



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE  
LOJA**

*La Universidad Católica de Loja*

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica  
y bachillerato durante la pandemia de COVID-19 de una institución privada en  
el sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:** Perugachi Moreno, Diana Patricia

**Directora:** Bustamante Bustamante, María Concepción

QUITO

2023



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

2023

## Aprobación del director del trabajo de titulación

Loja, 8 de marzo del 2023

Magíster

Cuenca Puma Geovanny Eduardo.

**Director de la carrera de Psicología**

Ciudad. –

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de COVID-19 realizado por Diana Patricia Perugachi Moreno 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: Bustamante Bustamante, María Concepción, Magister

C.I.: 1104073182

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

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

Yo, Diana Patricia Perugachi Moreno, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de COVID-19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo uno: Marco teórico, Capítulo dos: Metodología, Capítulo tres: Análisis de resultados, discusión, conclusión y recomendaciones, siendo María Concepción Bustamante Bustamante, 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: Diana Patricia Perugachi Moreno

C.I.: 1720220480

Correo electrónico: [dpperugachi1@utpl.edu.ec](mailto:dpperugachi1@utpl.edu.ec)

## Dedicatoria

La presente tesis va dedicada con todo mi corazón y esfuerzo a mis padres Gloria y Aníbal, quienes han sido mis ángeles terrenales, con su profundo amor han sido el pilar fundamental para cumplir esta meta.

También a mis queridos hermanos Pau, Andy, Caro, Dan, Gordo, quienes han sido la luz de este largo camino ya que gracias a su amor y comprensión me ha llevado a conseguir la obtención de este anhelado objetivo.

A mis sobrinas/o Nico, Naara y a mi pequeño ángel Lucianita, mis guerreras de vida, que, con su ternura, alegría, cariño me han dado la fuerza para impulsarme cuando me daba por vencida.

A mis cuñados Cris, Geova, Ámel, gracias por el cariño y apoyo incondicional en todo momento.

## **Agradecimiento**

A Dios por haberme brindado, salud, sabiduría, tiempo y sobre todo el haber permitido cumplir una de las metas propuestas.

En especial esta tesis va para mi pequeño ángel Lucianita gracias por haberme regalado los mejores tres años de mi vida y por darme todos los días la fuerza para seguir luchando.

Este logro quiero compartirlo con mis padres, mis hermanos, cuñados, sobrinos, familia y mejores amigos, sin todas estas personas apoyándome toda la vida no podría haber continuado con esta meta, mi vida no ha sido fácil en los últimos años, pero nada es imposible para quien tiene fe.

Quiero agradecer a mi tutora Magister María Concepción Bustamante, por su apoyo y el tiempo que me brindo para el desarrollo de este trabajo.

A todos los miembros de la Universidad Técnica Particular de Loja, a los docentes gracias por el conocimiento recibido en el transcurso de la carrera.

## Índice de contenido

<b>Caratula.....</b>	<b>I</b>
<b>Aprobación del director del trabajo de titulación .....</b>	<b>II</b>
<b>Declaración de autoría y cesión de derechos.....</b>	<b>III</b>
<b>Dedicatoria .....</b>	<b>V</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>VI</b>
<b>Índice de contenido .....</b>	<b>VII</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>2</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo uno.....</b>	<b>5</b>
<b>Marco Teórico .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia. ....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes .....</b>	<b>17</b>
<b>1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la covid-19.....</b>	<b>18</b>
<b>1.3 Burnout en tiempos de COVID.....</b>	<b>20</b>

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	21
1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.....	22
1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes .....	24
1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo .....	25
1.4.1 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia. ...	27
1.4.2 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes .....	28
Capítulo dos .....	30
Metodología.....	31
2.1 Objetivo general:.....	31
2.1.2 Objetivos específicos: .....	31
2.2 Preguntas de investigación.....	31
2.3 Diseño de investigación .....	32
2.4 Contexto .....	32
2.5 Población y muestra .....	33
2.5.1 Participantes .....	34
2.6 Métodos y técnicas .....	35
2.6.1 Métodos .....	35
2.6.2 Técnicas .....	36
2.7 Instrumentos .....	36
2.7.1 Cuestionario sociodemográfico Ad-hoc.....	37
2.7.2 Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986).....	37

<b>2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés .....</b>	<b>37</b>
<b>2.7.4 Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21).....</b>	<b>38</b>
<b>2.7.5 La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28) .....</b>	<b>39</b>
<b>2.8 Procedimientos .....</b>	<b>39</b>
<b>2.9 Recursos .....</b>	<b>41</b>
<b>Capítulo tres.....</b>	<b>42</b>
<b>Análisis de resultados .....</b>	<b>43</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>48</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>52</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>54</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>55</b>
<b>Apéndice .....</b>	<b>67</b>
<b>Apéndice 1.- Abstract.....</b>	<b>67</b>
<b>Apéndice 2.- Documento de información para participantes y consentimiento informado .....</b>	<b>68</b>
<b>Apéndice 3. Instrumento de aplicación.....</b>	<b>69</b>
<b>Cuestionario Sociodemográfico y laboral.....</b>	<b>69</b>
<b>MBI.....</b>	<b>70</b>
<b>Tecnoestrés.....</b>	<b>71</b>
<b>DASS-21 .....</b>	<b>72</b>
<b>Cuestionario BRIEF-COPE .....</b>	<b>73</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1 Recursos económicos utilizados en el trabajo de titulación.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 2 Características sociodemográficas y laborales de los docentes .....</b>	<b>434</b>
<b>Tabla 3 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 4 Resultados de tecnoestrés de los docentes .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabla 5 Percepción de la salud mental de los docentes .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 6 Estrategias de afrontamiento de los docentes .....</b>	<b>47</b>

## Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución privada ubicada en el sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021. La muestra estuvo constituida de 41 maestros de los cuales el 75.6% fueron mujeres y el 24.4% varones, con una edad promedio de 35 años a una máxima de 58 años. Se utilizó una metodología tipo cuantitativa, no experimental, el tipo de muestreo que se manejó es casual-accidental (no probabilístico). Los instrumentos utilizados fueron, Cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-hoc, Inventario del estrés laboral crónico de Maslach, Cuestionario de tecnoestrés, la escala DASS – 21 (mide depresión, ansiedad y estrés), Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28). De acuerdo a lo resultados podemos evidenciar que más del 50% de docentes no reportan índices alarmantes con respecto al estrés, sin embargo, se recomienda la implementación de actividades que promuevan un buen estado en la salud mental de los docentes (pausas activas, técnicas de relajación, capacitaciones y talleres dirigidos a la gestión de emociones).

*Palabras claves:* burnout, salud mental, docentes.

## **Abstract**

The present research was conducted with the objective of identifying the factors related to stress in teachers in a private institution located in the southern sector of the city of Quito during the year 2021. The sample consisted of 41 teachers, 75.6% of whom were women and 24.4% men, with an average age of 35 years and a maximum of 58 years. A quantitative, non-experimental methodology was used; the type of sampling used in this research is casual-accidental (non-probabilistic). The instruments used were an Ad-hoc Sociodemographic and Workplace Questionnaire, Maslach Chronic Work Stress Inventory, Technostress Questionnaire, DASS - 21 scale (which measures depression, anxiety, and stress), Multidimensional Coping Styles Evaluation Scale (BRIEF-COPE/28). According to the results we can show that more than 50% of teachers do not report alarming rates regarding stress, however, the implementation of activities that promote a good state of mental health in teachers (active breaks, techniques of relaxation, training and workshops aimed at managing emotions).

Key words: burnout, mental health, teachers.

## Introducción

El término estrés es considerado como uno de los términos más antiguos, sin embargo, se le define como una respuesta no específica del organismo ante las demandas excesivas del entorno, refiriéndose generalmente a tensión nerviosa, emocional o psicológico, como agente natural de dicha tensión (Aguilar y Mayorga, 2020).

Actualmente el estrés es considerado uno de los problemas de la sociedad contemporánea por esta razón Cortés, (2021) afirma que por tema de COVID-19 las personas somos más vulnerables a padecer niveles altos de estrés, por el ritmo de vida, la presión social, y por el contexto de la pandemia, lo que ha generado un incremento de los trastornos mentales.

El estrés laboral ha afectado a todo tipo de profesiones. Una de ellas fue la docencia, que enfrentó un cambio en su estructura de trabajo para lograr ejercer su labor educativa, el adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología, generándole a los docentes estrés, fatiga, cansancio, entre otros problemas (Pineda et al., 2021).

De acuerdo con Gamboa (2022), en su investigación que tenía como objetivo analizar el estudio del abordaje del estrés laboral de los docentes y administrativos del Centro Educativo Privado "Autum Miller", dentro de los resultados este autor menciona que los niveles de estrés se han incrementado, afectando su rendimiento y también la calidad de vida personal, falta de compromiso con la institución, lo que conllevaría a generar, altas tasas de ansiedad y depresión, generando un desequilibrio en todas las facetas de la vida del docente.

Otra investigación, realizada por Cañizarez (2022), en donde el objetivo principal fue analizar si las creencias de autoeficacia que poseen los docentes del nivel primario se relacionan con el estrés percibido durante el año 2020, en el período de aislamiento social, preventivo y obligatorio por COVID-19. Los resultados obtenidos evidenciaron que la autoeficacia de las personas para afrontar estímulos estresantes juega un papel importante en la activación de la ansiedad, lo cual puede generar conflictos o amenazas a nivel individual,

los docentes participantes percibieron altos niveles de estrés, cambios de horarios y rutinas, el encargarse simultáneamente del trabajo y del hogar.

Castañeda (2022), en su investigación que tenía como objetivo determinar la relación entre el estrés y el desempeño docente de una Universidad Privada en La Libertad, durante la pandemia del COVID, 2021; dentro de los resultados obtenidos en esta investigación se logró señalar que las diversas actividades que desarrollaron los docentes ocasionó un alto grado de estrés y ansiedad, en donde fue más notorio el cansancio y el agotamiento en los trabajadores, los cuales empezaron a sentirse más irritados, llevando un ritmo de vida complicado, generándole depresión y poco interés por las cosas.

A criterio de los investigadores, Robinet y Pérez (2020) la mayor prevalencia de síndrome de burnout en los docentes pudo haber estado relacionado directamente con la presencia de un factor estresor potenciador, provocado sentimientos de miedo, frustración e ira, y de alguna manera limitando la capacidad productiva de los docentes, teniendo en cuenta que sobre el profesorado ha recaído la responsabilidad de brindar a sus alumnos un aprendizaje adecuado, en el contexto del COVID-19.

Debido a ello la presente investigación tiene como objetivo principal determinar la prevalencia de estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato en el contexto de pandemia e identificar factores sociodemográficos y laborales asociados.

Dentro de la estructura del proyecto investigativo, este se encuentra constituido en tres capítulos, el primer apartado que es el marco teórico, segundo apartado corresponde a la metodología, en una tercera parte al análisis de resultados y finalmente el apartado de discusión, conclusiones y recomendaciones.

El aporte de este estudio por una parte es que la investigación permitirá conocer cuál ha sido el impacto del estrés en la salud mental de los docentes y las estrategias que emplean, de igual forma, los resultados encontrados podrían ser sustento para futuras investigaciones. Por otra parte, desde una perspectiva práctica la presente investigación podría servir para

que a futuro se desarrolle programas de promoción y prevención enfocados a disminuir posibles niveles altos de estrés en el área docente frente al contexto covid-19, así como, al desarrollo de diversas estrategias de afrontamiento.

## Capítulo uno

### Marco Teórico

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

En el caso particular de los docentes, la educación ha sufrido grandes cambios metodológicos y pedagógicos, sobre todo por las nuevas dinámicas de enseñanza, lo que ha generado que la labor del docente sea más intensa, excesiva, desbordando su tiempo y modificando su entorno social y su vida personal (Upegui y Zuluagua, 2020).

La presencia del Covid-19, ha generado un gran impacto en nuestro país, ha sido fuerte, devastador, dañino, progresivo y de readaptación compleja, no sólo en lo económico sino también en lo emocional. Durante la primera mitad de marzo 2020, cuando los primeros casos de COVID-19 empezaron a detectarse, el gobierno ecuatoriano tomo una medida para hacer frente a la ola de contagios por la pandemia, la cual se consideró un desafío de gran importancia para nuestra capacidad de adaptación.

En la actualidad debido a la pandemia por covid-19 varias profesiones se vieron afectadas, entre ellas la docencia, exponiendo su vulnerabilidad, alterando su actividad habitual, causándole así estrés laboral, el cual se puede manifestar de diferentes maneras, física (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor) afectando su estilo de vida (Cortés, 2021).

Por su parte, Sanmartín (2018) define al estrés como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos agentes, estímulo, o estresores que nos vamos encontrando en el transcurso de nuestro día a día. En términos generales, se puede decir que el estrés es una respuesta natural y necesaria, para la supervivencia.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación (UNESCO, 2020) en su informe Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis, asegura que la pandemia del COVID-19 ha generado un fuerte impacto en la sociedad en general, no solo en la parte educativa, sino también en

lo laboral, en lo psicológico y por ende en lo emocional. El cierre de los centros educativos, de negocios, de áreas recreativas, todo esto ha llevado a la necesidad del distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos, del trabajo y la privación de los métodos de aprendizaje convencionales han generado estrés, presión y ansiedad, entre el alumnado, sus familias, y especialmente los docentes. Desde el punto de vista de su afectación a la vida cotidiana, la pandemia implica fuentes de estrés intensas, miedo por el futuro, desórdenes alimenticios etc. El estrés es también un mecanismo de respuesta que el organismo tiene ante estímulos que provienen de circunstancias externas como; el ambiente, la familia, el trabajo, el estudio, entre otras. Y se encuentran también el estrés causado particularmente por rasgos propios de la persona y por su manera de afrontar y solventar los problemas (Gómez y Rodríguez, 2020).

De acuerdo a Barrados et al. (2018) señalan que existen tres tipos de estrés que se pueden presentar a lo largo de la vida:

- **Estrés agudo:** Es de corto plazo, dura poco y desaparece rápido, es el tipo más usual de estrés y se produce principalmente como reacción disfuncional, brusco, e intenso que comienza posteriormente a un acontecimiento abrumador, es manejable y tratable, sus síntomas más frecuentes son, tensión, agitación, pies y manos fríos, sentimientos depresivos o una leve ansiedad.

- **Estrés agudo episódico:** se refiere a las personas que constantemente están atrapadas en una espiral de enorme responsabilidad, sufren circunstancias de estrés agudo de forma repetitiva, suelen mostrarse con un carácter agrio, irritables, muy nerviosas, tienen síntomas graves, se caracterizan por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, son de larga duración, inclusive pueden llegar a durar meses, ya que son personas resistentes a los cambios.

- **Estrés crónico:** de larga duración, asociado a situaciones que se prolongan más de lo debido, es un tipo de estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional

continuo, las situaciones que pueden generarlo son, el tener familias disfuncionales, la pobreza, el no tener un empleo seguro.

Zuluaga et al. (2018) hace referencia también al hecho de que no siempre el estrés es nocivo. El "euestrés" o estrés positivo, incita a las personas a actuar rápidamente, para cumplir con algún objetivo o para resolver algún problema, mientras que el estrés crónico conocido como "distrés" causa serios daños a la salud física y mental del ser humano. Estudios reportan que las personas que se dedican a trabajar en el área de enseñanza, es decir, como profesores de todos los niveles, se encuentran fuertemente afectadas por este síndrome y se ven sometidos a un gran desgaste profesional.

A modo de resumen, el estrés es un problema de salud constante que se vio afectado entre los docentes debido a la pandemia, por lo tanto, es importante conocer cuáles son sus síntomas, los efectos que conlleva, para así reducir sus riesgos.

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

La pandemia del COVID-19 obligó a docentes y estudiantes a adaptarse a una nueva normalidad, donde los cambios constantes provocaron manifestaciones de estrés en un conjunto de reacciones tanto físicas como psicológicas que devendría de resolver situaciones demandantes, peligrosas y exigentes, tal como lo explican Rogers y Sabarwal (2020), "los docentes al permanecer en primera línea con sus estudiantes, indudablemente no están capacitados para reconocer las adversidades emocionales de sus alumnos, pues ellos mismos podrían estar experimentando situaciones de estrés y ansiedad" (p.2).

Ante lo expuesto, el profesional al enfrentar una crisis o situación de riesgo permanente puede experimentar episodios conectados con el estrés que pueden ser biológicos, psicológicos e incluso sociales. A continuación, se expondrá una breve conceptualización de estos:

- *Factores biológicos.* - Se manifiesta con fallas en el funcionamiento físico general, o a través de enfermedades relevantes (actuales y pasadas), la

exposición a varios acontecimientos estresantes, como la pandemia generada por el COVID-19, han desencadenan en el organismo una serie de mecanismos de defensa, presentando síntomas físicos como fatigas, mareos, migrañas, presencia de tics nerviosos, dolores de cabeza, sensibilidad de la visión, sensibilidad o falta del tacto, el gusto, entre otros (Azabache et al., 2021).

- *Factores psicológicos.* - según explican Dos Santos et al. (2020) las crisis generan impacto emocional e implica desorganización y desequilibrio, repercutiendo así en sus emociones y decisiones comunes. Esto se evidenciaría en muchos docentes cuyo rol laboral sufrió de un deterioro constante al exponerse al confinamiento social, situaciones estresantes como modificaciones de su horario laboral y adaptación abrupta a nuevas formas de educación; todos estos tipos de alteraciones pueden ser signos de malestares emocionales generados por el estrés.
- *Factores sociales.* - Los principales factores sociales inmersos en la pandemia que han modificado las estructuras sociales son el confinamiento y el aislamiento social que se aplicó en la mayor parte de países del mundo. Estos, habrían ocasionado que las relaciones interpersonales cambien radicalmente, las labores profesionales se extiendan y los roles en el entorno familiar se multipliquen. La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) publicó un artículo en el cual analiza los principales factores que amenazan la salud de las personas y provocarían alteraciones tanto emocionales, físicas y cognitivas.

Se puede concluir que los factores psicosociales son la causa principal del deterioro en la salud de los docentes, la exposición prologada a la tecnología, las cuales no se han manejado de manera eficiente originando cambios inusuales en la salud, tanto física como psicológica, llegando a afectar la vida personal, laboral y social.

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

Según Barreto et al. (2021) señalan que la fatiga laboral se encuentra relacionada directamente con las circunstancias del medio de trabajo, generando la aparición del estrés el cual puede tener un impacto negativo en la salud mental, social y física de los colaboradores.

El teletrabajo a su vez según Pinto y Muñoz (2020), “es el arreglo laboral donde los empleados desempeñan sus labores a tiempo completo o parcial fuera de su lugar de trabajo, usualmente a través de medios electrónicos” (p.1). En ese sentido, toda experiencia que conlleva el teletrabajo es sin duda una experiencia única, ya que en ocasiones derivan a síntomas de ansiedad y el sentirse presionado a responder a demandas laborales excesivas que aparecen en el contexto del teletrabajo también conocida como tele presión.

En ocasiones la dificultad por la falta de conocimiento de esta modalidad hace que el trabajo sea un obstáculo para cumplir con la labor correspondiente lo que genera un importante malestar. Por ende, es importante que los docentes regulen cada actividad teniendo en cuenta como tarea fundamental el velar por el balance entre la productividad de la institución y su bienestar, generando así un balance óptimo en su desempeño (Maza et al., 2021).

De acuerdo con Gavilanes (2021) una de las consecuencias más notorias debido al teletrabajo es que los docentes se encuentran más expuestos a sufrir lesiones, por posturas inadecuadas debido al mobiliario no idóneo, es por ello que hoy en día se han incrementado los dolores lumbares y cervicales por el número de horas excesivas en el teletrabajador, ocasionando el aumento de lesiones musculares.

A continuación, Torres (2020) ha clasificado los distintos tipos de fatiga de la siguiente manera:

- *Fatiga general:* afecta a todo el organismo, física y mentalmente.
- *Fatiga sensorial:* causa dolores e hipersensibilidad en el sistema nervioso.

- *Fatiga física*: dolores localizados en músculos determinados.
- *Fatiga mental*: genera tensión, creada por una actividad mental intensa o prolongada, quienes padecen son los que desempeñan trabajos intelectuales, los que realizan trabajos de gran precisión o los sometidos a una gran responsabilidad.
- *Fatiga crónica*: se produce porque no hay suficiente descanso en etapas sucesivas del trabajo o fuera de él, provocando una sensación de malestar, física y emocional.

En conclusión, la pandemia ha dejado un sin número de impactos no solo a nivel económico o social, sino también ha dejado rezagos a nivel psicológico y emocional, como la presencia de fatigas que puede presentarse de manera general o de manera crónica afectando particularmente al sector educativo específicamente al personal docente.

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

Actualmente, se plantea el estrés como el principal responsable de un notable número de trastornos psicofisiológicos y efectos cognoscitivos, emocionales y conductuales, convirtiéndose en un motivo frecuente de consulta en psicología, mucho más tras enfrentar una pandemia que se prolongó varios meses; por otra parte, el estrés laboral se define como la reacción fisiológica y psicológica relacionada al trabajo que puede ser o no demandante (García, 2020).

Para Alvarado (2020), el estrés laboral es la tensión que se produce cuando un individuo considera que una situación o exigencia laboral podría estar por arriba de sus capacidades y recursos para enfrentarla. Con el apareamiento de la pandemia, la salud emocional, laboral y la calidad de vida de la mayor parte de la población estuvo expuesta a situaciones de estrés con consecuencias negativas en los planos físicos, psicológicos y sociales.

En el ámbito educativo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020) ha recomendado buscar un equilibrio entre la identificación de competencias centrales, especialmente en el ámbito educativo, para asegurar el aprendizaje cuyo carácter debe ser integral y humanista; en un informe presentado por este organismo se asegura que la mayor parte de países tras la pandemia se han acercado a las nuevas tecnologías de la información descuidando la salud integral de la persona.

Siguiendo en este análisis, se puede destacar que la pandemia ha traído consigo el llamado analfabetismo emocional que ha provocado en los docentes cambios emocionales como la ansiedad, estrés, depresión, desórdenes alimenticios, alcoholismo, falta de motivación, entre otros; mismo que de una y otra manera han influido en su vida cotidiana y en sus prácticas sociales; el cual revela que la intensificación laboral, menor control y bajo apoyo social derivan en mayores niveles de tecnoestrés y tecnoansiedad, situación que se manifestó en trabajadores del área educativa expuestos a largas horas de trabajo dentro del confinamiento por la pandemia (González, 2021).

Las nuevas exigencias laborales han desgastado física y emocionalmente a los docentes, quienes en su labor de enseñanza han desistido en los diversos factores que enfrentan, ya que su esfuerzo se ha duplicado y la consecuencia más evidente es el aumento de los niveles de estrés en su vida cotidiana (Becerra, 2020).

En la actualidad Villanueva (2022) hace referencia y describe a la calidad de vida como una perspectiva multidisciplinaria del sujeto relacionándolo con distintos factores como salud, economía, servicios, salud mental y física, así como el nivel de independencia. Dicho en otras palabras, es la búsqueda de satisfacción de sus necesidades ya sean estas individuales o sociales.

Desde la perspectiva de Westreicher (2020) “La calidad de vida es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional” (p.1.). La cual está relacionada con objetivos, expectativas, normas e inquietudes, este autor planteó cinco factores que inciden en la calidad de vida:

- *Bienestar físico.* - hace referencia a la salud, integridad física del individuo, el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.
- *Bienestar material:* se refiere al nivel de ingresos y bienes que llegue a tener
- *Bienestar social:* es la interacción con otras personas, mantener relaciones familiares, tener amistades sólidas y saludable, integración entre compañeros.
- *Bienestar emocional:* se relación con el desarrollo de una alta autoestima y la estabilidad mental.
- *Bienestar personal:* cumple sus aspiraciones, sintiéndose realizada.

Garcés et al. (2020) cree que el concepto de calidad de vida de una persona está fuertemente vinculada a la calidad de vida laboral ya que el trabajo no solo determina un rol importante que obtiene ingresos económicos, sino también satisfacciones sociales, psicológicas, materiales, además de todo, desarrollo personal, logrando así desempeñarse en la sociedad.

Es importante prestar atención a la forma en que se enfrenta a los acontecimientos estresantes de menor y de mayor importancia para que sepa cuándo debe buscar ayuda. Vivimos en lo que acertadamente se podría describir como la era de la prevención, en el sentido de que es posible prevenir muchas amenazas graves para la salud y así poder manejar el estrés en forma apropiada (Bada et al., 2020).

Es fundamental concluir que existen circunstancias que pueden aumentar el estrés laboral en los docentes; como es la situación ocasionada por la emergencia sanitaria del COVID-19, el personal docente no estaba acostumbrado a trabajar bajo condiciones laborales inadecuadas, el miedo al contagio, el miedo al uso inadecuado de la tecnología, tener sentimientos de frustración, el estar alejados de la familia, el cansancio físico y mental, y muchos otros factores que afectaron su salud, desencadenando cuadros graves de estrés que influyen no solo en su calidad de vida sino también su rendimiento laboral.

## 1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID

La virtualización ha ocasionado varios problemas, entre los cuales se ha destaca el tecnoestrés, por lo tanto, docentes como estudiantes se han visto afectados en su desempeño. Estos autores definen al tecnoestrés como una enfermedad moderna que es ocasionada cuando alguien se siente con poca experiencia para adaptarse a las tecnologías informáticas de manera saludable (Estrada y Gallegos, 2021).

En la actualidad el término tecnoestrés se refiere específicamente al estrés originado por el uso excesivo de las nuevas Tecnologías de la información y comunicación (TIC) específicamente en el trabajo (ordenadores, smartphones, e-mails, trabajo remoto). La pandemia ha traído consigo cambios significativos, los cuales ponen de manifiesto problemas que llevan a efectos psicosociales negativos, afectando la situación de sus labores e invadiendo prácticamente todos los aspectos de la vida (Párraga y Escobar, 2020).

Por consiguiente, Fischer y Riedl (2017) mencionan que, como resultado, del fenómeno de tecnoestrés, en los docentes se activa el proceso de estrés debido al uso de las nuevas tecnologías informáticas aplicadas a la educación, de tal manera, se sienten estresados debido a la incapacidad individual para adaptarse a las nuevas herramientas.

Al respecto Upadhyaya y Vrinda (2021) afirman que existe una relación negativa entre el tecnoestrés y la capacidad de ser productivo en la vida académica y laboral. Por lo tanto, es importante reflexionar ante la necesaria y obligada incorporación de las TIC a las áreas de la educación. Tomando en cuenta que las TIC no pueden convertirse en una imitación de los espacios presenciales. Es por ello, que el docente juega un papel indispensable en la enseñanza, ante la incorporación de las TIC en sus espacios de formación, tales como: actitudes, intereses, predisposición al uso, las dificultades en el uso, interacción entre alumno-docente y el entorno educativo. Independientemente del impacto negativo que puede generar el tecnoestrés actualmente el concepto de adicción a las tecnologías aún no se encuentra en discusión.

De acuerdo con Salazar (2019), se puede mencionar que el tecnoestrés, es un estado psicológico negativo que se encuentra fuertemente relacionado con el manejo de las tecnologías de la información, el cual, ha ido en aumento en la medida que van apareciendo nuevas tecnologías y la manera que avanza el uso de ellas. Ese estado perjudicial viene condicionado por la percepción de una inconstancia entre las demandas y los recursos relacionada con el uso de las TIC, lo que provoca un alto nivel de activación psicofisiológica, derivando en la necesidad de conocer sus consecuencias en la salud de las personas en el trabajo, en las organizaciones, en la sociedad en general.

Se puede concluir que los factores psicosociales son la causa principal del deterioro en la salud de los docentes lo cual se demuestra a través del estrés crónico: al tener que sacrificar su tiempo para responder a todas las actividades que deben realizar, la exposición prologada a la tecnología, las cuales no se han manejado de manera eficiente originando cambios inusuales en la salud, tanto física como psicológica, llegando a afectar la vida personal, laboral y social.

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

La evaluación es una herramienta en la cual se detallan los análisis de validez, confiabilidad, y los resultados obtenidos con su aplicación, es de gran utilidad, orientada a evaluar y valorar ciertas manifestaciones de estrés relacionados con la utilización frecuente de TIC en los docentes. Se trata de una serie de cuestionarios y escalas estandarizadas que permiten proyectar ejercicios de evaluación de diferente estructura, que se podrán ajustar al tipo de evaluación que se pretenda llevar a cabo, tanto formativa, continua o para el desarrollo de estrategias metacognitivas, etc., (Cuervo et al., 2020).

A continuación, se detalla algunos instrumentos de evaluación del tecnoestrés:

- *Cuestionario sociodemográfico Ad-Hoc.* -se caracteriza por el hecho de que tanto la muestra como el cuestionario se diseña a medida según las

necesidades de información de cada investigación en particular, es independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfoca en obtener información sociodemográfica de los profesionales (Ramírez, 2021).

- *Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]*. - Este tipo de instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de *burnout* en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Consolidado como instrumento de evaluación psicológica, consta de tres dimensiones con 22 elementos. (Maslach y Jackson, 1986)
- *Cuestionario de Tecnoestrés Salanova et al. (2007)* este instrumento tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés al uso de las TIC, recabar información acerca de los comportamientos de tecnoestrés e identificar los riesgos psicosociales de fatiga, ansiedad y adicción por causa de las tecnologías. Se mide tres dimensiones: Tecno ansiedad TAN, Tecno fatiga TGA, Tecno adicción TAD (Coppari et al., 2018).
- *Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)*. -Instrumento constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo. Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de .91. (Antúnez, et al., 2012).

- *La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)*. -. Es una escala multidimensional autoadministrada la cual posee 28 ítems comprendidos por 14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles (Morán et al., 2010).

Rengifo (2018), en su investigación con la evaluación del tecnoestrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia, encontró que más de la mitad de los docentes en la provincia de Cotopaxi, presentaban niveles altos de tecnoestrés.

Así mismo, Morillo (2020) señala, que otra investigación importante que se llevó a cabo, fue en una Unidad Educativa perteneciente a la provincia de Sucumbíos en donde se estudió a 25 docentes. Dentro de los resultados arrojados se evidencio que un 44% presentaron tecnoansiedad y un 32% presentó tecnofatiga.

A modo de resumen, en la actualidad, la evaluación del tecnoestrés ha sido poco estudiada convirtiéndose en una limitación para visibilizar, explicar, prevenir y generar intervención en torno a este tema, se debe analizar la importancia de estar al tanto y de entender que el uso de los TIC puede repercutir positiva o negativamente en el desempeño laboral, escolar o personal.

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

En relación al papel del docente, éste, ha desarrolla varias habilidades en las áreas de la educación, desarrollo e investigación; no obstante, en algunas ocasiones, pueden sentir cansancio y sin interés alguno de responder a las tareas que se le asignan (Padilla et al., 2017).

Malaver (2021) actualmente plantea una definición de tecnoestrés describiéndole como una experiencia negativa, pero no únicamente estableciendo su causa en el uso de las computadoras, sino viéndola de manera más amplia debido a la interacción generada entre las personas con las computadoras, celulares, tablets, entre otros dispositivos tecnológicos, provocando en los docentes cansancio ante el uso excesivo de dichos elementos.

De modo que, la modificación de las actividades que habitualmente desempeñaban, la adaptación de sus materias al plano virtual conlleva el doble de esfuerzo y lo expone a enfrentar situaciones en las que algunos profesores debieron resolver situaciones tecnológicas. El manejo de diferentes herramientas de trabajo con las cuales no se encuentran familiarizados produjo jornadas de trabajo extenuantes (Mendoza, 2020).

De acuerdo a Domínguez et al. (2021) el entorno laboral en donde se desenvuelve el docente puede provocar presión y esto puede verse afectado en su desempeño. Existen algunos factores como; el mal clima laboral, el bajo rendimiento académico de los escolares, conducta negativa de grupos, interiorización de problemas personales, mala relación con los padres de familia (desconfianza, enfrentamientos, acoso a los docentes) y falta de apoyo en las responsabilidades educativas que terminan perjudicando el desempeño del profesorado (Bairero, 2018).

A modo de conclusión, el impacto ocasionado por el aumento en el uso de las TIC ha generado en los docentes estrés por desconocimiento de las herramientas tecnológicas; por lo tanto, es importante buscar los recursos que sean de fácil acceso para así desempeñarse de manera más asertiva a la hora de realizar sus labores.

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

En la actualidad han ocurrido una serie de cambios que han influido sobre los procesos laborales e individuales en los docentes, estos cambios han sido de manera, sociodemográfico, económico, tecnológico, originando así nuevos riesgos psicosociales tanto

en el trabajo como en su entorno familiar, afectando de manera negativa a la salud de los docentes al incrementar sus niveles de estrés poniendo en riesgo su bienestar (Guacaneme, 2021).

Hoy en día han acontecido cambios importantes, tanto las actividades como las relaciones laborales, los mercados de trabajo, y la propia organización continúan experimentando transformaciones, estos cambios están produciendo nuevos riesgos psicosociales y también nuevas oportunidades para el desarrollo personal y social. Por lo tanto, cuando se habla de tecnoestrés debe ser entendida como un factor de riesgo psicosocial, el cual afecta el rendimiento tanto en el trabajo como fuera de él (Villavicencio et al., 2020)

Con el propósito de realizar una evaluación para identificar los factores de riesgo y si son o no relevantes; como la relación existente entre el nivel de estrés laboral, social y personal, percibido por los trabajadores, se realiza la valoración mediante la aplicación de instrumentos que se describen a continuación:

**Cuestionario de Tecnoestrés:** según Salanova et al., (2007) el tecnoestrés como daño psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento implica el siguiente modelo de evaluación): 1) Afectiva (ansiedad vs. fatiga), 2) Actitudinal (actitud apática hacia la tecnología) y 3) Cognitiva (reconocerse incapaz en el uso de la tecnología). Los ítems de estas deben responderse por los empleados que utilizan TICs en su trabajo manejando una escala de frecuencia tipo Likert que fluctúa entre "0" (nada/nunca) a "6" (siempre/todos los días). La administración de este cuestionario puede realizarse utilizando el modelo tradicional de "lápiz y papel" o a su vez en versión on-line.

**Cuestionario RED.** - (Recursos/Experiencias/Demandas) de acuerdo con Aiken (2003) permite identificar: Factores de riesgo psicosocial o estresores a un nivel específico, Personas con riesgo de desarrollar problemas relacionados con el estrés. Grupos /

Organizaciones «saludables y resilientes». Para optimizar el bienestar y la calidad de vida laboral del personal.

**Método CoPsoQ ISTAS 21. Versión 2.-** Método de evaluación e intervención preventiva de los factores de riesgo psicosocial. Hay tres adaptaciones del método: corta, para compañías de menos de 25 trabajadores, media para personal de más de 25 trabajadores y versión larga, designada a investigación. Esta herramienta conceptualiza las cuatro grandes dimensiones psicosociales (exigencias psicológicas en el trabajo, control o influencia, apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo y compensaciones). Es un procedimiento de utilización pública y sobre todo gratuita (Moncada et al., 2014).

De toda la problemática e inconvenientes causados por el teletrabajo, podemos distinguir una serie de efectos colaterales para la salud y el bienestar del trabajador. Riesgos psicosociales que están originados por una organización deficiente y por un entorno social negativo, afectando en la parte física, psíquica o social. Si bien muchas de estas consecuencias las podemos determinar específicamente a mediano y largo plazo (Blanco y Blanco, 2021).

Para concluir el tecnoestrés se interpreta como un fenómeno que se ha presentado y desarrollado en los docentes durante el contexto actual; de tal manera, la sobrecarga tecnológica, la intensidad de trabajo diario, y los efectos socioemocionales de trabajar fuera del horario laboral se mostraron como algunas de las causas del tecnoestrés.

### **1.3 *Burnout en tiempos de COVID.***

Una de las características más notables en el mundo globalizado que vivimos, son los cambios rápidos y avances asombrosos de la tecnología de la información y su desarrollo. La innovación en el mundo laboral (trabajos computarizados, cambios demográficos, exigencias temporales, intensidad) crean el enfoque de nuevos riesgos psicosociales relacionados con

el burnout estrés laboral crónico y al síndrome del trabajador “quemado” (Rodríguez et al., 2017).

La palabra Burnout específicamente significa “quemado”, algunos lo conocen como el síndrome de quemarse por el trabajo o síndrome de agotamiento profesional. El estudio de este síndrome ha sido estudiado por varios autores, pero la definición más conocida del síndrome según Maslach y Jackson, lo describen como un estado múltiple de cansancio emocional físico y mental que ocurre cuando las personas presentan incertidumbre por la economía, la salud, el futuro, la familia. El aumento de la carga de trabajo, en algunos casos por el desempleo. Son muchas las situaciones que generan estrés teniendo gran impacto a nivel poblacional, afectando la salud. La cual se caracteriza por 3 factores: *agotamiento emocional, despersonalización y percepción de bajo rendimiento personal* (Mora, 2021).

En suma, el aislamiento repentino que atravesó el Ecuador y el mundo a causa del brote de covid-19 originó que la convivencia familiar y laboral se altere y se habitúe a esta nueva realidad; las responsabilidades, como madre o padre de familia, de velar por el cuidado de sus hijos, ser proveedor a nivel económico y afectivo, o, en ocasiones, ser la única, el adaptarse a este nuevo entorno educativo, todos estos factores nombrados anteriormente generan una sobrecarga laboral asociada al síndrome de burnout.

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

L. Martínez (2020) afirma que para el 2022 el término burnout será reconocido por la OMS como un trastorno mental, enfermedad relacionada con el trabajo en general, causándole dolencias, bajas e incapacidades por estrés laboral.

En la actualidad existen varias profesiones que tiene mayor probabilidad de padecer el síndrome de burnout, sin embargo, entre las profesiones más susceptibles a padecer esta dolencia, se encuentran las carreras ligadas a primera línea como el personal de salud y educación. En este sentido, García (2021) menciona que el Síndrome de Burnout en docentes está constituido por tres factores:

**Organizacional.** - En este ámbito los aspectos más relevantes, son la poca consideración que se tiene sobre la labor docente, falta de consenso, actitudes y conductas negativas, etc., son factores que condicionan la mejora profesional y la capacidad de los docentes, haciéndoles más inseguros hacia el síndrome de burnout

**Personal.** - Malas relaciones con los compañeros. Amenaza, acoso y violencia, horario aislado o en solitario. Abandono de instrucciones establecidos para tratar de resolver problemas y quejas, supervisión inadecuada, desconsiderada, o que no proporciona apoyo.

**Sociodemográficos.** - Existen diversas variables, como el sexo, la edad estado civil, paternidad, relaciones personales, la etapa, han sido relacionadas tanto con el estrés laboral como con el burnout.

Por lo tanto, Jarrín et al. (2022) expresa que el burnout se encuentra en muchas profesiones, especialmente entre los docentes, ocasionando gran cantidad de estrés debido a la excesiva carga laboral relacionada con factores estresantes específicos a la enseñanza que los docentes soportan, el cual puede afectar el estado de ánimo y el bienestar, complicando de tal manera la salud de los docentes.

En definitiva, la pandemia ha tenido un gran impacto en varias profesiones, sin embargo, el campo de la docencia como profesión de primera línea, se ha visto más afectada, con altas prevalencias de síndrome de burnout, lo que ha generado cambios significativos en el estado de ánimo, presentando desórdenes emocionales, psicológicos y mentales.

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

Paternáin (2022) define al teletrabajo como una forma de organizar el trabajo a distancia, logrando así el equilibrio deseado entre la vida familiar y el trabajo, teniendo en cuenta la utilización de las (TIC's).

Debido al teletrabajo, las instituciones educativas se vieron en la necesidad de cambiar la modalidad normal a una modalidad virtual, con el objetivo de adaptarse a sus

obligaciones laborales desde casa, se implementaron plataformas virtuales (Zoom, Microsoft Teams, entre otras). Este cambio ha generado la necesidad urgente de adaptación por parte de muchos docentes, generado un impacto negativo, manifestándose el síndrome de burnout (Quiroz y Vega, 2020).

Sin embargo, Ribeiro et al. (2020) menciona que muchos de los docentes no estaban preparados para tal transición, la mayoría no se encontraba apto para la utilización de la tecnología. Esta falta de preparación, les generó estrés, sufrimiento emocional, distancia social, sobrecarga de trabajo y la necesidad de mantener las actividades laborales al día. Además, al estar en casa los docentes se enfrentaron a varios factores, como, cambio en el estilo de vida, mayor responsabilidad con la familia y en el caso de las mujeres siendo docentes y amas de casa al mismo tiempo.

Por otro lado, las diversas adaptaciones para el teletrabajo pueden ser diferente para hombres y mujeres, predominando la desigualdad de género que se presentan en las relaciones familiares y en el mercado laboral. De este modo, estas situaciones exponen a los docentes a dificultades que pueden afectar su salud mental durante la pandemia (Ávila et al., 2021).

De acuerdo al Ministerio de Salud Pública (MSP, 2021) señala que la salud de los trabajadores es fundamental para la productividad y el desarrollo económico. Sin embargo, la sobrecarga de trabajo, el someterse a deficientes condiciones laborales generan un gran aumento de enfermedades (hipertensión arterial, alteración del ciclo menstrual, obesidad, depresión, ansiedad, insuficiencia cardíaca, diabetes, alteraciones dermatológicas como acné, etc.) lo que significa grandes pérdidas para el sistema de salud, para las economías nacionales.

Por último, las diferentes adaptaciones de los profesionales de la educación en el contexto teletrabajo pueden verse afectados por el aislamiento y el distanciamiento social, la sobrecarga de trabajo derivada de la necesidad de mantener las actividades laborales,

originándole sufrimiento emocional. De este modo, estas situaciones pueden exponer a los docentes a inconvenientes que pueden afectar su salud mental.

### **1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes**

Con frecuencia, la productividad de un trabajador puede disminuir provocando una serie de factores ajenos a sus labores, situaciones intensas que se produce en el “burnout”. Suele tratarse de aspectos que supone una reacción generalizada y progresiva a lo largo del tiempo, que repercute en todos los aspectos de la vida (profesión, familia, amigos, ocio), con síntomas como: fatiga, jaquecas, problemas de sueño, agotamiento, trastornos gástricos, permanencia excesiva en la cama, mayor frecuencia de enfermedades, dolor muscular (especialmente en el cuello y en la parte inferior de la espalda), sentimientos de fracaso, desesperanza, moral baja, depresión, irritabilidad, enfados, etc. (Castel, 2021).

Los síntomas del burnout son múltiples y bastante complejos, Hernández et al. (2021) refiere que existen aspectos que presenta el síndrome del desgaste profesional docente, en sus diversas manifestaciones.

**Mentales:** La presencia de burnout se considera un predictor significativo, que contribuye que la persona presente incapacidad para estar relajada, no pueda concentrarse, presente olvidos, etc. También se han descrito las vivencias de fracaso, de insuficiencia y de impotencia que conducen a baja autoestima y autoeficacia personal, la persona afectada tiene una menor capacidad de tolerar la frustración, y por lo general tiende a reaccionar de manera agresiva. Pueden observarse síntomas de nerviosismo, inquietud psicomotora.

**Físicas:** como cefaleas, malestar gastrointestinal, dolores osteomusculares, pérdida de apetito, alteraciones sexuales, insomnio, úlceras, enfermedad coronaria (hipertensión), fatiga.

**Conductuales:** hace referencia a cualquier comportamiento que difiera de su comportamiento habitual, retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el

apetito, brotes de ira, problemas para expresarse, frustración, este tipo de reacciones se observan por el consumo excesivo de estimulantes como café, té, así como sedantes, bebidas alcohólicas, tabaquismo y el abuso de otras sustancias tóxicas, sedentarismo, y mala dieta.

**Sociales:** las principales características del burnout son el agotamiento, las actitudes negativas hacia los alumnos, mostrado: insensibilidad, excesivo distanciamiento defensivo, irritabilidad, impaciencia y ansiedad, exagerada hipercrítica y desconfianza.

Gurumendi et al. (2021) en su artículo menciona que el burnout va más allá del cansancio habitual, ya que no solamente su salud física y mental se ve afectado, sino también, se encuentra comprometiendo el ambiente laboral, disminuyendo la productividad, la calidad del trabajo, generando más ausentismo, y lo más alarmante, la actitud negativa del personal.

Continuamente los docentes se exponen a situaciones estresantes propias del entorno en el cual se desarrollan profesionalmente, añadiendo a esto, la pandemia de covid-19, el entorno social cambiante que viene sobrellevando la educación, han causado una serie de factores ajenos a sus labores, situaciones intensas que se produce en el "burnout". Circunstancias que repercute en todos los aspectos de la vida profesional, familiar, amigos, generándole síntomas como: fatiga, jaquecas, problemas de sueño, agotamiento, trastornos gástricos, dolores musculares, mayor frecuencia de enfermedades.

#### **1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo**

La Organización Mundial de la salud (OMS, 2022), hace hincapié, en que la salud mental es un estado de bienestar mental, con el fin de que las personas puedan enfrentar los momentos de estrés de la vida diaria, mejorar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar apropiadamente. Siendo parte principal de la salud y el bienestar que sostiene

nuestras capacidades para tomar decisiones ya sean individuales o generales. De igual manera, la salud mental es, además, un componente esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Así mismo, Raymundo (2021) define a la salud mental como un estado de bienestar donde la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, logrando tolerar las presiones del día a día, consiguiendo trabajar de forma productiva para así contribuir a su entorno.

De igual manera, Mena (2018) señala que la salud mental de los educadores es un tema de interés, por lo que es importante que sea abordado apropiadamente dentro de las instituciones educativas, para evitar que se generen efectos negativos en diversas dimensiones sean física, mental, social o psicológica.

Los problemas de salud mental, se encuentran influidos por toda una estructura social y económica, por ejemplo, el nivel de ingresos, la situación laboral, el nivel educativo, las condiciones materiales de vida, el tener un buen estado de salud física, la unión familiar, la exclusión, derechos humanos violentados o el estar expuestos a episodios difíciles de la vida, como la intimidación sexual o el maltrato y abandono infantiles (Cevallos et al., 2021). Esto provoca que la sensación de bienestar se reduzca y las variables asociadas con sentirse bien, sean subestimadas y de poca atención lo cual hace pensar que todo nuestro estado gira en función de la respuesta de estrés.

Orrego (2022) menciona que el uso del mecanismo del teletrabajo tras la pandemia podría ser un enorme acelerador de enfermedades relacionadas al estrés, que repercuten particularmente en la salud mental. Se estima que al menos 450 millones de personas en el mundo sufren trastornos mentales, una cifra, preocupante y alarmante, si se tiene en cuenta, existe poca atención no se brinda una mayor y mejor calidad de vida en salud mental, física y social, a esta población vulnerable (Titistar et al., 2022).

Los docentes tuvieron un impacto negativo en su salud mental, debido al distanciamiento social, sobre todo sufrieron un incremento en sus niveles de estrés, ansiedad,

pánico, abuso de sustancias, problemas intelectuales y conductuales. De manera que los trastornos de ansiedad y depresión son los que más han afectan a la salud mental de las personas en época de pandemia (A. Martínez, 2020).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se puede recalcar que dichas estrategias representan el pensamiento, conducta y emoción del individuo en su intención de adaptación, estableciendo así herramientas útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad. De manera, que a medida que las personas van interactuando con un ambiente estresante, las estrategias utilizadas, pueden ir variando; sin embargo, no se puede decir que hay estrategias buenas o malas, pues esto dependerá de la persona, el entorno, y su interacción entre ambos; ya que las estrategias son de carácter individual (Torres et al., 2021).

Resumiendo, el personal docente se encuentra expuesto a varios factores que los hacen un grupo poblacional susceptible; dichos factores como el incremento de responsabilidades y exigencia de trabajo, el tener mayor tiempo para preparar sus clases, el asegurarse de conexiones adecuadas, el realizar seguimiento a sus estudiantes, la necesidad de conocer y explorar las distintas plataformas y contar con criterios para la toma de decisiones sobre su uso. De este modo, estas situaciones pueden exponer a los docentes a que su salud mental pueda verse afectada durante la pandemia.

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

Por percepción de salud mental se entiende a efecto que tiene una persona con relación a su estado de exigencias cognitivas, emocionales, de ritmo, o de responsabilidad, es un proceso mediante el cual una persona analiza la información que recibe del exterior, es decir, la condición de bienestar, el equilibrio entre lo físico, mental y social (Cervantes, 2021).

Sosa (2021) en su artículo percepciones sobre las estrategias durante la pandemia, señala que, desde la perspectiva psicosocial, el malestar emocional genera mecanismos de defensa que permite dar una sensación de confianza y seguridad para afrontar positivamente

circunstancias de alto impacto social, estas pueden ser consideradas como percepciones positivas si facilitan la adaptación al cambio y negativas si las limitan.

*Percepciones Positivas:* 1. Adaptarse al cambio, 2. Tener en el hogar espacios cómodos, y tranquilos, para sentirse a gusto, 3. Tener más tiempo para desarrollar las actividades en cualquier hora del día, 4. Recursos y técnicas para aprender y para realizar los trabajos. *Percepciones Negativas:* 1. Resistencia al cambio 2. Estado de alerta 3. El aislamiento, el miedo, la frustración, el cansancio 4. La mayoría expresa angustia y estrés. Además, pueden incrementar problemas como la ansiedad y depresión.

García (2021) hace énfasis en que las intervenciones psicológicas son necesarias para disminuir los efectos que ha dejado la pandemia en la salud mental, específicamente en los docentes, pues ellos son los que tienen una relación directa con los estudiantes, brindan soporte emocional a sus alumnos, por lo tanto, deben estar en condiciones físicas y psicológicas apropiadas.

En conclusión, se puede mencionar que los docentes han conseguido con mucho esfuerzo adaptarse a “esta nueva normalidad” demostrando una adecuada capacidad de adaptación a pesar de la imprevisibilidad, en algunos casos falta de recursos y la urgencia de implementar nuevas tecnologías. Al mismo tiempo, este proceso de transición ha causado un impacto en la salud mental de toda la población educativa. Por lo tanto, los docentes no solo han tenido que encarar nuevos retos académicos sino también emocionales.

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

Carrión (2021), define a las estrategias de afrontamiento como el proceso dinámico para tratar de reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas, afectivas y conductuales que cada individuo tiene para hacer frente a las situaciones que les genere estrés. Las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas (disminuye el estrés y mejorar la salud a largo plazo), o desadaptativas (reducir sólo a corto plazo), las cuales pueden ser reforzadas o debilitadas de acuerdo al tiempo, momento o lugar donde sucedan.

Así, Roldán y Díaz (2021) establecen que los tipos o estrategias de afrontamiento del estrés serían los siguientes:

- *Focalización en la solución del problema:* se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución (planes soluciones de dificultad).
- *Auto focalización negativa:* busca tolerar el estrés resignándose con la situación, (auto culpa, indefensión ante el problema, incapacidad de solución).
- *Reevaluación positiva:* Es una estrategia de optimismo que ayuda a tolerar la problemática y a generar pensamientos que benefician al enfrentar la situación, aprende de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema.
- *Expresión emocional abierta:* Estrategia en la que se expresan las emociones abiertamente como una forma de equilibrar las mismas (descarga de humor, hostilidad, agresión, irritabilidad, lucha emocional).
- *Evitación:* Se llevan a cabo acciones que ayuden a tolerar el problema, eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas, (salir, concentrarse en otras actividades, prácticas deportivas, este tipo de estrategias tiene como finalidad, olvidarse o no recordar el problema).
- *Búsqueda de apoyo social:* el sujeto busca apoyo por parte de otras personas, así como de familiares o amigos, es decir pide ayuda o consejos.
- *Religión:* aquí las actividades que ejecuta el individuo suelen ser relacionada a sus prácticas religiosas, pedir ayuda espiritual, como asistir a la iglesia con la finalidad de rogar por la solución a los problemas.

En conclusión, en el caso particular de los docentes, las instituciones educativas deberían proporcionar ambientes socioemocionales que ayuden a reducir el estrés, evitar la sobrecarga de trabajos extras que consumen gran parte del tiempo. Así mismo, se debe fomentar la adquisición de habilidades de afrontamiento proactivas, por ejemplo, visualizando

el problema de forma positiva, plantear los problemas como oportunidades, ser conscientes de sus potencialidades y debilidades.

## **Capítulo dos Metodología**

### **2.1 Objetivo general:**

- ✓ Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021-2022.

### **2.1.2 Objetivos específicos:**

- ✓ Reconocer cuales son las características relevantes de los aspectos sociodemográficos y laborales de los docentes de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021.
- ✓ Establecer los niveles de burnout en sus tres extensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021.
- ✓ Dar a conocer cuál es la calidad de salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021.
- ✓ Determinar como el tecnoestrés existente ha influido en los docentes a causa de la enseñanza mediante las clases virtuales en una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021
- ✓ Buscar las diferentes soluciones de afrontamiento empleadas para los docentes de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021 ante cualquier circunstancia que les genere estrés.

### **2.2 Preguntas de investigación**

Este trabajo de titulación responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Mencione cuáles son las características sociodemográficas y laborales de la muestra de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?

✓ ¿A partir de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal identificar cuál es el nivel de burnout de los participantes de la investigación de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?

✓ ¿Del conjunto de docentes sondeado, de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021, cuál es la característica predominante de salud mental (estrés, ansiedad y depresión)?

✓ ¿Del grupo investigado de docentes de básica y bachillerato de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021, identificar cuál es el nivel de tecnoestrés que presentan?

✓ ¿Con relación al manejo de estrés de docentes de básica y bachillerato de una institución privada en el sector Sur de la ciudad de Quito durante el año 2021, cuáles serían las estrategias de afrontamiento más utilizadas?

### **2.3 Diseño de investigación**

El diseño de la presente investigación es de tipo cuantitativa porque es útil para evaluar, comparar, responde a los objetivos y preguntas que persigue la investigación, en forma numérica, mientras más cuidadoso y específico se podrá tener mayor posibilidad de generar el conocimiento deseado (Escribano, 2018). Los datos reunidos son transformados en números, logrando establecer si existen o no relaciones de causalidad entre las variables valoradas, permitiendo elaborar un plan con el objetivo de obtener respuestas confiables de acuerdo con instrumentos estandarizados.

La investigación cuantitativa, es fundamental para comprender la realidad de los procesos docentes, ya que a través de ella se puede anticipar, medir, detectar las deficiencias y las áreas para evaluar.

### **2.4 Contexto**

La Unidad Educativa es una institución particular que ejerce los valores de la iglesia católica. Se ubica en el Sur de la Ciudad de Quito, parroquia la Villa flora. Cuenta con

aproximadamente 1000 estudiantes que en su mayoría vienen del sector sur de la ciudad, los mismos que provienen de familias de situaciones económicas media y baja.

La institución educativa cuenta con personal directivo, administrativo, docente y de apoyo capacitado para cada una de las obligaciones que se les ha contratado, se preocupa por el desarrollo profesional de sus trabajadores y de forma constante capacita a sus docentes con un nivel de enseñanza (preparatoria, primaria y secundaria).

La institución cuenta con un departamento del DECE el cual es el encargado durante todo el año lectivo, mediante su planificación anual, de realizar propuestas en beneficio de la comunidad educativa, forjando profesionales idóneos que buscan la excelencia académica.

A los datos de la muestra se les incluyó preguntas de variables sociodemográficas como edad, escolaridad, estado civil, ocupación, lugar de residencia, las cuales se definen a continuación

Debido a la actual situación de pandemia por el covid-19 no se consiguió realizar u observar los eventos que ocurren en el ambiente, como entablar vínculos con los participantes ya que las encuestas se realizaron únicamente por línea, por tal motivo no se pudo recabar acontecimientos, lenguaje, historias y relaciones de los participantes.

La literatura menciona que en el tiempo de confinamiento ocasionado por el covid-19 se ha incrementado el estrés sobre todo en el escenario laboral en el que nos encontramos, marcado por la inestabilidad, el cual se observa un alto nivel de complejidad en las áreas laborales de primera orden como, por ejemplo, el área de salud, en el área de educación. Dicho factor está llevando a una serie de secuelas tanto personales, especialmente en materia de salud de la población trabajadora.

## **2.5 Población y muestra**

La investigación se realizó en la Unidad Educativa particular, ubicada en el sur de la ciudad de Quito, con una concurrencia aproximada de 80 docentes en la jornada matutina, la cual está conformada de hombres y mujeres profesionales de la educación primaria y

secundaria; que dictan cátedras específicas en: Matemáticas, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Lengua extranjera, Lengua y Literatura, Física, Química, Biología, Educación Física, Informática, Optativas entre otras.

La edad de los docentes oscila entre 25 a 50 años, cada uno con un rango de experiencia en educación de entre 5 y 10 años respectivamente.

De esta población institucional se seleccionó una muestra de 40 docentes de Educación General Básica y Bachillerato, los cuales cumplen con los criterios de inclusión, este proceso se realizó durante los meses de diciembre 2021 a enero 2022

El tipo de muestreo que se manejó en esta investigación es casual-accidental (no probabilístico), este método permite conocer de manera rápida algunos aspectos relevantes sobre la investigación utilizando a las personas que se encuentran más disponibles en un momento dado, el cual consiste en obtener una muestra de la población que está disponible y al alcance.

### **2.5.1 Participantes**

El universo de estudio está delimitado por 40 docentes de la Institución educativa particular, quienes pertenecen a los diferentes grupos de enseñanza, Educación General Básica y Bachillerato; teniendo en cuenta que algunos maestros trabajan con varios grupos de estudiantes de diferentes grados.

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

#### **Criterios de inclusión y exclusión de los participantes:**

El criterio que guio la elección fue el de accesibilidad

#### **Los criterios de inclusión fueron:**

- Docentes de ambos sexos

- Docentes que imparten clases a alumnos de educación general básica y bachillerato.
- Encontrarse titulados como educadores dentro del ámbito de la educación
- Estar en situación laboral activa y fija.
- Docentes que accedieron a participar y firmar el consentimiento informado.
- Tener como mínimo 2 años ejerciendo la profesión de docentes
- Haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la COVID.

### **Criterios de exclusión**

- Docentes que son ocasionales o de reemplazo.
- Docentes que no aceptaron participar en este trabajo investigativo.
- Docente que tengan menos de 2 años de experiencia.

## **2.6 Métodos y técnicas**

### **2.6.1 Métodos**

En esta investigación se ha planificado la utilización de los siguientes métodos, los cuales se hacen constar en el trabajo final:

**Método descriptivo:** Este método se sitúa en el presente, recopila datos cuantificables con la finalidad de definir, clasificar, o caracterizar, el objeto de estudio donde se analizarán e interpretar de una manera imparcial los factores relacionados con el estrés de los docentes de básica y bachillerato con fines estadísticos. La descripción es ampliamente utilizada a través de la investigación científica y hay pocas limitaciones para su uso (Hernández et al, 2014).

**Método cuantitativo** de acuerdo con Tamayo (2007), consiste en la diferencia de hipótesis ya existentes, siendo primordial conseguir una muestra, así sea en forma aleatoria o discriminada, pero específica de una población o fenómeno objeto de estudio. Por

consiguiente, para obtener estudios cuantitativos es preciso disponer de una teoría ya construida, dado que el procedimiento científico utilizado en la misma es el deductivo.

**Método transversal** recolectan datos en un solo momento, se define como un tipo de investigación observacional que examina y analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo específico sobre una población o muestra, por lo que se considera un estudio de tipo transversal y estudio de prevalencia (Cvetkovic et al., 2021).

### **2.6.2 Técnicas**

Dentro de este apartado se definen y detallan las técnicas que facilitó el proceso de investigación, entre las que se utilizó tenemos las siguientes:

- **Revisión bibliográfica en la web:** Internet, los buscadores digitales especializados y los catálogos on-line de las principales bibliotecas facilitaron enormemente la búsqueda, se encuentran dispersos en diferentes publicaciones ubicadas archivos y registros.
- **Revisión bibliográfica escritos:** revistas, libros y artículos científicos en general las publicaciones periódicas dedicadas a la investigación, información de datos bibliográficos. Entre ellos la lectura, como técnica personal para entender, investigar aportes teóricos, conceptuales y metodológicos de los componentes relacionados con el estrés en los docentes. Leer todas las fuentes apropiadas de modo discriminatorio, enfatizando los aspectos esenciales.
- **Revisión bibliográfica paráfrasis o resumen,** ayuda y favorece a la comprensión del tema, a comprender mejor el texto y redactar con exactitud y calidad como medio para presentar un texto original de forma abreviada.

### **2.7 Instrumentos**

A continuación, se detallará algunas características de los instrumentos realizados a los docentes:

### **2.7.1 Cuestionario sociodemográfico Ad-hoc.**

Orientada en extraer información sociodemográfica, datos laborales de los profesionales, y un apartado de preguntas referentes a actividades relacionadas con el COVID.

Cuestionario independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, lleva a cabo un propósito específico, el cual se le puede aplicar a cualquier profesión, educativo, sanidad, etc. Con el Ad Hoc se buscan datos específicos sobre el objeto de estudio, es decir, no se utilizan datos ya existentes (Ramírez, 2021).

### **2.7.2 Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986)**

Este instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de burnout en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la cual una respuesta de 1 indica sin afectación y un puntaje de 7, la máxima afectación (Maslach y Jackson, 1986).

En cuanto a las propiedades psicométricas del MBI, presenta las siguientes características: la consistencia del cuestionario se considera optima cuando el coeficiente o alfa de Cronbach del MBI oscila entre 0.70 a 0.90 (Zamora, 2021).

### **2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés**

El tecnoestrés fue creado con la intención de evaluar diferentes impactos del uso frecuente de las Tics, percibidos por docentes de la ciudad de Quito. Con la finalidad de investigar consecuencias en la vida diaria, así, como en las relaciones de familia, trabajo y estudio, afectos, funciones vitales y de salud, a partir de una propuesta de 35 ítems y cuatro dimensiones, desde la perspectiva psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 implica el siguiente modelo de evaluación: Afectiva (ansiedad vs. fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Los ítems se valoran a través de una escala tipo Likert que fluctúa entre 0

(nada/ nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las Tics en sus labores diarias (Coppari et al., 2018).

Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecno ansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecno fatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia). Se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala.

Fiabilidad del instrumento: para evaluar la confiabilidad el material, se calculó el Alfa de Cronbach., encontrándose un índice de  $\alpha = 0.90$ , el cuál es considerado un buen indicador de estabilidad interna.

Validez concurrente: para valorar la eficacia de criterio, se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de los puntajes de la escala final con las respuestas conseguidas en una pregunta criterio (Salanova et al., 2007).

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

El DASS-21 tiene la ventaja de ser una herramienta de autor reporte breve, sencilla de administrar y de responder, demostrando adecuadas propiedades psicométricas en estudios de validación en una población general, queda constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión, la ansiedad y el estrés descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente.

Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí) (Lovibond y Lovibond, 1995).

Las escalas de depresión y estrés manifestaron un alfa de 0.85 y 0.83 específicamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de 0.73. En

conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de 0.91 (Antúñez y Vinet, 2012).

Por tanto, esta investigación tuvo como intención adaptar y determinar las propiedades psicométricas de la versión abreviada de las Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21) en docentes de básica y bachillerato del sur de Quito.

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

Se utilizó la versión española de Morán, Landero, y González, 2010. Es una escala de autoinforme multidimensional la cual posee 28 ítems comprendidos por 14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles.

El Cuestionario BRIEF-COPE/28 de afrontamiento, que responde en una escala tipo Likert que va de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”.

El alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) que tiene este instrumento va entre 0.60 y 0.90 con índices de consistencia interna por cada factor de afrontamiento (Morán et al., 2010).

## **2.8 Procedimientos**

La investigación se estructuró en torno a dos etapas. La primera, destinada a la recolección de información sustentada en la necesidad de conocer el efecto del estrés en los docentes en tiempos de covid-19.

La segunda de ellas enfocada a la construcción de un instrumento (cuestionario) que nos proporcione obtener información sobre las necesidades y expectativas del profesorado que participa en la experiencia.

*Fase 1.-* El primer paso consistió en seleccionar la base de datos con el fin de consultar (temas, conceptos, términos), las que serán de utilidad para el desarrollo del marco teórico. Se inició con la revisión de la literatura directamente con el acopio de las referencias o fuentes primarias y otros materiales que sean útiles para el propósito de la investigación, esta revisión se realizó de manera selectiva ya que cada año se publican en el mundo miles de artículos en revistas académicas.

En el transcurso del levantamiento de la investigación, en primera instancia, se ejecutó una solicitud por escrito vía mail a la institución educativa que participó en la exploración y de igual manera se solicitó una contestación formal debido a requisitos protocolarios y por motivos de la pandemia todo el proceso fue mediante el correo y vía zoom.

Una vez aprobado el acceso, el primer contacto fue con Inspección General de la institución educativa, se expuso los objetivos principales y los beneficios que conlleva el proceso de investigación. De igual manera se estableció contacto con la Psico. coordinadora del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), la reunión estuvo enfocada en definir tiempos y espacios adecuados para la aplicación de las encuestas, las cuales no interfieran con el proceso académico institucional.

#### *Fase 2.-* Aplicación del instrumento, validez y fiabilidad

A continuación, se puntualiza los pasos de la realización del levantamiento de información:

1. Se creó una reunión online por medio de la plataforma Zoom, con el fin de explicar los lineamientos generales de la investigación. Previo a la aplicación del instrumento, se expusieron detalles de la aplicación del material, y cuál era el aporte que se deseaba de los participantes. Para acceder a la encuesta online se entregó un código de acceso el cual permitió el desarrollo de las mismas y a su vez solventaba las inquietudes de los encuestados.

2. En la reunión vía Zoom la Psico. del DECE, proporciono una lista de los participantes que cumplían con los criterios de inclusión, esto con el fin de constatar que la

aplicación de la batería de instrumentos psicológicos On-line con rasgos psicométricos, se realicen al número de participantes del registro de asistencia (40 docentes), dado que la plataforma admite llenar varias veces el instrumento de manera anónima.

3. Los docentes, previo a contestar la encuesta deberán aceptar el consentimiento informado, el cual especifica que el sujeto se suma voluntariamente a ser partícipe de la investigación y que los datos entregados se manejarán de forma oculta garantizando el anonimato y el cumplimiento de estándares éticos explícitos en la Declaración de Helsinki. Para todos estos pasos (1,2,3) se estimó una duración máxima de 20 minutos.

4. Una vez aceptado el consentimiento informado se procedió a enviar el link digitalizado del instrumento y los docentes procedieron a llenar la encuesta, en horario extracurricular. El tiempo estimado para completar instrumento fue de 15 a 20 minutos.

La selección del colegio se elaboró a partir de la viabilidad que brindaba para realizar las evaluaciones. Se coordinó con inspección general y el departamento del DECE, previamente se obtuvo la autorización respectiva, se procedió a administrar el instrumento que forman parte de la investigación, los docentes evaluados recibieron instrucciones estandarizadas sobre el propósito del estudio, la confiabilidad de los resultados, su colaboración voluntaria y la posibilidad de no continuar resolviendo la prueba si así lo creyeran conveniente. Luego de las instrucciones, firmaron el consentimiento informado para verificar su participación en la investigación y procedieron a resolver las preguntas.

## **2.9 Recursos**

Es fundamental tomar en cuenta que, durante el proceso investigativo, la disponibilidad de recursos humanos, materiales, financieros, técnicos, logísticos e informáticos se cumplieron de manera efectiva en cada situación durante la investigación.

### Recursos Humanos

- Directora de tesis
- Tesista

- Inspección General
- Psicóloga DECE
- Docentes

#### Infraestructura

- Domicilio
- Institución educativa

#### Recursos materiales

- Computadora
- Bibliotecas digitales
- Libros físicos (copias)
- Internet
- Materiales de oficina
- Impresora, escáner
- Baterías psicológicas

#### Recursos Económicos

**Tabla 1**

*Recursos económicos utilizados en el trabajo de titulación*

<b>Recurso</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fuente financiera</b>	<b>Monto</b>
	Computadora	Propios	\$450.00
Equipos	Impresora / escáner	Propios	\$200.00
	Internet	Propios	\$30.00
Tóner/ cartuchos	Impresiones	Propios	\$25.00
Papelería	Bolígrafos, hojas papel		
	bond, lápiz	Propios	\$25.00
Libros	Fotocopias	Propios	\$50.00
Varios	Imprevistos	Propios	\$50.00
		<b>TOTAL</b>	<b>\$830.00</b>

### Capítulo tres

#### Análisis de resultados

A través de los instrumentos aplicados a los profesionales de la educación, se dará a conocer los siguientes resultados de la presente investigación.

**Tabla 2**

*Características sociodemográficas y laborales de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>		
Sexo	Masculino	10	24.4%		
	Femenino	31	75.6%		
Docente	Educación básica	28	68.3%		
	Bachillerato	13	31.7%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	17	41.5%		
	Viudo/a	0	0.0%		
	Divorciado/a- Separado/a	4	9.8%		
	Soltero/a	20	48.8%		
		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Min.</b>	<b>DT</b>
Edad		35	58	24	9
Horas de trabajo por día		9	13	8	2
Experiencia laboral		8	23	1	6

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

Como podemos observar en la Tabla 2, se pudo determinar que el 75.6% de la muestra estuvo constituida por mujeres, mientras que 24.4% por varones, el 68.3% corresponde a docentes de educación general básica y el 31.7% a docente de bachillerato. De acuerdo a la edad de los docentes se encuentran entre un rango medio de 35 años a una máxima de 58 años. Por otro lado, con relación al estado civil se puede determinar que el 41.5% de los docentes evaluados se encuentran casados/as, el 48.8% están solteros/as. En cuanto al número de horas laborables, oscila entre 9 a 13 horas. Así mismo, la experiencia laboral de los docentes va de 8 a 23 años.

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

	N		%
Cansancio emocional	Bajo	12	29.3%
	Medio	12	29.3%
	Alto	17	41.5%
Despersonalización	Bajo	29	70.7%
	Medio	9	22.0%
	Alto	3	7.3%
Realización personal	Bajo	20	48.8%
	Medio	10	24.4%
	Alto	11	26.8%

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

Como se puede apreciar en la tabla 3, respecto a la percepción de las dimensiones del burnout de los docentes, se reportaron puntajes altos en cansancio emocional con 41.5%, en despersonalización, un 7.3% y en realización personal un 26.8%. Estos resultados, demuestran que al menos en la dimensión de cansancio emocional, es significativo el porcentaje de docentes que perciben un desgaste de tipo emocional, mientras que en las dos dimensiones restantes el porcentaje es bajo.

**Tabla 4**  
*Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>
Ansiedad	Bajo	19	46.3%
	Medio	18	43.9%
	Alto	4	9.8%
Fatiga	Bajo	22	53.7%
	Medio	12	29.3%
	Alto	7	17.1%
Escepticismo	Bajo	17	41.5%
	Medio	18	43.9%
	Alto	6	14.6%
Ineficacia	Bajo	18	43.9%
	Medio	21	51.2%
	Alto	2	4.9%

*Nota:* Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Como se refleja en la tabla 4 respecto a los resultados de tecnoestrés, se reportaron niveles altos en ansiedad con un 9.8%, fatiga un 17.1%, escepticismo 14.6% y finalmente, respecto a la ineficacia, 4.9% de la muestra manifestó percibirse incompetentes frente a sus labores como docentes. Estos datos demuestran que la mayor parte del profesorado presentan índices bajos de tecnoestrés.

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

		<b>N</b>	<b>%</b>
Depresión	Leve	35	85.4%
	Moderado	2	4.9%
	Severo	4	9.8%
Ansiedad	Leve	28	68.3%
	Moderado	6	14.6%
	Severo	7	17.1%
Estrés	Leve	31	75.6%
	Moderado	4	9.8%
	Severo	6	14.6%

*Nota:* Cuestionario de salud mental DASS-21

Como se refleja en la tabla 5, con respecto a la percepción de salud mental de los docentes, se reportaron puntajes severos, en depresión con 9.8%, ansiedad con 17.1%, y estrés con 14.6%. Estos datos podrían indicar que en su mayoría los docentes de esta muestra perciben una adecuada gestión del estrés.

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

		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Mín.</b>	<b>DT</b>
Afrontamiento centrado en las emociones		18.95	37.00	10.00	6.83
Estrategias enfocadas en problema		26.98	53.00	14.00	10.09
Estrategias disfuncionales		18.56	38.00	12.00	5.69

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

Como se observa en la tabla 6, la media en la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones es del 18.95. En las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, la media es del 26.98 y posteriormente la media de las estrategias disfuncionales es del 18.56. En conclusión, se puede decir que la estrategia enfocada en el problema es una de las más utilizadas en los docentes de esta muestra. Este tipo de estrategia se lo utiliza con el fin de modificar, eliminar o encontrar una solución aceptable al problema o situación del individuo (Soria, 2018).

## Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos se procedió a dar respuesta a los objetivos descritos anteriormente en el trabajo de investigación. Con relación al primer objetivo, que consistió en identificar aspectos sociodemográficos y laborales de los docentes, se reportaron los siguientes resultados: en cuanto al sexo, la muestra estuvo constituida mayormente por docentes del género femenino con 75.6% y un 24.4% corresponden al género masculino. De acuerdo al estado civil, el 48.8% de los profesionales son solteros y el 41.8% se encuentran casados. Con respecto a la edad la población se encuentra constituida por docentes con un promedio de edad de 35 años y con una máxima de 58.

De acuerdo al segundo objetivo, que consistió en identificar los niveles de burnout en sus tres extensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, se reportaron los siguientes resultados: Un 41.5% de los docentes percibió altos niveles de agotamiento emocional debido a las demandas laborales, pudiéndose manifestar en fatiga física (cefaleas, mareo, dolores musculares, etc.) y psicológicas (ansiedad, estrés, etc.). Referente a la dimensión de despersonalización, solamente el 7.3% reportaron niveles altos y con relación a la dimensión de realización personal un 26,8% de la muestra manifestó niveles elevados. Estos datos se asemejan a los resultados encontrados de Palacios et al. (2020) el cual, mencionan que el 56,25% de los docentes presentan cansancio emocional, como consecuencia de largos niveles de estrés. Como resultado de este cansancio emocional, el docente trata de aislarse, de distanciarse de los demás, desarrollando una actitud antisocial e impersonal, en el que, se ve afectado el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la irritabilidad, las sensaciones de agotamiento, reducción de autoeficacia; lo que, a su vez, pueden traer efectos negativos no solamente en la salud del docente sino también en aspectos organizacionales como el clima laboral.

Respecto al factor de despersonalización (DES), los resultados obtenidos en esta investigación concuerdan con los encontrados en el estudio de Santibáñez et al. (2021) en donde el porcentaje de despersonalización oscila con 4.91%. Los autores de este estudio recalcan que los docentes tienen un comportamiento indiferente, despreocupado y

sentimientos negativos hacia sus estudiantes, como una respuesta negativa autodefensiva a presiones de su trabajo.

En lo referente a la variable realización personal en esta investigación no se reportaron tasas alarmantes, se encontró que un promedio del 26.8% de los docentes auto perciben una realización profesional satisfactoria. De igual manera, los resultados de este estudio son similares a la investigación realizada por Castañeda (2022), donde se observó que el 27.1% de los docentes, afirmaron tener un nivel alto en realización personal del cargo actual y el trabajo que desempeñan. Es decir, los docentes al conseguir en la vida lo que se proponen (metas, objetivos, fracasos, etc.), transmiten lo logrado en su vida personal, más no tratan de involucrar en la parte laboral.

De manera general, a criterio de los investigadores, Robinet y Pérez (2020) los síntomas de síndrome de burnout en los docentes, pueden haber estado relacionado directamente con la presencia de un factor estresor potenciador, a consecuencia del aislamiento social o confinamiento, en el contexto del COVID-19.

En respuesta al tercer objetivo de esta investigación, que se enfocó en analizar la calidad de salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato, se reportaron los siguientes resultados: un 14.6% de maestros presentan niveles severos de estrés, un 17.1% ansiedad y un 9.8% presentó síntomas de depresión. Estos valores podrían ser producto del trabajo excesivo, del incremento de responsabilidades y exigencia laborales, el asegurarse de conexiones adecuadas y sobre todo el contar con conocimiento del uso adecuado de las TIC, dichos efectos permiten predecir mayores niveles de estrés, y muy especialmente, mayores niveles de ansiedad (Reynosa et al., 2020). De igual manera, en investigaciones realizadas por Zúñiga y Soto (2021) podemos visualizar que los índices encontrados son similares a esta investigación obteniendo niveles severos en, estrés 15.2%, ansiedad 11.5% y depresión 10.6%. Las condiciones de salud mental de los docentes se vieron afectadas debido a las exigencias laborales, la intensidad horaria, los cambios en el ciclo del sueño, etc.

Referente al cuarto objetivo que consistió en determinar como el tecnoestrés afectó a los docentes al impartir clases online, se reportaron niveles altos de, ansiedad con 9.8%, de fatiga con un 17.1%, escepticismo con 14.6% e ineficiencia con un 4.9%. Estos resultados podrían haber sido producto de la adaptación a la educación virtual, así como, cuestiones socioeconómicas y organizacionales, como el trabajo excesivo, horarios laborales y jornadas extensas (Cáceres et al. 2020; Moreira, 2021). Estos datos son similares al estudio de Mendieta et al. (2022) que tuvo como objetivo la evaluación del tecnoestrés en docentes del programa administración en Seguridad y Salud, dentro de los resultados se encontraron que el 11% de los docentes tienen ansiedad, en escepticismo el 22%, se evidencia un nivel alto de ineficacia del 11%, según los autores, dichos resultados estarían relacionados directamente con la percepción de sobrecarga laboral, el uso de herramientas virtuales, causando desconfianza al no conocer de las mismas y provocando sentimientos de preocupación, estrés o ansiedad.

Con relación al quinto objetivo de la investigación que consistió en el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés, se reportaron los siguientes datos: una media del 18.95 de docentes utilizaron la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones, una media de 26.98 utilizó estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y para concluir la media de las estrategias disfuncionales fue del 18.56. En este contexto, estos resultados son similares a la investigación realizada por Torres et al. (2021) coincidiendo en que la estrategia de afrontamiento que predomina en el docente con el 33.3% es la enfocada en el problema, la cual genera alternativas de soluciones y posteriormente tomar decisiones, sin embargo, se resalta el hecho de que los docentes tuvieron que adaptarse a la sobrecarga laboral que implicó capacitarse e investigar para cambiar o mejorar sus estrategias de enseñanza y aprendizaje.

A modo de conclusión, y de acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye que el nivel de estrés, ansiedad, depresión en esta muestra de docentes en tiempos de pandemia fue bajo, no presentaron síntomas significativos, sino más bien, dentro del contexto de la

pandemia se han podido adaptar de manera positiva a estos nuevos escenarios. Sin embargo, estos resultados, no quieren decir que en un futuro esta población esté exentos de padecer síntomas alarmantes de estrés agudo.

Respecto a las limitaciones de este estudio es que la muestra con la cual se trabajó fue una muestra pequeña y muy limitada ya que solo se enfocó en una sola institución educativa y no en todas las instituciones fiscales y particulares del país. Así mismo, otro factor limitante de este estudio fue el contexto de pandemia por covid-19 ya que la recolección de datos se dio en forma virtual por lo que se presume que pudieron existir factores externos que influenciaron en los resultados y para concluir la disponibilidad de tiempo de los docentes para la aplicación de los instrumentos representó también un limitante.

Finalmente, esta investigación a nivel práctico - teórico tiene un aporte valioso, pues a través de las evidencias recolectadas, se podrían implantar programas de promoción y prevención con el objetivo de evitar el desarrollo del Síndrome de Burnout, así como, el uso adecuado de estrategias de control de emociones, resolución de problemas y el promover acciones oportunas enfocadas en mantener una adecuada salud mental.

## Conclusiones

Por último y tomando en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación se estableció las siguientes conclusiones:

Con respecto al primer objetivo de esta investigación y tras el análisis de los aspectos sociodemográficos y laborales de los docentes, se determinó que la población predominante en la institución es de sexo femenino con un 75.6%, mientras que la del sexo masculino es de 24.4%, con una edad media de 35 años. En relación con el perfil de la muestra, la experiencia laboral es de 9 años, manteniendo una jornada laboral de 8 horas diarias.

De acuerdo al segundo objetivo se pudo evidenciar que aproximadamente la mitad de los docentes 41,5% indicó tener altos niveles de cansancio emocional. Sin embargo, en cuanto a la despersonalización solamente el 7.3% reportaron niveles elevados, con relación a la dimensión de realización personal únicamente el 26,8% de la muestra manifestó no sentirse realizados a nivel profesional.

En base al tercer objetivo, se observó, que el 9.8% de los encuestados presentaron síntomas de un estado depresivo severo. Con relación a la variable ansiedad, el 17.1% de los docentes experimentaron de igual manera síntomas severos y se evidenció que el 14.6% de los docentes llegaron a experimentar niveles graves de estrés. Concluyendo, podemos evidenciar que de manera general los participantes de este estudio no manifestaron indicios alarmantes con respecto al estado de salud mental, durante su labor en la pandemia por COVID-19.

Como cuarto objetivo se determinó que son pocos los docentes que presentan niveles altos de tecnoestrés, en las dimensiones de ansiedad 9.8%, fatiga 17.1%, escepticismo 14.6%, e ineficacia 4.9%.

Finalmente, como quinto objetivo en la dimensión de estrategias de afrontamiento, los docentes utilizaron sus fortalezas como herramientas para afrontar la situación de emergencia, por lo que el 53% de los docentes entrevistados establecieron estrategias enfocadas en el problema, que tienen relación con buscar posibles soluciones de

afrontamiento ante las circunstancias de estrés, lo cual es un indicativo de que la mayoría de los educadores buscan diferentes recursos para lograr la solución del problema.

## Recomendaciones

Por último y tomando en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación se estableció las siguientes recomendaciones:

Se recomienda que se organicen diversas actividades lúdicas como talleres, cursos, actividades deportivas, etc. con la finalidad de lograr en los docentes y directivos una buena salud física y mental.

Se debe proponer capacitaciones a los docentes en el proceso de adaptación a grandes cambios, como lo es la virtualidad, para evitar generar conflictos bruscos en el comportamiento, la enseñanza, y su tradicionalidad, lo cual genera estrés, ansiedad, y afectación al bienestar físico, social y mental de docentes.

Tomando en cuenta los niveles de Burnout es recomendable que las instituciones educativas desarrollen periódicamente estrategias que aporten al mejoramiento de la realización personal y el cansancio emocional; practicando técnicas de relajación, como pausas activas, mindfulness, yoga, pilates, tai-chi, ejercicios de respiración, terapia auditiva.

Se sugiere realizar talleres de orientación sobre las maneras óptimas de enfrentar situaciones estresantes, dirigidos a la población docente de la institución educativa, con el fin de reducir los niveles altos de cansancio emocional, y mejorar los niveles de estrés, ansiedad, fatiga.

Se deben considerar tomar medidas de acción para evitar que el estrés, latente o manifestado, logre tener unos índices que perjudiquen el bienestar laboral, familiar y personal de los docentes que se desempeñan en las instituciones educativas del país.

Para finalizar, como medidas de prevención y manejo de este malestar se debe realizar estudios anuales de estrés laboral y síndrome de burnout en las instituciones educativas, con el fin de que conozcan la problemática, y prevenir factores de riesgo.

## Referencias

- Aceituno, N. y Soto, X. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de una escuela rural en contexto de pandemia: talleres de bienestar docente*. [Trabajo de Grado para optar al título de Magíster en Psicología Educacional, Universidad del Desarrollo Facultad de Psicología]. <https://bit.ly/3KN7i6n>
- Alvarado, D. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*. [Tesis para optar el Grado de Magíster en Educación con mención en Teorías y Gestión Educativa. Universidad de Piura]. <https://n9.cl/34dbr>
- Aguilar, A. y Mayorga, M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278. <https://n9.cl/j7aq4>
- Aguilar, F. (2020). Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. *Estudios Pedagógicos*, 46(3), 213-223. <https://bit.ly/3QICOf>
- Antúnez, Z. y Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21): Validación de la Versión Abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://bit.ly/3ets4vP>
- Ávila, A., Medina, A., González, Y. y Martínez, M. (2021). Condiciones y resultados del teletrabajo en profesores universitarios. *Artículo Facultad de Psicología, Universidad de la Habana Cuba*, 15(2), 179-203. <https://cutt.ly/ZCxr8vZ>
- Azabache, I., Aguirre, L., Azabache, J.L., Barros, S. y Rodríguez, A. (2021). Factores de riesgo de mortalidad por covid-19 en pacientes hospitalizados: un modelo de regresión logística. *Revista. Fac. Med. Hum*, 21(1), 19-27. <https://bit.ly/3qbohWv>
- Bada, O., Salas, R., Castillo, E., Arroyo, E. y Carbonell, C. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *Revista Medisur*, 18(6), 1138-1144. <https://bit.ly/3wXffzW>

- <https://bit.ly/3PD9EWFBairero>, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Revista Médica Multimed*, 21(6), 1-12. <https://bit.ly/3KSHPs3>
- Blanco, M. A. y Blanco, M. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia Unemi*, 14(36), 21-33. <https://bit.ly/3BddfGu>
- Barrados, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J. y Rodríguez, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Editorial Palibrio. <https://bit.ly/3RFtm4S>
- Barreto, D., Rojas, S. y Uribe, D. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID -19. *Artículo de investigación científica y tecnológica. Especial Psicología y Trabajo*, 23(3), 309-319. <https://bit.ly/3Rmdm8d>
- Becerra, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con quintil 1*. [Tesis de grado, Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo]. <https://bit.ly/3QjMQLv>
- Cáceres, V., Gill, N. y Galeano M. (2020). Incertidumbre docente por pandemia COVID-19. *Academia dislosure*, 1(1), 96-108. <https://bit.ly/3cSlwoD>
- Cañizarez, M. (2022). *“El abordaje de la tarea docente en pandemia: percepción de estrés y creencias de autoeficacia”*. [Trabajo final de licenciatura en Psicopedagogía. UCA]. <https://n9.cl/elgkm6>
- Carrión, A. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en población universitaria en condición de distanciamiento social por covid-19*. [Trabajo de titulación o proyecto de integración curricular previo a la obtención del título de psicóloga clínica, Universidad Católica de Cuenca]. <https://bit.ly/3ASFmJv>
- Castañeda, M. (2022). *Estrés y desempeño de los docentes de una Universidad Privada en La Libertad durante la pandemia del Covid, 2021*. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en docencia universitaria, Universidad Cesar Vallejo]. <https://n9.cl/xmpzw>

- Castel, A. (2021). El burnout del profesional: ¿cómo evolucionará en tiempos de crisis? *Revista de Sociedad Española del Dolor*, 28(1), 1-2. <https://bit.ly/3cSIJlr>
- Celio, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida de docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID-19. *Artículo Universidad Nacional Autónoma de Huanta*, 3(1), 104-119. <https://bit.ly/3xmbWmr>
- Cervantes, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. *Revisión sistemática. Revista temas sociológicos* (28) 113-142. <https://n9.cl/6j29d>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021). Salud Mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista de Investigación y Desarrollo*, 14(1), 132-138. <http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe y La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Saberes Educativos*, 7(01), 1-2. <https://bit.ly/3Bdwsb5>
- Coppiari, B., Bagnoli, L., Cudas, G., López, H., Martínez, Ú., Martínez, L. y Montanía, M. (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario de tecnoestrés en estudiantes paraguayos. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(2), 40-55. <https://bit.ly/3KMIOKu>
- Cortés, J L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: educación, Política y Valores*, 6. <https://bit.ly/3RCrMAL>
- Cuervo, T., Meneghel, I., Orviz, N. y Arce, S. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. *Revista de Psicología*, 38(1), 21-30. <https://bit.ly/3cMzoC2>
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J. y Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 164-170. <https://bit.ly/3ep3WKy>
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B. y Rojas, J. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio

exploratorio. *Revista Dilemas Contemporáneos: educación, Política y Valores, Edición Especial*, (43), 1-21. <https://bit.ly/3qbSQv5>

Dos Santos, B., Scorsolini, F. y De Marchi, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Índex de enfermería*, 29(3), 137-141. <https://bit.ly/3wYCycl>

Escribano, E. (2018). El desempeño del docente como factor asociado a la calidad educativa en América Latina. *Revista Educación*, 42(2),1-25. <https://bit.ly/3Bdx00D>

Estrada, E. y Gallegos N. (2021). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Revista de Investigación de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(1) 447-451. <https://n9.cl/dn78v>

Fischer, T. y Riedl, R. (2017). Technostress research: A nurturing ground for measurement pluralism? *Communications of the Association for Information Systems*, 40(17), 375-401. <https://n9.cl/7wa6v>

Gamboa, X. (2022). *La gestión para el abordaje del estrés laboral desde la gestión en la escuela "Autum Miller" durante la pandemia del covid-19 en el año 2021*. [Trabajo final para optar al grado y título de la Maestría Profesional en Administración Educativa. Universidad de Costa Rica]. <https://hdl.handle.net/10669/86547>

Garcés, Cl., Loli, A. y Navarro, VI. (2020). Calidad de vida laboral y síndrome de burnout en los colaboradores del sector retail de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología* 23(2), 67-82. <https://bit.ly/3RisO5t>

García, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://bit.ly/3D06Kld>

García, R., Sánchez, L. V. Dueñas, F. Meza, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19), 1-13. <https://bit.ly/3KM3yC5>

- Gavilanes, P. (2021, febrero 2). Ergonomía, factor clave en el teletrabajo. *El comercio*.  
<https://bit.ly/3cPCCVq>
- Gómez, N. y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la Educación. *Academic Disclosure*, 1(1), 216-234. <https://bit.ly/3RAzQC8>
- González, M. (2021). Competencias digitales del docente de bachillerato ante la enseñanza remota de emergencia. *Apertura*, 13(1), 6-19. <https://bit.ly/3Ripqr2>
- Guacaneme, J. (2021). *Riesgo psicosocial y tecnoestrés, un reto nacional e internacional tras la pandemia*. [Ensayo presentado como requisito para optar el título de: Administradora de Seguridad y Salud Ocupacional, Universidad Militar Nueva Granada]. <https://n9.cl/anyzq>
- Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle A. y Borja A. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *Recimundo*, 5(3), 205-219. <https://n9.cl/dopi5>
- Hernández, C., Gamboa A. y Prada R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Redipe*, 10(9), 472-88. <https://n9.cl/dchlek>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). Mc. Graw Hill.
- Jarrín, G., Patiño, M., Moya, I., Barandica, A. 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://n9.cl/w4v8r>
- Lovibond, P. y Lovibond, S. (1995). La estructura de los estados emocionales negativos: Comparación de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) con los Inventarios de Depresión y Ansiedad de Beck. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335–343.  
<https://n9.cl/hqfzd>
- Malaver, E. (2021). *Efectos del tecnoestrés en las condiciones laborales en una institución educativa de San Juan de Lurigancho en el año 2021* [Tesis para obtener el grado

académico de: maestra en administración de la educación, Universidad Cesar Vallejo]. <https://n9.cl/y0b4t>

Martínez, A. (2020). Pandemias COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://n9.cl/0sdqc>

Martínez, G., Alcántara R., Lizola M. y Careño C. (2015, del 23 al 26 de septiembre). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC): Avances, retos y desafíos en la transformación educativa [congreso]. *II Congreso Internacional de Transformación Educativa. Alternativas para nuevas Prácticas Educativas*, Tlaxcala, México. <https://n9.cl/0beuj>

Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321. <https://n9.cl/9086w>

Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica CONDES*, 26(1), 34-41. <https://n9.cl/tdfr3>

Maza, E., Loor, L., Tomalá, M. y Delgado, J. (2021). Riesgo de la Salud Ocupacional en el Teletrabajo Docente. *Revista Científica Biomédica del ITSUP*, 4(1), 1-7. <https://n9.cl/b6fk52>

Mendieta, I., Leyva, D. y Rojas, M. (2022). *Evaluación del tecnoestrés en docentes del programa administración en Seguridad* [Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, Facultad de Ciencias Empresariales]. <https://n9.cl/50vz5>

Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50, 343-352. <https://n9.cl/mg4yy>

Mena, M. (2018). *Salud mental y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del Sindicato de Choferes profesionales 15 de agosto de la ciudad de Ambato*. [Tesis de Licenciada en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://n9.cl/qdo79>

Ministerio de Salud Pública [MSP]. (2021). *Situación epidemiológica Nacional COVID-19, Ecuador*. Informe Situación 30 de octubre de 2021. <https://n9.cl/p1uvl>

- Mora, C., Bonilla, G. y Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista Runae*, (6), 41-59. <https://n9.cl/k881o>
- 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>
- Moreira, A. (2021). Una respuesta a la pandemia: la innovación educativa en las escuelas chilenas. *Revista Saberes Educativos*, (7), 60–72. <https://n9.cl/k6x25>
- Morillo, J. (2021). *Tecnoestrés en los Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado*. [Proyecto de investigación. Universidad Central del Ecuador Disertación y Tesis]. <https://n9.cl/b1732>
- Organización Internacional de Trabajo. (2012). *Manual de buenas prácticas en el teletrabajo*. 7-43. <https://n9.cl/kpqrX>
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Las normas de la OIT y la COVID-19 (coronavirus)*, 2(1), 1-45. <https://n9.cl/bk40>
- Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación. (2020). Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. *Sector de Educación* 1(2) 1-8 <https://n9.cl/euuv5>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción integral sobre salud mental*. <https://n9.cl/qvjgm>
- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Plan de acción sobre salud mental*. <https://n9.cl/k3qco>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 11 marzo). *La caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. <https://n9.cl/sz5n8>

- Organización Mundial de la Salud (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.  
<https://n9.cl/e65>
- Orrego, V. (2022). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 12-29. <https://n9.cl/r2tvz>
- Padilla, A., Bonivento, C. y Pérez Suarez, B. (2017). Síndrome de burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Revista de Psicología Educativa Propósitos y Representaciones*, 5(2), 65-96. <https://n9.cl/jo42p>
- Palacios, R., Santacruz, R., Moreano, N., Villacrés, S., y Pérez, J. (2020). Síndrome de Burnout en el Contexto del Aislamiento Social por Coronavirus. *Revista Científica Hallazgos21*, 5(3), 299-309. <https://n9.cl/gc1ef>
- Párraga, K. y Escobar, G. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: Artículo de investigación. *Revista científica multidisciplinaria arbitrada Yachasun*, 4(7), 142-155. <https://n9.cl/054ae>
- Paternáin, C. (2022). *Riesgos psicosociales en los docentes durante el confinamiento del covid-19*. [Trabajo fin de estudios, Relaciones laborales y recursos humanos]. <https://n9.cl/wsmzj>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. <https://n9.cl/gd14b>
- Pineda, W., Dávila, J. y Alva, C. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista. Ciencia. Tecnología*. 17(3) 25-33. <https://n9.cl/csffr>
- Pinto, A. y Muñoz, G. (2020). *Teletrabajo: Productividad y bienestar en tiempos de crisis*. *Investigación, Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez*. <https://n9.cl/yavf4>
- Quiroz, G. y Vega, J. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Ciencias de la salud Artículo de investigación*, 5(12), 361-373. <https://n9.cl/o61lf>
- Ramírez, M. (2021). *Seminario de Fin de Titulación. Universidad. Técnica Particular de Loja*.

- Raymundo, B. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia covid-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica -2020*. [Título Profesional de Psicólogo, Universidad Peruana los Andes]. <https://n9.cl/f24g9>
- Rengifo, F. (2018). *Tecnoestrés y las enfermedades profesionales en los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi*. [Proyecto de investigación, para la obtención del título de Psicología Industrial, Universidad técnica de Ambato]. <https://n9.cl/4gtdo>
- Reynosa, E., Rivera, E., Rodríguez, D. y Bravo, R. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 16(77), 141-149. <https://n9.cl/nx9ds>
- Ribeiro, B., Scorsolini, F, y Marchi, D. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. <https://n9.cl/oq7kh>
- Robinet, A. y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://n9.cl/v059c>
- Rodríguez, J. Guevara, A. y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de investigación educativa*, 8(14), 45-67. <https://cutt.ly/9Cxm7Qz>
- Rogers, H. y Sabarwal, S. (2020). COVID-19: Impacto en la Educación y Respuestas de Política Pública. *Grupo Banco Mundial Educación*, 1-10. <https://cutt.ly/qCxergq>
- Roldán, M. y Diaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista científica Dominio de la Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://cutt.ly/GCxeyVg>
- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(3), 225-246. <https://cutt.ly/jCxeo3T>

- Salazar, C. (2019). *El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo*. [Tesis Doctoral, Universitat Oberta de Catalunya]. <https://cutt.ly/4Cxed6l>
- Sanmartín, J. (2018). *Evaluación de los niveles de estrés laboral y propuesta de intervención para los servidores del Ministerio de Educación del Ecuador en el año 2018*. [Previo a la obtención del título de psicólogo organizacional, Universidad Católica]. <https://n9.cl/q39q6>
- Santibáñez, C., Moreno, G., Sánchez, U. y Álvarez, M. (2021). Síndrome de burnout en docentes de salud de Universidades en Chile durante la pandemia de COVID-19. *Revista Asociación médica española científica*, 30(4), 381-543. <https://cutt.ly/7CxejaJ>
- Soria, J. (2018). Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato. [Título de Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Ambato]. <https://n9.cl/z505h>
- Sosa, A. (2021). Percepciones de los estudiantes sobre la estrategia Aprende en Casa durante la pandemia COVID-19. *Academia y Virtualidad*, 14(1), 133-150. <https://cutt.ly/XCxezSm>
- Tamayo, M. (2007). *El proceso de la investigación científica. incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. (4ta ed.). Limusa. <https://cutt.ly/DCxevAT>
- Titistar, E., Matabanchoy, J. y Ruíz, O. (2022). Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Cultura educación y sociedad*, 13(2), 183–202. <https://cutt.ly/XCxeTdl>
- Torres, R. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la unidad educativa Carlos freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del covid-19 Tabacundo, ecuador 2020*. [Obtención del Título, Ingeniero en seguridad y salud ocupacional, Universidad Internacional Sek]. <https://cutt.ly/FCxeP9y>

- Torres, S. Hidalgo, G. y Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://cutt.ly/cCxeSCq>
- Upadhyaya, P. y Vrinda. (2021). Impacto del tecnoestrés en la productividad académica de estudiantes universitarios. *Educación y Tecnologías de la Información*, 26, 1647–1664. <https://cutt.ly/sCxeGXW>
- Upegui, E. y Zuluaga, B. (2020). *Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en los docentes de educación media del Taller Psicopedagógico de los Andes*. [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia] <https://cutt.ly/3CxeXyw>
- Veras de Jesús, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. *Revista de investigación y evaluación educativa*, 7(1), 26-35. <https://cutt.ly/RCxeB0Z>
- Villanueva, T. (2022). *Estrés laboral y calidad de vida en docentes de educación básica regular en tiempos de pandemia*. [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. <https://cutt.ly/JCxe4pM>
- Villavicencio, E., Ibarra, D. y Calleja, N. (2020). Tecnoestrés en población mexicana y su relación con variables sociodemográficas y laborales. *Artículo de investigación Psicogente*, 23(44), 1–27. <https://cutt.ly/3Cxe6m7>
- Westreicher, G. (1 de septiembre del 2022). Obtenido de Calidad de vida. *Economipedia*. <https://cutt.ly/yCxrwQt>
- Zaldívar, M. y Quintal, S. (2021). Factores que influyen en el desempeño docente del nivel básico. Un estudio en la zona rural de Yucatán, México. *Artículo Plumilla Educativa*, 29(1), 15–27. <https://cutt.ly/PCxry1D>
- Zamora, M. (2021). *Propiedades psicométricas del inventario de burnout de Maslach (MBI) en docentes de instituciones educativas estatales de la Esperanza*. [Tesis para obtener el título profesional de psicología]. <https://cutt.ly/yCxrp0c>

Zuluaga, Y., Cardona, S. y Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de estrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* [Trabajo de Grado, Universidad CES]. <https://cutt.ly/9CxrjYQ>

Zúñiga, A. y Soto. I. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Artículo Científico Espiritu Emprendedor* 5(3), 45-61. <https://n9.cl/j8jha>

## Apéndice

### Apéndice 1-. Abstract

#### ABSTRACT

The present research was conducted with the objective of identifying the factors related to stress in teachers in a private institution located in the southern sector of the city of Quito during the 2021-2022 year. The sample consisted of 41 teachers, 75.6% of whom were women and 24.4% men, with an average age of 35 years and a maximum of 58 years. A quantitative, non-experimental methodology was used; the type of sampling used in this research is casual-accidental (non-probabilistic). The instruments used were an Ad-hoc Sociodemographic and Workplace Questionnaire, Maslach Chronic Work Stress Inventory, Technostress Questionnaire, DASS - 21 scale (which measures depression, anxiety, and stress), Multidimensional Coping Styles Evaluation Scale (BRIEF-COPE/28). According to the results it can be seen that more than 50% of teachers do not report alarming rates with respect to stress and mental health status, however we recommend the implementation of new daily practices (active breaks, relaxation techniques) to be integrated into their work to maintain a good state of physical and mental health. As well as promote opportunities for physical, social, and mental integrity. Likewise, prevention programs should be carried out to somehow try to reduce the impact stress can cause in the future and thus allow teachers to provide high-quality education.

**Key words:** burnout, mental health, teachers, stress

I hereby certify that, to the best of my knowledge and beliefs, this document is a true, complete, and accurate translation into English of the documents originally written in Spanish.  
Total number of pages: 1  
Quito, July 20th, 2022

*D. Gomezjurado*

Diego Gomezjurado, M.A.  
Translator - Interpreter  
Senescyt N°: 8261118310  
ID: 1713382941



DIEGO ALBERTO  
GOMEZJURADO  
AVILA

## **Apéndice 2.- Documento de información para participantes y consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado/a,

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

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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

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

Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos.

Sus respuestas serán SECRETAS, ANÓNIMAS, y NUNCA podrán vincularse con usted.

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

### Apéndice 3. Instrumento de aplicación

#### ***Cuestionario Sociodemográfico y laboral***

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

Docente de Básica ..... Docente de Bachillerato .....

Género: Masculino  Femenino  Otro

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

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

Estado civil: Soltero  Casado/unión libre  Viudo  Divorciado

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

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

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

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente  Medianamente  Poco  Nada

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

Tipo de trabajo: Tiempo completo  Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública  Privada

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

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

¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si\_\_ No\_\_



**Tecnoestrés**

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

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

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

### **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:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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.				
3. Me he estado diciendo a mí mismo "esto no es real"				
4. He estado tomando alcohol u otras drogas para sentirme mejor				
5. He estado consiguiendo apoyo emocional de los demás				
6. He estado dejando de intentar hacerle frente				
7. He estado dando pasos para intentar mejorar la situación				
8. Me he estado negando a creer que esto ha sucedido				
9. He estado diciendo cosas para dejar salir mis sentimientos desagradables.				
10. He estado recibiendo ayuda y consejo de otras personas.				
11. He estado consumiendo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo				
12. He estado intentando verlo desde otra perspectiva que lo haga parecer más positivo				
13. Me he estado criticando a mí mismo.				
14. He estado intentando dar con alguna estrategia acerca de qué hacer.				
15. He estado consiguiendo consuelo y comprensión de alguien				
16. He estado dejando de intentar afrontarlo.				
17. He estado buscando algo bueno en lo que está pasando.				
18. He estado haciendo bromas sobre ello.				

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				
20. He estado aceptando la realidad del hecho de que ha ocurrido.				
21. He estado expresando mis sentimientos negativos				
22. He estado intentando encontrar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
23. He estado intentando conseguir consejo o ayuda de otros acerca de qué hacer.				
24. He estado aprendiendo a vivir con ello.				
25. He estado pensando mucho acerca de los pasos a seguir				
26. Me he estado culpando a mí mismo por cosas que sucedieron.				
27. He estado rezando o meditando				
28. He estado burlándome de la situación				