



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGIA**

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de
educación general básica y bachillerato durante la
pandemia de Covid -19 de una unidad educativa particular
del sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito
provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

Autor: Portilla Zurita, María Eugenia

Director: Bustamante Bustamante, María Concepción

QUITO

2023



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 7 de marzo de 2023

Magister

David Mauricio Ortega Jiménez

Director de la carrera de Psicología

Loja. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación de estrés en los docentes ecuatorianos de educación general básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19 de una unidad educativa particular del sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022 realizado por María Eugenia Portilla Zurita del autor 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,

MSc. María Concepción Bustamante Bustamante

C.I.:1104073182

mcbustamante@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, María Eugenia Portilla Zurita, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación de estrés en los docentes ecuatorianos de educación general básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19 de una unidad educativa particular del sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo 1. Marco Teórico. Capítulo 2. Metodología. Capítulo 3. Análisis de Resultados. Discusión. Conclusiones y Recomendaciones, siendo MSc. María Concepción Bustamante Bustamante, director 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 UTP, que establece: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad", en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

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

.....

Autor: María Eugenia Portilla Zurita

C.I.: 1719366732

Correo electrónico: meportilla1@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado a mis padres, Jorge Portilla que, aunque ya no esté a mi lado de forma física siempre estás en cada paso que doy, a mi mamá Bethy Zurita por el apoyo brindado en el transcurso de mi vida, a mis hijas Samantha y Génesis que son mi motivación que a pesar de las adversidades siempre salimos adelante con sacrificio y perseverancia.

Agradecimiento

Ante todo, gracias a Dios porque es mi guía y fortaleza base fundamental de mi vida. A mi tutora MSc. María Concepción Bustamante Bustamante mi gratitud por brindarme sus conocimientos, consejos para terminar con éxito el Trabajo de Fin de Titulación. Un profundo agradecimiento a las autoridades y docentes por el conocimiento recibido en el transcurso de la carrera.

Índice de Contenidos

<i>Caratula</i>	<i>I</i>
<i>Aprobación del director del Trabajo de Titulación</i>	<i>I</i>
<i>Declaración de autoría y cesión de derechos</i>	<i>II</i>
<i>Dedicatoria</i>	<i>IV</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>V</i>
<i>Índice de Contenidos</i>	<i>VI</i>
<i>Índice de Tablas</i>	<i>VIII</i>
<i>Resumen</i>	<i>1</i>
<i>Abstract</i>	<i>1</i>
<i>Introducción</i>	<i>2</i>
<i>Capítulo uno</i>	<i>4</i>
<i>1. Marco Teórico</i>	<i>4</i>
<i>1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid</i>	<i>4</i>
<i>1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia</i>	<i>5</i>
<i>1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</i>	<i>7</i>
<i>1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i>	<i>8</i>
<i>1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID- 19</i>	<i>10</i>
<i>1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</i>	<i>12</i>
<i>1.3 Burnout en tiempos de Covid</i>	<i>14</i>
<i>1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i>	<i>16</i>
<i>1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i>	<i>17</i>

1.3.3 <i>Consecuencias del Burnout para docentes</i>	18
1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docente	19
1.4.1 <i>Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i>	
21	
1.4.2 <i>Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de</i>	
<i>pandemia</i>	22
1.4.3 <i>Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes</i>	23
 <i>Capítulo dos</i>	25
 <i>Metodología</i>	25
2.1 Objetivos	25
2.1.1 <i>Objetivo general</i>	25
2.1.2 <i>Objetivos específico</i>	25
2.2 Preguntas de Investigación.....	26
2.3 Diseño de Investigación	27
2.4 Contexto	27
2.5 Población y Muestra	27
2.5.1 <i>Participantes</i>	28
2.6 Métodos y Técnicas.....	28
2.6.1 <i>Métodos</i>	28
2.6.2 <i>Técnicas</i>	29
2.7 Instrumentos	29
2.8 Procedimiento	32
2.9 Recursos	33
<i>Capítulo tres</i>	35

<i>Análisis de Resultados</i>	35
<i>Discusión</i>	39
<i>Conclusiones</i>	43
<i>Recomendaciones</i>	44
<i>Referencias</i>	45
<i>Apendice</i>	59
Apéndice A Consentimiento Informado	59
Apéndice B Instrumentos aplicados	60
Apéndice C Información de Directores	65

Índice de Tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	35
Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	36
Tabla 3 Resultado de Tecnoestrés de los docentes	37
Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes	36
Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes	38

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una unidad educativa particular del sector norte de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022. La muestra se conformó por 40 docentes, con una edad promedio de 33 años, los cuales el 51.4% fueron hombres y 48.6% mujeres. El diseño de investigación es de tipo cuantitativa, no experimental, transversal, descriptiva. Los instrumentos aplicados fueron cuestionario sociodemográfico Ad-hoc, Maslach burnout Inventory, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21, Escala de Estilos de Afrontamiento BRIEF-COPE-28. Entre los principales resultados relacionados al burnout, se encontró que en un mínimo porcentaje de docentes padecen de niveles elevados de despersonalización y baja realización personal. En cuanto al Tecnoestrés los docentes presentan niveles medios de fatiga, escepticismo e ineficacia. La estrategia de afrontamiento más utilizada por los docentes fue la centrada en el problema. Con los resultados se concluye que el nivel de estrés en los docentes en tiempo de Covid-19 es leve, sin embargo, un porcentaje menor resultó afectado.

Palabras clave: estrés, tecnoestrés, docentes

Abstract

The objective of this research was to identify the factors related to stress in teachers of a private educational unit in the northern sector of the city of Quito, Pichincha province, during the year 2021 - 2022. A sample of 40 teachers was taken, with an average age of 33 years, 51.4% were men and 48.6% were women. The research design is quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive. The instruments applied were the Ad-hoc sociodemographic questionnaire, Maslach Burnout Inventory, Technostress Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scales DASS-21, Coping Styles Scale BRIEF-COPE-28. Among the main results concerning Burnout, it was found that a low percentage suffer from high levels of depersonalization and experience low personal fulfillment. Regarding Technostress, teachers present medium levels of fatigue ecepticism and ineffectiveness. The coping strategy most used by teachers was problem focused. With the results it is concluded that the level of stress in teachers in Covid-19 time is mild, however, a lower percentage was affected.

Keywords: stress, technostress, teachers.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud declaró emergencia sanitaria por la rápida propagación del coronavirus, creando miedo e incertidumbre a las personas especialmente a los más vulnerables. La pandemia trajo consigo un nuevo estilo de vida y para protegernos se implementaron nuevas medidas como: el aislamiento social, el uso de mascarillas y distanciamiento físico con la finalidad de disminuir los contagios (Hernández, 2020).

Para Medrano et al. (2020) la pandemia ha causado un fuerte impacto psicológico, que ha generado alteraciones mentales como; estrés, ansiedad, depresión etc., provocando consecuencias negativas a nivel de salud.

Por la emergencia sanitaria de Covid-19 se han visto afectados varios sectores, entre ellos, el personal docente, que tuvo que adaptarse a trabajar desde sus hogares para evitar el contagio y por ende el uso de la tecnología se volvió indispensable, desencadenando en trastornos de estrés que a su vez ocasionaron un bajo rendimiento físico, mental y de salud (Oros et al., 2020).

Un Estudio realizado por Cortez, et al. (2021) reportan que la sobrecarga laboral experimentado en los docentes, en el contexto actual, representa una situación de riesgo, ya que puede generar estados prolongados de estrés provocando un síndrome de burnout y afectando la satisfacción laboral.

Una investigación publicada por Hernández y Gamboa (2021) cuyo objetivo principal fue determinar el agotamiento mental y físico debido a la pandemia provocada por la Covid - 19, en los docentes de educación básica y media de seis instituciones educativas en el Norte de Santander (Colombia). Las conclusiones del estudio demuestran que se han generado conflictos relacionados con el trabajo y la familia; también se evidencio que los docentes no tienen las competencias digitales necesarias para desarrollar sus prácticas pedagógicas de manera adecuada.

Según Álvarez, et al. (2022) en un estudio realizado que tuvo como objetivo analizar el nivel de estrés laboral al que estuvieron expuestos los docentes de varios centros educativos y quienes tuvieron que acoplarse a la modalidad e-learning a consecuencia de la pandemia en el año 2020, concluyó que la adaptación a la nueva modalidad, las altas horas de conectividad, la falta de planificación estratégica y las noticias negativas en general denotaron un alto índice de estrés laboral.

Por lo mencionado anteriormente, la presente investigación tuvo como objetivo general identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una unidad educativa particular del sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022.

El diseño del presente estudio fue: cuantitativa, no experimental, exploratorio, transversal y descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron: El Cuestionario sociodemográfico Ad-hoc, Inventario de Estrés Laboral Crónico Maslach MBI-GS, Cuestionario de Tecnoestrés RED -TIC, Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 y el Cuestionario BRIEF -COPE/28.

Esta investigación se llevó a cabo en 3 capítulos los cuales se detallan a continuación; el primer capítulo corresponde al marco teórico que a su vez está conformado por 14 subtemas, el segundo capítulo corresponde a la metodología y por último en el tercer capítulo se encuentran los resultados obtenidos, así como un apartado de la discusión, las conclusiones y recomendaciones.

Este proyecto podría ser importante para la creación de planes de prevención y promoción primaria con la finalidad de evitar o disminuir el impacto del estrés en los docentes. Así mismo, podría servir para el desarrollo de futuros estudios sobre los factores asociados al estrés en dicha población.

Capítulo uno

Marco Teórico

1.1 El estrés en docentes en tiempos de covid

Según Dávalos y Fernández (2020) señala que el estrés, es una reacción fisiológica producida por algún estímulo sea físico o emocional, y puede provocar diferentes reacciones, obligando a la persona a aumentar su rendimiento, pero en cierto plazo podría generar un problema de salud, el estrés provoca en las personas, un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas.

De acuerdo a Oros et al., (2020) menciona que las condiciones de aislamiento y distanciamiento social en las que actualmente los docentes se ven obligados a desarrollar su actividad podrían dotar a estos potenciales estresores de una mayor valencia negativa; además, debido a su impacto acumulativo vinculado a otros estresores relacionados con las preocupaciones por la salud y el contagio, con la situación socioeconómica del país y con la pérdida de contacto físico con personas significativas, sentarían las bases para un malestar posiblemente más significativo.

Para Vidal (2019), el estrés laboral hace referencia "la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba sus habilidades para afrontar la situación" (p.35).

Según Medrano et al., (2020), "Esto a su vez puede causar derivaciones negativas en quienes lo padecen ya que estas influencias hacen que los sujetos descubran que estas circunstancias superan sus conocimientos, capacidades, provocando distintos síntomas ya sean, emocionales, físicos o conductuales" (p.12).

De acuerdo con Zúñiga, (2019) el estrés laboral no solo afecta la salud de los trabajadores, sino también afecta directamente a la empresa, pues el trabajador baja su

productividad, su desempeño laboral y le cuesta relacionarse con los demás, a su vez esto genera mayor ausentismo laboral, descansos médicos, necesidad de reemplazo; en si son muchas las razones que hacen necesario su tratamiento oportuno.

Para Robinet y Pérez (2020) han definido que el estrés laboral es la impugnación que tiene la persona ante exigencias de su ámbito laboral que no se ajustan a sus destrezas, y donde se pone a tela de juicio su capacidad de afrontamiento ante cualquier situación. Este es el resultado de la fluctuación entre las exigencias y presiones a las que se plantea el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por otro lado (p.642).

En este apartado se puede concluir que la sociedad actual ha enfrentado una situación de emergencia sanitaria debido al Covid 19, varios profesionales fueron afectados especialmente del sector de los docentes porque cambiaron la estructura de trabajos para poder ejercer su labor, y el adaptarse a una nueva modalidad de enseñanza, el uso de la tecnología fue un desafío por la presión de brindar un aprendizaje idóneo a sus estudiantes y esto desencadenó un aumento de estrés severo reflejando una fatiga laboral siendo un detonante para otras enfermedades.

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

De acuerdo con Gordillo y Rodríguez (2021) la docencia es una de las profesiones más susceptibles a desarrollar estrés, su principal causas es que están en mayor contacto con personas que son receptoras de su trabajo profesional, en la actualidad por la pandemia los efectos dependerán de varios factores como por ejemplo personales, emocionales, económicos, sociales, además las disposiciones para los docentes de adoptar medios virtuales como herramientas pedagógicas y el cumplimiento con el desarrollo de los programas educativos, generan incertidumbre y ansiedad, la mayoría sin conocimientos para su implementación teniendo en cuenta un futuro incierto.

Según Ahumada y Gil (2021) señalan que entre los factores que más inciden en el estrés de los docentes ocasionado por la pandemia se encuentran: 1) *El aumento de las horas*

de trabajo 2) La adaptación de contenido de asignaturas presenciales al aprendizaje remoto 3) El uso de herramientas tecnológicas con las cuales no se está familiarizado 4) El uso extendido de plataformas online o digitales 5) El confinamiento social y; 6) La incertidumbre y angustia por temor al contagio.

Desde esta perspectiva, en la pandemia los docentes estaban expuestos a altos niveles de estrés por el cambio de modalidad presencial a virtual en la educación, que se tuvo que imponer por la emergencia sanitaria y muchos docentes no tenían la práctica en este tipo de enseñanza o el uso de distintas tecnologías, además, presentaron problemas como el uso de estos recursos para llevar a cabo las clases en línea como: la conexión a internet, ruido ambiental, recursos no funcionales y el trabajo que multiplicó (Palomino & Huarcaya, 2020).

De acuerdo con Alvites-Guamaní (2019) los factores psicosociales y estrés son dos temas muy vinculados y con una amplia productividad científica el primero surge por el interés de incluir, entre los determinantes del proceso salud - enfermedad, las variables relacionadas con la vida psíquica y las condiciones en que transcurre la actividad, diferenciándolas de los factores biológicos, químicos y físicos, entre los factores que generan estrés en los docentes se encuentran: la sobrecarga laboral con poco tiempo para el cumplimiento de objetivos, los bajos salarios, los factores emocionales como problemas personales, labores etc., así mismo la falta de conocimiento en el manejo de tecnología la falta de recursos y desactualización de malla curricular conllevan a un mal clima organizacional y de inseguridad laboral.

Para concluir es importante conocer y analizar los niveles de estrés que la pandemia de COVID – 19 causó en los docentes principalmente por el cambio drástico de modalidad presencial a virtual que estuvieron influenciados por factores desencadenantes como el manejo de las TIC, aumento de labores dentro del hogar, el temor de contagiarse, exceso de carga laboral causada posiblemente por una mala planificación institucional y la falta de recursos para un desenvolvimiento eficiente en el proceso de enseñanza por ello es

importante hay que recalcar que el estrés en los docentes tiene relación a factores psicosociales desarrollados por el confinamiento y el miedo social.

1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

El teletrabajo se ha definido dentro como una de las modalidades de las formas de trabajo flexibles. Estas formas también incluyen términos como trabajo remoto, trabajo móvil o e-trabajo. Otros teóricos han identificado como principal característica que estas modalidades tienen en común, la existencia de un contacto físico, cara a cara, inferior a las cuatro horas semanales con colegas o con jefes. Por otro lado, una de las razones principales por la que las personas optan por esta modalidad de trabajo ha sido la búsqueda de un equilibrio entre la vida laboral y la vida familiar (Ramos et al., 2020).

Como expresa Cárdenas et al., (2017) las emociones modulan la carga mental, y que ciertos factores emocionales afectan directamente el trabajo, provocando interferencia directa u optimizando los recursos disponibles y como una consecuencia de la alteración se presenta la disminución del rendimiento físico y psíquico, reflejándose cansancio, agotamiento físico.

Como señala Useche, (1992) los factores provenientes del trabajo y las condiciones en que éste se desarrolla, así como las formas de emplear las capacidades físicas y psíquicas del trabajador tienen una gran influencia sobre el cuerpo y la mente, por lo que determina los siguientes tipos de fatiga. 1). *Fatiga normal o fisiológica* es aquella que aparece después de un esfuerzo acorde con las capacidades del organismo, desaparece con el reposo. 2). *Fatiga patológica* aparece cuando el trabajo es excesivo de tal manera que provoca alteraciones que no ceden fácilmente con el descanso. 3). *Fatiga aguda* es la que ocurre después de un trabajo intenso o prolongado pero que es eliminada mediante el reposo. 4). *Fatiga crónica o surménage* es la que persiste en gran parte después de un descanso reparador puede llegar a un estado de fatiga crónica no reversible y acumular tanta ansiedad que lleve el riesgo de un desenlace fatal como el infarto del miocardio. 5). *Fatiga psíquica* considerada como un fenómeno no reversible, por lo que se convierte en un proceso crónico que está relacionado

con cuadros de patología mental. Aparece como resultado de la ejecución de tareas repetitivas, parcelarias y monótonas, inadecuada retribución por el trabajo, etc. 6). *Fatiga Física* puede identificarse por síntomas subjetivos y objetivos que reflejan un desequilibrio que va desde una ligera sensación de cansancio, hasta un agotamiento completo 7). *Fatiga nerviosa* los psicólogos y psiquiatras de la Escuela Francesa de Le Guillan, han identificado y agrupado los trastornos de la fatiga nerviosa así: Síndrome subjetivo común de la fatiga nerviosa; Trastornos del humor y del carácter; Trastornos somáticos y viscerales; Trastornos del sueño. 8). *Fatiga profesional* se requiere observar ciertos trastornos con una frecuencia anormalmente elevada, numerosos accidentes y un ausentismo excesivo es necesario hacer un estudio de las condiciones de trabajo y del ambiente laboral.

Por otra parte, Medina y Tenorio (2020) describen que las personas que se adaptan a cualquier tipo de situaciones adversas deben tomar medidas para reducir la carga laboral excesiva como por ejemplo tener pausas activas dentro de la jornada laboral por que no sólo implica la cantidad y calidad de la elaboración de actividades, sino además de la capacidad que tiene el trabajador para poder controlar las acciones. (p.8)

A modo de resumen se menciona que la fatiga laboral generada por el teletrabajo en los docentes durante la emergencia sanitaria, es así que se puede establecer los factores que inciden en el agotamiento tanto físico como mental como consecuencia de la carga laboral, que, combinada con las actividades del hogar, la interacción con el computador por el teletrabajo la falta de una estrategia para combatir la fatiga laboral conlleva a que los docentes sea un grupo vulnerable y baja productividad, tomando en cuenta que la actividades se realizan sin un horario específico.

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

Debemos estar claros que el estrés es una respuesta automática y necesaria para la supervivencia, cuando esta respuesta aparece en exceso se produce una sobrecarga de atención que repercute en todo el organismo provocando la aparición de enfermedades y

alteraciones en la salud. Según Barreiro (2017) el estrés laboral puede influir en la calidad de vida de quien lo padece ya que podría producir sentimientos de angustia, irritabilidad, falta de concentración, desmotivación y falta de compromiso con el trabajo.

Tal como expresa Becerra, (2020) la calidad de vida es un proceso dinámico, complejo y multidimensional, basado en la percepción del grado de satisfacción que una persona ha alcanzado con relación a su ambiente.

De acuerdo con Alcas et al., (2019) las perturbaciones en las personas causadas por el uso de las tecnologías se identificaron como un nuevo riesgo en la calidad de vida que ha influido en los espacios laborales y ha afectado el espacio familiar y relación empresa – trabajador.

Desde el punto de vista de Canales et al., (2018) la calidad de vida es un factor directamente relacionado con el grado de salud/enfermedad que constituye una variable que tiene directa repercusión en el rendimiento laboral, ausentismo y otra serie de fenómenos que facilitan el deterioro de la eficiencia organizacional, lo que origina pérdida de recursos económicos y aumento en gastos asociados, circunstancias que en el caso de los docentes, repercuten en la calidad de la educación, enseñanza impartida, de modo, que la medición de la calidad de vida contribuiría a mejorar la eficiencia en el proceso educativo.

En conclusión, el mundo ha dado un giro imprevisto por emergencia sanitaria, la Organización Mundial de la Salud declara una pandemia a esta nueva enfermedad y los países toman medidas de protección como el confinamiento obligatorio para disminuir los contagios y esto trae consigo pérdidas económicas, laborales y sociales obligando adaptarse a una nueva “normalidad” donde el uso de la nuevas tecnologías como base primordial para el desarrollo, debido a ello la calidad de vida se vio afectada por niveles altos de estrés por las dificultades en la ejecución de las actividades asignadas.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID- 19

Citando a Gañan et al., (2021) refiere que el tecnoestrés es un estado psicológico negativo que se relaciona con la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC, generando dificultades para diferenciar el trabajo del ocio, lo que implica que el tecnoestrés se desarrolle en estudiantes y docentes, por el uso continuo de dispositivos tecnológicos ya sea para las clases, investigaciones o reuniones pactadas previamente con las instituciones educativas esto se relaciona con cansancio, se cumple con diferentes actividades en horarios de ocio, lo que significa una sobrecarga laboral y disminución de la vida social.

Como señala Salazar et al., (2020) el tecnoestrés es la incapacidad para gestionar de forma saludable las nuevas tecnologías de información y comunicación y surge cuando éstas requieren recursos y tiempos que el empleado no puede atender, el uso inadecuado que causa la exigencia de un continuo uso de la tecnología se extiende fuera del horario de trabajo, la necesidad de una respuesta inmediata puede llegar a generar una adicción que se ve reflejada en el aislamiento social, ansiedad, agotamiento o excesiva dependencia.

Según Villavicencio et al., (2020) existe tipos de Tecnoestrés que las personas pueden experimentar 1). *tecno fatiga* que es la presencia de sentimientos de cansancio y agotamiento que va aumentando con la inseguridad del uso de la tecnología, 2). *tecno adicción* que es la necesidad incontrolable de usar la tecnología.3). *tecno ansiedad* que se desarrolla por el aumento de tensión y malestar por el uso de herramientas tecnológicas.

A manera de resumen el uso de las Tecnologías de la información y las Comunicaciones (TIC) en los últimos años se ha convertido en una herramienta para la realización el trabajo a distancia y ha cobrado relevancia tanto que se generó una transformación en la organización del trabajo obligando a los profesionales de todos los sectores poseer habilidades para manejo e incorporación de las TIC para ejercer el trabajo y esto a provocado nuevos trastornos como es el tecnoestrés afectando el desempeño de las

personas por el limitado uso de la tecnología reflejando un estrés, impaciencia, impotencia de no poder desarrollar con fluidez su trabajo por la carencia de conocimientos.

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

De acuerdo con Roldán y Díaz (2020), la pandemia afectó todos los ámbitos de la sociedad a nivel mundial en particular, los aspectos relacionados con los estudiantes y docentes las medidas que se han optado han generado un impacto fuerte y directo en el desempeño docente, el estado emocional y físico, la interacción social, el factor económico, la realización de actividad física, y el crecimiento personal, entre otros.

Tal como manifiesta Estrada y Gallegos (2021) el confinamiento ha ocasionado disminución en los niveles de la actividad física, los cuales, a su vez, han aumentado el sedentarismo, ansiedad, estrés, impaciencia, intolerancia y la agresividad. Por otra parte, cuando los docentes y estudiantes podían practicar al aire libre distintas rutinas se desencadenan sucesos positivos como la preservación de la salud física y mental.

De acuerdo con Dávalos y Fernández (2020) los docentes han tenido que adaptarse a la modalidad de teletrabajo sin capacitación previa, causando varias dificultades en su vida personal y laboral desarrollando tecnoestrés porque no les permite llevar un cronograma en el que se manejen los tiempos de una manera adecuada, y así puedan desempeñarse de una manera idónea en su labor.

Según Chica y Lituma (2021) las organizaciones e instituciones que realizan teletrabajo podría desencadenar en tecnoestrés por la incapacidad del mal manejo de las TIC porque presentan tres desafíos importantes: la conectividad, transferencia de información y comunicación, generando en algunos docentes una percepción de amenaza, ya que no se encuentran adaptados al uso de la tecnología.

Para concluir se menciona que los docentes han debido generar cambios importantes en su estilo de vida, todo ello ha generado cambios en la práctica pedagógica y una exigencia que ha creado cambios emocionales los docentes, estudiantes y sus familias. Esto ha

provocado que el desempeño docente en pandemia ha tenido que direccionarse por estrategias digitales para llevar a cabo procesos pedagógicos forzosos como la planificación, acompañamiento y evaluación de los aprendizajes en escenario virtual, por tanto, se infiere que el nivel de estrés se ha incrementado generando incluso afectaciones a la salud, por lo que es importante realizar la medición de los niveles de estrés para su manejo adecuado.

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

Desde la posición de Domínguez et al., (2021) el importante progreso tecnológico que se ha experimentado en las últimas décadas ha facilitado la implementación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, no obstante, para el personal docente el uso habitual de las TIC en el aula puede acarrear un descenso en el bienestar psicológico, la concentración y el rendimiento laboral. Entre las diferentes manifestaciones negativas asociadas al uso de la tecnología destaca el concepto de tecnoestrés que en un principio fue definido como una enfermedad de adaptación por la falta de habilidades con las nuevas tecnologías sin embargo recientemente a sido catalogado como un estado psicológico negativo relacionado con el uso de la tecnología; este fenómeno se observa con mayor intensidad a medida que aumenta la edad del docente lo que plantea un desafío para el sistema educativo.

En este mismo contexto Hinojosa et al.,(2021) señala que para la variedad de beneficios que aportan las nuevas tecnologías a la sociedad y los sectores que la aplican el uso y abuso puede también generar algunos inconvenientes, como la sobrecarga de información debido a la prolongación de la jornada laboral, y la pérdida progresiva de las relaciones interpersonales, el confinamiento a causa del Covid- 19 obligo a las organizaciones a innovar recursos que permitan seguir cumpliendo con las actividades laborales.

De acuerdo a Carrión et al., (2022) enfatiza que el cambio drástico de presencial a virtual llevo a los docentes y alumnado a reestructurar el estilo de vida para continuar con el proceso de enseñanza- aprendizaje esto genero un impacto en el equilibrio emocional tanto

de los docentes como los estudiantes afectando la salud mental y desarrollando depresión, ansiedad y estrés por las exigencias que deben enfrentar por el uso de las nuevas tecnologías y con poco conocimiento.

En conclusión, se evidencia que debido a la emergencia sanitaria se instauraron medidas de prevención como el aislamiento social, la cuarentena, confinamiento, distanciamiento y esto afecto a diversos campos en la vida de las personas como por ejemplo en la salud, trabajo, educación entre otras, el uso inadecuado de las TIC desencadenó patologías como el tecnoestrés influyendo en tecno ansiedad, tecno fatiga, tecno adicción, desencadenando ansiedad, ineficacia, escepticismo, fatiga, insatisfacción, agotamiento emocional y cognitivo, así como el uso desmedido de la tecnología, por lo que la existencia de condiciones de riesgos laborales para el estudio son aquellas que se producen como consecuencia del teletrabajo.

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

Derivado de la temática del tecnoestrés, Villavicencio et al., (2020) destaca que a nivel psicosocial, se ha identificado que cuando los usuarios de las TIC tienen una sobreexposición a la tecnología pueden presentar como en cualquier otra adicción una dependencia generando una sobrecarga mental, dificultad para recordar, pensar con claridad, descansar, y menor percepción de felicidad e incluso desarrollar el síndrome de burnout.

Según Macías (2019) sugiere que los riesgos psicosociales son aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores, lo que hace referencia a que dichos riesgos no son solo los descritos en la estructura de la empresa, sino que también afecta exclusivamente al trabajador considerado que se encuentra dentro de su esfera de privacidad e intimidad. (pp. 2-6)

Como señala Gordillo y Rodríguez (2021) el Covid 19 está comenzando a tener gran repercusión en el mundo laboral especialmente en el sector de la educación en el cual se producen situaciones de tecnoestrés en los docentes y surgen factores psicosociales que se desarrollan como la carga de trabajo porque la cantidad y el ritmo de trabajo se ve desprovista de manera excesiva, el tiempo de trabajo es corto para las realización de actividades delegadas, la mala comunicación genera mucho malestar e incertidumbre, el desarrollo profesional, la inseguridad económica, los bajos sueldos, los despidos crean un ambiente de inestabilidad laboral provocando frustración y desmotivación, las relaciones interpersonales se ven afectadas por el miedo y la paranoia social del temor al contagio.

Resumiendo la emergencia sanitaria del COVID-19 causa una huella en el trabajo desarrollando una profunda crisis, las bajas producidas por el aislamiento en los docentes como en instituciones educativas por un nuevo panorama para la convivencia y con las respectivas medidas de prevención tendiendo una situación de vulnerabilidad una mayor concentración, atención de información por parte de los docentes, la sobrecarga de responsabilidades, todo esto genera una carga mental que desencadena en altos niveles de estrés con su constante perjuicio en la salud.

1.3 Burnout en tiempos de Covid

De acuerdo con Chávez (2020) en el contexto de la crisis sanitaria con la priorización de las jornadas telemáticas, el síndrome burnout se agudizó por actitudes negativas y por registrar una menor eficacia profesional que va adquiriendo nuevos matices.

Citando a Miraval (2020) la pandemia del Covid-19, ha traído diversos efectos y consecuencias enormes en la calidad de vida de las personas a nivel mundial, por la realidad de la pandemia ha generado situaciones de estrés donde el comportamiento y las emociones ha traído ciertas secuelas en las actividades profesionales como el aislamiento social, el trabajo remoto u otros fueron necesarias para impedir la propagación del Coronavirus con el

fin de disminuir el contagio masivo, sin tener en cuenta que dichas medidas han ido causando enfermedades psicológicas y socioemocionales como el Síndrome de Burnout.

De acuerdo con Rodríguez et al., (2017) el síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral; este síndrome se ha detectado como potencial riesgo en los docentes ya que implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar planeaciones curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización, si se combinan los factores mencionados anteriormente y se le suman las malas condiciones laborales, sobrecarga de alumnos en el aula y problemas de aprendizaje, todos estos componentes generan un excedente laboral, una de las principales causas del síndrome de burnout que se manifiesta con problemas físicos, psicológicos y sociales para el docente.

Con base a Vásconez (2021) el síndrome de burnout se puede dar especialmente en los profesionales que prestan su servicio de ayuda como puede ser en los médicos y educadores, pues la demanda emocional que presentan es cada vez más elevada y muchas veces es confundido con el estrés laboral, por lo que ha sido definido por los especialistas como el nuevo mal del siglo.

Como señala Yslado et al., (2020) el síndrome de burnout se ha caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada, sentimiento de inadecuación a las tareas que se van de desarrollar y se han definido seis fases:1). *Fase de ilusión o entusiasmo* suele ocurrir cuando se comienza con el trabajo y se tienen todas las expectativas positivas y las ilusiones aún intactas.2). *Fase de desilusión o estancamiento* el trabajador sigue manteniendo ilusión, pero existe un desequilibrio entre sus expectativas y las demandas laborales en esta fase se atraviesan varias etapas: se comienza con hiperactividad, trabajando más horas sin cobrarlas; progresivamente va disminuyendo el nivel de compromiso; comienza la pérdida de ilusión; surgen problemas con el equipo y aparece la inseguridad. 3). *Fase de frustración* se desarrolla irritabilidad, ansiedad y fatiga puede ser que

la persona intente volver a comprometerse más para intentar superar los sentimientos negativos, pero en el área vida familiar y social puede empezar a resentirse. 4). *Fase de apatía* saltan los sistemas defensivos, se comienza a poner distancia entre el trabajo y la persona, se trata a los demás con frialdad entre las reacciones emocionales encontramos culpa, depresión y agresividad y disminuyen la capacidad cognitiva, la creatividad y la motivación. 5). *Fase de desesperación* encontramos sentimientos de fracaso, vacío, apatía y soledad, así como deseos de ocuparse en otra cosa, insensibilización ante los problemas que requieren ayuda y actitudes negativas y autodestructivas por ejemplo consumo de drogas, alcohol, juego.

Resumiendo, la aparición de la pandemia Covid -19 causó un gran impacto en todos los profesionales exponiendo a una mayor presencia de estrés negativo generando cambios que se van agravando con distintas situaciones tales como el aumento de la fatiga física, mental, ciertos trastornos de ansiedad, estrés, agotamiento, miedo al contagio, insomnio, falta de comunicación, y desactualización de conocimientos que influyen en la salud mental, los niveles de estrés y los síntomas del burnout.

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Referente a los predictores de burnout, Zambrano et al., (2022) menciona que en todo proceso de enseñanza-aprendizaje intervienen dos personas claves, el que enseña y el que aprende, para que tenga éxito y se logre un aprendizaje significativo y de calidad es fundamental que ambos sujetos gocen de cierta salud física, psíquica y emocional que les permita interactuar de una manera apropiada caso contrario se manifiestan síntomas como el agotamiento emocional, dolor de cabeza, fatiga, cansancio, frustración, dificultad para conciliar el sueño y falta de concentración también añaden los docentes presentar cambios en el comportamiento debido circunstancias ambientales en el espacio de trabajo dentro de casa.

Según Hernández (2021) para que el docente pueda realizar su tarea con eficacia es necesario que se sienta a gusto, que cuente con las competencias, habilidades y capacidades necesarias; sin embargo, dentro de las problemáticas que han aquejado al sector de la educación en las últimas décadas, ha cobrado relevancia el aumento de la prevalencia del síndrome de burnout y la disminución de la satisfacción laboral, reduciendo por consiguiente la salud y las capacidades de los afectados.

De acuerdo con García (2021) desde el siglo XX a la actualidad se ha estudiado en dimensiones de interés notorio como es el cansancio emocional que se refleja por las exigencias de trabajo y la presión que se ejerza sobre la persona, la despersonalización que valora la indiferencia, la apatía social y la insuficiente realización como persona, que tiene en cuenta la baja autoestima que impiden alcanzar el éxito y la realización personal.

Se concluye que el estrés laboral y la baja satisfacción laboral son poderosos predictores del agotamiento emocional y delimitan posibles factores de vulnerabilidad hacia el burnout en los docentes las variables organizacionales, personales y demográficas son predictores de los niveles de burnout en los docentes durante la pandemia.

1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

De acuerdo con Valdivia (2020) la situación de emergencia sanitaria llevó a las universidades que imparten formación presencial a adaptarse a la virtualidad; durante este periodo sus acciones han sido cruciales para salvaguardar el progreso educativo, se han esforzado en hacerlo de manera ágil, no planificada y han utilizado los recursos tecnológicos disponibles, en coordinación de una intensa labor de reprogramación, aprendizaje y adaptación por parte de los docentes y alumnado, todo ello, a la par de la conciliación, entre estos nuevos escenarios de aprendizaje en casa.

Como plantea Pazos (2021) después de la aparición del Covid-19 las instituciones se vieron obligadas a implementar la modalidad de teletrabajo como alternativa para continuar con las actividades pedagógicas, esto ha generado condiciones de sobrecarga de

trabajo, prolongadas jornadas laborales y exceso del uso de plataformas tecnológicas, lo que conlleva a un aumento de estrés en los docentes, afectando el desempeño, efectividad y la competitividad en la labor educativa, esta problemática ha dado lugar a que la OMS plantee un modelo de acción para crear ambientes de trabajos saludables y armónicos para prevenir el síndrome de burnout.

De acuerdo a Ribeiro et al., (2020) mencionan que el principal desafío del personal docente sin duda alguna fue la reorganización del plan de trabajo, el uso de plataformas digitales porque en sus centros educativos la tecnología digital era inadecuada o insuficiente, generando problemas de salud que en algunos casos desencadenan en síndrome de burnout. En conclusión, para las instituciones educativas tanto públicas como privadas se percibe en

los docentes la presencia de cansancio físico, emocional que reflejan síndrome de Burnout desencadenada por el teletrabajo y un bajo rendimiento en sus actividades. La mayoría

de los profesionales al realizar teletrabajo deben batallar con problemas familiares y laborales al mismo tiempo lo que ocasiona estrés crónico provocando en los profesionales un bajo desempeño laboral y sumado la falta de organización de tiempo el profesional realiza más horas de las que están impuestas por la ley por lo que esto puede afectar a su salud física y mental.

1.3.3 Consecuencias del Burnout para docentes

Como afirma Rodríguez et al., (2017) que genera el síndrome de burnout trasciende en la salud física y mental del docente por las circunstancias en las que se trabaja, los problemas de salud derivan en este fenómeno se manifiestan comúnmente con las siguientes patologías dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño este problema incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño, entre otros.

Según Dávalos y Fernández (2020) el síndrome de burnout sólo afecta a profesiones asistenciales, en las que predominan más los síntomas mentales o conductuales que los

físicos, los síntomas disfóricos como el cansancio mental, emocional, fatiga y depresión; siendo el principal el cansancio emocional, actualmente se lo clasifica como un síndrome clínico-laboral que se desencadena por una inadecuada adaptación al trabajo que conlleva a una reducción del rendimiento laboral junto a la sensación de baja autoestima.

Como señala García et al., (2021) las consecuencias del síndrome de burnout se destacan la pérdida de compromiso con la organización debido a la baja calidad del desempeño del docente, lo cual se traduce en una menor satisfacción, por ende los deseos de renunciar a la organización dando como resultado de forma colateral el absentismo, ausentismo, presentismo, esfuerzos mínimos y trabajo con menor creatividad, alteración en relación con el alumno, se genera una conducta despersonalizada con una comunicación deficiente, depresión, y afecciones psicosomáticas como por ejemplo inmunosupresión, fatiga crónica.

A manera de recapitulación es importante tener claro que el síndrome de burnout o síndrome del quemado provoca que los docentes se sienten descontentos consigo mismo e insatisfechos con los resultados laborales, por otra parte, existe una afectación a nivel afectivo, ya que los docentes son vistos como profesionales que no deben cumplir un horario o tener alguna consideración debido a un endurecimiento afectivo.

1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docente

La importancia de la salud mental en el ámbito laboral y cómo este afecta positiva o negativamente a las personas al momento de desempeñar alguna labor, también vamos a poder ver desde diferentes puntos de vista cómo estas enfermedades laborales ya sean físicas o mentales son perjudiciales para el empleado y la empresa, ya que si el empleado baja su rendimiento la empresa se ve afectada en su producción y a largo plazo en su economía (Bustamante et al., 2019).

Según Mena, (2018) “la salud mental es un estado de equilibrio dentro del cual se busca encontrar el bienestar del individuo, identificar estados de ánimos positivos y negativos, ante situaciones de la vida cotidiana” (p. 3-5).

Torres et al., (2021) señala que las estrategias de afrontamiento son respuestas de carácter individual, y no pueden generalizarse a todas las personas, ni tampoco a todas las situaciones o problemas, su actuación será de mediación entre la salud mental de la persona y la situación, desempeñando dos funciones básicas que consisten principalmente en cambiar la situación estresante para eliminarla o modificarla; y a su vez, regular las respuestas emocionales del individuo respecto a la situación. Las estrategias de afrontamiento son herramientas utilizadas por las personas para hacer frente a los factores generadores de estrés, también llamados estresores.

Los estudios revisados por Brooks et al., (2020), informan que los factores que generan, frustración, aburrimiento, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma social, son determinantes para la aparición de patologías en salud mental, y para hacer frente a las distintas situaciones cotidianas las persona hace uso de recursos o estrategias que se adecúan a diferentes situaciones; a esto se le llama afrontamiento y es importante aplicar, en vista de que es una manera efectiva de autocuidado, y favorece la disminución de efectos negativos en la salud tanto física como mental.

En resumen el estrés ha generado una gran cantidad de efectos negativos tanto en la salud de las personas causando alteraciones en el sueño, dificultades para concentrarse, además que en el proceso de aprendizaje se han presentado manifestaciones de rasgos del trastorno depresivo y de ansiedad, que desencadenan estrés, sin embargo, las estrategias de afrontamiento son herramientas utilizadas por las personas para hacer frente a los factores generadores de estrés, también llamados estresores, debido a ello, algunos estudios indican que no todas las estrategias de afrontamiento resultan efectivas para combatir el estrés.

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

La implementación sorpresiva de teletrabajo ha generado múltiples repercusiones que incluye riesgos para la salud de los docentes entre los cuales destacan aislamiento personal, social, fatiga, condiciones medioambientales y ergonómicas. generando alteración del sueño, aumento de peso, trastornos digestivos, dolores musculares, alteraciones en la circulación, entre otras, lo que causa efectos negativos en la salud mental porque se puede ver alterado el reconocimiento entre la vida personal y la profesional, causando principalmente un incremento en patologías relacionadas a mala ergonomía, salud visual, lumbalgia y síndrome de burnout. (Rappaccioli, 2021, p 1-8).

Como señala Maza (2021) los riesgos a los que está expuesto el teletrabajador, respecto de su salud mental se encuentra por tanta sobrecarga de trabajo que puede producir tensión, estrés, afectando al teletrabajador en sus horarios y ritmos biológicos además, puede llevar algunas personas a la adicción al trabajo y provocar perturbaciones psíquicas como: la ansiedad, irritabilidad, estados depresivos originados en la fatiga mental, el temor, aburrimiento de aislamiento, alteración de la percepción del tiempo fatiga patológica (física y/o intelectual), desequilibrios y conductas alteradas, tanto a nivel socioafectivo como cognitivo y los riesgos provenientes del uso de TICs, como es el caso del estrés por la mala adaptación emocional, cognitiva y conductual a cualquier medio informático.

Dada la situación que actualmente se está viviendo a consecuencia de la pandemia por COVID-19, la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público; una de las recomendaciones que establece la OMS es mantener una rutina para mantenerse activo todos los días, con ejercicios que se puedan realizar estando solos, o realizar una clase por internet, un encuentro en línea con amigos para hacer juntos ejercicio, que de alguna manera se cumpla para crear una rutina y adaptarse a las nuevas formas de

trabajo, estudio y vida familiar en marco de las restricciones impuestas durante la pandemia por COVID-19 (Organización Mundial de la Salud , 2020).

En resumen en la sociedad actual la modalidad de trabajo ha cambiado para el personal docente en todo el mundo debido a dificultades relacionadas a la emergencia sanitaria, la cual llevó a un confinamiento social para evitar la propagación del virus obligando a implementar el teletrabajo en las instituciones educativas y universidades, considerando como única forma de poder realizar la labor de enseñanza, lo cual afectó a los docentes y generó algunas dificultades relacionadas a su entorno y proceso de adaptación.

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

Los docentes es un grupo poblacional susceptible para desarrollar problemas de salud mental por el incremento de responsabilidades y exigencia de trabajo, el mayor requerimiento de tiempo para preparar sus clases, asegurarse de conexiones adecuadas, realizar seguimiento a sus estudiantes, la necesidad de mayor tiempo para conocer y explorar las distintas plataformas y contar con criterios para la toma de decisiones sobre su uso. (CEPAL-UNESCO, 2020)

Como señala Galvis et al., (2021), las condiciones laborales de los docentes se transformaron en un aumento de horas laborables, inmovilidad en el lugar de trabajo, resolución de situaciones administrativas de la institución educativa y el apoyo a estudiantes con situaciones que lo requieren, lleva a una sobrecarga física y mental por parte de los docentes y ante la crisis la falta de programas preventivos y la escasa aplicación de medidas que permitan realizar acuerdos que garanticen trabajo seguro para los docentes, los factores de estrés psicológico y social los riesgos psicosociales que influyen en la producción de estrés en el trabajo y la falta de adaptabilidad es el detonante para trastornos en la salud mental.

Como expresa Ramos et al., (2020) la relación con la percepción de los profesores sobre su propia práctica, la mayoría declaró que de acuerdo con la pandemia sus acciones

han sido enfocadas en dos direcciones: emocional y académica, en la contención y el apoyo a los estudiantes con respecto de su rol, el proceso de enseñanza-aprendizaje, el apoyo de instituciones y su salud mental ante la actual situación, la preparación de los docentes, se encontró que este recae en la adquisición de competencias tecnológicas que favorezcan la cercanía con sus estudiantes en el marco de un aprendizaje a distancia todos actúan de acuerdo con las necesidades de su propio contexto.

Según comentó Castillo (2021) la alta cantidad de horas que las personas emplean frente al computador, sin una actividad física puede traer repercusiones en su calidad de vida, lo que implica un incremento significativo del riesgo a padecer trastornos en la salud debido a la falta de actividad física.

En conclusión, la paralización total de clases presenciales y el cambio abrupto a la virtualidad como modo de enseñanza, puso a los docentes y alumnado desencadenó un proceso de aprendizaje vulnerable, debido a que los docentes debieron adaptarse al sistema presionados por la nueva “normalidad” sin embargo, fueron flexibles los ajustes de la tarea educativa y la percepción de los alumnos que se adaptaron parcialmente al nuevo proceso con falencias y vacíos por falta de una malla curricular que no estaba acorde a la realidad en ese momento.

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Para afrontar el estrés, Mogollón et al., (2020) expresan que, por la emergencia sanitaria, se tuvo que tomar medidas de bioseguridad para salvaguardar la vida y disminuir los contagios, el confinamiento y distanciamiento social causaron enfermedades en la salud mental de las personas desarrollando riesgos psicosociales laborales porque cambiaron drásticamente la modalidad de trabajo de presencial a virtual generando estrés.

De acuerdo con Roldán y Díaz (2021), señalan otros tipos de estrategias de afrontamiento como; *focalización en la solución del problema* (causas, pasos, planes soluciones del problemas), *auto focalización negativa* (auto culpa, indefensión ante el

problema, incapacidad de solución, resignación), *reevaluación positiva* (aspectos positivos), *expresión emocional abierta* (descarga de humor, hostilidad, agresión, irritabilidad, lucha emocional), *evitación* (salir, concentrarse en otras actividades, prácticas deportivas, cada una de las estrategias tiene la finalidad de olvidarse o no recordar el problema) y *búsqueda de apoyo social* es decir establecimiento de redes sociales que faciliten apoyo a individuo, las relaciones con sociales con otras personas puede resultar una fuente de ayuda psicológica.

En conclusión, la relación con el tipo de estrategias de afrontamiento del estrés se encuentran la focalización en la solución del problema, la auto focalización negativa, la reevaluación positiva, además de la expresión emocional abierta que una estrategia comportamental, la evitación y la búsqueda de apoyo social que es una estrategia comportamental que expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema , por último, está la religión como una estrategia cognitivo-comportamental.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Identificar los factores relacionados al estrés en los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular en el sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022.

2.1.2 Objetivos específico

Determinar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular en el sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022.

Identificar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal) en los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular en el sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022.

Establecer el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online a los alumnos de educación general básica y de bachillerato de una unidad educativa particular en el sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022.

Conocer la salud mental de los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular en el sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022.

Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular en el

sector norte del barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 – 2022.

2.2 Preguntas de Investigación

Para definir el presente trabajo de investigación se abordaron las siguientes preguntas.

¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de la Unidad Educativa Particular del sector norte barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de la unidad educativa particular del sector norte barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022?

¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión) en los docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular del sector norte barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de educación general básica y bachillerato de la unidad educativa particular del sector norte barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de educación general básica y bachillerato de la unidad educativa particular del sector norte barrio Carapungo de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante el año 2021 - 2022?

2.3 Diseño de Investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo: 1) *cuantitativo* porque permite desarrollar un plan estratégico que incluye los procedimientos y actividades que nos lleven a encontrar la respuesta a la pregunta de investigación, mientras más cuidadoso y específico sea al final tendremos mayores posibilidades de generar el conocimiento deseado. 2) *no experimental* porque se realiza sin la manipulación deliberada de variables y se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. 3) *transeccional (transversal)* porque se analiza cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, es decir en un punto en el tiempo (Hernández et al., 2014). 4) *exploratoria* se trata de una exploración inicial en un momento específico. 5) *descriptiva* porque se seleccionan una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas para así describir lo que se investiga (Ávila, 2006).

2.4 Contexto

El sector donde se llevó a cabo la investigación es en la zona norte parroquia Calderón barrio Carapungo de la ciudad de Quito el cual es considerado uno de los sectores de mayor importancia económica, porque se encuentran ubicadas empresas, entidades bancarias, centros comerciales, instituciones educativas públicas y privadas, centros de salud, clínicas y hospitales. El personal docente pertenece a una clase social media alta, cabe mencionar que las Institución Educativa por motivos de la emergencia sanitaria de Covid 19 se encuentran trabajando en modalidad virtual.

2.5 Población y Muestra

La Institución Educativa se encuentra formada por 46 docentes entre hombre y mujeres con edades comprendidas de 29 a 45 años que trabajan en jornada matutina los cuales se invitó a participar en esta investigación a 20 docentes de educación general básica y 20 docentes de bachillerato formando un total de 40 docentes, es importante que la participación sea lo más uniforme posible.

La muestra de la presente investigación fue de accesibilidad-accidental y no probabilística ya que los individuos se escogen de manera casual, es decir de acuerdo con el medio idóneo para ejecutar el estudio y busca los datos en función de los objetivos de la investigación o los intereses propios del investigador (Hernández et al., 2014).

2.5.1 Participantes

En el presente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes criterios de selección en los participantes.

Criterios de Inclusión

- 1.-Estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación
- 2.-Encontrarse en situación activa.
- 3.-Firmar el consentimiento informado.
- 4.-Tener como mínimo 2 años de experiencia
- 5.-Haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la COVID.

Criterios de Exclusión:

- 1.-No aceptar participar en este estudio.

2.6 Métodos y Técnicas

2.6.1 Métodos

Los métodos utilizados para este trabajo de investigación:

Cuantitativa: En el enfoque cuantitativo el diseño de investigación significa desarrollar un plan estratégico que incluya los procedimientos y actividades que nos lleven a encontrar la respuesta a la pregunta de investigación, mientras más cuidadoso y específico sea al final tendremos mayores posibilidades de generar el conocimiento deseado (Hernández et al., 2014).

Descriptivo, como su nombre lo indica el objetivo es describir una serie de variables para dar respuesta algunas preguntas, en el presente proyecto nos permite explicar analizar los factores relacionados con el estrés en los docentes (Ávila, 2006).

Transversal porque analiza cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un determinado momento (Hernández et al.,2014).

2.6.2 Técnicas

Las técnicas más empleadas en este proceso de investigación son:

La lectura como medio importante para conocer, analizar y seleccionar aportes teóricos, conceptuales y metodológicos de los factores relacionados con el estrés en los docentes (Hernández et al., 2014).

El resumen o paráfrasis, como medio para presentar un texto original de forma abreviada; permite favorecer la comprensión del tema, entender mejor el texto y redactar con exactitud y calidad (Sapag, 2018).

2.7 Instrumentos

Los instrumentos utilizados en la presente investigación fueron:

Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc.

Cuestionario independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfoca en obtener información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar: el sexo, edad, número de años, ciudad de procedencia, zona en la que trabaja, etnia, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas referentes de actividades relacionadas con el COVID (Ramírez, 2018).

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

Este instrumento está diseñado para valorar el síndrome de Burnout en sus tres aspectos fundamentales: agotamiento, cinismo - eficacia profesional. Está compuesto por 16 ítems. Para las respuestas se utiliza una escala de Likert con puntuaciones de 0 a 6 de forma que 0 supone que lo expuesto no sucede nunca y 6 que sucede todos los días. La subescala

de agotamiento está compuesta por 5 ítems y mide los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por el propio trabajo. La puntuación máxima es de 30.

La dimensión de cinismo está integrada por 5 ítems y valora los sentimientos y actitudes negativas hacia el trabajo. La puntuación máxima es de 30. La dimensión de eficacia profesional consta de 6 ítems y mide sentimientos de competencia y de éxito en el trabajo. La puntuación máxima es de 36 y se relaciona de manera inversa con el Burnout.

Los sujetos que presentan el síndrome de Burnout serán aquellos que puntúen alto en cinismo. En cuanto a las propiedades psicométricas, el Alfa de Cronbach .84 a .89 habiéndose obtenido con frecuencia índices más bajos para la escala de cinismo y agotamiento, y que obtengan puntuaciones bajas en eficacia profesional (Maslach y Jackson, 1986).

Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007)

Según Salanova et al., (2007), el cuestionario de tecnoestrés RED TIC desde un enfoque psicosocial mide tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica un modelo de evaluación: Afectiva (ansiedad, fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Los ítems se evalúan a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (nada/nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las TICs en sus actividades diarias. Las puntuaciones altas nos indican la presencia de tecnoestrés en sus dos expresiones: 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. Es importante señalar que la validez y fiabilidad es de un .90 (Coppari, 2018).

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

Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) fueron creadas con el objetivo de evaluar la presencia de afectos negativos de depresión y ansiedad y lograr una discriminación máxima entre estas condiciones, cuya sobreposición clínica ha sido reportada por clínicos y por investigadores fue desarrollado para cumplir las exigencias psicométricas de una escala de autoreporte desde una concepción dimensional más que categórica de los trastornos psicológicos. Esto implica que las diferencias entre sujetos normales y con alteraciones clínicas radican en la severidad en que experimentan los estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés es decir miden predominantemente un factor general de malestar emocional (Lovibond y Lovibond, 1995).

El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo. 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. (Antúñez et al., 2012).

Para la validez del cuestionario, se solicitó la aprobación a los Comités de Ética de la Universidad de La Frontera y de la Universidad Austral de Chile. Luego se envió una carta a los directores de cada carrera solicitando su colaboración y autorización para la administración de los cuestionarios en periodo de clases. Previo a la aplicación, se solicitó a los estudiantes colaboración en la investigación a través de su participación voluntaria, la cual fue formalizada mediante la firma de un consentimiento informado.

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

Es idóneo en investigaciones, porque proporciona una medida breve de afrontamiento, consta de dos partes, la primera contiene datos sociodemográficos como sexo, edad, ocupación, grados de instrucción, tiempo de enfermedad y tiempo de tratamiento y la segunda, contiene tres dimensiones compuestas por 14 subescalas, cada una con dos ítems, que hacen un total de 28 preguntas. Analizando la reproductibilidad como parte de un análisis de validez externa para el instrumento, se realizó el análisis de varianza (MANOVA). Con respecto al sexo, no se encuentra varianzas para ninguno de los factores a excepción del afrontamiento basado en la emoción. El Brief Cope posee propiedades psicométricas satisfactorias: todas las escalas demostraron buenos índices de consistencia interna (coeficiente de alfa de Cronbach entre .60 y .90)

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).

2.8 Procedimiento

Después de haber planteado las bases teóricas y metodológicas de la investigación se procede a la realización de planificación para llevar a cabo el proceso mediante una delimitación de cada paso a seguir. Luego seguimos con la recolección de información de los instrumentos que se van a emplear.

Una vez seleccionados los instrumentos para la recolección de datos, viene la aplicación de las baterías de instrumentos psicológicos On-line que cumplen con propiedades psicométricas adecuadas este proceso se llevó a cabo en modalidad virtual debido a la emergencia sanitaria de Covid 19 para precautelar la salud tanto de los docentes como la mía.

Los docentes de la Unidad Educativa Particular, previo a contestar la encuesta deberán aceptar el consentimiento informado, y se garantiza el anonimato, después se ingresará los datos recolectados en una hoja de cálculo para su respectiva tabulación, lo que nos permitirá tener un marco de valores para definir el resultado de nuestra investigación

2.9 Recursos

Los recursos invertidos para realizar el presente proyecto fueron.

Recursos Institucionales

Unidad Educativa Particular.

Recurso Humano

Estudiante (1)

Tutora (1)

Director de Tesis (1)

Docentes para la muestra (40)

Recursos Materiales

Computador (laptop)

Internet

Impresora

Resmas de papel bon

Celular

Recursos Económicos

Para la realización de la presente investigación se invirtió:

Recursos Económicos

Descripción	Fuente	
	Financiadora	Monto
Laptop	Personal	\$800
Impresora	Personal	\$110
Cartuchos de tinta	Personal	\$25
Internet	Personal	\$40

Movilización	Personal	\$40
Papel	Personal	\$5
<hr/>		
Total		\$1.020

Capítulo tres

Análisis de Resultados

En este apartado se detallan los resultados de los instrumentos aplicados vía on line a 40 docentes de educación general básica y bachillerato de una unidad educativa particular del sector norte de la ciudad de Quito provincia Pichincha durante la pandemia de Covid-19.

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	19	51.4%		
	Femenino	18	48.6%		
Docente	Educación básica	15	40.5%		
	Bachillerato	22	59.5%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	18	48.6%		
	Viudo/a	0	0.0%		
	Divorciado/a - Separado/a	2	5.4%		
	Soltero/a	17	45.9%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		33	57	23	9
Horas de trabajo por día		8	12	6	1
Experiencia laboral		7	24	1	5

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

Se puede apreciar en la tabla 1, referente a los datos sociodemográficos y laborales que el 51.4% de la muestra son hombres, mientras que el 48.6% son mujeres, con una edad media de 33 años. Con respecto al estado civil, el 48.6% son casados o unión libre, mientras que el 45.9% son solteros.

En cuanto a la experiencia laboral el 40.5% trabajan como docentes en

educación básica y el 59.5 % son docentes de bachillerato; con una experiencia laboral promedio de 7 años, en lo concerniente a las horas de trabajo los docentes trabajan un promedio de 8 horas al día, una máxima de 12 horas y una mínima de 6 horas.

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	18	48.6%
	Medio	11	29.7%
	Alto	8	21.6%
Despersonalización	Bajo	19	51.4%
	Medio	6	16.2%
	Alto	12	32.4%
Baja Realización personal	Bajo	20	54.1%
	Medio	8	21.6%
	Alto	9	24.3%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

Como se observa en la tabla 2, con relación a las dimensiones de Burnout, se reportaron niveles altos, en cansancio emocional con un 21.6%, en despersonalización un 32.4% y finalmente en baja realización personal se obtuvo un 24.3 %. Sin embargo, es importante especificar que los niveles bajos de este estudio son porcentajes significativos, es decir, esto nos indica que la muestra estudiada no presenta síntomas característicos de burnout crónico.

Tabla 3

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	20	54.1%
	Medio	13	35.1%
	Alto	4	10.8%
Fatiga	Bajo	17	45.9%
	Medio	16	43.2%
	Alto	4	10.8%
Escepticismo	Bajo	19	51.4%
	Medio	16	43.2%
	Alto	2	5.4%
Ineficacia	Bajo	17	45.9%
	Medio	17	45.9%
	Alto	3	8.1%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Como se refleja en la tabla 3 respecto al Tecnoestrés de los docentes, se reportaron niveles altos de ansiedad y fatiga con un 10.8 %, escepticismo un 5.4 % y finalmente un 8.1% de ineficacia. Cabe recalcar que en los niveles bajos se concentran mayormente los porcentajes significativos, es decir, que la muestra estudiada no presenta síntomas característicos de tecnoestrés crónico.

Tabla 4

Percepción de la salud mental de los docentes

		N	%
Depresión	Leve	29	78.4%
	Moderado	2	5.4%
	Severo	6	16.2%

Ansiedad	Leve	20	54.1%
	Moderado	8	21.6%
	Severo	9	24.3%
Estrés	Leve	30	81.1%
	Moderado	1	2.7%
	Severo	6	16.2%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

Como se observa en la tabla 4 referente a la dimensión de salud mental de los docentes se reportaron niveles severos en depresión con un 16.2%, ansiedad con 24.3% y estrés severo con un 16.2%. Estos resultados nos indican que los docentes perciben una salud mental saludable. De igual manera, se podría decir, que es en los niveles leves donde existe un mayor porcentaje de resultados significativos.

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	18.70	37.00	10.00	7.35
Estrategias enfocadas en problema	26.41	51.00	14.00	10.63
Estrategias disfuncionales	19.78	48.00	12.00	9.10

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

Como se refleja en la tabla 5, con relación a las estrategias de afrontamiento, los docentes presentan una media de 26.41, esto nos quiere decir, que en su gran mayoría del profesorado aplican estrategias enfocadas al problema, por otra parte, el 19.78 manifiesta utilizar estrategias disfuncionales y finalmente el 18.70 utiliza estrategias enfocada en las emociones para sobrellevar el estrés.

Discusión

En la presente investigación se realizó un análisis exhaustivo con la finalidad de dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados del presente estudio. Con respecto al primer objetivo específico de esta investigación consistió en determinar las características sociodemográficas y laborales de los docentes de educación general básica y bachillerato, para esto, se empleó el Cuestionario sociodemográfico Ad- Hoc. Respecto a los resultados se identificó que en su mayoría la muestra estuvo conformado por hombres con un 51.4% y mujeres con un 48.6%, con respecto al estado civil el 48.6% de los participantes son casados o unión libre, mientras que el 45.9% son solteros. Con relación a la edad, la media, fue de 33 años, de acuerdo a los años de experiencia el promedio general fue de 7 años y respecto al número de horas laborales se reportaron 8 horas diarias. Estos resultados son similares al estudio realizado por Estrada et al. (2020); Gómez et al. (2022), cuyo objetivo fue identificar variables sociodemográficas asociadas al síndrome de burnout entre los resultados se reportaron los siguientes: en su mayoría son hombres con un 60% y el 40% mujeres, respecto al estado civil un 80.5% son casados, con edades promedio de 30 a 63 años.

Con relación al segundo objetivo de esta investigación que fue identificar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal), se aplicó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory. Los resultados obtenidos mostraron niveles altos en cansancio emocional con un 21.6%, despersonalización con 32.4% y baja realización personal con un 24.3%. Los datos reportados anteriormente tienen similitud con estudios realizados por Estrada et al. (2022), que tuvo como objetivo principal identificar el nivel del síndrome de burnout en docentes peruanos de educación general básica regular en tiempos de la pandemia de Covid-19. Con respecto a los resultados se reportaron los siguientes: en cansancio emocional los docentes manifestaron en un 24.9%

sentirse agotados emocionalmente, un 30.6% refirió experimentar síntomas de despersonalización y 23.4% de docentes reportaron una baja realización personal. Estos resultados, son similares al estudio realizado por Mena y Vaca, (2022), donde el objetivo fue determinar la frecuencia del síndrome de Burnout en docentes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, los investigadores encontraron los siguientes resultados: el profesorado de esta institución presentó un 20.9% de cansancio emocional y un 9.3% de despersonalización. Esto nos quiere decir, que al igual que el presente estudio, los docentes que fueron parte de la anterior investigación mencionada no prestaron signos y síntomas alarmantes de burnout.

De acuerdo al tercer objetivo que fue establecer el nivel de tecnoestrés en los docentes ecuatorianos al impartir clases online, se utilizó el cuestionario de Tecnoestrés (NTP). Las cuatro variables se analizaron de forma independiente; la primera dimensión de ansiedad en nuestro estudio reflejó 10.8% en niveles altos. Estos resultados son similares al estudio realizado por Raymundo (2021) donde el objetivo fue determinar el estrés laboral y salud mental de los docentes de educación secundaria pertenecientes al sector Huancavilca en el contexto de la pandemia de Covid- 19. Respecto a los resultados, se reportó que apenas el 8% de docentes presento niveles elevados de ansiedad, al igual que otros estudios de (Estrada, et al. 2020; Villavicencio- Ayub, et al. 2020) donde el objetivo fue medir los niveles de tecnoestrés. De acuerdo a los resultados, se reportaron los siguientes: Un 13% de niveles altos de ansiedad posiblemente por un mal manejo de la tecnología y la comunicación. Con relación a la dimensión de fatiga nuestro estudio reportó que los docentes presentaron niveles altos con un 10.8%, estos datos tienen una similitud con los estudios realizados por Leitón y Pozo (2022) donde la muestra que investigaron reflejó fatiga severa en un 8%. Respecto a la tercera dimensión, 5.4% de docentes manifestaron niveles elevados de escepticismo, estos resultados son parecidos al estudio realizado por Morillo (2020) donde los maestros en un 8% presentaron niveles altos de escepticismo. De acuerdo a la ineficacia la muestra presentó

niveles altos en un 8.1%, estos datos son similares a los estudios ejecutados por Domínguez et al. (2021) en donde los valores oscilaron al 10%.

Referente al cuarto objetivo específico del estudio que fue conocer la salud mental de los docentes ecuatorianos se aplicó el cuestionario de salud mental DASS-21. Con respecto a los resultados de ese estudio, se reportaron los siguientes: Un 16.2% de los docentes reflejaron niveles severos de depresión, de igual manera, el 16.2% reportaron niveles severos de estrés y el 24.3% manifestaron niveles severos de ansiedad. Estos resultados son similares al estudio realizado por Rojas (2021) que tuvo como objetivo principal diseñar un programa de intervención para afrontar los efectos psicológico de la pandemia por la Covid – 19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca. Respecto a los datos obtenidos se reportaron niveles elevados en depresión con 8.4%, en ansiedad 11% y estrés un 10.2%.

De acuerdo al quinto objetivo específico que fue, identificar estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés de los docentes de educación general básica y bachillerato se empleó el Inventario COPE-28, (Brief COPE; Carver. 1997). Los resultados reflejaron que el 26.41% de docentes manejaron estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, el 19.78% utilizaron estrategias de afrontamiento disfuncionales y el 18.70% uso estrategias centradas en las emociones. Estos resultados se asemejan con las investigaciones realizadas por Cárdenas y Pacheco (2022) donde el objetivo fue determinar los modos de afrontamiento al estrés en docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos de Covid –19, los resultados demostraron que el 46.7% manejaron estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, 31.7% en estrategias disfuncionales y un 21.7% estrategias centradas en las emociones.

Finalmente, la presente investigación consiguió dar respuesta a las preguntas y objetivos planteados de una manera satisfactoria. Respecto al aporte del estudio a nivel práctico podría servir para desarrollar futuros programas de prevención con la finalidad de que los profesionales que están inmersos en la educación cuenten con las herramientas

necesarias para sobrellevar situaciones de estrés y mejorar la salud mental. Así mismo, esta investigación podría ser la base para que se realicen mayores estudios tomando en cuenta muestras más amplias y considerando otras variables de interés.

Conclusiones

Mediante los resultados obtenidos en el presente proyecto de investigación se concluye lo siguiente:

De acuerdo al primer objetivo específico identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes; en la muestra tomada para este estudio se observó que el 51.4% son hombres con una media de edad de 33 años, respecto al perfil laboral el 59.5% son docentes de bachillerato, con un promedio de 8 horas diarias de trabajo y una experiencia laboral de 7 años, lo que determina que se ha considerado adecuadamente la población objeto de estudio, dando la fiabilidad de los resultados.

En lo que respecta al segundo objetivo referente a las dimensiones del síndrome de Burnout se reportan que el 21.6% padece niveles altos de cansancio emocional, mientras que el 32.4% experimenta despersonalización y un 24.3% refleja niveles altos de baja realización personal.

Con respecto al tercer objetivo que da respuesta a las percepciones del Tecnoestrés los docentes en un 10.8% manifestaron niveles altos de ansiedad, así mismo el 10.8% refleja niveles altos de fatiga, y un 5.4% niveles elevados de escepticismo por último el 8.1% menciona haber experimentado niveles altos de ineficacia.

Respecto al cuarto objetivo determinar la salud mental de los docentes tanto de educación general básica como de bachillerato se pueden observar que el 16.2% señala haber sufrido de depresión severa, mientras que un 24.3% manifestó niveles altos de ansiedad así mismo el 16.2% padeció niveles altos de estrés en el tiempo de pandemia.

En el quinto y último objetivo relacionado a identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en los docentes, una media de 26.41% utiliza estrategias enfocadas en el problema, en el segundo puesto una media de 19.78% emplea estrategias de afrontamiento disfuncionales y finalmente el 18.70% aplica estrategias centradas en las emociones.

Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación se sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Se recomienda para futuras investigaciones respecto al burnout se consideren muestras más amplias, así como, otras variables de estudio como por ejemplo: personalidad, apoyo social, etc.

Es oportuno recomendar a la institución educativa la ejecución de programas de promoción y prevención primaria como talleres, cursos y capacitaciones vinculadas al control y gestión de emociones.

Sería importante que se capacite al personal docente respecto al uso de la tecnología con el objetivo de minimizar el impacto del tecnoestrés en la salud mental.

Es fundamental que el docente cuente con espacios de recreación, horas de ocio, así como, pausas activas dentro del contexto laboral con la finalidad de promover un cuidado a su salud mental.

Se recomienda trabajar con los docentes en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento para dar respuestas favorables y oportunas como principal herramienta de apoyo para enfrentar períodos de estrés.

Referencias

Alcas, Noel; Alarcón, H., Venturo, C; Alarcón, M; Fuentes, A. y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-239. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>

Álvarez, L Herrera, P. Laniz, C.y González, J. (2022). Estrés kabiral docente, e-learning y tiempos de Covid- 19. *Pódium*. (41).105- 118. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>

Ahumada, D. y Gil, N. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes. *Revista Boletín Redipe*. 10(8), 422 – 429. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i8.1416>

Alvites-Huamaní. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones* 7(3) 141-159. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Ávila, H. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. [Eumed.net]. Publicación Electrónica. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/203/>

Antúnez, Z. y Vinet, EV (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30 (3), 49–55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>

Bairero-Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6) p 1-12 Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>

Becerra, T. (2020). Estrés laboral y Calidad de Vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintín 1 Cajamarca. [Tesis de Licenciatura de Psicóloga Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] Archivo digital. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>

Bertsch, J. y Le Scanff. (2021) Estrés y rendimiento. Editorial Inde. https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/177882?as_title_name=Estres__y__rendimiento&as_title_name_op=unaccent_icontains&prev=as

Caballero, C. y Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3) pp.1 –3. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>

Canales-Vergara, M., Valenzuela-Suazo, S., y Luengo-Machuca., L. (2018). Calidad de Vida en el trabajo en profesores de colegios públicos de Concepción, Chile. *Enfermería universitaria*, 15(4) 370-382.

<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.544>

Cárdenas, E. y Pacheco, J. (2022). Modos de Afrontamiento al Estrés en docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos de Covid – 19. 2021.[Tesis de grado. Universidad César Vallejo]. Archivo Digital. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89201>

Carrión-Bósquez, N., Castelo-Rivas, W., Guerrero-Pachacama, J., Criollo-Sarco, L., y Jaramillo-Verduga, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la

pandemia por la COVID-19 en Ecuador. Revista Información Científica, 101(2), e3778.
<http://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778>

Castro, M Villafrancos, E. (2008). Occupational stress in secondary school teachers: examining the role of students' disruptive behavior and/or attitudes and the perceived difficulty in conflict management. *European Journal of Educations and Psychology*.1(3) 39 -50
<https://www.redalyc.org/journal/1293/129318692003/>

Cárdena, D. C.-G. (2017). La fatiga como estado motivacional subjetivo. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 10(1) pp. 31- 41.
<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.04.001>

Cari, V. (2020). Tecnoestrés y Desempeño Docente del Nivel Primaria de las instituciones Educativas Paucarpata - Arequipa. [Tesis de Licenciatura en Educación Primaria]. Repositorio Digital.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20500.13032/19772>

CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Geopolítica. (S)*, 11(1) 1-5 <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904>

Cevallos, A. Mena, P. Reyes, E. (2021). Salud Mental Docentes en Tiempos de Pandemia por COVID-19. *Investigación y Desarrollo*, 14, (1),182-200
<http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>

Coppari, N. 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. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/412>

Cornejo Hilario, B. O. (2020). Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima, 2020. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo] Archivo digital
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/54220>

Chávez, A. (2020.septiembre 28). Burnout en tiempos de coronavirus: ¿Cómo evitarlo durante el teletrabajo? expreso.URL <https://acortar.link/EA3e5s>

Chica, M.y Lituma, K. (2021). Medición del nivel de estrés presentado en los docentes de educación básica y bachillerato de la Unidad Educativa CEBCI y de la Unidad Educativa Cristiana Verbo de la ciudad de Cuenca, provocado por el teletrabajo durante la pandemia de COVID 19. [Tesis de Licenciatura Psicólogos Organizacionales. Universidad del Azuay]. Archivo Digital <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11115/1/16653.pdf>

Chinga, K. Hernández, A. Rodríguez, L. (2021). Teletrabajo y Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa “Madre Laura Montoya”. Revista Científica Arbitrada En Investigaciones De La Salud GESTAR. 4(8) 130-142.
<https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0036>

Dávalos,N.y Fernández, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación, FENOB UNA. Academic Disclosure, 1(1) 216-234.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89>

Díaz, F. López, A. Varela, A. (2012). Factores asociados al Síndrome de Burnout en docentes de secundaria de Cali, Colombia. Universitas Psychologica, 11 (1) 217–227.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n1/v11n1a18.pdf>

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. 9(43).1-21
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>

Estrada, E. y Gallegos, N. (2020). Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 39(6) 714-720.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>

Estrada, Edwin. Gallegos, Néstor (2022). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 12(1) 447-451. <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.992>.

Estrada, E. Gallegos, N. Paricahua, J. Paredes, Y. Quishpe, R. (2022). Síndrome de Burnout en docentes en tiempos de la Pandemia de Covid-19.

Estrada, C. Castillo, D. Vega, A. y Boada, J. (2020). Teacher technostress in the Chilean School Systems *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(15) 1- 17 <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>

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

Gañán Moreno, A., Correa Pérez, J. J., Ochoa Duque, S. A., y Orejuela Gómez, J. J. (2021). Tecnoestrés Laboral Derivado De La Virtualidad Obligatoria Por Prevención Del Covid-19 en Docentes Universitarios De Medellín (Colombia). *Trabalho En Cena* 6(1) 1–23. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e021003>

García, M. (2019). El modelo decente de seguridad y salud laboral. Estrés y tecnoestrés derivados de los riesgos psicosociales como nueva forma de siniestralidad laboral. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho Del Empleo*, 7(4) 64–91.

http://ejcls.adapt.it/index.php/rldc_adapt/article/view/813

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://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>

Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Vinaccia Alpi, S., Clavijo, ME, Salcedo, K., y Andrade, Y. (2022). Evaluación del Burnout en Psicólogos de la Ciudad de Neiva, Colombia.

Psicología desde el Caribe. 39 (1) e204

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2022000100005

González, L. (2016). Burnout Consecuencias y soluciones. El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecaupl/titulos/39739>

Gordillo, L. y Rodríguez Angarita, J. S. (2021). Impacto sobre factores de riesgo psicosocial en docentes de un colegio de Girardot por trabajo en casa en tiempos de pandemia. [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Unitec.] Archivo Digital. <https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/741>

Huamán, C. (2021). Gestión educativa y tecnoestrés en docentes de educación básica especial San Antonio Bellavista – Callao 2021

Hernández, C. A., Gamboa, A. A., y Prada Núñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. Revista Boletín Redipe, 10(9), 472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>

Hernández Sampieri, R., Fernández Coñado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Interamericana Editores S.A.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* 24(3) 578-594.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578

Hinojosa, J. Salas, M. y Castillo, Reina, M. (2021). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México.

Contaduría y administración, 66(5), 3.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8294178>

Jarrín-García, G., Patiño-Campoverde, M., Moya-Lara, I., Barandica-Macías, Á., Bravo-Zurita, V. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de

educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento* 7(2) 183-197.
doi: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v7i2.3579>

Landa Cavazos, M. R., y Ramírez Sánchez, M. Y. (2018). Diseño de un cuestionario de satisfacción de estudiantes para un curso de nivel profesional bajo el modelo de aprendizaje invertido. [*Universidad Internacional Iberoamericana*] 11(2)153.

<https://doi.org/10.22235/pe.v11i2.1632>

Ledesma, M. Reynosa, E. Méndez J. Rivera, E. Torres, F. y Sánchez, S. (2021). Estrés y ansiedad en cuatro docentes peruanas después de haber padecido COVID-19. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*. (35) 1–17
<http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2984>

Leiton, K. Y Pozo, F. (2022). La ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia en los años 2021 – 2021. (Bachelor's & Thesis)

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviors research and therapy* 33(3) 335–343.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

Martínez, A. (2010). El Síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112) pp. 42-80.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>

Maslach, C., y Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologist Press. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440112.pdf>

Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia. Revista de Comunicación* 112 42–80.
<https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>

Martins, L. F., Laport, T. J., de Paula, V., Medeiros, P. B. y Ronzani, T. M. (2014). esgotamento entre profissionais da atenção Primária à Saúde. *Ciência y Saúde Coletiva* 19(12) 4739-4750. <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n12/4739-4750/>

Maza, E. (2021). Riesgos de la Salud Ocupacional en el Teletrabajo Docente. [Tesis de pregrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí] Archivo digital. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2902>

Medrano, L. Spontón, C.y Muñoz, R. (2020). Regulación del estrés en tiempos de pandemia: pautas para la Resiliencia Organizacional. Brujas. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/131014?page=13>

Medina, R. Tenorio, M. (2020). Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca. [Tesis de masterado, Universidad del Azuay] Archivo digital. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10419>

Mendoza, J. (2018). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de áreas críticas en Es salud-ICA 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas] Archivo digital.

<https://www.colegiodepsicologoscdrca.com/wp-content/uploads/2021/03/ESTRES-LABORAL-Y-ESTRATEGIAS-DE-AFRONTAMIENTO-DEL-PERSONAL-DE-AREAS-CRITICAS-EN-ESSALUD-ICA-2018.pdf>

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 pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo digital. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2364>

Mena,P. Y Vaca, G. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias Médicas Uniandes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 41(1) 13-17. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370084>

Mendes, L. T. Campelo, E. Pinheiro L. Almeida, C. Pires Ribeiro, I. y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global* 19(1), 209–219. <https://doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>

Miraval, T. (2021). Síndrome de Burnout y Desempeño Docente en Tiempos de COVID - 19 en el Nivel Inicial, RED 04, UGEL 04, 2020. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/68042>

Mogollón, C. Obando, P., Marín, V., Marín, M., y León, J. (2020). Estrategias para disminuir el estrés laboral en tiempos de pandemia en los docentes del Instituto Técnico Industrial del Municipio de Florencia-Caquetá. [Tesis de grado, Institución Universitaria Politécnica Gran Colombiano] Archivo digital. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2261>

Morillo Tapia, J. J. (2020). Tecnoestrés en los/as docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Morán, C., Landero, R., y González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica* 9(2) 543-552.

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

Oros, L. Vargas Rubilar, N. y Chemisquy, S. (2020). Factores estresantes de los docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana De Psicología / Revista Interamericana de Psicología*, 54 (3) e1421. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i3.1421>

Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*.15(3) 1-19 [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)

Palomino, C., y Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Horizonte Médico* 20(4) 1–6. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>

Paz y Miño, S. (2019). Estrés, burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente. [Tesis de pregrado, Universidad Andina Simón Bolívar] Archivo digital.

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6984/1/T2991-MIE-Paz%20y%20Mi%C3%B1o-Estres.pdf>

Otero, M. (2015). Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria. Ediciones Díaz de Santos. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/63006?page=52>

Pazos, M. (2021). Modelo de gestión educativa docente para prevenir el síndrome de burnout en condiciones de teletrabajo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 6335-6356. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.773

Quiroz-Zambrano, G y Vega-Intriago, J. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional* 5(12) 361-373. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>

Ramos, V. García, H. Olea, C. Lobos, K. Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2) 334-353.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746441>

Ramírez, R. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout y la asociación con variables sociodemográficas y laborales en una provincia de Ecuador. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 4(1) 241-251 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537025.pdf>

Ramos, V. (2020). Teletrabajo en tiempos de Covid-19. *Revista Interamericana de Psicología* 54 (2)1450-1450 <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1450>

Rappaccioli, S. Hernández, F. Zamora, M. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*. 6(02)1-8.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98352>

Raymundo, Y. (2021). Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid –19 en docentes de educación secundaria. Huancavilca 2020.

Rodríguez, J. Guevara, A. Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de investigación educativa de la REDIECH* 8(14) 45 – 67

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045

Ribeiro, B, Scorsolini - Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia COVID-19: reflexiones sobre salud mental. *Índice de enfermería*. 29 (3) 137-141.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008

Roldán, M Díaz, T. (2021). Afrontamiento del estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista Científica Dominio de la Ciencias*.7(1) 133-146 <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>

Rodríguez, D. Totolhua, B. Domínguez, L. Rojas, J. y La Rosa, B. (2021). Tecnoestrés. Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid –19. *Enseñanza e Investigación e Psicología*.3(29). 225 – 237

<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>

Rojas, Nancy. (2021). *Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por Covid – 19 en docentes en una Institución Educativa Cajamarca 2020*. [Tesis de Maestría. Universidad César Vallejos]. Archivo Digital.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56453/Rojas_UNF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, D. y Barba, M. (2016). Estrategias para reducir el estrés laboral en el grupo de docentes de la unidad educativa José Joaquín de Olmedo de la Ciudad de Cayambe, 2015. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma Regional de los Andes]. Repositorio digital.

<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/3979>

Salanova, M. (2007). Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/3411>

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]. Dissertations <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=292972>

Salazar - Concha, C., Ficapal - Cusí, P., Boada - Grau, J. (2020). Tecnoestrés Evolución del concepto y sus principales consecuencias. Teuken Bidikay. Revista latinoamericana de investigación en organización ambiente y sociedad. 11(17)165-180. <https://doi.org/10.33571/teuken.v11n17a9>

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://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>

Selye, H. (1936): A Syndrome Produced by Diverse Nocivous Agents, en Nature, n. ° 138 22-49. (1978): The Stress of Life. New York, Mc Graw-Hill (original publicado en 1956). <https://doi.org/10.1038/138032a0>

Soto, I. Y Zúñiga, A. (2020). Depresión, ansiedad, y estrés de universitarios en tiempos de Covid-19. Uso de Escala DASS-21. Espíritu Emprendedor. TES, 5(3), 45 – 61
DOI:10.33970/eetes.v5.n3.2021.263

Torres, S. Hidalgo, G. Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. Polo del Conocimiento, 6(7), 491-507. doi: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>

Useche, L. (1992). *Fatiga Laboral*. Universidad Nacional de Colombia Sede Bogotá .90 – 101

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/30462/16689-52246-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vásconez, M. (2021). *Síndrome de burnout y rendimiento laboral mediante la modalidad de Teletrabajo*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33754>

Vidal, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*.1-176 <https://www.torrossa.com/it/resources/an/4546308>

Villavicencio-Ayub, E., Ibarra Aguilar, D. G., & Calleja, N. (2020). Tecnoestrés en población mexicana y su relación con variables sociodemográficas y laborales. *Psico gente*, 22(44) 1–27. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3473>

Yslado, R. Norabuena, R. Sánchez, J. Norabuena, E. (2020). Programa de intervención breve para reducir el burnout en profesionales de la salud, Perú. *Universidad Y Sociedad*, 12(5)279-289.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000500279

Zambrano, G. L. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(12), 361-373.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>

Zambrano, J. O.-I. Vega, J. O. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Polo del conocimiento* Edición núm. 53 (5) 55.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>

Zambrano, R. Moreira, G., Baculima, S, y Romero, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. Dominio de las Ciencias, 8(1), 70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383520>

Zúñiga, E. (2019). El Estrés Laboral y su influencia en el Desempeño de los trabajadores. Gestión Tercer Milenio. 22(44) 115 – 120
<https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

Apéndice

Apéndice A Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

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

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 __

TECNOESTRES

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

	Pregunta	Nada	Casi nada	Raramente	Algunas Veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
		0	1	2	3	4	5	6
1	Con el paso el tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos							
2	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
3	Soy más crítico 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	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3
11.	Noté que me agitaba	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

Cuestionario BRIEF-COPE

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

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

Apéndice C Información de Directores.

Directores de Teles	Correo directoría	Teletelas asignados	Correos estudiantiles
Mgtr. María Fernanda Sánchez Equiguren	mfsanchez5@utpl.edu.ec	Martha Cecilia Carvajal Blandin Diego Alexander Jiménez Romero Johanna Lizbeth Lima Samiento Mónica Mireya Meneses	mccarvajal1@utpl.edu.ec dajimenez2@utpl.edu.ec jlima2@utpl.edu.ec mmmeneses3@utpl.edu.ec
Mgtr. Glanella Ceolbel Maldonado González	gcaldonado@utpl.edu.ec	Victoria Josefina Morales Zambrano Mateo Josué Moreira Arias Lizbeth Brigitte Ojeda Puetate Miguel Ángel Ordoñez Segovia	vjmorales3@utpl.edu.ec mjmoreira14@utpl.edu.ec mjmoreira14@utpl.edu.ec maordonez23@utpl.edu.ec
Mgtr. José Luis Castillo Castillo	jcastillo5@utpl.edu.ec	Mayra Alexandra Orejuela Granados Carmen Lorena Ortega Vásquez Dayana Pamela Males Katherine Glanella Revollar/ Vlafla	maorejuela@utpl.edu.ec cortega5@utpl.edu.ec dpamela@utpl.edu.ec kgrevollar@utpl.edu.ec
Mgtr. Arboleda Guemero María Dolores	mdarboleda@utpl.edu.ec	Abraham Pefaranda Jessika Andrea Perdomo Guzmán Cecilia Del Pilar Pozo/Carrera	aapenaranda@utpl.edu.ec japerdomo2@utpl.edu.ec cpozo1@utpl.edu.ec
Mgtr. María Concepción Bustamante Bustamante	mcbustamante@utpl.edu.ec	Diana Patricia Perugachi Moreno Hilarity Darling Pinchao Morales María Eugenia Portilla Zurita Diana Fabiola Ramírez Vergara	dpperugachi1@utpl.edu.ec hdpinchao@utpl.edu.ec meportilla1@utpl.edu.ec dframirez5@utpl.edu.ec
Mgtr. Gabriela Jholeny Medina Mijas	gmedina@utpl.edu.ec	Rosa Geconda Regalado Robles Willian Vinicio Rivera María de los Angeles Rosales Chuquimarca	rregalado@utpl.edu.ec wrivera@utpl.edu.ec marosales4@utpl.edu.ec
Mgtr. Jonathan Francisco Jirón Jiménez	fjiron@utpl.edu.ec	Gina Anabel Saraguro Gallardo Rosa Linda Sharlan Najamide Adriana Elizabeth Tello Lescano Johanna Elizabeth Tenimuela Naranjo	gasaraguro@utpl.edu.ec risharlan@utpl.edu.ec aetello1@utpl.edu.ec

Directores de Tesis	Correo directoría	Tesis/as asignados	Correos estudiantes
Mgtr. Ángel Ricardo Ramón	aramon@utpl.edu.ec	Andrea Silvana Tobar Quinga Carolina Abigail Torres Jiménez Lisette del Carmen Ulloa Valdivieso Génesis Andrea Veloz Cajas Iida Noemí Illescas Zhungo	astobar4@utpl.edu.ec catomes3@utpl.edu.ec ldulloa@utpl.edu.ec gaveloz1@utpl.edu.ec inillescas@utpl.edu.ec
Mgtr. Evelyn Acrid Calva Camacho	ecalva1@utpl.edu.ec	Juliana Beatriz Vera Ramón Ellana Lisbeth Villafa Rosillo Maria Teresa Viteri Chávez Ana Karen Viver Tabango	jvera3@utpl.edu.ec evlilafa@utpl.edu.ec mviteri1@utpl.edu.ec akviver@utpl.edu.ec
Mgtr. Acrid Celiola Alejandro Benavides	acalejandro@utpl.edu.ec	Yulissa Nathaly Yaguana Salinas Rosa Michell Zabala Arboleda Johanna Genoveva Zuleta Morales César Alexander Acosta Freire	yuyaguana@utpl.edu.ec rmzabala@utpl.edu.ec jgzuleta@utpl.edu.ec caacosta6@utpl.edu.ec
Mgtr. Verónica Valle	vavalle@utpl.edu.ec	Martha Cecilia Aguilar Sánchez Yessica Gabriela Aguirre Buchell Stacy Anahi Alarcón Mesias Gabriela Fernanda Alarcón Pico	mcaguilar10@utpl.edu.ec ygaguirre@utpl.edu.ec ssalarcon@utpl.edu.ec gfarcon2@utpl.edu.ec
Mgtr. Glanella Toro	gla_toro@hotmail.com	Carmen Carola Alcivar Cedefo Yadira Mercedes Alcivar Cedefo Maritza Isabel Alcivar Solórzano	ccalcivar@utpl.edu.ec ymercivar@utpl.edu.ec mialcivar1@utpl.edu.ec
Mgtr. Shirley Luzón	smluzon@utpl.edu.ec	Manuela Johanna Anzules Ortiz Ana del Rocío Armendáriz Nortega Marjorie Maritza Barrionuevo Pico Carmen Olinda Camizan	mjanzules1@utpl.edu.ec aramendarez@utpl.edu.ec mmbarrionuevo@utpl.edu.ec cocamizan@utpl.edu.ec
Mgtr. Carmila Ríos Proaño	cmrosrio@utpl.edu.ec	Blanca Daniela Brazo Guzhlay Susana Margarita Cabrera Calderón Andrés Omar Calderón Guevara Ingrid Lucía Callamara Arequipa	ldbrazo1@utpl.edu.ec smcabrera2@utpl.edu.ec lcallamara@utpl.edu.ec aocalderon1@utpl.edu.ec
Mgtr. María Elena Vivanco Vivanco	mevivanco1@utpl.edu.ec	Diego Fabián Campaña Pérez Diana Jacqueline Calcedo Melendez Jessenia Guillermina Ganchozo Chulitza Jazmín Estefanía García Vinuesa Lianet Delgado Mendoza	dfcampana1@utpl.edu.ec djcalcedo@utpl.edu.ec jgganchozo1@utpl.edu.ec jegarcia18@utpl.edu.ec ldelgado1@utpl.edu.ec

Directores de Tesis	Correo directoría	Tesis/as asignados	Correos estudiantes
Mgtr. Terecita Marín Mora	tumarin@utpl.edu.ec	Sandry Paola Casanova Polanco Paulina Alexandra Cerón Andrade Nathaly Silvana Chuchuca Fajardo Paúl Bernardo Contreras Úngüles Liliana Elizabeth Garzón Flores Dery Pamel Hidalgo Monar	spcasanova@utpl.edu.ec paceron2@utpl.edu.ec nschuchuca1@utpl.edu.ec pbcontreras@utpl.edu.ec legarzon3@utpl.edu.ec dphidalgo1@utpl.edu.ec
Mgtr. Sandra Guevara	sguevara@utpl.edu.ec	Priscilla Anabel Cuenca Rullova Ester Lianet Delgado Mendoza	pacuenca1@utpl.edu.ec ldelgado1@utpl.edu.ec
Mgtr. María Elena Vivanco Vivanco	mevivanco1@utpl.edu.ec	Diego Fabián Campaña Pérez Diana Jacqueline Calcedo Melendez Jessenia Guillermina Ganchozo Chulitza Jazmín Estefanía García Vinuesa Lianet Delgado Mendoza	drcampana1@utpl.edu.ec djcalcedo@utpl.edu.ec jgganchozo1@utpl.edu.ec jegarcia18@utpl.edu.ec ldelgado1@utpl.edu.ec