



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 durante la pandemia de covid 19 del sector
sureste de la provincia de Manabí en el año 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor: Guerrero Baque, María Karina

Director: Jaramillo Correa, Karen Paola

PORTOVIEJO

2023



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, día de mes de año

Magíster

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de la carrera de Psicología

Ciudad.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de básica y bachillerato durante la pandemia de covid 19 del sector sureste de la provincia de Manabí en el año 2022 realizado por María Karina Guerrero Baque ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Karen Paola Jaramillo Correa

C.I.:1950022861

Correo electrónico: kpjaramillo@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, María Karina Guerrero Baque, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de básica y bachillerato durante la pandemia de covid 19 del sector sureste de la provincia de Manabí en el año 2022 de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Marco teórico, metodología, análisis y discusión, siendo Karen Paola Jaramillo Correa, director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....

Autor: María Karina Guerrero Baque

C.I.: 1311455107

Correo electrónico: mkguerrero@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a Dios por darme fuerzas cada día para lograr mis objetivos. A mi abuelito César que desde el cielo se siente orgulloso de un nuevo logro alcanzado, a mis padres por no rendirse y darme la oportunidad de seguir superándome, siendo los pilares fundamentales de esta meta, a mis abuelitas por estar presentes siempre, a mi familia incondicional, a mis amigos eternos.

Agradecimiento

Agradezco al universo por enseñarme como seguir el sendero de este maravilloso mundo llamado vida y superar las barreras de una vida distinta a lo normal. A mis padres, ejemplos de amor verdadero y constante, a mi familia, amigos, conocidos, gracias por estar presente en este proceso y apoyarme en todo sentido, me han alimentado de bondad, amor, lucha, perseverancia, gracias a todos.

Agradezco a la universidad por su excelencia académica y los proyectos ejecutados para las personas con capacidades diferentes, cumpliendo la labor de un mundo más inclusivo.

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 |
| Capitulo uno | 5 |
| Marco Teórico | 5 |
| <i>1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid</i> | <i>5</i> |
| <i>1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....</i> | <i>6</i> |
| <i>1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</i> | <i>7</i> |
| <i>1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i> | <i>8</i> |
| <i>1.2 Tecnoestrés en tiempos de covid.....</i> | <i>10</i> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 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 covid19..... | 13 |
| 1.3 Burnout en tiempos de covid..... | 14 |
| 1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia..... | 16 |
| 1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes..... | 17 |
| 1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes | 18 |
| 1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes | 20 |
| 1.4.1 Repercusión en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo | 21 |
| 1.4.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia .. | 23 |
| 1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes | 25 |
| Capitulo dos | 27 |
| Metodología..... | 27 |
| 2.1 Objetivos..... | 27 |
| 2.1.1 Objetivo General..... | 27 |
| 2.1.2 Objetivos Específicos | 27 |
| 2.2 Preguntas de investigación..... | 28 |
| 2.3 Diseño de investigación | 29 |

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4 Contexto..... | 29 |
| 2.5 Población y muestra..... | 30 |
| 2.5.1 Participantes | 30 |
| 2.6 Métodos y técnicas..... | 31 |
| 2.6.1 Métodos | 31 |
| 2.6.2 Técnicas..... | 32 |
| 2.7 Instrumentos | 32 |
| 2.8 Procedimiento | 34 |
| 2.9 Recursos | 35 |
| 2.10 Pasos a seguir en la investigación de campo..... | 35 |
| Capítulo tres | 37 |
| Análisis de resultados y discusión | 37 |
| 3.1 Análisis de resultados | 37 |
| 3.2 Discusión | 41 |
| Conclusiones | 46 |
| Recomendaciones | 48 |
| Referencias..... | 49 |
| Apéndice..... | 59 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Apéndice A Consentimiento informado..... | 59 |
| Apéndice B Cuestionario sociodemográfico y laboral | 60 |
| Apéndice C Mbi | 61 |
| Apéndice D Tecnoestrés..... | 62 |
| Apéndice E Dass 21..... | 63 |
| Apéndice F Cuestionario Brief-cope | 64 |

Índice de tablas

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tabla 1. Propiedades psicométricas del Brief COPE | 34 |
| Tabla 2. Características sociodemográficas y laborales de los docentes | 37 |
| Tabla 3. Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes | 38 |
| Tabla 4. Percepción de la salud mental de los docentes..... | 39 |
| Tabla 5. Resultados de tecnoestrés de los docentes | 39 |
| Tabla 6. Estrategias de afrontamiento de los docentes..... | 40 |

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo principal identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes del sector sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022, este estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental con un eje transversal, exploratorio y descriptivo, donde la población de investigación fueron docentes de colegios y escuelas fiscales; la muestra estuvo conformada por 40 docentes, 31 de educación básica y 9 de bachillerato. Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación muestran niveles numéricamente bajos pero preocupante en cuanto a la salud mental; estos intervalos indican que se debe tener presente como afecta en grado la depresión, ansiedad, el sobrecargo laboral en los docentes, tanto en la vida profesional como también personal. Los instrumentos de evaluación aplicados fueron: Cuestionario Ad Hoc, inventario del estrés laboral crónico de Maslach (MBI-GS), cuestionario de tecnoestrés, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28). Por último, los resultados alcanzados en esta investigación dan como conclusión que los educadores no padecen de estrés.

Palabras clave: estrés, docentes, covid.

Abstract

The main objective of this work was to identify the factors related to stress in teachers in the southeast sector of the city of Manabí during the year 2022, this study was quantitative, non-experimental with a transversal, exploratory and descriptive axis, where the Research population were teachers from public schools and schools; The sample consisted of 40 teachers, 31 from basic education and 9 from high school. The inclusion criteria were to be qualified as professionals in education, to be in an active situation, to sign the informed consent, to have at least 2 years of experience and to have carried out the teaching function during the time of the covid. The exclusion criteria was not wanting to participate. in this studio. The evaluation instruments applied were: Ad Hoc Questionnaire, Maslach's chronic work stress inventory (MBI-GS), techno-stress questionnaire, depression, anxiety and stress scales (DASS-21), multidimensional scale for evaluating coping styles. (BRIEF-COPE/28). Finally, the results achieved in this research conclude that educators do not suffer from stress.

Keywords: stress, teachers, covid.

Introducción

La realidad diaria a la que se enfrentan los docentes en las aulas es la responsabilidad de educar y formar ciudadanos que contribuyan a mejorar el país, pero en la actualidad esta responsabilidad aumenta en el contexto del covid-19, los docentes están más atareados y estresados por el conjunto de actividades que les ha ampliado a lo que hacían en casa y en el colegio (Prieto, 2008). Es por ello que el estrés influye negativamente en el buen desempeño laboral, teniendo como resultado el sentimiento de poca valoración, percibiendo la indiferencia y despreocupación de las autoridades educativas a nivel jerárquico, este aspecto se refleja en la salud física y emocional de los docentes (Donayre, 2016).

Debido a lo descrito anteriormente se procede a realizar una investigación a docentes de varias instituciones públicas para conocer en qué grado se encontraban en estrés laboral docente causado por la covid 19.

Los objetivos planteados sobre identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes, determinar los niveles de burnout, determinar la salud mental, determinar el tecnoestrés, identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés tuvieron su alcance con datos que demostraron niveles bajos sobre los instrumentos respondidos individualmente por cada docente, cumpliendo con cada parámetro solicitado.

Este estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental con un eje transversal, exploratorio y descriptivo, donde la población de investigación fueron docentes de colegios y escuelas fiscales; la muestra estuvo conformada por 40 docentes, 31 de educación básica y 9 de bachillerato. Los criterios de inclusión eran estar titulados como profesionales en educación, estar en situación activa, firmar el consentimiento informado, tener como mínimo 2 años de experiencia y haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la covid, el de exclusión fue de no querer participar en este estudio.

Los instrumentos de evaluación aplicados fueron: Cuestionario Ad Hoc, inventario del estrés laboral crónico de Maslach (MBI-GS), cuestionario de tecnoestrés, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE/28). El trabajo estuvo conformado por tres capítulos: Marco teórico, metodología y análisis – discusión, por último, los resultados alcanzados en esta investigación dan como resultado que los educadores no padecen de estrés.

Se deben tener en cuenta los diferentes trastornos orgánicos asociados al ejercicio de la labor docente como son: afonía, disfonía funcional, problemas cardiovasculares y osteomusculares, visión, audición, entorno familiar, social y económico del trabajador, etc. La predominancia de los aspectos físicos relacionados con la salud muestra la poca valoración que aún tiene la salud emocional. Sin embargo, el crecimiento de los problemas sociales y el envejecimiento de la población indican que la salud emocional llegará a ser un tema de gran atención.

Como conclusión, la investigación fue de gran participación y activación por parte de los docentes, destacando que deben ejecutarse más seguido estos proyectos ya que experimentan abandono, sus vidas laborales se mezclan con lo personal y se sienten abrumados.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid

Como punto de partida es importante destacar que a pesar de varios meses de paralización y confinamiento en muchas de las actividades que forman parte del día a día de los seres humanos, hubo algunas que hicieron que las personas hagan un stop, un alto. Entre las actividades que hay que mencionar son las que ejercen los docentes, ya que las mismas se vieron afectadas tanto a nivel familiar, como en la formación de los niños, niñas y adolescentes. Por ello que, ambas realidades y la conjugación de ellas, junto al concepto de “estrés” y todo lo que el entorno implica, serán el hilo conductor y eje transversal en la literatura consultada dentro del marco teórico de este trabajo de titulación.

De acuerdo con, los estudios realizados por la revista AVFT el 45% de los documentos indican que, aquellas personas que consultan en internet, periódicos, redes sociales, páginas de la OMS, OPS, Ministerios de salud y el INS, buscan información relacionada al COVID-19 y la incidencia de casos; posteriormente presentan ataques de pánico, que son manifestados por los siguientes síntomas: taquicardia, sudoración excesiva, pensamientos catastróficos, preocupación excesiva por la limpieza y por lo que les pueda ocurrir a sus familiares y amigos si no acatan las medidas preventivas, angustia excesiva por no poder controlar el comportamiento de familiares ante la crisis, etc. (Cudris et al., 2020).

Por lo mencionado anteriormente, sabemos que el impacto psicológico negativo en la población, las medidas adoptadas por los gobernantes del mundo, tuvo como consecuencia el confinamiento, afectando a la educación, la cual generó nuevas formas en su desarrollo. Los profesores expresan sentir estrés, angustia y dificultad para concentrarse, esto está relacionado a las condiciones sociales y el grado de exigencia entre la escuela y tareas académicas (Cuenca et al., 2005).

En efecto, la enseñanza es una de las profesiones más propensas al desarrollo de estrés, depresión y ansiedad debido a una combinación de aspectos con características multifacéticas asociadas con la actividad laboral; cuanto mayor sea la carga de estrés que tenga el maestro, más susceptible será a mostrar signos de depresión. Se enfatiza la necesidad de atención de los educadores y la creación de programas con acciones preventivas y terapéuticas que permitan al maestro reflexionar y encontrar alternativas a los impases que impregnan el desarrollo de actividades de la vida diaria. (Mendes et al., 2020).

Por otro lado, la OMS (2016), nos hace mención que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para realizar una acción. Mientras que para González de Rivera (1991, citados por Robinet & Pérez, 2020), existe una influencia del ambiente, el cual genera cambios en el organismo, en los que se percibe esta situación como una amenaza, lo que desencadena reacciones de huida y/o estrés, llegando muchas veces a una enfermedad psicosomática por distrés donde el sistema nervioso pasa por fases como es la de alarma, resistencia y agotamiento.

Mientras tanto Párraga y Escobar (2020), en la investigación sobre el estrés en docentes referente a la educación virtual nos indican que la falta de experiencia tecnológica, plataformas educativas ineficientes, población docente envejecida, alarmante ausencia de conectividad a internet en el sector urbano y más aún en las zonas rurales, entre otros inconvenientes, ha demostrado que ciertos países no están listos para la necesaria y asfixiante revolución tecnológica que representa la situación mundial actual, y nuestro país no es la excepción.

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

Durante en el año 2020 y 2021 el 90% de la educación en el Ecuador se realizó de manera virtual. Se pueden mencionar que uno de los factores que desencadenan el estrés, está el cambio de la educación presencial a la modalidad virtual, no se contaba con los presupuestos necesarios ni de formación docente ni dominio tecnológico, así como la carencia por las partes (docente-alumno) ante el servicio de internet o de un

dispositivo tecnológico para impartir o recibir sus clases, falta de competencias digitales, conjugación de la actividad laboral con la personal-familiar en el mismo espacio y tiempo (Robinet & Pérez, 2020).

En la investigación “Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid19” de Robinet y Pérez (2020), se afirma lo siguiente: El estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia se encontraron en niveles medio y alto; y los factores desencadenantes antes de la pandemia, era el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización; por otra parte, para el año 2020 se encuentra que uno de los factores desencadenantes, fue la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del Covid19.

El contexto de emergencia sanitaria refleja de alguna forma el capital psicológico de los docentes y cómo esta situación ha demandado mayor nivel de habilidades socioemocionales para gestionar su trabajo individual y con los alumnos para continuar con los aprendizajes esperados (Aceituno & Soto, 2021).

Este escenario de pandemia ha vislumbrado otros riesgos de estrés psicosocial y problemas psicológicos, ya sea por la cuarentena en el hogar, el teletrabajo, los cambios de roles o la doble labor de trabajo y hogar. Además, mantener el contacto con sus alumnos y apoderados les exige a los profesores utilizar diversos recursos, además de mayor dedicación horaria; de hecho, son algunos de los factores mencionados por los docentes durante la retroalimentación de difusión de resultados de los instrumentos aplicados, dando así énfasis a la importancia del trabajo socioemocional sistemático, por lo que se vislumbra la validación de los profesores (Aceituno & Soto, 2021).

1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente*

Moreno (2020), mediante Decreto Ejecutivo 1017, el 16 de marzo, declara el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional disponiendo entre otras medidas la suspensión de las libertades de tránsito, movilidad humana, de igual forma se cambia las clases presenciales a virtuales a todo nivel educativo, empezando una nueva forma de trabajo y de adaptación de los usuarios y docentes que

ejecutan estas tareas, y es aquí que se desencadena el cansancio mental como factor de riesgo en los docentes debido al estrés y fatiga laboral.

Es necesario resaltar que la fatiga laboral es un fenómeno complejo y muy común en los ambientes de trabajo especialmente en aquellos que requieren de una alta carga física y en los que son utilizadas complicadas tecnologías que presentan al hombre máximas exigencias, obligándolo a trabajar más allá de sus posibilidades psicofisiológicas y en condiciones muchas veces nocivas (Useche, 1992).

Como muestra tenemos los estudios realizados por Terán et al. (2021) publicado en la Revista Ciencia Digital, que nos indican que la fatiga mental en este trabajo puede pasar de leve a crónica si se tienen en cuenta los siguientes aspectos, y en la medida que el docente es afectado por:

- Síntomas de cansancio.
- Pérdida de atención en la ejecución de actividades.
- Sentimiento de irritabilidad.
- Síntomas de ansiedad.
- Síntomas de insomnio.
- Síntomas de mareo.

En consecuencia, los factores que más inciden para que la fatiga se manifieste en la población docente son los problemas de tensión y ansiedad causada por la emergencia sanitaria, la pesadez en la cabeza, el cansancio en extremidades superiores e inferiores y el agotamiento del cuerpo en general causado por el aumento de la carga de trabajo y las labores domésticas que deben realizar las docentes, así como también, el cansancio en la vista que es provocada por la interacción diaria del docente con su ordenador para realizar teletrabajo (Torres & Flores, 2020).

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

El estrés, ha sido el concepto más utilizado para el tratamiento del entorno emocional y la salud mental de los trabajadores. En todo país, desarrollado o sub

desarrollado, el clima de trabajo en unión al estilo de vida, ocasiona constituyentes psicológicos y sociales perjudiciales. Por esta razón ha ido aumentando el número de estudios sobre el estrés incluyendo los elementos físicos y psíquicos, asimismo los efectos de los modos de producción y los vinculados a las labores (Zavala, 2021)

Manteniendo la relación con lo expuesto anteriormente, se considera que la calidad de vida en tiempos de pandemia se ve afectada por el nivel de estrés laboral que perciben los docentes, debido a las dificultades que encuentran actualmente para la realización de sus funciones y el cumplimiento con lo requerido, repercutiendo en su bienestar anímico, físico y mental, así como en el entorno social y familiar (Becerra, 2020).

Así mismo la calidad de vida ha sido la aspiración humana más importante de todos los tiempos; el hombre siempre ha intentado hacer su vida más cómoda y placentera buscando alcanzar la felicidad. Según los datos proporcionados por la OMS (2020) plantea que la calidad de vida es la “percepción que tiene el individuo de su posición en la vida, el contexto de su cultura, el sistema de valores en el cual vive y la relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones” (Becerra, 2020).

En efecto se puede afirmar que es una evaluación multidimensional que el individuo hace referente a criterios intrapersonales y socio-normativos, sin embargo, para lograr una calidad de vida se han de tener en cuenta dos realidades llamadas a coincidir y coexistir como condición sin la cual no se pueden dar ninguna de ellas, las cuales son: condición de vida, situación objetiva y satisfacción con la vida, situación subjetiva. En definitiva, para lograr una calidad de vida en el docente en pandemia y post pandemia se ha de buscar la conjunción de estos dos aspectos, de tal manera que el individuo logre un bienestar en todos los aspectos de su persona, es decir se mire a la integralidad de su naturaleza, bio-psico-social, y no por separado sino como totalidad unificada (Becerra, 2020).

Por último, Penabad et al. (2020), nos dicen que: “La pandemia que se vive presenta una oportunidad para que las personas asuman una nueva responsabilidad a

nivel individual y colectivo sobre su calidad de vida, lo cual no puede ser utópico ni platónico”. El ámbito de la educación es instrumental para promover el conocimiento con un enfoque democrático que no priorice un grupo sobre otro, basado en un tratamiento eficaz en la gestión que hacen las personas de su vida.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de covid

Mendes et al. (2020), definieron el tecnoestrés como una condición resultante de la incapacidad individual u organizacional para adaptarse de manera saludable al uso de las nuevas tecnologías, que se modula según la edad, la experiencia, la carga de trabajo, la percepción de control y el clima laboral y, en consecuencia, afecta el desempeño de las personas, limitando su uso de la tecnología. Esta patología corresponde al estrés que experimentan las personas, debido a la impaciencia e impotencia de no poder desarrollar con fluidez sus actividades laborales debido a la carencia de conocimientos en el uso de las nuevas herramientas tecnológicas.

En esta misma línea, la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) durante los últimos años ha cobrado relevancia, dando paso a una transformación en la forma en que se organiza el trabajo, lo que requiere que los docentes posean las habilidades para utilizar e incorporar las TIC como herramienta de enseñanza y aprendizaje; todo esto ha provocado una nueva patología denominada tecnoestrés (Mendes et al., 2020).

Si bien es cierto los cambios tecnológicos que enfrentan los docentes contribuyen a un entorno exigente que puede causar que impacten negativamente en sus relaciones familiares, calidad de vida, laboral y comunitaria. Los docentes en Ecuador no son ajenos a esta realidad, pero a la fecha aún no se cuenta con investigaciones empíricas a las cuales referirse y basar conclusiones en temas relacionados con el uso de la tecnología y el estrés (Abarca et al., 2022).

El tecnoestrés ha crecido a partir de la prevención por Covid-19, en especial en el sector educativo; pues los docentes universitarios y los estudiantes han tenido la

exigencia de tener un uso continuo de su dispositivo celular o del computador, para así poder cumplir con las actividades académicas pactadas previamente con las universidades. Esto, además, incluye una extensión inconsciente del horario laboral, pues muchos docentes continúan conectados a su trabajo a través de sus dispositivos, atendiendo exigencias de sus estudiantes o de sus jefes en horarios extra laborales (Gañán et al., (2020).

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Jiménez (2010), afirma que el tecnoestrés es el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos disponibles, encontrándose caracterizado por dos dimensiones básicas; los síntomas afectivos o ansiedad (relacionada con el nivel de activación del organismo) y por el desarrollo de actitudes negativas hacia las TICs.

Evidentemente, Estudios del Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales (2008), indican que el tecnoestrés tiene consecuencias fisiológicas tales como a somnolencia, falta de concentración, los dolores oculares y de cabeza, dolencias musculares y problemas gastrointestinales y en cuanto al ambiente social existe una limitación de las relaciones interpersonales que mantienen las personas con sus familias y personas de su entorno debido a la constante conectividad.

La evaluación del tecnoestrés ha sido poco estudiada convirtiéndose en un impedimento para visibilizar, describir, explicar, prevenir y generar intervención en torno a este fenómeno, aunado a ello, el análisis de las problemáticas derivadas de los efectos nocivos, que incluso, podrían ser normalizados en una modalidad de trabajo que ha sido implementada en el escenario de pandemia por COVID-19; eso requiere de nuevos enfoques y acciones de prevención sanitarias, laborales y legales (Domínguez et al., 2022).

Se debe agregar que a nivel laboral se puede dar el absentismo, disminución del desempeño laboral y el compromiso organizacional y presencia de la despersonalización (Quiang et al., 2005).

Ante todo, lo descrito se afirmó que el tecnoestrés fue una consecuencia directa y primaria de la relación de muchos docentes con la tecnología y debe sumar la necesidad imperante de poder responder a sus obligaciones laborales y las exigencias de su alumnado.

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

Ramos (2022), en el trabajo final de máster con título el tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente nos señala que existe una clara correlación, la misma que se puede calificar de negativa, entre el nivel de tecnoestrés de los docentes y su desempeño laboral. De tal forma que aquellos profesores que sufren más el uso de la tecnología tienen más dificultades para desempeñar su labor.

Es por ello que posibles causas del tecnoestrés que derivan en baja productividad son: la falta de experticia digital, ausencia de una formación estructurada y personalizada de las TIC, equipos con bajo rendimiento y servicio de internet deficiente (Ramos, 2022).

También inciden en la poca productividad fruto del tecnoestrés, la relación entre carga horaria y aspectos familiares. El teletrabajo puede resultar ventajoso en ciertos aspectos dependiendo de la persona, pues existen criterios diversos sobre la carga horaria y el contexto familiar; se puede denotar algunos aspectos positivos como la posible corrección de desequilibrios, elevando la participación de las mujeres. Pues la conciliación de los aspectos laboral, familiar y personal se han visto afectados sobre todo para las mujeres (Naranjo & Rodas, 2020). Debido a que es evidente que el cuidado de los hijos o los trabajos domésticos todavía forman parte del quehacer femenino.

Por tal situación, la productividad también se ve afectada por la dispersión que sufre el docente al no tener un entorno de trabajo que le ayude a separar, diferenciar y concentrarse en actividades tan distintas, como es el rol de docente frente al rol de padre o madre. Es evidente que los riesgos psicosociales están presentes en la modalidad teletrabajo, se presentan en el momento que existe una dependencia, por parte del

teletrabajador y el empleador; esto ocasiona horarios imprecisos, aumentando el ritmo con el que se conlleva el trabajo (Naranjo & Rodas, 2020).

En definitiva, desde la mirada de la tecnología, sociología, psicología ocupacional, es decir desde una mirada panorámica y multidisciplinaria se puede abordar los efectos de las TIC sobre los trabajadores, la necesidad de adaptarse de manera rápida a las dinámicas cambiantes al interior de las instituciones, la creciente expectativa por alcanzar los objetivos y aumentar la productividad, la presión por apropiarse de sistemas inteligentes cada vez más complejos; todo ello nos hace reflexionar acerca del tecnoestrés (Alcas et al., 2019).

1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la covid19

Para Beltrán et al. (2020), los efectos psicosociales del tecnoestrés que componen esta categoría son los siguientes: ansiedad, insatisfacción personal, burnout y agotamiento general por el uso de la tecnología. Todo ello está muy presente en las actividades de teletrabajo. Los riesgos psicosociales, según la Organización Internacional del Trabajo, son: Las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente y las condiciones de su organización, por una parte; y por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y experiencias, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo.

Morillo y Suárez (2020) resaltan que los efectos y consecuencias del tecnoestrés son: efectos fisiológicos, efectos psicosociales, efectos organizacionales y efectos sociales, los cuales están muy relacionados a las dimensiones actitudinales afectivas y cognitivas del docente.

Beltrán et al., (2020) destacan tres aspectos; el primero es que los riesgos psicosociales dependen de unos factores ligados a las condiciones del propio trabajo, el segundo es que también hay otros ligados a los propios trabajadores y el tercero es

que estos riesgos tienen unas consecuencias negativas para la salud del trabajador, pero también en los resultados del trabajo que aquél desempeña.

Una investigación realizada por Rodríguez & Cantos (2021) en la Universidad Internacional SEK, indican que hoy en día muchos trabajadores están más acelerados que antes de la pandemia, se dispara nivel de alerta y esto se ve de modo directo en los problemas del sueño y en la presencia de más síntomas emocionales, incluso el cuerpo da señales de alarma a través de diversos tipos de somatizaciones; los trabajadores relacionan síntomas asociados a la extensa demanda laboral y extra laboral, entre estos los más frecuentes fueron dolores de cabeza con 92,3% de incidencia, a la par con la dificultad para conciliar el sueño, seguido de dolor en ojos con el 76,9% y molestias osteomioarticulares con el 53,8%.

Por lo tanto, Gil-Monte (2005), considera que el entorno laboral ha experimentado una transformación preocupante en las últimas décadas en nuestro contexto sociocultural. "Las nuevas exigencias del trabajo y el desajuste entre los requisitos del puesto de trabajo en las organizaciones y las posibilidades de rendimiento de cada sujeto han originado la aparición de nuevos riesgos denominados psicosociales".

1.3 Burnout en tiempos de covid

El término Burnout, traducido como "estar quemado" fue introducido por Freudenberger a mediados de los años setenta para dar una explicación al proceso negativo que sufre el personal en su desempeño laboral (Rendón et al., 2020).

Maslach (2009) afirma que: "El burnout laboral es un síndrome psicológico que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales crónicos en el trabajo". Es de conocimiento que existen tres dimensiones de respuesta que son: agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo o desapego por el trabajo (despersonalización) y falta de realización personal, todo esto asociado a la sensación de ineficacia y falta de logros por parte del trabajador.

La sobrecarga laboral, conflicto personal en el trabajo representan el componente de estrés individual básico del burnout; es decir, sentimientos de estar sobre exigido y vacío de recursos emocionales y físicos. Los trabajadores se sienten debilitados y agotados, sin ninguna fuente de reposición, carecen de suficiente energía para enfrentar otro día u otro problema, y una queja común es “estoy aplastado, sobrecargado y con exceso de trabajo –simplemente es demasiado” (Maslach , 2009).

De cualquier manera, “la dimensión de despersonalización representa el componente del contexto interpersonal del burnout. Se refiere a una respuesta negativa, insensible, o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo”. La falta de realización personal representa el componente de autoevaluación del burnout. ¿Por qué estoy aquí? Se refiere a los sentimientos de incompetencia y carencia de logros y productividad en el trabajo; este sentido disminuido de autoeficacia es agravado por una carencia de recursos de trabajo, así como por una falta de apoyo social y de oportunidades para desarrollarse profesionalmente (Maslach , 2009).

En concordancia con Greenberg et al., (2016, citado por Iancu et al., 2018) el burnout puede ocurrir en muchas profesiones, especialmente en los docentes ya que existe evidencia de que la docencia es una de las profesiones más estresantes, las actividades están directamente relacionadas con factores estresantes de enseñanza específicos a los que se enfrentan los docentes a diario.

La tarea continua de la función docente en ciertas condiciones va creando una acumulación de sensaciones, así como un desgaste personal, que puede conducir al estrés crónico y comportar el cansancio emocional y, finalmente, el estado definido como agotado, “quemado”, o síndrome de Burnout. Todo ello en un determinado entorno: la escuela, con sus peculiaridades y complejidades, que pueden generar sentimientos ambiguos y respuestas contradictorias y/o frustrantes (Redó, 2009).

Desde luego, en nuestra sociedad contemporánea el rol docente ha cambiado y se han constatado profundas modificaciones del contexto social y, concretamente, en

las relaciones interpersonales que se establecen en el ámbito educativo, al contexto social de debe sumar el tecnológico y todos los cambios que se desprenden de él.

Por tanto, el burnout tiene un carácter tridimensional que afecta a nivel personal (agotamiento: sensación de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo), a nivel social (cinismo o despersonalización: actitud distante y fría ante el trabajo, las personas objeto del mismo, así como los compañeros/as de trabajo) y por último, a nivel profesional (ineficacia profesional: sensación de ineficacia, de no hacer adecuadamente las tareas y ser incompetente en el trabajo).

1.3.1 *Predictores de burnout en docentes durante la pandemia*

Evidentemente, el profesorado se encuentra en una situación compleja y delicada. Basta echar una breve ojeada a los medios de comunicación, (televisión, prensa, etc.) para observar cómo se le culpabiliza de los problemas de diversa índole, destacando los que se dan tanto dentro del contexto escolar, en lo que atañe a las relaciones profesorado-alumnado (conflicto escolar, falta de asimilación de los contenidos curriculares ente los estudiantes, etc.), así como los referentes a cuestiones de tipo social (violencia, desprestigio, adicciones, malos hábitos, etc.) (Redó, 2009).

Así, los docentes consideran que están trabajando más o mucho más que antes, y más de la mitad estima que tiene menos condiciones que antes de la pandemia para realizar de buena manera el trabajo pedagógico y para compatibilizar apropiadamente los tiempos de trabajo doméstico y trabajo educativo (Cepal-Unesco, 2020).

Ahora bien, antes de la pandemia el personal docente contaba con pocas oportunidades de formación para la inclusión. Ahora mucho más necesita apoyo y formación para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo que debe ser desarrollado transversalmente en todas las actividades escolares (Cepal-Unesco, 2020).

Como puede inferirse, el burnout se ha asociado a los males que presenta el profesor entre los trabajos sobre el estrés y/o salud laboral del docente más representativos, se puede extraer que el profesorado percibe su malestar laboral a

través de la falta de valoración social en su trabajo (apoyo social) y falta de medios, tiempo y recursos (apoyo material) para el desempeño de sus tareas; dureza del mismo (alumnos conflictivos, exceso de responsabilidad) e incertidumbre ante la reforma de la enseñanza, a lo que unen el reconocimiento de sus propias carencias sobre su formación profesional actual (Cordeiro et al., 2003).

En todo caso, los profesionales que padecen del síndrome de Burnout se vuelven incapaces, es decir, que lo que antes era motivo de alegría ahora no, pues pierde la capacidad de disfrutar, aun cuando se tiene tiempo, se siente siempre estresado, a diferencia de lo que ocurría al principio, el trabajo ya no produce incentivos para la persona afectada con Burnout, ya que aparenta sensibilidad, depresión e insatisfacción (Vásconez, 2021).

1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

El teletrabajo plantea algunos desafíos, entre ellos, la adaptación de los horarios y del lugar de trabajo, medidas de salud y seguridad laboral que requieren una regulación jurídica bien estructurada, ya que, laborando en casa no se presentan las condiciones laborales regulares en cuanto a medidas ergonómicas, comunicación y se realizan las actividades sin control en la jornada de trabajo (Ramírez et al., 2021)

Entonces, la transición a esta modalidad laboral, que se generalizó en el país como una de las respuestas ante la pandemia de la COVID-19, difuminó en ciertos casos los límites entre la vida profesional y la personal, además de dificultar la conciliación entre ambas. Una situación que, en el marco de la nueva realidad, podría derivar en episodios de agotamiento como el síndrome de Burnout (Expreso, 2020).

Al mismo tiempo existe preocupación por la aceptación de teletrabajo en algunos profesionales el cual tienen una sobrecarga de responsabilidades adquiridas laboralmente para mantener los puestos de trabajo, como también aumentan las obligaciones cotidianas que se realizan dentro del hogar (quehaceres), pues al no tener un horario fijo el profesional realizara más horas de las que están impuestas por la ley esto ocasiona un agotamiento físico y mental por la desigualdad en los roles familiares

al no poder solucionarlas por separado, lo cual provoca que los profesionales no puedan rendir al cien por ciento ni en sus lugares de trabajo ni en su hogar (Vásconez, 2021).

Sin duda, la pandemia ha tenido impacto en los docentes de nuestro país y ha generado burnout dentro de la esfera despersonalización y cambios en el estado de ánimo que presentan desórdenes emocionales, pues los docentes han visto incrementadas sus jornadas de trabajo y no tienen tiempo para el desarrollo de actividades personales. Es excesiva la carga laboral que los docentes han tenido que padecer durante este tiempo en teletrabajo, no solo por la situación de adaptabilidad y por el gran salto en la era tecnológicas sino porque han tenido que garantizar el derecho a la educación de los estudiantes a su cargo y apoyarlos con guías de no conectividad (Mora et al., 2021).

1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes

Desde una perspectiva más general de deducción al síndrome de burnout en los docentes la respuesta desarrollada son sentimientos de baja realización personal en el trabajo y de agotamiento emocional. Ante estos sentimientos el individuo desarrolla actitudes y conductas de despersonalización como una nueva forma de afrontamiento; es decir, el problema hay que buscarlo en el entorno laboral, no en el individuo. Este matiz es muy importante, pues cuando se debate sobre el tratamiento del síndrome se debe considerar el entorno psicosocial de trabajo e intentar modificarlo para prevenir la aparición y el desarrollo de esta patología laboral, y no dirigir, única y exclusivamente el foco de atención hacia el individuo (Marrau, 2004).

Existe un grupo de personas que sintomáticamente puede padecer esta enfermedad, estos son los profesionales con contacto con personas, como el personal sanitario, de la enseñanza, asistentes sociales, aquellos que son profesionales de ayuda. El autor Gil – Monte (2005) afirma que la forma de manifestarse este síndrome es bajo unos síntomas específicos y estos son los más habituales:

- Psicosomáticos: alteraciones cardio respiratorias, jaquecas, fatiga crónica, trastornos del sueño, úlceras y desórdenes gástricos, tensión muscular, mareos y vértigos, etcétera.
- De conducta: predominio de conductas adictivas y evitativas consumo aumentado de café, alcohol, ausentismo laboral, bajo rendimiento personal, distanciamiento afectivo de enfermos y compañeros y frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito de trabajo y de la propia familia.
- Emocionales: irritabilidad incapacidad de concentración distanciamiento afectivo.
- Laborales: deterioro del rendimiento, acciones hostiles, conflictos, accidentes, ausentismo, rotación no deseada, abandono.
- Mentales: sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal. Es frecuente apreciar nerviosismo, inquietud, dificultad para concentrarse y una tolerancia a la frustración con comportamientos paranoides y/o agresivos hacia los pacientes, compañeros y la propia familia.

Maslach (1982, citado por Marrau, 2004) también hace referencia a las evidencias que afectan al individuo en el inicio de la aparición de esta enfermedad, se reconocen en varias etapas y son:

- Exceso de trabajo.
- Sobre esfuerzo que lleva a estados de ansiedad y fatiga.
- Desmoralización y pérdida de ilusión.
- Pérdida de vocación, decepción de los valores hacia los superiores.

Es necesario resaltar que para Marrau (2004), uno de los conceptos que más debate generó a su diferenciación conceptual respecto del síndrome de quemarse por el trabajo ha sido el de depresión. Ambos conceptos presentan ciertas similitudes, como cansancio, retiro social y sentimientos de fracaso.

1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

Es de conocimiento común que la conjunción de numerosas exigencias en distintos planos de la realidad escolar, como pueden ser: didáctico, relación con las familias, atención a los alumnos puede provocar situaciones de estrés en los docentes. A esto se suman, las condiciones laborales precarias contribuyen a agravar la situación. Estas circunstancias y otras como los problemas con la administración educativa, el uso y manejo de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), la atención educativa a la multiculturalidad y el incremento de la conflictividad en las aulas afectan a su salud física y emocional (Vallés & Vallés , 2010).

Con relación al afrontamiento, este es un proceso dinámico, que implica un esfuerzo cognitivo y conductual de manejo de demandas externas o internas específicas evaluadas como superiores a los recursos de la persona. Implica una eventual puesta en acción de ocho diferentes estrategias: autocontrol, resolución del problema, distanciamiento, búsqueda de apoyo social, escape-evitación, re-evaluación positiva, afrontamiento confrontacional y, ser responsable (Lazarus, & Folkman, 1984).

Navinés et al. (2016, citado por Acosta & Greca, 2020) nos hacen mención que las estrategias de intervención para la prevención – tratamiento del estrés laboral se dividen como individual, grupal u organizativo:

Individual: Las estrategias que se aplican en este apartado es tener un límite de horario laboral, desconectarse de los problemas al final de la jornada, aplicar hábitos saludables como el ejercicio y dieta equilibrada.

Grupal: Se fomenta el apoyo social a base de mejorar las relaciones con los compañeros, supervisores, esto con la finalidad de reducir sentimientos de soledad, agotamiento emocional y mejorar el clima entre profesionales.

Organizativo: Se trabaja en programas de prevención para detectar factores percibidos como estresantes y facilitar cambios que favorezcan la adaptación y el encaje del individuo en la comunidad educativa.

Phillips (1984, citado por Marrau, 2004), considera programas que implican la adquisición de conocimientos, los intentos de intervención deben contemplar diferentes niveles:

- Considerar los aspectos cognitivos de autoevaluación de los profesionales docentes y el desarrollo de estrategias cognitivo -conductuales que les permitan eliminar o mitigar la fuente de estrés, o neutralizar las consecuencias negativas de esa experiencia.
- Potenciar la formación de habilidades sociales y de apoyo social de los equipos docentes.
- Eliminar o disminuir los estresores del entorno institucional que dan lugar al desarrollo del síndrome.

Marrau (2004), ubica como reto el apoyo emocional desafiante, que haga reflexionar a la persona sobre si realmente ha agotado todas las posibles soluciones, que le haga replantearse las posibles atribuciones hechas sobre los resultados de la tarea (culpar a los compañeros o superiores de los fracasos profesionales). También Participar en la realidad social de la persona, confirmando o cuestionándole las creencias sobre sí mismo, sobre su autoconcepto, autoeficacia y autoestima. Esta función es especialmente importante cuando la persona cree que está perdiendo su capacidad para evaluar de forma adecuada su entorno.

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

Debemos considerar que el desarrollo tecnológico actual invita a creer en la posibilidad cierta de realizar una redefinición conceptual del sentido fundamental de la enseñanza a distancia, que supondrá una nueva lectura de los principios que la estructuran, como son la comunicación, la accesibilidad, la puesta en contacto, el acercamiento y las dimensiones espacio-temporales (Fuentes, 2007).

Ciertos factores estresantes no afectan directamente al bienestar y la salud mental de las personas, sino que se enfrentan a la adaptación al medio ambiente por el

mecanismo humano, que puede transformarse o minimizarse, ya que los seres humanos deben lidiar con un inestimable escudo psíquico en sus vidas cotidianas en un mundo agitado. De esta manera, es probable que algunos docentes se adapten y otros desarrollen enfermedades mentales, especialmente en vista de la necesidad de adaptación que se impone ante la pandemia actual (Dos Santos & Scorsolini-Comin, 2020).

Con respecto a los síntomas, la literatura científica producida antes de la pandemia es unánime al considerar la exposición de los docentes a los riesgos psicosociales derivados del trabajo realizado en el entorno escolar y también como una posibilidad futura para la ejecución del teletrabajo, que implica una mayor exposición a la depresión, el estrés y una disminución de la salud mental.

En el contexto de la educación remota, la literatura científica producida antes de la pandemia ha resaltado las largas horas de trabajo de los docentes vinculados a la educación a distancia, que pueden ir acompañadas de condiciones laborales precarias. Estos docentes revelan que, a pesar de las altas demandas en sus entornos de trabajo, no son socialmente reconocidos por su actuación profesional. Además, el tiempo y el espacio de la educación a distancia son difíciles de medir, lo que puede tener repercusiones en la remuneración incompatible con el esfuerzo realizado (Dos Santos & Scorsolini-Comin, 2020).

Este escenario lleva a la necesidad imperiosa de reorganizar la docencia en el marco del teletrabajo. Además, los docentes del sexo femenino comparten el teletrabajo con numerosas otras funciones, como la dedicación de cuidados, quehaceres personales, deberes ciudadanos y profesionales en esta pandemia (Dos Santos & Scorsolini-Comin, 2020). Los docentes que tienen hijos enfrentan obstáculos en la realización de esta actividad en el hogar, presentando sentimientos como la intensa preocupación que surge de las actividades concurrentes en un mismo espacio, con privación de circulación y otras interacciones debido a la distancia social. Además, algunas se encuentran a cargo de sus familias, lo que las convierte en personas

directamente afectadas por la dirección del teletrabajo en este ámbito tempero espacial de la pandemia.

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

Ramos – Huenteno (2020), indagó sobre las percepciones de los profesores de Educación Secundaria respecto de su rol, el proceso de enseñanza-aprendizaje, el apoyo de instituciones y su salud mental ante la actual situación emergente producto de la pandemia por Coronavirus, añadiendo lo siguiente:

Con relación al rol del profesor, los hallazgos de varias investigaciones mostraron que este se centra mayormente en el control de las necesidades emocionales de la comunidad escolar, por sobre lo académico. Sin embargo, buscan o esperan lograr un equilibrio. Esto se condice con la literatura internacional que describe a los profesores como centrales, con un rol protagónico y fundamental durante esta pandemia, dado que no sólo deben entregar materiales educativos a sus estudiantes y estar en contacto permanente con sus apoderados, sino, además deben ofrecerles oportunidades para interactuar con ellos e incluso facilitar el apoyo psicológico si lo requieren

En esta misma línea los hallazgos de la muestra de la preparación de los profesores, recae en la adquisición de competencias tecnológicas que favorezcan la cercanía con sus estudiantes en el marco de un aprendizaje a distancia. Un estudio que tuvo por objetivo determinar competencias digitales de los profesores ante la implementación de la educación online como consecuencia de la pandemia COVID-19 concluyó que, pocos docentes alcanzan un nivel innovador de competencias digitales y, por ello, se deben implementar estrategias de fortalecimiento, aún más considerando la posible extensión del tiempo de aislamiento para evitar enfermarse, y así asegurarla calidad del servicio educativo (Ramos-Huenteo, 2020).

Del mismo modo la priorización curricular, los hallazgos revelaron que no existe lineamiento para ningún tipo de establecimiento (municipal, particular, subvencionados), todos actúan de acuerdo con las necesidades de su propio contexto. Efectivamente, la investigación en Latinoamérica ha advertido la posibilidad de un

"currículum de transición", el cual será necesario post pandemia (Ramos-Huenteo, 2020).

Es probable que se tenga que rediseñar la reescritura curricular y buscar las formas de materialización para abordar lo que, supuestamente, se perdió durante la suspensión de actividades regulares en escuelas públicas y privadas, desde mediados de marzo de 2020. Se defiende la idea que cada sistema escolar encuentre sus propios mecanismos de acuerdo con su realidad, pero se destaca la consideración de acciones prácticas que logren los ajustes de manera más humana y emancipadora, minimizando el sufrimiento de los sujetos involucrados con la práctica pedagógica (Ramos-Huenteo, 2020).

Respecto de los apoyos psicológicos y/o materiales, los hallazgos de este estudio mostraron que los profesores perciben que estos son variados, algunos declararon no contar con ningún apoyo, otros solo con apoyo de tipo administrativo, otros con apoyos de contención psicológica y solo uno declaró mayor cercanía con el equipo directivo. En este punto, se requiere mayor atención, dado que el apoyo psicológico ante la pandemia es imprescindible y debe ser puesta en relieve para evitar resultados irreversibles en la salud mental de profesores (Ramos-Huenteo, 2020)

La afinidad de las emociones de los profesores, la mayoría declara pena, angustia y estrés. Estos hallazgos son similares a la evidencia de estudios del área de la salud, que han encontrado que ante la pandemia las personas experimentan incertidumbre y miedo, su salud mental y estado emocional está afectado. Por tal motivo, animan a las diferentes instituciones a pensar en estrategias para mitigar sus efectos y secuelas, señalando que es prioridad aprender a lidiar con el estrés, el miedo, la ansiedad o la depresión de manera positiva para fortalecer a cada individuo como a sus respectivos grupos familiares (Ramos-Huenteo, 2020).

Como resultado se tiene en cuenta que los profesores perciben un alto nivel de demanda, especialmente aquellos que tiene el rol de profesores jefes de cursos. La investigación ya ha documentado teóricamente este problema, señalando que la

pandemia ha implicado para los sistemas educativos un cambio abrupto sin ningún aviso, consecuentemente, no estar preparado para ello se ve las falencias donde los profesores no están libres de sus consecuencias, por esto como se ha denunciado en varios países, se declara una alta carga de trabajo que ocurrió con el cambio ante la emergencia sanitaria (Ramos-Huenteo, 2020).

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Las estrategias de afrontamiento que el profesorado utiliza pueden ser definidas como procesos concretos que se ponen en marcha dependiendo de las características situacionales (Martínez, 2015). En relación del mismo estudio se describe que el tipo de estrés sirve como moderador de la relación entre los recursos psicológicos y el afrontamiento. El modo de afrontar la situación se refiere a las estrategias empleadas por las personas para hacer frente a las situaciones estresantes. Estas estrategias suelen ser de dos tipos: estrategias centradas en el problema (cambiar la situación y resolver el problema) y las estrategias centradas en la emoción (controlar el estrés emocional que genera la situación).

Las estrategias de afrontamiento varían dependiendo de la situación, cambian continuamente e intervienen según el modo de vida que tiene el individuo al afrontar los problemas del día a día. Pueden ser adaptativas o inadaptativas, las estrategias de afrontamiento adaptativa pueden reducir el estrés y mejorar la salud a largo plazo, mientras que las estrategias de afrontamiento inadaptativas pueden reducir el estrés sólo a corto plazo, de otra manera, tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo (Bazurto, 2021).

Por lo tanto, Ponce (2022), dice que el afrontamiento es un proceso cambiante con fines de adaptación, donde el sujeto y el contexto interactúan de forma permanente y además señalan que los individuos varían los patrones de estrategias de afrontamiento ante cualquier situación en función del tipo de problema que se necesita resolver y realizó estudios donde menciona que entre las actividades emprendidas para el

afrontamiento del estrés los profesores utilizan individualmente varias estrategias tales como:

- Planificación, ya que se analizan y planifican estrategias para abordar las situaciones problema, donde se proponen metas y objetivos.
- Desconexión mental a través de las auto distracciones, principalmente leer, dormir y escuchar música, hacer ejercicio, arreglar el jardín, pensar en otras cosas, dibujar, salir con los hijos, visitar amigos o familiares, ver televisión. En resumen, como alguien definió llenarse de actividades para no pensar, esto es especialmente útil cuando se trata de eventos que ser. perciben como manejables.
- Mantener un buen sentido del humor.
- Reinterpretación positiva de las situaciones que les toca enfrentar.

El teletrabajo en ciertas ocasiones resulta favorable, pero en otras ocasiones resulta perjudicial al combinar al teletrabajo con una carga familiar, responsabilidades del hogar y ocupaciones personales desencadenando un gran estrés sobre el teletrabajador.

Bazurto (2021), afirma que: Las dificultades del teletrabajo se dan en el momento que las horas de trabajo al ser ocupadas en otras ocupaciones se intentan recuperar en momentos destinados a la familia, por ello resulta indispensable tener en cuenta las estrategias personales a establecer como el apoyo institucional que se pueda dar.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 *Objetivo General:*

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.

2.1.2 **Objetivos Específicos:**

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online en los docentes de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes de varias instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022.

2.2 Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de las instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022?
2. ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de las instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022?
3. ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de los docentes de las instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022?
4. ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato de las instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022?
5. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato de las instituciones públicas del sector Sureste de la ciudad de Manabí durante el año 2022?

2.3 Diseño de investigación

La investigación cuantitativa es una forma estructurada de recopilar y analizar datos obtenidos de distintas fuentes, lo que implica el uso de herramientas informáticas, estadísticas, y matemáticas para obtener resultados.

La investigación que está diseñada para el trabajo de titulación con el tema “Identificación de los factores relacionados con el estrés debido a la pandemia de covid 19 en los docentes de varias instituciones públicas del sureste de la provincia de Manabí durante el año 2022”, es de carácter cuantitativo, la cual posee características no experimentales, es decir, se presenta en un ambiente real; transeccional, se indaga las modalidades, categorías o niveles de una o más población; exploratorio, vemos la realidad del problema de la investigación mediante recolección y análisis de datos; descriptivo, nos permiten la incidencia de niveles de variables por medio de la observación sin influir sobre él.

2.4 Contexto

Hablar sobre la profesión de los docentes puede sonar fácil, pero la realidad es que muchos de ellos pasan por situaciones que demanda estrés, ansiedad e incluso enfermedades crónicas.

Las primeras intervenciones fueron en 2 instituciones de básica y bachillerato que se encuentran en la zona rural ubicada en la parroquia de Bellavista, Cantón 24 de mayo. El entorno social en donde ellos se desempeñan es muy cómodo, es una parroquia tranquila y su gente muy acogedora. El estado económico de los participantes se encuentra en un nivel medio debido a los gastos personales y para la institución, ya que ellos necesitan comprar materiales para trabajar. Los estudiantes que asisten a las instituciones son de comunidades aledañas a la parroquia y muchos de ellos pertenecen a una situación vulnerable.

Luego me ubiqué en la zona urbana del cantón Olmedo y trabajé en 2 instituciones públicas de niveles básicas. El ambiente fue diferente debido a que es un pueblo más transitado, la cultura es más visible gracias a los diferentes comercios.

Así mismo, el estado económico de los participantes se encuentra en un nivel medio debido a los gastos personales y para la institución, ya no cuentan con apoyo económico por parte de las identidades.

Los estudiantes que asisten a las instituciones pertenecen al centro del cantón y también asisten niños de diferentes comunidades aledañas, la mayoría de ellos gozan de una situación económicas más solvente.

2.5 Población y muestra

Población. “Se refiere a aquellos elementos seleccionados para ser sometidos a estudio” (Canales et al., 1994).

Muestreo no probabilístico. “No se usa el azar, sino el criterio del investigador, es decir, él decide si la muestra es o no representativa” (Castillo, 2011).

El muestreo casual o accidental es un método de muestreo no probabilístico donde los individuos se eligen de manera casual (Hernández, 2018).

2.5.1 Participantes

En esta investigación se acudió a 4 instituciones públicas del sector sureste de Manabí que pertenecen al área rural y urbana. La muestra fueron 40 docentes de básica y de bachillerato.

En este trabajo de fin de titulación se utilizaron los siguientes criterios de selección de participantes:

Criterios de inclusión y exclusión de los participantes:

Criterios de inclusión:

Estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación.

Encontrarse en situación activa.

Firmar el consentimiento informado.

Tener como mínimo 2 años de experiencia.

Haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la COVID.

Criterios de exclusión:

No aceptar participar en este estudio.

2.6 Métodos y técnicas

2.6.1 Métodos

Método descriptivo. Tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción (Hernández et al., 2014).

Método analítico – sintético. Este método se refiere a dos procesos intelectuales inversos que operan en unidad: el análisis y la síntesis. El análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, es decir permite estudiar el comportamiento de cada parte. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad (Rodríguez et al,2017).

Método inductivo – deductivo. La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. Lo deductivo es un proceso del pensamiento en el que, de afirmaciones generales, se llega a afirmaciones particulares que aplican las reglas de la lógica (Rodríguez et al,2017).

Método de escalamiento de Liker. Es una herramienta de medición que, a diferencia de preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le proponemos (Llauradó, 2014).

Método estadístico. Son procedimientos para manejar datos cuantitativos y cualitativos mediante técnicas de recolección, presentación, descripción y análisis. Los métodos estadísticos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de casualidad en un determinado fenómeno (Morales, nd).

2.6.2 Técnicas

Lectura. La lectura es esencial para realizar una investigación, sin menoscabo de tipo alguno de soporte, ya sea textual, gráfico, electrónico o sonoro, pues todas las informaciones conviven y se enriquecen mutuamente cuando se trata de fundamentar un estudio (Fernández & Ramírez, 2011).

Parafraseo. Es la explicación del contenido de un texto para aclararlo en todos sus aspectos, hacerlo más diáfano y comprensible para facilitar su comprensión (Mordecai, 2010).

2.7 Instrumentos

Cuestionario Ad Hoc. Cuestionario independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfoca en obtener información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar: el sexo, edad, número de años, ciudad de procedencia, zona en la que trabaja, etnia, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas referentes de actividades relacionadas con el COVID (Ramírez, 2021).

Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]. “La MBI-GS evalúa la presencia del Síndrome de Burnout. La evaluación se hace a partir de tres dimensiones: Desgaste Emocional, Cinismo y Eficacia Profesional” (Millán & López, 2012).

Maslach y Jackson, (1981) nos indica que los valores de alfa de Cronbach se encuentran entre 0,70 y 0,90 indican una buena consistencia interna, los sujetos por

encima del percentil 75 se incluyen en la categoría “alto”, entre el percentil 75 y el 25 en la categoría “medio” y por debajo del percentil 25 en la categoría “bajo”.

Cuestionario de Tecnoestrés. De acuerdo con Salanova (2007, citado por Ramírez, 2021) El tecnoestrés desde un punto de vista psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica el siguiente modelo de evaluación: Afectiva (ansiedad vs. fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Según el Coeficiente Alfa de Cronbach la consistencia interna se considera aceptable cuando se encuentra entre 0,70 y 0,90 (Toapanta et al., 2017).

Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21). Según Lovibond y Lovibond (1995, citado por Ramírez, 2021) el DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo. El estrés descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente.

Antony et al (1998, citado por Salgado et al, 2013) desarrollaron una versión reducida, compuesta por 21 preguntas (DASS-21) con alta consistencia interna, alfa de Cronbach desde 0.87-0.94 para los dominios y adecuada validez.

La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28). Landero y González (2010) afirma que: El COPE es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés. Cinco de sus escalas (de cuatro ítems cada una) miden conceptualmente distintos aspectos del afrontamiento centrado en el problema (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, búsqueda de apoyo social instrumental).

Morán et al. (2014) en su investigación “Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil” reportan los siguientes índices de fiabilidad (alfa de Cronbach):

Tabla 1. *Propiedades psicométricas del Brief COPE*

| | α |
|-----------------------------|----------|
| Afrontamiento activo | 0.65 |
| Planificación | 0.7 |
| Búsqueda de apoyo emocional | 0.79 |
| Búsqueda de apoyo social | 0.81 |
| Religión | 0.8 |
| Revaluación positiva | 0.74 |
| Aceptación | 0.55 |
| Negación | 0.72 |
| Humor | 0.83 |
| Autodistracción | 0.67 |
| Autoinculpación | 0.62 |
| Desconexión | 0.78 |
| Desahogo | 0.84 |
| Uso de sustancias | 0.81 |

Nota: Resultados de las propiedades psicométricas del Brief COPE en el índice de Cronbach

2.8 Procedimiento

Como primer punto después de conocer las directrices del trabajo de seminario de titulación fue comunicarse con los directores de cada institución pública por medio llamada telefónica, con el objetivo de coordinar la visita, brindar información acerca del trabajo que se iba a realizar y conversar sobre los parámetros a evaluar.

Luego nos acercamos con el respectivo oficio a cada unidad educativa donde conocieron el tema y quienes eran los docentes a participar, también se coordinó las fechas de evaluación.

Se obtuvo el material en físico para la cantidad de docentes de cada institución que trabajarían en el proyecto; la toma fue individual en 2 instituciones y en los 2 restantes fue grupal.

Fueron 4 días de recolección de la muestra ya que asistimos un día por cada institución.

2.9 Recursos

Como recursos humanos y educativos participaron los señores rectores de las 4 instituciones públicas de la zona urbana y rural del sector sur de Manabí, los docentes que cumplían con los criterios de inclusión, directora de tesis y tesista.

Los materiales que se utilizó fueron plumas, folletos donde se encontraba el consentimiento informado, las baterías psicológicas como son: Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; cuestionario de Tecnoestrés; escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21); la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).

En recursos económicos pude concretar una inversión de \$20.

2.10 Pasos a seguir en la investigación de campo

La población de la investigación se basó en 40 docentes, la cual no se logró esa cantidad en una sola unidad educativa, por ello se llevó a cabo en 4 instituciones públicas cumpliendo con los criterios de inclusión.

Luego de tener respuestas por parte de los directores se trabajó en la firma del oficio asignado por la universidad, verificando los docentes que serían participes y acordando el día de aplicación de los test. Por último, se realizó una búsqueda bibliográfica para explicar sobre los instrumentos de evaluación y dar a conocer sobre el consentimiento informado.

Una vez que los docentes leyeron el consentimiento informado procedieron a aceptar y ubicar sus datos y responder cada uno de los ítems requerido. En dos instituciones la aplicación de los test lo hice de forma individual por factor tiempo, en 2 escuela se efectuó de forma grupal.

Para el respectivo ingreso de los datos personales y respuestas de cada uno de los docentes se utilizó el sitio web SurveyMonkey que es una herramienta de encuestas en línea, facilitada por la universidad.

Una vez ingresado todo se esperó la matriz para la respectiva tabulación y obtener los resultados.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1 Análisis de resultados

Dentro de este capítulo se da a conocer los porcentajes conseguidos de los diferentes test aplicados como también el cuestionario sociodemográfico - laboral a 40 docentes de varias escuelas y un colegio público del sur de Manabí; por tanto, los resultados de la muestra procesada nos ayudarán a diseñar un análisis que estará alineado con los parámetros de objetivos y metodología de esta investigación.

Muestra recolectora de datos: 40

Muestra procesadora de datos 40

En la tabla 2 se puede observar los resultados obtenidos en cuanto a los datos de las **características sociodemográficas y laborales de los docentes** que nos indica un 75.0% de los educadores fueron de sexo femenino; así mismo en estado civil tenemos un grupo de 75.0% casados o en unión libre; la edad en los participantes fue desde de los 27 - 63 años. Un 77.5% indicó ser profesor de educación básica, las horas de trabajo por día son de 8 horas, los cargos laborables dentro de las instituciones van desde los 4 a 29 años.

Tabla 2. Características sociodemográficas y laborales de los docentes

| | | N | % | | |
|--------------------------|---------------------------|----|-------|------|----|
| Sexo | Masculino | 10 | 25,0% | | |
| | Femenino | 30 | 75,0% | | |
| Docente | Educación básica | 31 | 77,5% | | |
| | Bachillerato | 9 | 22,5% | | |
| Estado civil | Casado/a - Unión libre | 30 | 75,0% | | |
| | Viudo/a | 0 | 0,0% | | |
| | Divorciado/a - Separado/a | 2 | 5,0% | | |
| | Soltero/a | 8 | 20,0% | | |
| | | M | Máx. | Min. | DT |
| Edad | | 43 | 63 | 27 | 9 |
| Horas de trabajo por día | | 8 | 12 | 6 | 1 |
| Experiencia laboral | | 13 | 29 | 4 | 7 |

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

En la tabla 3 tenemos el **Síndrome de Burnout**, se caracteriza por tres dimensiones; cansancio emocional que es la pérdida o disminución de recursos emocionales; despersonalización se caracteriza por desarrollar actitudes negativas y realización personal se refiere a la percepción negativa de la persona en su lugar de trabajo. Sin embargo, los resultados obtenidos en cansancio emocional dan un 62,5% en nivel bajo, un 25,0% en nivel medio y en nivel alto un 12,5%; en despersonalización reflejó un 77,5% en nivel bajo, en nivel medio tenemos un 12,5% y en nivel alto un 10,0%; por último, en realización personal un 67,5% se encuentra en nivel alto, un 22,5% en nivel medio y el 10,0% bajo.

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

| | | N | % |
|----------------------|-------|----|-------|
| Cansancio emocional | Bajo | 25 | 62,5% |
| | Medio | 10 | 25,0% |
| | Alto | 5 | 12,5% |
| Despersonalización | Bajo | 31 | 77,5% |
| | Medio | 5 | 12,5% |
| | Alto | 4 | 10,0% |
| Realización personal | Alto | 27 | 67,5% |
| | Medio | 9 | 22,5% |
| | Bajo | 4 | 10,0% |

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En cuanto a la **salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato** como resultados de la muestra en la tabla 3 tenemos la dimensión de depresión con un 90,0% en nivel leve, en moderado un 5%, de igual manera un 5% en severo; en esta misma línea la ansiedad refleja un 72,5% en nivel leve; un 12,5% en moderado y 15% en severo; por último, la dimensión estrés nos refleja un 90,0% en nivel leve, un 2,5% en moderado y en nivel severo tenemos 7,5%.

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

| | | N | % |
|-----------|----------|----|-------|
| Depresión | Leve | 36 | 90,0% |
| | Moderado | 2 | 5,0% |
| | Severo | 2 | 5,0% |
| Ansiedad | Leve | 29 | 72,5% |
| | Moderado | 5 | 12,5% |
| | Severo | 6 | 15,0% |
| Estrés | Leve | 36 | 90,0% |
| | Moderado | 1 | 2,5% |
| | Severo | 3 | 7,5% |

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

A la vez, en la tabla 5 encontramos los resultados del **tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online**, por esta razón se resalta los porcentajes con mayor incidencia. En la dimensión de ansiedad refleja 47,5% en nivel medio; mientras tanto en fatiga tenemos un 60,0% en nivel bajo; por consiguiente, en escepticismo nos refleja un nivel medio con 52,5% y 45,0% en nivel bajo; de la misma forma en la dimensión de ineficacia se indica un nivel medio con 52,5% y un nivel bajo con un 40,0%.

Tabla 5. *Resultados de tecnoestrés de los docentes*

| | | N | % |
|--------------|-------|----|-------|
| Ansiedad | Bajo | 18 | 45,0% |
| | Medio | 19 | 47,5% |
| | Alto | 3 | 7,5% |
| Fatiga | Bajo | 24 | 60,0% |
| | Medio | 15 | 37,5% |
| | Alto | 1 | 2,5% |
| Escepticismo | Bajo | 18 | 45,0% |
| | Medio | 21 | 52,5% |
| | Alto | 1 | 2,5% |
| Ineficacia | Bajo | 16 | 40,0% |
| | Medio | 21 | 52,5% |
| | Alto | 3 | 7,5% |

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Como último objetivo se evaluó **las estrategias de afrontamiento de los docentes**, las mismas que se considera como esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en constantes cambios, también se desarrollan para operar en situaciones que exceden o limitan los recursos de una persona, en este caso se hace presente en docentes. Como resultados tenemos en afrontamiento centrado en las emociones la media 15,17; en estrategias enfocadas en problemas nos indica una media de 21,03; por último, en estrategias disfuncionales encontramos una media de 15,55.

Tabla 6. *Estrategias de afrontamiento de los docentes.*

| | M | Máx. | Mín. | DT |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------|------|
| Afrontamiento centrado en las emociones | 15,17 | 26,00 | 10,00 | 5,30 |
| Estrategias enfocadas en problema | 21,03 | 35,00 | 14,00 | 7,27 |
| Estrategias disfuncionales | 15,55 | 33,00 | 12,00 | 5,18 |

Nota: Inventario COPE-28

3.2 Discusión

En esta investigación se determinó los niveles de burnout, la salud mental, el tecnoestrés existente, así como la identificación de las estrategias para afrontar las diferentes situaciones ocasionadas por el estrés en los docentes, durante la contingencia sanitaria por Covid-19, en las instituciones públicas del Sur de la provincia de Manabí durante el año 2022.

Para el primer objetivo, que comprende las características sociodemográficas, la cuales indican que la mayoría de los educadores fueron de sexo femenino; así mismo en estado civil, la mayoría de los profesores están casados y con una media de edad de 43 años, es decir población adulta, datos que concuerdan con la investigación de Macías & Mejía (2022) la mayor población con estado civil soltera/o y unión libre se encuentra en el género femenino con 30.5%; así mismo se encuentra la participación de un grupo mayoritariamente femenino de docentes con edades jóvenes en el estudio de caso sobre el estrés docente en tiempos de confinamiento en el cantón Santa Ana de Manabí, realizado por Navarrete & Santos (2022).

En lo que respecta a las horas laborables los docentes indican trabajar hasta 12 horas diarias, este resultado concuerda con la investigación de Macías & Mejía (2022) los docentes tanto hombres y mujeres perciben que la jornada laboral se extendió a más de 8 horas diarias debido al teletrabajo. Referente al tiempo laborable de la población evaluada se encontraban desde 4 años a 29 de experiencia, estos resultados tienen relación con el trabajo de Aguilar & Mayorga (2019), los datos obtenidos indican que el mayor porcentaje pertenece al rango de 1 a 5 años de experiencia, y el menor corresponde a más de 30 años de experiencia.

El segundo objetivo específico del trabajo de investigación fue determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones, cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) y baja realización personal (RP) según Redó (2017); los resultados obtenidos de esta investigación, los docentes se encuentra en un nivel bajo en lo que respecta al cansancio emocional, no experimentaron una fatiga crónica ni

sufrieron de cansancio todo el tiempo; en despersonalización no existió actitudes ni sentimientos negativos hacia los alumnos en la realización personal se encuentra un nivel alto debido a que emplearon estrategias para enfrentar las circunstancias que de acuerdo con Guimarães et al., (2017) los docentes aceptaban el problema y lo utilizaban como forma de aprendizaje, enfrentamiento al estrés, conocido como "lucha", y dando solución al problema.

En esta muestra el síndrome de burnout no está presente, por lo que, los puntajes tienen niveles bajo y alto, de acuerdo con Manzano (2020) no aumenta el nivel de burnout experimentado en el grupo de docente.

El tercer objetivo en este trabajo es determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de las instituciones, el resultado que llama atención es el nivel moderado que demuestran los docentes en ansiedad, debido a que en estrés y depresión presentan niveles bajos; resultado alarmante según la Organización Panamericana de la Salud (2018) debido a que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más discapacitante en la mayoría de los países de la Región de las Américas, caracterizado por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, todo esto debido al confinamiento por la Covid19. Cabe señalar que la incertidumbre incrementa los niveles de ansiedad del profesorado (Hilliard et al., 2020), debido a la necesidad de actualización continua, las condiciones laborales deficientes y los problemas relacionados al alumnado, esto último distinguido por la mala conducta de los alumnos, el cuestionamiento permanente de los conocimientos del docente y la pérdida del prestigio de la docencia (Mungarro et al., 2017).

Los resultados de esta investigación concuerdan con los encontrados en el trabajo de Etxebarria et al., (2021), donde los profesores de colegios en el norte de España, muestran que tienen síntomas depresivos, la mayoría está viviendo un cuadro depresivo leve 12,7%, en cuanto a la sintomatología ansiosa, la proporción del profesorado es

mayor que la proporción que tiene depresión, siendo el 49,4% de la muestra la que tiene síntomas de ansiedad. En este caso, la mayoría de los participantes 21,5% tiene síntomas moderados, por lo que se puede decir que la sintomatología ansiosa es la más característica de la población docente evaluada.

En diversas investigaciones de López (2016, citado por Pardo, 2021), han demostrado la eficacia de implementar talleres de yoga en los centros académicos para mejorar el ambiente emocional de los centros, mejorando así la salud del profesorado y alumnado y en consecuencia el rendimiento académico. Según García et al., (2008), mencionan que la ayuda psicológica puede ayudar a disminuir la sintomatología del profesorado, pero también la estabilidad laboral y el reconocimiento social.

El objetivo cuatro, consiste en determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, el tecnoestrés se puede considerar un fenómeno negativo que afecta en diferentes niveles: cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico (Cuervo et al., 2018). En los datos reportados en la investigación muestran niveles bajo tanto en tecno ansiedad como tecno fatiga, esto difiere con lo encontrado en la investigación por Estrada et al., (2022), se observa que el 57,9% de los docentes presentaron un alto nivel de tecnoestrés, el 17,8% tenía un nivel moderado, el 11,2% mostraba un bajo nivel, el 7,6% presentó un muy bajo nivel y el 5,5% tenía un nivel muy alto; dichos resultados de la muestra referente a ansiedad y fatiga laboral es escasa debido a que los participantes obtuvieron herramientas tecnológicas, esto tiene semejanza con el estudio de Domínguez et al., (2021) que descarta la carencia de los mismos como causa de tecno estrés, los docentes en su mayoría señalaron poseer recursos tecnológicos como Laptop, Smartphone, plataformas digitales y conexión de internet para realizar sus actividades académicas.

Tanto en escepticismo que se define como la falta de credibilidad que tiene una persona sobre el uso adecuado de herramientas informáticas dentro de sus actividades laborales (Álvarez, 2021) los datos presentados se encuentran en un nivel moderado y de acuerdo con Estrada et al., (2022), los docentes consideraban que las TIC no era un

medio muy eficaz para desarrollar la enseñanza y contribuía medianamente en los logros de aprendizaje; por ello habían perdido el interés por el uso de las mismas. Similar a lo referido Cortez (2021) manifiesta que los profesionales docentes son escépticos a la funcionalidad de las nuevas plataformas de aprendizaje en línea, puesto que dudan que lleguen a un trabajo significativo con los estudiantes, respaldando así la determinación de que los profesores no tienen credibilidad en la efectividad de estas herramientas.

Mientras que la ineficacia caracterizada por la percepción de tener limitaciones en el uso de las TIC y la inseguridad de desempeñarse de manera poco adecuada Estrada et al., (2022), la muestra refleja niveles moderados, estos resultados concuerdan con el trabajo de Carrión et al., (2022) donde los maestros determinaron que son eficientes en el uso de tecnologías y no se les hace difícil trabajar con nuevas plataformas. Además, manifestaron que terminan bien sus tareas usando las TIC. Como resultado de ineficacia la integración en la práctica docente de la tecnología entran en juego factores de índole subjetiva, asociados a la ansiedad y frustración personal (tecnocomplejidad, tecno-inseguridad, tecno-incertidumbre), que provoca el contacto con las nuevas herramientas, por lo que los resultados de los procesos de formación dependen también del tipo de experiencias del profesorado con esos medios, así como de sus intereses y expectativas al respecto, en los niveles personal, profesional y académico (Calderón & Piñeiro, 2007).

Cabe resaltar que la evidencia de esta muestra de investigación, la mayoría de los docentes no tuvieron un impacto negativo psicológico en lo actitudinal, comportamental, psicosocial referente al tecnoestrés.

Frente a las estrategias de afrontamiento los docentes mayormente utilizaron las estrategias centradas en el problema, empezando por un afrontamiento activo que es iniciar acciones directas, ya sea apoyo de algún instrumento o religión, esto para incrementar esfuerzos que eliminaran o redujeran el estrés, estos resultados son similares a los obtenidos por Torres et al., (2021), en donde se encontró un patrón de

afrontamiento centrado en el problema como respuesta a situaciones concretas de la práctica profesional para adaptarse a una nueva situación como la vivida por el confinamiento por la Covid-19; esta rápida capacidad de adaptación de los docentes es similar a los resultados obtenidos de investigaciones realizadas en situaciones similares, en donde se muestra que el cambio, se convierte en un estímulo o desafío que permite el desarrollo de estrategias para una rápida adaptación (Urzúa et al., 2020).

Las estrategias centradas en las emociones los participantes aceptaron la situación que estaba pasando e intentaron distraerse con diferentes actividades para no centrarse totalmente en el problema, reestructurarse cognitivamente, estudio llevado a cabo en España, en el cual se señala que durante las primeras semanas de la pandemia estas fueron las estrategias mayormente utilizadas (Ubillos et al., 2020).

Por último, los participantes en una baja frecuencia utilizaron estrategias disfuncionales, por lo que se puede inferir que no se refugiaron en las sustancias psicoactivas, negaron sentir culpa por la situación y no renunciaron a la esperanza de que todo volvería a la normalidad, similar al estudio de Marsollier & Expósito (2021), entre las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por los participantes, la desconexión, la negación, el humor, el desahogo y la autoinculpación, las que corresponderían a un estilo poco eficaz o negativo para afrontar la situación de crisis.

Conclusiones

Se describe los puntos más importantes del trabajo de investigación sobre la identificación de los factores relacionados con el estrés debido a la pandemia de covid 19 en los docentes de varias instituciones públicas del sureste de la provincia de Manabí durante el año 2022, destacando que:

En la línea sociodemográfica de la muestra se consideró la participación de 40 docentes en gran parte mujeres, con una edad media de 43 años, particularmente estaban casada/o u en unión libre. En cuanto al perfil laboral la muestra hallada fue el de profesionales principalmente de educación básica, con una trayectoria laboral de 13 o más años, y una jornada activa de 8 horas diarias.

Sobre las dimensiones del síndrome de burnout (cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal) aplicada a cada profesional individualmente, muestran que tienen niveles bajos, lo que demuestra que no tienen un estrés crónico, pero los porcentajes moderados pueden interferir en ciertas actividades docentes.

En lo que concierne a la percepción de la salud mental (depresión, ansiedad y estrés) de los docentes, los resultados de un 90% de los participantes evaluados se encontraron en un rango leve referente a depresión, y un 10% presentaron depresión debido al miedo que se experimentó junto con la ansiedad; esta emoción produce un conjunto de sensaciones que se presentan ante peligros reales, como en este caso, la pandemia de covid-19, y se pudo evidenciar en: Sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico, aumento del ritmo cardíaco, entre otros.

Referente al tecnoestrés de los docentes, en las dimensiones de ansiedad, escepticismo e ineficacia la mitad de los participantes se localizaron en un nivel medio, mientras que solo la dimensión de fatiga las muestras se ubicaron en un rango bajo.

Por último, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la muestra resalta un nivel considerable respecto a las estrategias enfocadas en el problema, mientras que

las estrategias disfuncionales y centradas en las emociones se encuentran en un rango bajo.

Recomendaciones

Desarrollar talleres de prevención o medición del trastorno del estrés laboral en las instituciones educativas para que las mismas destaquen la importancia de este tema y que conozcan cómo manejar las situaciones presentes.

Aplicar instrumentos de evaluación referente a depresión, ansiedad y estrés para seguir detectando a tiempo estos problemas asociados y brindar atención oportuna en términos de salud y seguridad laboral.

Diseñar programas de entrenamientos sobre adiestramiento e información referente al uso de las TIC en el sistema educativo, con la finalidad de que aumenten su nivel de competencia digital, así mismo obtengan una mejor gestión y organización.

Crear espacios de relaciones humanas y ética en función de los docentes hacia las personas que lleguen con proyectos educativos que abarquen la salud mental o cualquier otro tema.

Implicar a los docentes en trabajar la importancia de la salud mental para que obtengan una mejor calidad de vida y extiendan con confianza las enseñanzas en el sistema educativo.

Referencias

- Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., & Huaraca, C. (2022). *La pandemia Covid-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel*. Boletín De Malariología y Salud Ambiental., 62.
- Aceituno, N., & Soto, X. (2021). *Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Docentes De Una Escuela Rural En Contexto De Pandemia*. Talleres De Bienestar Docente Tesis.
- Acosta, M., & Greca, M. (2020). *Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay*. Tesis.
- Aguilar, A., & Mayorga, M. (2020). *Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador*. Uniandes Episteme, 7(2), 265-278.
<https://is.gd/BY7ZmD>
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, A., Fuentes, J., & López, T. (2019). *Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima*. Propósitos y Reservaciones, 7.
- Álvarez, A., Del-Águila, S., Yáñez, J., Rosen, M., & Mejía, C. (2021). *Influencia del tecnoestrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de medicina en Perú durante la pandemia del COVID-19*. Sustainability, 13(16), 8949.
<https://doi.org/10.3390/su13168949>
- Becerra, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca*. Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo. Facultad de Psicología: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>
- Beltrán, N., Piñeros, J., & Rojas, E. (2018). *Evaluación del Tecnoestrés como Riesgo Psicosocial*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://is.gd/XOOzuw>
- Calderón, P. & Piñeiro, N. (2007). *Actitudes de los docentes ante el uso de las tecnologías educativas*. Implicaciones afectivas. Monografías, 1-6.

- Canales, F., Pineda, E., & Alvarado, E. (1994). *Metodología de la investigación* (2ª ed., p. 30). Limusa.
- Carrión, G., Castelo, P., Guerrero, A., Criollo, V., & Jaramillo, J. (2022). *Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador* (101) 2. Revista Información Científica. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332022000200006#B12
- Castillo, G. (2011). *Muestreo de poblaciones: Tipos de pruebas*. *Recursostic.educacion.es*. http://recursostic.educacion.es/descartes/web/materiales_didacticos/muestreo_poblaciones_ccq/tipos_muestreo.htm.
- Cepal-Unesco. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Cepal.org. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>.
- Cordeiro, J., Guillén, C., Giménez, L., Benítez, A., & Gómez, A. (2003). *Prevalencia del síndrome de Burnout en los maestros. Resultados de una investigación preliminar*. *Psiquiatria.com*. <https://is.gd/q1D7XU>
- Cortés, J. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Cudris, L., Barrios, Á., & Bonilla, N. (2020). *Coronavirus: epidemia emocional y social*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3). https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/viewFile/19452/144814485811
- Cuenca, R., Fabara, E., Kohen, J., Parra, M., Rodríguez, L., & Tomasina, F. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente*. PROEDUCA - GTZ, Perú.
- Cuervo, T., Meneghel, I., Martínez, N., & García, S. (2021). *Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva*. Aloma.

- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., & Rojas, L. (2021). *Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19. Un estudio exploratorio*. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>.
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., & Rojas, J. (2022). *Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por Covid-19*. Un estudio exploratorio. Scielo, 9.
- Donayre, C. (2016). *Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe*. [tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6945>
- Dos Santos, B., & Scorsolini-Comin, F. (2020). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*. Reflexiones sobre la salud mental. Índex de Enfermería. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext&tlng=en
- Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M., & Mamani, H. (2022). *Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.6945125>
- Etxebarria, N, Santamaría, M, Mondragón, N, & Santxo, N. (2021). *Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID19*. Revista española de salud pública, (95), 63.
- Expreso. (2020). *Burnout en tiempo de coronavirus: ¿Cómo evitarlo durante el teletrabajo?* <https://www.expreso.ec/buenavida/burnout-tiempos-coronavirus-evitarlo-teletrabajo-90786.html>
- Fernández, H., & Ramírez, R. (2011). *Leer para investigar*. La Colmena.
- Fuentes, C. (2007). *Modelo de comunicación para la enseñanza a distancia en Internet*. Universidad Autónoma de Barcelona.

- Gañán, A., Correa, J., Ochoa, S., & Orejuela, J. (2020). *Tecnoestrés Laboral Derivado De La Virtualidad Obligatoria Por Prevención Del Covid-19 En Docentes Universitarios De Medellín (Colombia)*. Trabajo (En)Cena.
- García, P., Rivero, R., Ramos, V., & Guadalupe, L. (2008). *Panorama de la psicología clínica y de la salud*. CES Psicología, 1(1), 70-93.
- Gil-Monte, P. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Obtenido de. Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar.
- Guimarães, L., Leitão, V., de Sousa, G., de Araújo, V., Feitosa, V., & Barbosa, I. (2017). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por profesores del curso de pregrado en enfermería*. Enfermagem, 11(11), 4546-4552. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i11a231193p4546-4553-2017>
- Greenberg, M., Brown, J., Abenavoli, R. (2016). *El estrés de los maestros y los efectos en la salud de los maestros, los estudiantes y las escuelas*. Centro de Investigación de Prevención Edna Bennett Pierce, Universidad Estatal de Pensilvania.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hilliard, J., Kear, K., Donelan, H., & Heaney, C. (2020). *Experiencias de ansiedad de los estudiantes en un proyecto colaborativo evaluado en línea*. Informática y Educación, 143. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103675>
- Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). *La efectividad de las intervenciones destinadas a reducir el agotamiento de los docentes: Un metanálisis*. Revisión de psicología educativa, 30(2), 373–396. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>
- Jiménez, A. (2010). *Tecnología como fuente de estrés, una revisión teórica al concepto de tecnoestrés*. Universidad Católica Andrés Bello. <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/temas/article/view/433>
- Landero, R., & Gonzáles, M. (2010). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. Revista Psychologica, (2). Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672010000200020.

Llauradó, O. (2014). *La escala de Likert: qué es y cómo utilizarla*. netquest.com.

Recuperado de <https://is.gd/Q8sqtb>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Evaluación del estrés y afrontamiento*. Springer Publishing Company.

López, L. (2016). *Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes*. Revista española de Orientación y Psicopedagogía, 27(1), 134-146.

Macías, S., & Mejía, A. (2022). *La educación media bajo la modalidad online en periodo de pandemia y su práctica desde la perspectiva de género en docentes de nivel de bachillerato en el área urbana de Guayaquil*. Universidad de Guayaquil, facultad de jurisprudencia y ciencias sociales carrera de sociología. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduug/60421/1/MACIAS%20MURILLO%20-%20MEJIA%20CHALEN.pdf>

Manzano, A. (2020). *Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador*. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 4(16), 499-511. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext

Marrau, C. (2004). *El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente*. Fundamentos en humanidades Universidad Nacional de San Luis, II, 53-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004369>.

Maslach, C. y Jackson. (1981). *Maslach burnout inventario mbi*. [Ebook] (2ª ed.). *Psicométrica* acp. <http://file:///C:/Users/HP/Downloads/MANUAL%20DEL%20MBI%20INVENTARIO%20DE%20BURNOUT%20MASLACH.pdf>.

Maslach, C. (2009). *Comprendiendo el burnout*. Ciencia y trabajo. <https://is.gd/vepdOz>

- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). *Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19*. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <https://is.gd/f1PV84>
- Martínez, J. (2015). *Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento*. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones.*, 31,1-9.
- Mendes, T., Lago, E., Pinheiro, C., Ribeiro, I., & Mesquita, G. (2020). *Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza*. *Enfermería Global*, 19.
- Millán, A., & López, M. (2012). *Propiedades psicométricas del Maslach Burnout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana*. *Revista De Psicología (Lima)*, (1). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100005.
- Mora, C., Bonilla, G., & Bonilla, J. (2021). *Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión*. *Revista Runae*, 6.
- Morales, E. (Nd) *Método Estadístico*. Tomi.digital. Recuperado de https://tomi.digital/es/77925/metodo-estadistico?utm_source=google&utm_medium=seo.
- Morán, C., Méndez, L., Gonzáles, M., Hernández, R., & Menezes, E. (2014). *Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil*. *Universitas Psychologica*, (4). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.eppb>
- Mordecai. (2010). *Ejemplos de paráfrasis*. <http://www.ejemplos10.com/e/parafrasis/>
- Moreno, L. (2020). *Decreto Presidencial N° 1017*. Ministerio de Defensa Nacional. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/03/Decreto_presidencial_No_1017_17-Marzo-2020.pdf
- Morillo, J., & Suárez, R. (2020). *Tecnoestrés en los/as docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado*. Universidad Central del Ecuador, Psicología Industrial. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24335>

- Mungarro, G., Chacón, G. & Navarrete, G. (2017). *Malestar docente y su impacto emocional en profesores de educación primaria. Congreso Nacional de Investigación Educativa* - COMIE.
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2398.pdf>
- Naranjo, A., & Rodas, M. (2020). *Nivel de estrés laboral en los profesores*. Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10180>
- Navarrete, C. & Santos, E. (2022). *Estrés docente en tiempos de confinamiento: estudio de caso en el cantón Santa Ana de Manabí, Ecuador.PSIDIAL*. *Psicología y Diálogo de Saberes*, (1), 94-110
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/5186>
- Observatorio Permanente Riesgos Psicosociales. (2008). *El tecnoestrés efecto sobre la salud y prevención*. Comisión Ejecutiva Confederal de UGT.
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*.
- Pardo, C. (2021). *Eficacia de Mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios*. (Doctoral disertación, Universidad de Coruña). <http://hdl.handle.net/2183/28212>
- Párraga, K., & Escobar, G. (2020). *Estrés Laboral En Docentes De Educación Básica por el cambio De Modalidad De Estudio presencial A Virtual*. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 4.
- Penabad, M., Márquez, M., Peña, L., & Revuelta, I. (2020). *Calidad de vida y educación en tiempos de pandemia: Una reflexión desde las Ciencias del Movimiento Humano*. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 24-47-50. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-s.13>
- Ponce, C. (2022). *Burnout y estrategias de afrontamiento en profesores de Educación Básica*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
<http://revistadelaconstruccion.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/19985/16495>

- Prieto, E. (2008). *El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social*. Foro de Educación., 10(1), 325-345.
https://doi.org/10.1243/piae_proc_1936_031_045_02
- Quiang, T., Kanliang, W., & Shu, Q. (2005). *Factores de estrés tecnológicos en los países en desarrollo*.
- Ramírez, J., Quinde, L., Alarcón, R., & Vega, C. (2021). *Teletrabajo en tiempos de pandemia: Un reto laboral en la educación superior*. Revista Scientific, 6(20), 130-151, e-ISSN: 2542-2987: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.7.130-151>
- Ramos, A. (2022). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente*. Universitat Oberta de Catalunya (UOC. <http://hdl.handle.net/10609/142446>
- Ramos-Huenteo, V. (2020). *Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19*. CienciAmérica. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.325>.
- Ramírez, M. (2021). *Seminario de fin de titulación - trabajo de investigación [Ebook] (1st ed.)*. Ediloja Cía. Ltda.
- Redó, N. (2009). *El Síndrome de Burnout en los docentes*. Revista electrónica de investigación psicoeducativa .7(18). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i18.1324>
- Redó, N. (2017). *El Síndrome de Burnout en los docentes*. Revista Electrónica de Investigación en Psicología de la Educación, 7(18).
- Rendón, M., Peralta, S., Hernández, E., Hernández, R., Vargas, M., & Favela, M. (2020). *Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización*. Enfermería Global, 19.
- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). *Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19*. Revista Polo de Conocimiento. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>.
- Rodríguez, A., Pérez, A. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento*. Revista EAN, 82, pp.179-200.
<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

- Rodríguez, M., & Cantos, E. (2021). *Teletrabajo y desconexión laboral en tiempos de pandemia, una prevención del riesgo psicosocial – Tecnoestrés*. Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4313>
- Salgado, M., Carrascal, J., & Castro, Á. (2013). *Escalas para estudiar percepción de estrés psicológico en el climaterio*. CIENCIAS BIOMÉDICAS, (2).
- Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., & Gordón, P. (2021). *Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19*. *Ciencia Digital*, 5(1). <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1515>
- Toapanta, J., Duque, M., & Mena, A. (2017). Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso de tic en docentes universitarios. *Mktdescubre*, (10). <https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>.
- Torres, R., & Flores, J. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020*. Universidad Internacional SEK. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507.
- Ubillos, S., González, L., Puente, A., & Gracia, M. (2020). *Afrontando el impacto del COVID-19: resultados preliminares III*. [https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5360/Afrontando el impacto del COVID19-3.pdf?sequence=1](https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5360/Afrontando_el_impacto_del_COVID19-3.pdf?sequence=1)
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19*. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.
- Useche, L. (1992). *Fatiga laboral*. *Avances en Enfermería*, 10(1), 89–103. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/16689>

Vallés, A., & Vallés, C. (2010). *El estrés docente: estrategias de afrontamiento emocional*.

Alcalá de Guadaíra: <http://hdl.handle.net/11162/66736>

Vásconez, M. (2021). *Síndrome de Burnout y rendimiento laboral mediante la modalidad de*

Teletrabajo. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias

Sociales, Carrera de Trabajo Social.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33754>

Zavala, S. (2021). *Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas públicas*

de La Oroya. Tesis.

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 de participar en esta investigación. El presente proyecto tiene por objetivo: "Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19". La investigación en su mayoría a través de cuestionarios, no implica ningún riesgo para el participante y la decisión de la participar es absolutamente voluntaria.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

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



Estimado participante, como es de su conocimiento usted ha participado de forma libre y voluntaria en responder la Batería psicológica del Proyecto: "**Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19**". Por tanto, únicamente para fines de cumplimiento con la actividad académica de recolección de datos, se solicita escriba su número de **cédula de identidad** Cabe mencionar que sus datos no serán vinculados en ningún momento a las respuestas que emita en los cuestionarios.

Desde la UTPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación.

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 Mbi

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

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

Apéndice D 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 | | | | | | | |

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

Apéndice E 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 brief-cope

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

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