



UTPL

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes de educación
básica y bachillerato de una institución privada al norte
de Quito, durante la pandemia de
COVID-19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor: Núñez Salgado, Alexandra Paola

Director: Castillo Castillo, José Luis

QUITO

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, 31 de enero de 2023

Magister

David Mauricio Ortega Jiménez

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 educación básica y bachillerato de una Institución privada al norte de Quito, durante la pandemia de COVID-19, realizado por Alexandra Paola Núñez Salgado 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: Magister José Luis Castillo Castillo

C.I.: 1717997009

Correo electrónico: jlcastillo5@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Alexandra Paola Núñez Salgado, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una Institución privada al norte de Quito, durante la pandemia de COVID-19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: El estrés en docentes en tiempos de COVID; Tecnoestrés en tiempos de COVID; Burnout en tiempos de COVID; Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes, siendo José Luis Castillo Castillo, 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: Alexandra Paola Núñez Salgado

C.I.: 1714788716

Correo electrónico: apnunez1@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Susy, Javi, Nestitor, Jhon, Abby y Mya, por ser mi familia y permanecer junto a mí en todo momento, gracias a su apoyo incondicional, su amor y confianza en mí, me dieron la fuerza y el impulso para mantener siempre fija en la meta de lograr mi objetivo de este sueño profesional, sin ellos esto no hubiera sido posible. ¡Los amo familia!

Además, este trabajo va dedicado a mi persona, por haberme demostrado una vez más que con perseverancia, constancia, convicción de logro y amor a lo que hago se pueden lograr muchas cosas maravillosas. ¡Sigue adelante Alex, que tú siempre lo vas a lograr!

Agradecimiento

Principalmente quiero agradecer a Papá Dios, el dador de vida, quien puso en mi corazón el anhelo de seguir esta carrera, abriendo caminos, capacitándome con sabiduría y fortaleza en medio de las pruebas que tuve que superar, permaneciendo sujeta de su mano, me permitió llegar a la meta a base de mucha dedicación y esfuerzo.

A la Universidad, Docentes y Director, que durante todos estos años sembraron en mí el verdadero espíritu de responsabilidad en mi carrera, con la exigencia y excelencia que los distingue, sacando la mejor versión de mí.

A mi madre que siempre me inculcó con amor el ser responsable, valiente, perseverante y dedicada, con su frase “nunca dejes de soñar porque a la final los sueños se cumplen” eres el vivo ejemplo que se hacen realidad, me amaste desde el primer día, por ti soy lo que soy.

A mi querido hermano, amigo, compañero, que hemos crecido y superado adversidades desde niños, te agradezco por creer en mí, escucharme y brindarme tus consejos cuando he necesitado, gracias por cuidarme siempre. A mi padre que en el momento preciso me extendió su mano, como muestra de su amor, aconsejándome con paciencia y cariño, me permitió avanzar para culminar mi sueño, creando un nuevo capítulo entre los dos. A mi amado esposo, que nos conocimos en la Universidad en el 2011, empezando nuestra aventura juntos, impulsándome a seguir adelante, siendo él mismo un ejemplo de superación y sacrificio personal, venciendo a sí mismo, teniendo la convicción de que cuando se quiere lograr algo no importa lo que se presente, se lo consigue definitivamente.

A mi Abby preciosa, mi amorosa y fiel compañera que desde el primer día me acompañó mientras hacía mis deberes, me he sentido tranquila y acompañada por tu abrigo y cariño, las noches han sido cortas y no tan frías contigo a mi lado.

A mi amiga Lucy juntas siempre de corazón, mi ángel, mi compañera, gracias por tu cariño, tus oraciones, mensajes francos donde me recuerdas quien soy, motivándome siempre a conseguir lo que quiero, te hago parte de este logro.

A mis abuelitos Guillermo y Eulalia que desde el cielo me bendicen y cuidan, anhelo este logro los haga sentirse felices y orgullosos, sé que siempre ustedes velarán por nosotros.

Índice de contenido

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice de contenido	VII
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo 1	6
Marco teórico	6
1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID	6
1.1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....	6
1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	8
1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....	9
1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID	10
1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.....	11
1.2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes.....	12
1.2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19.....	13
1.3. Burnout en tiempos de COVID	15
1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	15
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	19
1.4.1. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo.	20
1.4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia	21
1.4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes.....	23
Capítulo 2	26
Metodología	26
2.1 Objetivos	26
2.1.1 Objetivo general:	26
2.1.2. Objetivos específicos:	26
2.2 Preguntas de investigación	26
2.3 Diseño de investigación	27
2.4 Contexto	27
2.5 Población y Muestra	28
2.5.1 Participantes	28

2.6 Métodos y Técnicas	29
2.6.1 Métodos	29
2.6.2 Técnicas	30
2.7 Instrumentos	30
2.7.1 Cuestionario Ad Hoc:	30
2.7.2 Inventario Burnout de Maslach (MBI):	31
2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés de Letona Rivas:	31
2.7.4 Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21):	31
2.7.5 Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF COPE-28):	32
2.8 Procedimiento	32
2.9 Recursos	33
Capítulo 3	35
Análisis de resultados y discusión	35
3.1 Análisis de resultados	35
3.2 Discusión	37
Conclusiones	43
Recomendaciones	43
Referencias	46
Apéndices	68
Apéndice A: Consentimiento Informado	68
Apéndice B: Cuestionario Sociodemográfico y Laboral	69
Apéndice C: MBI	70
Apéndice D: Tecnoestrés	71
Apéndice E: DASS-21	72
Apéndice F: Brief Cope	73

Índice de Tablas

Tabla 1: Características sociodemográficas y laborales de los docentes	33
Tabla 2: Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	34
Tabla 3: Resultados de tecnoestrés de los docentes	34
Tabla 4: Percepción de la salud mental de los docentes	35
Tabla 5: Estrategias de afrontamiento de los docentes	35

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo el identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de básica y bachillerato de una institución privada ubicada al norte de Quito durante el año 2022. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativa, no experimental, transeccional (transversal), transeccional exploratorio, transeccional descriptivo con una muestra no probabilística de 40 docentes. Los instrumentos que se utilizaron en la investigación fueron cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-Hoc, Maslach burnout Inventory, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28). Entre los resultados más relevantes se encontró en nivel alto de burnout, cansancio emocional al 20.0%; para tecnoestrés ineficacia ocupó el 7.5%; en salud mental el estrés estuvo al 5.0% en nivel severo; en tanto que para las estrategias de afrontamiento la media fue 24.10 en enfocadas en el problema. En conclusión, el estrés está relacionado con situaciones laborales no adecuados en teletrabajo, lo que conlleva a presentar síntomas de agotamiento, cansancio, fatiga, pérdida de energía afectando directamente el desempeño de sus labores.

Palabras clave: docente, estrés, pandemia COVID-19

Abstract

The main purpose of this project is to describe stress factors related in schoolteachers of elementary, middle and high school for a private school located in the north of Quito-Ecuador, during the year 2022. The methodology used was quantitative, non-experimental transactional (transversal), exploratory transactional, transactional descriptive with a non-probabilistic sample of 40 teachers. The instruments used for this current investigation were the Socio-demographics and Labor Surveys Ad-Hoc, The Maslach Burnout Inventory (MBI), Technostress Questionnaire, Depression Scales, Anxiety and Stress (DASS-21), Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE-28). According to the most relevant results, both were in high level, first for burnout the emotional exhaustion with 20.0%; for technostress inefficiency scale was to 7.5%; therefore in mental health, stress was in severe level with 5.0%, and finally, the strategies were focused on the problem with 24.10. In conclusion, stress is related with inappropriate work situations in teleworking, which leads symptoms of exhaustion, tiredness, fatigue, affecting directly to teacher's tasks performance.

Keywords: teachers, stress, COVID-19 pandemic

Introducción

La investigación se centra en los factores que están relacionados con el estrés en docentes durante la pandemia de COVID-19, eligiendo una institución privada para realizar la actividad asignada, misma que con el apoyo de autoridades se llevó a cabo sin ningún inconveniente.

Con respecto a los capítulos se analizó el estrés en docentes, sus factores, fatiga laboral en teletrabajo y la calidad de vida durante pandemia. Además, se amplía el tema de tecnoestrés, su evaluación en docentes, su incidencia en la productividad y como puede llegar a ser un riesgo psicosocial. También se estudia el burnout, sus predictores, la relación con teletrabajo y sus consecuencias. Por último, se examina la salud mental, repercusiones en los docentes, como las percepciones de los profesores y el afrontamiento al estrés por teletrabajo.

En cuanto a los estudios elegidos, se consideró que estuvieran dentro del contexto de la temática para obtener datos certeros sobre las variables estudiadas, siendo un aporte sustancial el obtener información de varios países de América como estudios desarrollados dentro del país, que sustentaron su validez por las características similares.

Se considera que la docencia involucra varias actividades, didácticas que aportan a su labor profesional, con la llegada de la pandemia, éstas cambiaron drásticamente y se tuvieron que buscar otras herramientas y recursos digitales para impartir los conocimientos; adicional que tuvieron que adaptar un espacio dentro el hogar, tomando en cuenta el aislamiento social y confinamiento como medida preventiva (Vialart, 2020).

Dicho lo anterior, en ese afán de cumplir las obligaciones y nuevas demandas asignadas en teletrabajo, tanto docentes como estudiantes sufrieron una adaptación abrupta que les obligaba a permanecer muchas horas frente al computador (Banco Internacional de Desarrollo [BID], 2020).

A medida que la pandemia avanzaba y los docentes laboraban desde sus casas, en corto tiempo empezaron a presentar molestias a nivel físico, mental y emocional, que se agudizaba por escuchar noticias devastadoras sobre el avance del virus, llenándose de temor,

incertidumbre, miedo por ser contagiado y que la muerte llegue a ellos o sus familiares (Lascano y Merchán, 2020; Tituaña, 2022).

Los docentes experimentaron estrés por miedo a enfermarse o perder su trabajo, incluyendo la baja interacción social con estudiantes y familiares, la falta de apoyo tecnológico en la gestión organizacional (Quiranza, 2021); por otro lado, se aumentó la carga laboral y con ella la presión para lograr el aprendizaje bajo circunstancias adversas, disminuyendo los niveles de motivación por problemas de disciplina, ambigüedad de rol, reducción de remuneraciones, afectación en las relaciones entre directores y colegas como desarrollar nuevas actividades extracurriculares, fueron factores que acrecentaron el estrés y la ansiedad en los profesores (Estrada et al., 2022), por tal motivo el presente proyecto de investigación tiene por objetivo el determinar los factores de estrés en docentes durante la pandemia. Por lo que el estudio está dividido en tres capítulos, en el primero se desarrolló el marco teórico, con revisión literaria relevante que consta de cuatro temas relacionados con; el estrés en docentes en tiempos de COVID, tecnoestrés en tiempos de COVID, burnout en tiempos de COVID y salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.

En el segundo capítulo se presenta la metodología empleada, misma que fue de tipo cuantitativa, no experimental, transeccional (transversal), transeccional exploratorio, transeccional descriptivo, para lo cual se plantearon cinco objetivos específicos; el primero. identificar las características sociodemográficas laborales; segundo determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones; tercero establecer la salud mental de los profesores de educación básica y bachillerato; cuarto conocer el tecnoestrés existente al impartir clases online; reconocer las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en maestros.

Para contestar los objetivos se contó con una muestra de 40 docentes entre nivel básica y bachillerato. Los instrumentos utilizados fueron Cuestionario Sociodemográfico y Laboral Ad-Hoc, Maslach Burnout Inventory (Olivares, 2019), Cuestionario de Tecnoestrés (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España, s.f.), Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) (Alves et al., 2006) y Escala de Estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE-

28) (Morán et al., 2010), mismos que se aplicaron dentro de las instalaciones de la institución privada ubicada al norte de Quito.

El tercer capítulo está compuesto por la presentación de resultados y la discusión de los mismos por medio de estudios con características similares de las variables analizadas, por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones para efectuar las correctivas respectivas con el propósito de mejorar las condiciones de los maestros, siendo esta investigación de gran aporte para la institución como para futuros estudios semejantes.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID

La educación como otras actividades estuvieron pasando por un momento trascendental ante la presencia de la pandemia de COVID-19, que obligó a todos los trabajadores a cambiar sus actividades rutinarias. En el ámbito educativo se cerraron las instituciones y el personal docente entró en la modalidad virtual para prevenir la propagación del virus (Valero et al., 2020).

Ante la situación de emergencia, docentes y estudiantes se enfrentaron a diversos cambios y retos a nivel personal como académicos, disponiendo la modalidad virtual, con la cual los profesores debían adaptarse a la utilización de nuevas plataformas educativas para modificar sus procesos de enseñanza y retroalimentación, además de necesitar más apoyo y capacitación para lograrlo (Cortez et al., 2021).

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

De acuerdo con Gómez y Rodríguez (2020), el estrés es una reacción del cuerpo ante un desafío o demanda, como cuando ayuda a evitar el peligro; sin embargo si el factor estresor va más allá genera una reactividad fisiológica frente a la situación amenazante, dado que la pandemia generó un fuerte impacto psicológico en la comunidad educativa, originando tensión, presión, ansiedad y cambios de estado de ánimo; a continuación se mencionan las causas mayormente detectadas propuestas por los autores antes mencionados:

- Miedo y preocupación por ser contagiado con el virus y transmitir a su familia
- Cambios de estrategias de enseñanza-aprendizaje
- Desconocimiento de las plataformas para enseñanza virtual
- Acceso a internet intermitente o nula
- Poca o escasa colaboración de los estudiantes
- Elevada presión dentro del entorno de trabajo
- Exceso de carga en tareas o actividades curriculares

Dicho en otras palabras, se convirtió en una etapa de gran incertidumbre en la población en general, los factores estresantes afectaron a las personas en varios ámbitos de su vida y sobretodo con las medidas adoptadas por los gobiernos, enfatizando en el distanciamiento social y el confinamiento, perjudicando al colectivo educativo directamente. Sin embargo, para evitar retraso en clases, la virtualidad fue la alternativa que se ordenó implementar de forma inmediata, dando a los docentes la oportunidad de trabajar con nuevas herramientas, considerando que estos cambios abruptos generaron situaciones de tensión y ansiedad tanto en profesores como alumnos (López et al., 2021).

Hay que mencionar, otros factores estresantes para los docentes fueron el aumento de horas de trabajo, debido a la asignación de actividades adicionales en la nueva modalidad; así mismo la adecuación de contenido en las asignaturas de aprendizaje remoto, adaptación de metodologías, provocaron desgaste físico y emocional, inclusive consecuencias psicológicas. Por otra parte, se considera que el uso de herramientas tecnológicas era otro desencadenante, ya que obligó a ir más allá de sus capacidades y competencias laborales para cumplir demandas, aun sin haber tenido capacitaciones previas. Finalmente, considera que el confinamiento social como otro elemento de estrés para el profesor ya que el ser humano está acostumbrado a interacción con otras personas y ahora se vio obligado a aislarse del mundo (Ahumada y Gil, 2021).

Por consiguiente, los factores estresantes también generan miedo, desánimo, incertidumbre, exigencias físicas, exceso de capacidades, limitación de recursos, carencia en el manejo de plataformas digitales, descoordinación académica, falta de planificación estratégica, descontento, insatisfacción laboral, prolongación de las actividades, provocarían disminución en el desempeño, ocasionando un efecto destructivo en la salud personal y organizacional, aumentando la ansiedad en los trabajadores (Álvarez et al., 2022).

En este sentido Manzur et al. (2022) señalan que el confinamiento social es otro factor de estrés en las personas ya que experimentan crisis existencial, inestabilidad, ansiedad, provocando malos hábitos, que a causa de este elemento los docentes presentarían enfermedades de sobrepeso, obesidad, diabetes, que al mismo tiempo estuvieron

acompañados de irritabilidad e ira además de cansancio emocional, razón por la cual conllevó a tener alteraciones en el sistema nervioso e inmunológico, cambios cognitivos que afectaron la conducta, emociones y la salud en general.

En pocas palabras, los docentes al estar expuestos a factores estresantes ocasionados por pandemia, generados en medio de las adaptaciones abruptas, comprometieron su salud física y mental, afectando inclusive la interacción con sus familiares dentro de casa.

1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

La fatiga laboral implica la capacidad de la persona para controlar el estrés en lo que se refiere a la cantidad y calidad en la realización de actividades, interviniendo directamente en las condiciones del trabajo, mismas que ocasionan complicaciones en la salud; por tal motivo se considera que a más exigencia, se eleva el cansancio y disminuye el control sobre la tarea, observando trastornos musculoesqueléticos, disfonía, lumbalgia, tensión física y fisiológica, falta de descanso, presión mental o psicológica a causa del agotamiento por realizar teletrabajo (Tenorio, 2020).

Por otro lado Álvarez y Labanda (2021), señalan los aspectos más importantes a considerar:

- Aspectos personales: condiciones que no se relacionan con el trabajo y que se refieren a situaciones familiares, amistosas, estudios, económicos, salud, donde existen problemas o conflictos que afectan a los individuos en sus actividades diarias; se agudizan con el temor, resentimiento, resistencia, autoritarismo, rigidez, poca tolerancia que van afectando el estado emocional de las personas siendo un detonante de fatiga.
- Aspectos organizacionales: mala ubicación del puesto de trabajo, dificulta la distribución del espacio, las condiciones son deficientes, por lo que el trabajador no se desempeña de una manera adecuada en el desarrollo de sus tareas, lo que ocasionaría fatiga laboral, afectando el estado físico y emocional del empleado.

En la búsqueda de un sistema de educación adecuado en teletrabajo los docentes y estudiantes, reajustaron su vida aplicando mecanismos para trabajar en equipo, presentándose a corto plazo fatiga laboral y enfermedades psicosomáticas debido a la resistencia y agotamiento en sus funciones por la prolongada utilización de las TIC en las tareas laborales, además de perder el ritmo en el desarrollo y efectividad en el trabajo acompañado de dolor de espalda, posiciones incorrectas, vista cansada y debilidad en las piernas (Carrión et al., 2022).

Como resultado, los docentes al verse comprometidos en el desarrollo de sus actividades, redoblaron esfuerzos personales llevándolos a una fatiga laboral considerablemente elevada, sin escatimar que tendrían consecuencias físicas y mentales, ya que al estar sometidos a condiciones adversas por teletrabajo sus opciones eran limitadas, por lo cual su trabajo era más exigente.

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

El siguiente punto trata de cuatro categorías que describen los desencadenantes del estrés en el ámbito laboral y calidad de vida: ambiente físico (ruido, temperatura, iluminación, higiene, ventilación); características al realizar tareas (uso de habilidades, retroalimentación, identidad y complejidad de labores); demandas de actividades (sobrecarga, turno de trabajo, exposición de riesgos); desempeño de rol (conflicto, ambigüedad); relaciones interpersonales en la organización (compañeros, superiores, subordinados, clientes); desarrollo de la carrera (inseguridad, promociones rápidas o lentas); uso de nuevas tecnologías (diseño, implementación y gestión), como otros aspectos de la profesión y roles familiares (Oros et al., 2020).

En relación al tema Navarrete y Zambrano (2021), mencionan lo siguiente:

- Área cognitiva: el individuo tiene problemas para concentrarse en las diferentes actividades y a menudo pierde la atención y divaga en ideas.
- Área emocional: es difícil que la persona se sienta relajada física y emocionalmente, generando trastornos físicos como hipocondría, impaciencia, intolerancia, tiranía y poca consideración hacia los demás.

- Área conductual: dificultad para comunicarse asertivamente con las personas, presenta hiperactividad, irritabilidad, suspicacia, cambios de conducta, desatando poca elocuencia en el lenguaje.

Se debe agregar que sustancias como la cafeína, la nicotina, las anfetaminas, como también situaciones estresantes, falta de sueño, climas extremos, exigencias laborales, elaboración de largos proyectos, problemas económicos, entornos familiares conflictivos, sensación de miedo o pérdida son elementos que causan estrés laboral y deterioran la calidad de vida de los trabajadores (Aguilar et al., 2021).

Conforme a lo que mencionan Castilla et al. (2021), la calidad de vida del docente se vería comprometida al enfrentar agobio laboral, exceso de responsabilidades, falta de tiempo en temas individuales, presentando afectaciones físicas, trastornos del sueño y psicológicos, resultando abrumante inclusive los atributos maternos y de crianza, provocando bajo rendimiento acompañado de tensión mental y que el estrés laboral derive riesgos de tipo psicoemocional y psicosomáticos.

Además, el estrés laboral causó aumento del estado de alarma, preocupación, sensación de miedo, afectando incluso la calidad de vida del docente y la dinámica familiar interna de los integrantes a razón de la pandemia (Guzmán et al., 2021).

En conclusión, los docentes al estar expuestos a cambios cruciales para enfrentar la pandemia, se vio afectada su dinámica laboral por conllevar más exigencias en sus actividades, que al mismo tiempo por el alto grado de responsabilidad reflejaban pérdida de concentración, demostrando más susceptibilidad y sensibilidad dentro del hogar, sumándose problemáticas económicas y personales.

1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID

González y Pérez (2019) consideran que el uso de las tecnologías constituidas principalmente por el internet, telefonía móvil, televisión digital y ordenadores, incidiría de una forma positiva en el ámbito de la educación, por otro lado, si se lo utiliza de forma excesiva dichos elementos dentro del entorno laboral, estaría afectando directamente la forma de

enseñanza en virtualidad convirtiéndose en un factor negativo tanto para el docente como estudiantes.

De acuerdo con el psiquiatra Craig Brod la definición de tecnoestrés ~~más precisa~~ es el resultado de un estado psicológico negativo al trabajar con ordenadores por la falta de habilidad al manejar las mismas; presentando síntomas de ansiedad, como también efectos psicosociales que impactan el bienestar individual; siendo un fenómeno multidimensional que abarca tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción, derivando en factores como fatiga, agotamiento emocional, incluso cognitivo, escepticismo e ineficacia en la utilización excesiva de la tecnología (Cárdenas y Bracho, 2020).

1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

En vista de que, al evaluar el tecnoestrés dentro del conocimiento de las personas en el empleo de instrumentos digitales, se identificó un nuevo riesgo potencial por la utilización de estas tecnologías de manera excesiva, afectando el ámbito familiar, laboral y organizacional, causando desajustes a nivel psicológico y fisiológico (Alcas et al., 2019).

En particular, es importante reconocer que el desarrollo tecnológico tiene implicaciones positivas, como generar teletrabajo de manera virtual; fomentando la productividad y competitividad, permitiendo un mayor desempeño en las funciones, lo cual conlleva a alcanzar una mejor conciliación entre la vida laboral y familiar, por otro lado la utilización de las nuevas tecnologías, produce la aparición del tecnoestrés por la sobrecarga en las TIC'S, originando riesgos desde el punto de vista ergonómico y psicosocial (Rodríguez, 2020).

Dicho lo anterior, el tecnoestrés se compone por tres categorías: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción; mismas que impactan a nivel personal (fisiológico-psicosocial), a nivel profesional (profesores y alumnos) y nivel laboral (trabajador), no obstante, existen los inhibidores del estrés tales como facilitación de la alfabetización; provisión de apoyo técnico y facilitación de la participación (Villavicencio et al., 2020).

De la misma manera Estrada y Gallegos (2021), afirman que al cualificar el tecnoestrés, se ha determinado que por el uso ilimitado de las herramientas TIC's, origina tecnoansiedad y tecnofatiga, entre otras consecuencias fisiológicas como problemas psicosomáticos,

somnolencia, falta de concentración, dolores oculares, de cabeza, dolencias musculares y gastrointestinales; por otro lado, también existen efectos psicosociales como depresión y estrés.

Aunque la tecnología ha favorecido el trabajo de docentes y profesionales en general, optimizando sus funciones, estas herramientas digitales reflejan que el tecnoestrés interviene en las siguientes áreas: desempeño de los profesores, planificación del aprendizaje, influencia en la mediación del aprendizaje, como también en la evaluación del aprendizaje de los estudiantes (Dávila, 2022).

En consecuencia, el uso exagerado de las herramientas digitales como apoyo en el trabajo virtual, determina consecuencias negativas a nivel productivo, físico y emocional, causando riesgos psicosociales en los trabajadores.

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

El tecnoestrés incide en la productividad de los docentes a medida que las asignaciones de actividades se hacen más exigentes, trayendo consigo desmotivación en realizar sus tareas, a su vez falta de reconocimiento al esfuerzo por parte de directivos y estudiantes, por otro lado genera la sensación de soledad por no contar con la retroalimentación necesaria concluyendo la clase, lo cual origina síntomas psicológicos, dolencias físicas por dificultades ergonómicas, visuales incluso musculares, dicho de otra manera afectaría directamente el desempeño global del docente en su labor diaria (Gañán et al., 2020).

Tomando en cuenta que las TIC's han facilitado los procesos organizacionales en el ámbito educativo, generando eficacia, productividad y competitividad, es importante reconocer que repercute en la productividad de los docentes en su ámbito físico, emocional y psicológico por su uso desmedido, trayendo consecuencias negativas como fatiga, ansiedad, dolores físicos continuos durante sus labores (Montes de Oca et al., 2021).

No obstante, la productividad incide en los docentes de forma directa ya que al estar inmersos en el uso de las tecnologías realizando sus labores, su objetivo es crear actividades no monótonas, aburridas o triviales; sino más bien que sean interactivas e innovadoras para

los estudiantes, a pesar de ello, les genera fatiga laboral y física por permanecer mucho tiempo sentados en la misma posición en horas extendidas, sin acudir a pausas activas para desconectarse de las labores y retomar con más atención y dinamismo para realizarlas de forma eficiente (Cortes et al., 2021).

Por lo que se refiere a home office, se indica que es una modalidad de trabajo a distancia, donde el principal objetivo es generar equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores, con el motivo de incrementar su calidad de vida e impactar positivamente en su eficiencia; entre otros beneficios se menciona la facilidad de concentración, flexibilidad, productividad, reducción de gastos, con las cuales se desarrollarían nuevas habilidades profesionales en este aspecto (Rodríguez et al., 2021).

Por otra parte, al emplear las TIC's dentro de las aulas virtuales, sin tener un buen manejo de las mismas, incide de manera perjudicial en la productividad, en el desarrollo de las actividades asignadas diariamente a los profesores, por mostrarse incómodos, tensionados, angustiados por lidiar con la conectividad para presentar un trabajo de calidad, acarrear molestias musculares, oculares, dolores de espalda, fatiga, poca concentración y agobio, lo que a la final deriva en un bajo rendimiento laboral (Espíritu, 2022).

En resumen, en la mayoría de casos la utilización de tecnologías beneficiarían a los docentes, aumentando su productividad, desempeñando sus tareas diarias asignadas, siendo más eficientes, manteniendo su espacio en teletrabajo o home office, se conseguiría un equilibrio entre lo personal y ocupacional; tomando en cuenta que el uso de estas herramientas debe ser controlada para evitar efectos negativos que perjudiquen la salud física y mental de los trabajadores.

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

Un riesgo psicosocial Bobadilla (2021), lo identifica con los contextos de diseño laboral y organizacional de teletrabajo, generando cambios físicos o psicológicos; originando factores negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, depresión, relacionados con la baja

satisfacción laboral, menor apoyo social, problemas de salud y accidentes ocupacionales a causa del uso de tecnologías de información y comunicación.

Hay que mencionar, además que los factores psicosociales son intangibles e inespecíficos que se expresan en la persona como reacciones de estrés-distrés en el trabajo procedente del tecnoestrés, manifestando a través de varios mecanismos emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos, abarcando esferas biológicas a corto plazo (ansiedad, depresión, trastornos psicosomáticos) y a largo plazo (infarto agudo, úlceras estomacales o dolor de espalda); afectando la salud mental y física alterando los sistemas cardiovasculares, respiratorio, gastrointestinal, inmunitario, endocrinológico y muscular (García y Ortiz, 2021).

Por otra parte, como lo mencionan Durán et al. (2022) los riesgos psicosociales comprometen muchos aspectos intralaborales, extralaborales externas a la organización y condiciones individuales sobre las características intrínsecas del trabajador, mediante percepciones y experiencias propias, presentando una alta probabilidad de dañar gravemente la salud de los mismos, física, social y mental, evidenciándose a mediano y largo plazo que si bienestar personal se ve amenazado a causa de las tecnologías de información y comunicación.

En relación a los efectos estresantes que genera el fenómeno considerado como riesgo psicosocial, desencadena respuestas psicobiológicas nocivas para la personas, causadas por las demandas laborales que sobrepasan la capacidad del trabajador, el grado de libertad de decisión para enfrentarlas, recursos insuficientes entre el empleado y su entorno, catalogadas como dañinas, desafiantes o amenazantes dependiendo las características ambientales como personales; trayendo la aparición de alteraciones mentales, conducta, desórdenes musculoesqueléticos, hipertensión, dislipidemias, síndrome metabólico, finalizando con conductas negativas de afrontamiento como tabaquismo, mala alimentación, consumo de alcohol o abuso de drogas (Díaz et al., 2022).

En consecuencia, el tecnoestrés como riesgo psicosocial afecta en gran manera a los docentes, originando efectos negativos en su parte física, mental, psicológica y emocional, causado por el uso de las tecnologías de información y comunicación; haciendo un uso

inadecuado, provocando inestabilidad en el trabajador durante la realización de sus actividades laborales.

1.3. Burnout en tiempos de COVID

De acuerdo con Delgado (2020) el burnout es conocido como en “síndrome del trabajador quemado” o “síndrome de desgaste profesional” donde se tiene la sensación de buscar un logro que no se alcanza, produciendo ansiedad y habiendo agotado todos los recursos internos sin poder liberarse de esa compulsión nerviosa; tomando en cuenta que los efectos se acompañan con insomnio, conflictos personales, bajo desempeño laboral, menos creatividad, además reconocimiento las tres categorías: agotamiento (cansancio, estrés, perturbación del sueño, sentimientos de culpa), desapego (incapacidad de disfrutar las interacciones cotidianas, alejamiento) e ineficacia (poco involucramiento con otras personas, sensación de ineficacia).

En otro concepto se entiende que el burnout se caracteriza por agotamiento, despersonalización y reducción de eficacia; siendo la docencia una profesión más afectada con este síndrome, se evidencia que la pandemia ha dejado un nivel alto de ansiedad, amenazando el bienestar de profesores y estudiantes (Santibáñez et al., 2021).

1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

La sintomatología tales como fatiga, trastornos del sueño, dolores diversos, trastornos gastrointestinales, causan que los docentes estén afectados emocionalmente, relacionándose con el síndrome de burnout, que viene siendo una respuesta inadecuada al estrés crónico, derivado por las exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimiento y capacidades, careciendo del apoyo dentro del trabajo (Hernández et al., 2021).

Como lo indica Calderón (2022) el estrés es un predictor de burnout, mismo que lleva al agotamiento emocional, relacionándose con sentimientos de desesperación y aislamiento, dado que los docentes asumieron nuevas tareas y funciones, sumando factores personales que aumentaron los niveles de estrés agudo.

La docencia es una profesión considerada muy demandante, de manera que otros predictores de burnout como nuevos retos generados por el cierre de las instituciones, con demandas que implicaban irrespetar acuerdos, no atender requerimientos, generar distanciamiento, inconformidad, pasividad, conflicto entre colegas, agotamiento emocional, pérdida progresiva de energía, inestabilidad, desgaste y fatiga laboral, peticiones de estudiantes, ocasionaron que dichos trabajadores presentaran una disminución significativa en la calidad de sus actividades, afectando inclusive su salud física como psicológica (Tito et al., 2022).

Dicho lo anterior, Fajardo (2022), identifica otros síntomas relacionados:

- Cognitivos: la persona presenta dificultad para mantener atención, concentración e inadecuación profesional
- Fisiológicos: el individuo presenta cansancio y fatiga crónicos, manifestándose cefaleas y dolores musculoesqueléticos
- Comportamentales: la persona disminuye su rendimiento y calidad de sus actividades, presentando comportamientos agresivos con sus compañeros
- Emocionales: el individuo refleja ansiedad e irritabilidad, poca empatía y distanciamiento con quienes lo rodea
- Imagen personal: disminución de su higiene personal al no considerarlo imprescindible.

Por otro lado, el cambio de estado de ánimo, aumentando la irritabilidad, sensación de agotamiento, cinismo reduciendo la autoeficacia; produciendo efectos negativos en el clima laboral, son otros predictores de burnout en docentes (Jarrín et al., 2022).

Finalizando, se debe tomar en cuenta la sintomatología que presenta el docente más los aspectos externos que está enfrentando para analizar la situación personal y considerar la posibilidad que padece síndrome de burnout y con ello la disminución de sus funciones también se vean afectadas.

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

La definición de teletrabajo supone un reto debido a las actividades que abarca, donde se entiende es una modalidad que necesita apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación para llevar a cabo los propósitos de quien lo requiere desde casa; incluso dentro de la virtualidad se ha logrado conservar empleos, manteniendo productividad como también protegiendo la salud de sus empleados (Sánchez, 2021).

Considerando ahora que el teletrabajo se apoya en las herramientas tecnológicas para promover el desarrollo de las actividades laborales de los docentes, a corto plazo si no se destina un tiempo y espacio para su uso pertinente, tendría consecuencias evidentes de padecer síndrome de burnout, deteriorando su salud física y mental, afectado la calidad de enseñanza y rendimiento profesional (Rovere, 2021).

Por otro lado, la mayoría de los esfuerzos se han encaminado a adquirir competencias tecnológicas para adecuar un ambiente propicio para las actividades laborales, mejorando la enseñanza en aprendizaje por teletrabajo; por consiguiente se evidenció el agotamiento físico, presentando comportamientos inusuales en los estudiantes por falta de atención y sociabilización, lo cual determinó que el síndrome de burnout esté presente y se agudizara más al enfrentarse a recortes de salarios, demora en pagos, que simplemente desembocaron en síntomas físicos, conductuales y emociones negativos para los profesores (Cevallos et al., 2021).

Como lo menciona Flores (2022), al estar en modalidad de teletrabajo los docentes presentaron afecciones en salud mental, promovido por pánico, ansiedad, depresión, ira, aburrimiento; demostrando una disminución en las horas de sueño; inclusive al exponer los espacios personales para la atención de los estudiantes, generando síndrome de burnout debido a la sobrecarga del trabajo, altas demandas y aumentando las preocupaciones familiares durante pandemia.

En conclusión, es importante reconocer que los docentes en medio del teletrabajo enfrentaron las altas demandas y cambios para llevar a cabo su labor docente en apoyo con las herramientas tecnológicas, manteniendo el compromiso a pesar de las dificultades que se

presentaron, incluso sin importar las condiciones con las cuales estuvieron laborando y que fueron consecuencias para estar expuestos a padecer síndrome de burnout durante pandemia.

1.3.3. Consecuencias del burnout para docentes

Los docentes quienes fueron los profesionales que estuvieron mayormente expuestos a trabajar durante pandemia, generaron síntomas asociados a estrés crónico, quedando vulnerables ante las circunstancias, este fenómeno está acompañado de tensión y agotamiento por sobrecarga de tareas, que en la mayoría presentaron despersonalización y desgaste psíquico, siendo consecuencias del síndrome de burnout (Vargas, 2021).

Otro punto es, que la ansiedad y la depresión son consecuencias de burnout por causa de COVID-19, dejando un deterioro en el bienestar psicoemocional de las personas. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo, agravaron los trastornos de la salud mental; lo cual ha llegado al punto de que las personas para mantenerse emocionalmente estables hagan uso de medicina, provocando problemas de insomnio, y otras afecciones (Mora et al., 2021).

Por otra parte, también se ha registrado otras secuelas de burnout, tales como deterioro en salud mental y física debido a la presión del estrés laboral, lo cual es un detonante para desarrollar enfermedades ocupacionales; además que van apareciendo síntomas como dolor de cabeza, gastritis, insomnio, cambios de conducta, ansiedad con una actitud defensiva-agresiva, con respecto a carga mental, ésta se asocia a tensiones en sus quehaceres, desencadenando alteraciones psicológicas como emocionales; por último en la carga física se registran movimientos repetitivos con manipulación manual, factores que pueden generar incapacidad parcial, temporal o permanente (Galvis et al., 2021).

Así mismo Torres (2021) informa que el síndrome de burnout presenta cinco consecuencias en los docentes: psicosomáticos (trastornos por malestar físico), de forma (discusiones en trabajo o familia), emocionales (distanciamiento social, falta de concentración), laborales (deterioro de rendimiento), mentales (círculo autodestructivo, poca

tolerancia), por agotamiento en exceso de trabajo, siendo los docentes los más afectados en ámbito emocional, presentándose distantes con los estudiantes, demostrando mínimo esfuerzo en su actividad laboral.

Otras consecuencias detectadas en los docentes causadas por burnout son dolor de cabeza, fatiga, cansancio, frustración, dificultad para conciliar el sueño, falta de concentración, cambios de comportamientos; adicional se ha identificado bajo rendimiento académico y desmotivación (Giler et al., 2022).

Para Anzules et al. (2022), las tres dimensiones de burnout son detectadas en los docentes con más frecuencia, debido a las altas demandas, jornadas extensas, sobrecargo de trabajo, revisión de tareas, bajos salarios, siendo su salud vulnerable ante este síndrome por un período largo de tiempo, lo cual en el punto de vista social y laboral resulta en absentismo del trabajador, repercutiendo incluso en su círculo familiar.

Es por esto, importante reconocer que el síndrome de burnout repercute de manera negativa significativamente en la vida de los docentes, trayendo consecuencias graves en sus ámbitos personal, laboral, social y afecta la parte física mental y psicológica, no obstante, sin alternativas efectivas y viables para minimizar los problemas, los efectos negativos alcanzarían repercusiones más severas.

1.4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

Con respecto a este tema se comprende que cada persona emplea diversas estrategias para afrontar el estrés, sus respuestas serán determinadas por la interacción entre las situaciones externas y sus habilidades personales, siendo el afrontamiento “los esfuerzos conductuales y cognitivos que el individuo hace frente ante cualquier adversidad”, además que la resiliencia sería una estrategia de afrontamiento adaptativa positiva ante los riesgos o eventos significativos en la vida (Mina y Proaño, 2021).

Por otro lado, la salud mental es aquel estado integral de equilibrio que toda persona o individuo llega a obtener sin tener que evitar completamente algunos determinantes que

suelen alterar dicha armonía, considerando importante la manera en que se gestiona acciones ante la situación estresante (García y Gomez, 2021).

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

En referencia a los estudios de Jorquera y Herrera (2020), mencionan algunos factores que impactan la salud mental en los docentes por teletrabajo, siendo la desmotivación y desvinculación de los padres en el rol educativo, el liderazgo deficiente, nuevos roles profesionales, agobio laboral, aumento de estudiantes en el aula, horarios extendidos con contratos laborales temporales, agudizando el estado de salud física y mental como los síntomas de estrés.

En vista de que los docentes al laborar en modalidad de teletrabajo desde sus hogares, tenían condiciones adversas y distintas para virtualidad, provocó que a corto plazo se presentaran molestias en el aspecto físico por permanecer muchas horas laborando sin descanso, a su vez el aislamiento determinó que su salud mental se vea afectada, dentro del espacio familiar (Ruíz y Gómez, 2021).

Considerando la situación presentada por la emergencia sanitaria COVID-19, muchos docentes afrontaron un proceso de adaptación forzada al teletrabajo sin contar con mayor preparación, por lo que casi de inmediato empezaron a aparecer inconvenientes en su estado emocional, al mismo tiempo no paraban de recibir noticias y videos abrumadores sobre la problemática. La sensación de miedo e incertidumbre invadió su pensar hacia el futuro, en ese sentido su preocupación atacó sus vidas, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos como ansiedad, depresión, considerando su salud mental vulnerable ante toda la avalancha de acontecimientos que presenciaron durante la pandemia (Cortés, 2021).

Para Solórzano et al. (2021), la salud mental de los docentes se ve afecta a medida que la fatiga laboral, social y emocional se hacen presentes en su cotidiano vivir, mismas que repercuten en su desempeño laboral, lo que lleva a los profesores a experimentar dificultad para pensar y tener la sensación de nerviosismo al realizar sus labores, generando un estado de cansancio acumulado y permanente durante el teletrabajo.

En vista de que existen consecuencias nocivas en salud mental por teletrabajo en los docentes, las afecciones físicas se hacen presentes al estar en esta modalidad, la fatiga crónica, baja atención y deterioro de memoria no desaparecen en este estado; es más tienden a incrementarse con la alta demanda de actividades, llegando al punto de mostrar síntomas vinculados al estrés, inclusive aparecen trastornos de ansiedad, por lo que muchos profesores tienden a sentirse atrapados en este círculo amenazante de tensión permanente, en ocasiones evocan pensamientos suicidas, llevando a estos trabajadores al colapso total (Naranjo y Terán, 2022).

De modo que, se debe considerar que los docentes son un grupo gremial susceptible que están expuestos a cambios bruscos como el ejercer sus labores en teletrabajo por motivo de la pandemia; lo cual a simple vista sin tener entrenamiento previo, estarían arriesgándose a presentar episodios crónicos de estrés, ansiedad, depresión y pensamientos nocivos que perjudicarían en gran manera el estado mental y su estabilidad para decidir situaciones importantes ya que se verían amenazados por el miedo e incertidumbre que esta emergencia provocó en ellos durante el confinamiento.

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

Como lo indican Ramos et al. (2020), los docentes han declarado que su privacidad ha disminuido, dado que en la nueva modalidad obliga hasta cierto punto su información personal es de dominio de los estudiantes, como el número de celular y el whatsApp, con la intención de mantener una comunicación constante entre todos; este tema va de la mano con las emociones percibidas sobre la situación de enseñanza virtual, donde los profesores consideran que tolerar la situación dentro del contexto laboral es muy complejo, ya que la incertidumbre invade sus vidas, exigiendo vencer más desafíos en su diario vivir, donde resulta que muchos trabajadores experimentan sobrecarga personal y fatiga por las demandas actuales en teletrabajo, provocando agobio y cansancio a pesar de estar conscientes de que han tenido la oportunidad de compartir más con sus familias, la percepción de que su salud mental y bienestar son vulnerables es cada vez más latente.

Se puede decir que con la aparición de la pandemia los docentes percibieron que los problemas de salud mental se incrementaron y reflejaron emociones negativas como: ansiedad, depresión, indignación, disminución de sensibilidad emocional, clasificándose en los síntomas psicopatológicos (Raymundo, 2021).

Por otro lado, los docentes también declaran tener la impresión de sentir emociones de desagrado y desactivación, tales como tristeza, depresión, cansancio así también tensión durante gran parte del año, identificando el amplio espectro de la pandemia está asociada con problemas de salud mental desfavorables, asociados a trastornos psicológicos adversos que producen cambios en la vida, causando una postergación de su propia identidad dentro del ámbito laboral (Marín, 2022).

Dicho lo anterior, en otros estudios se encontró que los docentes evaluados confirmaron sentir altos y bajos emocionales a razón de la carga laboral empleada en virtualidad, llamándolos efectos negativos por tratar de cubrir las necesidades de aprendizaje en emergencia, lo que causaba mucha angustia, desesperación, teniendo la percepción de que su salud mental estaba en riesgo (Andrada y Mateus, 2022).

Ahora bien, se detectaron efectos nocivos por la crisis sanitaria, que se agudizaron a causa del distanciamiento social, por lo cual los docentes percibieron como efecto negativo ya que acompañado de incertidumbre y ambigüedad les generó frustración, impotencia, rabia, miedo, culpa, confusión, enojo, irritabilidad inclusive soledad, alterando el ritmo del sueño, dificultad para descansar, temblores, mareos, agotamiento hasta alteraciones en el apetito y abuso de sustancias, donde resulta importante destacar que los más vulnerables fueron las mujeres, grupos minoritarios, jóvenes, sintiendo su salud mental, física y emocional deteriorada en medio del contingente (Orrego, 2022).

De manera que, la experiencia que trajo el afrontar la pandemia en familia y en confinamiento social, sin duda trajo muchos sentimientos y percepciones negativas para los docentes, quienes como cabeza de hogar no solo dedicaron más tiempo del esperado para realizar sus labores, sino el miedo y temor permanente de contagiarse ellos y sus familiares

no permitió desarrollar una actitud positiva, afectando su salud mental gravemente con tantos episodios fuertes reflejados durante la crisis humanitaria.

1.4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Es importante señalar el concepto que define resiliencia, mismo que es un proceso de adaptación exitosa frente a la adversidad, dando una respuesta dinámica ante el trauma, la tragedia, las amenazas o el estrés que engloban problemas familiares, relaciones interpersonales, problemas de salud, situaciones de trabajo o financiero (American Psychiatric Association, 2016).

Del mismo modo se define que afrontar o afrontamiento es un proceso completo, multidimensional que describe los esfuerzo cognitivos y conductuales en una persona para mantener el control de demandas externas como internas; siendo adaptativas o inadaptativas con resultados positivos como negativos, mismas que reducen la ansiedad, depresión, estrés, minimizando reacciones negativas, actuando como agentes protectores que refuerzan la autoestima, aumentando las recompensas y respuestas inmunológicas (Mella et al., 2020)

De igual manera con el aislamiento se generaron cambios entre la interacción de los docentes, familiares y alumnos, con éstos últimos acordaron durante teletrabajo el uso de herramientas digitales, donde la educación se reinventó para dar continuidad a los procesos de enseñanza, en medio de horarios extendidos preparando material de estudio, presentando las primeras señales de afecciones físicas, psicológicas, emocionales que afectaron a los maestros en su salud mental, sin dejar a un lado el establecer una línea base de detección y atención para enfrentar los factores psicosociales que perjudicaban a los profesores, estableciendo exigencias en seguridad laboral para determinar, identificar, prevenir y adoptar medidas que garanticen su bienestar integral (Terán et al., 2021).

De acuerdo con Torres et al. (2021) se encuentran dos modos de afrontamiento para la salud mental de los docentes: estrategias primarias que consisten en resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones, búsqueda de apoyo social,

pensamientos ansiosos, aislamiento y por otro lado las estrategias secundarias que describen las acciones centradas en conflictos problemas y sentimientos.

De acuerdo con Polo (2022) acerca de planes de acción para afrontamiento del estrés son:

- Fomentar el mejoramiento de la vida familiar y laboral en los colaboradores: concientizar al personal sobre las diferencias entre vida laboral y personal; promover el autocuidado; crear políticas organizacionales; dar seguimiento periódicamente.
- Crear una cultura de esparcimiento en los hogares de los trabajadores: promover nuevas actividades familiares; fomentar el ejercicio; brindar alternativas de comunicación para mantener buenas relaciones interpersonales.
- Brindar apoyo psicológico y emocional a los trabajadores que presenten desgaste emocional: evaluar causas; brindar apoyo profesional; socializar métodos y herramientas para combatir fenómenos; crear estrategias organizacionales; dar seguimiento del comportamiento e identificar si se erradicó el problema.
- Crear compromiso laboral y personal en los trabajadores: implementar metodología para influir en cambios físicos y cognitivos; crear una política de expresión de comunicación permitiendo emitir su punto de vista en el trabajo; socializar herramientas y su aplicación; promover que los colaboradores se sientan identificados con la metodología; dar seguimiento a las herramientas para identificar el grado de satisfacción de los empleados.
- Crear un espacio de trabajo adecuado entre el colaborador y la organización: socialización interna; reconocimiento de un lugar adecuado dentro de los hogares; dotar de equipos y herramientas; evaluación y seguimiento de síntomas a través de exámenes ocupacionales.

- Promover una vida saludable en los colaboradores: valoración médica integral por medio de exámenes médicos; evaluación de hábitos y actividad física; educación nutricional sobre costumbres y manejo de adicciones con ayuda del médico ocupacional; motivación a realizar ejercicio en sus hogares o lugares de esparcimiento; crear incentivos de recompensa.
- Impulsar el tiempo de descanso y desconexión con el fin de aumentar el tiempo familiar: establecer horarios laborales; control de itinerarios; evaluar factores que afecten el rendimiento; establecer parámetros si se excede el período de trabajo.
- Implementar y ejecutar programa de riesgos psicosociales: potenciar programas de prevención; socialización interna; valoración individual de salud mental con el fin de identificar problemáticas y dar futuro tratamiento; verificar el cumplimiento del programa; dar seguimiento del proyecto y evidenciar cambios.

Sin lugar a duda en este apartado se resalta la importancia de crear y mantener la salud mental de los docentes, con estrategias eficaces para enfrentar las problemáticas relacionadas con estrés por teletrabajo, de esa manera promocionar cambios positivos en estos profesionales, siendo los mismos empleados de manera continua en su diario ejercicio de funciones, garantizando una calidad de vida duradera y responsable.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 *Objetivo general*

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una institución privada en el sector norte de la ciudad de Quito durante el año 2022.

2.1.2. *Objetivos específicos*

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de una institución privada ubicada al norte de Quito.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes de una institución privada ubicada al norte de Quito.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución privada ubicada al norte de Quito.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online que pertenecen de una institución privada ubicada al norte de Quito.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en los docentes de una institución privada ubicada al norte de Quito.

2.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra investigada en una institución privada ubicada al norte de la ciudad de Quito?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los participantes de la investigación de una institución privada ubicada al norte de Quito?

¿Cuál es la prevalencia de la salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes de una institución privada ubicada al norte de Quito?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato de una institución privada ubicada al norte de Quito?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato de una institución privada ubicada al norte de Quito?

2.3 Diseño de investigación

Según Hernández et al. (2014), se definieron los siguientes diseños de investigación para el presente proyecto:

Cuantitativa: requiere variables numéricas para expresar el problema de investigación. Los datos analizados deben ser cuantificables.

No experimental: Es una investigación seria y documentada, donde no se manipulan deliberadamente las variables que se buscan interpretar, para describirlos y analizarlos.

Transeccional (transversal): se recopilan datos a partir de un momento único con el fin de describir las variables presentes y analizar su incidencia o responsabilidad.

Transeccional exploratorio: su propósito es conocer una comunidad, contexto, evento una variable o un conjunto de variables.

Transeccional Descriptivo: tiene como objetivo indagar la incidencia de los valores que se manifiestan dentro del enfoque cuantitativo.

2.4 Contexto

La presente investigación se realizó en las instalaciones de una institución privada ubicada al norte de Quito. Su infraestructura es moderna, dotada de amplias aulas, excelentes y espaciosas áreas verdes, laboratorios donde cuentan con todos los instrumentos y accesorios para realizar los experimentos de laboratorio; adicional que la institución proporciona todos los materiales y herramientas tanto a docentes como a estudiantes, garantizando una educación de élite y de calidad.

La Misión de la institución es: “Formamos seres de excelencia personal y académica, comprometidos con la construcción de un mundo mejor.

La Visión de la institución es: “Implementar modelos educativos flexibles e innovadores en un ambiente acogedor, en el que nuestros estudiantes demuestran tener competencias integrales para ser personas exitosas”

2.5 Población y Muestra

Población: la población actual de estudiantes que tiene la institución es de 800 alumnos y la población de docentes es de 70 docentes. En los dos casos las cantidades pueden variar en función de estudiantes y profesores nuevos que se incorporaría para el próximo ciclo escolar.

Muestra: El tipo de modelo de muestreo es causal-accidental no probabilístico, con un total de 40 docentes para esta investigación, quienes dictan cátedra de 3ro a 10mo básica y de 1ro a 3ero de bachillerato. La muestra fue tomada considerando los criterios de inclusión detallados en el proyecto de investigación.

2.5.1 Participantes

Para la presente investigación se escogió una muestra homogénea de participantes de la institución privada ubicada al norte de Quito. Han sido seleccionados 40 docentes de básica y bachillerato que cumplen los siguientes criterios:

Criterios de inclusión para el proyecto:

- Estar titulado como profesionales de ciencias de la educación
- Ejercen sus funciones activamente dentro de la misma
- Han aceptado llenar el documento de consentimiento informado
- Tiene 2 o más años dentro de la institución ejerciendo la docencia
- Haber laborado durante la pandemia de COVID-19

Los criterios de exclusión para este proyecto fueron:

- No aceptar participar en el proyecto

- Docente de los niveles de preescolar, 1ro y 2do de básica
- Docentes del área de educación física
- Docentes que tienen menos de 2 años dentro de la institución
- Autoridades de la institución
- Personal administrativo

2.6 Métodos y Técnicas

Los métodos empleados para el proyecto de investigación fueron los siguientes:

2.6.1 Métodos

Método descriptivo: tiene como finalidad definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio. Es un método que se basa en la observación y que consta de cuatro factores: atención, sensación, percepción y reflexión. Dicha información apoyaría a indagar las características sociodemográficas de las personas para poder caracterizar y conocer adecuadamente el contexto donde labora (Rodríguez y Pérez, 2017).

Método analítico-sintético: este método consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, naturaleza y los efectos, posteriormente se relaciona cada reacción mediante la elaboración de una síntesis general del fenómeno estudiado (Sosa, 2013).

Método inductivo y deductivo: el método inductivo como el deductivo son estrategias de razonamiento lógico, siendo el inductivo el que utiliza premisas particulares para llegar a conclusiones generales, y el deductivo usa principios comunes para llegar a resoluciones específicas (Arrieta, s.f.)

Método estadístico: tiene como fin describir un conjunto de datos, obteniendo así los parámetros que distinguen las características de un conjunto de información (Montes, 2018).

Método de Escalamiento de Likert: es un método de investigación que utiliza una escala de calificación para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo de las personas sobre un tema,

este método pretende no limitar las respuestas a “sí” o “no”, de esta manera se puede obtener opinión detallada sobre un tema en particular (Da Silva, 2020).

2.6.2 Técnicas

Investigación bibliográfica: para la presente investigación se tomaron fuentes bibliográficas de las Google Academic, sciELO, Scopus, Medline, Redalyc, entre otras, comprendido en los años 2019 al 2022, donde la mayoría de información relevante se sacó de revistas científicas, documentos científicos y tesis, mismos que estaban relacionados con los temas de búsqueda y facilitaron la elaboración y estructura del marco teórico de este proyecto.

- **Palabras claves:** se utilizaron en combinación las siguientes palabras: docentes, pandemia, COVID-19, estrés, teletrabajo, burnout, confinamiento, tecnoestrés, salud mental, salud laboral, fatiga laboral, afrontamiento, percepciones, repercusiones, riesgo psicosocial, consecuencias, factores, calidad.
- **Comprensión lectora:** es la capacidad de un individuo de captar lo más objetivamente posible lo que un autor ha querido transmitir a través de un texto escrito (Romo, 2019).
- **Paráfrasis:** es la manera de explicar el contenido de un texto utilizando las propias palabras para facilitar la comprensión de la lectura y es un método resumen ya que pretende hacer que el artículo sea más sencillo, simple que el original (Arias, 2012).

2.7 Instrumentos

2.7.1 Cuestionario AD HOC:

Contiene preguntas de opción múltiple y cerradas que pertenecen a la información sociodemográfica de los participantes, donde se incluye: 2 categorías para docente; 3 categorías en género; edad; número de hijos; ciudad de trabajo; nacionalidad; 4 categorías para estado civil, en las variables laborales: 2 categorías en zona de trabajo, remuneración, 6 categorías en tipo de contrato, horas que trabaja, 4 categorías para provisión de recursos, tiempo de experiencia, 2 categorías en tipo de trabajo y 2 categorías para tipo de institución (Ramírez, 2021).

2.7.2 Inventario Burnout de Maslach (MBI):

Su nombre original es Maslach Burnout Inventory, manual, mismo que fue creado por Cristina Maslach y Susan E. Jackson (1980). Su versión única y completa consta de 22 preguntas divididas en: 9 preguntas de cansancio emocional; 5 preguntas de despersonalización y 8 preguntas sobre realización personal. Su aplicación es individual y colectiva en adultos de servicios humanos y evalúa tres dimensiones básicas: escala ce (cansancio emocional); escala dp (despersonalización); escala rp (realización personal). El tiempo empleado para esta encuesta es entre 10 y 15 minutos. Su puntuación es baja, media y alta en escala Likert. Finalmente, los estudios indican que el grado de confiabilidad y validez en las dimensiones son: emocional .82; despersonalización .80 y realización personal con 0.85. el rango de validez se encuentra en $r=0.36$ (olivares, 2019).

2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés de Letona Rivas:

Su nombre original es Cuestionario NPT 730 tecnoestrés, mismo fue creado por Gloria Estefany Letona Rivas (2016). Versión actual creada por Arnold Saldívar (2018). Se puede administrar en forma individual o colectiva. La medición pretende conocer los niveles de tecnoestrés de trabajadores asociados al uso de tecnologías de información y comunicación tic, identificando riesgos psicosociales de fatiga, ansiedad, adicción; midiendo tres dimensiones: afectiva (ansiedad y fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología), cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de tecnología). El tiempo empleado para esta encuesta es de aproximadamente 20 minutos. Su puntuación es en escala Likert. Finalmente, los estudios han demostrado que los resultados de confiabilidad van en un 0.90 y de validez está en $r=0.35$ (ministerio de trabajo y asuntos sociales España, s.f.)

2.7.4 Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21):

Su nombre original es Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés Dass-21, mismo que fue creado por Lovibond y Lovibond (1995), su versión actual para comunidad latina es EEUU (daza et al., 2002) y para estudiantes universitarios en España (Bados et al., 2005). Su aplicación se realiza de manera individual o colectiva en adultos mayores a 18 años. Tiene una forma de evaluación psicométrica con 21 ítems relacionados con factores de depresión,

constituido por estado de ánimo disfórico, la ansiedad con síntomas físicos, ataques de pánico, tensión muscular y miedo. midiendo tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés. El tiempo en resolver esta encuesta es de unos 20 minutos en escala de Likert. Finalmente se ha detectado en estudios que los resultados de confiabilidad y validez van en rango de 0.91 (Alves et al., 2006).

2.7.5 Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF COPE-28):

Su nombre original es escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento Brief-Cope/28, mismo que fue creado por Canver (1997). Su versión en español para EE.UU., estuvo realizada por Perczek et al. (2000). Su aplicación es individual o colectiva en adultos mayores de 18 años. Por medio de 24 ítems permite evaluar en 14 subescalas: afrontamiento activo, planteamiento, reformulación positiva, humor, aceptación, apoyo emocional, apoyo instrumental, renuncia, autodistracción, negación, religión, uso de sustancias, autoculpa, descarga emocional; realizando por medio de un autoinforme y midiendo estrategias de afrontamiento en escala de Likert. Tiene un tiempo estimado para realizar de unos 20 minutos. Finalmente, estudios demuestran que la confiabilidad y validez se encuentran en un rango de 0.6 y 0.8 (Morán et al., 2010).

2.8 Procedimiento

Pasos a seguir: En primer lugar, se procedió a buscar una institución para la investigación. En segundo lugar, al tenerla seleccionado se gestionó como TTHH con la finalidad de conseguir una entrevista con la Vicerrectora, quien es la persona encargada de llevar a cargo estos asuntos. Como tercer lugar, al obtener la entrevista, se entregó a su persona la carta de solicitud para realizar el proyecto de investigación; dicho documento debería pasar por revisión de las autoridades y gerentes de la institución.

Días después, la institución se contactó para informar que la solicitud fue aceptada y que informaría el proceso a seguir. En primera instancia, el departamento de TTHH comunicaría a los docentes de 3ro a 10mo de básica y de 1ro a 3ro de bachillerato, que se realizaría esta

actividad cumpliendo los criterios de inclusión y que el lugar asignado sería el salón de profesores en horario de 14h00 a 15h00; dando como plazo de tres días, de esta manera no se estaría interrumpiendo ninguna actividad de los docentes.

Aplicación de los instrumentos: con las indicaciones previas enviadas por TTHH a los docentes de la institución, se acudió a la institución en los días y horario asignados para realizar las encuestas. Se tuvo el apoyo del conserje para llegar al salón de profesores y esperar la llegada de los educadores.

De acuerdo a las instrucciones dadas por parte de la universidad, se informó al personal que se requería tomar nota del número de cédula y varios datos sociodemográficos para poder levantar de forma correcta la información de cada uno, requisito previo para poder entregar el grupo de encuestas a cada docente.

Desde el inicio y durante el proceso se tuvo buena predisposición y colaboración por parte de los docentes que acudieron a realizar la actividad. El tiempo empleado durante los tres días fue de 1 hora diaria, cumpliendo con el cronograma y directrices dadas por la institución y por la universidad inclusive.

Tabulación e ingreso de datos: posterior a la recolección de las encuestas de manera física se procedió a modo de control personal a subir los datos en Google Forms y luego descargar un documento en Excel con los datos consolidados. Seguido de ello, al haber recibido la notificación por parte de la universidad que el sistema SurveyMonkey se encontraba disponible para subir las encuestas, se procedió a ingresar los datos totales de cada encuesta el día 25 de junio.

2.9 Recursos

Los recursos empleados para el proyecto de investigación fueron:

- **Humanos:** tutora de titulación, tesista, autoridades del colegio, docentes de la institución.

- **Materiales:** computadora, documentos impresos de las encuestas, lápices, cuadernos, sillas, mesas
- **Institucionales:** infraestructura de la institución, salón asignado

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1 Análisis de resultados

Muestra recolectora de datos: 40

Muestra procesadora de datos 40

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes.

		N	%		
Sexo	Masculino	13	32,5%		
	Femenino	27	67,5%		
Docente	Educación básica	23	57,5%		
	Bachillerato	17	42,5%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	21	52,5%		
	Viudo/a	0	0,0%		
	Divorciado/a - Separado/a	2	5,0%		
	Soltero/a	17	42,5%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		40	57	24	10
Horas de trabajo por día		8	8	8	0
Experiencia laboral		6	20	2	4

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

En relación a la Tabla 1, los datos más relevantes del Cuestionario Ad-Hoc son: el 67,5% pertenecen al género femenino; así mismo el 57,5% son docentes laborando en educación básica; del mismo modo la mayoría están casados o en unión libre con el 52,5%. Además, la edad media de los profesores es 40 años. Por otro lado, todos han declarado laborar durante 8 horas diarias, con la media de 6 años en experiencia profesional.

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes.

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	25	62,5%
	Medio	7	17,5%
	Alto	8	20,0%
Despersonalización	Bajo	36	90,0%
	Medio	3	7,5%
	Alto	1	2,5%
Realización personal	Alto	34	85,0%
	Medio	5	12,5%
	Bajo	1	2,5%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

Continuando con el análisis de la tabla 2, donde se aprecian las dimensiones de burnout en los docentes, se ha podido detectar que, el 20,0% representa el nivel alto para cansancio emocional. Por otra parte, en despersonalización, el 2,5% conserva el mismo nivel. Ahora bien, en realización personal el 2,5% representa el nivel bajo.

Tabla 3

Resultados de tecnoestrés de los docentes.

		N	%
Ansiedad	Bajo	29	72,5%
	Medio	9	22,5%
	Alto	2	5,0%
Fatiga	Bajo	32	80,0%
	Medio	6	15,0%
	Alto	2	5,0%
Escepticismo	Bajo	30	75,0%
	Medio	9	22,5%
	Alto	1	2,5%
Ineficacia	Bajo	25	62,5%
	Medio	12	30,0%
	Alto	3	7,5%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Como se muestra en la tabla No. 3, los valores en nivel alto para todas las escalas de ansiedad y fatiga se refleja en ambos casos el 5.0%. Por el contrario, en escepticismo se obtiene el 2.5%; por último, para la escala de ineficacia el resultado fue de 7.5%.

Tabla 4

Percepción de la salud mental de los docentes.

		N	%
Depresión	Leve	37	92,5%
	Moderado	2	5,0%
	Severo	1	2,5%
Ansiedad	Leve	36	90,0%
	Moderado	2	5,0%
	Severo	2	5,0%
Estrés	Leve	37	92,5%
	Moderado	1	2,5%
	Severo	2	5,0%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

Con respecto al análisis de la Tabla 4, se observa que para nivel severo los resultados son: depresión en 2.5%; ansiedad y estrés al 5.0% respectivamente.

Tabla 5*Estrategias de afrontamiento de los docentes.*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	16,40	29,00	10,00	5,90
Estrategias enfocadas en problema	24,10	45,00	14,00	9,26
Estrategias disfuncionales	15,68	30,00	12,00	4,38

Nota: Inventario COPE-28

De acuerdo a la información en la Tabla 5, se describen las medias, se tiene como resultado en la escala de afrontamiento el 16.40, en estrategias enfocadas en problema se obtuvo el 24.10 y para estrategias disfuncionales el 15.68.

3.2 Discusión

El objetivo principal de esta investigación es identificar los factores relacionados al estrés en docentes de una institución privada en el sector norte de Quito durante la pandemia de COVID-19. El primer objetivo de la investigación fue identificar las características sociodemográficas (género, edad, estado civil), laborales (horas de trabajo, tiempo de experiencia laboral, docente de básica o bachillerato), de los docentes de una institución privada ubicada al norte de Quito, donde el 67,5% corresponde al género femenino, de igual manera otros estudios demuestran que la presencia de docentes femeninos representa entre el 57,3% al 94.2% (Araujo y Kurth, 2020; Benavides, et al., 2021; Meza et al., 2020; Queupil, et al., 2021; Rivera et al., 2021), consideran que las mujeres propician una gestión educativa más participativa y colectiva; además demuestran que lideran en los planteles, destacando más horas laborables para brindar una educación de calidad; dando acompañamiento, asesoría, evaluación, retroalimentación y contención emocional hacia los estudiantes.

Por otro lado, la investigación demuestra que el 52,5% del total de la muestra son docentes casados o en unión libre; así mismo en otro estudio indica que alcanzó entre el 50.0% al 94.2% (Becerra, 2020; Mamani y Saire, 2022; Pillajo, et al., 2022; Rivera et al., 2021; Valverde et al., 2022). Adicional a esto, la variable de educación básica está en 57,5%, así mismo en otros estudios ocuparon entre el 27.5% al 70.2% (García et al., 2021; Gómez y Quijada, 2021; Meza et al., 2020; Rivera et al., 2021; Vaillant et al., 2021). A lo que respecta

a la investigación la edad promedio es 40, en otros estudios estuvieron en promedio de 28 a 50 años (López et al., 2022; Meza et al., 2020; Román et al., 2020; Torrecillas, 2020; Vaillant et al., 2021).

Importante resaltar que para la investigación los docentes de la institución privada ubicada al norte de Quito, declararon al momento de la encuesta que su tiempo laboral fue de 8 horas; en estudios se encontraron datos que van desde 5 a 10 horas laborales diarias (Becher, 2020; Benavides et al., 2021; Calderón et al., 2021; López et al., 2022; Román et al., 2020).

De igual manera, se analizó la variable de experiencia laboral donde la media es de 6 años, otros estudios indican que existen experiencia laboral de 3 a 15 años (Cabezas y Pinedo, 2020; Calderón et al., 2020; Giler et al., 2022; Mujica y Orellana, 2021; Viña y Paredes, 2022).

A continuación, se analiza el segundo objetivo que es determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes de una institución privada ubicada al norte de Quito.

Con respecto a la dimensión de cansancio emocional, la investigación indica que el 20.0% en nivel alto. Dicho lo anterior, en estudios se encontraron datos similares entre el 20.0% al 26.0% (Espinosa et al., 2021; Jaramillo, 2021; Jarrín et al., 2022; López y Ventura, 2020; Matute et al., 2020), como también estudios desde el 50.0% al 74.38% (Almeida y Sampedro, 2022; Camacho et al., 2021; Pillaca, 2020), lo que indica que cada docente reflejó una sobre exigencia por el mismo trabajador al no tener las herramientas necesarias para afrontar la situación, lo cual lo conllevaría a estar insatisfecho con su trabajo, afectando negativamente su desempeño laboral (Pillaca, 2020).

Para la dimensión de despersonalización en la investigación el 2.5% está en nivel alto. Es así, que en estudios se encontraron resultados desde el 2.0% al 10.0% (Camacho et al., 2021; Galeano, 2021; Manzano, 2020; Sana, 2021; Torres et al., 2022), otros oscilan entre 15.2% al 81.0% (Jarrín et al., 2022; Salcedo et al., 2020; Vilchez et al., 2021; Zurita, 2021);

dando como resultado que los docentes estén expuestos a más estrés, mayor será el nivel de éste, el cual estaría acompañado de ansiedad y depresión, además de actitudes como cinismo, ironismo y alejamiento con los compañeros de trabajo (Vilchez et al, 2021).

A continuación, se analiza la dimensión de realización personal donde la investigación tuvo como resultado en nivel alto el 2.5%. En los análisis encontrados, hubieron resultados entre 0.3% y 7.38% (Almeida et al., 2022; Camacho et al., 2021; Galeano, 2021; Jarrín et al., 2022; Taruchaín y Acosta, 2022); por otro lado, se encontraron estudios ubicados entre 57.3% al 80.0% (Oprisan, et al., 2021; Rojas et al., 2020; Román et al., 2022); lo que quiere decir que estos profesionales tienen una sensación de pérdida de logros personales, con una negatividad frente a las demandas; lo que conlleva un sentimiento de no ser capaces de fomentar el aprendizaje y verse disminuida su competencia laboral (Jarrín et al., 2022).

Para el tercer objetivo específico se debe determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato en una institución privada al norte de la ciudad de Quito. En el caso particular de este apartado, los datos relacionados con la dimensión de depresión fueron del 2.5% en nivel severo. Inicialmente se encontraron entre los rangos de 0.78% al 7.6% (Carranza, 2021; Colín, 2021; Pacheco, 2022; Prada et al., 2021; Restrepo, et al., 2021), a su vez se encontraron otros estudios que se ubican entre el 34.9% y 61.76% (Cárdenas, 2022; Lastenia et al., 2022). En el caso particular de los porcentajes altos se considera que los docentes presentaron insatisfacción en el trabajo, absentismo laboral, poca habilidad para hablar con los compañeros, adicional que pueden sentir agotamiento emocional, pérdida progresiva de la energía, acompañado con frustración y fatiga (Quintero y Hernández, 2021).

En el caso de la dimensión de ansiedad los resultados fueron el 5,0% en nivel severo. Se encontraron estudios entre el 1.9% 10.8% (Colín, 2021; Monge y García 2021; Pacheco, 2022; Patiño, 2021; Soto y Gabino, 2021); como también otro con 56.0% (Zuin et al., 2021). Los resultados finales proponen que los docentes estuvieron sometidos a sobrecarga laboral; falta de recursos tecnológicos idóneos en ciertos lugares por escasa conectividad; falta de interacción social directa con alumnos y padres de familia generando altos niveles de

ansiedad, generando desgaste físico y emocional, obstaculizando la capacidad de trabajo de los docentes como parte del afrontamiento a la crisis sanitaria (Soto y Gabino, 2021).

En último lugar se tiene la dimensión de estrés en la cual determinó que el 5.0% era nivel severo. En las investigaciones encontradas se identificó que existen resultados muy cercanos ubicados en los rangos de 0.7% a 9.59% (Castellanos et al., 2020; Chica y Lituma, 2021; Colín, 2021; Flores et al., 2021; Huamán, 2021b) y también al 30.0% (Castañeda, 2022). El resultado en nivel alto de estrés indica que los docentes sufren un desequilibrio entre las exigencias y presiones frente a la exposición de teletrabajo; enfrentándose entre sus conocimientos con sus habilidades de afrontamiento, lo que ocasionaría comportamientos disfuncionales como no habituales en el trabajo, contribuyendo a una disminución en su salud física y mental (Roldán y Díaz, 2021).

Como cuarto objetivo específico es determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online que pertenecen a una institución privada ubicada al norte de Quito.

En primera instancia para el factor de ansiedad se determinó que el 5,0% de la investigación tuvo nivel alto. Ahora bien, se han encontrado investigaciones entre 3.8% y 9.7% (Almanza y Marulanda, 2022; Cabezas et al., 2021; Cárdenas, 2021; Dávila, 2022; Etxebarria et al., 2021), por otro lado, hay investigaciones entre 14.7% al 20.0% (Cuenca, 2020; Betancourt, 2022; Trujillo y Delgado, 2021). En el caso de esta dimensión al estar expuestos a estrés crónico, aumenta el riesgo de padecer alteraciones de orden emocional, cognitivos y psicosomáticos. Estos factores al no ser manejados adecuadamente generan insatisfacción, depresión, agotamiento, sentimientos negativos hasta nerviosismo, los mismos inciden en la ansiedad complicando las condiciones personales en el entorno laboral por exceso de horas laborables, falta de incentivos; dando como resultado desbalance en la salud intelectual de los docentes comprometiendo la parte fisiológica, psicoemocional y social (Leiton y Pozo, 2022).

En segunda instancia, para la escala de fatiga se identificó que el 5.0% tenía nivel alto. El estudio más cercano estuvo en 4.6% al 12.0% (Almanza y Marulanda, 2022; Dávila,

2022; Figueroa, 2021; Huamán, 2021a; Uribe et al., 2021), otros entre 28.0% al 43.0% (Barreto et al., 2021; Betancourt, 2022; Cuenca y Valdez, 2022; Rojas y Uribe, 2022;). En particular para los docentes que presentaron altos niveles de fatiga, se identificó los problemas más comunes fueron dolor de espalda, cansancio visual, malas posturas, generados por las condiciones en teletrabajo, afectando la salud a nivel muscular como de órganos superiores; condicionadas por las carentes condiciones ergonómicas que los docentes estuvieron expuestos por un excesivo tiempo de trabajo en virtualidad (Tenorio, 2020).

Como tercera instancia se analiza el factor de escepticismo donde la investigación declara el 2.5% es nivel alto. Acorde con esto, se encontraron estudios en rangos de 1.2% al 7.35% (Almanza y Marulanda, 2022; Huamán, 2021a; Malaver, 2021; Olvera et al., 2022; Uribe et al., 2021), otros estudios entre 22.0% al 46.8% (Betancourt, 2022; Cuenca, 2020; Mendieta et a., 2022). Es necesario recalcar que a altos niveles de escepticismo los docentes manifestaron actitudes distantes y pensamientos de rechazo, hostilidad e indiferencia en el uso de las TIC, como también desinterés por las tecnologías, dudando de su aporte en la utilización de las mismas durante las clases virtuales (Betancourt, 2022).

Por último, para el factor de ineficacia en la investigación se obtuvo un 7.5% en nivel alto. De acuerdo con ello, se encontraron estudios entre 3.69% al 14.0% (Betancourt, 2022; Cuenca y Valdez, 2022; Dávila, 2022; Huamán, 2021a; Mendieta et al., 2022; Uribe et al., 2021), así también hubo otros entre 13.0% y 13.8% (Cahuaza y Silva, 2020; Cuenca, 2020). De esta manera se determina a mayor nivel de ineficacia la persona tiende a sentir que su trabajo es improductivo causando aumento del estresor, sobre todo para aquellas personas adultas quienes no tienen mucha experiencia con la tecnología, reflejaría dificultades con la misma (Cárdenas y Bracho, 2020).

Como último objetivo es identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones en los docentes de una institución privada al norte de Quito.

En el primer apartado se tiene el afrontamiento centrado en las emociones, donde la media está en 16.40, con relación a otros estudios se encontró la media ubicada en rangos

similares (Calderón, 2020; Cuba y Valdivia, 2021; Insuaste, 2021; Mina, 2021; Rojas, 2022, Torres et al., 2021; Villalobos, 2022). Siendo que los resultados comparativos de las investigaciones son dispersos comparados con los de la investigación realizada se comprende que para esta dimensión los docentes buscaban consejos, orientación, información, recomendaciones de cómo facilitar la resolución de un evento estresor; a la vez también necesitaban ser escuchados por sus colegas, familiares y amigos para conseguir soporte emocional (Correa y Zapata, 2021).

En el segundo apartado se tiene las estrategias enfocadas en problemas con una media de 24.10, en otros estudios se encontraron resultados similares al de la investigación (Calderón, 2020; Cuba y Valdivia, 2021; Insuaste, 2021; Mina, 2021; Rojas, 2022; Torres et al., 2021; Villalobos, 2022). De acuerdo a los resultados encontrados y haciendo la respectiva comparación se concluye que, a mayor y mejor aplicación de los estilos de afrontamiento orientado hacia el problema, menor serían los niveles de ansiedad, depresión que los docentes pueden presentar al enfrentarse a una situación estresante (Calderón, 2020).

Y por último el tercer apartado es estrategias disfuncionales con una media de 15.68. En estudios se encontraron datos similares al de la investigación (Calderón, 2020; Cuba y Valdivia, 2021; Insuaste, 2021; Marsollier y Expósito, 2021; Mina, 2021; Rojas, 2022; Villalobos, 2022). En base a los diversos resultados encontrados se entiende que los docentes pudieron reaccionar con estrategias evitativas como negarse o ignorar la situación con el fin de protegerse de las emociones desagradables, causando una situación estresante que pudiera provocar una baja en su desempeño laboral (Correa y Zapata, 2021).

Conclusiones

Conforme al estudio realizado las conclusiones se resumen:

De acuerdo al primer objetivo que consiste en identificar las características sociodemográficas de la muestra para esta investigación, la mayoría de participantes fueron mujeres que laboran en la sección de educación básica, son casadas o en unión libre. Su edad promedio es de 40, con una experiencia laboral de 6 años y su horario de trabajo son de 8 horas.

De acuerdo con el segundo objetivo que consiste en determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones, se obtuvo nivel en cansancio emocional y despersonalización, mientras que realización personal estuvo en nivel bajo.

Conforme al tercer objetivo que es determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato, se observa las tres escalas están en nivel severo: depresión, ansiedad y estrés.

De igual modo para el cuarto objetivo es determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, los resultados ponderan en nivel alto de la siguiente manera: ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia

En cuanto al quinto objetivo que consiste en identificar las estrategias de afrontamiento, las destacadas son: centrado en emociones, estrategias enfocadas en problema y disfuncionales.

Recomendaciones

En base a la investigación realizada, las recomendaciones se establecen en el orden de los objetivos:

Se recomienda a la Universidad realizar investigaciones similares en áreas rurales con la finalidad de tener datos comparativos y las diferencias sobre las variables analizadas en la investigación para conocer las problemáticas que presentan otros planteles.

Se sugiere a los directivos de la Institución trabajar en cursos de actualización docente para combatir el estrés laboral y burnout, involucrando los siguientes aspectos: instruir en técnicas de afrontamiento, realizar actividades al aire libre para acoplamiento de personal, realizar planes de mejora en comunicación y clima organizacional, motivar buenas relaciones interpersonales con el fin de favorecer el trabajo en equipo.

Con lo que respecta al tecnoestrés se recomienda al personal de TTHH y Sistemas de la Institución; establecer canales virtuales de comunicación tales como intranet, correos electrónicos corporativos, capacitar sobre habilidades sociales, asertividad, liderazgo, negociación personal, instruir sobre sistemas de apoyo para prevención de riesgos laborales, promover el aprendizaje móvil en aulas con apoyo de TIC's.

Ahora bien, lo que corresponde a salud mental, se recomienda a las personas encargadas del Departamento de Psicología de la Institución: desarrollar estrategias de apoyo psicológico a nivel individual e institucional para trabajar en equilibrio mental y emocional en los docentes, como es el Autohipnosis (consiste en una técnica muy eficaz que permite cambiar creencias y comportamientos, induciendo a estados de ánimo positivos y facilitar el logro de objetivos), la técnica EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing, ayuda a sobrellevar experiencias difíciles y asumir un estilo de afrontamiento más adaptativo, útil para enfrentar estrés postraumático, fobias, ansiedad, adicciones y dolor crónico), Visualización guiada (se recrea una situación con cierta carga emocional, percibiendo detalles que antes no se detectaban, eficaz para programas de crecimiento personal, motivación de logro de objetivos, cambio de hábitos), Terapia cognitivo conductual (está enfocada en la acción, unifica técnicas para enfrentar una gran cantidad de trastornos). Dar a conocer los riesgos laborales significativos y de qué manera afectan su vida, reconocer sus potencialidades individuales, socializar cursos de resolución de conflictos de forma asertiva combinando con hábitos y creencias, impulsar el bienestar personal con prácticas saludables.

A continuación, para las estrategias de afrontamiento se aconseja a los directivos de la Institución y el personal de TTHH: diseñar capacitaciones teórico-práctico para aplicación

de técnicas de autocontrol, fomentar buenas prácticas personales como realizar ejercicio, buena alimentación, practicar estrategias que permitan superar y manejar las emociones, resolución de problemas, Tapping (estimulación de puntos de acupuntura específicos mientras se analiza la situación problemática, logrando desbloquear la energía emocional y el malestar, útil para tratar enfermedades psicosomáticas que producen dolor a nivel físico), Mindfulness (estado mental que hace referencia a la conciencia plena al estar presente el aquí y ahora enfocados en la respiración profunda, genera un gran cambio si la persona está sumida en preocupaciones y compromisos que no le permiten disfrutar de los momentos agradables), Musicoterapia (mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad, depresión, estrés y agitación) y PNL (a través de esta técnica se puede llegar a cambiar las creencias limitantes en aras de mantener bajo control las emociones y asumir comportamientos adaptativos), el Brainspotting (aborda el sufrimiento de forma profunda y transformadora ayudando a la persona a curar las heridas emocionales provocadas por sucesos traumáticos). educar sobre estrategias para enfrentar frustración e incrementar la resiliencia con pensamiento positivo y autoconfianza.

Referencias

- Aguilar, R., López, G. y Campos, D. (2021). El estrés en tiempos de pandemia de coronavirus. *Plasticidad y Restauración Neurológica*, 8(1), 28-33. <https://doi.org/10.35366/101202>
- Ahumada, D. y Gil, N. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Revista Boletín Redipe*, 10(8), 422-429. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i8.1416>
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, J. y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
- Almanza, I. y Marulanda, L. (2022). *Nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes universitarios de Riohacha* [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/6782>
- Almeida, M. y Sampedro, M. (2022). El síndrome burnout y su impacto en docentes del cantón Tosagua durante pandemia covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(6), 556-570. <http://dx/doi/org/10.23857/pc.v7i6.4089>
- Álvarez, L., Herrera, P., Lániz, C. y González, J. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *Podium*, (41), 105-118. <https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.7>
- Álvarez, N. y Labanda, B. (2021). *El desempeño laboral y carga de trabajo de los docentes de la Unidad Educativa La Maná, en época de pandemia Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/7748>
- Alves, J., Cruz, A. y Aguiar, Z. (2006). *Adaptación para la lengua portuguesa de la depression, anxiety, stress scale (DASS)*, 14(6), 1-9. <https://bit.ly/3OSS6pq>
- American Psychiatric Association. (2016). Manual Diagnóstico y estadístico de trastornos mentales. DSM-5. *Asociación Americana de Psiquiatría Publishing*. <https://bit.ly/3zXogLR>

- Andrada, P. y Mateus, J. (2022). Percepciones del impacto de la pandemia en las prácticas docentes de Chile y Perú. *Apuntes. Revista de Ciencias Sociales*, 19(92), 5-32. <https://doi.org/10.21678/apuntes.92.1550>
- Anzules, Z., Rojas, L., Véliz, I., Loor, K., Menéndez, T. y Milán, E. (2022). Síndrome de burnout en docentes de una universidad pública ecuatoriana. *Revista de ciencias de la salud*, 6(1), 9-15. <https://doi.org/10.33936/9kracs.v6il.3902>
- Araujo, M. y Kurth, G. (2020). La pandemia COVID-19 y la reinención del docente. *AcademicDisclosure*, 1(1), 64-79. <http://bit.ly/3i7zeHV>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación - Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme, C.A. <https://bit.ly/3cHyq9Q>
- Arrieta, E. (s.f.). *Diferencias entre método inductivo y deductivo-Diferenciador*. <http://bit.ly/3Z3edyC>
- Banco Internacional de Desarrollo (24 de marzo de 2020). *Coronavirus: un experimento de teletrabajo a escala mundial*. <https://bit.ly/3VTKHc4>
- Barreto, D., Rojas, S. y Uribe, D. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Universidad y Salud, suplemento 1: Especial Psicología y Trabajo.2021*, 23(3), 309-319. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.245>
- Becerra, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1-Cajamarca* [Tesis de grado, Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>
- Becher, P. (2020). Educación en tiempos de pandemia. Condiciones laborales y percepciones sobre el trabajo docente virtual en la ciudad de Bahía Blanca (Argentina). *Revista Científica Educação*, 4(8), 922-945. <http://dx.doi.org/10.46616/rce.v4i8.116>

- Benavides, M., Agüero, M. y Martínez, S. (2021). Diferencias entre profesoras y profesores de la Universidad Nacional Autónoma de México en el trabajo docente y de actividades durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(1), 91-118. <https://doi.org/48102/rlee.2021.51.ESPECIAL.449>
- Betancourt, Y. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas en Lima, 2020-2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 475-505. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3091
- Bobadilla, D. (2021). *Riesgos psicosociales por covid-19 en docentes del área básica, primaria y pregrado* [Monografía, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.] <https://bit.ly/3yfuEvk>
- Cabezas, C. y Pinedo, J. (2020). *Estrés laboral y variables sociodemográficas en docentes, en el marco de una pandemia (Covid 19) Trujillo* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/65815>
- Cabezas, E., Herrera, R., Ricaurte, P. y Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del COVID-19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-617. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069612008>
- Cabezas, V., Narea, M., Torres, D., Icaza, M., Escalona, G. y Reyes, A. (2022). Bienestar docente durante la pandemia de COVID-19 en Chile: Demandas y Recursos para afrontar la angustia psicológica. *PSYKHE*, 31(1), 1-24. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22427>
- Cahuaza, M. y Silva, A. (2020). *Análisis del tecnoestrés en los docentes de una universidad privada de la zona nor oriental del Perú* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4685>
- Calderón, C., Racines, M., Castañeda, G. y Rodríguez, F. (2021). Análisis de las condiciones laborales del magisterio ecuatoriano durante la pandemia. *Ciencia latina Revista*

Científica Multidisciplinar, 5(1), 734-759.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22611>

Calderón, H. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. <http://200.121.226.32:8080/handle/20.500.12840/3804>

Calderón, L. (2022). *La relación del síndrome de burnout con las variables sociodemográficas, clínicas y transdiagnósticas en una muestra de docentes universitarios en Colombia durante el contexto de pandemia* [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5118>

Camacho, R., Gaspar, M. y Rivas, C. (2021). Síndrome de burnout y estrés laboral por Covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(4), 166-177. <https://bit.ly/3J0ggOO>

Cárdenas, A. y Bracho, D. (2020). El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 5(1), 295-314. <https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.308>

Cárdenas, J. (2021). *Estrés laboral, ansiedad y miedo en docentes de enfermería durante la pandemia por COVID 19, mayo-octubre 2021* [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/10378>

Cárdenas, K. (2022). *Estrés y depresión en docentes de educación escolar en modalidad virtual debido a la pandemia por Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1831>

Carranza, A. (2021). *Estrés y depresión en docentes de un centro educativo público de Villa el Salvador en el contexto de la pandemia por Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1600>

Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L. y Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador. *Revista*

Información Científica, 101(2), 1-12.

<http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778>

Castañeda, M. (2022). *Estrés y desempeño de los docentes de una Universidad Privada en La Libertad durante la pandemia del COVID, 2021* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78971>

Castellanos, A., Quintana, P., Carvajal, J. Vargas, I. (2020). Relación de estrés y el trabajo mediante sistemas durante el período de confinamiento en docentes y personal Administrativo de una Institución de Educación Superior. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*, 39, 325-340. <http://bit.ly/3VA2Wn1>

Castilla, S., Colihuil, R., Bruneau, J. y Lagos, R. (2021). Perception of workload and effects on life quality of high scholl and university teachers. *Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1995>

Cevallos, A., Mena, P. y Reyes, E. (2021). Salud Mental docentes en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista de Investigación y Desarrollo I+D*, 14(1), 132-138. <https://dx.doi.org/10.3124/id.v14.2021.1334>

Chica, M. y Lituma, K. (2021). *Medición del nivel de estrés presentado en los docentes de educación básica y bachillerato de la Unidad Educativa CEBCI y de la Unidad Educativa Cristiana Verbo de la ciudad de Cuenca, provocado por el teletrabajo durante la pandemia de COVID 19* [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11115>

Colín, C. (2021). Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle*, 14(55), 81-102. <https://doi.org/10.26457/recein.v14i55.2773>

Correa, G., Zapata, M. (2021). *“Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por covid-19”* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/11817>

- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Scielo*, 8(1), 1-11.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Cortes, J., Gómez, Y. y Solarte, G. (2021). *Factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó* [Tesis de grado, Fundación Universitaria de Popayán].
<https://bit.ly/3G1hSpC>
- Cortez, D., Campana, N., Huayama, N. y Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e812.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cuba, V. y Valdivia, L. (2021). *“Resiliencia y afrontamiento del estrés en docentes de la institución educativa pública Antonia Moreno de Cáceres-Ugel 05,2021”* [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Ica].
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1845>
- Cuenca, L. y Valdez, Y. (2022). Tecnoestrés en docentes universitarios en tiempo de pandemia. *AcademicDisclosure*, 4(2), 47-64.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/2633>
- Cuenca, M. (2020). *Tecnoestrés y salud mental en docentes de la facultad de ciencias psicológicas de la Universidad Central de Ecuador* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. <https://bit.ly/3HhiJ69>
- Da Silva, D. (16 de diciembre de 2020). *Qué es escala de Likert y como aplicarla en 3 simples pasos*. <http://bit.ly/3SwREzF>
- Dávila, F. (2022). *El tecnoestrés en el desempeño en al I.E. No. 6066 “Villa el Salvador”, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81236>

- Delgado, P. (28 de agosto de 2020). *Burnout, el efecto de la cuarentena*. Instituto para el futuro de la educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/burnout-docencia-familias>
- Díaz, D., Anaya, A. y Santoyo, F. (2022). Factores de riesgo psicosocial y calidad de vida durante el confinamiento por COVID-19 en universidades. *Revista Iberoamericana para la Investigación y Desarrollo Educativo*, 12(24), 1-38. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1168>
- Durán, K., Ascario, L. y Rodríguez, O. (2022). *Riesgo psicosocial asociado a la pandemia COVID-19, en los docentes del Colegio Claudia María Prada, sede San Vicente de Paul, Cúcuta, N.S.* [Tesis de grado, Corporación Universitario Minuto de Dios]. <https://bit.ly/3VA8SgP>
- Espinosa, J. Morán, F. y Granados, J. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 670-679. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i3.2395>
- Espíritu, Y. (2022). *Uso de las TIC y Tecnoestrés en los docentes de primaria* [Tesis de grado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/672>
- Estrada, E. y Gallegos, N. (2021). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 447-451. <https://doi.or/10.17162/au.v12i1.992>
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N., Valverde, Y., Quispe, R. (2022). Valoración de los síntomas psicosomáticos relacionados al estrés en los docentes de educación básica regular durante la pandemia de COVID-19. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 327-334. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135520>
- Etxebarria, N., Santamaría, M., Mondragón, N. y Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la Covid-19.

Revista Especializada en Salud Pública, 95,1-8.

<https://medes.com/publication/160206>

Fajardo, A. (2022). *Factores asociados al síndrome del Burnout en docentes de Educación Básica y relación con su satisfacción laboral en la provincia de Napo, Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid] <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57093>

Figueroa, B. (2021). *Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como generadores de tecnoestrés en docentes teletrabajadores de la comuna de San Carlos Ñuble* [Tesis de grado, Universidad de Concepción]. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/7492>

Flores, L. (2022). Afectaciones del docente universitario en el proceso de teletrabajo durante la pandemia. *Polo del Conocimiento*, 7(5), 241-255. <https://doi.org.10/23857/pc.v7i5.3959>

Flores, M., Llanos, E., Rodríguez, N. y Salazar, M. (2021). Gestión del estrés antes-durante el confinamiento COVID 19 para mejorar desempeño docente en educación básica regular. *Revista Científica Hacedor-AIAPAEC*, 5(2), 107-118. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1934>

Galeano, S. (2021). *Agotamiento emocional en docentes de la educación escolar básica de la escuela No. 435 "San Blas" de la ciudad de Ypacarí-2021, en tiempos de pandemia* [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Intercontinental]. <https://bit.ly/3wg12gO>

Galvis, G., Vásquez, A., Caviativa, Y., Ospina, P., Chavez, V., Carreño, L. y Vera, V. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia COVID-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>

Gañán, A., Correa, J., Ochoa, S. y Orejuela, J. (2020). Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del COVID-19 en docentes universitarios de Medellín (Colombia). *Revista Trabalho (en) Cena*, 6(1), 1-23. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e021003>

- García, L. y Gomez, Y. (2021). *Percepción de la salud mental y estrategias para su autocuidado en docentes de dos colegios urbanos de norte de Santander durante la enseñanza remota a causa de la pandemia de la Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga].
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/15337>
- García, M., Medrano, H., Vásquez, J., Romero. y Berrún, L. (2021). Experiencias docentes del uso de la tecnología educativa en el marco de la pandemia por COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2), e3436. <https://bit.ly/3XkDMdn>
- García, V. y Ortiz, J. (21-24 de septiembre de 2021). *El riesgo psicosocial burnout en los docentes de las facultades de Ingeniería, durante la pandemia de COVID-19. Análisis de efecto en mujeres hombres*. [Discurso principal]. Encuentro internacional de Educación en Ingeniería ACOFI, Cartagena de Indias, Colombia.
- Gil, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*, 44(1), 33-40. <https://bit.ly/3ozPz81>
- Giler, R., Loor, G., Urdiales, S. y Villavicencio, M. (2022). Síndrome de burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Revista científica Dominio de las Ciencias*, 8(1), 352-374. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i4.2495>
- Gómez, A. y Quijada, K. (2021). Buenas prácticas de docentes de educación básica durante la pandemia COVID-19. *Revista Innova Educación*, 3(4), 7-27. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.04.001>
- Gómez, N. y Rodríguez, P. (2020). El estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación Fenob Una-filial Coronel Oviedo. *AcademicDisclosure*, 1(1), 216-234. <https://bit.ly/3NhVUyO>
- González, S. y Pérez, S. (2019). Tecnoestrés: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>

- Guzmán, E., Concha, Y., Lira, C., Vasquez, J. y Castillo, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2): e021898. Recuperado de: <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>
- Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill. Interamericana Editores S.A.
- Huamán, E. (2021a). *Gestión Educativa y tecnoestrés en docentes de Educación básica especial "San Antonio" Bellavista-Callao 2021* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/68783>
- Huamán, J. (2021b). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por COVID-19,2020. *Revista de Investigaciones en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1491-1500. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291>
- Insuaste, G. (2021). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en personal docente de la Unidad Educativa Licto, 2020* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7708>
- Jaramillo, S. (2021) *Gestión educativa y agotamiento emocional en docentes durante la pandemia en una institución educativa del Distrito San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77479>
- Jarrín, G., Patiño, M., Moya, I., Barandica, Á. y Bravo, V. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia covid-19. *Polo del conocimiento*, 7(2), 183-197. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331397>

- Jorquera, R. y Herrera, F. (2020). Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2), e1310. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1310>
- Lascano, J. y Merchán, C. (2020). *Estrés académico en los docentes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Guayaquil* [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/54037>
- Lastenia, J., Aldaz, A., Cedeño, G. y Delgado, C. (2022). Bienestar mental como consecuencia de la pandemia del COVID-19 y el derecho a la salud en la población de docentes universitarios del Ecuador. *Revista científica Dominio de las Ciencias*, 8(3), 1846-1863. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- Leiton, K, y Pozo, F. (2022). *La ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia en los años 2020-2021* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22070>
- López, C., Rosales, R. y Durán, M. (2022). Encuentros y desencuentros en el proceso laboral: Percepción docente en el contexto de la pandemia. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 27(93), 407-432. <https://www.redalyc.org/journal/140/14071512004/14071512004.pdf>
- López, E. y Ventura, H. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), 136-141. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- López, J. Adorno, A. y Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual Sociedad Paraguaya del medicina interna*, 8(2), 67-75. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.67>

- Malaver, E. (2021). *Efectos del tecnoestrés en las condiciones laborales en una institución educativa de San Juan de Lurigancho en el año 2021* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70306>
- Mamani, G; Saire, M. (2022). *La espiritualidad en el contexto laboral y la felicidad en docentes de educación básica, durante la pandemia del COVID-19* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/6013>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Manzur, G., Rodriguez, C., Vargas, M. y Tapia, K. (2022). Reflexiones de pandemia en la educación superior: revisión teórica del estrés laboral en el rol docente. *Techonological Innovations journal*, 1(3), 60-75. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.03.004>
- Marín, F. (2022). Percepciones en docentes de matemáticas universitarias sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje en tiempos de pandemia. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación REXE*, 21(47), 169-184. <https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147009>
- Marsollier, R. y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmerica*, 10(1), 35-54. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Matute, V., García, D., Ochoa, S. y Erazo, J. (2020). Tecnología en tiempos de pandemia. Una panorámica de salud mental en docentes. *Revista Arbitraria Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(5), 344-357. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>

- Mendieta, I., Leyva, D. y Rojas, M. (2022). *Evaluación del tecnoestrés en docentes del programa administración en Seguridad y Salud en el Trabajo de dos centros regionales de una corporación universitaria* [Proyecto de Investigación, Corporación universitaria Minuto de Dios].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83971>
- Meza, L., Torres, J. y Mamani, O. (2020). Gestión educativa como factor determinante del desempeño de docentes de educación básica regular durante la pandemia COVID-19, Puno-Perú. *Apuntes Universitarios*, 11(1), 23-35.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i1.543>
- Mina, S. (2021). Resiliencia Y Estrategias De Afrontamiento Del Estrés Laboral Durante La Pandemia Del Covid-19 En Los Docentes De La Facultad De La Pedagogía De La Universidad Técnica Luis Vargas Torres De Esmeraldas [Tesis de Master, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2536>
- Mina, S. y Proaño, N. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en docentes de la actividad física y deporte. *Arrancada*, 22(41), 157-173.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/445>
- Ministerio de trabajo y asuntos sociales España (s.f.) *NTP 730 Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. <https://bit.ly/3xSbdIP>
- Monge, D. y García, M. (2021). Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-COV-2. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la salud "Gestar"*, 4(8), 86-93. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0033>
- Monroy, J. y Gómez, B. (2009). Comprensión lectora. *Revista mexicana de orientación educativa*, 6(16), 1-6. <https://bit.ly/3B9F9U6>
- Montes, D. (12 de septiembre de 2018). *Métodos de análisis estadístico*.
<https://www.pgconocimiento.com/metodos-de-analisis-estadistico/>

- Montes de Oca, J., Alcántara, S. y Domínguez, A. (2021). "Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: Medición en tiempo de COVID-19". *Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, (16), 98-109. <https://doi.org.51896/rilcods>
- Mora, C., Bonilla, G. y Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista Científica de Investigación Educativa Runae*, (6), 41-60. <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488>
- Morán, C., Landero, R. y González M. (2010). COPE:28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>
- Mujica, F. y Orellana, N. (2021). Emociones de profesoras de Educación Física chilenas en el contexto de pandemia: estudio de casos. *Retos*, 43, 861-867. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072010>
- Naranjo, Y. y Terán, A. (2022). "Teletrabajo en docentes universitarios del Ecuador, un estudio con referencia a la pandemia del 2022" [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22148>
- Navarrete, C., y Zambrano, J. (2021). Medidas educativas frente a la pandemia y estrés docente en una escuela ecuatoriana. *Revista Científica Arbitrada en investigaciones de la salud. Gestar*, 4(8), 197-211 <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0041>
- Olivares, V. (2019). Laudatorio: Dra. Cristina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 58, 59-63. <https://bit.ly/3ahWijo>
- Olvera J., Triviño, E. y Bastidas, C. (2022). Tecnoestrés y satisfacción laboral en colaboradores de una empresa de alimentos durante la pandemia por COVID-19. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 39-59. <https://doi.org/10.5281/zenado.5854850>

- Oprisan, A., Baettig, E., Baeza, C. y Martí, L. (2021). Prevalencia y factores de desgaste profesional en radiólogos durante la pandemia COVID-19. *Radiología*, 64(2), 119-127. <https://doi.org/10.1016/j.rx.2021.09.003>
- Oros, L., Vargas, N. y Chemisaquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración. *Revista Interoamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), 1-29. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/1421/1036/4659>
- Orrego, V. (2022). Educación remota y salud mental docente en tiempo de covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación REXE*, 21(45), 12-29. <http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>
- Pacheco, M. (2022). *Ansiedad, depresión y estrés en docentes de Instituciones Educativas de San Juan de Miraflores durante la pandemia por COVID-19, 2022* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103250>
- Patiño, G. (2021). *Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento* [Tesis de grado, Universidad Internacional SEK]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4088>
- Pillaca, J. (2020). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID-19. *Puriq*, 3(1), 104-119. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Pillajo, C., Pozo, V., Romero, Y., Soto, Y. (2022). Factores sociodemográficos, calidad de vida y afrontamiento del estrés percibido en población ecuatoriana expuesta a la pandemia. *Revista U-Mores*, 1(2), 1-21. <https://doi.org/10.35290/ru.v1n2.2022.598>
- Polo, G. (2022). *El estrés laboral en la modalidad de teletrabajo en los colaboradores del área técnica-administrativa de la empresa minera AIC, durante el estado de excepción Ecuador marzo-septiembre 2020* [Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://bit.ly/3aeZFYu>

- Prada, R., Gamboa, A. y Hernández, C. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081>
- Queupil, J., Ravest, J. y Cuenca, C. (2021). Colaboración en escuelas chilenas: Rol de atributos de docentes y directivos / as durante la pandemia COVID-19. *Psicoperspectivas*, 20(3), 1-13. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue3-fulltext-2433>
- Quintero, S., Hernández, J. (2021). Síntomas de depresión asociados al síndrome de burnout y a condiciones socio laborales de docentes de colegios públicos de Envigado (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 38(1), 133-147. <https://doi.org/10.14482/psdc.18.1.158.724>
- Quiranza, J. (2021). *Estrés laboral durante la COVID-19: A propósito de una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4182>
- Ramírez, M. (2021). *Seminario de fin de Titulación-Trabajo de investigación*. Ediloja Cía. Ltda.
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K. y Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la Covid-19. *CienciAmerica*, 9(2), 1-20. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.325>
- Raymundo, Y. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica-2020* [Tesis de grado, Universidad Peruana Los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2275>
- Restrepo, D., Vásquez, L. y Zambrano, E. (2021). *Síntomas de estrés por trabajo en casa en docentes universitarios durante la pandemia por COVID 19* [Proyecto de investigación, Corporación Universitaria Unitec]. <https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/744>

- Rivera, L. Guerra, M. y González, R. (5-16 julio de 2021). *Maestras-madres enfrentando la pandemia* [Discurso Principal]. II Congreso Iberoamericano de Docentes, Ciudad de México, México.
- Rodríguez, A. y Pérez A. (2017) Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 179-200.
<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodríguez, D., Totolhua, B., Domínguez, L., Rojas, J. y De la Rosa, B. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 214-226.
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>
- Rodríguez, M. (2020). El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador. *Revista de Relaciones Laborales Harremanak*, (44), 164-183.
<https://doi.org/10.1387/lan-harremanak.22239>
- Rojas, L. (2022). *Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/263db529-0bd2-4901-9dc0-939cdc54595c>
- Rojas, O., Martínez, M. y Rifo, R. (2020). Gestión directiva estrés laboral del personal docente: Mirada desde la pandemia COVID-19. *Revista on line de Política e Gestión Educativa*, 24(3), 1226-1241. <https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14360>
- Rojas, S. y Uribe, D. (2020). *Fatiga laboral en trabajadores modalidad de trabajo en casa en tiempos de confinamiento por Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. <http://bit.ly/3u4KOGn>
- Roldán, M., Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385884>

- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Conejo, M., Allegri, R. y Ponnet, V. (2020). Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation JONED*, 1(1), 76-87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Román, W., De la Cruz., D. y Martínez, J. (2022). 1.- Desgaste del docente universitario en el desarrollo de clases virtuales por Covid-19. *Revista Educare-Upel-Ipb-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(1), 8-24. <https://doi.org/10.46498/reduipb-v26i1.1495>
- Romo, P. (2019). La comprensión y la competencia lectora. *Revista Digital UCE*, 1(377), 1-17. <https://revistadigital.edu.ec>
- Rovere, A. (2021). Percepción de trastornos de la voz y burnout durante teletrabajo en el grupo de docentes universitarios de la ciudad de Quito [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4333>
- Ruíz, C. y Gómez, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Scielo*, 24(1), 6-11. <https://doi.org/10.12961/apr.2021.24.01.01>
- Salcedo, H., Cárdenas, Y., Carita, L. y Ledesma, M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en el contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 1, 44-56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Sana, J. (2021). *Factores relacionados al síndrome de burnout en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad pública en tiempos de pandemia por Covid-19, Arequipa 2021* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13984>
- Sánchez, A. (2021) Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(2), 234-254. <https://bit.ly/3HLM5Pw>
- Santibáñez, C., Moreno, G., Sánchez, U., y Alvarez, M. (2021). Síndrome de burnout en docentes de Salud de Universidades en Chile durante la pandemia de COVID-19.

- Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(4), 495-504. <https://bit.ly/3WoCduf>
- Solórzano, M., Delgado, M., Quimi, M. y Bravo, M. (2021). Seguridad y salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8051-8067. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.890
- Soto, T., y Gabino, M. (2021). Ansiedad durante la pandemia Covid-19 en docentes de instituciones educativas del distrito de Yanahuanca en Pasco. *Revista Científica Cuidado y Salud*. 2021, 1(1), 24-30. <https://doi.org/10.53684/csp.v1:1.9>
- Sosa, A. (11 de octubre de 2013). *El método Analítico-sintético* [Prezi]. <https://prezi.com/c3cu3jwuax79/el-metodo-analitico-sintetico/>
- Taruchaín, L. y Acosta, P. (2022). Estrés laboral en docentes de la provincia de Tungurahua durante la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 4(1), 24-32. <http://bit.ly/3u2S1GV>
- Tenorio, M. (2020). *Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca* [Tesis de maestría, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10419>
- Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., y Gordón, P. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Ciencia Digital*, 5(1), 6-14. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1515>
- Tito, P., Torres, M. y Pérez, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-81. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- Tituaña, I. (2022). *"Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa "Urcuquí", año lectivo 2011-2022"* [Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12477>

- Torrecillas, C. (2020). El reto de la docencia online para las universidad públicas españolas ante la pandemia del Covid-19. *ICEI Papers Covid-19*, 16, 1-4. <https://www.ucm.es/icei/file/iceipapercovid16>
- Torres, D. (2021). Niveles de burnout en docentes de instituciones de educación pública de la región de Bío Bío durante el período de pandemia por Covid-19 [Tesis de grado, Universidad de Concepción]. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/5582>
- Torres, D., Pinzón, C. y Rodríguez, E. (2022). Síndrome de burnout en profesores universitarios durante la pandemia Covid-19. *FACE*, 22(3), 221-231. <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/face/article/view/1458>
- Torres, S., Hidalgo, G. y Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>
- Trujillo, S. y Delgado, A. (2021), El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 51-70. <http://eduscientia.com/index.php/journal/article/view/90>
- Uribe, G., Herrera, L. y Nova, L. (2021). *Efectos del tecnoestrés en docentes mayores d 50 de la Institución educativa Cristóbal Colón durante pandemia del COVID 19* [Proyecto de investigación, Corporación Universitaria Unitec]. <http://bit.ly/3ON1qMs>
- Vaillant, D., Rodríguez, E. y Questa, M. (2021). Pandemia y percepciones docentes acerca de la enseñanza remota de emergencia: El caso de Uruguay. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 26(1), 1-21. <https://doi.org/10.15359/ree.26-1.4>
- Valero, N., Castillo, A., Rodríguez, R., Padilla, M., y Cabrera, M. (2020). Retos de la educación virtual en el proceso enseñanza aprendizaje durante la pandemia de Covid-19. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6(4), 1201-1220. <https://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1530>

- Valverde, A.; Bardales, L. y Solis, B. (2022). Modelo Logístico ordinal de los factores asociados de nivel de uso de recursos digitales en docentes universitarios en el contexto de la COVID-19. *Informática y Cibernética* 978, 74-78. <http://doi.org/10.54808/CICIC2022.01.74>
- Vargas, A. (2021). *Burnout en docentes de la licenciatura en psicología de UDELAS sede, modalidad virtual como consecuencia a la pandemia de COVID-19* [Tesis de grado, Universidad Especializada de las Américas]. <https://doi.org/10.57819/f6sj-3g21>
- Vialart, M. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. *Educación Médica Superior*, 34(3), e2594. <https://bit.ly/3CvRO3H>
- Vilchez, J., Humpire, D. y Gabriel, T. (2021). Estrés laboral y síndrome de burnout durante la pandemia en docentes de una asociación educativa peruana. *UCV Hacer*, 10(4), 45-52. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/1998>
- Villalobos, M. (2022). “*Estrategias de afrontamiento de profesoras y profesores del nivel primario en situación de pandemia*” [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés]. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/30342>
- Villavicencio, E. Ibarra, D. y Calleja, N. (2020). Tecnoestrés en población mexicana y su relación con variables sociodemográficas y laborales. *Psicogente*, 23(44), 1-27. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3473>
- Viña, C. y Paredes, L. (2022). Experiencia de vida de docentes de ciencias de la salud durante la pandemia de COVID-19 en Perú. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 24(3), 520-536. <https://doi.org/10.36390/telos243.04>
- Zuin, D., Zuin, M., Peñalver, F. y Tarulla, A. (2021). Pandemia de COVID-19: aspectos psicológicos, alteraciones conductuales y perfil de hábitos. Resultados de una encuesta en el ámbito universitario a un mes del confinamiento total en Mendoza, Argentina. *Neurología Argentina*, 13(4), 228-237. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2021.08.005>

Zurita, P. (2021) *El Síndrome Burnout en docentes de Ciencias de la Comunicación de Upao durante la pandemia del COVID 19, 2021* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/90009>

Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión o no de participar en esta investigación. El presente proyecto tiene por objetivo: "Identificar el estrés en docentes ecuatorianos 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

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 Totalmente Poco

necesarios para su trabajo: Medianamente 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 D: Tecnoestrés

TECNOESTRES

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	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías							
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la mismas							
11	Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores							
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente							
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías							
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación							
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							

Apéndice E: DASS-21**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: BRIEF COPE

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
26. Me he estado culpando a mí mismo por cosas que sucedieron.	1	2	3	4
27. He estado rezando o meditando.	1	2	3	4
28. He estado burlándome de la situación.	1	2	3	4

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN