



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

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Identificación del estrés en docentes de educación básica  
y bachillerato en la parroquia Ñaquito al norte de la ciudad  
de Quito durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-  
2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autora:** Merino Santamaría, Michelle Stefany

**Directora:** Alvarado Guarderas, Daniela Fernanda

QUITO  
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, 28 de septiembre de 2022

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

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de directora del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Ñaquito al norte de la ciudad de Quito durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022, realizado por Michelle Stefany Merino Santamaría, 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,

Directora: Daniela Fernanda Alvarado Guarderas. Mgtr.  
C.I.: 1104734817  
Correo electrónico: dfalvarado7@utpl.edu.ec

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

Yo, Michelle Stefany Merino Santamaría, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Ñaquito al norte de la ciudad de Quito durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Marco Teórico, Metodología de la Investigación, Análisis de Resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones, siendo la Mgtr. Daniela Fernanda Alvarado Guarderas, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

Autora: Michelle Stefany Merino Santamaría

C.I.1725867053

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

## Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico en primer lugar a Dios, quien ha sido la fuente de energía diaria e inspiración para seguir adelante cumpliendo cada una de mis metas.

A mis padres, quienes estuvieron conmigo desde el primer momento, sosteniendo mi mano, mostrándome que con esfuerzo y dedicación todo sueño se puede llegar a cristalizar.

A mis queridos hermanos los cuales me motivaron durante todo el proceso y en cada caída que tuve, estuvieron ahí para volverme a levantar. A mis abuelitos, que son un ejemplo de trabajo, superación y, sobre todo, fe; en especial a mi querida mami Ema, quien ha estado en los momentos más difíciles de mi vida, enseñándome que todo es un aprendizaje y que lo voy a superar...

La muestra más grande de amor que Dios nos puede dar es la familia y yo estoy muy agradecida por tener la mía.

Gracias siempre, por su amor incondicional.

Michelle

## **Agradecimiento**

A mi querida Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), por enriquecerme de conocimiento y sabiduría, siempre basado en el amor hacia mi profesión.

A mi directora de titulación, Mgtr. Daniela Alvarado, por haberme brindado todo su apoyo dentro del proceso de realización de mi tesis. Gracias mi estimada por haber sido mi principal guía y enseñarme que siempre se debe anhelar a la excelencia.

A mi referente, el Dr. Pedro Batista, por haberme acompañado en mi proceso, sin su ayuda profesional hubiese estado perdida.

Agradezco también a mis demás familiares por cada palabra brindada, ya que fueron un impulso para culminar con éxito uno de mis más grandes sueños, el convertirme en una gran profesional sin olvidar primero que hay que ser un gran ser humano, con la mirada en el cielo, y los pies sobre el suelo.

A todos ustedes, siempre gracias.

Michelle.

## Índice de contenido

Carátula.....	I
Aprobación del Director del Trabajo de Titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	III
Dedicatoria .....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de Contenido.....	VII
Resumen.....	1
Abstract .....	2
Introducción .....	3
Capítulo uno .....	5
Marco teórico .....	5
1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID-19 .....	5
1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia .....	6
1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	7
1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia .....	9
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID-19 .....	10
1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.....	11
1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes .....	12
1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19 .....	13
1.3 Burnout en tiempos de COVID-19 .....	14
1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	15

<b>1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes .....</b>	<b>16</b>
<b>1.3.3 Consecuencias del Burnout para docentes .....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes .....</b>	<b>18</b>
<b>1.4.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo .....</b>	<b>20</b>
<b>1.4.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia ....</b>	<b>21</b>
<b>1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes .....</b>	<b>22</b>
<b>Capítulo dos .....</b>	<b>24</b>
<b>Metodología de la investigación.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Objetivos.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.1 Objetivo general.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>24</b>
<b>2.2 Preguntas de Investigación .....</b>	<b>25</b>
<b>2.3 Diseño de Investigación.....</b>	<b>25</b>
<b>2.4 Contexto .....</b>	<b>26</b>
<b>2.5 Población y Muestra .....</b>	<b>26</b>
<b>2.5.1 Criterios de inclusión .....</b>	<b>27</b>
<b>2.5.2 Criterio de exclusión .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6 Métodos y técnicas .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.1 Métodos.....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.2 Técnicas .....</b>	<b>28</b>
<b>2.7 Instrumentos .....</b>	<b>28</b>
<b>2.7.1 Cuestionario Sociodemográfico Ad Hoc.....</b>	<b>28</b>
<b>2.7.2 Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS].....</b>	<b>28</b>

<b>2.7.3</b>	<b><i>Cuestionario de Tecnoestrés</i></b> .....	<b>29</b>
<b>2.7.4</b>	<b><i>Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)</i></b> .....	<b>30</b>
<b>2.7.5</b>	<b><i>Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)</i></b> .....	<b>30</b>
<b>2.8</b>	<b>Procedimiento</b> .....	<b>31</b>
<b>2.9</b>	<b>Recursos</b> .....	<b>31</b>
<b>2.9.1</b>	<b><i>Recursos Humanos</i></b> .....	<b>31</b>
<b>2.9.2</b>	<b><i>Equipos y Materiales</i></b> .....	<b>32</b>
<b>2.9.3</b>	<b><i>Recursos económicos</i></b> .....	<b>32</b>
	<b>Capitulo tres</b> .....	<b>33</b>
	<b>Análisis de resultados</b> .....	<b>33</b>
<b>3.1.1</b>	<b><i>Análisis de discusión</i></b> .....	<b>36</b>
	<b>Conclusiones</b> .....	<b>41</b>
	<b>Recomendaciones</b> .....	<b>42</b>
	<b>Referencias</b> .....	<b>43</b>
	<b>Apéndice</b> .....	<b>52</b>
	<b>Apéndice A. Consentimiento Informado</b> .....	<b>52</b>
	<b>Apéndice B. Cuestionario Sociodemográfico Y Laboral</b> .....	<b>53</b>
	<b>Apéndice C. Inventario Del Estrés Laboral Crónico De Maslach MBI</b> .....	<b>54</b>
	<b>Apéndice D. Cuestionario De Tecnoestrés</b> .....	<b>55</b>
	<b>Apéndice E. Escala De Depresión, Ansiedad Y Estrés (DASS-21)</b> .....	<b>56</b>
	<b>Apéndice F. Cuestionario Multidimensional De Evaluación De Los Estilos De Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)</b> .....	<b>57</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1 Equipos y materiales.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 2 Recursos Económicos.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 3 Características sociodemográficas y laborales de los docentes .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 4 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 5 Resultados de tecnoestrés de los docentes.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 6 Percepción de la salud mental de los docentes.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 7 Estrategias de afrontamiento de los docentes.....</b>	<b>36</b>

## Resumen

El impacto de la pandemia del COVID-19 causó cambios en el sistema educativo, los docentes tuvieron que reinventar su espacio laboral hacia una virtualidad emergente induciendo efectos negativos en la salud física y mental. Esta investigación tuvo como finalidad identificar los factores relacionados con el estrés docente de una unidad educativa pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022, El diseño metodológico fue no experimental, exploratorio, descriptivo, cuantitativo y transversal, con una muestra de 41 docentes. Los instrumentos aplicados fueron: Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc, Inventario de Estrés Laboral Crónico de Maslach (MBI), Cuestionario de Tecnoestrés (NTP), Cuestionario de Salud Mental (DASS-21) y Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (COPE-28). Los resultados revelaron que los docentes de educación básica y bachillerato presentaron niveles altos de estrés durante la emergencia sanitaria por COVID-19; tales hallazgos, pueden contribuir en programas de prevención primaria para brindar estrategias de afrontamiento frente a las demandas de estrés y otras variables de la salud mental en el contexto laboral.

*Palabras Clave:* estrés, COVID-19, docentes.

### **Abstract**

The impact of the COVID-19 pandemic causing changes in the educational system, teachers had to reinvent their workspace towards an emerging virtuality, inducing negative effects on physical and mental health. The purpose of this research was to identify the factors related to teaching stress in a public educational unit in the Iñaquito parish north of the city of Quito, during the COVID-19 pandemic in the year 2021-2022. The methodological design was not experimental, exploratory, descriptive, quantitative and transversal, with a sample of 41 teachers. The instruments applied were Ad-Hoc Sociodemographic Questionnaire, Maslach Chronic Work Stress Inventory (MBI), Technostress Questionnaire (NTP), Mental Health Questionnaire (DASS-21) and Multidimensional Coping Styles Assessment Scale (COPE). )-28). The results revealed that the teachers of basic and secondary education presented high levels of stress during the health emergency due to COVID-19; Such findings may contribute to primary prevention programs to provide coping strategies against the demands of stress and other mental health variables in the work context.

*Key words:* stress, COVID-19, teachers.

## Introducción

El presente trabajo de investigación estuvo orientado en identificar los factores relacionados con el estrés docente y a su vez determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de una unidad educativa pública ubicada en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la emergencia sanitaria de COVID-19 en el año 2021-2022.

De acuerdo con Hernández (2020) el estrés se ha convertido en una variable de salud mental que, impactado la calidad de vida de una persona debido a la ausencia de recursos para afrontar los desafíos del día a día. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) el estrés se caracteriza por un proceso natural y habitual de adaptación de las personas al medio que les rodea; sin embargo, el conjunto de reacciones psicofisiológicas se extenua ante la intensidad de eventos estresantes que se generan de cada esfera en la que se desenvuelve el individuo.

Considerando la primicia de los efectos que genera el estrés, el autor Mendoza (2020), refiere que las experiencias que desencadenó la pandemia por COVID-19 ha causado un declive en la salud física y mental de la población docente, la adaptación hacia una educación virtual emergente, trajo consigo un desafío importante como lo es el uso de las Tecnologías de la Información y comunicación (TICs) como fuente metodológica de aprendizaje-enseñanza, adecuar el teletrabajo, las extenuantes horas de carga laboral, entre otras funciones que han sido relacionadas con los indicios de estrés en los maestros.

De este modo, la relevancia de esta investigación se apoya en el efecto que tiene el estrés laboral en el bienestar de los docentes ecuatorianos de educación básica y de bachillerato, siendo la emergencia sanitaria por el COVID-19 un suceso que ha marcado un antes y después en la sociedad, y tales implicaciones que subyacen de este contexto como la readecuación de las funciones laborales, el confinamiento, el miedo al contagio y las medias establecidas en cada país han llevado a exacerbar la salud física y mental de los

docentes; por lo tanto, para la elaboración de este estudio se empleó un diseño de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental, transversal y exploratorio, en una muestra de 41 docentes ecuatorianos (22 hombres y 19 mujeres) de educación básica y bachillerato en un rango de edad aproximado de 24 a 60 años.

El desarrollo de esta investigación ha sido estructurado en tres bloques. El primer capítulo, designado al marco teórico, cuyas temáticas recopiladas fueron estrés docente en tiempos de COVID-19, burnout, salud mental, evaluación del tecnoestrés y estrategias de afrontamiento. En el segundo capítulo se describe la metodología de la investigación el cual consta del objetivo general y objetivos específicos, preguntas de investigación, diseño de investigación, contexto, población y muestra, métodos y técnicas, instrumentos, procedimiento y recursos.

El tercer capítulo se comprendió del análisis de resultados de los instrumentos psicológicos administrados, los cuales fueron: Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc, Inventario de Estrés Laboral Crónico de Maslach (MBI), Cuestionario de Tecnoestrés (NTP), Cuestionario de Salud Mental (DASS-21) y Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (COPE-28). Seguido, se elaboró la discusión de resultados y se finalizó con las conclusiones y recomendaciones de los datos obtenidos que permitieron dar respuestas a los objetivos planteados en esta investigación.

Finalmente, se concluye que este estudio fue factible, pues, realizó de manera responsable, acercándose a la realidad, tanto en el desarrollo de la investigación documental, como en la de campo en donde se obtuvieron las facilidades necesarias para la aplicación de los instrumentos, y con ello se cumplieron los objetivos propuestos, desde ahí parte la importancia del presente estudio, dado que sobrepasa los parámetros de una sola visión, implicando así, el desafío de reconocer la necesidad de desarrollar una respuesta ante la problemática anteriormente mencionada.

## Capítulo uno

### Marco teórico

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

En la actualidad se desarrolla un cierto interés creciente en lo que refiere al Síndrome Respiratorio Agudo Severo Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) o mejor conocido como COVID-19, dado a los acontecimientos sucedidos desde el mes de diciembre del año 2019 (Ludueña, 2021). De tal manera, el COVID-19 se caracteriza por ser una enfermedad respiratoria que provoca síntomas leves y moderados desde la presencia de cefaleas, fiebre, pérdida del olfato o gusto; y, síntomas severos que requieren atención médica de forma inmediata, lo cual ha despertado una alerta a nivel mundial (Aquino, 2020; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

De acuerdo con Vargas (2020), el COVID-19 se ha convertido en una enfermedad altamente contagiosa que se transmite de forma rápida de persona a persona, a través de partículas líquidas acompañadas del estornudo, tos o secreciones respiratorias, así como también, por medio del contacto cercano entre personas. Lo dicho ha generado que la pandemia por coronavirus se haya extendido rápidamente por todo el mundo, provocando un impacto considerable de miedo, angustia y preocupación debido al exceso de información y rumores difundidos en la población, especialmente en ciertos grupos como adultos mayores y personas con afecciones de salud preexistentes (Naranjo, 2021).

Aunado al tema, Hernández (2020), manifestó que algunos individuos que se enfrentan a experiencias negativas ante situaciones de estrés empiezan a reflejar sensaciones de ansiedad, miedo, tristeza o soledad, y según su intensidad aumenta la posibilidad de presentar afecciones graves en la salud mental; por lo expuesto, surge el interés en profundizar el conocimiento acerca del estrés producido por la pandemia por COVID-19.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el estrés es un proceso natural y habitual de adaptación de las personas al medio que les rodea, por medio de un conjunto de reacciones psicofisiológicas que prepara el organismo para un mecanismo de acción, el cual consiste en activarse durante un período de tiempo y dedicar más recursos para resolver

determinadas situaciones que requieren de un mayor esfuerzo, necesario para la supervivencia.

De tal manera, la pandemia por COVID-19 ha provocado estragos tanto físicos como psicológicos en todos los sistemas sociales, entre ellos se encuentra el personal docente, ya que la incorporación de la nueva modalidad en educación generó cambios radicales en la interacción educativa (Cortés, 2021). Aunado al tema Mendoza (2020), refiere que tanto profesores como alumnos, tuvieron que adaptarse a las nuevas herramientas dentro de su propio hogar, no obstante, gran parte de la población docente presentó dificultades en el manejo de recursos tecnológicos, así como también, el desconocimiento de tales herramientas que son indispensables en la práctica educativa.

En síntesis, el estrés se ha convertido en una problemática de salud de gran relevancia a nivel mundial, misma que se agravó entre los docentes debido a los cambios que trajo consigo la pandemia por COVID-19; es por ello necesario, indagar en los síntomas y las consecuencias que conlleva su presencia en la vida del ser humano. Así también, conocer aquellas medidas preventivas que se puedan aplicar para minimizar sus riesgos, caso contrario, el mismo, se verá expuesto en un estado de estrés constante afectando directamente en el estilo y calidad de vida.

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

Durante la pandemia, se ha encontrado numerosos factores que involucran al sistema educativo, siendo entre estas, el conocimiento en programas computarizados y actualizaciones en herramientas tecnológicas que favorecen el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de todas las etapas educativas. Sin embargo, gran parte de los docentes han generado reacciones negativas, pues la adaptación a la nueva era digital se ha convertido en una transición compleja en la cotidianidad (Johnson, 2019).

Un detonante de estrés en los docentes durante la pandemia recae en factores como la modificación de actividades que habitualmente se desempeñaban de manera presencial, mismos que han tenido que ser modificados y redireccionados a una educación virtual emergente, dicho evento ha provocado un doble esfuerzo mental tras la organización

personal, búsqueda de soluciones en el trabajo, en el hogar y el compromiso con el desarrollo de actividades académicas diarias (Cortés, 2021; Zamarro, 2020).

Asimismo, Galvis et al. (2021) sostienen que un grupo numeroso de maestros se vieron obligados a adaptar un espacio de su hogar para el desarrollo de sus funciones labores, lo cual desencadenó molestias e incomodidad, pues ciertos elementos utilizados ocasionaron una ergonomía inadecuada, produciendo dolores osteomusculares, inactividad prolongada y conductas sedentarias.

Si bien es cierto, las TICs han sido de gran utilidad, siendo aquellas herramientas tecnológicas necesarias para la gestión y transformación de la información (Sánchez, 2021). También, la introducción al mismo se ha convertido en un verdadero desafío para determinado grupo de docentes que han tenido que adaptarse a las mismas generando mayor dificultad sobre todo en lo que respecta a la metodología con uso de herramientas tecnológicas que están relacionadas directamente con el proceso de enseñanza educativa (Barahona, 2021; Sánchez, 2020).

De este modo, la pandemia por COVID-19 ha generado cambios importantes en el sistema de educación, y aunque las herramientas tecnológicas han aportado positivamente en la metodología de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes, también se convertido en un factor limitante para los docentes debido al desconocimiento y el mal uso de estas, ocasionando afecciones psicológicas como la presencia de estrés, y en otros casos fatiga laboral, la cual es profundizada a continuación.

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

De acuerdo con Bracho (2020), la fatiga laboral es aquel factor que condiciona al desarrollo tanto físico como mental involucrando el rendimiento y la productividad de la población en general. Esto conlleva directamente a la disminución de su capacidad después de que se haya realizado una ardua labor durante un tiempo determinado, y que se puede asociar a la sobrecarga laboral producto de aquellos horarios inflexibles y el tiempo limitado que tienen para realizar sus funciones (Quintero, 2020).

Tal como señala Cortés (2020), la fatiga laboral se puede manifestar por medio de síntomas como cefaleas, mareos, irritabilidad, somnolencia, dolores musculares, entre otras afecciones físicas que, al no ser controladas pueden provocar un síndrome de fatiga crónica, la misma que provoca un nivel alto de cansancio y debilidad por la sobrecarga laboral, desencadenando además síntomas como la sensibilidad a la luz, dificultades para dormir y la presencia de dolores sin una causa que se pueda identificar entre otros signos (Medrano, 2019).

Aunado al tema, el teletrabajo es aquel sistema de telecomunicación por el cual una persona desarrolla sus funciones laborales desde su domicilio, también conocido como *home office*, y aunque los términos *home office* y teletrabajo parecen similares, es importante mencionar que en el primero, el empleador no tendrá un control absoluto del horario que maneja el empleado; mientras que, en el teletrabajo hay que cumplir con un horario ya preestablecido por la organización, estas medidas son tomadas por la distancia desde el hogar a la empresa, la presencia de enfermedades crónicas y medidas para precautelar la salud de los empleados ante fenómenos ambientales (Rodríguez y Pardo, 2020; Vallejo, 2020).

Según los datos obtenidos de una investigación realizada en Ecuador por Torres (2020), el 62% de docentes de una unidad educativa fiscal presentaron niveles altos de fatiga laboral reflejándose a través de síntomas como ansiedad, tensión y malestar, debido a la emergencia sanitaria y el cansancio extremo originado por el aumento de la carga laboral y el exceso de horas en el computador

En resumen, el teletrabajo ha aportado cambios significativos en esta nueva era digital con ayuda de las herramientas tecnológicas tanto para docentes como para alumnos; sin embargo, es importancia recordar que no todos cuentan con los recursos necesarios para adaptarse a la nueva modalidad y brindar una educación de excelencia, lo cual no solo ha generado niveles de estrés laboral en los docentes; sino, también el estilo y calidad de vida se ha visto deteriorada.

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

Según la OMS (2020), el estrés laboral se ha identificado como aquellas reacciones no solo psicológicas, sino también conductuales que aparecen ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima en su cotidianidad, la cual no solo afecta negativamente en el área laboral, sino también repercute en la dinámica familiar.

En la misma línea, Obregón (2019) sostiene que el estrés laboral en los docentes inicia con aquella insatisfacción que proviene del entorno laboral generando una inhibición en la comunicación entre alumnos y las actividades curriculares, teniendo la necesidad de solicitar traslados o renunciar a la profesión con la finalidad de evitar situaciones conflictivas que tienden a agravar su calidad de vida.

De esta manera, Desiderio (2021) señala que la calidad de vida se convierte en un proceso de participación intrapersonal e interpersonal con la sociedad y su entorno, siendo el bienestar físico, material, social, emocional y de desarrollo áreas que involucran una transición óptima en el ser humano. En la misma línea, la OMS (2020) agrega que la calidad de vida es aquel conjunto de puntos y acciones que encaminan a aquello que se desearía tener, y a su vez, genere una estabilidad en las actividades que se realizan comúnmente.

Por lo tanto, la calidad de vida durante pandemia se ha visto afectada no solo por el nivel de estrés laboral que perciben los docentes debido a las dificultades que se encuentran actualmente para la realización de sus funciones y el cumplimiento con lo requerido (Granada, 2020); sino también, por las repercusiones que ha provocado el exceso de trabajo en otras áreas como la dinámica familiar, entorno social y personal (Castillo, 2020).

De esta forma, el tiempo que un profesor le dedica a la planificación de sus actividades, la búsqueda de estrategias metodológicas, la ejecución y evaluación de los mismos pueden provocar una sensación de malestar e insatisfacción, presentándose como un factor determinante en la calidad de vida de las personas al tener que equilibrar trabajo y familia, lo que ha desencadenado que la sobrecarga e intensidad de trabajo, sumado a la

responsabilidad de acuerdo al rol que desempeña, conlleva consecuencias de tipo emocional, cognitivas y conductuales que se traducen en estrés laboral (García y Bejarano, 2021).

En consecuencia, el estrés laboral que han experimentado algunos profesionales del área de la educación en este tiempo de pandemia ha repercutido en su calidad de vida, afectando así, no solo a su trabajo sino también a la esfera familiar y social. Además, el impacto de las exigencias laborales debido a la adaptación virtual también ha conducido a una mayor insatisfacción producto del uso de las herramientas tecnológicas, mismas que influyen en la presencia de tecnoestrés, la cual será descrita a continuación.

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

La psicóloga Michelle Weil y el educador Larry Rosen nombraron por primera vez el término "tecnoestrés" en un libro homónimo de 1997, en el cual explicaron cómo el uso continuado de la tecnología puede provocar efectos psicológicos, como la adicción que implica estar conectado la mayoría del tiempo en el internet, causando un empobrecimiento en las funciones cerebrales como la comunicación estructurada y la capacidad de asociar ideas o conceptos; además, de su impacto negativo en lo que refiere a la memoria y la atención (Bracho, 2019).

Por otra parte, Ruiz (2019) resalta que el tecnoestrés incide en la activación fisiológica provocando: tensión, malestar, taquicardia, respiración acelerada, temblores y otras reacciones sintomatológicas que interfieren negativamente en las actividades que deben realizar los docentes. Asimismo, se atribuye a la carencia de conocimientos en recursos tecnológicos en el entorno laboral causando el aumento significativo en los niveles de estrés (Mujica, 2020).

En síntesis, el tecnoestrés relacionado con la pandemia por COVID-19 ha sido notorio, sobre todo en lo que respecta al área de la docencia, debido a que muchos maestros han tenido que incrementar sus conocimientos en las herramientas tecnológicas, resultando ser un desafío para muchos y una limitante para otros, considerando el tiempo que invierten en su capacitación altera el desarrollo de otras actividades de índole personal.

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

El uso de las nuevas tecnologías supone un carácter omnipresente que ha causado grandes aristas, por un lado, es inevitable que la sociedad se adapte rápidamente a una cultura digital que ofrece múltiples beneficios como mediados de conocimientos; y, por otro, se reflejan los efectos negativos que impactan el bienestar individual causado por la falta de habilidad en el manejo eficaz de las TICs, tal desajuste entre las demandas y los recursos disponibles con los que cuenta una persona pueden afectar negativamente y abrir paso a afecciones como ansiedad, estrés y otros síntomas afectivos (Giraldo, 2020; Rojas, 2021).

El tecnoestrés subyace de un factor multidimensional caracterizado por tres aspectos como lo son: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción, que se van desarrollando tras el aumento del agotamiento emocional y cognitivo, la fatiga laboral, la sobrecarga tecnológica y la ineficacia hacia el uso de la tecnología (Alcas et al., 2019).

En primera instancia la tecnoansiedad, se caracteriza por una fuerte tensión psicológica ante el uso las herramientas tecnológicas que provocan altos niveles de angustia y estrés. Los síntomas que aparecen son: taquicardia, sensación de ahogo, rigidez muscular, pensamientos negativos, dilatación de las pupilas, sensación de pérdida del control y conocimiento. Adicionalmente, algunas personas pueden desarrollar un miedo irracional hacia las nuevas tecnologías, las mismas que exacerbaban la sintomatología de ansiedad (Torreblanca, 2020).

Por otra parte, la tecnofatiga representa aquellos sentimientos negativos que causan malestar físico y mental, tal como: la falta de energía, ausencia de motivación, irritabilidad, dolores musculares, pérdida de memoria y concentración, provocando un estado de agotamiento total a consecuencia del uso excesivo de las nuevas herramientas tecnológicas que a futuro tiende a desencadenar en adicción a la tecnología por el uso desmedido y la sobreinformación (Torreblanca, 2020).

Por último, la tecnoadicción, es conocida como un fenómeno negativo que aparece en algunos usuarios, quienes tienen un deseo incontrolable de estar conectados a las TICs durante un tiempo prolongado. Dicha conducta adictiva tiende a deteriorar todas las áreas del

individuo y causar síntomas como ansiedad, estrés, aislamiento social, pérdida de interés en otras actividades y, en algunas personas puede desencadenar trastornos alimenticios y trastornos del sueño que repercuten a mediano y largo plazo (Pinion, 2020).

A modo de conclusión, el tecnoestrés relacionado con la pandemia por COVID-19, se ha incrementado significativamente, pues durante el confinamiento el uso de los aparatos tecnológicos se convirtió en un medio de comunicación, una herramienta de trabajo y una fuente de distracción para las personas; sin embargo, el mal uso de estas ha causado un aumento significativo de tecnoansiedad, tecnofatiga o tecnoadicción que influyen negativamente en la productividad de los docentes la cual se describe a continuación.

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

El tecnoestrés se ha interpretado como aquella dificultad e incapacidad que tienen las personas para relacionarse con el uso de las nuevas tecnologías, pese a que se ha ido posicionando en la vida diaria de los individuos, aquel resultado de un proceso perceptivo conlleva al desarrollo de actitudes no solo negativas, sino también perjudiciales (Nogareda, 2020).

Por otro lado, la productividad es aquella capacidad de utilizar de manera eficiente los recursos que tiene una persona para cumplir con las actividades y objetivos planteados en determinadas áreas. En el campo educativo, la productividad tiene aristas positivas que favorecen el crecimiento personal y profesional del docente a pro de la educación de los estudiantes; sin embargo, se ha encontrado efectos negativos relacionados con la sobrecarga laboral que afectan el estado de salud tras la presencia ante de estrés y otras afecciones psicológicas (Sevilla, 2021).

Con este nuevo escenario y con la finalidad de continuar el proceso educativo de los estudiantes, se apostó por la enseñanza de emergencia (Hodges y Bond, 2020). Con ello, la integración obligatoria de las TICs a los procesos de enseñanza-aprendizaje (Arras y Rivera, 2021). De manera que la drástica incorporación al cambio de modalidad virtual representó un fuerte impacto para las instituciones educativas al no encontrarse preparadas para afrontar

esta nueva realidad, situación que se extendió a los docentes al no poseer los conocimientos suficientes en el uso de dichas herramientas (Lockee, 2020).

Por consiguiente, los docentes al no poseer una conectividad eficaz, el no contar con los recursos tecnológicos básicos y desconocer del uso de estos, ocasionó en ellos un desajuste en su desempeño y productividad laboral, lo cual ha provocado que aumenten los síntomas de fatiga, sensación de agobio, altos niveles de estrés y signos de alerta que alteraron su estilo de vida (Cortés, 2021; Mondaca, 2021).

En síntesis, la implementación obligatoria de las TICs en los procesos de aprendizaje en la vida de los docentes presentó alteraciones notables sobre todo en la manera de ejercer su labor académica; aunado a esto, las características y el contexto de la docencia, representa en sí, un mayor riesgo de ser estresante, contribuyendo a la aparición del tecnoestrés, el cual se convierte en un riesgo psicosocial.

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

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019), los riesgos psicosociales son aquellos que afectan la salud de las personas, a través de reacciones tanto psicológicas como fisiológicas, lo que comúnmente se asocia con algunas patologías entre ellas, el estrés. Estos riesgos están relacionados con el entorno laboral, por cual un empleado no podría desarrollar de manera eficaz sus funciones a cargo dentro de una organización (García, 2019).

Según un estudio realizado en Ecuador los autores Olvera et al. (2021) reportaron que su muestra investigada mostró niveles bajos en cada una de las subescalas del tecnoestrés teniendo así un 60% en ansiedad, un 75% en fatiga, un 65% en escepticismo y un 50% en lo que corresponde a la ineficacia; acorde a la relación entre el tecnoestrés y la satisfacción laboral se concluyó que ambas se correlacionan de manera negativa, es decir, en la medida que se incrementa el tecnoestrés disminuye la satisfacción laboral.

La desmotivación laboral se conoce como aquella amenaza directa en las organizaciones, pues, se relación con el desempeño y el desinterés progresivo en las actividades

a desarrollar en el puesto de trabajo, en muchos casos, la insatisfacción laboral ha causado que el personal sienta frustración y desanimo, por tanto, no se dará el rendimiento óptimo, adecuado para realizar sus actividades académicas dentro de la institución educativa (Rodríguez, 2018).

Según los datos obtenidos con la Guía del Mercado Laboral (2022), en España, la evaluación docente se ha incrementado un 54% de desmotivación laboral, a diferencia del año anterior con un 47%, de acuerdo con los reportes, el origen de esta problemática, se encuentra un déficit motivacional del docente respecto a sus funciones laborales, mismo que ha sido provocado por el desarrollo de creencias de autoeficacia negativas relacionadas a su entorno profesional.

En resumen, el tecnoestrés está íntimamente ligado a los efectos psicosociales, tal como la desmotivación laboral, detallada anteriormente, que se produce por la sobrecarga de trabajo que hoy en día tienen que atravesar los docentes junto a la nueva modalidad, desembocando en algunas problemáticas como la tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción, lo cual da como resultado, el síndrome del trabajador quemado, mejor conocido como Burnout.

### **1.3 Burnout en tiempos de COVID-19**

El síndrome de burnout o también conocido como síndrome del trabajador quemado es una enfermedad que se define como el desgaste extremo de un trabajador expuesto al estrés mantenido de forma constante y caracterizado por la presencia de distintas dimensiones tales como el agotamiento emocional, la despersonalización del individuo y la baja realización personal (Martínez, 2021).

Según Rodríguez (2021) el burnout puede reflejarse en la aparición de alteraciones psicosomáticas tales como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales y, en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual, además de las señales de agotamiento mental como el estrés y la ansiedad los cuales son los principales protagonistas que preceden al síndrome del trabajador quemado.

En primera instancia el agotamiento emocional hace referencia a aquella sensación de cansancio extremo en las actividades que se están desempeñando para cumplir con

excelencia las responsabilidades impuestas, lo cual hace que la persona tienda a aislarse de su área no solo laboral sino también familiar manifestando síntomas tales como cansancio, hipersensibilidad, desmotivación, cefaleas, dolores musculares, hipersomnia, etc. (Castillo, 2020).

Aunado al tema, la sensación de baja realización personal se refiere a la incapacidad que tiene la persona para valorar su propio esfuerzo, autoeficacia, logros en el trabajo y dedicación, esto debido a la ausencia de varios recursos que se manifiestan a través del desinterés y la falta de motivación, mismos que tienen relación con la baja autoestima, la cual es importante en el ámbito académico para desarrollar su trabajo de manera eficiente (Sánchez, 2021).

Por otra parte, Maslach (1981) da a conocer que la despersonalización se caracteriza por tener una respuesta negativa o excesivamente apática frente a diversos aspectos que se desarrollan dentro del campo laboral misma que se suele desarrollar en respuesta al cansancio emocional lo que conlleva a la minimización de su calidad y nivel de desempeño, pasando de hacer su mejor esfuerzo a realizar el mínimo.

En conclusión, el burnout o síndrome del trabajador quemado es aquel que se ha dado con mayor frecuencia sobre todo en docentes de educación secundaria debido a la gran demanda de estudiantes que han tenido bajo su cargo y el poco tiempo para la realización de la planificación para las actividades académicas virtuales provocando así, un alto índice de sintomatología de estrés.

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

Los profesionales en el área educativa suelen estar sometidos a condiciones laborales exigentes y más aún en pandemia que en muchos de los casos desarrollaron actividades de elevada complejidad con la adaptación a las nuevas herramientas tecnológicas, siendo un motivo de estrés, ansiedad y depresión para algunos docentes (García-Iglesias, 2021).

En la población docente el síndrome del trabajador quemado ha sido causa de la gran discrepancia entre las expectativas laborales y la realidad de las actividades a las que se enfrenta día a día, generando un ambiente laboral con exceso de tensión, degradado y/o

relaciones laborales conflictivas que poco a poco va afectando la dinámica laboral (Quintero, 2021).

De acuerdo con la investigación de Unda et al. (2020), quienes reportaron que aquellos factores de riesgo psicosocial tal como la falta de apoyo de las autoridades, la ausencia de recursos tecnológicos para el desarrollo de su labor y la sobrecarga académica pueden actuar como los principales predictores del síndrome de burnout en conjunto con el estrés acumulado por las horas excesivas de trabajo. A su vez, señaló otros predictores como los problemas de disciplina dentro del aula virtual, la desmotivación del alumnado, los cambios sociales y curriculares, la sobrecarga laboral, la casi nula participación y el bajo reconocimiento económico, entre otros.

Es importante señalar que la causa del teletrabajo ocasionado principalmente por la pandemia, ha desencadenado en la mayoría de los docentes un malestar significativo, de tal manera que, al no identificar a tiempo aquellos predictores derivados del burnout, los rezagos en la salud física y mental aumentan, de modo que, la calidad de vida del individuo se va deteriorando y alterando el desenvolvimiento de actividades cotidianas; no obstante, la identificación a tiempo de los mismos ayuda a prevenir el síndrome de burnout.

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

El uso de las herramientas tecnológicas ha traído consigo un panorama diferente, dicha adaptación ha resultado en un verdadero desafío para los docentes. Las horas extras empleadas a la capacitación, unificar las funciones labores en casa, la sobrecarga laboral, adaptar la planificación curricular a una modalidad virtual debido al teletrabajo y entre otras readecuaciones han sido causantes de un desgaste profesional que conlleva a la presencia de burnout (Rodríguez, 2020).

De acuerdo con Medina (2021), uno de los principales factores que han causado malestar en los docentes, es la sobrecarga laboral que está determinada principalmente por el cambio de modalidad educativa, siendo la virtualidad un eje primordial durante el confinamiento, sin embargo, adaptar el teletrabajo en los hogares resultó traer consigo dificultades que interfieren en la jornada laboral, pues, las interrupciones constantes en casa,

el aumento de reuniones, la sobrecarga de actividades académicas, trabajo fuera de las horas establecidas han aumentado la sintomatología de estrés en los docentes.

El estudio realizado por Rivera et al. (2018) en Ecuador, tuvo como propósito medir la prevalencia en despersonalización, agotamiento emocional y realización personal en docentes de educación superior, cuyos resultados reportaron que existe una relación entre las subescalas del burnout y el estrés laboral percibido, además se encontró que los niveles burnout se manifiestan de forma diferente según los años de experiencia en la docencia y de acuerdo a las condiciones del trabajo en las que se encuentre.

En congruencia, el uso de las herramientas tecnológicas en medio de la emergencia sanitaria resultó ser todo un desafío para el área docente dado que en algunas instituciones educativas ya tenían un plan estructurado que tuvo que ser modificado debido al teletrabajo con la finalidad de atender a la demanda de enseñanza-aprendizaje a favor de los estudiantes, lo cual trajo consecuencias explicadas a continuación.

### ***1.3.3 Consecuencias del Burnout para docentes***

En la actualidad se ha mostrado gran interés por el estudio del burnout en la población laboral, encontrando hallazgos relevantes para la comprensión de tal fenómeno. De acuerdo con Romero et al. (2019) el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal están ligadas al entorno laboral nocivo donde se evidencia factores de riesgo que alteran negativamente la salud física y mental de los trabajadores.

Del mismo modo, se ha evidenciado que los niveles altos de burnout traen consecuencias en las distintas esferas de vida del ser humano, entre estas se encuentra la descomposición familiar la cual se ve afectada por la ausencia y poca participación con los demás integrantes de la familia; así también, se halla la esfera social, debido a la falta de tiempo para el esparcimiento y/o entretenimiento incluyendo el escaso apoyo social que se podría tener por parte de sus colegas, pero sobre todo la remuneración insuficiente dentro de su rol de trabajo, variables que constituyen un riesgo latente con la probabilidad del sujeto a presentar burnout (Tabares, 2019).

De acuerdo con Guerri (2020), las consecuencias más recurrentes que puede traer el síndrome de burnout son físicas y psicológicas, cuando se percibe sensación de estar fuera de lugar, emociones que varían de un momento a otro, frustración, desesperanza, desmotivación, depresión, dolores musculares, entre otros, no solo en la población docente sino a nivel general.

Por otro lado, Salgado (2019), argumentó que dependiendo de la etapa educativa en la cual se encuentren laborando los docentes, se tiende a padecer de burnout siendo mayor el riesgo de presentación del síndrome en docentes de instituciones de educación secundaria en comparación a aquellos de enseñanza primaria, afectando así en gran magnitud a su autoestima.

A modo de resumen, se entiende que la presencia de burnout en el sistema educativo ha estado presente a lo largo de los años debido a diversos factores de riesgo encontrados en el entorno laboral, sin embargo, las exigencias actuales para conseguir el éxito académico en el alumnado también han causado efectos negativos en gran parte de los docentes que han tenido que adaptarse a los nuevos métodos educativos que en su mayoría implican el manejo de herramientas tecnológicas, sumando a ello, el impacto negativo que tiene las horas extras, el mal clima laboral, la baja remuneración económica y la repercusión que tiene sobre las demás áreas de vida están afectado el bienestar psicológico de los docentes, causando estragos en la salud mental.

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

La OMS (2021) define a la salud mental como un estado de bienestar que está íntimamente relacionado con el desarrollo físico, psicológico y social. En este sentido, el ser humano se desenvuelve positivamente en su entorno, siendo capaz de afrontar adecuadamente las presiones de la vida y el balance que tiene consigo, ofreciendo un aporte a la comunidad. En la misma línea, Flavin (2019) sostiene que la salud mental va regulada al estado socioemocional de una persona y los recursos para afrontar eficazmente las demandas ambientales.

Las estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984), son un conjunto de habilidades no solo cognitivas, sino también conductuales que el individuo utiliza para gestionar aquellas las demandas internas o externas las cuales son percibidas como excesivas para el sujeto. Además, se contribuye a una respuesta adaptativa para reducir los niveles de estrés que se deriva de situaciones difíciles de afrontar.

Dentro de las estrategias de afrontamiento, se encuentran las estrategias primarias que facilitan la resolución de problemas por medio de habilidades cognitivas y conductuales reduciendo el origen del malestar; por otro lado, aparece la reestructuración cognitiva que modifica el significado de la situación estresante, dando como resultado una situación menos molesta (Torres, 2021).

Por su parte, Otero (2019) señala que las estrategias basadas en las emociones son clave en su desarrollo por ello, su adecuada gestión a través de recursos y técnicas que adquiera el individuo tales como mindfulness, ejercicios de respiración, detención del pensamiento, entrenamiento en relajación progresiva, fantasía de imágenes racional-emotivas, entre otras, va provocando el alivio del individuo, aunado a la búsqueda de apoyo social.

Las estrategias centradas en el problema son aquellas en las que el individuo le hace frente a la situación de estrés que este atravesando, ya sea a nivel profesional como personal buscando soluciones al mismo, con el objetivo de disminuir la problemática de manera oportuna, sea de forma en que se confronte al problema directamente o por medio de búsqueda de apoyo social (Torres-Díaz, 2020).

Según Rondón y Reyes (2019), el apoyo social esta caracterizado por ser una red que se compone por familiares, amigos y conocidos más cercanos, cuya finalidad es el de brindar apoyo incondicional en momentos sensibles, tal contención emocional reduce los niveles de estrés, ansiedad y afecciones psicológicas.

Para finalizar con el apartado, se cuenta con las estrategias disfuncionales, que tienen como objetivo el disminuir el nivel de amenaza al cual está expuesta el individuo con el motivo de solucionar el problema; a su vez, están entrelazadas a las estrategias que están centradas

en el problema y las estrategias primarias por su origen, más, sin embargo, esta última, es la menos empleada según los expertos (Ávila, 2020).

Finalmente, las estrategias de afrontamiento inciden con un factor protector en la salud mental del ser humano, en este caso, tienen como finalidad que los educadores sepan cómo lidiar con los diferentes factores estresantes que se vayan presentando en el transcurso de su labor contribuyendo positivamente a su salud mental, minimizando riesgos en la salud. De esta manera, la aplicación de los recursos psicológicos y sociales que se emplea para afrontar las demandas estresantes influirán en el bienestar y la calidad de vida.

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

Las repercusiones que han existido en la salud mental en los docentes se han ido incrementado con el transcurso del tiempo, debido a la alta demanda de alumnos que se han presentado con el paso de los años, más aun con la presencia de una emergencia sanitaria que obligó a los docentes a adaptarse a la nueva modalidad, registrándose la presencia de trastornos como ansiedad, estrés y depresión, por ello es necesario pensar en la salud de los profesores de modo integral, es decir, cuidando su salud tanto física como mental (Riveiro, 2020).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, 2013), la ansiedad es aquel mecanismo de defensa fisiológico ante una amenaza latente el cual puede generar sensaciones desagradables tales como: preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación y en el caso de convertirse en una respuesta incontrolable y/o persistente por el paciente, podría desencadenar en una patología ansiosa.

Una investigación realizada en Ecuador, cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad que se había generado por el cambio abrupto de una educación presencial a virtual, se encontró que el 68% de la población investigada presentó niveles de ansiedad entre leve y moderada, debido al uso constante de las distintas herramientas psicológicas en torno a la nueva modalidad y la forma en como debían adaptarlas al entorno (Reyes, 2020).

Por otro lado, la depresión es catalogada por la OMS (2021), como el trastorno psicológico más frecuente en el mundo presentando sintomatología como tristeza excesiva, irritabilidad, sensación de vacío, ahogo, desinterés al cumplir con sus actividades la mayor parte del día, entre otros, trayendo como consecuencias problemas de salud, problemática que ha sido investigada en esta ocasión, en la población docente.

El estudio realizado por Granados et al. (2020), mencionó que el 68% de los participantes, mismos que eran docentes de educación secundaria, reportaron niveles altos de depresión, lo cual se relacionó con la variable emocional tomando como contexto el ámbito laboral y los factores que provienen del teletrabajo durante el COVID-19, de acuerdo con el análisis estadístico, cuanto mayor sea el nivel de depresión, mayor agotamiento emocional refleja una persona.

A su vez, González (2018), en su investigación cuyo objetivo fue distinguir los componentes que repercuten en el estrés laboral en maestros por teletrabajo, se encontró que más de la mitad de la población investigada presentaba niveles medios en estrés debido a varios detonantes como beneficios insuficientes, dificultad para promoverse, escasas oportunidades, falta de comunicación con el alumnado, falta de actividades de distracción, ausencia de tiempo para compartir en familia, entre otros.

En la actualidad la educación virtual se ha convertido en una necesidad vital que implica replantear las formas tradicionales de enseñar y de aprender, repercutiendo así en el rol del maestro, por ello se ha dado a notar diferentes trastornos psicológicos tales como la ansiedad y/o depresión; sin embargo, según varios estudios realizados, las repercusiones no han pasado a mayores y las percepciones se han dado de la mejor manera, detallándolas así, a continuación.

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

De acuerdo con Campos (2020) gran parte de la población docente joven se ha adaptado con facilidad a la formación de herramientas tecnológicas para la educación, no obstante, los docentes mayores si han mostrado dificultad y resistencia al mismo, pues la visión que tiene sobre el desarrollo académico a través de medio tecnológico ha significado

de gran dificultad y tal grado de complejidad ha provocado que el docente se sienta mayor agotamiento físico y emocional.

Aunado a ello, Rodríguez (2020) señala que la percepción que tiene los docentes acerca de las funciones laborales y las horas que dedican a la formación profesional ha abierto una brecha con la productividad, pues, el tiempo que dedican a tales actividades ha causado mayores implicaciones en la salud y un bajo desempeño laboral en un número significativo de docentes de educación básica y secundaria.

En la misma línea de investigación, Mendes (2020), sostiene que algunos profesores perciben que el nivel de estrés difiere según el grado académico, es decir, que los niveles educativos superiores como la secundaria exige mayor demanda laboral, debido a la enseñanza y la planificación de las actividades y la responsabilidad que ejerce sobre el estudiante, por lo tanto, mayor será el nivel de estrés que experimentan los docentes.

Por otro lado, Vega (2020) señala que los maestros frente al contexto de la emergencia sanitaria por COVID-19 se han mostrado resilientes frente a la situación mundial, logrando superar las adversidades frente las demandas educativas y demostrando responsabilidad y liderazgo. Del mismo modo, Miranda et al. (2020) manifiestan que el desempeño de los docentes ha resultado ser excelente, ya que la pandemia les ha permitido formarse en estrategias metodológicas para alcanzar a mejorar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En conclusión, la mayoría de los docentes concuerdan que cuanto mayor sea la carga de estrés que tengan, más susceptible serán frente a las afecciones de la salud mental, por ello, se enfatiza la necesidad de atención de los profesionales de educación con la creación de programas que tengan acciones preventivas y terapéuticas permitiendo al maestro encontrar alternativas a los imprevistos que encuentren en las actividades de la vida diaria.

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

Para Torres (2021), es importante dar a conocer que el afrontamiento tiene como finalidad la aceptación del individuo a situaciones estresantes, además de señalar que van

variando las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el tipo de situación que se necesita resolver, y entre ellos tenemos:

La reevaluación positiva, es aquella estrategia cognitiva que en el caso de la docencia se ha empleado para aprender de las dificultades que se han ido presentando desde el inicio del confinamiento por el COVID-19, para ello, la persona identifica aspectos positivos del problema, esta estrategia brinda optimismo a la persona, ya que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen el afrontamiento de una determinada situación como los matices evidenciados en el teletrabajo (Cárdenas, 2019).

De acuerdo con Sandoval (2020) la estrategia de expresión emocional abierta ha influido significativamente en el origen comportamental de la gestión de las emociones, pues ante el fenómeno del COVID-19 y los cambios que se produjeron en este contexto, el ser humano se tuvo que enfrentar a nuevos desafíos como el aislamiento, noticias de fuentes no confiables, estadísticas de decesos por el virus adquirido y otros eventos que florecieron las emociones experimentadas día a día. Por ende, la expresión emocional abierta funciona a través de la neutralización y gestión de cada emoción manifestando lo que siente y piensa la persona ante situaciones agradables o desagradables (Olivares, 2020).

A su vez, la religión, se convirtió en una estrategia de afrontamiento relevante en la pandemia, pues cuyo origen se basa en lo cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración; la misma ha demostrado ser de gran utilidad sobre todo para aquellas personas que se basan en su fe y creencias religiosas (Velásquez, 2020).

En conclusión, con las aportaciones brindadas anteriormente, se puede manifestar que la docencia es una de las profesiones fundamentales siendo por lo general, los encargados de transmitir conocimientos además de impartir y orientar a los estudiantes desde casa debido a la pandemia, por lo tanto, deben equilibrar su vida profesional con la personal y familiar; para así tener, una estabilidad emocional, es por ello, que las estrategias de afrontamiento ayudan a reducir el riesgo de la presencia de enfermedades físicas y trastornos psicológicos.

## **Capítulo dos**

### **Metodología de la investigación**

#### **2.1 Objetivos**

##### **2.1.1 Objetivo general**

Identificar los factores relacionados con el estrés docente de una unidad educativa pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.

##### **2.1.2 Objetivos específicos**

1. Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una unidad educativa pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.
2. Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.
3. Determinar la salud mental de los docentes de los docentes de educación básica y bachillerato de una unidad educativa pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.
4. Determinar el tecnoestrés existente en los docentes de educación básica y bachillerato de una unidad educativa pública, al impartir clases online durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.
5. Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022.

## 2.2 Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales en los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022?
2. ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que presentan los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022?
3. ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022?
4. ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés de los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022?
5. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés en los docentes de una unidad pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022?

## 2.3 Diseño de Investigación

De acuerdo con Hernández (2014) la presente investigación se desarrolló a través de las siguientes características:

Enfoque cuantitativo, a través, de la aplicación de los instrumentos psicológicos de índole numérico se obtuvo el análisis estadístico para entender los patrones de comportamiento existentes en los docentes de esta investigación.

Fue no experimental, debido a que, no se manipularon las variables de estudio y se observaron dichos fenómenos desde su ambiente natural.

Se trató de un estudio transversal, pues, las variables analizadas fueron evaluadas en un determinado momento.

Tuvo un alcance exploratorio, en vista que, las variables estudiadas forman parte de un fenómeno relativamente desconocido y poco abordado, por lo tanto, se desarrolló un proceso de búsqueda para dar respuesta a las preguntas planteadas en esta investigación.

Finalmente, se trató de un estudio descriptivo, porque los temas seleccionados sirvieron para recopilar información actualizada y aplicar un conjunto de instrumentos acorde con las variables de investigación, a fin de describir las características de la población estudiada de forma objetiva.

## **2.4 Contexto**

La presente investigación se realizó en una unidad educativa pública ubicada en la parroquia de Iñaquito al norte de la ciudad de Quito, Ecuador, misma que, se caracteriza por formar a estudiantes desde el subnivel de inicial I, preparatoria hasta el tercer curso de bachillerato bajo el régimen sierra. La institución educativa se adapta a la visión y misión del Ministerio de Educación del Ecuador, cuyos valores y principios preparan al alumnado en su desenvolvimiento profesional. Aproximadamente, se forman 1938 estudiantes agrupados en la jornada matutina y vespertina. De acuerdo, con el organigrama la institución consta de 87 docentes y los respectivos departamentos administrativos.

De acuerdo, con los lineamientos y directrices del Ministerio de Educación del Ecuador, y en conjunto con las medidas establecidas del Centro de Operaciones de Emergencias (COE) la institución educativa ha ido retomando las clases presenciales de forma progresiva y hasta la actual fecha los estudiantes han asistido presencialmente con el aforo del 100% aplicando las respectivas medidas de bioseguridad.

## **2.5 Población y Muestra**

La muestra fue no probabilística, accesibilidad-accidental, la cual estuvo conformada por 41 docentes de educación básica y bachillerato, pertenecientes a una unidad educativa pública ubicada al norte de la ciudad de Quito. Los procesos empleados fueron aplicados bajo criterios de inclusión y exclusión; y previo consentimiento informado hacia los participantes, por lo tanto, no representó ningún riesgo para los mismos, garantizando así, su confidencialidad.

A continuación, se detallan los criterios de inclusión y exclusión considerados en esta investigación:

### **2.5.1 Criterios de inclusión**

- Estar de acuerdo en participar en la investigación mediante la aceptación del consentimiento informado.
- Ejercer la profesión docente en el colegio con un mínimo de 2 años de experiencia.
- Haber desarrollado su función durante la pandemia por COVID-19 y encontrarse en situación activa.

### **2.5.2 Criterio de exclusión**

- No aceptar participar en la investigación.
- No responder los instrumentos en su totalidad.

## **2.6 Métodos y técnicas**

### **2.6.1 Métodos**

Los métodos empleados en el siguiente estudio fueron los siguientes:

**Método Descriptivo:** El mismo permitió analizar y, a su vez, detallar los factores que estén relacionados con el estrés de los docentes de educación básica y bachillerato durante la pandemia por COVID-19.

**Método Analítico–Sintético:** Consiste en el análisis de los factores investigados en lo que refiere al estrés docente en tiempos de pandemia, sintetizando la información de forma ordenada.

**Método Inductivo y Deductivo:** Tuvo por finalidad establecer una unión entre la teoría y la investigación deduciendo a partir de la misma los fenómenos ocurridos en el método de la observación.

**Método de Escalamiento de Likert:** Este método fue utilizado en el proceso de recolección de datos, ya que, es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones con el objetivo de medir la reacción de la escala, con las frecuencias de 6-diariamente a 0-nunca.

**Método Estadístico:** Este método permitió llegar a los resultados a través del análisis estadístico realizado en distintos programas tales como Excel y SPSS.

**Método Exploratorio:** Por último, se aplicó el método exploratorio en vista que, las variables de esta investigación forman parte de un fenómeno relativamente nuevo como es el caso del COVID-19 que causó un cambio en todas las áreas en las que se desenvuelve el ser humano. Considerando que la relación de las variables de estudio ha sido poco abordada, se desarrolló un proceso de búsqueda para dar respuesta a las preguntas planteadas en el presente estudio.

### **2.6.2 Técnicas**

Las técnicas implementadas dentro de esta investigación fueron la **búsqueda bibliográfica**, siendo así, un elemento esencial que tiene la finalidad de recoger información relevante en lo que respecta al estrés en docentes de educación básica y bachillerato en conjunto con la lectura y la **paráfrasis**, con el objetivo de analizar los aportes conceptuales de forma abreviada en lo que respecta al estudio COVID-19, y sus desencadenantes en la cotidianidad de los docentes además de los instrumentos psicológicos aplicados a cada docente. En esta técnica se empleó las normativas establecidas por la Asociación Americana de psiquiatría con el formato APA (7ma, Ed.).

## **2.7 Instrumentos**

Los instrumentos aplicados en la investigación fueron los siguientes:

### **2.7.1 Cuestionario Sociodemográfico Ad Hoc**

El cuestionario sociodemográfico se utilizó para conocer las características sociodemográficas de la muestra estudiada, para ello, se obtuvo información como género, edad, número de hijos, etnia, estado civil, ingresos, experiencia profesional, sector de trabajo y clima laboral.

### **2.7.2 Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]**

El inventario fue elaborado por Maslach y Jackson (1986), con el propósito de medir aquellos sentimientos y actitudes del profesional referente a la frecuencia y la intensidad del síndrome Burnout, a través de tres subescalas agotamiento o cansancio emocional,

despersonalización y realización personal. La escala está compuesta por 22 ítems en forma de afirmación cuya finalidad pretende medir, mediante sus 3 subescalas:

La subescala de agotamiento o cansancio emocional valora el nivel de cansancio emocional por las distintas demandas de trabajo constando de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) con una puntuación máxima es de 54. La subescala de despersonalización. Esta segunda subescala valora el grado de distanciamiento de cada uno y está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) con una puntuación máxima de 30. Finalmente, la subescala de realización personal, misma que evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) y su puntuación máxima es de 48.

En cuanto a la confiabilidad del instrumento MBI, cuenta con un alfa de Cronbach entre un rango de 0.70 a 0.90, encontrándose una consistencia interna y una alta fiabilidad test-retest en diversos estudios (Maslach y Jackson, 1986; versión española de Seisdedos, 1997).

### **2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés**

El cuestionario de tecnoestrés fue realizado por los autores Salanova y otros autores, cuyo objetivo es estimar el nivel de estrés laboral en los trabajadores, relacionando a la utilización de las TICs. El mismo cuenta con 3 dimensiones a través del instrumento NPT 730 para el modelo de evaluación: afectiva (ansiedad vs. Fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología) (Salanova et al., 2007).

La aplicación del cuestionario es de tipo Likert con un rango de 0 (nada/nunca) a 6 (siempre/todos los días). La calificación indica la suma de las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems de cada escala y luego se divide el resultado para los 4 ítems que consienten al cuestionario. La interpretación señala que a mayor puntuación mayor será la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones tecnoansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecnofatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia). El cuestionario presenta un alfa de Cronbach con valores entre 0.70. a 0.96, a partir de los respectivos análisis factoriales (Salanova et al., 2007).

#### **2.7.4 Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)**

La escala de depresión, ansiedad y estrés fue creada por Lovibond y Lovibond (1995), con el objetivo de evaluar la salud mental según tres subescalas depresión, ansiedad y estrés. Para depresión, se evalúa la presencia de síntomas que se perciben como una visión negativa de sí mismo y de su futuro. En ansiedad, como una respuesta emocional que aparece ante una determinada situación; y, en estrés, el desajuste que se produce por las demandas ambientales y la ausencia de recursos que tiene la persona para afrontar eventos estresantes (Lovibond y Lovibond, 1995).

El DASS-21 consta de 21 ítems, la puntuación se obtiene al sumar el total de cada subescala que varían de 0 a 21 puntos. La escala es de tipo Likert con un rango de 0 a 3 y con cuatro alternativas de respuesta nada aplicable a mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí, respectivamente. La interpretación de los resultados indica que a mayor puntuación mayor será el malestar psicológico (Román et al., 2016). Finalmente, el DASS-21 y sus tres subescalas reflejaron alfa de 0.91 Antúnez y Vinet (2012), lo que representa que dicho instrumento es confiable.

#### **2.7.5 Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)**

La presente escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento fue desarrollada por Carver, Scheier y Weintraub en 1989, la cual tiene por objetivo evaluar aquellas estrategias de afrontamiento que emplea una persona ante situaciones de estrés, problemas que pueda atravesar y la manera en cómo los afronta (Carver, 1997).

En esta investigación se utilizó la adaptación del instrumento versión española de Morán et al. (2010). La cual está compuesta por 28 ítems y 14 subescalas que evalúa: afrontamiento activo, autodistracción, negación, uso de sustancias, uso de apoyo emocional, uso de apoyo instrumental, retirada de comportamiento, desahogo, replanteamiento positivo, planificación, humor, aceptación, religión y culpa de sí mismo.

La escala presenta un formato de respuesta tipo Likert con 4 alternativas y un rango de respuesta de 0 (no lo he estado haciendo en lo absoluto) a 3 (he estado haciendo esto

mucho). En lo que respecta a las propiedades psicométricas la misma cuenta con un alfa de Cronbach entre el 0.50 y el 0.80 para cada una de sus estrategias (Carver, 1997).

## **2.8 Procedimiento**

Esta investigación se llevó a cabo de la siguiente manera. En primer lugar, la docente tutor de la materia de prácticum 3.2., facilitó los insumos para la recolección de datos. Se tramitó los permisos necesarios por medio de una invitación dirigida a la autoridad de la institución educativa. Una vez obtenida la autorización, se tuvo una reunión informativa con el funcionario del DECE para explicar el proceso de recogida de información de la investigación, y este a su vez, socialice con el personal docente.

Mediante la aplicación de WhatsApp, el funcionario del DECE envió la invitación a los docentes y a la vez, adjuntó un enlace de la herramienta virtual Survey Monkey, en el cual constaba un código para tener un control estimado de la muestra. Con ello, el enlace mismo, que contaba con un consentimiento informado en el cual se detalló el objetivo del estudio, la participación de carácter voluntario, confidencialidad, y que las respuestas obtenidas son para fines académicos. Posterior a la aceptación, se deslizaba los instrumentos para su respectiva aplicación.

Los docentes de educación básica y bachillerato respondieron los siguientes instrumentos: Cuestionario Ad-hoc, Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés y la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28); cuya duración aproximada fue de 25 a 30 minutos.

Los datos obtenidos de los instrumentos aplicados migraron de manera automática a una hoja de Excel y posteriormente se utilizó el software estadístico SPSS (versión 25.0) para el desarrollo del análisis estadístico y de esta manera dar respuesta a los objetivos plantados en la investigación.

## **2.9 Recursos**

### **2.9.1 Recursos Humanos**

- Directora de titulación: Mgtr. Daniela Fernanda Alvarado Guarderas.

- Tesista: Michelle Stefany Merino Santamaría.
- Población investigada: docentes de educación básica y bachillerato de una unidad educativa pública.

### 2.9.2 Equipos y Materiales

**Tabla 1**

*Equipos y materiales*

	<b>Disponibilidad</b>
– Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc	Sí
– Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]	Sí
– Cuestionario de Tecnoestrés	Sí
– Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)	Sí
– Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)	Sí
– Computadora	Sí
– Programa Informático Excel	Sí
– Programa Informático SPSS 25.0	Sí

*Nota.* Merino (2022).

### 2.9.3 Recursos económicos

**Tabla 2**

*Recursos Económicos*

<b>Material</b>	<b>Presupuesto</b>
Material de escritorio	\$50
Otros imprevistos	\$50
Total	\$100

*Nota.* Merino (2022).

## Capítulo tres

### Análisis de resultados

#### 3.1 Resultados

A continuación, se presenta el análisis de datos obtenidos a través de la administración de instrumentos psicológicos en la muestra de estudio conformada por 41 docentes de educación básica y de bachillerato.

**Tabla 3**

*Características sociodemográficas y laborales de los docentes.*

		<b>N</b>	<b>%</b>		
Sexo	Masculino	22	<b>53.7%</b>		
	Femenino	19	46.3%		
Docente	Educación básica	8	19.5%		
	Bachillerato	33	<b>80.5%</b>		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	19	<b>46.4%</b>		
	Viudo/a	0	0.0%		
	Divorciado/a - Separado/a	6	14.6%		
	Soltero/a	16	39.0%		
		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Min.</b>	<b>DT</b>
Edad		<b>40</b>	60	24	11
Horas de trabajo por día		<b>8</b>	12	5	1
Experiencia laboral		<b>13</b>	36	1	11

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

De acuerdo con los datos obtenidos en el Cuestionario Ad Hoc, se evidenció en primer lugar las variables sociodemográficas, cuyos resultados mostraron que el sexo predominante fue el masculino con un 53.7%, seguido del femenino con el 46.3%, mismos que oscilan en un rango de edad entre los 24 a 60 años. Acorde al estado civil, se reflejó que el 46,4% de los docentes se encuentran casados o en unión libre. En cuanto, a las variables laborales se comprobó que el 80.5% de los docentes que formaron parte de esta investigación pertenecen al nivel educativo de bachillerato, desempeñando sus funciones con un total de 8 horas laborables por día. Finalmente, se encontró que los participantes tienen entre 1 a 36 años de experiencia laboral en el sistema educativo.

**Tabla 4***Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>
Cansancio emocional	Bajo	26	63.4%
	Medio	6	14.6%
	Alto	9	22.0%
Despersonalización	Bajo	24	58.5%
	Medio	10	24.4%
	Alto	7	17.1%
Baja realización personal	Bajo	24	58.5%
	Medio	8	19.5%
	Alto	9	22.0%

*Nota.* Estrés laboral crónico de Maslach (MBI).

De esta manera, los resultados obtenidos del inventario de estrés laboral crónico de Maslach, se encontró puntuaciones mayoritariamente bajas en cada subescala. Sin embargo, para esta investigación se realizó un análisis de los resultados con niveles alto, Por lo tanto, en evidenció que la dimensión predominante fue despersonalización con un nivel alto del 24.4%; en cansancio emocional se registró nivel alto con un 22.0%; y en baja realización personal 22% con nivel alto.

**Tabla 5***Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>
Ansiedad	Bajo	22	53.7%
	Medio	16	39.0%
	Alto	3	7.3%
Fatiga	Bajo	21	51.2%
	Medio	13	31.7%
	Alto	7	17.1%
Escepticismo	Bajo	21	51.2%
	Medio	15	36.6%

	Alto	5	12.2%
Ineficacia	Bajo	18	43.9%
	Medio	18	43.9%
	Alto	5	12.2%

*Nota.* Cuestionario de Tecnoestrés (NTP).

En cuanto a los datos obtenidos del cuestionario de tecnoestrés, se encontraron puntuaciones predominantemente bajos y medios; no obstante, se hace hincapié en las valoraciones altas. En este sentido, los docentes reflejaron que la dimensión que prepondera fue fatiga con un nivel alto de 17.1%; seguido de escepticismo con el 12.2% nivel alto; ineficacia con el 12.2% en nivel alto; y, finalmente, ansiedad con el 7.3% con nivel alto. Aquellos docentes que reportaron niveles altos en tecnoestrés tienden a una mayor predisposición de experimentar cansancio físico y psicológico, ideas de ineficacia, agotamiento emocional y cognitivo que interfieren negativamente en el bienestar laboral, afectando así, la práctica educativa de los docentes.

#### **Tabla 6**

*Percepción de la salud mental de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>
Depresión	Leve	31	75.6%
	Moderado	7	17.1%
	Severo	3	7.3%
Ansiedad	Leve	24	58.5%
	Moderado	8	19.5%
	Severo	9	22.0%
Estrés	Leve	34	82.9%
	Moderado	4	9.8%
	Severo	3	7.3%

*Nota.* Cuestionario de salud mental DASS-21.

En lo que refiere al cuestionario de salud mental DASS-21, se pudo evidenciar que gran parte de los participantes reportaron niveles leves en cada subescala; sin embargo, es relevante sostener, que de acuerdo con la percepción que tiene los docentes acerca de la

salud mental y considerando los efectos negativos que subyacen de la pandemia del COVID-19, un grupo de docentes reflejaron sintomatología severa.

La subescala preponderante fue ansiedad, reflejando que 22.0% de los docentes mostraron niveles severos; seguido, se encontró a la par la subescala de depresión con un 7.3% y estrés con el 7.3% reportando niveles severos. Estos resultados indican que la salud mental de los docentes se vio influenciada por la emergencia sanitaria, ya que provocó un desajuste en el entorno laboral, social y familiar de los seres humanos.

**Tabla 7**

*Estrategias de afrontamiento de los docentes*

	<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Mín.</b>	<b>DT</b>
Afrontamiento centrado en las emociones	19.05	33.00	10.00	6.50
Estrategias enfocadas en problema	<b>26.66</b>	<b>44.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.95</b>
Estrategias disfuncionales	20.00	31.00	12.00	6.45

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

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento que han empleado los docentes para hacer frente a las demandas encontradas en el contexto del COVID-19, se evidenció que la estrategia predominante fue la enfocada en el problema con un 26.66%, lo que significa que, los participantes estuvieron dispuestos a buscar soluciones alternativas y actuar de manera eficaz ante las circunstancias de la vida. Seguido, se encontraron las estrategias disfunciones con el 20.00% de uso y el 19.05% las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones.

### **3.1.1 Análisis de discusión**

El objetivo principal del presente trabajo investigativo fue identificar los factores relacionados con el estrés docente de una unidad educativa pública en la parroquia de Ñaquito al norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021-2022, con la finalidad de dar a conocer la repercusión que trajo consigo la emergencia sanitaria en la salud mental de los docentes.

De este modo, el primer objetivo permitió identificar las variables sociodemográficas y laborales de los docentes, cuyos resultados muestran que el 46.3% de la población investigada fueron mujeres, seguido del 53.7% de hombres; datos que reflejan similitud a la base de datos abierta del Ministerio de Educación del Ecuador (MINUDEC, 2021) donde se mostró que el 71.72% mayoritariamente son mujeres; de igual manera, en estudios similares realizados por Guerrero (2018); Montenegro (2018) y Ramírez (2018) se evidenció que la mayoría de las profesionales eran mujeres teniendo como porcentaje un 63.3% aproximadamente.

En cuanto a la edad promedio de los docentes se evidencia una media de 40, edad estándar de acuerdo con las estadísticas reportadas por el MINUDEC (2021); a su vez, estos datos coinciden con aquellos obtenidos por el estudio de Magaña (2021), el cual manifestó que la edad estándar del profesorado es de 30 a 40 años.

En cuanto a la variable de estado civil se muestra que el 46.4% de los docentes son casados, seguido del 39.0% que se encontraron solteros, resultados que concuerdan con aquellos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2021) donde se manifiesta que el 50% de la población docente, se encuentran casados y el 46.5% solteros; asimismo, en la investigación presentada por Bonilla (2021) y Mora (2021), se encontró que aproximadamente el 52.27% se encuentra casados.

Referente a las horas laborables, los datos muestran que el cumplimiento de sus funciones es de 5 a 12 horas diarias con una media de 8 horas, datos que son corroborados por el MINEDUC (2022), lo que, a su vez, están relacionados con lo dispuesto por el reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2021), en donde se determinó que el personal docente debe tener 8 horas de trabajo al día. Aunado al tema, el máximo de años de experiencia registrados es de 36, datos que igual coinciden con el INEC (2021).

En el segundo objetivo específico se determina los niveles de burnout, tomando como base las tres subescalas: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Los resultados obtenidos indican que en las tres subescalas se obtuvo un nivel bajo

con un 63.4% en agotamiento emocional y un 58.5% en despersonalización y baja realización personal; sin embargo, hay puntuaciones altas a tomar en consideración y que son expuestas a continuación.

En lo que refiere al agotamiento emocional los docentes registran un nivel alto con el 22.0%, datos que indican un cansancio extremo por las funciones laborales que cumplen los docentes según lo expuesto por Castillo (2020). Se encontró una similitud en los hallazgos del estudio de Vidal (2021) quien refiere que el alto grado de cansancio se da debido a la influencia que produce la adaptación a la nueva modalidad; para complementar, Mora (2021), en su estudio manifiesta que, si bien es cierto los puntajes son altos, no existe alarma de alcanzar el indicador, ya que según el MBI la puntuación a considerar es de 54.

Continuando con la despersonalización, denominada por Maslach (1981), como aquella que se caracteriza por tener una respuesta negativa o excesivamente apática frente a diversos aspectos que se desarrollan dentro del campo laboral, a su vez, y debido a estudios realizados por Rodríguez (2018), Guevara (2017); Viramontes (2017), añaden que la misma podría generar niveles de ausentismo, logrando así, que los errores en la práctica docente sea notorio.

Por último, en la subescala de baja realización personal, el 22% de los docentes se sitúan en un nivel alto mismo que se podría deber a la baja motivación, lo que indica que existe una incapacidad para valorar el esfuerzo propio, la autoeficacia y los logros alcanzados en el campo laboral (Sánchez, 2021). De acuerdo con el estudio de Mora (2021); Bonilla (2021) y Villanueva (2022) la baja realización está relacionada negativamente con la motivación y el optimismo hacia la vida, lo que da como resultado un panorama desfavorecedor de sí mismo.

En lo que refiere al tercer objetivo se determina los 3 niveles en la salud mental, cuyos datos arrojaran porcentajes bajos; sin embargo, hay una afección psicológica que predomina en nivel severo, misma que es la ansiedad, teniendo como resultados a un 22% de su población afectada. De acuerdo con estudios similares, Reyes (2020); Trujillo (2020) señalaron que la variable de ansiedad durante la emergencia sanitaria por COVID-19,

desencadenó niveles altos con un 60%, esto debido a que los docentes tuvieron que adaptarse a la nueva modalidad, alterando así, no solo a su entorno personal, sino también, familiar dado que tuvieron que adecuar el ambiente del mismo a sus actividades laborales y modificar las actividades de enseñanza-aprendizaje a la modalidad virtual (Ramos et al., 2020).

En lo que refiere a los niveles de depresión y estrés se encuentra que un 7.3% está en nivel severo; por lo tanto este bajo porcentaje indica que a pesar del cambio en la actividad docente, no repercute en su estabilidad mental ; sin embargo, Balcázar (2021); Vásquez (2021), quienes desarrollaron un estudio sobre el nivel de estrés laboral en docentes de modalidad virtual en la ciudad de Trujillo-Perú, señalaron que el nivel es alto y se da debido a la falta de motivación para el desempeño presentando así, una tendencia baja en su rendimiento, datos que concuerdan con aquellos realizados en Colombia y Ecuador en el año 2018 en donde se encontró un nivel alto, debido al exceso de actividades en el ámbito académico por la Covid-19 (Restrepo et al., 2020).

Como cuarto objetivo se determina la existencia del tecnoestrés en los docentes, por lo que los resultados muestran niveles bajos en cada subescala; sin embargo, no están muy alejadas de las puntuaciones medias teniendo como datos 39% en ansiedad, 31.7% en fatiga, 36.6% en escepticismo y 43.9% en ineficacia. Estos resultados indican que se ha incrementado la intensidad de cada subescala en los docentes por haber perdido la capacidad de desconectarse del trabajo, lo cual refleja concordancia con los datos encontrados en el estudio de Díaz (2020), que reportó que el estrés docente se ha generado en mayor extensión, por la demanda de tiempo no solo para calificar los trabajos de los estudiantes, sino que también para atender aquellas responsabilidades propias de su hogar. Asimismo, el estudio realizado por Cuervo-Carabel et al. (2020), indicó que la sobrecarga de trabajo diario ha traído consecuencias socioemocionales fuera del horario laboral, presentándose de igual forma tanto en mujeres como en hombres.

Finalmente, el quinto objetivo específico pretende identificar las estrategias de afrontamiento que emplearon los docentes frente a la pandemia por COVID-19, cuyos

resultados obtenidos indican que la estrategia enfocada en el problema predomina con una media de 26,66 dando a conocer así, que los docentes han optado por ir de forma directa a la problemática, seguido de las estrategias disfuncionales con una media de 20.00. De esta manera el autor Torres-Díaz (2021) enfatizó que las estrategias de afrontamiento son de gran relevancia debido a que las mismas han permitido una breve y oportuna adaptación al confinamiento como mecanismo de protección hacia su salud mental frente a las demandas de estrés.

De igual manera los autores Aperribai et al. (2020), señalaron que la mejor respuesta del individuo ante situaciones de estrés, son las estrategias de afrontamiento independientemente su centro, por el motivo que así, se da la pauta para efectuar las acciones a ejecutar, considerando también, las costumbres y las relaciones tanto familiares como sociales, con el objetivo de no alterar su estabilidad mental.

En conclusión, los resultados encontrados reflejan que el sistema educativo ha presentado varios cambios significativos debido a la emergencia sanitaria desencadenando en cuadros de estrés (Cepal, 2020); sin embargo, gracias a las estrategias de afrontamiento ya sea centrada en los problemas o en las emociones, muchos de ellos han asimilado la nueva forma educativa de manera positiva (Álvarez et al., 2020); lo cual favorece a la disminución no solo de estrés, sino también de los diferentes afectaciones psicológicas que se podrían presentar como burnout, ansiedad, depresión, cansancio emocional, despersonalización, entre otros (Cabellos-Alvarado et al., 2020). No obstante, debido a que el estudio se realizó de manera virtual no se pudo tener mayor interacción con la planta educativa para poder profundizar más el problema siendo así una gran limitante dentro de la presente investigación.

## Conclusiones

En primera instancia, se evidenció que las características sociodemográficas predominantes fueron las siguientes: la población mayoritaria fue del sexo masculino con un 53.7%, en cuanto al rango de edad de los docentes oscilan entre los 24 a 60 años, y el 46.4% se encuentran casados o en unión libre. En las características laborales se encontró que el 80.5% de los docentes pertenecen al nivel educativo de bachillerato, con una carga laboral de 8 horas por día y con una media de 13 años de experiencia en campo educativo.

Se evidenció que un grupo mayoritario de docentes presentaron niveles bajos en sus tres dimensiones de burnout. No obstante, el 36.59% de maestros sí revelaron niveles medios y altos en cada subescala, teniendo como resultados un 22% en agotamiento emocional, 17,1% en despersonalización y 22% en baja realización personal.

Referente al tecnoestrés, se encontró que los participantes obtuvieron porcentajes altos en cada subescala, reflejando niveles altos en fatiga con el 17.1%; escepticismo con el 12.2%; ineficacia con el 12.2%; y, en ansiedad con el 7.3%.

De la misma forma, se concluye que la mayoría de los docentes presentan niveles leves en las dimensiones de salud mental, es decir, no existe sintomatología clínica; sin embargo, es de suma importancia resaltar que el 17.08% de docentes sí reflejaron niveles severos en cada dimensión: 22% en ansiedad y 17,1% en depresión y estrés, lo que lo convierte en un grupo vulnerable por demandas experimentadas durante la pandemia.

Finalmente se concluye que las estrategias enfocadas en el problema fueron las más empleadas por los docentes con un 26.66% durante la pandemia por COVID-19, lo cual les ha permitido enfrentar las adversidades existentes y minimizar los riesgos en la salud mental.

### **Recomendaciones**

Se sugiere que los datos obtenidos de esta investigación sirvan como base para el desarrollo de futuros estudios que consideren poblaciones amplias y otros indicadores de la salud como los hábitos de sueño, capital psicológico, apoyo social y otras variables que pueden tener relación significativa en el área laboral de los docentes.

Se recomienda a los dirigentes de las instituciones educativas el desarrollo de prácticas proactivas y colectivas, a través de la implementación de hábitos saludables enfocados en la gestión del tiempo de actividades académicas y personales, higiene del sueño, actividad física, gimnasia cerebral, y actividades fortalezcan las redes de apoyo.

Es importante tomar en consideración que los resultados obtenidos en esta investigación sirvan como base para implementar programa de prevención primaria dirigida a los docentes que se enfrentan a factores estresantes producto de las exigencias actuales como el uso y manejo de las TICS, Asimismo, se sugiere que dichos programas promuevan estrategias de afrontamiento como un factor protector para la salud física y psicológica de los docentes.

## Referencias

- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes J., y López, T. (diciembre de 2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Revista de Psicología Educativa. Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
- Álvarez, M., Gardyn, N., Iardevlevsky, A., y Rebello, G. (2020). Segregación educativa en tiempos de pandemia: balance de las acciones iniciales durante el aislamiento social por el covid-19 en Argentina. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 25-43. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.002>
- Alvites-Huamaní, C. (diciembre de 2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista de Psicología Educativa Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141–178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arias, W., Huamani, J. C., y Ceballos, K. (diciembre de 2019). Burnout Syndrome in School Teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative Analysis from Arequipa City. *Journal of Educational Psychology*, 7(3), 72-110. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Atúnez, Z., y Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Baltodano-García, G., y Leyva, O. (2020). La productividad laboral: Una mirada a las necesidades de las Pymes en México. *Revista Ciencia Jurídica y Política*, 6(11), 15-30. <https://doi.org/10.5377/rcijupo.v6i11.11228>
- Belavi, G., y Murillo, F. J. (2020). Democracia y justicia social en las escuelas: Dimensiones para pensar y mejorar la práctica educativa. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 18(3), 5-28. <https://doi.org/10.15366/reice2020.18.3.001>

- Bonilla, J. A., (25 de mayo de 2020). Las dos caras de la educación en el COVID. *CienciAmérica*, 9(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>
- Bracho-Paz, D. C., y Quintero-Medina, J. L. (2020). La fatiga laboral en el ámbito de seguridad y salud laboral en el marco jurídico venezolano. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 4(1), 240-245. <https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.306>
- Bravo-García, E., y Magis-Rodriguez, C. (27 de abril de 2021). La respuesta mundial a la epidemia del COVID-19: los primeros tres meses. *Boletín sobre COVID-19 Salud Pública y Epidemiología. Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 1(1), 1-6. <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.1-03-La-respuesta-mundial-a-la-epidemia-del-COVID-19-los-primeros-tres-meses.pdf>
- Cabellos-Alvarado, S., Loli-Ponce, R., Sandoval-Vegas, M., y Velásquez-Perales, R. (11 de julio del 2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36 (2). <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328>
- Cabrera, L. (2020). Efectos del coronavirus en el sistema de enseñanza: aumenta la desigualdad de oportunidades educativas en España. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 13(2), 114-139. <https://doi.org/10.7203/rase.13.2.17125>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Cortés, J. L. (febrero de 2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(6), 1-11. <https://doi:10.46377/dilemas.v8i.2560>

- Cuervo, T., Ortiz, N., Arce, S., y Fernández, I. (15 de octubre de 2021). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(4), 18-25. <http://doi.org/10.12961/aprl.2018.21.01.4>
- De Arco, L. K., y Castillo, J. A. (05 de agosto de 2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando Saberes*, 10(5), 115-123. <https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675>
- Desiderio, W. A., Lozado, R. J., Bortolazzo, C., Tooren, J. A., Hurtado, H. (septiembre de 2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 1-44. [https://www.academia.edu/53233997/Deporte\\_educaci%C3%B3n\\_y\\_salud\\_Sports\\_education\\_and\\_health](https://www.academia.edu/53233997/Deporte_educaci%C3%B3n_y_salud_Sports_education_and_health)
- Dindar, M., Suorsa, A., Hermes, J., Karppinen, P., & Näykki, P. (2019). Comparing technology acceptance of K-12 teachers with and without prior experience of learning management systems: A Covid-19 pandemic study. *Journal of computer assisted learning, Advance online publication*, 1-13. <http://doi/10.1111/jcal.12552>
- Espino-Díaz, L., Fernández-Caminero, G., Hernández-Lloret, C., Gonzalez-Gonzalez, H., y Álvarez-Castillo, J. (2020). Analyzing the Impact of COVID-19 on Education Professionals. *Toward a Paradigm Shift: ICT and Neuroeducation as a Binomial of Action. Sustainability*, 12(14). 56-46. <https://doi.org/10.3390/su12145646>
- Espinoza-Izquierdo, J. G., Granados-Romero, J. F., y Morán-Peña, F. L. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 670-679. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v7i2.3579>
- Expósito, C. D., y Marsollier, R. G. (julio-diciembre de 2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1–22. <http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>
- García, O. (24 de septiembre de 2019). Factores Psicosociales y de organización. *La carga mental de trabajo.*

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>

- García-García, M. D. (26 de abril de 2020). La docencia desde el hogar: Una alternativa necesaria en tiempos del Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(4), 304-324. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7398376>
- Giler-Zambrano, R., Loor-Moreira, G., y Urdiales-Baculima, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 8(1). 352-374. <https://doi.org/10.23857/pocaip>
- Granados, L., Flores, P., Fernández, A., y García, J. (13 de agosto de 2020). Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario. *Revista Espacios*, 127-141. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/108634#vpreview>
- Haozheng, C., Baoren, T., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Youngfang, F., y Zhuang, Q. (15 de abril de 2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID) in Hubei, China. *Medical Science Monitor*, 26(14), 1-16. <https://doi.org/10.12659/MSM.924171>
- Hernández, J. (1 de julio de 2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. <https://orcid.org/0000-0001-5811-5896>
- Huerta, R. (marzo-mayo de 2021). Estrés ocupacional y capacidad de trabajo percibidos en docentes universitarios peruanos de edad avanzada. *Revista San Gregorio*, 1(45), 146-157. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v0i45.1363>.
- Iglesias, E., Gonzáles, J., Lalueza, J., y Guitart, M. (2020). Manifiesto en Tiempos de Pandemia: Por una Educación Crítica, Intergeneracional, Sostenible y Comunitaria. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 181-198. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.010>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2021). *Estadísticas del Archivo Maestro de Instituciones Educativas*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/educacion/>

- Izquierdo, J., Peña, F., y Romero, J. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 670-679. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926895>
- Jarrín-García, G., Patiño-Campoverde, M., Moya-Lara, I., Barandica-Macías, A., y Bravo-Zurita, V. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 183-197. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v7i2.3579>
- Jiménez-Bandala, C., Peralta, J., Sánchez, E., Márquez, I., y Arellano, D. (05 de mayo de 2020). La situación del mercado laboral en México antes y durante la COVID-19. *Revista Del Observatorio Internacional De Salarios Dignos*, 2(2), 1-9. <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/OISAD/article/view/2893/2750>
- Lashuel, H. (08 de junio de 2020). Mental Health in Academia: What about faculty? *Article Elife*, 9. <https://doi.org/10.7554/elife.54551>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/000579679400075U>
- Marsollier, R., y Expósito, C. (enero-junio de 2021). Afrontamiento Docente en Tiempos de COVID. *CienciAmérica*, 10(1), 1-20. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez, L., y Serna, D. (2020). Burnout en el personal de salud y estrategias de afrontamiento. *Correo Científico Médico*, 24(1), 1-16. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95793>
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1986). Maslach Burnout Inventory: Third edition. *Evaluating stress: A book of resources* (191–218). Scarecrow Education.
- Mella-Morambuena, J., Delgado-Sáez, Y., López-Angulo, Y., y Del Valle, M. (30 de junio de 2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 1-12. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>

- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50, 343-352.  
<https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119>
- Mérida, S., López, N., Extremera, C., y Rey, L. (2020). Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con profesorado de secundaria. *Revista Psicológica y Educativa*, 15(1), 67-76.  
<http://dx.doi.org/10.23923/rpye2020.01.186>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Estadísticas Educativas-Datos Abiertos*.  
<https://educacion.gob.ec/datos-abiertos/>
- Miranda Chávez, A. H., Quiroz García, L. E., y Vega Fernández, Y. A. (2020). Gestión administrativa y desempeño docente en la institución educativa pública de La Libertad, 2019. UCT. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/736>
- Molina, C., Villegas, G., Carantón, I., y Núñez, C. (2019). *El teletrabajo como tendencia contemporánea: estructuras, procesos y sujetos*. Medellín, Colombia, 1(1), 1-15. <https://repository.udem.edu.co/handle/11407/5344>
- Monje-Cedeño, D., y García-Cedeño, M. (2021). Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-COV-2. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*. 4(8), 237-627.  
<https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0033>
- Montes, J., Alcántara, S., y Domínguez, A. (09 de marzo de 2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de COVID19. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 16(7), 1-12.  
<https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/16-febrero21/tecnoestres-docentes-alumnos>
- Mujica-Sequera, R. M. (15 de enero de 2020). ¿Qué es la Tecnoansiedad? Artículo Blog *Docentes 2.0*. <https://blog.docentes20.com/2020/01/que-es-la-tecnoansiedad-docentes-2-0/>

- Muñoz-Moreno, J. L., y Lluch-Molins, L. (2020). Educación y Covid-19: Colaboración de las Familias y Tareas Escolares. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3), 1-17. <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12182>
- Organización Mundial de la Salud, (14 de junio 2020). Artículo *Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias*. [https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/es/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Efectos del empleo precario en la salud y la seguridad en el trabajo*. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/newsletter/en/gohnet2s.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/newsletter/en/gohnet2s.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (27 de abril de 2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud. (28 de enero de 2021). *Coronavirus*. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
- Paricio del Castillo, R., y Pando Velasco, M. F. (30 de junio de 2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pastran, M., Gil, N., y Cervantes, D. (2020). En tiempos de coronavirus: las TIC'S son una buena alternativa para la educación remota. *Revista Boletín Redipe*, 9(8), 158-165. <https://doi.org/10.36260/rbr.v9i8.1048>
- Ribeiro, B. M., Scorsolini-Comin, Fabio., y Dalri, R. B. (25 de enero de 2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Índex de Enfermería*, 29(3), 137-141. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es)
- Rodrigues, L., Lago, E., Landim, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (16 de marzo de 2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*. 19(57), 209-242. <https://dx.doi.org/eglobal.19.1.383201>

- Román, F. (julio de 2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19, *Neuroeducation*, 1(1), 76–87.  
<https://doi.org/10.1344/joned.v1i1>
- Román, F., Santibáñez, P., y Vinet, E. (2016). Uso de las escalas de depresión ansiedad estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de investigación psicológica*, 6(1), 2325-2336.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3589/358945983008.pdf>
- Rondón, J., y Reyes, B. (septiembre de 2019). Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2601-2633. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi193g.pdf>
- Salas, M., y Ocampo, L. (2019). Gestión de riesgo y teletrabajo en Costa Rica: Apuntes para la Universidad Nacional en sociedad del conocimiento. *Revista Conjeturas Sociológicas*, 7(18), 143-171.  
<http://revistas.ues.edu.sv/index.php/conjsociologicas/article/view/1479>
- Sánchez, E. (10 de marzo de 2022). El agotamiento emocional, la consecuencia de exigirse ser fuerte. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-agotamiento-emocional-la-consecuencia-de-exigirse-ser-fuerte/>
- Sánchez, G., y Montenegro, A. (2019). Teletrabajo una propuesta de innovación en productividad empresarial. *Digital Publisher*, 9(5), 93-97.  
<https://doi.org/10.33386/593dp.2019.5-1.133>
- Seisdedos, N. (1997). *MBI Inventario Burnout de Maslach*. Ediciones TEA.
- Serrano, A., y Azaguanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempo de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 12(5), 637-653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Tarabini, A. (2020) ¿Para qué sirve la escuela? Reflexiones sociológicas en tiempos de pandemia global. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 13(2), 145-155.  
<https://doi.org/10.7203/rase.13.2.17135>

- Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., y Suarez-Pesántez, K. (5 de julio del 2022). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7). 491-507. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>
- Umucu, E., y Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193–198. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>
- Valero, J., Cedeño, M., y Vélez, J. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Revistas Universal*, 5(3), 63–70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- Vega Gutierrez, L. (2020, febrero 22). Ciencia y educación, 1(2). <https://doi.org/10.48169/Ecuatesis/0102202008>
- Villafuerte, J., Bello, J., Cevallos, Y., y Bermello, J. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde el enfoque humano. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8(1), 134-150. <http://www.refcale.ulead.edu.ec/index.php/refcale/article/view/321422>
- Villafuerte, P. (2020). Educación en tiempos de pandemia: COVID-19 y equidad en el aprendizaje. *Observatorio de Innovación Educativa, Tecnológico de Monterrey*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>

## Apéndice

### Apéndice A. Consentimiento Informado

#### INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimado/a,**

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

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Por lo que, libre, voluntariamente y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo y aportando con la información y actividades que se requieran.

Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos. Sus respuestas serán SECRETAS, ANÓNIMAS, y NUNCA podrán vincularse con usted.

Está en su derecho de abstenerse de participar o retirarse del estudio, así mismo, revocar el consentimiento informado en cualquier momento.

#### **Aceptación:**

He leído y acepto

No acepto

### Apéndice B. Cuestionario Sociodemográfico Y Laboral

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

Docente de Básica \_\_\_\_\_ Docente de Bachillerato \_\_\_\_\_

**Género:** Masculino  Femenino  Otro

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

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

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

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

**Tipo de contrato:** Nombramiento permanente

Nombramiento provisional

Libre nombramiento y remoción

Servicios ocasionales

Otro

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

**La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:**

Totalmente  Medianamente  Poco  Nada

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

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

**Tipo de institución:** Pública  Privada  ¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si\_\_ No\_\_

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

Si\_\_ No\_\_

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

Si\_\_ No\_\_

### Apéndice C. Inventario Del Estrés Laboral Crónico De Maslach 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	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 D. Cuestionario De Tecnoestrés

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

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

### Apéndice E. Escala De Depresión, Ansiedad Y Estrés (DASS-21)

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

0= Nada aplicable en Mí

1= Aplicable a Mí en algún grado

2= Aplicable en Mí en alto grado

3= Muy aplicable en Mí

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

## Apéndice F. Cuestionario Multidimensional De Evaluación De Los Estilos De Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)

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

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

