



UTPL

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
educación básica y bachillerato durante la pandemia
COVID-19.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Viver Tabango, Ana Karen

Directora: Calva Camacho, Evelin Astrid

OTAVALO

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

Loja, 26 de septiembre del 2022

Magister

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de la carrera de Psicología

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia COVID-19. realizado por Ana Karen Viver Tabango, 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: Evelin Astrid Calva Camacho

C.I.: 1104792666

Correo: eacalva1@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y sesión de derechos

“Yo, Ana Karen Viver Tabango, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor(a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia COVID-19, de la Titulación de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos Capítulo 1. Marco teórico, Capítulo 2. Metodología, Capítulo 3. Resultados, Conclusiones y Recomendaciones, siendo Mgtr. Evelin Astrid Calva Camacho director (a) del presente trabajo; y, en tal virtud, 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. Además, ratifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo son de mi exclusiva responsabilidad.

Que mi 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”.

Autorizo a la Universidad Técnica Particular de Loja para que pueda hacer uso de mi obra con fines netamente académicos, ya sea de forma impresa, digital y/o electrónica o por cualquier medio conocido o por conocerse, sirviendo el presente instrumento como la fe de mi completo consentimiento; y, para que sea ingresada 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.

Firma:

Autor: Ana Karen Viver Tabango.

C.I.: 1004378392

Correo: akviver@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Dedico con todo mi corazón mi tesis, a mi madre, pues sin ella no lo habría logrado. Tu bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. Por eso te doy mi trabajo en ofrenda por tu sacrificio y esfuerzo madre mía, te amo.

De igual manera dedico también al forjador de mi camino, a mi Padre Celestial, el que me acompaña y siempre me levanta de mi continuo tropiezo y nunca me ha permitido desistir en mis aspiraciones y anhelos.

Ana Karen Viver Tabango.

Agradecimiento

La vida se encuentra plagada de retos, y uno de ellos es la universidad. Tras verme dentro de ella, me he dado cuenta de que más allá de ser un reto, es una base no solo para mi entendimiento del campo en el que me he visto inmerso, sino para lo que concierne a la vida y mi futuro.

Agradezco a mi institución “Universidad Técnica Particular de Loja” y a mis maestros por sus esfuerzos para que finalmente pudiera graduarme como una feliz profesional, en especial a la Magister Evelin Calva, directora de tesis, que gracias a su paciencia y apoyo constante ha hecho que este proceso de investigación sea agradable y así poder llegar al objetivo y concluir con mi formación académica.

De igual manera agradezco infinitamente a Dios por permitirme cumplir con esta meta y mi sueño de convertirme en una profesional, a mi madre que, con sus esfuerzos impresionantes y sacrificio invaluable, me ha proporcionado todo y cada cosa que he necesitado en mi formación.

Sencillo no ha sido el camino, y me agradezco a mí y a mi espíritu de superación por mi esfuerzo y dedicación constante, por ser siempre persistente y siempre lograr lo que me propongo.

Ana Karen Viver Tabango.

Índice de Contenido

Aprobación del director del Trabajo de Titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de Contenido.....	VII
Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno	5
Marco teórico	5
1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID	5
1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia	8
1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	10
1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia	15
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID	18
1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.....	20
1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes.....	22
1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la Covid-19	25
1.3 Burnout en tiempos de COVID	27
1.3.1 Predictores de Burnout en docentes durante la pandemia.	30

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.....	31
1.3.2 Consecuencias del Burnout en docentes	33
1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes	35
1.4.1Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo..	37
1.4.2Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia	39
1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	41
Capitulo dos	44
Metodología.....	44
2.1. Objetivos	44
2.1.1. <i>Objetivo general</i>	44
2.1.2. <i>Objetivos específicos</i>	44
2.2. Preguntas de investigación.....	44
2.3. Diseño de investigación	45
2.4. Contexto	46
2.5. Población y muestra	46
2.5.1. <i>Criterios de inclusión</i>	46
2.5.2. <i>Criterios de exclusión</i>	46
2.6. Métodos y técnicas	47
2.6.1. <i>Métodos</i>	47
2.6.2. <i>Técnicas</i>	48
2.7. Instrumentos.....	49
2.7.1. <i>Cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-hoc</i>	49

2.7.2. <i>Inventario del estrés laboral crónico de Maslach (Maslach burnout Inventory [MBI-GS]; Maslach y Jackson, 1986)</i>	49
2.7.3. <i>Cuestionario de Tecnoestrés</i>	50
2.7.4. <i>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)</i>	51
2.7.5. <i>La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)</i>	51
2.8. <i>Procedimiento</i>	51
2.9. <i>Recursos</i>	53
2.9.1. <i>Recursos Humanos</i>	53
2.9.2. <i>Recursos Materiales</i>	53
2.9.3. <i>Recursos Económicos</i>	53
Capítulo tres	54
Resultados.....	54
Discusión.....	58
Recomendaciones	66
Referencias.....	67
Apéndice.....	78
Apéndice 1. Instrumento de aplicación Cuestionario Sociodemográfico y Laboral	78
Apéndice 2: Inventario de estres crónico MBI	79
Apéndice 3: Cuestionario de Tecnoestres.	80
Apéndice 4: Instrumento psicológico DASS-21.....	81
Apéndice 5: Cuestionario BRIEF-COPE.....	82

Índice de Tablas

Tabla 1 Recursos materiales	52
Tabla 2 Recursos económicos	52
Tabla 3 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	54
Tabla 4 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	54
Tabla 5 Resultados de tecnoestrés de los docentes.....	55
Tabla 6 Percepción de la salud mental de los docentes.....	56
Tabla 7 Estrategias de afrontamiento de los docentes.....	57

Resumen

La presente investigación ha tomado como principal referente, el estudio del estrés en docentes en tiempos de pandemia por covid-19, siendo la principal razón para implementar la educación virtual, que ocasionó consecuencias negativas, de tal manera que el objetivo de esta investigación corresponde a identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública del sector céntrico de la ciudad de Otavalo durante el año 2021, se trabajó con muestra de 40 docentes de educación básica y bachillerato. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo con alcance exploratorio, descriptivo, no experimental y transversal. Los instrumentos utilizados para evaluar los participantes fueron: Cuestionario Ad Hoc, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28), concluyendo que en los docentes se observó como resultados una afectación dentro de los niveles altos para despersonalización con un 22.2% e ineficacia con un 16.7%, referente a la salud mental en nivel severo para ansiedad con un 9.3% y finalmente las estrategias más utilizadas por los docentes fueron las estrategias centradas en el problema.

Palabras clave: Docentes, estrés , Covid-19

Abstract

The present research has taken as main reference, the study of stress in teachers in times of pandemic by covid-19, being the main reason to implement virtual education, which caused negative consequences, so that the objective of this research corresponds to identify the factors related to stress in teachers in a public institution of the central sector of the city of Otavalo during the year 2021, working with a sample of 40 teachers of basic education and high school. This research had a quantitative approach with an exploratory, descriptive, non-experimental and cross-sectional scope. The instruments used to evaluate the participants were: Ad Hoc Questionnaire, Technostress Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS - 21) and the Multidimensional Coping Styles Evaluation Scale (BRIEF-COPE/28) giving us as results an affectation within the high levels for depersonalization with 22.2% and inefficacy with 22.2%. 2% and ineffectiveness with 16.7%, regarding mental health at severe level for anxiety with 9.3% and finally the most used strategies by the teachers were the strategies focused on the problem.

Key words: teachers, estres , Covid-19

Introducción

A raíz del brote infeccioso causado por un nuevo virus denominado Covid-19; se establecieron diversos cambios debido a su gran comorbilidad y propagación rápida, es por ello que el 11 de marzo del 2019, la Organización Mundial de la Salud [OMS](2019) reconoce como pandemia global los contagios generados por esta enfermedad; ante este reconocimiento los diferentes países generaron como estrategia de actuación inicial jornadas de distanciamiento social, las cuales implican la suspensión de actividades sociales, económicas y productivas no esenciales (Barraza, 2020). No obstante uno de los campos más afectados por la pandemia fue el educativo puesto que según las disposiciones para los docentes fue adoptar los medios virtuales como herramientas pedagógicas, de tal manera que se de cumplimiento normal con el desarrollo de los programas educativos, lo que generó incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa ante esta nueva modalidad, en donde la mayoría de maestros carecen de conocimientos tecnológicos, generando estrés ante esta situación (Gómez et al., 2020).

Con antecedente del apartado anterior, es importante hacer referencia a que la docencia es una de las profesiones más susceptibles a desarrollar estrés, siendo una de las causas principales, el hecho que están en mayor contacto con las personas, y mucho más si este aspecto es complementado con el uso de la tecnología, que en la actualidad ha generado que los profesores padezcan de tecnoestrés laboral que aborda un estado psicológico negativo que se relaciona con la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC, provocando algunas dificultades para diferenciar el trabajo del ocio (Gañán et al., 2020).

De tal manera y en base a lo antes expuesto esta investigación aborda las bases teóricas, fenomenológicas y la identificación del estrés laboral crónico, que deriva en el desarrollo del Síndrome de Burnout, así como el desarrollo de los factores que afectan a los docentes y su entorno social, familiar y personal. El objetivo principal fue identificar los factores relacionados con el estrés en docentes, para el efecto se desarrolló una

metodología con un diseño de investigación con enfoque cuantitativo, método no experimental, de tipo transaccional /transversal y con alcances: descriptivo, exploratorio.

La población seleccionada para realizar el presente trabajo, fueron 40 docentes de educación básica y bachillerato ecuatorianos que prestaron sus servicios de docencia en el área de educación, se encontraban laborando durante la pandemia por Covid 19, con dos años mínimo de experiencia.

Cada capítulo obedece a cada objetivo específico de la investigación, en el primero se describen las bases teóricas el mismo que corresponde a temas como estrés, tecnoestrés, burnout en tiempos de Covid, salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes, el segundo capítulo contempla la metodología y el capítulo tres detalla la discusión de los resultados, llegando finalmente al apartado de conclusiones y recomendaciones.

Este estudio fue factible, porque se realizó de manera responsable y consciente, en donde se lograron cumplir los objetivos propuestos, cabe señalar que el análisis de esta temática despierta interés entre la población, porque aporta recursos a las políticas nacionales en materia de bienestar en el trabajo. Por ende, el presente trabajo de titulación es un tema de relevancia, debido a que los efectos de la pandemia ha venido afectando a la salud mental de los docentes provocando estrés, ansiedad o en su caso Síndrome de Burnout por los cambios repentinos en las actividades laborales, que se convirtió en un reto personal para estos profesionales por el hecho de adquirir nuevos conocimientos como las TICS, haciendo que la investigación sea importante para recolectar información y evidenciar cual ha sido la respuesta por parte de los docentes frente a estos cambios, así como la manera de enfrentar las dificultades a lo largo de la pandemia por Covid 19.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID

En el mes de diciembre del 2019, se generó una alerta sobre una nueva enfermedad causada por coronavirus y originada en Wuhan, China que alarmó a la población mundial. De acuerdo a Castro (2021) la expansión del virus surgió de manera acelerada, obligando a los gobiernos y organismos internacionales a tomar medidas emergentes, de tal manera que el 11 de marzo, se declara por parte de la Organización Mundial de la Salud [OMS](2020) una pandemia global, lo que, obliga a una reestructuración total de las condiciones sociales de las personas. Razón por la cual, para evitar la expansión del virus se establece una política de confinamiento obligatorio, así como la suspensión de actividades laborales y académicas, el refuerzo en las políticas de seguridad y saneamiento a nivel individual y colectivo, así como el cierre de fronteras.

La situación tuvo distintas consecuencias, como el aumento del nivel de mortalidad, hospitales y centros de salud colapsados debido al número elevado de pacientes infectados con covid-19, así como las secuelas a nivel personal y familiar como un aumento de casos de estrés emocional, daños psicológicos y físicos a causa del malestar provocado por el miedo al contagio y la situación crítica que se había establecido de manera drástica.

Uno de los principales elementos de estudio, fue el estrés causado a raíz del covid-19, en primer lugar, por la incertidumbre frente al empleo y las actividades económicas, provocando que varias personas se sometían a largas jornadas de teletrabajo, así como mantener las restricciones con el fin de precautelar la salud de la familia y quienes lo rodean.

De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo [OIT](2016) se menciona que el estrés surge de un conjunto de riesgos psicosociales, definiéndolo como el estado de respuesta hacia situaciones que demandan una carga emocional y física. El término fue utilizado por primera vez en la década de los años treinta por Hans Selye, quien establece una visión biológica, la cual hace referencia a la reacción del cuerpo hacia un proceso

distinto al de la vida cotidiana, que se relaciona con actividades que desencadenan una situación negativa.

De forma paralela, Barreiro (2017) establece que el estrés es entendido como un estado de alteración emocional, caracterizado por la tensión y nerviosismo en la conducta y comportamiento del individuo, por lo que, “se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales” (p. 975).

Asimismo, Del Hoyo (2019) propone que este se puede clasificar en dos grandes secciones como el eustrés y distrés; *la primera* modalidad de estrés es la que genera por lo general al iniciar un nuevo desafío o reto laboral, por lo que se lo debe considerar como algo positivo, siempre y cuando no sobrepase los límites de ansiedad del trabajador, y *la segunda* se origina cuando la situación en la que se encuentra la persona supera el nivel de autocontrol y deriva en efectos negativos en vista que estas afectaciones no terminan en el centro laboral y se traslada a la vida personal mermando de manera paulatina su círculo cercano.

En contexto con los autores antes mencionados, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) define al estrés como varios procesos psicológicos y reacciones emocionales que afectan al individuo, en cuanto su salud y su calidad de vida, de tal manera que el estrés puede surgir en distintitos contextos, siendo el laboral uno de los más comunes debido a la exigencia y demanda propia del espacio de trabajo, pues el estrés proviene de una situación sistemática de alteración de las actividades comunes, y la presión de elementos externos que a la larga terminan afectando a nivel conductual, cognitivo y físico.

De tal manera que a juicio de Gandini y Perciballi (2020) se establece que la llegada de la pandemia global a inicios del año 2020 provocó una mayor incidencia de este padecimiento en las personas, las medidas sanitarias como el confinamiento, el uso de mascarillas, el distanciamiento social y la restricción de ciertas actividades, provocó un

cambio en los hábitos cotidianos, generando estrés, ansiedad, depresión, miedo, frustración, entre otras afectaciones producto del encierro y la falta de socialización.

Bajo el juicio de Bareiro (2017) se menciona que el estrés laboral surge a partir de condiciones desencadenantes dentro del espacio de trabajo, en este caso, la pandemia generó una serie de elementos que provocaron cambios drásticos en la vida cotidiana de las personas, ligados hacia la incertidumbre sobre el avance y el nivel de contagio de la enfermedad, el confinamiento, la pérdida o enfermedad de familiares, la crisis económica producto de las condiciones establecidas para evitar el contagio, dio paso a situaciones negativas en las que las personas se enfrentaban a una nueva enfermedad, frente a todas sus consecuencias sociales, emocionales, políticas y económicas

De tal manera que, en base a la descripción Ramírez (2021) se establece que el contexto de pandemia provocó el cierre de negocios y empresas, pero también una crisis laboral que dio paso al desempleo, la reducción de salarios y para quienes aún mantenían su empleo, una mayor exigencia en cuanto al cumplimiento de la jornada laboral. Existieron casos de vulneración de derechos, por pagos a destiempo, despidos intempestivos, la situación de confinamiento con cargo a vacaciones, entre otros. Es así, como el estrés laboral se convirtió en uno de los efectos de la pandemia, y que hasta el día de hoy se considera una grave afectación porque no permite el desarrollo integral de individuo.

Al mismo tiempo, el espacio educativo fue uno de los más afectados, debido a las propias dinámicas que intervienen, donde la relación entre docentes, estudiantes y los distintos actores institucionales solía darse de manera presencial. Como resultado de la pandemia global, las escuelas, colegios y universidades debieron optar por las clases en línea, mediante distintas plataformas como Google meet, microsof teams, zoom, etc., exigiendo la actualización y capacitación inmediata de los docentes y estudiantes para llevar a cabo los procesos educativos (Gandini y Perciballi, 2020).

De esta forma, bajo la concepción de Cevallos et al., (2021) la educación presencial se establecía como el paradigma de enseñanza-aprendizaje, en donde tanto alumnos como

profesores mantenían un ritmo de vida específico, de acuerdo con planes curriculares, recursos propios del aula y el contacto diario. Como una medida emergente, las instituciones educativas generaron currículos especiales, con el fin de cubrir los conocimientos básicos y ejercer el número adecuado de horas en el espacio virtual, tomando en cuenta la conectividad, los recursos, el nivel de conocimiento del niño o niña y la colaboración en la familia.

Destacando que el docente en un aula de clases conoce el manejo de los recursos, incluso puede predecir cuando el alumno que requiere mayor explicación, así como la estrategias más eficaces para trabajar, debido a que mantenía un mayor contacto con los estudiantes e incluso identifica cuando un alumno tiene problemas externos a los educativos, sin embargo, de manera virtual es difícil controlar todo esto, debido a que es imposible conocer que sucede en cada familia, por tal razón, los niveles de estrés en los maestros se incrementaron, a tal punto que profesores de edades avanzadas decidieron desprenderse de la profesión (Lara et al., 2020).

De tal manera que, se puede concluir que esta situación ha demandado un esfuerzo docente, para la realización de planes tomando en cuenta los distintos factores que surgen en tiempos de pandemia, que sumado al corto tiempo para la planificación de actividades provocó niveles de estrés y ansiedad en la labor de profesores y alumnos.

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

Los factores de riesgo psicosocial son aquellos que se presentan en el contexto de trabajo, debido a la propia actividad laboral, las condiciones de trabajo, la situación del individuo y su capacidad de respuesta hacia las exigencias y formas de organización del empleo.

En cuanto a las condiciones mencionadas, bajo la postura de Marsollier y Expósito (2021) establece que con el tiempo pueden surgir ciertos elementos que propicien cuadros de estrés en los empleados, debido a las tareas por cumplir, las expectativas y el nivel de competitividad dentro del espacio. Aunque la situación laboral tiende a generar estrés en los

individuos, debido al confinamiento social que obligó a la gran mayoría de la población a cambiar sus actividades diarias, adaptándose a una nueva normalidad donde cada docente tuvo que buscar sus propios recursos para poder continuar con su labor educativa, implementándose así la educación a distancia.

Al surgir la nueva pandemia, todo el modelo educativo sufrió un cambio extremo debido a las nuevas condiciones para evitar el contagio masivo, esto ha generado una serie de desafíos frente a la virtualidad educativa. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO](2021), aproximadamente 800 millones de estudiantes han sufrido algún inconveniente al momento de continuar con las clases virtuales, ya sea, por falta de conectividad, falta de recursos o desconocimiento. Así mismo, los profesores han sido partícipes de distintas problemáticas, vinculadas al desconocimiento del uso de la tecnología en el campo educativo o la atención hacia todos los estudiantes, anexo a los problemas ya mencionados.

El cambio de modalidad generó una excesiva carga laboral y el aumento de funciones debido a la necesidad de actualizarse, para continuar el proceso educativo mediante el uso de la tecnología. De acuerdo a Cortés (2021) las clases virtuales obligaron a redoblar las horas de trabajo en la preparación y planificación de actividades, por lo que, varios docentes no tenían conocimiento sobre el uso de aplicaciones para implementar en sus clases, así como el enfrentarse a un ambiente completamente nuevo.

Por otra parte, Dos Santos et al., (2021) añaden que uno de los factores que ha provocado estrés en los docentes durante la pandemia es la pérdida de autonomía, debido a que se ven obligados a cumplir con las tareas impuestas, dejando de lado su espacio de descanso y delimitando sus capacidades cognitivas. Además, la limitación de las relaciones sociales también desencadena problemas emocionales y daños psicológicos, debido a que el docente se encuentra en un espacio de interacción continuo, pero con la pandemia este espacio se ha visto reducido a la virtualidad.

De esta forma, los principales factores vinculados al estrés docente, se deben principalmente a la cantidad de trabajo exigido por parte de las autoridades e instituciones educativas, así como por el desconocimiento sobre el uso de TIC dentro del aula, que surge debido a la urgencia con la que se deben preparar y afrontar la situación de confinamiento, tratando de mantener una continuidad con sus actividades escolares, asegurando que los estudiantes continúen con su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Destacando que la virtualidad implica un trabajo constante con dispositivos electrónicos como computadores y celulares, enfrentándose a un nuevo escenario, con una presión constante de preguntas y dudas sobre las clases, las tareas y la forma de entrega, haciendo que los docente trabajen sin un horario fijo y sobrepasando las ocho horas laborales diarias, Del mismo modo según Cevallos et al., (2021) la nueva planificación de clases, la revisión y calificación de tareas, así como los nuevos retos para innovar, dieron paso a un escenario de cansancio y estrés. Como resultado de los requerimientos para la nueva educación virtual, se generó una sobrecarga laboral, en principio debido a la desorganización y desconocimiento por el cuerpo institucional y más tarde, al proceso de adaptación por parte de alumnos y estudiantes.

Cabe mencionar que, adicional a lo antes descrito, uno de los principales factores que derivaron en la sobrecarga laboral se debe a las directrices emitidas por las autoridades académicas y de control que no estaban preparadas para afrontar este tipo de modalidad de gestión con lo que se desencadenó en varias anomalías de índole de irrespeto de horarios de trabajo y burocratización de procesos académicos y administrativos.

1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente*

Desde un enfoque teórico, existe un conjunto de factores que determinan el comportamiento dentro del contexto laboral, es así que la fatiga laboral no solo implica la calidad y cantidad en la ejecución de actividades a realizar, sino también la capacidad que tienen las personas para poder equilibrar sus actividades.

De esta manera, bajo el juicio de Torres (2020) se establece que si el trabajador tiene la posibilidad de manejar de manera correcta tanto sus emociones como el estrés, podrá realizar de mejor manera su actividad, poniendo de manifiesta tanto el relajamiento y descanso, que son factores que conllevaran a que el funcionario mantenga una mejor calidad vida, por lo tanto, el estrés y la fatiga influyen en las condiciones de trabajo, lo que puede ocasionar daños en la salud de las personas, pero sin que esto sea patológico necesariamente.

La fatiga laboral al ser una reducción de la capacidad de la persona para realizar su trabajo de manera eficaz se manifiesta con agotamiento tanto físico como mental, los síntomas pueden desarrollarse con el tiempo y si no se los trata pueden resultar perjudiciales para la salud y el bienestar del individuo ocasionando una reducción en la productividad, lo que conllevaría a una disminución de la calidad de vida.

De acuerdo a la Universidad Complutense Madrid (2016) la fatiga laboral se define como la combinación de una sobrecarga física y psicológica, lo que, genera daños en la salud de los trabajadores, debido a que no se genera un espacio para el ocio y el descanso, fundamental para retomar energía y garantizar el desarrollo adecuado de capacidades y habilidades.

Por otra parte, Navarro (2019) define a esta variable como el estado en donde los órganos y funciones limitan su actividad, y puede conllevar episodios de bajo rendimiento, falta de concentración y cansancio físico y mental, pues la misma hace referencia al resultado de factores de agotamiento en el trabajo como: la monotonía, sobrecarga laboral y ambientes agresivos de trabajo.

A su vez, Bracho et al., (2019) establecen a la fatiga laboral como la relación entre el trabajo, el individuo y la actividad concerniente al empleo cuando existe demasiada presión para el cumplimiento de las actividades, lo cual, puede conllevar a una situación de cansancio, agotamiento e irritabilidad que no permite ejecutar las funciones laborales de manera adecuada, y al mismo tiempo afecta la salud de los individuos.

En el caso de los docentes, la fatiga laboral suele darse de manera continua debido a las exigencias y a la necesidad de mantener estándares de calidad dentro del marco educativo, asegurando la formación de los estudiantes con responsabilidad y compromiso en su labor, lo que genera aún más presión sobre su área de trabajo. De esta manera se han realizado varios estudios acerca del tema, por ejemplo, la investigación “Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa”, que hace referencia al conjunto de factores, es especial los cambios en la estructura educativa que conlleva a los docentes a experimentar jornadas extras y una presión aun mayor sobre sus actividades.

En la investigación antes mencionada se aplicó como instrumento principal un análisis inferencial a través de la prueba de Karikal-Wallis, en la que se obtuvo como resultado que los factores psicosociales van de la mano con el estrés docente desde el punto de vista correlacional y como este factor deriva en su desempeño laboral diario desde la perspectiva negativa.

Lo que coincide con la postura de Tenorio (2020) que realiza una investigación con 310 docentes, que permite analizar la fatiga laboral antes y durante la pandemia, obteniendo los siguientes resultados que la fatiga en estos profesionales aumentado significativamente, especialmente en las características físicas como el dolor de espalda (80%), posiciones incorrectas de cuerpo (74,2%), vista cansada (84,5%), y cansancio en las piernas (55,5%). Por otro lado, dentro de esta investigación se midió los niveles presentes de esta variable, encontrando que los docentes con fatiga leve abarcan el 19%, la moderada el 36% y la severa el 46% de la población estudiada.

De tal manera que, en el contexto actual debido a la pandemia surgió el teletrabajo, mismo que se estableció como la principal alternativa para continuar las labores educativas. Según Gómez (2017) el teletrabajo es el proceso en el cual las TIC se implementan en las actividades laborales diarias, permitiendo ejecutar el trabajo desde el hogar o cualquier

espacio de manera virtual. Facilitando las actividades y manteniendo la conectividad en diferentes circunstancias como el confinamiento a causa del Covid 19.

Así mismo, la Organización Internacional del Trabajo [OIT] (2020) define al teletrabajo como el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles y de escritorio para trabajar fuera de las instalaciones del empleador. En otras palabras, este conlleva un trabajo realizado con la ayuda de las Tics.

Por lo tanto, según la descripción de Cevallos et al., (2021) se establece que la implicación del teletrabajo en el ámbito educativo ha generado un nuevo contexto en las actividades laborales, en el caso de los docentes el principal cambio se ha dado desde el aula presencial hacia un aula virtual, en donde la interacción surge desde una aplicación determinada, con el uso de cámaras, micrófonos, pizarras digitales y herramientas que poco a poco se van implementando en el espacio educativo

En lineamiento con lo anteriormente mencionado Díaz (2013) explica que esta modalidad puede tener ventajas, así desventajas para cual establece la siguiente clasificación, *las primeras* surgen como consecuencia del teletrabajo, pues permite la continuidad de las actividades laborales y educativas, así mismo la implementación de las TIC en el ámbito educativo permite mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, además que esta modalidad permite implementar nuevas dinámicas de clase para motivar a los estudiantes y generar en él un mayor conocimiento sobre las herramientas educativas en línea; en cambio *las segundas* establecen que esta modalidad exige un perfeccionamiento por parte de los profesores en el uso y manejo de herramientas TIC, así como una buena conexión a internet para preveer anomalías en la clase sincrónica, lo que genera incomodidad para ellos, finalmente implica la adecuación del espacio físico adecuado.

La condición de virtualidad generó un nuevo escenario, en donde los docentes debían enfrentarse a las nuevas condiciones, en ocasiones sin el apoyo estatal ni de sus directivos. Este contexto provocó graves consecuencias, como la preocupación por la

adquisición de recursos tecnológicos, con el fin de apoyarse y brindar sesiones de clase adecuadas, asimilando lo más posible a una clase presencial. Por lo que, varias de estas acciones fueron cubiertas con recursos propios, generando episodios de estrés y preocupación por la nueva modalidad. (Diario el Correo, 2020)

De tal manera que el espacio fue un factor esencial para identificar las causas del cansancio laboral en docentes, pues les tocó adecuar su domicilio al espacio educativo lo que generó incomodidad, y terminó ocasionando una fusión del ámbito laboral con el del hogar, por lo que, es común seguir trabajando, aun después de terminada la jornada, esto debido a que no existe una división real de los espacios y se trasladó el trabajo a casa (Montalvo, 2020).

Otro de los aspectos psicosociales a tomar en cuenta, es la interacción continua con diferentes personas en el espacio de trabajo, lo que, generaba un espacio de apoyo e interrelación, no obstante, al establecerse el confinamiento estas relaciones se vieron limitadas, provocando conflictos debido al desequilibrio en las relaciones internas, ocasionado por estrés, confinamiento y la convivencia diaria. Por otra parte, se limitó el trabajo en equipo, la colaboración interna y el traspaso de reuniones presenciales, donde se compartía diferentes asuntos, a reuniones virtuales donde una o dos personas eran las encargadas de dirigir la reunión (Patiño, 2021).

Desde la perspectiva de Montalvo (2020) se señala que actualmente se duplicó el trabajo para familias, especialmente para padres y madres que al mismo tiempo que trabajaban debían estar pendientes de las tareas del hogar y de sus hijos, facilitando los procesos de conexión, dirigiendo tareas y encargándose de distintas actividades ajenas a las laborales, debido a la fusión de los entornos laborales y domésticos.

Según Carrera (2019) en su investigación titulada fatiga laboral en los docentes de Unidades Educativas Fiscales del distrito 01D01 concluye que la prevalencia de la fatiga laboral está presente en casi tres cuartas partes de las personas analizadas, y que el 25% de estos vive en lugares de difícil acceso a internet; de esta manera se deriva este factor en

diferentes dolencias como son la sed 54% voz ronca 37% y dolores de espalda el restante, un dato importante es que existe una marcada diferencia entre la prevalencia en hombres y mujeres con un factor del 5%.

De esta manera, se puede ver que el teletrabajo ha ido en aumento a partir de la pandemia debido a las condiciones de confinamiento, mediante las cuales el trabajo desde casa ha sido un proceso obligatorio. A pesar de las ventajas del teletrabajo, se puede observar que aún existen consecuencias negativas como la sobrecarga laboral, el excesivo uso de las TIC y la necesidad de mantenerse actualizado y capacitado frente a las nuevas herramientas digitales, lo que podría conllevar a generar más trabajo del ya existente.

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

A lo largo de la pandemia la calidad de vida de toda la población se ha visto afectada debido a los distintos factores de riesgo psicosociales a lo que se ha encontrado expuesta, siendo uno de los principales el estrés que ha hecho que esta variable vaya disminuyendo en algunos casos, es por ello que de acuerdo a Robles et al., (2016) define qué calidad de vida hace referencia a una serie de elementos que se atribuyen al bienestar del individuo, entre los cuales se encuentran la salud, educación, empleo, vivienda, vestimenta, entre otros, esta variable no solo depende del contexto en donde se desarrolle la persona, si no también de su bienestar individual y colectivo, que se convierte en el principal elemento de interés, vinculado a la idea de la capacidad de una persona para realizar actividades desde su bienestar físico y mental, así como a la satisfacción de sus necesidades.

La calidad de vida también se define como las condiciones que experimenta el individuo dentro de su entorno, con elementos objetivos y subjetivos. De esta forma, Putallaz (2018) la define como el estilo de vida, donde el individuo se desarrolla de acuerdo a estándares de bienestar y a un nivel de de ingresos adecuado, acceso a la salud, educación, a un empleo, entre otros factores que aseguran las condiciones óptimas para el desarrollo del ser humano.

Durante el tiempo de pandemia, la calidad de vida ha disminuido debido a una crisis económica creciente, impidiendo satisfacer las necesidades de la manera correcta, de tal manera que el confinamiento ha generado consecuencias emocionales y psicológicas que no le permiten al individuo desarrollarse de manera óptima en su medio. En el caso de los docentes, la pandemia ha provocado una menor calidad de vida, debido a la reducción de sueldos, aumento de la carga laboral y el continuo estrés al que se enfrentan en el aula de clase (Guzmán et al., 2021).

De este modo, Noroña (2021) indica que el estrés laboral en docentes se produce debido a la demanda por parte de la institución, la autoexigencia y la preocupación por mantener el empleo. Las instituciones se ven obligadas a mantener su nivel productivo, pero al mismo tiempo recortan salarios y derechos a los trabajadores. Es en este punto donde surge el desequilibrio que provoca en el individuo una alteración emocional, psicológica y física que se evidencia de distintas formas como la falta de concentración, frustración, desmotivación, depresión, ansiedad, miedo, alergias, dolores de cabeza, dolor de cuello, afecciones respiratorias, entre otras condiciones que limitan su capacidad de trabajo, provocando un riesgo para su salud y su estabilidad laboral.

Por otra parte, Tenorio (2020) señala que el cansancio laboral ha aumentado significativamente haciendo una comparación con un reporte en la misma población en el año 2018 de un 13.9% a un 45.8% durante el proceso de teletrabajo relacionado con el confinamiento, donde se puede observar el incremento de la fatiga laboral con un resultado leve, moderado y severo de acuerdo a ciertos parámetros como: edad, sexo, estado civil, formación profesional, cargas de trabajo y grupo de edad. Se encontró que, en la actual situación los docentes ahorran una hora aproximadamente de tiempo en transporte, no obstante, su carga de trabajo llega a un promedio de 11 horas diarias y el promedio de sueño de 7 horas, por lo que menos de la mitad de los docentes se sienten cómodos con esta modalidad de trabajo y se determinó que el 18.7% de los participantes tiene fatiga leve, el 35.5% padece fatiga moderada y el 45.8% fatiga severa.

De forma paralela, Tenorio (2020) indica también que con el propósito de conocer los daños en la salud asociados a la exigencia y condición laboral del personal docente se aplicó la prueba de Yoshitake la misma que sirve para medir los tipos y las magnitudes de fatiga que presentan los trabajadores encontrando que los docentes padecen de trastorno músculoesqueléticos en un 25 %, la disfonía con una tasa del 37% distrés y lumbalgia con 30%, todo esto a consecuencia del estrés laboral.

Al mismo tiempo, se puede observar que ha existido poca satisfacción vital por parte de los docentes como indica Miranda (2021) debido a que estos profesionales se enfrentan con diferentes inconvenientes que se presentan antes de clases, como es la espera de programación general del ministerio y actividades de los programas aprendo en casa, además presentan problemas durante clases con dificultades en la conectividad y condiciones socioeconómicas de los estudiantes, debido a que algunos no cuentan con los dispositivos necesarios para recibir clases con normalidad, finalmente los docentes presentan problemas también después de su jornada de clases puesto que deben elaborar informes, ajuste de actividades, cuadernos de campo según las necesidades de los estudiantes, las cuales extienden las horas de trabajo y aumenta la carga laboral afectando directamente en la satisfacción laboral del docente y por ende su desempeño laboral y beneficio personal.

De tal manera, que Guell (2014) indica que la mayor parte del éxito educativo, se basa en la labor del docente, por lo que es de vital importancia explorar el grado de satisfacción o insatisfacción para que pueda desarrollar adecuadamente su labor formadora.

Además, explica que los factores que influyen en la satisfacción laboral en docentes son seis 1. Tipología de trabajo, 2. Condiciones laborales como: horas de trabajo, períodos vacacionales, flexibilidad del trabajo y seguridad del mismo. 3. Lazos interpersonales con directivos, docentes, estudiantes y familiares. 4. Labores académicas como materiales y recursos, adaptaciones curriculares. 5. Remuneraciones económicas y sociales. 6.

Crecimiento personal, participación e implicancia con las tareas, rendimiento de los estudiantes, desarrollo y utilidad de sus propias actividades.

Finalmente, para concluir se establece que la fatiga laboral es un factor restrictivo del desarrollo psicológico, en donde los trabajadores se enferman debido a la sobrecarga de trabajo , así como el aumento de la jornada laboral que corresponden a condiciones del entorno de trabajo inestables que involucran distractores como ruidos, falta de iluminación, espacio de trabajo poco adecuado, por lo tanto son factores que indudablemente afectaran la calidad de vida de los docentes, razón por la cual tanto el gobierno como las instituciones deben trabajar bajo el propósito de encontrar los métodos y técnicas que puedan mejorar la esta condición en los aspectos físico, mental y emocional en los docentes y que puedan manejar ciertas situaciones donde trabajen bajo presión y puedan controlar cada acontecimiento si caer en la exasperación.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID

Con el surgimiento de la pandemia y la aplicación de teletrabajo en varios sectores se puede establecer que el tecnoestrés ha ido aumentando de manera significativa en varios trabajadores, donde de acuerdo a Rodríguez et al., (2021) se establece que el mismo se relaciona con una situación de desequilibrio emocional debido al uso de las TIC, vinculado al desconocimiento y a la dificultad para adaptarse de manera positiva a la tecnología, así mismo hace referencia al uso negativo de celulares y computadoras, lo que termina afectando al individuo, desde su interrelación social.

De acuerdo a Salanova (2017) el tecnoestrés se asocia frecuentemente a síntomas como ansiedad (*tecno ansiedad*) e incluso fatiga o cansancio mental (*tecnofatiga*), recientemente se ha observado otro fenómeno que ha aparecido el cual es relativo a un daño psicosocial relacionado con el uso de las Tics. Aunque estas se han estudiado frecuentemente en jóvenes y adolescentes, también existe investigación reciente sobre esta problemática en el contexto laboral que la hace susceptible de interés desde el ámbito de la prevención de riesgos laborales como daño psicosocial emergente.

Por otra parte, González (2020) establece que el tecnoestrés es la consecuencia de la *hiperconectividad* del individuo, lo que, genera conductas, comportamientos y hábitos negativos como resultado del uso indebido de la tecnología, mediando la capacidad propia, y estableciendo una brecha de desconocimiento debido al uso de herramientas que podrían afectar la ejecución de actividades de manera independiente.

Según Cuervo et al., (2017) el tecnoestrés es el estado en donde el uso de tecnologías ha generado comportamientos y actitudes específicas, afectando el estado emocional y psicológico de la persona, viéndose como una afectación moderna, que surge debido a la demanda cognitiva y conductual de las nuevas tecnologías en continuo cambio y a su vez este autor establece que se pueden presentar cinco factores desencadenantes mismos que son “sobrecarga tecnológica, invasión tecnológica, complejidad tecnológica, inseguridad e incertidumbre”, pues el tecnoestrés se encuentra vinculado al ambiente laboral y académico, donde existe una mayor exigencia.

En la época de trabajo y confinamiento, la tecnología forma parte de la vida de las personas, esto implica nuevos enfoques desde el punto de vista psicológico en la manera en que se afronta la realidad, pues con la presencia del tecnoestrés se han dado cambios en la forma de relacionarse con los demás al igual que existen nuevas formas de trabajar y de gestión empresarial, podría parecer una ventaja pero también implica la aparición de riesgos psicosociales que puede generar en las personas actitudes de angustia, estrés, entre otros (Estrada et al., 2021).

De forma paralela de acuerdo con Sánchez y Mantilla (2019) explica que el estrés en profesores, se puede presentar en aquellos casos en los que estos profesionales están constantemente sometidos a exigencias alrededor de tomar decisiones importantes, mantenerse actualizados en educación tecnológica, e introducir cambios efectivos, por consiguiente el estrés es inherente a su desempeño profesional, además de los elementos antes mencionados, cabe recalcar que dentro del proceso educativo, existen otras consideraciones, que requieren de responsabilidad como formar estudiantes proactivos,

capaz de asumir los retos de la actual sociedad de manera que este compromiso ejerce presión y por ende se convierte en factor estresante.

En resumen, se puede establecer que los usos de las tecnologías tienen su pro y sus contras, en este caso la nueva normalidad producto de la pandemia ha originado ciertas afectaciones a los docentes de las instituciones educativas debido al estrés que sufren al estar durante lapsos de tiempo prolongado usando las TICS para la preparación académica.

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

El trabajo virtual en el campo educativo fue uno de los espacios con mayores situaciones de estrés y afectaciones a nivel psicosocial y físico, debido a las propias exigencias y condiciones de trabajo durante la pandemia. De esta manera el tecnoestrés ha sido común durante la época de pandemia debido a la implementación de las TIC en cada tarea diaria. Como se mencionó anteriormente, la modalidad virtual obligó a docentes y estudiantes a una adaptación inmediata hacia el uso de nuevas tecnologías, con el fin de continuar con sus labores y no generar atrasos en el espacio educativo (Rodríguez et al., 2021).

No obstante, es importante tomar en cuenta que los docentes parten de distintas experiencias y conocimientos, por lo que, no todos se encontraban en las mismas condiciones para el uso de la tecnología, lo que, conlleva a una desigualdad frente a personas que ya habían tenido un mayor acercamiento con plataformas digitales, que aquellas acostumbradas a una educación más tradicional.

Desde el punto de vista de Robinet y Pérez. (2020) bajo este escenario se establece un nuevo reto tanto para docentes y estudiantes, adaptarse y capacitarse de manera inmediata para el uso de nuevos recursos. Esta nueva exigencia dio paso a que varios profesores presenten sentimiento de frustración, ansiedad y temor por las nuevas tecnologías. Asimismo, el estrés y la presión laboral aumentó debido a la necesidad de cumplir con cursos y capacitaciones emergentes para cubrir las necesidades de la nueva

modalidad. Es así, como se puede evaluar el tecnoestrés sufrido por los docentes durante la pandemia.

De esta forma, la demanda tecnológica en cuanto aspectos físicos y psicológicos para el uso de las TIC, que resulta en una carga laboral y el desgaste del trabajador, debido a los requerimientos establecidos para cumplir con pautas, criterios de evaluación y destrezas establecidas como referentes, así como la concentración y el cumplimiento de objetivos y responsabilidades asociados al uso de la tecnología en conjunto con sus actividades laborales diarias (Robinet y Pérez, 2020).

Asimismo, las demandas tecnológicas vinculadas a la adquisición de nuevos recursos y elementos para optimizar las actividades educativas.

Como se puede ver se ha ejercido una carga laboral importante, que ha provocado situaciones de estrés en los docentes ligado a otras afectaciones, lo que, no permite garantizar el adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje, transmitiendo sentimientos negativos y un escenario poco propicio para la educación.

En línea con lo antes expuesto Morillo (2020) establece que, en ocasiones, se ha buscado alternativas para mejorar la presentación de las clases y mantener un vínculo adecuado con los estudiantes, pero se ha dejado de lado la situación de los docentes quienes deben mantenerse en el espacio laboral fuera del horario normal. A pesar de que la tecnología ha sido una herramienta eficaz para cubrir las necesidades educativas durante la pandemia, también ha provocado una sobre exigencia a los docentes, que termina provocando afectaciones a nivel psicológico y físico.

Por lo que, se puede ver que el tecnoestrés hoy en día ha disminuido la calidad de vida en los docentes debido a la necesidad de mantenerse conectados, incluso fuera de las horas de clase, con el fin de solventar dudas de los estudiantes, capacitarse continuamente, preparar y planificar actividades, provocando un estado de estrés, ansiedad y afectaciones emocionales, que al mismo tiempo se evidencian a nivel físico, siendo el tecnoestrés un ámbito de preocupación y cuidado para evitar problemas a futuro.

En tal sentido, en un estudio realizado por Penado et al., (2021) con 239 docentes de España cuyo objetivo corresponde a evaluar la afectación del tecnoestrés en el desempeño de docentes universitarios durante la pandemia de Covid-19, en donde se encontró los siguientes resultados alta afectación de tecnoestrés y varias consecuencias negativas como el acoplamiento de la tecnología a la labor docente, en especial por los sentimientos de ineficacia que surgen al no usar de una manera correcta estas herramientas, ocasionado por la falta de capacitación del contenido pedagógico tecnológico que se traduce en una reducción del desempeño laboral.

Por otra parte, Uribe et al., (2021) realizó un estudio con 66 docentes mediante el cuestionario RED_TIC, todos mayores de 55 años, en donde se obtuvo los siguientes resultados, el 91% de los docentes manifiesta que el uso de las herramientas tecnológicas les produce estrés laboral y con respecto al uso prolongado de las herramientas tecnológicas, la mayoría de estos profesionales establece que influyen negativamente en su desempeño laboral y un 35% manifiesta que le influye positivamente.

De tal manera que se puede concluir que el tecnoestrés es un factor predeterminante en los docentes, mismo que influye de manera significativa en su desempeño laboral, siendo este un factor fundamental de desempeño, recalcando que en los últimos años con el apareamiento de las TICS este padecimiento ha ido creciendo de manera exponencial y más aun con la presencia de la pandemia, pues está afectado de manera significativa a varios sectores especialmente la educación, por lo cual es de suma importancia que se analice la salud mental de estos profesionales con el propósito de mejorar su desempeño y calidad de vida.

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

En el ámbito educativo es necesario garantizar la calidad en las distintas etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que, es fundamental contar con los recursos humanos y tecnológicos adecuados, lo que, conlleva a un equilibrio entre el uso de la

tecnología y las capacidades y habilidades del personal docente desde su formación y vocación para la realización de las clases (Morillo, 2020).

De acuerdo a Robinet y Pérez (2020) en el momento que existe una sobrecarga en cuanto a innovación o capacitación tecnológica, los docentes se ven limitados y sobre todo presionados a un aprendizaje contrarreloj, lo que termina condicionando de manera negativa todo el proceso educativo, esto debido a que los profesores no cuentan con el tiempo suficiente para planificar las actividades, tareas y recursos para las clases, siendo importante tomar en cuenta que conlleva la preparación y revisión del tema, la preparación de recursos interactivos, las tareas adecuadamente diseñadas para brindar todas las herramientas posibles que faciliten la adquisición de conocimientos a los estudiantes. No obstante, las capacitaciones y la búsqueda de plataformas tecnológicas pueden perjudicar la ejecución y planificación normal de clases, exigiendo al profesor horas extras, que termina por generar consecuencias negativas en cuanto a la salud física y mental.

De acuerdo con Ferrada et al., (2021) la virtualidad exige un mantenimiento constante frente a pantallas ya sea del ordenador o del celular, dando como resultado *a nivel físico*: malas posturas, dolor de espalda, dolor de cuello, afecciones internas, dolores de cabeza, mareos, indigestión, entre otros, mientras *a nivel psicológico*: cansancio mental, falta de concentración, sentimientos de tristeza y desesperación, entre otros, pues las consecuencias claramente afectan el nivel de productividad debido a que no existen las condiciones óptimas para asegurar que se cumpla el proceso educativo.

De esta forma se puede ver que existen dos inclinaciones sobre el tecnoestrés en docentes, en el caso de Robinet y Pérez (2020) existe una visión sobre la carga laboral que genera como resultado una disminución de las capacidades cognitivas, mientras para Ferrada et al., (2021) los síntomas también se vinculan a una situación emocional crítica y problemas a nivel físico como enfermedades y dolencias.

Además, las circunstancias económicas dieron paso, en varios casos a una reducción o modificación del salario, lo que implica la vulneración de derechos y una

situación contraproducente para los trabajadores, en este caso, los docentes pueden sentirse desmotivados, por el aumento del trabajo, sin recibir un incentivo a cambio, sino al contrario obteniendo más trabajo, así como el compromiso de mantenerse actualizados en cuanto al uso de tecnología para poder ejercer su profesión en el contexto de la pandemia global.

De forma paralela Montes de Oca y Alcántara (2021) aducen que se está viviendo en el mundo un cambio social intenso debido a la contingencia sanitaria generada por la pandemia del COVID 19 y su repercusión derivada del tecnoestrés se ha generado un nivel de productividad bajo de un 27% con relación al periodo antes de la pandemia generando un descenso de cumplimiento de metas y objetivos institucionales.

De tal forma que Padilla (2020) realiza una investigación con 250 docentes en la cual argumenta que existen deficiencias en la productividad laboral de los docentes, presentando una cadena de dificultades en su entorno laboral y en el entorno de aprendizaje de los estudiantes durante el estado de aislamiento que se vive actualmente, en donde dentro de sus resultados concluye que las principales causas para que el desempeño laboral sean deficientes son: largas jornadas de trabajo frente al computador, exceso de tareas como informes y planificaciones, cambio repentino de una modalidad presencial a un trabajo remoto desde el hogar y las dificultades en el manejo de las tecnologías y las herramientas de última generación provocan que el docente se sienta frustrado.

Lo antes mencionado coincide con Estrada (2021) que indica que los niveles de tecnoestrés en profesores de educación primaria engloban ansiedad y estrés lo que afecta al rol académico. En donde indudablemente, la productividad se reduce a causa de la carga laboral, falta de iniciativa, falta de apoyo de la institución, condiciones salariales y la falta de recursos pedagógico.

Recalcando finalmente que durante la pandemia factores como largas jornadas académicas y sobre todo la carga administrativa que realizan los docentes en su jornada

laboral, disminuye paulatinamente su salud, produciendo un padecimiento de índole psicológico denominado tecnoestrés.

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

El tecnoestrés se determina como una condición que afecta a los profesionales en distintas ramas. En el caso de los docentes durante el covid19, se puede evidenciar un aumento del estrés vinculado a distintas situaciones propias de sus funciones, siendo una de ellas, las vinculadas al desequilibrio mental y físico a causa de las nuevas tecnologías, al enfrentarse en varias ocasiones a nuevas plataformas, programas o dispositivos cuyo uso no es de conocimiento común, y debido a la presión laboral debe existir un aprendizaje inmediato, generando graves consecuencias en el ámbito educativo (Noroña, 2021).

Según Gandini y Perciballi (2020) los riesgos psicosociales se establecen como aquellos factores que inciden en la salud física, psicológica y emocional de las personas, debido a un diseño y organización inadecuada de las actividades y funciones establecidas para el personal. Los riesgos psicosociales se deben a diferentes causalidades como carga laboral excesiva, demandas y exigencias poco claras sobre las funciones a desempeñar, trabajo colaborativo y cooperativo escaso o nulo, inseguridad e inestabilidad laboral, falta de trabajo en equipo, acoso de cualquier tipo. Estas condiciones dan paso a una disminución de los niveles óptimos y adecuadas para el trabajo, cuyos efectos se derivan directamente en el ámbito social, psicológico y económico, por el estado de incertidumbre frente a dejar o continuar con el trabajo.

De acuerdo con Robinet y Pérez (2020) los docentes se exponen a varios riesgos psicosociales, que termina afectando el nivel de productividad, pero también su propia salud, lo que da paso a un cuestionamiento sobre las circunstancias en las cuales se desarrolla el trabajo. Es importante reconocer que debido a la nueva modalidad a causa de la pandemia por covid-19, los profesores tuvieron que capacitarse y generar una reestructuración a toda

su actividad laboral con el fin de cumplir con un proceso adecuado que asegure una educación de calidad.

La excesiva carga laboral, al mantener el espacio de trabajo dentro del mismo hogar, y la exigencia por cumplir estándares de calidad para el manejo de tics y el cumplimiento de las actividades curriculares, ha generado situaciones de cansancio extremo, estrés, afecciones emocionales como depresión, ansiedad, miedo, frustración, además de síntomas físicos que terminan deteriorando la salud en todos los aspectos (Cortés, 2021).

Considera Rodríguez et al., (2021) que debido a la situación de confinamiento el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo se ha visto limitado, siendo la interacción social, una de las principales formas de distraerse y crear un ambiente ameno en el espacio laboral, se ha quedado relegado a reuniones virtuales, en donde no existe este tipo de interrelación.

Las personas se ven obligadas a continuar en sus trabajos, a pesar de las condiciones establecidas, debido a la crisis económica que ha provocado un aumento del desempleo y una limitación de la capacidad adquisitiva de la sociedad en general. Por lo que, aun siendo un trabajo excesivo, los docentes deben cumplir con los requisitos y demandas impuestas, con el fin de mantener su empleo y una estabilidad relativa.

En base a lo antes planteado Ruíz et al., (2019) realizó una investigación para analizar los factores del tecnoestrés en docentes por medio de un análisis correlacional, dan a conocer que los hombres son más propensos a sufrir estrés y ansiedad a causa de la preocupación por conocer e implementar el uso de la tecnología como mecanismos para educación. En función de ello, la evaluación permite establecer dimensiones que resuman las principales complicaciones que enfrenta el profesorado como el miedo a equivocarse con el uso de las herramientas digitales, al evidenciar las falencias es posible la implementación de acciones a favor del bienestar de los miembros de la comunidad educativa.

De esta forma, podemos decir que han sido varios los factores de riesgo psicosocial que han generado afectación en los docentes, pues la pandemia ha dado paso a graves consecuencias en el ámbito físico y emocional de las personas. La virtualidad tiene varias ventajas como el mantener la conectividad y continuar con el proceso educativo, a pesar del confinamiento; sin embargo, las condiciones en las que se establecen las actividades virtuales no son adecuadas, y han generado altos niveles de tecnoestrés en docentes que deben capacitarse cada día y atender a las exigencias de todo el sistema educativo, dejando de lado su salud física y emocional.

1.3 Burnout en tiempos de COVID

A lo largo del tiempo el síndrome de Burnout se ha convertido en un gran problema de relevancia social, afecta a gran cantidad de funcionarios, razón por la cual Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) lo ha incluido por primera vez en su lista de enfermedades, de tal manera que Freudenberger (1974) corresponde al primer autor que utiliza este término y lo define como sensación de fracaso, con agotamiento permanente, resultado de la sobrecarga laboral que provoca desgaste de energía, recursos personales y fuerza anímica del individuo.

De forma paralela de acuerdo con Díaz y Gómez (2016) el síndrome de Burnout es un padecimiento propio de los trabajadores debido a una excesiva carga laboral, un aumento de las funciones, así como los procesos de especialización que obliga al trabajador a una continua capacitación con el fin de mantener su empleo.

Así mismo Gálvez (2019) establece que el síndrome de Burnout se debe a un estrés crónica causado por el trabajo excesivo que pueden evidenciarse con un bajo rendimiento, afectaciones físicas y mentales, y daños emocionales. De esta forma, el Burnout se debe a un continuo proceso de sobrecarga laboral no manejado a tiempo.

Por otra parte, el Equipo de Profesionales Médicos de [ADA] (2020) establece al Síndrome de Burnout como una condición de desgaste tanto a nivel laboral y personal debido a un escenario de demandas y objetivos por cumplir dentro del trabajo, generando enfermedades tanto a nivel físico como psicológico, que termina afectando el estilo de vida del profesional.

Este síndrome puede englobar algunas dimensiones para lo cual Maslach y Jackson (1986) en base a su instrumento MBI: Maslach Burnout Inventory mencionan que el burnout es una condición psicológica que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales en el trabajo, además recalca que es un modelo tridimensional distinguido por 3 dimensiones: *agotamiento emocional*, que se caracteriza por fatiga psicológica crónica y falta de energía psicofísica, *despersonalización*, que se refiere a la actitud negativa, irritabilidad, y desinterés en el trabajo y *baja realización personal* que se trata de una autovaloración en las personas que piensan que no están cumpliendo con su desempeño laboral, presentando bajo autoestima y nula productividad.

Así mismo estos autores plantean que cuando este síndrome está presente, los profesionales muestran algunas manifestaciones que engloban algunas áreas tales como:

- ✓ *A nivel psicosomático*: Dolor de cabeza, agotamiento, dolor muscular, hipertensión, problemas de sueño, pérdida de peso.
- ✓ *A nivel psíquico*: Excesiva preocupación, depresión, frustración, ausencia de sentimientos de logro, falta de autovaloración y autoculpa.
- ✓ *A nivel conductual*: Incapacidad de relajarse, conductas autodestructivas, conflictos familiares y poca empatía con los usuarios.
- ✓ *A nivel emocional*: Ira, irritabilidad, poca concentración, deseos de abandonar el trabajo, desconfianza y negativismo permanente (Maslach, 1982).

En cuanto a las consecuencias Forbes (2011) establece que los síntomas más relevantes que padece una persona producto del burnout es la falta de fatiga, agotamiento

físico, disminución de productividad niveles elevados de estrés, sensación de fracaso, dolor de músculos, pérdida de peso y problemas cutáneos; lo que deriva en diferentes problemas para la organización como el aumento de ausentismo, personal desmotivado y por ende la baja productividad empresarial.

De tal manera que en base a la importancia que requiere este síndrome Ramos et al., (2020) realiza una investigación con docentes para analizar el nivel de afectación en donde en sus resultados establece que en el Ecuador casi un tercio de los docentes (33%) percibieron estrés moderado, en cambio el 4% severo, por otra parte hay que recalcar que el 83% del personal afectado corresponde al género femenino debido a que algunas mujeres luego de desempeñar sus labores en su establecimiento se encargan de los quehaceres domésticos, derivando de esta manera en una sobre carga de estrés.

De tal forma que Medina y Ruiz (2021) realizaron un estudio con 156 docentes de 25 a 59 años de edad; en el cual se concluyó que existe una relación inversa altamente significativa entre Burnout y la motivación laboral, y en las dimensiones de Burnout como cansancio emocional, despersonalización y realización personal también observaron una correlación con motivación laboral y sus dimensiones.

En base a las dos investigaciones antes mencionadas es que se puede determinar que este síndrome podría afectar de manera significativa la calidad de vida y el bienestar del docente, debido a las consecuencias en su salud y en su capacidad cognitiva. De tal manera que los profesionales del sector educativo tienden a tener pensamientos negativos y una falsa autopercepción sobre sí mismo. Además, el síndrome en el sector educativo fue catalogado como un riesgo laboral, presentándose como una condición de peligro que podría afectar el bienestar, la salud y la situación social, psicológica, económica y emocional de la docente que lo sufre.

Como se ha podido definir el síndrome de burnout es una condición que provoca el agotamiento del individuo debido a causas laborales, perjudicando su salud física y

emocional. Con la llegada del covid19, el síndrome de burnout ha ido en aumento su incidencia en los docentes debido a las condiciones ya antes mencionadas, y ha generado una sobrecarga laboral por el contexto de virtualidad implementada en el trabajo, con el fin de precautelar la salud y evitar la propagación del virus.

1.3.1 *Predictores de Burnout en docentes durante la pandemia.*

En el contexto analizado se establece que la pandemia aumentó el estrés laboral en docentes, que ya había sido un espacio de sobrecarga incluso antes de la misma, por lo que, según Torres (2019) estableció que el sector educativo se caracterizó como una de las profesiones más propensas al síndrome de Burnout, el cual, se establece desde un clima de trabajo opresivo, trámites administrativos excesivos, insatisfacción de funciones y la carga de actividades para cada uno de los miembros.

Asimismo, existe una clara diferencia entre los grupos más propensos a padecer Burnout, en este caso las mujeres han presentado una mayor incidencia debido a los roles tradicionalmente asignados como el cuidado del hogar lo que aumenta la presencia de estrés debido a diferentes factores, no obstante, los hombres tienden a sufrir una despersonalización en cuanto al desarrollo de sus funciones y el desempeño laboral (Torres, 2019).

De tal manera que entre los predictores de Burnout se podría establecer un ambiente de trabajo nocivo que desmotiva a los empleados para sus funciones diarias, trámites burocráticos extremos, la falta de oportunidades de crecimiento laboral y académico, siendo factores que generan graves daños a la salud psicoemocional y física.

Por otra parte, menciona Torres (2019) que las personas con mayor experiencia son las más propensas a sufrir Burnout debido al número de años de servicio, y la cantidad de trabajo realizado. Elementos que se vinculan a un reconocimiento limitado sobre sus labores y salarios que no responden a todas las acciones y el esmero brindado en el empleo. Otro de los factores relevantes y que responde a cuestiones externas, es justamente el sistema educativo que genera episodios de una sobredemanda laboral, dadas sus políticas y planes

que tienden a exigir demasiado en poco tiempo y con pocos recursos. Así, cada uno de los elementos mencionados se constituyen como predictores de los cambios de ritmo de vida y, por lo tanto, un aumento del estrés docente.

Así también, señala Krue y Carlotto (2019) que se puede establecer factores internos que generan malestar en los docentes, en este caso los profesores de educación secundaria y bachillerato tienden a sufrir mayor presión debido a la exigencia de los niveles escolares, donde existe una injerencia directa de Ministerios e Instituciones Interinstitucionales, así como las propias políticas internas, complementándose con el ambiente estudiantil.

De forma paralela de acuerdo con Arco y Castillo (2020) y su estudio con docentes colombianos en tiempos de pandemia se puede establecer que los profesionales de la educación tuvieron que realizar labores del hogar y adaptarse a las nuevas condiciones de trabajo, lo que provocó en ellos un incremento del síndrome de agotamiento, en este sentido este síndrome, ha cobrado gran importancia en la última década y más aún en el último año, afectando a la salud mental de estudiantes y de manera especial a los docentes.

De tal manera que, en base a lo anteriormente expuesto se puede concluir que los factores de riesgo que engloban el burnout ayudan a predecir los distintos índices de sobrecarga que sufren los docentes, en donde el agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión han sido las principales consecuencias generadas por este síndrome dentro del sector educativo.

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

De acuerdo con el contexto analizado, se puede ver que existe un proceso de agotamiento paulatino para el docente, que conlleva afecciones a la salud física y emocional, así como un desgaste a nivel individual o colectivo. En el caso de la pandemia, la situación de confinamiento llevó a un espacio virtual, que como ya se mencionó provocó una mayor carga laboral, por lo que el síndrome de Burnout ha ido en aumento, uno de los principales factores que empeora la situación, es la limitación de la presencialidad, por lo que, existe una menor conexión real tanto con colegas y estudiantes, dificultando la interrelación, el

intercambio de experiencias y los procesos de socialización que favorecen la enseñanza-aprendizaje.

El ambiente de trabajo también juega un rol fundamental, en varios casos los docentes se han visto afectados por las conductas y comportamientos de los estudiantes, que en ocasiones puede generarse de manera negativo, produciendo frustración y desmotivación del profesor frente a una situación que no pueden controlar. Por lo que, es importante generar un espacio de intercambio de sentimientos y emociones, así como un escenario de mayor empatía, respeto y cooperación entre los actores educativos.

Bajo el lineamiento de Dos Santos et al., (2021) se manifiesta que la pandemia producto del Covid-19 ha sido un desafío para la salud pública en todo el mundo, así como también en el sector de la educación, considerando que desde los inicios del año 2020 la mayoría de los países cerraron de manera temporal los centros educativos, lo que generó que la educación desde casa tome gran relevancia.

En base a lo anteriormente expuesto, bajo la concepción de Hernández et al., (2021) se puede establecer que el síndrome de Burnout se encuentra presente tanto en docentes de niveles de educación básica y media, así como en docentes universitarios. Siendo un principal factor la excesiva carga laboral desde la percepción de la mayor parte de docentes, lo cual afecta los espacios personales produciendo el sentimiento de estrés y frustración dentro del ámbito laboral.

Por su parte, Meo y Dabenigno (2021) realizaron un estudio con el fin de conocer las percepciones de los docentes sobre el trabajo efectuado durante la pandemia, apreciando que se ha dado un proceso de ampliación de la jornada laboral, en un contexto de fuertes desigualdades de condiciones materiales básicas de los docentes y diferentes tipos de culturas, que impactaron negativamente en la carga mental de más de la mitad de los docentes, pues los mismo tiene muchas responsabilidades respecto a la educación, en donde su principal motivación es el proceso enseñanza aprendizaje positivo y de calidad en los estudiantes.

De tal manera que se puede concluir que las diferentes actividades que realizaron los profesionales de la educación mediante el teletrabajo, ha exigido implementar diferentes modalidades de enseñanza que se adapten al contexto estudiantil, en vista de este marco ha dado lugar a la aparición de varios coloquios relacionados a la actividad mental de los actores involucrados en los procesos educativos.

1.3.2 Consecuencias del Burnout en docentes

El burnout en los últimos años, sobre todo con la aparición del virus del Covid-19 ha sido fruto de análisis por su incidencia y prevalencia en los docentes, debido a que su forma de enseñanza se vio mermada por un cambio radical y en ocasiones hubo varias improvisaciones para poder adaptarse a la nueva realidad, lo que desencadenó en afectaciones de índole de estrés laboral.

Las consecuencias directas experimentadas por los docentes a causa del burnout pueden darse en el ámbito emocional, psicológico y físico. Respecto a estas emociones, el docente puede experimentar frustración y sentimiento de agobio, tristeza y desmotivación frente a un ambiente laboral agresivo, que no les permite desarrollarse de manera adecuada, al mismo tiempo no existe el espacio para expresar emociones y dar a conocer el malestar producido por las condiciones de trabajo, que además se complementa con la falta de escucha por parte de superiores, quienes no atienden sus demandas ni analizan las consecuencias producidas por la presión laboral (Bareiro, 2019).

En el ámbito psicológico, debido a la excesiva carga laboral y la incertidumbre sobre el futuro, pueden generarse afecciones a la salud con cuadros de depresión y ansiedad, lo que conlleva la necesidad de una intervención por parte de profesionales de la salud, para evitar que estas afectaciones avancen y puedan producir mayor daño. Es importante tomar en cuenta que enfermedades psicológicas como la depresión y la ansiedad afectan directamente el desempeño docente, así como el estilo de vida adecuado (Cortés, 2021).

Si existen afecciones emocionales y psicológicas se establece que el individuo se ha visto afectado por un evento cotidiano, que no le permite llevar a cabo su vida de la mejor

manera. La excesiva carga laboral que da como resultado la pérdida del entusiasmo y la energía para ejecutar las labores, por lo que las principales víctimas son los mismos profesores quienes ponen en riesgo su estabilidad mental y física, pero además los estudiantes, que son víctimas indirectas de un trabajo excesivo, por lo que las clases o tutorías recibidas no son las más adecuadas y no adaptan a sus necesidades (Condo y Martínez, 2020).

En cuanto al ámbito físico, el síndrome de Burnout puede generar otras enfermedades o empeorar afecciones ya presentes. Por ejemplo, debido a la carga de estrés, puede surgir un aumento de los riesgos cardio metabólicos, así como padecimientos de gran magnitud como: diabetes, hipertensión, gastritis, entre otros. Es importante tomar en cuenta que largos períodos de estrés y sobrecarga laboral pueden provocar que el individuo no preste atención a dolencias o malestares causados por distintas enfermedades, lo que podría provocar un mayor daño en la salud; además, las personas descuidan sus hábitos y estilos de vida, generando episodios de obesidad y sobrepeso

Con base en el análisis realizado, se puede concluir que el síndrome de Burnout puede tener distintas consecuencias que afectan el bienestar y la calidad de vida del individuo, provocando daños tanto a la persona como al medio social que lo rodea. De esta forma, es fundamental reconocer que distintas enfermedades pueden ser producto de un estrés no controlado a causa del trabajo, siendo la carga laboral uno de los espacios de mayor sacrificio con el fin de generar las condiciones adecuadas para subsistir. En el caso de los docentes es evidente que se someten a un ambiente de trabajo donde la interacción y la forma de socialización, así como las demandas institucionales influye directamente en las acciones y el modo de vida de los trabajadores, en consecuencia, es importante establecer estudios y alternativas de cuidado para evitar que el síndrome de Burnout siga en aumento, especialmente en el contexto de la pandemia (Gurumendi et al., 2021)

En definitiva los docentes con la aparición del Covid-19 y el posterior confinamiento desencadenaron en niveles de estrés alto y en algunas ocasiones en un burnout silencioso

que hizo que se profundice la problemática así como sus repercusiones en la salud de estos, es por ello que es de suma importancia tomar medidas preventivas ante esta situación actual.

1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes

En la actualidad debido a la pandemia de Covid-19, se dieron cambios en todos los aspectos, en este sentido el sector educación tuvo que adaptarse a nuevos cambios, tales como realizar teletrabajo y aplicar estrategias de enseñanza- aprendizaje, mediante la virtualidad, con el fin de mantener la continuidad educativa de los estudiantes es por ello que un factor predominante para que un docente ejerza su profesión de manera satisfactoria, será su salud mental la cual debe estar concatenada con las diferentes estrategias que emplee este individuo para lograr una generación de destrezas a la altura de las demandas de la sociedad.

De tal manera que la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018) establece que la salud es un estado de adecuada calidad de vida, la cual, se complementa con la existencia de enfermedades físicas y psicológicas, así como la ausencia de factores que podrían afectar el bienestar.

Por otra parte, de acuerdo con Putallaz (2018) la salud mental se define como el conjunto de elementos que afectan la estabilidad emocional y psicológica, generando períodos de sentimientos y cuestiones negativa que inciden en el desarrollo de un estilo de vida óptimo. En los últimos años la preocupación por la salud mental ha ido en aumento, debido a que problemas neurológicos y metales han generado problemas de salud como lesiones, afecciones e incluso la mortalidad, el cual ha empeorado debido a la ausencia de profesionales, tratamientos y medicamentos adecuados para afrontar la situación crítica.

De acuerdo a Miranda (2018), la salud mental hace referencia al conjunto de elementos psicológicos, patologías psiquiátricas y factores psicosociales que influyen en el equilibrio interno y externo del individuo, en cuanto a sus conductas y comportamiento pueden verse afectadas. De esta manera, las políticas públicas deben encontrarse

encaminadas a favorecer el desarrollo pleno e integral de las personas, implementando programas de atención psicosocial, además de los ya implementados en cuanto a salud física.

En el ámbito educativo, debido a la pandemia se han generado algunos factores que deterioran el estado de salud mental de los docentes, es por ello que Jorquera y Herrera (2020) manifiestan que los provienen de un liderazgo deficiente, agobio laboral, desinterés de los alumnos y desvinculación de los padres de familia. Adicional a ello, se tienen el grado de satisfacción y compromiso en el área, creando un ambiente laboral con falta de incentivos e interés que provoca desinterés entre el docente y alumno y como consecuencia de ello existirá deterioro en el rendimiento académico y a su vez a la salud mental del docente.

De forma paralela a lo anterior Fernández (2020) en su estudio considera que el estatus de la salud mental de los educadores debido a la pandemia se ha visto afectado significativamente, pues aquellos docentes que perciban más carga de trabajo sufrirán mayores niveles de sintomatología ansiosa, así mismo se ha detectado que los docentes de Educación Secundaria Obligatoria, Bachiller y Universidad, presentan niveles más elevados de depresión, ansiedad y burnout, debido a que tienen más responsabilidades por los contenidos impartidos, finalmente este autor hace referencia a que las docentes de más edad sienten un mayor aumento de la incertidumbre por tener más dificultades para adaptarse a las nuevas tecnologías y, por consiguiente, al teletrabajo.

Es importante mencionar que no todas las personas tienen la misma capacidad de afrontamiento a situaciones adversas, por lo que la resiliencia juega un papel importante, al ser la capacidad que tienen las personas de superar circunstancias traumáticas, como ha sido el caso de los docentes pues han tenido que vivir muchos cambios para los cuales no estaban preparados o acostumbrados.

En resumen, la salud mental proviene de una serie de factores a los que el docente se enfrenta diariamente, es por ello que el análisis de esta condición es de suma importancia, pues entre mejor calidad de la salud mental, mejor desempeño del profesional, concluyendo

que esta variable debe ser un espacio de investigación constante que permita analizar el nivel afectación para brindar a la población, atención psicológica oportuna, para afrontar cualquier desequilibrio en el ámbito psicológico en los casos afectados, logrando así un equilibrio emocional que mejore y eleve la calidad de vida.

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

Como se ha señalado anteriormente, la condición de virtualidad frente a la pandemia y el teletrabajo en el área docente ha provocado varias ventajas, pero también efectos negativos que han influido directamente con la salud física y mental. En este caso, la salud mental se encuentra ligado a las emociones, las cuales, según Quiroz y Vega (2020) las emociones forman parte innata del individuo, generan los rasgos de la personalidad e influyen directamente en los procesos de interacción, por lo que, el bienestar emocional puede comprenderse como el estado en donde las personas pueden conllevar las distintas condiciones de vida de manera positiva, al mismo tiempo que sienten bienestar y seguridad.

El bienestar emocional es una parte esencial de la salud mental, por lo que, para garantizar esta, debe generarse sentimientos positivos que permitan al individuo sentirse bien consigo mismo y quienes lo rodean. Además, la salud mental se complementa con el bienestar físico y el bienestar social, lo que permite que las personas se desarrollen en su entorno de manera óptima. De esta manera la salud, el dinero, la posición o el poder tienen la posibilidad de aumentar nuestro grado de bienestar en la vida. Es esencial que lo cognitivo y afectivo estén estrechamente equilibradas para un correcto desenvolvimiento de la salud mental (Quiroz y Vega, 2019).

Analizando el contexto de teletrabajo, se puede ver que ha existido una interferencia para garantizar el bienestar social, físico y emocional. En el caso del bienestar emocional los docentes han limitado su interacción física, y únicamente ha podido reunirse mediante plataformas o espacios virtuales que no les permiten llevar a cabo la socialización de manera correcta, limitando conversaciones y el intercambio de ideas y experiencias.

Considera Santos et al., (2021) que la salud mental se encuentra ligada a la salud física, en cuanto una dolencia o una enfermedad específica puede generar decaimiento, tristeza, desánimo, etc., lo que disminuye de manera evidente el rendimiento. En el contexto de la emergencia sanitaria, los docentes sometidos a una excesiva carga laboral y la presión por parte de instituciones, autoridades y estudiantes, generó la aparición o agravamiento de enfermedades como: migrañas, diabetes, obesidad, hipertensión, insomnio, entre otras, que a la larga terminan afectando también la salud mental, especialmente cuando no existe un límite para las situaciones de estrés.

En el ámbito emocional, el trabajo docente se ha enfrentado a una serie de retos para continuar con las actividades educativas, por lo que, el miedo, la frustración, la tristeza, el enojo, la depresión y la ansiedad han sido emociones comunes que han enfrentado los profesores de todos los niveles, ya sea, por enfrentarse a un ambiente completamente nuevo, el desconocimiento sobre el uso de las TIC en clase, la adaptación de los nuevos contenidos y hacer frente a las exigencias del sistema educativo general. La salud mental de los docentes tuvo un grave riesgo, puesto que la pandemia por sí misma, afectó el bienestar de la colectividad, debido a la serie de normas impuestas para evitar la propagación del virus, aumentado sus consecuencias en el caso de los docentes, ya que, debían mantenerse en contacto con estudiantes y padres de familia, al mismo tiempo que mantenían el cuidado de su propio hogar (Santos et al., 2021).

Como principales repercusiones se encuentran cuadros de depresión y ansiedad, como resultado de la incertidumbre por diversas causas como: el miedo al contagio, la sobrecarga laboral, la preocupación por la conectividad estudiantil, la continua actualización y adaptación de currículum, la intervención del espacio laboral al espacio doméstico, entre otras actividades.

En donde de acuerdo Quiroz y Veja (2020) se establece la siguiente clasificación con respecto a la sintomatología que se puede presentar, siendo esta:

- a) *Sintomatología psicosomática*: puede manifestarse con insomnio, fatiga extrema, problemas en la alimentación, dolores de cabeza, aumento o disminución de la temperatura y del ritmo cardiaco, afecciones musculares y del aparato óseo.
- b) *Sintomatología conductual*: adicciones a fármacos y sustancias, con el fin de mantener la tranquilidad. Asimismo, se manifiesta en conductas como el temor por enfrentar nuevas situaciones, tic s nerviosos, apatía, agresividad y desánimo por situaciones cotidianas como el trabajo.
- c) *Sintomatología emocional*: agotamiento físico y mental, frustración, falta de autoestima, disminución de la afectividad, aislamiento social, culpabilidad, desmotivación y descuido personal.
- d) *Sintomatología cognitiva*: falta de concentración, menor desempeño laboral, dificultar para pensar, pensamientos negativos, olvidos, retrasos e ideas perjudiciales contra sí mismo y los demás.

En base a lo antes mencionado se puede establecer que el teletrabajo ha generado efectos negativos que afectan la salud mental de los docentes en distintos aspectos, provocando graves daños en el bienestar individual, pero también a nivel colectivo, por lo que es importante establecer alternativas para procurar la salud mental, evitando situaciones de estrés laboral y presión, mediante programas o proyectos de asistencia psicosocial, especialmente en el contexto de la pandemia.

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

Los docentes han sido los actores centrales del proceso, por lo que, analizar su papel dentro del contexto de la pandemia es fundamental para determinar cuál ha sido su experiencia en cuanto la importancia de la salud mental. De acuerdo al estudio realizado por Peralta y Roggia (2020) titulado Percepciones de los docentes del aislamiento social, preventivo y obligatorio en el proceso educativo, se puede ver que el 51.2% de los docentes han sentido un acompañamiento parcial durante la emergencia sanitaria, asimismo, establecen que la carga laboral ha excedido las 8 horas laborales en la mayoría de los casos.

Según la expectativa docente los alumnos se han adaptado a nivel medio al nuevo espacio de virtualidad, en ocasiones existían problemas de conexión, en otros no existían los recursos para garantizar el acceso a las clases y algunos alumnos contaban con las herramientas suficientes.

De esta forma, los docentes se enfrentaron a varios desafíos, lo que influyó en su bienestar físico y mental. El estrés provocado por los factores antes mencionados establecía períodos de desequilibrio emocional y psicológico, donde la salud se vio en riesgo, y por lo que, surgieron dificultades para llevar a cabo de manera adecuada el proceso educativo.

Según Ramos et al., (2020) indica que la salud mental es un elemento esencial para asegurar la calidad educativa, por lo que un grado extremo de estrés podría afectar el desempeño laboral, dado que las condiciones de trabajo enmarcada en la virtualidad deben adecuarse a la realidad de los profesores, quienes interactúan con una cantidad de estudiantes y actores del sistema, lo que, genera mayor exposición a situaciones complejas. Si un docente es expuesto a circunstancias específicas vinculadas a la depresión, la frustración, la ansiedad, la desmotivación o el cansancio mental, sus capacidades, habilidad y destrezas irán disminuyendo e incluso avanzando hacia otras enfermedades.

De forma paralela Peralta y Roggia (2020) considera que las relaciones sociales son fundamentales para disminuir las consecuencias de la pandemia en el ámbito docente, el acompañamiento de colegas durante los procesos de confinamiento permite compartir experiencias positivas y negativas que permitan disipar la mente y generar nuevas ideas y proceso colaborativos para obtener mejores resultados de trabajo. En el contexto de virtualidad, se pueden establecer pausas para la socialización, mediante plataformas que permitan la reunión y el intercambio de perspectivas, expectativas y momentos específicos de cada uno de los miembros del cuerpo docente, generando así una nueva práctica para garantizar la salud mental.

La salud mental en docentes se convierte en un paradigma que se debe afrontar de manera significativa para que no merme de manera paulatina el bienestar del individuo y desencadenar en un malestar que derive en una falencia de enseñanza hacia el educando.

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Durante el confinamiento por la pandemia de Covid 19 los docentes han modificado la modalidad de enseñanza de presencial a virtual de tal modo que han logrado adaptarse en tiempo récord a dar clases en línea, lo que ha desencadenado sentimientos de agotamiento, cansancio, tensión y una serie de signos y síntomas ocasionados por el estrés, por lo tanto para reducir o aplacar los efectos aversivos del estrés, es necesario que cada uno de los docentes maneje algún tipo de técnica o estrategia para aplicar en el momento estresor.

De este modo Peralta y Roggia (2020) menciona que es necesario establecer flexibilización en cuanto a procesos burocráticos, como la planificación de currículos, preparación y aplicación de evaluaciones y las capacitaciones constantes. Es importante, establecer un horario fijo para que los profesores puedan cumplir con las actividades específicas de su área, sin sobrepasar el tiempo de trabajo, o en caso de hacerlo ser compensado con horas libres o una remuneración justa, lo que permitiría mejorar el ambiente de trabajo y las condiciones laborales, evitando situaciones de estrés extremo o el síndrome de Burnout.

Otro de los elementos que se ha evidenciado según Ramos et al., (2020) en el caso de los profesores es la funcionalidad que deben desempeñar con el fin de satisfacer las necesidades de sus alumnos, así como las demandas institucionales. Los docentes deben cumplir con horas de trabajo vinculadas a otras laborales, como, por ejemplo: convertirse en intermediarios de padres e hijos, brindar atención psicológica o derivar a profesionales frente a estudiantes con problemas de aprendizaje, psicoemocionales o sociales, cumplir con las exigencias institucionales a nivel interno y externo. De esta forma, los docentes deben desempeñarse en distintos ámbitos, siendo mediadores y guías de los estudiantes, por lo

que, es importante procurar que la salud mental se encuentre en óptimas condiciones, asegurando un ambiente de trabajo adecuado y políticas de prevención de riesgos laborales.

Por último, se establece que debe existir una priorización en cuanto a los contenidos a dar. La situación de pandemia ha obligado a las personas a adaptar las actividades a la condición de virtualidad, en el caso de la educación, los contenidos y el proceso de enseñanza-aprendizaje no es el mismo que en la presencialidad, por lo que es importante contar con currículums que sinteticen los contenidos hacia los más importante, procurando el bienestar tanto del docente como del estudiante.

Como lo establece Roldán y Díaz (2021) las estrategias para afrontar el estrés en el caso de los docentes han sido la focalización en la solución del problema, la Autofocalización negativa, la reevaluación positiva, la expresión emocional abierta, la evitación y la búsqueda de apoyo social, las cuales les han resultado favorables ayudándoles a salir de la afectación a la persona inmersa en el proceso de estrés por teletrabajo.

De forma paralela en base al planteamiento de Robinet y Pérez (2020) se indica que a lo largo de la pandemia los expertos trabajaron para mitigar el impacto negativo que genera el estrés en los docentes, para lo cual se ejecutaron varios programas de apoyo psicológico y ciertas técnicas como la práctica de respiración abdominal, relajamiento, aflojar los músculos, recrearse en imágenes relajantes y agradables, respiración lenta y profunda. Así mismo, los maestros resilientes lograron desarrollar competencias y habilidades durante el teletrabajo, pues contaban con la capacidad de enfrentar la adversidad de forma positiva, de esta manera disminuyen el estrés

En resumen, la percepción docente se encuentra conectada a las condiciones de trabajo y la relación entre compañeros y estudiantes, así es necesario generar políticas y proyectos encaminados a mantener el nivel educativo, pero que también se garantice el bienestar de los docentes en cuanto su salud física y mental. Aunque varias veces el bienestar psicológico y emocional se ha dejado de lado, es importante contar con

profesionales de la salud y atención psicosocial para enfrentar los problemas que se puedan presentar a tiempo. Asimismo, se debe ejecutar las acciones necesarias para crear un ambiente de respeto, empatía, consideración y motivación para los docentes, evitando una carga de trabajo y un aumento del estrés laboral.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Objetivos

2.1.1. *Objetivo general*

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo durante el año 2021.

2.1.2. *Objetivos específicos*

Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021.

Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) en docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo.

Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021.

Determinar el tecnoestrés existente de una institución pública en docentes de educación básica y bachillerato en una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, al impartir clases online, durante el año 2021.

Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021.

2.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021?

- ¿Cuál es el nivel de burnout de la investigación a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021?
- ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), en la investigación realizada a docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la investigación realizada a docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés en docentes de educación básica y bachillerato de la muestra estudiada de docentes en una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo, durante el año 2021?

2.3. Diseño de investigación

La presente investigación tuvo un enfoque de tipo **cuantitativo**: debido a que dio una visión más clara y precisa de los resultados que obtengamos, centrándose en la clasificación de datos mediante la aplicación de estadística (Hernández et al., 2014).

El alcance fue **exploratorio**, debido a que indagó un tema que no se ha estudiado antes en otros contextos, permitiendo analizar información desde otras perspectivas, **descriptivo** porque los temas que se seleccionaron sirvieron para recoger la información con la que se detalló la investigación,

Por consiguiente, este trabajo se caracterizó por ser una **investigación de campo**, **no experimental y transversal**, de esta manera fue **de campo**, porque se llevó a cabo en un ambiente natural, **no experimental** porque no existe manipulación de las variables y

finalmente **transversal**, resaltando que se registró la información en tiempo real, en un momento determinado (Hernández et al., 2014).

2.4. Contexto

La presente investigación se desarrolló en una Institución educativa del sector público, ubicada en la zona central de la ciudad de Otavalo, los docentes son profesionales de la educación de clase social media, con presencia equilibrada de ambos géneros y distribución equitativa en los distintos niveles académicos impartidos por la institución, la cual comprende tanto primaria como bachillerato.

2.5. Población y muestra

La población seleccionada para realizar el presente trabajo de fin de titulación, fueron docentes, que pertenece al sector público, cuyos participantes cumplen con los criterios de inclusión como ser profesionales en educación y estar en actividad laboral con un mínimo de dos años de experiencia y haber prestado sus servicios en la educación en la pandemia por Covid-19.

La muestra fue de **accesibilidad** porque los sujetos elegidos son fáciles de reclutar, **no probabilística** porque no brinda a todos los sujetos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados y **accidental** porque se elige a los participantes de manera casual, sin ningún juicio previo, estuvo conformada por 40 docentes tanto de nivel básica, como bachillerato.

2.5.1. 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 Covid.

2.5.2. Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.

2.6. Métodos y técnicas

2.6.1. Métodos

En esta investigación se ha planificado la utilización de los siguientes métodos:

El método descriptivo.

Mediante este método se puede explicar y analizar los factores relacionados con el estrés de los docentes de educación básica y bachillerato además de conocer el nivel de afectación y la incidencia que ha causado la pandemia de covid-19.

El método estadístico.

Mediante este método se va a identificar y a organizar la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos para esta investigación.

Método analítico – sintético.

Este método nos permitirá analizar los fundamentos teóricos planteados, facilitando la comprobación de los objetivos formulados en la investigación.

Método inductivo y deductivo.

Este método nos permite explicar la relación que hay entre los elementos y el todo, así como también la reconstrucción de las partes para alcanzar una visión de unidad, en lo referente a los factores que se estudien en relación al estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert.

Este método se utilizó en la aplicación de los siguientes instrumentos:

- **Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach (MBI-GS);** Maslach y Jackson (1986) consta de tres dimensiones con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos); se utiliza una escala de 7 puntos.

- **Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007).**

Los ítems se evalúan a través de la escala de Likert que oscila entre 0 (nada/nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las Tics en sus labores diarias. Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecno ansiedad (altas puntuaciones ansiedad, esceptismo e ineficacia) y tecnofatiga (altas puntuaciones en fatiga, esceptismo e ineficacia). Se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala.

- **Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)**, está constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión, ansiedad y estrés, los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable en mí).

- **La escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)** posee 28 ítems comprometidos 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 sirve para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difícil.

2.6.2. Técnicas

Las técnicas con las que vamos a desarrollar esta investigación son las siguientes:

Técnicas de investigación bibliográfica.

Esta técnica es de suma importancia pues consiste en la búsqueda efectiva, recopilación, organización y crítica de la información bibliográfica encontrada, del mismo modo, dentro de la presente investigación primeramente se realizó una lectura comprensiva referente al tema de investigación, para luego plantear una síntesis de los subtemas,

logrando organizar los contenidos que contribuirán con la mejor comprensión del tema y así elaborar todos los apartados correspondientes al marco teórico del trabajo de fin de titulación.

Técnica de parafraseo.

Esta técnica resulta fundamental en el desarrollo de la investigación, pues permite darle al contenido científico una idea clara diferente a la original, puesto que, al reescribir las ideas, se otorga un nuevo diseño en referencia con la elaboración del marco teórico correspondiente al trabajo de fin de titulación.

2.7. Instrumentos

2.7.1. Cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-hoc

Es un cuestionario diseñado para la ejecución de esta investigación, mismo que tuvo como finalidad recolectar datos personales y laborales como: sexo, edad, estado civil, etnia, número de hijos, años de experiencia, salario que perciben, entre otros que serán de utilidad en este estudio.

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

Este instrumento está diseñado para valorar el síndrome de burnout en sus tres aspectos fundamentales: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, está compuesto por 22 ítems, para las respuestas se utiliza una escala de Likert con puntuaciones de 0 a 6 de forma que 0 supone que lo expuesto no sucede nunca y 6 que sucede todos los días, dejando el resto de las puntuaciones intermedias para la frecuencia de aparición situadas entre estos dos extremos.

La subescala de cansancio emocional está compuesta por 9 ítems y mide los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por el propio trabajo. La puntuación máxima es de 54 y se asocia de manera directa con el burnout.

La subescala de despersonalización está integrada por 5 ítems y valora los sentimientos y actitudes negativas hacia el paciente. La puntuación máxima es de 30 se relaciona de manera directa con el nivel de burnout.

La subescala de realización personal consta de 8 ítems y mide sentimientos de competencia y de éxito en el trabajo. La puntuación máxima es de 48 y se relaciona de manera inversa con el burnout.

Los sujetos que presentan el síndrome de burnout serán aquellos que puntúen alto en despersonalización y cansancio emocional, y que obtengan puntuaciones bajas en realización personal.

En cuanto a las propiedades psicométricas, la consistencia interna (alfa de Cronbach) para nuestro trabajo será de 0.8 para agotamiento, 0.6 despersonalización y 0.8 realización personal.

2.7.3. Cuestionario de Tecnoestrés

Su autor corresponde a Salanova et al., (2007). Este cuestionario desde un punto de vista psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica el siguiente modelo de evaluación, primeramente la dimensión *Afectiva* que se refiere a la ansiedad vs. Fatiga, seguido de la dimensión *actitudinal* que abarca la actitud escéptica hacia la tecnología y finalmente la dimensión *cognitiva* que son creencias de ineficacia en el uso de la tecnología, utiliza una escala de tipo Likert que oscila entre 0 (nada/nunca) a 6 (siempre/todos los días) en donde los sujetos que obtengan altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecno ansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecnofatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia), finalmente para su puntaje global se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala

2.7.4. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)

Su autor corresponde a Lovibond y Lovibond (1995). Este instrumento, utiliza una escala tipo Likert, con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de .91. La versión que se utilizará corresponde a la de Antúnez, y Vinet (2012).

2.7.5. La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)

Es una escala multidimensional autoadministrada la cual posee 28 ítems comprendidos por 14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles. La versión que se utilizará corresponde a la española de Morán et al., (2010)

2.8. Procedimiento

- En primer lugar, se efectuó una investigación documental sobre los elementos más trascendentales de tema objeto de estudio, la misma que se encuentra en el capítulo uno, referente a marco teórico.
- Luego de plantear las bases teóricas dentro de la metodología, se procedió a la ejecución de estas técnicas contextualmente sobre el tema de investigación, empezando por delinear los pasos a seguir en cada una de ellas, como se va a realizar, forma de trabajar y con quienes se va a contar, así mismo el diseño de los instrumentos de medición y la estructura del informe final.

- Paralelamente se procedió a revisar los instrumentos o test psicológicos con los que se va a trabajar, para poder socializar a las respectivas instituciones con las que se va a trabajar.
- A continuación, se solicita el permiso correspondiente y se procede a socializar la información de lo que se trata la investigación a la institución, para poder realizar el estudio con la población seleccionada.
- Una vez aprobado, el perfil de la investigación se procederá a seleccionar la muestra con la que se va a trabajar.
- Se les explicará a los docentes seleccionados acerca del proyecto de fin de titulación y que se pretende desarrollar en el mismo, dándoles a conocer los objetivos del mismo, así como, las variables a evaluar.
- Una vez que se explicó el proyecto, así como, su finalidad, se procederá a tomar el consentimiento informado a través de un enlace que los llevará automáticamente a participar en la investigación, mencionándoles a los docentes con los que se trabajará, que toda la información proporcionada será totalmente anónima y confidencial, destacando que la participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento de la investigación
- Posteriormente de haber obtenido el consentimiento firmado, se les indicará la modalidad en que se va a tomar los test, será virtual, que tendrán un tiempo de 20 minutos aproximadamente y el link correspondiente a los mismos, se les hará llegar a través de los chats institucionales por medio de la aplicación de WhatsApp.
- La aplicación de los instrumentos en la muestra seleccionada se realizará en el siguiente orden:
 - ✓ Cuestionario Ad Hoc.
 - ✓ Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach.
 - ✓ Cuestionario de Tecnoestrés
 - ✓ Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).

- Para finalizar, una vez recolectada la información, los datos serán procesados en un documento de Excel, para su respectivo análisis de datos.

2.9. Recursos

2.9.1. Recursos Humanos

El recurso humano para la realización de esta investigación está conformado en una primera parte por la realizadora de este proyecto, la misma que es: PhD. Marina del Rocío Ramírez Zhindón, Directora del trabajo Mgtr. Evelin Astrid Calva Camacho y como tesista: Srta. Viver Tabango Ana Karen. Así mismo el grupo conformado por el personal al que está dirigido la investigación que son: docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato de una institución pública en el sector urbano central de la ciudad de Otavalo

2.9.2. Recursos Materiales

Tabla 1

Recursos materiales

EQUIPOS Y MATERIALES	DISPONIBILIDAD
Cuestionario Sociodemográfico y laboral Ad-hoc.	SI
Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach (Maslach burnout Inventory [MBI-GS])	SI
Cuestionario de Tecnoestrés	SI
Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)	SI
La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)	SI
Computadora e impresora	SI

2.9.3. Recursos Económicos

Tabla 2

Recursos económicos

Material	Presupuesto
Plan de Internet	\$25
Material Didáctico	\$10
Transporte	\$15
Gastos de sostenimiento	\$225
Impresiones y copias	\$20
Total	\$295

Capítulo tres

Resultados

En el presente apartado se exponen los principales resultados obtenidos en el trabajo de investigación con relación a la identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia covid-19.

Tabla 3

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	21	38.9%		
	Femenino	33	61.1%		
Docente	Educación básica	32	59.3%		
	Bachillerato	22	40.7%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	31	57.4%		
	Viudo/a	1	1.9%		
	Divorciado/a - Separado/a	10	18.5%		
	Soltero/a	12	22.2%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		43	65	28	9
Horas de trabajo por día		8	12	4	1
Experiencia laboral		13	34	1	8

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

Referente a las características sociodemográficas y laborales de los docentes se encontró que del total de la muestra el 38.9 % corresponde a sexo masculino y 61.1% sexo femenino, respecto al estado civil el 57.4% de participantes son casados, un 22.2 % solteros, 18.5% divorciados y finalmente un 1.9% viudos, con una edad media de 43 años, un promedio de 8 horas de trabajo por día y 13 años de experiencia profesional, finalmente en cuanto al sector donde laboran el 59.3% pertenece a Educación básica, mientras que un 40.7% a Bachillerato.

Tabla 4

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	35	64.8%

	Medio	9	16.7%
	Alto	10	18.5%
Despersonalización	Bajo	32	59.3%
	Medio	10	18.5%
	Alto	12	22.2%
Baja realización personal	Bajo	36	66.7%
	Medio	9	16.7%
	Alto	9	16.7%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En cuanto al tema de percepción de las dimensiones del burnout, los resultados obtenidos mediante el Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach (MBI), permiten evidenciar que en la variable de cansancio emocional los participantes obtuvieron 18.5% para nivel alto, mientras que en despersonalización se mantiene una puntuación del 22.2% para alto y finalmente baja realización personal con un porcentaje del 16.7% para nivel alto, lo que indica que de las dimensiones de burnout la más afectada en los docentes corresponde a despersonalización, siendo una de las consecuencias causadas por la pandemia de Covid 19, por lo que éste es un síntoma que hace que el profesional sienta lapsos de angustia, además de sentir una desconexión con el entorno que lo rodea, haciendo que esta experiencia en el docente se vuelva difícil de sobre llevar, afectando así la capacidad para desenvolverse debido al cambio repentino de actividades y el aprendizaje de nuevas estrategias de enseñanza a través de la virtualidad.

Tabla 5

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	23	42.6%
	Medio	25	46.3%
	Alto	6	11.1%
Fatiga	Bajo	32	59.3%
	Medio	16	29.6%
	Alto	6	11.1%
Escepticismo	Bajo	19	35.2%
	Medio	27	50.0%
	Alto	8	14.8%

Ineficacia	Bajo	15	27.8%
	Medio	30	55.6%
	Alto	9	16.7%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Con respecto al Tecnoestrés en los docentes la pandemia por covid-19 ha ocasionado un deterioro en la salud mental de los docentes, debido a las múltiples demandas que implica la enseñanza enmarcada dentro de la tecnología, específicamente en nuestra investigación el 46.3% de docentes puntuaron en nivel medio para la dimensión de ansiedad, seguido de fatiga con el 59.3 para niveles bajos, el 50% para esceptismo en bajo medio y finalmente ineficacia con el 55.6% para medio, no obstante dentro de los casos afectados en altos niveles, que requieren atención, la ansiedad y fatiga obtienen una puntuación de 11.1%, seguido de escepticismo con 14.8% y finalmente ineficacia con 16.7%, de tal manera dentro de los niveles altos éste síntoma predomina en los docentes debido al cambio de actividades de manera presencial a virtual en el que los profesionales al someterse a una enseñanza a través de las Tics, sienten una incapacidad en el aprendizaje del nuevo modelo de enseñanza a través de plataformas, clases a través de una pantalla.

Tabla 6

Percepción de la salud mental de los docentes.

		N	%
Depresión	Leve	45	83.3%
	Moderado	8	14.8%
	Severo	1	1.9%
Ansiedad	Leve	39	72.2%
	Moderado	10	18.5%
	Severo	5	9.3%
Estrés	Leve	49	90.7%
	Moderado	4	7.4%
	Severo	1	1.9%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

Referente a la percepción de la salud mental de los docentes en tiempos de pandemia por covid-19, se obtuvieron los siguientes resultados la mayor parte de los

docentes encuestados se ubican dentro del nivel leve en todas las variables, siendo así que la depresión obtuvo una puntuación del 83.3 %, seguida de la ansiedad con un 72.2% y finalmente con un 90.7% estrés, ahora bien, referente a los casos dentro del nivel severo que requiere atención, la depresión mantuvo una puntuación del 1.9 %, ansiedad un 9.3% y finalmente estrés con un 1.9 %, lo que evidencia que dentro del nivel con afectación severa, la dimensión de ansiedad es la más afectada, evidenciando que en los pedagogos no existe un buen manejo del bienestar psicológico, y que este es clave a la hora de afrontar y/o prevenir distintas circunstancias que, como docente, debe asumir en su vida laboral.

Tabla 7

Estrategias de afrontamiento de los docentes.

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17.96	35.00	10.00	5.64
Estrategias enfocadas en problema	24.93	44.00	14.00	7.71
Estrategias disfuncionales	18.61	41.00	12.00	6.22

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

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento se encontró que los docentes mantienen una media del 17.96 para afrontamiento centrado en las emociones, mientras que para estrategias enfocadas en el problema se evidenció una media del 24.93 y finalmente una media del 18.61 para estrategias disfuncionales, en donde se puede establecer que los docentes han optado por estrategias enfocadas en el problema, donde hace referencia a como los maestros responden ante situaciones de estrés cuando no disponen de recursos para enfrentar los problemas y se busca poder encontrar posibles soluciones para elegir la más conveniente y efectuar acciones para poder superar el problema.

Discusión

Desde el momento en que la Organización Mundial de la Salud alertó sobre la emergencia sanitaria a nivel global, se sabía que la vida cambiaría en todos los sentidos para la humanidad y uno de estos cambios implicó la adaptación de las medidas sanitarias de prevención como el aislamiento social, el confinamiento y el distanciamiento social, viéndose afectados varios ámbitos como el personal, laboral y social de cada una de las personas, lo que generó principalmente estrés al no poseer las habilidades necesarias para el manejo de la crisis sanitaria, debido al desconocimiento ante esta nueva enfermedad, tomando en cuenta su alta mortalidad y comorbilidad.

En base a lo antes descrito, el primer objetivo de esta investigación correspondió a Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de la institución pública, perteneciente al sector urbano central de la ciudad de Otavalo durante el año 2021, de tal manera que dentro de nuestra investigación, referente al perfil sociodemográfico de los docentes, existe una mayor participación por parte del sexo femenino con un total del 61.1% y 38.94% para sexo masculino, datos que se corroboran con los obtenidos en el Ministerio de Educación [MINEDUC] (2019) que hace mención al incremento de la cobertura del servicio educativo en todos los niveles y modalidades, con enfoque intercultural, bilingüe y de inclusión, por lo tanto 215,255 docentes imparten clases de Educación Inicial, Básica y Bachillerato en todo el Sistema Educativo Nacional (fiscal, municipal, fisco misional, particular), el 72% son mujeres y el 74% imparten clases en el área urbana, así mismo de acuerdo con el Sistema Nacional de Educación [SNE] (2019) en la provincia de Imbabura el porcentaje de docentes mujeres es de 67.16% y de hombres 32.2% docentes, lo que evidencia que sin duda existe un predominio del género femenino.

Con respecto a la edad, en los docentes existió un promedio de 43 años, datos que concuerdan con los de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] (2017) que hace referencia a que la edad productiva de la población ecuatoriana está comprendida entre los 25 a 45 años. En cuanto a la jornada laboral, los docentes reportaron laborar 9 horas al día

lo cual se puede justificar a que en base al reglamento que rige a esta población como es la Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI], se establece que los docentes deben trabajar un promedio de 8 horas de manera presencial, pero tomando en cuenta la crisis sanitaria este aspecto cambio, debido a que de acuerdo a un comunicado oficial emitido por el Ministerio de Educación [MINEDUC] (2020) se estableció que los docentes deberían trabajar de manera presencial y por teletrabajo, lo que implicó más horas de trabajo pues, compensaban haciendo una planificación del retorno al trabajo cumpliendo los protocolos de bioseguridad aforo y distanciamiento social dispuesto por el COE Nacional y los servidores que se mantendrán en teletrabajo serán los que posean condiciones de vulnerabilidad o los docentes que pertenecen a grupos prioritarios, por lo cual notablemente estos horarios se vieron afectados, por el doble rol que los maestros ejercían.

Finalmente, respecto al nivel donde ejercen los pedagogos dentro de nuestra investigación se obtuvo que el 59.3% pertenece a Educación básica, mientras que un 40.7% a Bachillerato, datos que corroboran en el Censo Nacional Económico [CENEC], (2010) donde establece que existen 88.847 docentes dedicados a la educación básica y 82.652 docentes de bachillerato siendo mayoritario los docentes que se dedican a trabajar en el nivel básico, por lo tanto, se establece que existe mayor predominancia en niveles de educación básica.

El segundo objetivo se enfocó en determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) en los docentes, por tal razón en cuanto a las dimensiones de burnout, respecto a cansancio emocional encontramos una puntuación del 18.5%, para nivel alto, lo cual se pudo constatar con las puntuaciones obtenidas en los trabajos de Anzules et al., (2022); Parra et al., (2020) que identifican niveles comprendidos entre el 13.3% al 19% para alto, y hacen referencia a que los docentes presentan sentimientos de estar emocionalmente agotados y sobrepasados respecto a sus emociones, mientras que en despersonalización en los pedagogos el nivel alto mantuvo una puntuación del 22.2%, resultados que coinciden con

los estudios de Mora et al., (2021); Parra et al., (2020); Palacios et al., (2020) que encontraron puntuaciones que oscila entre el 19% al 30.30% y de forma semejante a la nuestra de investigación es la dimensión más afectada en maestros, lo que denota una actitud de frialdad, apatía y distanciamiento ante las actividades e inclusive en algunos casos con los alumnos, poniendo de manifiesto de que los mismos podrían automatizar su trabajo frente a la presión que implica la pandemia y los cambios metodológicos que han debido realizar para poder continuar con su proceso de formación académica, finalmente, con respecto al nivel alto para baja realización personal en los maestros se obtuvo una puntuación de 16.7%, lo que coincide con los estudios de Parra et al., (2020) con puntuaciones del 21% durante la crisis sanitaria.

El tercer objetivo se enfocó determinar la salud mental de los docentes de educación básica de una institución pública, perteneciente al sector central urbano de la ciudad de Otavalo durante el año 2021, alcanzando los siguientes resultados dentro nuestra investigación, la depresión obtuvo una puntuación del 1.9% para casos severos lo que se corrobora con la investigación de Rodríguez (2021) que tiene una puntuación de 10.6% que de forma semejante representa un bajo porcentaje e indica que la pandemia afectó a los docentes en el manejo de las emociones, causando estragos en la salud mental del profesorado, a diferencia de la ansiedad con un 9.3%, puntuación que se corrobora con la del estudio realizado por Ozamiz et al., (2021) que obtuvo un porcentaje equivalente al 7.6% para síntomas severos de ansiedad, este resultado se debe a la situación actual pues se ha presentado con frecuencia sentimientos ansiosos entre el profesorado, debido a la incertidumbre, tensión y responsabilidad de llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje durante esta crisis sanitaria y finalmente la estrés 1.9% que en comparación con otros estudios realizados por Carrion et al., (2022); Valle et al., (2021) durante el tiempo de pandemia esta variable obtuvo una puntuación entre el 2.9% al 8.1% en la para estrés severo, ocasionado por la poca adaptación a las Tics, el aumento de labores en el hogar y el miedo al contagio y consecuencias del confinamiento preventivo, que evidencia que los

maestros al tener altos niveles de estrés tiene un impacto en la salud mental y conductual, por lo que es relevante implementar una intervención efectiva.

En resumen, se puede concluir que los docentes durante esta crisis sanitaria con respecto a su salud mental se vieron más afectados en cuanto a la variable ansiedad que significa que los docentes al verse seriamente obligados a adaptarse al trabajo en casa, implementando metodologías de trabajo virtual, no solo limitándose a un contacto estudiante maestro, si no con la institución educativa y los padres de familia y al estar en condiciones bajo el contexto del Covid 19, se crea una seria afectación, que no solo repercute en la salud mental sino también física en el profesorado, de tal manera que esta situación de incomodidad o tensión como es el miedo o estar en estado de alerta, provoca alteraciones en la manera de vivir (Muñoz, 2021).

Consecuentemente el cuarto objetivo de este trabajo hace referencia a determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, de tal manera que dentro de las puntuaciones de este estudio, la variable ansiedad obtuvo una puntuación del 46.3 % para nivel alto, lo que coincide con los estudios de Bobadilla (2021); Carrión(2022); Ozamis et al., (2021), con puntuaciones entre el 34 hasta el 62%, estableciendo que la ansiedad influyó para la presencia de tecnoestrés, ya que pone en manifiesto que los docentes de las unidades educativas, se sienten tensos, impacientes y ansiosos cada vez que imparten sus clases por medio de las TIC, así mismo los docentes dentro de estos estudios establecieron sentirse ansiosos durante la pandemia, por la posibilidad de contraer coronavirus, lo que genero un estado de intranquilidad que afecto en el desenvolvimiento en las actividades diarias.

Seguido de fatiga que tiene un puntaje de 59.3% para alto, puntuación que se asemeja a la de los estudios realizados por Carrión (2022) con valores de 57.1% que manifiesta que con la presencia de tecnoestrés en los docentes y después de una jornada laboral utilizando las TIC se sienten cansados, agotados, les cuesta relajarse y no desean hacer otro tipo de actividad debido a la fatiga con la que terminan la jornada de trabajo, por

otro lado el escepticismo con un 50% para alto, en donde los estudios de Carrión (2022) permitieron corroborar estos datos obtenidos con una puntuación del 83.1% y además el autor hace relevancia a que los docentes se sienten escépticos a la funcionalidad de las nuevas plataformas de aprendizaje en línea, puesto que dudan que lleguen a un trabajo significativo con los estudiantes, respaldando así la determinación de que los profesores no tienen credibilidad en la efectividad de las herramientas y finalmente la ineficacia con una puntuación del 55.6% para nivel alto, en donde estudios realizados por Gonzales (2020) con valores del 67.1% permiten corroborar estos datos, de tal manera que de toda la población la variable más afectada corresponde a escepticismo que hace relevancia a que los docentes durante esta pandemia ocasionada por Covid-19 se sienten con pensamientos negativos sobre la propia capacidad para utilizar la tecnología.

Finalmente el quinto objetivo refiere a identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes, de tal manera que en cuanto a las estrategias de afrontamiento centrado en emociones se obtuvo una media de 17.96 que de acuerdo con el estudio de Correa y Zapata (2021) esto podría explicarse debido a que los docentes recurren a estas estrategias para encontrar consejos, orientación, información, estrategias y recomendaciones, acerca de cómo facilitar la resolución de un evento estresor así mismo también suelen acudir a sus colegas, familiares y amigos a fin de sentirse escuchados y encontrar el soporte emocional que necesiten y así sobrellevar, de mejor manera las dificultades.

Por otra parte, tenemos a las estrategias enfocadas en el problema que tiene mayor acogida por parte de los docentes con una media de 24.93% que de acuerdo con estudio de Peralta (2018) se puede observar que esta estrategia es la más usada por parte de los docentes frente al estrés, lo cual busca desarrollar estrategias basadas en acciones directas para enfrentar de mejor manera el estrés, dejando de lado otras actividades para no interferir con la solución del problema y finalmente una media del 18.61% en las estrategias

disfuncionales definidas como aquellas destrezas que no disminuyen el nivel de amenaza percibido por el individuo.

En base a lo expuesto anteriormente se establece que las estrategias enfocadas en el problema son las que predominan en los docentes durante esta crisis, en este sentido, este tipo de estrategias, implican una demanda que puede ser interna o de su entorno que suponen una amenaza y descompensan la relación del profesional con el medio ambiente que lo rodea, por lo tanto las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema consisten en: la definición del problema, la búsqueda de soluciones alternativas, consideración de tales alternativas con base a su costo y beneficio y a su elección y a su aplicación (Di-Colloredo et al., 2007).

Esta investigación cumplió sus objetivos pretendiendo contribuir al análisis de un problema que en la actualidad se ha convertido en un tema de mucha importancia, como lo es el burnout y tecnoestrés en profesionales de la educación, debido al acontecimiento reciente de la pandemia por Covid 19, donde los docentes tuvieron que adaptarse de manera repentina a un cambio de modalidad de trabajo y donde las exigencias por cumplir con los requerimientos que esta demandaba, no obstante, se debe recalcar que a pesar de ciertas limitaciones que existieron en la búsqueda de información referente al tecnoestrés, además de datos de los profesionales en relación con el sexo, experiencia laboral, sin embargo los resultados encontrados son de suma importancia, pues permiten abrir una vía pertinente para futuras líneas de investigación con una muestra más amplia, tomando en cuenta que el estudio de las variables moduladoras resulta beneficioso para la prevención del burnout en estos profesionales.

Conclusiones.

En este trabajo de investigación, en cuanto a las características sociodemográficas, se logró identificar que la mayor parte del personal docente de la unidad educativa de la ciudad de Otavalo, está conformada por mujeres en su mayoría, que se dedican a la enseñanza de estudiantes que se encuentran en educación básica, del mismo modo, la mayor parte de los docentes se encuentran casados, con una edad media de 43 años, en el ámbito laboral con jornadas de 8 horas diarias y cuentan con 13 años de experiencia aproximadamente, dichos resultados demuestran el grado de compromiso de los docentes en el ámbito educativo.

En segundo lugar, en la investigación se logró determinar que en los docentes no existe una prevalencia para Síndrome de Burnout, sin embargo existe afectación en cuanto a sus variables, especialmente despersonalización que alcanzó una puntuación de 22.2%, lo que provoca que los maestros no puedan desarrollar sus actividades con normalidad, puesto que ocasiona un estado de frialdad ante su trabajo, dado que esta dimensión afecta su estado físico, emocional y cognitivo, de tal manera que no tiene una motivación para realizar las actividades vinculadas con mejorar la educación integral de los estudiantes y esto se ha observado que es uno de los efectos de la pandemia.

En tercer lugar, con respecto a la salud mental de los docentes, se puede establecer que dentro de los niveles severo existió afectación en cuanto a la variable de ansiedad, generando que los docentes en tiempos de pandemia encuentren preocupados inicialmente por el temor a contagiarse, complementado con el hecho de manejar el estrés por la nueva modalidad de clases, ocasionó consecuencias a nivel emocional, fomentando en ellos falta de concentración, cansancio excesivo, preocupación, angustia depresión, entre otras.

En cuarto lugar, se logró identificar que la mayor parte de los docentes analizados con respecto al tecnoestrés, cuentan con un nivel alto de escepticismo con relación al uso de las TIC, debido a que los pedagogos se sienten vulnerables en el uso de la tecnología por la falta de actualización de conocimientos para brindar clases online, es de conocimiento general que la tecnología avanza y es necesario que los docentes cuenten con las herramientas necesarias para la enseñanza.

Por último, la presente investigación permitió identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento practicadas por los docentes, los cuales mencionaron que se inclinan por la elaboración de estrategias enfocadas en el problema, de esta forma pueden eliminar, modificar o neutralizar las situaciones que les genera malestar con la finalidad de dar respuesta de manera adecuada a los conflictos generados en su interior.

Recomendaciones

Se recomienda realizar futuras investigaciones donde se trabaje en recopilar información sobre el impacto y los efectos de la pandemia por COVID 19 en docentes y estudiantes y obtener datos que confirmen los resultados conseguidos en esta investigación, permitiendo contribuir con un diseño de intervención para la prevención o minimización de los efectos del Síndrome de Burnout tanto en docentes como en estudiantes.

Se sugiere el planteamiento de trabajos en los que se investigue las consecuencias de la pandemia por Covid 19, en relación al género, debido a que hombres y mujeres no manejan las mismas estrategias de afrontamiento, ni gestionan de la igual forma las mismas, y sería importante poder contribuir con información ya que es deficiente en este tema y así poder aportar con herramientas efectivas para un buen manejo del estrés.

Es recomendable asimismo tomar la iniciativa para realizar programas de apoyo y prevención para reducir niveles de tecnoestrés, ansiedad e informar sobre la importancia de la salud mental y concientizar sobre la gravedad de la enfermedad como es el Burnout en docentes y estudiantes expuestos en mayor o menor medida.

Se recomienda hacer nuevas investigaciones sobre estrategias de afrontamiento, en base a la resiliencia, puesto que resulta ser una variable moduladora antes los efectos negativos del estrés.

Referencias

- Anzules, J., Rojas, L., Veliz, I., Loor, K., Menendez, T. y Milian, E. (2022) Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública ecuatoriana. *Revista de Ciencias de la Salud QhaliKay*. 6(1) 9-15 <https://doi.org/10.33936/qkracs.v6i1.3902>
- Bareiro, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. Multimed. *Revista Médica.Granma*, 21(6) 971-982. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Bobadilla, D. (2021) Riesgos psicosociales por Covid-19 en docentes del área básica primaria y pregrado. [Monografía, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. U.D.C.A] <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4405/MONOGRAF%C3%8DA%20DEEBY%20BOBADILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrera, M. (2019). Fatiga Laboral en docentes de las unidades educativas fiscales del distrito 01D01. [Tesis de Maestría en Salud Ocupacional y Seguridad del Trabajo. Repositorio departamento de posgrados Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9390/1/15028.pdf>
- Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (2022) Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por -Covid-19 Ecuador. *Revista Información Científica*. 101(2). <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778/5116#authors-notes>
- Castro, R. (2021). Coronavirus, una historia en desarrollo. *Revista médica de Chile*. 2(148) 143-148 <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200143>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021). Salud Mental en Docentes en tiempos de pandemia por covid-19. *Revistas UTA*, 1(14) 182-200. <http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>

- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., y Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista Salud Pública*, 20(1), 53-59. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n1/53-59/es>
- Condo, A., y Martínez, A. (2020). Análisis comparativo del síndrome de burnout en profesores de estudiantes con y sin discapacidad intelectual que laboran en Unidades Educativas del Distrito 18D05. *Episteme*, 4(7) 560-572. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1862/1329>
- Cortez, D., Campana, N., Guayama, N. y Aranda, J. (2021) Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia de Covid *Propósitos y Representaciones*. 19. 9(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Scielo*. 1(8) 1-11 <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Correa, G., y Zapata, M. (2021) Diferencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por covid-19. [Tesis pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola] <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3dc242f5-98f2-4324-bb07-1f199bfcf3bf/content>
- Cuervo, T., Orviz, N., Arce, S., y Fernandez, I. (2017). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión Bibliográfica a partir de la *Web of Science*. *Scielo*, 24(4) 18-25. <https://doi.org/10.12961/april.2018.21.01.4>
- De Arco, L., y Castillo, J. (2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando Saberes*, 1(10), 115-123. <https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675>
- Del Hoyo, M. (2019). Estrés Laboral. Estrés Laboral. *Servicio de Ediciones y Publicaciones*. I.N.S.H.T.

- Diario el Correo. (2020). Docentes costean gastos de internet y llamadas para enseñar. *Diario el Correo*, pág. 2. <https://amautaenlinea.com/blog/docentes-costean-gastos-de-internet-y-llamadas-para-ensenar-y-gobierno-no-reconoce-dichos-gastos/>
- Díaz, D. (2013). Educación Tecnología. *Educación Tecnología*. 4, 40-45
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5072156.pdf>
- Di-Collorrello, C., Aparicio, C. y Moreno, J. (2007) Descripción de Estilos de afrontamiento en hombre y mujeres. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2),125-156.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Dominguez, L., Rodriguez, D., Totolhua, B., y Rojas, J. (2022) Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por Covid 19: Un estudio exploratorio. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 9(1). 1-21 <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>
- Dos Santos, B., Ribeiro, S., Scorsolini, F., y De Cassia, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Scielo*. 29(3), 137-141
<http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12983>
- Dos Santos, M., Scorsolini-Comin, F., y Barcellos, M. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 3(29), 1-45. <http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12983>
- Estrada, C., Vega, A., y Boada, J. (2021). Technostress of Chilean Teachers in the Context of the COVID-19 Pandemic and Teleworking. *Int J Environ Res Public*, 18(10), 1-14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105458>
- Ferrada-Bustamante, V., González-Oro, N., Ibarra-Caroca, M., Ried-Donaire, A., Vergara-Correa, D., y Castillo-Retamal, F. (2021). Formación docente en TIC y su evidencia en tiempos de COVID-19. *Revista Saberes Educativos*, 6, 144-168.
<https://doi.org/10.5354/2452-5014.2021.60715>
- Forbes, R. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de. *Éxito Empresarial*, 160 1-4

https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf

Gandini, A. L., y Percibali, V. (2020). Teletrabajo y pandemia. *Derecho Laboral*, 63(267) 137-152. <https://revistas.fcu.edu.uy/index.php/RDL/article/view/1322>

Gómez, S. (2017). El Teletrabajo en Ecuador. *ResearchGate*. <https://www.eluniverso.com/noticias/informes/el-teletrabajo-una-modalidad-que-continua-afectando-fisica-y-mentalmente-a-los-trabajadores-en-ecuador-nota/>

González, C. (2020). Tecnoestrés: origen del término. <https://www.copmadrid.org/wp/tecnoestres-origen-del-termino/>

Grisolia, J. (2016). Un poco de historia sobre el burnout, nuevo 2016. *Revista del instituto de estudios interdisciplinarios en derecho social y relaciones del trabajo (ideides-untref)*, 12. <http://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/>

Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle, M., y Borja, M. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO; Editorial Saberes del Conocimiento*, 3(5) 215 [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)

Guzmán, E., Conchas, Y., Lira, C., y Vásquez, J. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 2(50) 1-13. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898/839>

Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de Burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Redipe*, 472 – 488. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1455/1374>

Instituto Nacional de estadísticas y Censos (2010). Ecuador en cifras. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/archivos_descargables/140829_La_Educacion_en_Cifras.pdf

Instituto Nacional de Evaluación Educativa. (2018) La Educación en Ecuador: logros alcanzados y nuevos desafíos. Resultados Educativos 2017-2018.

https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/CIE_ResultadosEducativos18_20190109.pdf

Lara, C., Rojas, D., Acosa, E., y Garay, J. (2020). La investigación en Latinoamérica: educación, ciencia y cultura. Buenos Aires: *Cenid*. 1, 70-85

<https://doi.org/10.23913/9786078435913>

Matute, V., García, D., Ochoa, S. y Erazo, J. (2020) Tecnología en tiempos de pandemia: una panorámica de la salud mental en docentes. *Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonia*. 5(5).

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>

Maslach, C., y Jackson, S. (1986). MBI: Maslach Burnout Inventory, Manual Research Edition. Palo Alto.

Maslach, C. (1982). Burnout, the cost of caring. Prentice Hall Press.

Marsollier, R., y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de covid-19.

Cienciamérica, 1(10) 35-54

<http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/357/702>

Medina, D., y Ruiz, B. V. (2021). Burnout y Motivación Laboral en Tiempos de Pandemia Covid-19 en Docentes de Instituciones Educativas de Lima Metropolitana, 2021.

[Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional.

<https://bit.ly/3IIeFeP>

Meo, A., y Dabenigno, V. (2021). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la

responsabilidad social y la toma de decisiones. *Revista de Sociología de la Educación-*

RASE. (14)1, 103-127. <https://doi.org/10.7203/RASE.14.1.18221>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2019) Informe Preliminar. Rendición de Cuentas 2019.

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/10/Informe-narrativo-de-rendicion-de-cuentas-2019-MinEduc.pdf>

Ministerio de Educación. (3 de diciembre del 2020) COMUNICADO OFICIAL: Jornada laboral del personal docente del Magisterio Nacional.

<https://educacion.gob.ec/comunicado-oficial-jornada-laboral-del-personal-docente-del-magisterio-nacional/>

Montalvo, J. (2020). Teletrabajo: modalidad en expansión. *Enfoques Jurídicos*, (2), 121-133.

<https://doi.org/10.25009/ej.v0i2.2550>

Montes de Oca, C., y Alcántara, S. (2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: MEDICIÓN. *Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 16, 1-11.

<https://www.eumed.net/uploads/articulos/7fa46221eb7d987d6fac73bc1e976059.pdf>

Montes, J., Alcántara, S. y Domínguez, A. (16 de febrero del 2021) Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de Covid 19. *Revista de desarrollo sustentable, negocios, emprendimiento y educación*. 16. 98-109

<https://www.eumed.net/uploads/articulos/7fa46221eb7d987d6fac73bc1e976059.pdf>

Montiel, L. (2010) Importancia de la salud laboral docente. *Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea]*, 3(5), 11-29.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/79770/00820103010089.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mora, C., Bonilla, G. y Bonilla, J. (2021) Impacto de la pandemia de covid 19 en los docentes: Burnout, ansiedad y depresión. *Revista Runae*. 6. 41-56

<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>

Morillo, J. (2020). Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado. Quito. [Trabajo de titulación modalidad proyecto de investigación previo a la obtención de Psicología industrial

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24335/1/UCE-FCP->

[MORILLO%20JOHN.pdf](#)

Muñoz, V. y Gutierrez, C. (2021) Trabajo en casa y ansiedad en docentes durante la pandemia por Covid 19. [Tesis, para Título académico en riesgos sociales]

<https://repositorio.unitec.edu.co/bitstream/handle/20.500.12962/810/TrabajCasaAnsiedOcenDuranteCOVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Navarro, F. (2016). La fatiga laboral. *Inesem*. <https://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/la-fatiga-laboral/>

Noroña, D. (2021). Estrés Laboral y Salud General en Trabajadores Administrativos del área Bancaria. *Revista Científic*, 6 (21), 81-100.
<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.4.81-100>

Organización Internacional del trabajo. (2016). Estrés en el Trabajo. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ccupational-health-stress-at-the-workplace>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud ocupacional: estrés en el trabajo. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/ccupational-health-stress-at-the-workplace>

Ozamiz, N., Dosil, M., Idoiaga, N. y Berasategi, N. (2021) Estado Emocional del profesorado del colegio y universidade Enel norte de España ante la covid 19. *Rev Esp Salud Pública*. 95(15). 1-8.
https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_a_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102030.pdf

Palacios, R., Santacruz, R., Moreano, N., Villacrés, S. y Perez, J. (2020) Síndrome de Burnout en el contexto de aislamiento social por coronavirus. *Sielo*. 5(3). 1-9.
<https://www.jcarvajal,+BURNOUT++Juan+Ernesto+FINAL.pdf>

Parra, R., Chávez, H. y Zea, A. (2020) El síndrome de burnout en el personal docente de la unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. Análisis comparativo 2018-2020. *Revista de Educación Superior*. 4(12) 31-38
https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Educacion_Superior/vol4num12/Revista_de_Educaci%c3%b3n_Superior_V4_N12_4.pdf

Párraga, K. y Escobar, G. (2020) Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista científica*

multidisciplinaria *arbitrada* *Yachasun.* 4(7). 142-155

<https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>

Patiño, G. (2021). Nivel de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. Repositorio Universidad Internacional SEK:

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4088/1/G%c3%a9nesis%20Jhael%20Pati%c3%b1o%20Navarrete.pdf>

Penado, M., Rodicio, M., Ríos, M., y Mosquera, M. (2021). Technostress en profesores universitarios españoles durante la pandemia COVID-19. *Psicol delantero*, 12(1).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650>

Peralta, L. (2019) *Relación entre los estilos de estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de Burnout, en el personal docente y auxiliar de educación que trabajan con estudiantes con discapacidad y multidiscapacidad severa del programa de escuelas especiales caritas*. [Tesis, para Título académico de Maestro en Ciencias]

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10593/EDMpegulp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Putallaz, P. (2018). Calidad de Vida. *Research Gate*, 1-26

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26421.32484>

Ramírez, J. (2021). Teletrabajo en tiempos de pandemia: Un reto laboral en la educación superior. Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, *Revista Arbitrada Multidisciplinaria de investigación Socio Educativa*. 6 (20), 130-151. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.7.130-151>

Ramos, D., Carvajal, L., García, D., Poma, M., Moscoso, V., y Puchaicela, A. (2020). Estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la universidad central del Ecuador. *Revista de Investigación Académica Educación ISTCRE*, 4(1) 29-41. <https://www.revistaacademica->

[istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIEN\(TO\)\(BURNOUT\)29-41.pdf](http://istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIEN(TO)(BURNOUT)29-41.pdf)

- Robinet, A., y Pérez, Ml. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Scielo*. 5(12). 637-653 <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Robles, A., Rubio, B., Rosa De La, E., y Nava, A. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *El Residente*, 3(11) 120-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>
- Rojas, M., Zapata, J. y Grisales, H. (2009) Síndrome de Burnout y satisfacción en docentes de una institución de educación superior, *Medellín*, 7(27). 1-9 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2009000200011
- Rodríguez, D., Totolhua, B., Domínguez, L., Rojas, L., y Rosa, B. d. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista CNEIP*, 2(3) 225-237. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>
- Rodríguez-Vásquez, D., Totolhua-Reyes, B., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. y De la Rosa-Díaz, B. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>
- Ruíz, V., Ríos, M., y Sánchez, M. (2018). Los tecnorecursos laborales y su impacto en el tecnoestrés. Un caso empírico. *International Journal of Innovation*, 7(2), 299-311. <https://doi.org/10.5585/iji.v7i2.247>
- Salanova, M., Llorens, S., y Cifre, E. (2000). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicossocial. *Centro nacional de condiciones de trabajo* 730, 1-7. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-

[349d98deeb8a#:~:text=En%20Espa%C3%B1a%2C%20un%20instrumento%20v%C3%A1lido,wont.uji.es](#)

Sánchez-Gómez, M., Cebrián, B., Ferré, P., Navarro, M., y Plazuelo, N. (2020). Tecnoestrés y edad: un estudio transversal. *Cuadernos de Neuropsicología*, 2(14) 1-9.

<https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/420/471>

Sánchez de Gallardo, M y Mantilla de Gill, M. (2005). Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. *Revista Venezolana de Ciencias Sociales*. 1(9)

140-162 <https://www.redalyc.org/pdf/309/30990110.pdf>

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.[Trabajo de graduación previo a la obtención del título de magíster en salud

ocupacional y seguridad en el trabajo], Repositorio 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 Freyle Zaldumbide. [Trabajo de graduación previo a la obtención del título de ingeniero em salud y salud ocupacional] Repositorio Universidad

Internacional SEK. Obtenido de Repositorio Universidad Internacional SEK:

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3855/2/TESIS%20FINAL->

[%20RAMIRO%20TORRES.pdf](#)

UNESCO. (2021). Construir la paz en la mente de los hombres y de las mujeres.

<https://es.unesco.org/news/unesco-revela-perdida-aproximada-dos-tercios-ano->

[academico-todo-mundo-debido-cierres-covid-19](#)

Universidad Complutence Madrid. (2016). Fatiga Laboral: Conceptos y prevención. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo. 1-19.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1->

[FATIGA%20LABORAL.%20CONCEPTOS%20Y%20PREVENCION%20C3%93N.pdf](#)

- Uribe, G., Herrera, L., y Nova, L. I. (2021). Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante en pandemia del covid 19. [Tesis de Pregrado, Universidad UNITEC]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/3DhCnJU>
- Valle, V., Uberlinda, C., Ayca, I., Condori, W., y Alvarez, R. (2021) Impacto psicológico de la pandemia de Covid 19 en docentes de ciencias de la salud de una universidad pública de Tacna. *Revista Médica del Hospital Unanue de Tacna*. 14(01) 19-25. <https://doi.org/0000-0002-2183-0631>
- Zuñiga, A. y Rodriguez, I. (2021) Depresión, ansiedad y estrés en tiempos de Covid 19: Uso de escala DASS-21. *Espiritu Emprendedor TES*. 5(3).1-15 <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>

Apéndice

Apéndice 1. Instrumento 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

2 Edad: ___ años **Número de hijos:** ___

Ciudad de trabajo: ___ **Nacionalidad:** _____

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

La zona que trabaja es: Urbana Rural

Su remuneración es de: ___

Tipo de contrato:

Nombramiento permanente

Nombramiento provisional

Libre nombramiento y remoción

Servicios ocasionales

Otro

3 Horas que trabaja diariamente: _____

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente Medianamente Poco Nada

Tiempo de experiencia laboral: ___ años ___ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

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

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

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

Si ___ No ___

Apéndice 2: Inventario de estres crónico MBI

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado.

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

Apéndice 3: Cuestionario de Tecnoestres.

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

g

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

Apéndice 4: Instrumento psicológico 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

Apéndice 5: Cuestionario BRIEF-COPE.

Las siguientes afirmaciones se refieren a la manera que usted tiene de manejar los problemas. Indique si está utilizando las siguientes estrategias de afrontamiento señalando el número que corresponda a la respuesta más adecuada para usted, según los siguientes criterios:

1	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