niveles de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

Es recomendable que las unidades educativas, promuevan capacitaciones sobre TICs y desarrollen acciones para que los docentes se familiaricen con las plataformas tecnológicas utilizadas como estrategias educativas especialmente con las facilitadas por el gobierno, esto con la finalidad de mejorar la comprensión y el uso de las nuevas herramientas tecnológicas y disminuir los niveles de ansiedad, fatiga y escepticismo que se derivan de la ineficacia de uso de la tecnología, sobre todo en los maestros que por sus edades avanzadas les ha costado el migrar de los procesos de enseñanza tradicional a los nuevos entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje.

Se recomienda que las unidades educativas incorporen profesionales en el campo de la psicología o a su vez que desarrollen convenios con este grupo de profesionales con el objetivo de desarrollar charlas preventivas o implementar guías de intervención que permitan disminuir los niveles de depresión, la ansiedad y el estrés que genera la utilización de nuevas herramientas tecnológicas dentro de los entornos educativos.

Las estrategias de afrontamiento se constituyen en medidas de auto intervención psicológica para todo tipo de profesión, ante lo cual se recomienda que las unidades educativas en conjunto con profesionales del campo de la psicología, desarrollen guías

didácticas de afrontamiento docente que permitan la identificación temprana de afecciones dentro de la salud mental y brindar soluciones en el caso de que las afecciones ya se hayan presentado en los docentes.

Una de las principales limitaciones que se presentó en el estudio fue la recolección de la información, debido a que la pandemia imposibilitó la visita a las unidades educativas para poder aplicar con mayor agilidad las encuestas, ante lo cual, se recomienda que las instituciones de educación faciliten el acceso para el desarrollo de actividades de investigación con su plantilla docente, esto con la finalidad de reducir las limitaciones que tienen los estudiantes de educación superior al momento de aplicar las encuestas.

Por otra parte, una de las mayores dificultades que se presentaron en el estudio fue el acceso de manera virtual a los rectores de las unidades educativas para solicitar el permiso para aplicar el instrumento de investigación, ante lo cual se recomienda que para las futuras investigaciones la Coordinación de la Carrera de Psicología de la UTPL pueda dirigir un oficio a las autoridades de las unidades educativas y agilizar el proceso investigativo.

El haber gestionado todo a través de correos electrónicos retrasó notablemente la recogida de la información, ante lo cual se recomienda que los estudios se los desarrolle con organizaciones que tengan convenio institucional directo con la universidad.

Referencias

- Aguilar, M., y Mayorga, M. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de burnout en docentes de la zona 3 de Ecuador. *Revista Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 7(2), 256-278. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1599/1117>
- Ahumada, D. y Gil, N. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿Cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes?. *Revista Boletín Redipe*, 10(8), 434-443. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1416/1331>
- Aquino, C. y Medina, C. (2020). COVID19 y la educación en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*, 39(2), 758-762. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97228&id2=>
- Argandoña, M., Ayón, E., García, R., Zambrano, Y. y Barcia, M. (2020). La educación en tiempo de pandemia. Un reto Psicopedagógico para el docente. *Polo de conocimiento*, 5(7), 819-848. <https://doi.org/10.21676/23897856.3040>
- Baño, F., Llerena, L., Lozada, E. y Pico, M. (2021). Tecnoestrés docente en la Academia Militar General Miguel Iturralde. *Revista Conrado*, 17(1), 89-95. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1751>
- Barreto, D., Rojas, S. y Uribe, D. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Universidad y salud*, 23(2), 309-319. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.245>
- Barreto, M. y Piamonte, J. (2020). Estrés laboral en comunidad docente. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/17678?locale=es>
- Becerra, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca*. Cuenca [Tesis de Licenciatura], Universidad de Cajamarca. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>

- Bonde., J, Gullander., M. y Hansen., Å. (2016). Health correlates of work place bullying: a 3-wave prospective follow-up study. *Scand J Work Environ Health*, 42(1) 17-25. https://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3539
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Editorial Reading,
- Brooks, S., Webster, R., Smith, E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cabezas, E., Herrera, R., Ricaurte, P., y Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069612008/html/>
- Camacho, R., Rivas, C., Gaspar, M., y Quiñonez, C. (9 de junio de 2020). Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. *Revista de Ciencias Sociales*, 6(1), 460-471. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28064146030/28064146030.pdf>
- Cárdenas, M., García, V., Lagares, M. y Elhadad, F. (28 de abril de 2008). SOFI-SM, cuestionario para el análisis de la fatiga laboral física, mental y psíquica. *Revista digital de salud y seguridad en el trabajo*, 2(1), 1-22. <https://acortar.link/YeK8DL>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en psicología*, 15(1), 75-98. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf
- Carrión, N., Castelo, W., Guerreo, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (7 de marzo de 2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-12. <https://acortar.link/FkWgsi>
- Castel, A. (2021). El burnout del profesional: ¿cómo evolucionará en tiempos de crisis?. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 28(1). 1-2. <https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v28n1/1134-8046-dolor-28-01-00007.pdf>

- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Investigación y Desarrollo*, 14(1), 132-138. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
- Chaidez, J. y Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044276>
- Código de Trabajo (2012). *Registro Oficial Suplemento 167*. Ecuador: Lexis. <https://acortar.link/kLsd3E>
- Coppari, N., Bagnoli, L., Codas, G., López, H., Martínez, L. y Montanía, M. (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario de tecnoestrés en estudiantes paraguayos. *Perspectivas en Psicología*, 15(2). 40–55. <https://acortar.link/GVmP6Q>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6(1), 1-11. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe1/2007-7890-dilemas-8-spe1-00006.pdf>
- Cuervo, T., Orviz, N., Arce, S. y Fernández, I. (2017). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21(1), 18-25. <https://dx.doi.org/10.12961/apr.2018.21.01.4>
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B. y Rojas, J. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 43(1), 1-21. <https://acortar.link/HYj9hu>
- Dos Santos, B., Scorsolini, F. y Marchi, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index Enfermería*, 29(3). 1-17. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
- Etienne, C. (2018). Salud mental como componentes de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud*, 42(1), 1-2. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). COVID-19: Cómo asegurar el aprendizaje de los niños sin acceso a Internet. UNICEF- Ecuador.

<https://www.unicef.org/ecuador/historias/covid-19-c%C3%B3mo-asegurar-el-aprendizaje-de-los-ni%C3%B1os-sin-acceso-internet>

- García, F. (2018). Los sesgos cognitivos limitantes del desarrollo de competencias TIC. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 10(3), 114-120. <http://dx.doi.org/10.22335/rlct.v10i3.536>
- Giler, R. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de las ciencias*, 8(1), 1-7. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2495/html>
- González, M., Olea, T., Carrasco, M., Saúl, L. y Sierra, P. (2022). Eficacia de una Intervención Psicológica Breve en Línea Durante el Confinamiento por COVID-19. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 173-193. <https://acortar.link/g6tAHp>
- Goyes, J., Romero, A., González, I. y Latorre, L. (2021). Desgaste emocional de docentes universitarios en entornos virtuales de formación en período de contingencia sanitaria. *Conrado*, 17(81), 1-8. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-379.pdf>
- Guevara, N. (2020). *Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la covid-19, que pueden ser implementadas en la ese San Francisco de Asís, Sincelejo 2020*. [Tesis de Especialización]. Universidad CES de Colombia
- Guzmán, E., Concha, Y., Lira, C., Vásquez, J. y Castillo, M. (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://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Herrero, Y., Molina, Y. y Cabrera Hernández, Y. (2019). Vulnerabilidad y nivel de estrés en pacientes con bruxismo. *Revista Cubana de Estomatología*, 56(3), 1-13. <http://scielo.sld.cu/pdf/est/v56n3/1561-297X-est-56-03-e1996.pdf>

- Huamán, J. (2020). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020. *Horizontes*, 5(21), 1491-1500. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291>
- Huang, Y. y Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288 (1),1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32325383/>
- Huarcaya. V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de CO-VID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2021). Estadísticas Laborales INEC: Ecuador: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estudios-e-investigaciones/>
- Jarrín, G. Moya, I., Patiño, M. y Barandica, A. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Polo de Conocimiento*, 7(2), 1-2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331397>
- Jeon. L., Buettner, C. y Snyder, A. (2014). Pathways from teacher depression and child-care quality to child behavioral problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 225-235. <https://doi.org/10.1037/a0035720>
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. y Román-Calderón, J. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Perspectivas en Psicología*, 15(1), 61-72. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Lizaraso, F. y Del Carmen, J. (2020). Coronavirus y las amenazas a la salud mundial. *Horizonte Médico*, 20(1), 1–5. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n1.01>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de NeuroPsiquiatria*, 83(1), 51-56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(1). 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Medanha. M., Bernardes. P. y Shiozawa P. (2018). *Desvendando o burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. Brasil: Editorial LTr.
- Medina, R. y Tenorio, M. (2020). Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca. [Tesis de Maestría]. Universidad de Cuenca.
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y. y Del Valle, M. (2021). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(1), 322-333. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746434>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 119(1). 343-352. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119>
- Merchán, M. y Arquillos, A. (2020). *Prevención y gestión del tecnoestrés como riesgo laboral entre la profesión docente*. España: UMA Editorial.
- Merchán, M., Vargas, J, y Arquillos, A. (2021). Tecnoestrés como riesgo psicosocial en las relaciones laborales. *Revista iberoamericana de relaciones laborales*, 39(1), 4-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8394210&orden=0&info=link>
- Ministerio de Educación (2022). Presentación de Cifras Históricas y Educativas de fácil manejo y acceso abierto. <https://educacion.gob.ec/datos-abiertos/>
- Monge, D. y García, M. (2021). Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-CoV-2. *Gestar*, 4(8), 1-9. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/34/59>

- Mora, C., Bonilla, C. y Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista RUNAE*, 6(1), 40-60. <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>
- Morán, C., Landeros, R. y González, M.T. (1997). Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Morocho, J (2019). *Burnout y afrontamiento de los docentes de la unidad educativa "once de noviembre", Riobamba, período octubre 2018 - marzo 2019*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional De Chimborazo.
- Navarrete, C. y Zambrano, J. (2021). Medidas educativas frente a la pandemia y estrés docente en una escuela ecuatoriana, *Gestar*, 4(8), 197-211. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0041>
- Núñez, R., Gamboa, A., y Hernández, C. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 108-127. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y trabajo*, 19(58), 1-5. <https://www.scielo.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS. Suiza. <https://n9.cl/cgu3q>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M. y Idoiaga, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

- Pastoral Social Caritas (2020). Tras la pandemia, en Ecuador bajó la calidad de la educación Ecuador. Fundación Pastoral Caritas del Ecuador. <https://www.caritasecuador.org/2020/10/pandemia-calidad-educacion/>
- Picco, L., Yuan, Q., Vaingankar, J. A., Chang, S., Abdin, E., Chua, H. C., Chong, S. A. y Subramaniam, M. (2017). Positive mental health among health professionals working at a psychiatric hospital. *PLOS ONE*, 12(6), 115. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0178359>
- Ramírez, J., Quinde, L., Agustín, R. y Remigio, C. (2021). Teletrabajo en tiempos de pandemia: Un reto laboral en la educación superior. *Revista Cientific*, 6(20), 130-151. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.7.130-151>
- Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. y Barcello, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3),1-7. <https://acortar.link/eqtKPV>
- Robbinet, A. y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Rocío, E. y Beltrán, C. (2020). Mental health and teaching: guidance from life testimonies. *Revista Cambios y Permanencias*, 11(1), 1754–1768. <https://orcid.org/0000-0003-4504-2864>
- Rodríguez, R., Garrido, H. y Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19). Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11(1). <https://scihub.se/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rodríguez, R., Sánchez, L., Dueña, F., Mesa, A. (2017). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Revista Sinapsis*. 1(19), 1-13. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/392/679>
- Rogers, H. y Sabarwal, S. (2020). COVID-19: Impacto en la Educación y Respuestas de Política Pública. Reporte Del Banco Mundial, 1–56. <https://acortar.link/NJYVuU>

- Said, E., Marcano, B., y Garzón, R. (2021). Ansiedad académica en docentes y covid-19. caso instituciones de educación superior en Iberoamérica. *Prisma Social*, 33(1). <https://revistaprismasocial.es/article/view/4202>
- Sandoval, C. H. (2020). La Educación en Tiempo del Covid-19 Herramientas TIC: El Nuevo Rol Docente en el Fortalecimiento del Proceso Enseñanza Aprendizaje de las Prácticas Educativa Innovadoras. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 24–31. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.138>
- Santillán, W. (2020). El teletrabajo en el COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 65-76. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.289>.
- Sianes, A. y Sánchez, E. (2020). E-learning en 15 días. Retos y renovaciones en la Educación Primaria y Secundaria de la República de Croacia durante la crisis del COVID-19. How have we Introduced distance Learning? *Revista Española de Educación Comparada*, 36(36), 181-195. <https://doi.org/10.5944/reec.36.2020.27637>
- Tenorio, M. (2020). *Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia COVID-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca* [Tesis de maestría]. Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10419/1/16025.pdf>
- Torres, R. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020* [Tesis de pregrado]. Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- Torres, S., Hidalgo, G. y Suarez, K. (2021). *Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. Polo de conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866>
- Valencia, E., Correa, D. y Pazmiño, V. (2021). Burnout syndrome in health personnel who provide care to patients with COVID-19. *Revista Scientific*, 6(21), 144-162. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.7.144-162>

Weller, J. (2021). *La pandemia del COVID-19 y su efecto en las tendencias de los mercados laborales*. Chile: Publicaciones de las Naciones Unidas.

Zapata, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, J. y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>

Apéndice

Anexo 1. Documento de información para participantes y consentimiento informado

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 por 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 la participar es absolutamente voluntaria. **CONSENTIMIENTO INFORMADO** El/la abajo firmante, declara conocer el Proyecto “Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19” y acepta que es necesario la recolección de algunos datos concernientes a su estado actual. Por lo que, libre, 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

Anexo 2. Instrumentos de aplicación

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

Su remuneración es de: _____

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

Horas que trabaja diariamente: _____

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente Medianamente Poco Nada

Tiempo de experiencia laboral: _____ años _____ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__

¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__

¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si__ No__

Cuestionario de tecnoestrés NTP

	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							

	Pregunta	Nada	Casi nada	Raramente	Algunas Veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
		0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							

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 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

Escala multidimensional de evaluación de estilos de afrontamiento

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

Anexo 3. Correos enviados a unidades educativas

Aplicación de encuestas



Estimada Lic. Jessenia Cornejo

Reciba un cordial saludo de parte de Victoria Morales Zambrano, estudiante del 9no nivel de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), expreso mi gratitud por la atención a la presente.

Es un honor dirigirme hacia usted con la finalidad de solicitar muy comedidamente me permita aplicar una encuesta a los Docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa que usted dirige, este instrumento de investigación tiene como finalidad recabar información para mi tesis de grado denominada "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato de una institución pública del sector urbano de la ciudad Santo Domingo de los Colorados durante la pandemia de COVID- 19 en el año 2021 2022"

El cuestionario será aplicado a sus Docentes vía on-line y tiene una duración de aproximadamente de 7 minutos para el desarrollo. Toda la información recabada será de absoluta confidencialidad y tendrás fines investigativos.

El link para desarrollar la encuesta es:

<https://es.surveymonkey.com/r/637ZHJ9>

Solicitud de aplicación de encuesta a Docentes.



Estimado Lic. Pablo Chuquilla

Rector de la Unidad Educativa Liceo de las Américas

Reciba un cordial saludo de parte de Victoria Morales Zambrano, estudiante del 9no nivel de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), expreso mi gratitud por la atención a la presente.

Es un honor dirigirme hacia usted con la finalidad de solicitar muy comedidamente me permita aplicar una encuesta a los Docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa que usted dirige, este instrumento de investigación tiene como finalidad recabar información para mi tesis de grado denominada "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato de una institución pública del sector urbano de la ciudad Santo Domingo de los Colorados durante la pandemia de COVID- 19 en el año 2021 2022"

El cuestionario será aplicado a sus Docentes vía on-line y tiene una duración de aproximadamente de 7 minutos para el desarrollo. Toda la información recabada será de absoluta confidencialidad y tendrás fines investigativos.

El link para desarrollar la encuesta es:

<https://es.surveymonkey.com/r/637ZHJ9>