



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes de educación
básica y bachillerato en una institución fiscal al norte de
la ciudad de Quevedo durante la pandemia del Covid 19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor: Cedillo Triviño, Katherine Jazmín

Director: Valle Vivanco, Verónica Alexandra

QUEVEDO

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, 14 de Marzo de 2023

Magister,

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de la carrera de Psicología

Ciudad.- Quevedo

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en una institución fiscal al norte de la ciudad de Quevedo durante la pandemia del Covid 19 realizado por ***Katherine Jazmín Cedillo Triviño Fuentes*** ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgtr. Verónica Alexandra Valle Vivanco

C.I.: 1104338692

Correo electrónico: vavalle@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Katherine Jazmín Cedillo Triviño Fuentes, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autora del Trabajo de titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en una institución fiscal al norte de la ciudad de Quevedo durante la pandemia del Covid 19, de la carrera de psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: capítulo uno que incluye el Marco Teórico, el capítulo dos que es la Metodología de la Investigación y el capítulo tres que incluye el Análisis de Resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones siendo Verónica Alexandra Valle Vivanco, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

C.I.:1205596958

Correo electrónico: kjcedillo@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Le dedico el presente trabajo de investigación primeramente a Dios, por darme la salud, la voluntad y la fuerza para lograr esta nueva meta alcanzada en mi vida.

A mi madre Margarita Triviño Fuentes, por ser mi apoyo principal para que hoy me convierta en una profesional, sin su ayuda no se podría haber logrado.

A mi hija Valentina, por ser mi inspiración en lograr este propósito de ser una profesional y a mi pareja junto con mi suegra, por apoyarme en estos años de estudios.

Agradecimiento

A mi madre, por apoyarme en todas las formas posibles para culminar mis estudios del tercer nivel.

A mi directora de tesis, la Mgtr Verónica Alexandra Valle Vivanco por ofrecerme su tiempo de calidad orientándome para lograr realizar esta investigación de la manera más exitosa.

A los docentes que participaron en el presente trabajo de investigación.

Y, por último, agradecer a cada una de las personas que me dieron una mano en cada trabajo realizado para lograr llegar hasta el punto donde me encuentro hoy.

Índice de Contenido

Aprobación del director del Trabajo de titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento.....	VI
Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Capítulo uno	5
Marco Teórico	5
1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID.....	5
1.1.1. Factores de influyen en el estrés docente durante la pandemia.....	5
1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente	7
1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....	9
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID	11
1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.....	11
1.2.2 el tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes	13
1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19.....	14
1.3 Burnout en tiempos de COVID	16
1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	16
1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes	17
1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes.	18
1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento sobre la salud en épocas de pandemia.....	20

1.4.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo	20
1.4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en épocas de pandemia	22
1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	23
2.1. Objetivos	26
2.1.1. Objetivo general	26
2.1.2. Objetivos específicos.....	26
2.3 Preguntas de investigación	26
2.4. Diseño de investigación.....	27
2.4. Contexto	28
2.5. Población y muestra	28
2.5.1. Participantes.....	29
2.6. Métodos, técnicas	29
2.6.1. Métodos	29
2.6.2 Técnicas.....	30
2.7. Instrumentos.....	30
2.8. Procedimientos	31
2.9. Recursos	32
3.1. Análisis de resultados	34
3.2 Discusión.....	37
Conclusiones	43
Recomendaciones	44
Bibliografía	45

Apéndice.....	57
Apéndice A. Consentimiento informado	57
Apéndice B. Cuestionario sociodemográfico y laboral.....	58
Apéndice C. MBI.....	59
Apéndice D. Tecnoestrés	60
Apéndice E. DASS-21	61
Apéndice F. Cuestionario BRIEF-COPE	62

Índice de tablas

Tabla 1. Recursos de la investigación	31
Tabla 2. Características sociodemográficas y laborales de los docentes	33
Tabla 3. Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	34
Tabla 4. Resultados de tecnoestrés de los docentes	34
Tabla 5. Percepción de la salud mental de los docentes.	35
Tabla 6. Estrategias de afrontamiento de los docentes	36

Resumen

El objetivo del presente trabajo investigativo fue identificar los factores relacionados con el estrés en docentes en una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo en el 2022. En esta investigación se usó una metodología de tipo cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva no probabilística de una muestra de 40 docentes. Los instrumentos utilizados son: el cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-hoc, el inventario de burnout de Maslach, el cuestionario de Tecnoestrés, la Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21) y la Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28). Los resultados más relevantes de esta investigación son: bajos niveles en las dimensiones del burnout (cansancio emocional y despersonalización) y niveles medio en realización personal. En tecnoestrés, existieron bajos niveles de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia con un porcentaje mayor al 50% de la muestra. Con respecto a la salud mental, más del 80% de docentes tuvieron bajos niveles en depresión, ansiedad y estrés. Por último, en estrategias de afrontamiento, predominó la estrategia enfocada en el problema. Se concluye que la mayoría de los docentes no presentan estrés.

Palabras clave: estrés, docentes, ansiedad.

Abstract

The objective of this research work was to identify the factors related to stress in teachers in a fiscal institution in the north of the city of Quevedo in 2022. In this research, a quantitative, non-experimental, cross-sectional and non-descriptive methodology was used. probability of a sample of 40 teachers. The instruments used are: the Ad-hoc sociodemographic and labor questionnaire, the Maslach burnout inventory, the Technostress questionnaire, the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21) and the Coping Styles Scale (BRIEF-COPE -28). The most relevant results of this research are: low levels in the dimensions of burnout (emotional exhaustion and depersonalization) and medium levels in personal fulfillment. In techno-stress, there were low levels of anxiety, fatigue, skepticism and inefficiency with a percentage greater than 50% of the sample. Regarding mental health, more than 80% of teachers had low levels of depression, anxiety and stress. Finally, in coping strategies, the strategy focused on the problem predominated. It is concluded that a large percentage of teachers did not present stress.

Keywords: stress, teachers, anxiety.

Introducción

La presente investigación tuvo como propósito identificar los factores que tuvieran relación con el estrés en docentes de una institución educativa fiscal al norte de la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos durante la pandemia de COVID-19. La pandemia generó un cambio drástico en las actividades diarias de las personas, pero enfocándonos en los docentes, ellos tuvieron que asumir responsabilidades, retos y un desempeño mayor en sus labores como educadores, obligándolos a tomar medidas diferentes a las habituales, por tal razón existieron factores que provocaron dificultades en su salud mental, es por ello que esta investigación se realizó con el objetivo principal de conocer las adversidades que padecieron los docentes de la muestra recogida (Cortés, 2021).

En investigaciones como la de Ozamiz (2021) realizada en España se pudo observar en una muestra de 1.633 docentes, que un 32,2% presentaba depresión, un 49,4% ansiedad y un 50,6% padecían de estrés. Por otra parte, en la investigación de López et al. (2021) aplicada en Paraguay sobre el estrés en una muestra de 415 docentes, se observó que un 0,24% mostraba un estrés severo, un 13,25% tenían estrés moderado y un 86,51% no tenían estrés. Por otro lado, en la investigación que realizó Reyes (2022) con una muestra de 40 docentes en Ecuador se visualiza que tenían bajos niveles en ansiedad (47,5%), fatiga (50%) escepticismo (50%) e ineficacia (45%). Por lo tanto, estas investigaciones se enfocaron en investigar qué consecuencias existieron en los docentes tras la pandemia del COVID-19 aspectos similares a nuestro trabajo investigativo.

En consecuencia a los problemas que surgieron de la pandemia del COVID-19, se realizó una investigación a una muestra total de 40 docentes los cuales se clasificaron mediante sus características sociodemográficas y laborales, luego se les aplicó de forma individual varios instrumentos psicológicos para poder medir posibles niveles de burnout, tecnoestrés además de su salud mental y estilo de afrontamiento.

En lo que respecta a la metodología, fue de tipo estadístico y se requirió de los siguientes métodos: descriptivo, analítico-sintético, inductivo-deductivo mediante la escala de

Likert. El diseño de esta investigación fue cuantitativa, no experimental, transeccional, exploratorio y descriptivo.

Para el presente trabajo se lograron completar con los objetivos de esta investigación mediante la aplicación de los siguientes instrumentos psicométricos: el inventario de estrés laboral crónico de Maslach (MBI), el cuestionario de Tecnoestrés (NTP) donde se investigó el tecnoestrés en los docentes en sus diversas dimensiones (ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia). Por otra parte, se evaluó la percepción de la salud mental de los participantes por medio del cuestionario de salud mental DASS-21y finalmente se investigó el estilo de afrontamiento con el inventario COPE-28.

Las temáticas que se revisaron en este estudio fueron: el marco teórico correspondiente al capítulo uno enfocándose en los temas relacionados al estrés docentes en tiempos de COVID-19, el tecnoestrés, el burnout, la salud mental y las estrategias de afrontamiento. En el capítulo dos que pertenece al apartado de metodología se presentan los objetivos del estudio, las preguntas de investigación, el diseño de investigación y los instrumentos de recogida de información, procedimiento y análisis de datos. Y en el capítulo tres se muestran los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones basado en los participantes de esta investigación.

La importancia que tiene esta investigación es la de proporcionar a la sociedad, información sobre las consecuencias que existieron en los docentes a través de la convivencia con la tecnología y la pandemia del COVID-19 para que valoren el esfuerzo que estos profesionales ofrecen a pesar de las adversidades y dificultades. De la misma forma, incentivar en realizar otras investigaciones ya que la pandemia surge en años recientes y por lo tanto las consecuencias son nuevas para la sociedad por lo que necesita estudiarse más a profundidad el impacto que tuvo en las personas.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID

La exposición del tema que se tratará en el siguiente documento tendrá una perspectiva desde el año 2020 cuando se generó cambios físicos y emocionales a nivel mundial provocado por el virus SRAS-CoV-2 mayormente conocido como COVID. El estrés que padecieron los docentes en esta pandemia se enfoca en los diferentes factores que lo causaron como el social donde se aislaron los docentes y pasaron de un aula a una computadora virtual, el factor psicológico; no poder afrontar las dificultades técnicas además de temer por la salud de ellos mismo y de otros (Cortés, 2021).

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

En el inicio de la pandemia del 2020, se implementó una nueva modalidad de estudios, llamada educación virtual, donde el docente realizaba las actividades desde un dispositivo electrónico con ayuda de herramientas digitales. Por tal motivo, los docentes que no sabían manejar dichas herramientas digitales generaron emociones negativas que provocaron un rechazo de las tecnologías, ansiedad e incluso estrés. Los temas principales de esta investigación son las consecuencias y perspectiva que ha tenido el docente a raíz de la educación virtual (Pérez et al. 2017).

Iniciamos con la definición del estrés, que se caracteriza por un grupo de reacciones física o emocionales, estas pueden manifestarse debido a cualquier situación o pensamiento que crea frustración, miedo o furia de modo que sobre estimula al cuerpo. El estrés se considera de riesgo cuando comienza a ser resistente y prolongado, provocando un peligro para la salud del individuo ya que se crea cambios en las funciones biológicas del cuerpo generando agotamiento persistente (Servicio Canario de la Salud, 2011).

Para algunos autores, el estrés es considerado un proceso recíproco en el que influye la demanda y los recursos que tenga el individuo (responsabilidades u obligaciones). Si la demanda laboral y los recursos que tenga el docente no están a la altura de su capacidad de afrontamiento, no sabrá tener un control sobre la presión laboral y produciría una situación de

estrés que creará: ausentismo laboral, problemas de salud emocional o físicas, problemas de concentración y cambios de humor que perjudiquen la relación entre el círculo social o familiar (Mamani et al. 2017).

Conforme menciona Rudow y Smylie (1999) el estrés tiene una estrecha relación con las siguientes variables: el conflicto de roles, generado por el enfrentamiento entre las metas y los valores individuales que se atribuye cuando el docente tiene situaciones conflictivas con el alumno, el cual le impide ampliar su labor. Por el lado individual, hace mención a las discrepancias sobre las metas que tenga el docente y los objetivos que tenga la institución. Otra variable es la ambigüedad de rol, en la que el docente no tiene claro que rol debe cumplir y realizar. También está la sobrecarga de trabajo, la cual constituye a que el docente perciba más trabajo de manera desproporcionada y no consiga cumplir con todo. Hay que tener en cuenta que la ausencia del apoyo social y poco reconocimiento por parte de los miembros de la institución puede provocar en el docente trastornos psicoafectivos en el área laboral.

Continuando con las variables que causan el estrés en los docentes, tenemos en primer lugar: la sobrecarga de contacto, en la que el docente debe mantener constante comunicación con los alumnos, el padre de familia o los demás docentes provocando tensión emocional. En segundo lugar está el déficit de formación, que es el temor a fallar o no sentirse competente creando posibles conductas negativas como el abandono. En tercer lugar está los problemas con el estudiante, donde el docente sufre de frustración ante las conductas indisciplinadas del alumno y el docente no puede controlar la situación desarrollando un sentimiento de baja competencia (Novoa, 2016).

Avanzando con el tema del estrés, se menciona a continuación los factores causantes del estrés: el tipo de trabajo, el grado de responsabilidad, el rol laboral, los conflictos frecuentes, el clima laboral, el tipo de organización curricular, la presión, el clima académico, los horarios irregulares y extensos. La carga de trabajo, las horas extras y la responsabilidad pueden llegar a ser los principales factores que influyen en el inicio del estrés de los docentes en el periodo de la pandemia (Mamani et al. 2017).

De acuerdo con la investigación de Gutiérrez et al. (2005) se agruparon 6 factores que influyen en el estrés. Primeramente está el factor ansiedad, que se expresa por inquietud, aumento de la tendencia a ingerir sustancias que desde la perspectiva de la persona, reduce el malestar, estrés laboral, dificultad para dormir, miedo a enfrentarse a algunas situaciones difíciles del día a día. Por otro lado se encuentra el factor depresión, que se caracteriza por la tristeza, el pesimismo y, en general, la dificultad para hacer frente a las cargas y problemas que son comunes en el entorno laboral, tener sentimientos de estar abrumado y sin energía para completar tareas, perdiendo la esperanza de una vida mejor en el futuro.

Continuando, tenemos el factor creencias desadaptativas, en este factor los docentes sienten que la sociedad en general toma muy poco en serio su trabajo y pierden el significado trascendental de la enseñanza por lo que ellos tienden a ver esta profesión como una desventaja en comparación con otras ocupaciones y creen que no hay mucho que puedan hacer para mejorar los problemas que enfrentan. Otro factor es el de presiones, este se caracteriza por la dificultad del docente para tener una buena adaptación en su entorno, percibiendo su ambiente laboral como estresante exhausto y cansado. Luego está el factor de desmotivación, que como el nombre dice, los docentes pierden la oportunidad de desarrollarse profesionalmente a través de su trabajo, creando la falta de deseo y tenacidad para cumplir con las tareas y compromisos. Por último está el factor de mal afrontamiento, que se define como la falta de conocimiento que tiene el docente para tratar los problemas llegando a crear un pensamiento de poca capacidad para resolverlos (Gutiérrez et al. 2005)

1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

En términos generales, la fatiga se caracteriza por el cansancio excesivo que incapacita a una persona a realizar alguna actividad por falta de energía. Este término se define como un síntoma que se expresa de manera aguda o crónica como mecanismo de protección cuando se padece por lo menos en 6 meses siendo una enfermedad médica y psicológica. La fatiga se muestra como un sentimiento de agotamiento mental y físico provocando una sensación de decaimiento psicológico o físico del cual no se asocia a

actividades físicas. La fatiga puede dividirse en diversos tipos como la fatiga visual, mental, cognitiva o laboral (Leyva , 2020).

Es importante destacar un tipo de fatiga que se experimenta cuando se realiza una o diversas actividades en el trabajo por un tiempo prolongado causando el cansancio físico e intelectual, conocido como fatiga laboral. Navarro (2016) describe la fatiga laboral como un fenómeno que aparece en los seres vivos relacionado a la disminución del rendimiento como consecuencia de realizar actividades monótonas. Este tipo de fatiga se pueden reducir proporcionando un horario de trabajo flexible y periodos de reposo adecuados que permitan un mejor descanso y alimentación en el profesional.

La fatiga laboral genera diversos síntomas que se pueden manifestar por medio de carga emocional o carga física. En cuanto a los síntomas emocionales, comprenden aspectos cognitivos o esfuerzo mental que el individuo realiza por una cantidad considerable de información que debe analizar el teletrabajo, disminuyendo su concentración, atención o memorización. Por otra parte, en los síntomas físicos se manifiesta cuando el individuo permanece un tiempo prolongado en actividades como el trabajo presencial o el teletrabajo, provocando afectaciones como tensión muscular, dificultades en el sistema psicomotor, problemas de la circulación, nerviosismo, problemas digestivo o respiratorio (Barreto et al. 2021).

En un estudio de tipo cuantitativo con enfoque descriptivo y transversal realizado en diversos municipios ubicados en Santander (Colombia), se recogió una muestra de 511 participantes que realizaban sus labores por medio del teletrabajo. A dichos participantes, se les aplicó de forma virtual la escala de fatiga laboral bajo un consentimiento informado. De este estudio se recogieron los siguientes resultados: el 47,7 % de los participaron padecieron de fatiga laboral ocasionada por el teletrabajo. La fatiga laboral se manifiesta por medio de síntomas relacionado a la carga física o psicológica. Dentro de la carga física, existieron señales como cansancio físico, agotamiento visual y auditivo además de malestares en las articulaciones. Con lo que respecta a carga psicológica, los participaron indicaron que padecían de estrés,

disminución en las capacidades mentales, somnolencia e incluso irritabilidad (Barreto et al. 2021).

Actualmente, a consecuencia del inicio de la pandemia, ha surgido un nuevo tipo de fatiga, llamada fatiga pandémica. Este concepto se define como la respuesta psicológica provocada por el surgimiento del Covid-19 que conlleva a un cambio y a la adaptación de un nuevo sistema laboral. Esta fatiga radica cuando una persona que trabaja sufre de burnout (fatiga crónica) y no es diagnosticada ni tratada, generando una afectación en su salud además de ausencia laboral, insatisfacción y dificultades económicas. De esta manera, si un docente sufre de fatiga pandémica, presentará complicaciones que afectarán también al sistema educativo y a la productividad de la institución donde se encuentre.

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

En cuestión de las dificultades que se manifiestan en el trabajo, se puede presentar fenómenos como es el estrés laboral, que se define como la tensión nerviosa o emocional que manifiesta una persona ante la respuesta de su ambiente o trabajo y que producen una carga y presión la cual, esta persona siente que supera su capacidad de afrontamiento. A raíz de la pandemia y el aprendizaje virtual como única alternativa, los docentes han estado padeciendo de estrés laboral ocasionado por las nuevas metodologías de enseñanza que se han tenido que implementar (López, 2021).

Con respecto a los factores psicosociales que condicionan el estrés laboral, se considera: el desempeño laboral (dificultades en el trabajo, cambios tecnológicos o restricciones), también la dirección que posee el trabajo (un liderazgo inadecuado, relaciones laborales ambivalente, responsabilidades mal delegadas, poca capacitación o bajas motivaciones). Por otra parte también está la organización (mala administración, información desactualizada, conflictos entre los compañeros o autoridades o una pésima planeación), la carga laboral dispar (exigencias en el desempeño laboral, horarios excesivos o compañeros competitivos que provocan dificultades destructivas), el ambiente de trabajo (espacio inadecuado, exposición a posibles peligros, mal trato al personal que labora o turnos rotativos que implican

una jornada excesiva) y por último, las políticas de la empresa (ausencia de compañerismo, pago inadecuado o ausencia de seguro) (Arquer, 2000).

En relación con el estrés laboral, se ha observado que existe un daño en el ámbito profesional y personal, provocando la afectación en la calidad de vida del individuo. Si sumamos el estrés laboral con las carencias que se ha vivido en la pandemia, se puede decir que estas dos variables han desfavorecido la calidad de vida siendo bastante deficiente, perjudicando sobre todo la salud mental de las personas. Un factor de riesgo que se presentó bastante en la pandemia fue el tabaquismo, obesidad, enfermedad cardiovascular, demencia y mayormente el sedentarismo (Barboza, 2021).

Rivera (2021) explica como considera la calidad de vida laboral, definiéndola como la satisfacción que experimenta una persona donde autoevalúa su nivel de felicidad y crecimiento desde su propia percepción determinando si su calidad de vida es satisfactoria o no en el entorno laboral. Esto determina si la persona se encuentra en un estado bueno o decadente siempre tomando en cuenta que la perspectiva de cada ser humano es distinta y que no todas las personas tienen actitudes positivas antes cualquier situación negativa. Es importante evaluar en las personas el afrontamiento que posee ya que tiene una íntima relación de como percibir la calidad de vida.

En este sentido, la calidad de vida de los docentes durante la pandemia se ha desarrollado insatisfactoriamente debido a ciertas afecciones físicas y emocionales causadas por el estrés laboral que ocasionar problemas de depresión, ansiedad, ataques del corazón, accidentes cerebrovasculares, problemas gastrointestinales, subida de peso o hipertensión. Cuando el docente no se encuentra satisfecho con su calidad de vida personal y laboral va a desmejorar su desempeño y objetivo laboral debido a que, si no se encuentra mental y físicamente capacitado, no podrá ejercer su profesión de manera adecuada (López, 2021).

Sescún et al. (2020) nos indica que, para poder tener una calidad de vida laboral más sana, se debe propiciar un ambiente positivo en la organización con un buen manejo administrativo como factor positivo así como enriquecer las condiciones laborales para ayudar a disminuir los riesgos como: pérdida de empleo, bajos niveles de adaptabilidad y poco

crecimiento laboral que provocan el estrés laboral. Todas estas medidas ayudará al empleado a afrontar mejor cualquier dificultad que se presente de la mejor manera sin miedo a que exista un despido por parte de las autoridades.

Como aporte personal considero que el estrés es un elemento importante en los seres humanos debido a que nos avisa mediante reacciones psicológicas o físicas que estamos llegando a un punto de sobreesfuerzo, por lo que es crucial reconocer cuando estas reacciones son normales. En el momento que el estrés se vuelve constante y permanente, debemos atender esas respuestas que son perjudiciales y respetar nuestro tiempo de reposo para no sobrecargarnos de actividades que puedan llegar a afectar nuestra salud física y/o mental además de dificultar el desempeño laboral y personal.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID

El tecnoestrés se considera un riesgo tanto social como psicológico provocado por el uso desmesurado de la tecnología y el internet como único medio de comunicación que se pudo establecer en tiempos de COVID. El tecnoestrés se manifestó de manera más persistente en los docentes debido a los cambios que existieron en el método de enseñanza, obligando a estos profesionales realizar todas sus actividades mediante el teletrabajo, provocando estrés tecnológico que puede ocasionar enfermedades físicas y mentales, así como cambios en el estilo de vida (Montes de Oca et al. 2021).

1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Con respecto al tecnoestrés, los autores Llorens et al. (2011) consideraron el tecnoestrés como una enfermedad moderna causada por la incapacidad de afrontar el uso de las tecnologías de manera saludable y tranquila. Según estos autores, esta enfermedad se muestra como el desajuste que existe entre las demandas y los recursos o habilidades que tenga una persona para usarla, asimismo tiene un impacto negativo en la actitud, la percepción o conducta relacionada con la tecnología ya sea de manera directa o indirecta.

Continuando con el tecnoestrés, el autor Morillo (2020) menciona que existe varios tipos de ansiedad causada por el tecnoestrés. Se dividen en tres categorías: la primera categoría es la ansiedad psicológica, que se define como el temor por dañar una computadora

o cualquier dispositivo electrónico al no tener un buen manejo. La segunda categoría es la ansiedad social, que se caracteriza por una necesidad de exposición social y miedo a ser reemplazado por un robot o máquina. La tercera y última categoría es la ansiedad por el desempeño, que se refiere al sentimiento de incapacidad por usar la tecnología (Morillo, 2020).

Por consiguiente, el autor Morillo (2020) también indica que cuando una persona presenta una sobredemanda en el manejo de las tecnologías y un bajo control a la hora de usarla, genera un alto nivel de tecnoestrés debido a que el individuo no sabe cómo manejar tanta información nueva por medio de una herramienta poco usada ya sea una computadora, un teléfono móvil, etc. Por el contrario, si una persona tiene baja demanda en el uso de la tecnología, pero un buen dominio, presentará un bajo porcentaje de tecnoestrés ya que sabrá cómo manejar la información y plasmarla en las herramientas que sean requeridas para su trabajo.

Por otra parte, en un estudio realizado en Santo domingo de los Tsáchilas en Ecuador entre el 2021 y el 2022, se aplicó un cuestionario. Dicho instrumento fue realizado y validado por los autores de este estudio y varios especialistas. Se formularon 20 preguntas para evaluar los factores que influían en el inicio del tecnoestrés por COVID hacia la población de docentes pero específicamente en la muestra recolectada. En base a un previo estudio analítico sobre los factores influyentes del tecnoestrés, las preguntas se clasificaron en: escepticismo hacia el uso de las TIC, la fatiga laboral, la ansiedad y la ineficacia (Carrión et al. 2022).

Con respecto a la metodología que se aplicó en anterior estudio, este fue de tipo cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño transversal. Los docentes que participaron como parte de la muestra, concretaron en el cuestionario que al finalizar su jornada laboral, se sentían cansados, fatigados y no podían relajarse, aunque ya no estuvieran dentro del horario laboral usando las TIC. Esta información determinó que la fatiga laboral ocasiona una reducción de energías físicas que afectaban también sus emociones (Carrión et al. 2022).

En otro estudio, se evaluó el nivel del tecnoestrés en 533 docentes y 3715 alumnos con un total de 4248 participantes. Este estudio se realizó en la universidad autónoma del estado de México en el 2020 mediante el RED_TIC. El cuestionario contaba con 15 ítems que se dividían en tres dimensiones para evaluar el tecnoestrés. Este estudio era de carácter no probabilístico, por criterio y de auto selección. Los resultados arrojaron que los docentes experimentaron un alto estrés a diferencia de los alumnos, que lo padecieron en menor grado por lo que se determinó que el tecnoestrés es potencialmente peligroso en los docentes ya que puede impactar en la eficacia laboral (Montes de Oca et al. 2021).

De este modo, se afirma que el tecnoestrés puede ser una patología que afecta al docente creando una sensación de intranquilidad por no desarrollar con soltura las labores académicas provocado por el poco conocimiento en el uso de herramientas informáticas por ello, se refleja una conducta o temperamento poco adecuada al momento de enseñar perjudicando al estudiante. El tecnoestrés genera dificultades en el docente para poder interactuar y desarrollar sus obligaciones laborales, por lo tanto, al capacitar al docente se generará menos ansiedad y a su vez se evitará el inicio de esta patología que afecta la educación y su calidad (Armenta et al. 2021).

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

Comenzamos por mencionar las causas que el tecnoestrés genera en los docentes: problemas psicosomáticos como la somnolencia, dificultad de concentración, dolores oculares, cefalea, dolores musculares e incluso problemas de gastritis. A su vez, los problemas psicosociales ocasionado por el tecnoestrés pueden ser la ansiedad, estrés y hasta la depresión que, si no se trata con tiempo, puede generar el síndrome conocido en inglés como burnout o estar quemado (Estrada et al. 2021).

En el caso del desempeño laboral de los docentes, (Márquez, 2021 citado por Almanza y Marulanda, 2022) afirma que este se ha visto afectado por una relación negativa entre el tecnoestrés y su incidencia, debido al cambio de modalidad de trabajo y al uso excesivo de la tecnología produciendo mayores exigencias, ya que estos profesionales deben nivelarse con los conocimientos tecnológicos básicos mediante reuniones online provocando

menores horas de descanso , fatiga, menos horas de sueño por cumplir las metas necesarias en horarios nocturnos para lograr una mejor concentración e incluso estar pendiente a las necesidades de sus alumnos o compañeros de trabajo en cualquier momento de la semana ocasionandose así el tecnoestrés .

Con lo que respecta a las repercusiones del tecnoestrés, éste tiene una serie de consecuencias en la productividad del docente debido a una afectación en la satisfacción laboral, además de la afectación en el compromiso organizacional y el rendimiento hacia el uso de las tecnologías. Los docentes reciben una sobrecarga de obligaciones laborales y personales, creando así un conflicto entre el trabajo y el hogar lo que conlleva a las consecuencias antes mencionadas tanto físicas como emocionales (Araya Hormazábal y Ormeño González, 2020).

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

El tecnoestrés se evalúa como un daño psicosocial que se puede medir en tres dimensiones: En primer lugar, tenemos la afectiva que hace referencia a la ansiedad, cansancio o desánimo. En segundo lugar, está la física, como es el escepticismo hacia el uso de la tecnología y en tercer lugar está la percepción, que es la creencia sobre la ineficacia en el uso de la tecnología. Del mismo modo, se distingue cuatro tipos de tecnoestrés: Por un lado, está el síndrome de fatiga informativa, que señala la sobrecarga de información recibida por parte de las TIC. Por otro lado, está la locura multitarea, que es definida como la incapacidad de realizar varias actividades al mismo tiempo provocando la percepción de no poder controlar tantas ejecuciones. Posteriormente, está los problemas informáticos que se produce por fallas técnicas pérdida de información o bajo rendimiento del sistema y por último está el síndrome de estar quemado, que hace referencia a sintomatologías de estrés severo causando cansancio emocional, fatiga, irritabilidad entre otras sintomatologías (Cari, 2020).

Uno de los instrumentos para evaluar el tecnoestrés y las consecuencias psicosociales es el RED-Tecnoestrés. El presente instrumento se encuentra como un cuestionario que proporciona la evaluación de la salud psicosocial, los efectos psicosociales negativos del

tecnoestrés. Este cuestionario tiene una aplicación de entre 15 a 20 minutos aproximadamente ya sea física (formato impreso) u online el cual se llena mediante el formato de escala tipo Likert con un total de siete opciones por pregunta y el procedimiento de corrección es simple (Llorens et al. 2011).

En cuanto al método de calificación del instrumento RED-Tecnoestrés, se realiza por medio de la suma de puntos obtenido, si la suma de puntos es alta en los apartados de ansiedad, fatiga e ineficacia, el resultado indicaría que la persona evaluada es propensa a sufrir tecno-estrain (se traduce como estrés por la tecnología) pero si los puntos sumados arrojan un puntaje alto en el uso de las tecnologías, indicaría que la persona está sufriendo de tecno-adición (adición al uso de la tecnología) por un uso exagerado, prolongado y excesivo (Llorens et al., 2011).

En una investigación realizada en la Universidad Central del Ecuador, se usó la escala de Tecnoestrés RED-TIC de 16 ítems que evalúa la tecno ansiedad y tecnofatiga, y el cuestionario de la salud docente (CSD) de 27 ítems que evalúa las afectaciones físicas y mentales en una muestra de 30 docentes de entre 30 a 65 años que desarrollaban sus actividades laborales por teletrabajo. El fin de esta investigación fue identificar el tecnoestrés y la influencia que esta tenía sobre la salud laboral de los docentes. Se concluyó que un 23,33% de la muestra tenían signos de tecnoestrés y otro 23,33% contaban con bajos niveles de salud lo que significaba que esos docentes padecían de agotamiento y dolores musculares. Cabe destacar que la mayoría de los docentes que mostraban signos de tecnoestrés eran de sexo femenino y contaban con una edad de entre 41 a 48 años (Cuenca Montalvo, 2020).

En lo personal, considero que el tecnoestrés no solo es una afectación que ocurre en los adultos ya sea docentes o de otra profesión, sino que suele suceder en los jóvenes, debido a que actualmente toda información se transmite por medio de la tecnología, por lo que se observa que hay mucha demanda en el uso del internet. Esto conlleva a recibir una sobrecarga de información que los seres humanos debemos clasificar y aprender sobre los recursos tecnológico, situación que no ocurría en varios años atrás y es esa la razón por la que comienza a aparecer el tecnoestrés. Así mismo puedo decir que esta afectación produce una

serie de dificultades que generan un rechazo al uso de la tecnología, problema que altera el desempeño laboral y social del individuo.

1.3 Burnout en tiempos de COVID

Según la Organización Mundial de Salud (2019), define el burnout como un fenómeno ocupacional en el CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) que se genera mediante el estrés crónico no manejado adecuadamente en una zona de trabajo. El burnout ha creado en el profesional un límite entre su vida personal y laboral por lo que surgen episodios de agotamiento que aumenta tras el inicio de la pandemia por covid (Chávez, 2020).

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

El estrés laboral cuando no es detectado y tratado tiende a desarrollarse de manera crónica tomando el nombre del síndrome de burnout. Este concepto se emplea cuando el profesional no cuenta con estrategias funcionales de afrontamiento y se considera un problema social y de salud debido a que afecta la calidad de vida. El síndrome de burnout abarca tres aspectos específicos: agotamiento emocional, caracterizado por el sentimiento de estar sobrecargado en el aspecto emocional y psicológico. La despersonalización, caracterizada por pérdida de empatía y actitudes de irritabilidad y desmotivación, y por otra parte la falta de realización personal caracterizada por una actitud negativa (tanto personal como laboral), pérdida de interés, poco o bajo autoestima, aislamiento hacia los demás y sensación de incompetencia (Mamani et al. 2017).

Según Quispe (2021) los predictores del burnout son la ausencia de actividad física, el horario de trabajo, baja consideración empática y despersonalización. Estos predictores se pueden identificar cuando el individuo pasa por 5 factores: En primer lugar, tenemos la fase de entusiasmo: se presenta expectativas altas en el ámbito laboral. Continuamos con la fase de estancamiento: se percibe el ambiente laboral de manera real, percatándonos que no coincide con los ideales creándose insatisfacción y poca capacidad para laborar. Seguimos con la fase de frustración: se presenta sintomatologías físicas como cansancio, generando bajo rendimiento laboral. Por otra parte, tenemos la fase de apatía: existe desmotivación,

desesperanza, baja autoestima y abandono de actividades laborales. Para terminar, está la fase de quemado: se percibe sentimiento de frustración y desequilibrio emocional.

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

El teletrabajo en conjunto con las dificultades por la pandemia provocó que muchos profesionales no pudieran gestionar bien sus horarios de trabajo y tareas ocasionando así el aumento de estrés. Los docentes son unos de los profesionales con mayor carga de estrés debido a las múltiples actividades y exigencias que supone el brindar una calidad de estudio a los alumnos. Esta nueva modalidad de trabajo tiene ventajas como por ejemplo ahorrar en los viajes hasta la zona de trabajo, comida y demás pero también tiene desventajas como el cambio de estar en una institución educativa a estar en casa afrontando cambios en el modelo de estudio por medio del uso de la computadora, Tablet o celular generando en el docente un cambio de conductas y comportamientos que pueden estar relacionados con los síntomas de burnout, perjudicando la calidad en su profesionalidad (Quiñonez Carrión y Soriano Zuasnabar, 2021).

El teletrabajo es un tipo de labor flexible fuera del espacio habitual que se cumple en un horario laboral de manera parcial o total y en el que el trabajador debe tener conocimientos sobre las tecnologías para que exista el contacto entre él y la institución. El teletrabajo se puede expresar en tres condiciones, estas son el: Teletrabajo independiente, este se refiere a realizar tareas con las TIC en cualquier lugar sin necesidad de ser supervisado por una autoridad mayor mientras se trabaja. El teletrabajo suplementario, en donde la persona trabaja desde una oficina u otro lugar usando las TIC. Por último, tenemos el teletrabajo móvil donde la persona solo trabaja desde su dispositivo móvil. Estos tres tipos de teletrabajo cumplen la misma función, pero desde diferentes formas con el fin de completar con el rol laboral fuera del ambiente de trabajo y contar con un seguimiento de actividades realizadas o por realizar (Rivera et al. 2021).

El burnout es un problema que se detectó en los primeros trabajos sobre el cuidado y servicio humano, como el cuidado de salud, salud mental, servicios sociales, el sistema de justicia criminal, orientación, y educación. El burnout se ha asociado negativamente con la

respuesta del trabajo, incluyendo insatisfacción laboral, bajo compromiso con la organización, renuncia voluntaria o sufrir un despido. Las personas que están experimentando burnout pueden tener un impacto negativo hacia sus compañeros, ya sea provocando discordias personales, o alterando las actividades laborales. Se menciona que el burnout puede ser “contagioso” debido a que provoca desánimo a los demás compañeros (Fundación Científica y Tecnológica , 2009).

Las fuentes de estrés en los docentes mezclado a la afectación psicológica por padecer de burnout y sumado a las condiciones del COVID 19 ha ocasionado que el teletrabajo sea mayormente un factor negativo debido a la sobre carga de trabajo, el cambio laboral presencial al virtual(provocando también una aversión al uso de las tecnologías), el mantener el equilibrio entre lo personal y profesional, el impartir las clases desde casa, el cargo de los propios hijos a que asistan a sus clases virtuales, la preocupación por la salud debido a los contagios y el distanciamiento social generando un desgastes físico y mental (Giler et al. 2022).

1.3.3 Consecuencias del burnout para docentes.

Comenzaremos por mencionar las consecuencias que han tolerado los docentes por la nueva metodología educativas que han tenido que aplicar en la pandemia. Estos cambios han tenido un peso importante en la vida personal de los docentes a consecuencias de las actividades intensas, las continuas capacitaciones y el poco tiempo libre que han tenido surgiendo así un mayor estrés (Cevallos et al. 2021).

Las consecuencias que se manifiestan en los docentes sobre el burnout pueden mostrarse como: bajo interés en el trabajo, problemas para integrarse en el entorno laboral debido a la dificultad de socializar estando en un estado de ánimo bajo, mostrar o tener poca empatía hacia los alumnos o también hacia sus compañeros de trabajo cuando se presentan situaciones complejas como recibir una queja (del alumno u otros) , por una mala calificación o comentario negativos de los demás, constante irritabilidad y poca satisfacción de los logros alcanzados debido a la misma sensación de incapacidad (Barraza, 2011).

Haciendo hincapié en las repercusiones que involucra al síndrome de burnout en los síntomas físicos y psicológicos, se evidencia en los síntomas físicos: la fatiga crónica, cefaleas intermitentes, trastornos de sueño, pérdida de apetito, desordenes gastrointestinales y disfunciones sexuales. En los síntomas psicológicos se evidencia la ansiedad, agotamiento profesional, irritabilidad, problemas cognitivos, problemas de comportamiento y actitud, dificultades entre las relaciones interpersonales. Los síntomas serán más intensos en el caso de los docentes por presentar actividades más demandantes y no tener un horario flexible que permita tener un mejor descanso por lo que son más propensos a sufrir de burnout (Jarrín et al. 2022).

Una de las diferencias entre el síndrome de burnout y otros problemas similares es que en el primer caso existe un periodo de tiempo más largo para reponerse, sumado a los obstáculos emocionales que también están presente. Podríamos decir que el síndrome de burnout, no solo lo padece la persona afectada, sino que de una manera indirecta también es afectada por su entorno familiar o laboral. En cuanto a la empresa donde labore la persona con síndrome de burnout, está siendo afectada también por sufrir bajo rendimiento de ese trabajador. Hablando específicamente de las consecuencias de los docentes, serán incapaces de brindar apoyo a sus estudiantes, creará situaciones negativas tanto a los estudiantes como a los padres de familia, tendrá un pésimo compromiso en las calificaciones o evaluaciones de las actividades y manifestará una baja tolerancia al estrés (Torres, 2021).

Continuando con la línea del burnout, se manifiesta que el estrés puede generar riesgos en la calidad de vida del docente como su bienestar físico, psicológico y laboral. Con respecto a la calidad de vida, se pueden manifestar problemas por el consumo de alcohol o tabáco, además de tener problemas con las relaciones familiares y conyugales debido a los cambios físicos y psicológicos que presenta el o la docente. Con lo que respecta a las consecuencias de la salud psicológica, se genera agotamiento, fatiga o incluso pensamientos de abandonar la profesión. Por otra parte, las consecuencias físicas se manifestarían como irritabilidad, dolores, úlceras u otras enfermedades coronarias (Rivera Guerrero et al. 2018).

En consideración a mi aporte personal, opino que el burnout es una enfermedad que no es tratada con la importancia que realmente necesita quizás por la falta de información que existe entorno a ella desconociendo las consecuencias en la salud mental de la persona afectada, debido a que suele ser en algunas ocasiones, confundido con otras enfermedades psicológicas que generan síntomas similares como la ansiedad o la fatiga. Como menciona el autor Torres (2021), el burnout no solo afecta al individuo sino que también afecta a su entorno familiar y social. Con lo referente a los profesionales de la educación, estos deben batallar con esta enfermedad y con las dificultades que surgen en su entorno laboral, por lo que es importante que consideren la idea de apoyarse de un profesional de la salud para mejorar su calidad de vida y desempeño.

1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento sobre la salud en épocas de pandemia

La situación que se vivió en la época de la pandemia ha generado un desbalance en el estado de salud que ha provocado de forma innata el buscar afrontar el estrés mediante una estrategia. Es por ello que existe diversos tipos de estrategias hacia el afrontamiento sobre la salud en épocas de pandemia (Herrera, 2021).

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

Como punto de partida, se define la salud mental como el bienestar emocional, psicológico y social que posee las personas el cual permite manejar y afrontar el estrés ayudando a tener una vida más productiva. El bienestar se percibe como la ausencia de factores dañinos que, desde una perspectiva subjetiva, sería el sentirse satisfecho (OMS,2004).

El teletrabajo se ha considerado según el MIEDUC (2020) como herramienta tecnológica usada mayormente en la pandemia del COVID-19 donde se hacía un seguimiento de las labores del personal docentes de la institución educativa, se registraba las funciones y actividades que ejecutaban los docentes durante la pandemia sanitaria garantizando mediante este medio, el aprendizaje de los estudiantes. El teletrabajo o también conocido como labor en casa, se considera como el equilibrio que debe tener el docente entre su vida profesional

y familiar, adaptarse en ambas sumado a las restricciones sanitarias que en el 2020 afectaba la salud física y emocional.

Las repercusiones que experimentan los docentes a causa del teletrabajo se manifiestan mediante sintomatologías que repercuten de manera negativa en su salud. Estos síntomas son causados esencialmente por conflictos entre los roles profesionales y familiares. En este sentido, el aumento de la fatiga laboral por el trabajo a distancia puede provocar agotamiento físico y psíquico entre los docentes que trabajan a distancia desde casa. Trabajar de forma remota desde el hogar afecta la capacidad de los teletrabajadores para gestionar la interacción entre los compromisos laborales y las actividades de la vida diaria. Esto se debe a que se superponen entre la vida privada y laboral, lo que genera contaminación de las preocupaciones personales y profesionales lo cual en palabras más simples se explica como la dificultad de dejar los problemas personales a un lado cuando se está laborando (Herrera, 2021).

En un estudio donde se aplicó una encuesta a docentes para realizar un informe sobre la salud mental en la universidad ECCI en Colombia, se determina que el riesgo psicosocial causada por la nueva modalidad de trabajo a causa del COVID (teletrabajo) puede ser un desencadenante para la afectación de la salud física, psíquica o social de los docentes. Entre los riesgos psicosociales, se mencionan el contenido, carga y ritmo además del horario de trabajo, la participación y la presión por el desempeño del rol. La relación entre el teletrabajo y la salud mental en los docentes ha sido punto de partida para investigar los estragos debido principalmente a la modalidad de educación impartida de manera forzada en el periodo de la pandemia (Herrera, 2021).

Los efectos del teletrabajo se enfocan principalmente en: agotamiento, ansiedad por conflicto entre roles laborales y personales además del aislamiento psicológico que existió por la cuarentena. Comenzamos con el agotamiento en el docente, que se describe como el cansancio físico o el cansancio emocional que padece el docente por tener que realizar más actividades que cuando se impartía de manera presencial. La ansiedad basada en el conflicto entre roles laborales y personales es otro efecto causado por el teletrabajo donde el docente

experimenta un dilema interno en cumplir con las demandas del trabajo o las de la familia, que evita el cumplimiento de ambas de manera adecuada llamado conflicto inter-rol. El aislamiento psicológico también pertenece a otro efecto causado por el teletrabajo en el cual, el docente siente una desconexión con las figuras que complementa la institución educativa (Herrera, 2021).

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

Frente a la pandemia, los docentes se han visto perjudicado en el ámbito personal debido a la alta demanda que conlleva sus servicios educativos en horas no laborales. Los docentes requieren de más tiempo para preparar las clases, abordar dudas de los estudiantes y conocer más sobre sus herramientas de trabajo para así poder tener un mejor seguimiento de sus alumnos. Varios docentes han percibido poca privacidad en el ámbito laboral en la pandemia debido a que compartían información personal como número celular a la comunidad educativa además de realizar actividades todo el día sin tener un descanso adecuado (Cevallos et al., 2021).

El teletrabajo implica en ciertas circunstancias un factor positivo (ahorro de traslado hacia la institución educativa, un horario más accesible, mayor comodidad en el área de trabajo en casa y un mayor tiempo para dedicar a las labores familiares) o negativo ya que se combina responsabilidades personales con las del teletrabajo desencadenando estrés. Esto ha sido mayormente negativo en los docentes debido a tantas dificultades técnicas como el uso de la tecnología, contar con conexión a internet eficiente y usar correctamente las plataformas donde se aplicaba las clases en tiempo real (Pérez, 2010).

Es esencial mencionar la función o trabajo que tiene el docente en relación con el proceso de enseñanza y aprendizaje. Debe tener una metodología, currículo, planificación, interpretación, proceso relacional y evaluación adecuado. El rol que tiene el docente, además de la función académica es la de actividades extracurriculares no pedagógicas, tales como servicios de orientación al estudiante, el interés por la comunidad estudiantil y la planificación de la estructura de evaluación, todas las tareas asociadas o reguladas por las normas institucionales (Galvis et al., 2021).

En un estudio realizado en Chile con un enfoque cualitativo y mediante el uso de una entrevista semiestructurada (realizada en base al cuestionario de burnout de Maslach para docentes y otros artículos científicos) se aplicó a 10 docentes de educación secundaria, donde se determinó que la mayoría padecía de emociones poco saludables como pena, estrés o angustia por lo que su estado de salud se encontraba afectado. Los docentes manifestaban diferentes perspectivas ya que algunos percibían incertidumbre por tolerar diariamente nuevos desafíos y otros docentes mencionaban que padecían de estrés laboral debido a la situación que manejaban por la pandemia lo que en conclusión, este estudio nos indica que los docentes experimentan emociones negativas hacia su salud mental a causa de la pandemia (Ramos et al., 2020).

Por otra parte, se afirma que la población femenina de docentes, enfrentan mayor presión por tener que cumplir varias funciones tanto en el trabajo como en casa siendo educadoras, madre de familia y en algunos casos, cuidadora de otros familiares, lo que incrementa más la fatiga laboral. El teletrabajo representa un mayor desafío ya que las docentes comparten el mismo espacio de trabajo, no cuentan con la privacidad necesaria para cumplir con las actividades requeridas mediante las TIC. Las actividades que los docentes de ambos sexos tienen que realizar son la del asistir a reuniones o capacitaciones, la producción de contenido para las clases online y la búsqueda de material adaptadas a la modalidad virtual (Dos Santos et al., 2021).

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

El estrés en el contexto del teletrabajo es un tema de gran interés debido a las afectaciones que se han producido en los docentes por ser un grupo de riesgo al padecer de mayor estrés a causa del manejo de las tecnologías, la sobrecarga de responsabilidades profesionales y las cargas personales. Muchos docentes no han tenido la facilidad o no se le brindaron las capacitaciones necesarias para adaptarse al teletrabajo por lo que pasaron por situaciones de estrés y muchos no supieron manejar o afrontar de manera favorable estas circunstancias provocando una decadencia en su salud mental (Porro et al. 2021).

Everly (1989) define el afrontamiento como el empeño psicológico o conductual de aminorar los efectos adversos del estrés. En el caso de los docentes, utilizan estrategias aprendidas antes situaciones estresantes. Con respecto al estrés, se define como un conjunto de demandas ambientales que percibe el sujeto. Las demandas ambientales pueden ser laborales, sociales, familiares y cuando son demasiado excesivas frente a las estrategias que posea el sujeto, irán cambiando y adaptándose según lo requiera tanto negativa como positivamente.

Siguiendo la línea sobre la definición del afrontamiento, Carr (2007) indica que el afrontamiento se compone de tres estilos, el primero es el del afrontamiento centrado en el problema donde el sujeto afronta la situación cuando es un estrés controlable. El segundo estilo es el afrontamiento centrado en las emociones, se usa cuando el estrés percibido no se puede controlar y por último, está el afrontamiento centrado en la evitación del problema, en el cual el sujeto aplaza el afrontamiento de los problemas hasta cuando se sienta capacitado a resolverlo.

En cuanto a las estrategias para afrontar el estrés, se pueden clasificar en dos tipos de estrategias, que pueden ser adaptativas o inadaptativas. Cuando se habla de la estrategia de afrontamiento adaptativas, es aquella que permite ayuda a afrontar el estrés, reducirlo y restablecer la salud en un periodo más largo. Con respecto a la estrategia de afrontamiento inadaptativa, esta solo se encarga de reducir el estrés en un tiempo más corto y puede ser nociva para la salud ya que no se está realizando un proceso adecuado en el individuo (Roldán et al. 2021).

Con lo que respecta a las estrategias de afrontamiento de los docentes, tenemos: la focalización en la solución del problema, esto se refiere a la búsqueda de soluciones para un dilema. La estrategia de auto focalización negativa, que se explica como la incapacidad de solucionar un problema generándose culpa. Otra estrategia es la reevaluación positiva, que implica mirar el lado bueno de las circunstancias. Por otra parte, los docentes pueden aplicar la estrategia de la expresión emocional libre, que refiere a la muestra de emociones como hostilidad, agresividad o irritabilidad. Está la estrategia de evitación, es decir, el buscar otros

distractores como hacer ejercicio o realizar un pasatiempo así como también buscar apoyo social como por ejemplo pedir una orientación o consejo a un familiar, conocido o compañero de trabajo o la estrategia basada en la religión como por ejemplo buscar ayuda espiritual (Roldán et al., 2021).

El modo en que un docente afrontará el estrés tendrá mucha relación con el grado de estrés que presente ya que puede presentarse un estrés bajo, medio o alto. El estilo o tipo de afrontamiento que use y sobre todo el ambiente en el que se encuentre será de relevancia. Cuando un docente padece de agotamiento emocional, empleará la estrategia de desahogo, desconexión mental y consumo de sustancias psicoactivas. Si un docente pasa por un agotamiento emocional y despersonalización (conflicto de rol) buscará apoyo social como una estrategia de afrontamiento hacia el estrés (Guerrero Barona, 2003).

En definitiva, cuando un docente no sabe manejar adecuadamente el estrés, puede desarrollar un nivel de estrés más grave y sintomatologías patológicas que crean una decadencia en la calidad de salud mental del docente ocasionando un mal funcionamiento laboral por un déficit de atención y concentración por lo que es importante prestar atención a las señales o sintomatologías que vayan apareciendo para poder actuar de manera temprana antes estos fenómenos que pueden ocasionar un serio problema en la salud de cualquier persona ya que el realizar las labores mediante el teletrabajo como educador será doblemente compleja (Cortés, 2021).

Con respecto a mi aporte personal sobre este tema, concuerdo con la información que mencionan los autores Roldán et al. (2021) sobre las estrategias de afrontamiento, ya que estas van a hacer la clave para confrontar cualquier situación que la persona esté pasando, ya sea por estrés, fatiga, depresión u otra enfermedad psicológica o física. Sin embargo, no todas las estrategias de afrontamiento son exitosas, ya que algunas de ellas pueden ser inadecuadas y únicamente solo reducen por un periodo de tiempo corto el estrés sin llegar a crear una solución adecuada ante el problema manifestado.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Objetivos

2.1.1. *Objetivo general*

Identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.

2.1.2. *Objetivos específicos*

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022.

2.3 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022?

¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de los docentes de educación básica y bachillerato de una institución fiscal en el norte de la ciudad de Quevedo durante el 2022?

2.4. Diseño de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativa, no experimental, transeccional, exploratorio y descriptivo. Según Neill et al. (2018) una investigación cuantitativa constituye a la recogida de información real siendo imparcial y analizando los datos de diferentes fuentes implicando el uso de herramientas estadísticas, matemáticas e informática para la obtención de resultados. Cualquier investigación de tipo cuantitativa usa un formato general con el fin de realizar una hipótesis y mostrar si está correcta o incorrecta. Dicha hipótesis debe corroborarse por medio de métodos matemáticos y estadísticos. Las investigaciones cuantitativas suelen aplicarse mediante encuestas previamente elaborada donde se responde preguntas de tipo frecuencia y se recoge la información de una muestra representativa.

Por otra parte, las investigaciones no experimentales son aquellas en las que el investigador no manipula las variables y se visualiza en el entorno natural con el fin de luego analizarlo. Esta investigación se basa en categorías, variables o circunstancias que se han dado y sin que el investigador lo haya manipulado. Con respecto a las investigaciones de tipo transeccionales, se define como aquella en la que se analiza el nivel o estado de una o diferentes variables en un momento determinado, así como evaluar qué relación existe entre esas variables (Campbell , 2002).

Por consiguiente, las investigaciones de tipo exploratorios se definen como el estudio sobre un hecho que no se haya estudiado o no se tenga suficiente información por ser un fenómeno reciente. En cuanto al diseño de investigación descriptivo, se define como el análisis detallado de un evento, alguna situación representativa o un análisis más específico ya sea en uno o más grupos (Ávila, 2006).

2.4. Contexto

La presente investigación se realizó en la zona de Quevedo, cantón perteneciente a la provincia de Los Ríos ubicado en la región litoral del Ecuador con una población aproximada de 213.842 habitantes (INEC, 2020).

La unidad educativa donde se aplicó los instrumentos de evaluación se encuentra en el sector norte de la ciudad en la parroquia de la Venus. Esta institución fiscal cuenta con un nivel de recursos medio. Los alumnos que conforma esta institución son de básica superior y bachillerato. Varios alumnos son de bajos recursos económicos y provienen de familias vulnerables (pandillas, violencia intrafamiliar o consumidores de sustancias). El ambiente de la institución educativa es urbano y cuenta con áreas verdes. Cerca de la institución disponen de acceso a un subcentro de salud y una cancha deportiva. Cuenta con un grupo de docente capacitados y la presencia de una oficina perteneciente al departamento de consejería estudiantil (DECE) que ayuda en la capacitación del área psicológica a estudiantes y docentes.

2.5. Población y muestra

La investigación es de tipo muestreo casual-accidental, esto quiere decir que la muestra se elige de forma aleatoria y que los participantes “accidentalmente” se han encontrado en el momento del estudio. Los resultados en este tipo de muestreo no son representativos en la población general, sino que es orientativo para la investigación (Requena, 2020).

Por consiguiente, la muestra es no probabilístico debido a que no todos tienen la misma oportunidad para poder participar en la investigación ya que se necesita ciertas características que deben cumplir para la investigación (Enciclopedia económica, 2021).

La investigación se encuentra ubicada al norte de la ciudad de Quevedo en la parroquia de la Venus. La población total es de 2.000 estudiantes de diversas especializaciones. La muestra específicamente es la de 40 docentes voluntarios de básica superior y bachillerato que cuenten con una licenciatura en educación.

2.5.1. Participantes

Los 40 docentes que participaron en esta investigación son de básica superior y bachillerato que cumplieron con las siguientes características de inclusión: Ser titulado en el ámbito educativo, encontrarse en situación activa, firmar el consentimiento informado voluntario, tener un mínimo de 2 años de experiencia y haber ejecutado la función de docente en el periodo de la pandemia del COVID 19. Con respecto a los criterios de exclusión, no se tomaron en cuenta a los docentes que no desearon participar de manera voluntaria.

2.6. Métodos, técnicas

2.6.1. Métodos

Para el siguiente estudio se usaron los siguientes métodos: descriptivo, analítico-sintético, inductivo-deductivo, por escala de Likert y con una metodología de tipo estadístico. Cuando se habla del método descriptivo, se refiere al análisis de las propiedades de una población, situación o fenómeno tanto de los aspectos, dimensiones o componentes que se van a medir (Mejia, 2020).

Los estudios de tipo analítico-sintético tiene como objetivo buscar y procesar la información empírica, teórica y metodológica para analizarla de forma más profunda las diferentes partes que esté compuesta y tenga mayor relación con lo que se desea investigar (Rodríguez et al., 2017).

Con respecto a un estudio inductivo-deductivo, se comprende la inducción como la forma de razonamiento de algo particular a general buscando características en un grupo específico para concluir que aspectos posee. En el caso deductivo, consiste en crear soluciones o rasgos a partir de algo general como un principio, una ley o una definición, básicamente se busca encontrar información nueva de algo ya existente (Rodríguez et al., 2017).

Después tenemos el método por escala de Likert, donde el participante indica las respuestas (si esta de acuerdo o en desacuerdo) sobre una variable o actitud mediante los ítems o reactivos estructurado en formato escala. Los ítems que compone esta escala van desde totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo, también se puede evaluar por frecuencia desde siempre a nunca (Fabila et al., 2013).

Por último mencionamos el método estadístico que sirve para describir los valores de datos de una investigación de cualquier ámbito para poder predecir, relacionar y analizar los resultados de forma numérica (Montes, 2019).

2.6.2 Técnicas

Las técnicas de investigación bibliográficas usadas en esta investigación son la lectura como medio importante para conocer, analizar y seleccionar la información y el parafraseo 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. Los buscadores más usados fueron Google, Google académico, scielo, la biblioteca UTPL entre otros para la recopilación de información sobre definiciones, factores y causas relacionadas con el estrés en los docentes en la pandemia del COVID 19.

2.7. Instrumentos

La investigación cuenta con 5 instrumentos psicométricos, los cuales son: el Ad Hoc, el MBI, el tecnoestrés, DASS-21, el cuestionario BRIEF-COPE.

Primero tenemos el ad hoc, que traducido al español significaría para este propósito. Es un instrumento que solo se usa para evaluar un acontecimiento temporal. En el caso de esta investigación, esta creado como un cuestionario que busca la obtención de datos personales que se desea saber (Martínez , 2018).

El MBI (Maslach Burnout Inventory) es un cuestionario que evalúa el estrés agudo o conocido en inglés como Burnout. Este cuestionario está formado por 22 ítems que se separan en tres subescalas, la primera subescala evalúa el cansancio emocional. La segunda subescala evalúa la despersonalización y la tercera subescala evalúa la realización personal del sujeto. El rango de medida va desde 0 que equivale a nunca y el 6 que equivale a todos

los días. Este cuestionario tiene un alto porcentaje de validez y confiabilidad en base a los resultados obtenidos en sujetos de prueba arrojando entre 82 a 85 valores Alfas (Manso, 2006).

El cuestionario de Tecnoestrés, evalúa los fenómenos causados por el uso de la tecnología mediante tres modelos que son la afectividad, la actitud y la cognición que posea el sujeto. Este cuestionario está formado por escalas de tipo Likert donde el rango va desde 0 que equivale a nada y el 6 que equivale a siempre. Los resultados arrojarán si el sujeto presenta tecnoansiedad o tecnofatiga. Con respecto a la validez y confiabilidad, el valor alfa presenta el mínimo de 0,70 lo que equivale a un buen porcentaje para su confiabilidad y validación del instrumento (Ministerio de Ciencia y Tecnología, 2000).

DASS-21 (Escala de depresión, ansiedad y estrés) es un instrumento que cuenta con 21 ítems dividido en tres escalas, las cuales son la depresión, la ansiedad y el estrés. Esta escala es de tipo Likert y cuenta con un rango que va desde 0 que equivale a *nada aplicable a mi* y el 3 que equivale a *muy aplicable en mí*. Con respecto a la validez y confiabilidad, el valor alfa es mayor a 88 por lo que este valor nos indica que si se encuentra adecuado para su uso (Orellana et al., 2022).

El BRIEF-COPE es un inventario de tipo multidimensional que evalúa la respuesta que tiene una persona sobre el estrés. Está estructurado en 28 ítems y con una escala de tipo Likert que va desde 1 que equivale a *no he estado haciendo esto en los absoluto* a 4 que equivale a *he estado haciendo esto mucho* y dividido en 14 subescalas, las cuales son: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, consumo de alcohol o drogas y humor. Existe una versión más completa que cuenta con 60 ítems y 15 subescalas. En cuanto a la confiabilidad y validez, es adecuado para su uso (Morán et al., 2009).

2.8. Procedimientos

Describir detalladamente los procesos para el desarrollo de la investigación, partiendo de la revisión bibliográfica, metodología aplicada para la recogida de información y análisis de datos que se empleará. La recaudación de los datos obtenidos en esta investigación se realizó

mediante un documento donde se informaba al rector que actividades iba a realizar en la institución. Se aceptó la propuesta y en un proceso de dos meses se realizó una presentación de mi persona a cada docente de forma personal donde explicaba de que trataba los cuestionarios que debían llenar si deseaban ser voluntarios en la investigación. Hacía mucho hincapié en que la información era totalmente confidencial y que los resultados iban dirigidos a mi trabajo de fin de titulación. La aplicación se realizó de manera presencial e individual a cada uno de los 40 docentes donde me proporcionaron sus datos para llenar el ad hoc y los 4 cuestionarios sobre el estrés en docentes por la pandemia.

2.9. Recursos

Tabla 1

Recursos de la investigación

Tipo de recursos	Descripción	Fuente financiera	Monto
Recursos humanos	se obtuvo la ayuda de: -La directora de trabajo de fin de titulación -Tutora -Rector -Docentes	Ninguna	0 \$
Recurso institucional	La unidad educativa como sitio de aplicación de los cuestionarios	ninguna	0 \$
Recursos de materiales	-Ad hoc -MBI -Tecnoestrés - DASS 21 -Cuestionario BRIEF/COPE -300 hojas para impresión -lapicero -Impresora - Computadora	personal	0 \$

Recursos económicos	- Gasto de comida	- 72	\$
	- Gasto de gasolina para desplazarse	- 30 \$	
	- Gasto de impresiones	- 10 &	
	- Uso de internet en casa	- 50 \$	
		Total: 162 \$	

Nota: En esta tabla se observa los principales recursos que se utilizaron en esta investigación

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1. Análisis de resultados

A continuación, se puede apreciar los resultados obtenidos mediante la aplicación de cada uno de los instrumentos usados en los 40 docentes para evaluar ciertas características sobre el estrés en la pandemia de COVID-19, en una Unidad Educativa Ubicada en la ciudad de Quevedo:

Tabla 2

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	11	27,5%		
	Femenino	29	72,5%		
Docente	Educación básica	8	20,0%		
	Bachillerato	32	80,0%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	20	50,0%		
	Viudo/a	5	12,5%		
	Divorciado/a - Separado/a	1	2,5%		
	Soltero/a	14	35,0%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		45	65	26	10
Horas de trabajo por día		7	9	4	1
Experiencia laboral		17	45	3	10

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

En lo referente a las características sociodemográficas de la muestra investigada, se puede apreciar que el 72% fueron mujeres, por otro lado, el 20% de los docentes laboran en un nivel educativo básico, mientras que el 80% en bachillerato. En lo que respecta al estado civil, la mitad de la muestra reportó estar casado o en unión libre, un 35% indicó estar soltero y un 2,5% que eran divorciado. En cuanto a la edad existió una media de 45 años, con una desviación estándar de 10; por otra parte, se manifestó un total de 7 horas laborables con un máximo de 9 horas diarias y en cuanto a la experiencia laboral, los participantes se encontraron en una media de 17 años con una desviación estándar de 10 años. Se aprecia que la mayoría de la muestra es de sexo femenino, con un mayor índice de docentes

bachilleres y en situación civil casada con una edad que oscila la media de 45 años y una experiencia laboral extensa.

Tabla 3

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	25	62,5%
	Medio	8	20,0%
	Alto	7	17,5%
Despersonalización	Bajo	21	52,5%
	Medio	8	20,0%
	Alto	11	27,5%
Realización personal	Alto	17	42,5%
	Medio	10	25,0%
	Bajo	13	32,5%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

Según los datos obtenidos en el inventario de estrés laboral crónico de Maslach (MBI) para evaluar el burnout, se evidenció en la dimensión de cansancio emocional un 62,5% de docentes con niveles bajo. Con respecto a la dimensión de despersonalización, más de la mitad de estos docentes mostraron bajos niveles a diferencia del 27,5% que si padecieron altos niveles de despersonalización. En cuanto a la dimensión de realización personal, existieron 42,5% de docentes con niveles altos y un 32,5% de dicha muestra con un nivel bajo. Estos resultados indican que la mitad de los 40 docentes presentaron niveles bajo de cansancio mental, baja despersonalización y un nivel alto en realización personal por lo que se puede evidenciar que nuestra muestra no presenta síntomas de burnout

Tabla 4

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	27	67,5%
	Medio	11	27,5%
	Alto	2	5,0%
Fatiga	Bajo	27	67,5%
	Medio	9	22,5%

	Alto	4	10,0%
Escepticismo	Bajo	20	50,0%
	Medio	16	40,0%
	Alto	4	10,0%
Ineficacia	Bajo	20	50,0%
	Medio	15	37,5%
	Alto	5	12,5%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Como se puede apreciar en la tabla número 3, en la escala de ansiedad, hubieron 67,5% de docentes con un nivel bajo y un 27,5% con un nivel intermedio. Con respecto a la escala de fatiga, existieron 67,5% casos con niveles bajos y 22,5% con niveles medios de esta escala. Por otra parte, en escepticismo, se reportó la mitad de la muestra con niveles bajos y la otra mitad con niveles que iban entre medio y alto. Por último, en el apartado de ineficacia un 50% de la muestra indicó niveles bajo, en cambio un 37,5% de docentes se identificó con un nivel medio. Estos datos nos indica, que nuestra muestra presenta un porcentaje bajo de estrés por el uso constante de las tecnologías(tecnoestrés).

Tabla 5

Percepción de la salud mental de los docentes

		N	%
Depresión	Leve	33	82,5%
	Moderado	6	15,0%
	Severo	1	2,5%
Ansiedad	Leve	32	80,0%
	Moderado	2	5,0%
	Severo	6	15,0%
Estrés	Leve	36	90,0%
	Moderado	2	5,0%
	Severo	2	5,0%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

En la tabla 4 se puede observar que, en la primera dimensión, un 82,5% de la muestra se encontró en un nivel leve de depresión y un 15% estuvieron en un nivel moderado. Por otra

parte, en la dimensión de ansiedad, el 80% de los docentes presentaron un nivel leve en contraste con el 20% que estuvieron entre un nivel moderado a severo. En cuanto a la dimensión de estrés, el 90% de los docentes indicaron un nivel leve. Los resultados de esta tabla nos indica que la mayor parte de la muestra no presentan problemas en su salud mental.

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento de los docentes.

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17,37	32,00	10,00	6,38
Estrategias enfocadas en problema	24,55	44,00	14,00	9,18
Estrategias disfuncionales	17,28	32,00	12,00	5,24

Nota: Inventario COPE-28

Con lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, existió una prevalencia en aquella estrategia centrada en el problema con una media de 24,55 y una desviación estándar de 9,18. La siguiente estrategia más acogida por los docentes fue la centrada en las emociones con una media de 17,37 y una desviación estándar de 6,38 adicional, se observa que a la par, se escogió la estrategia disfuncional con una media de 17,28 y una desviación estándar de 5,24.

3.2 Discusión

En la presente investigación, se identificaron los factores que causaron estrés en una muestra de 40 docentes ubicado en la ciudad de Quevedo, en una institución fiscal durante la pandemia de COVID-19. Con los resultados se pudo comprobar si existieron docentes que padecieron de estrés, tecnoestrés, burnout, problemas en su salud mental y que estrategias usaban.

Con respecto al primer objetivo específico que está relacionado en identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes, se presentó la siguiente información: un 72,5% de los docentes eran de sexo femenino, de la misma forma se encontraron datos similares en las investigaciones de Morillo (2020) con 76%, Ozamiz et al. (2021) con 71%, Cuba y Valdivia (2021) con 79,7% y González Ríos (2022) con 87,5% de

docentes del sexo femenino. Caso contrario ocurrió con la investigación de Estrada Araoz E.G et al. (2022) con un 54,3% de mujeres o de Rojas (2021) donde existió un 59% de participantes del mismo sexo. Con respecto a las características de nuestra muestra, existe una mayor prevalencia de mujeres docentes, siendo estas más de la mitad de la muestra total.

Continuando con las características sociodemográficas, un 80% de los docentes de nuestra investigación ejercieron su labor en el nivel educativo bachiller, datos similares se encontraron con la investigación de González Ríos (2022) que presentaba un 72.5% o el de Ruiz (2022) con un 70% de docentes en ese nivel educativo, lo que se interpreta como una mayor demanda de docentes en el bachiller en esas muestras.

Referente al estado civil, un 50% de los profesionales de la muestra estaban casados o en unión libre. Datos similares se encontraron en la investigación de Correa y Zapata (2021) con un 48%, Reyes (2022) con un 57.5% y Salinas (2021) con 61 % donde se evidencia que los docentes estaban casados. Esta información nos indica que la mitad de la muestra de docentes de nuestra investigación y de otras investigaciones ya se encontraban con pareja e incluso con hijos lo que caracteriza que no solo se dedican a su profesión, sino que tienen responsabilidades de su familia, tanto de la pareja como de los hijos.

En las características laborales, en la muestra investigada existe una media de 45 años con una desviación estándar de 10 años. Datos similares se encontraron en la investigación de Salinas (2021) con 38,72 años, Ozamiz et al., (2021) con 42,6 años, González Ríos (2022) con 34 años o Espíritu (2022) con 48 años de edad media con una desviación estándar de entre 8 a 10 años. Estos resultados evidencian como la edad general de ingreso en el campo laboral de un docente inicia aproximadamente a los 25 años y van formándose una trayectoria de experiencia que concluye a los 60 años, lo que tiene relación con la variable de la experiencia laboral que existieron en los resultados estadísticos.

Con respecto a la jornada laboral, existió un aproximado de 7 horas laborables y un máximo de 9 horas con una desviación estándar de 4 horas. Estos resultados eran similares a los de Salinas (2021) con 6 horas, Uribe et al. (2021) con 7 horas y González Ríos (2022) con 5 horas. Estos resultados nos indica que los docentes dedican un promedio de 7 horas

entre planificar y dar clases a sus alumnos, sin contar con las horas extras que deben ocupar para calificar, buscar material didáctico, entre otras actividades personales.

Por otra parte, los docentes presentaron una experiencia laboral de 17 años promedio con un máximo de 45 años y una desviación estándar de 10 años. Con respecto a estas características laborales, se encontraron similitudes en las muestras de Gonzabay (2022) con un promedio de 18 años, Lanchi (2022) con un promedio de 14 años o Ruiz (2022) con 12 años de media por lo que la muestra cuenta con docentes capacitados y una trayectoria extensa referente a su experiencia como educador, lo que es de suma importancia por la razón de que cuantos más años tenga un docente laborando, mayor será su conocimiento y desenvolvura en su trabajo diario con los alumnos.

El segundo objetivo de esta investigación fue indagar sobre los niveles de burnout mediante el cuestionario Estrés laboral crónico de Maslach (MBI). Con respecto a la primera dimensión que sería el cansancio emocional, se puntuó un 62,5% de niveles bajos en los docentes, de modo similar coinciden los datos de la investigación de Gonzabay (2022) con un 60,5%, Paneluisa (2022) con 60,5% y Corral y Hidalgo (2020) con un 57,84 % donde también se reflejó que los docentes se encontraban en un nivel bajo. Estos porcentajes nos indica que un poco más de la mitad de los docentes de nuestra muestra y de las investigaciones nombradas, no experimentan burnout debido a que los niveles se muestran bajos lo que se interpreta como un estado mental sano relacionado al estrés que puede aparecer en el ámbito laboral.

En la dimensión de despersonalización, los docentes presentaron un nivel bajo en más del 50% de la muestra total, de esta misma forma se encontraron datos similares en Lanchi (2022) con 45%, Gonzalez Namicela (2022) con un 48,6% y Tello (2022) con 53,8%. Estas investigaciones, a la par con nuestra investigación nos da un indicativo de que los docentes si cuentan con buenas actitudes, son empáticos, no suelen irritarse fácilmente y cuentan con motivación para trabajar caso contrario con el otro porcentaje de los docentes con niveles medios y altos (Mamani et al. 2017).

En la tercera y última dimensión que corresponde a la realización personal, un 42,5% de los docentes mostraron niveles altos, así mismo se encontraron porcentajes cercanos en las investigaciones de Lanchi (2022) con 38% y Rivera (2022) con un 37,8% en el mismo rango. A diferencia de los resultados nuestros y de las anteriores investigaciones, los autores Corral y Hidalgo (2020) tuvieron resultados positivos en esta dimensión, reflejándose que un 85,29% de docentes tenían niveles altos en realización personal. Estos resultados hacen referencia a que un poco menos de la mitad de nuestros participantes cuentan con una adecuada realización personal, se sienten competentes, si cuentan con un buen autoestima, interés y compañerismo hacia los demás docentes (Mamani et al. 2017).

En lo referente al tercer objetivo, se buscó determinar el estado de salud mental que tenían los docentes en relación con el estrés laboral por medio del Cuestionario de salud mental DASS-21. En el parámetro de depresión, un 82,5% de los docentes presentaron niveles leves. Se encontraron porcentajes ligeramente más alto en la investigación de Tacuri (2022) con 90%, y Gavilánez (2022) con 93,5% y porcentajes un poco menor en la investigación de Gonzalez Namicela (2022) con 78,4% por lo que los docentes se encontraron en niveles bajos. Con respecto a estos resultados obtenidos de nuestra muestra, se determina que los docentes posiblemente no padezcan de sentimientos de pesimismo y, por el contrario, saben afrontar las cargas e inconvenientes que puedan aparecer en el trabajo, además de no sentir a brumación o desesperanza, Gutiérrez et al.(2005).

Por otra parte, un 80% de los participantes presentaron niveles bajos de ansiedad, contrario a estos resultados, en las investigaciones de Ozamiz et al. (2021) se presentaron un 12,3% o el de Salinas (2021) con un 17,2 % y el de Rojas (2021) con un 55% donde los docentes se ubicaban en niveles leves, por lo que la mayoría de los docentes podrían presentar rasgos de ansiedad elevado a diferencia de nuestros participantes que muestran niveles bajos de ansiedad, indicando así que los docentes de nuestra investigación no experimentan inquietud, malestares, problemas para dormir o angustia al enfrentarse a situaciones difíciles, síntomas que si aparecen cuando los niveles de ansiedad son altos, Gutiérrez et al. (2005).

En cuanto a la dimensión de estrés, un 90% de los docentes se hallaron en un nivel bajo, de igual manera sucedió en la investigación de Ruiz (2022) que obtuvo un porcentaje del 95% leve o en los resultados de Rojas (2021) donde se mostró un 86% de docentes con niveles normales. Por el contrario en las investigaciones como las de Salinas (2021) se obtuvieron porcentajes del 10% o la de Ozamiz et al. (2021) con un 15,7% presentándose niveles moderados de estrés, por lo que se indicaría que los docentes de nuestra investigación están presentando rasgos leves de estrés a comparación con las investigaciones mencionadas. Los resultados determinarían que los docentes no están presentando síntomas como tensión física o emocional que pueda provocar un perjuicio a su salud mental ante las demandas del ambiente laboral López et al. (2021).

Otro de los objetivos de esta investigación fue el determinar la presencia del tecnoestrés en los docentes por el uso de la tecnología al momento de impartir sus clases online. En cuanto a los resultados que se recogieron con la aplicación del cuestionario de Tecnoestrés (NTP) se obtuvieron los siguientes porcentajes: un 67,5% de los docentes presentaron ansiedad en un nivel bajo al igual que en los porcentajes de Ramírez (2022) que tenía un 64% de docentes con niveles bajos en esta misma dimensión. A diferencia de los anteriores datos, en la investigación de Morillo (2020) y Estrada et al. (2022) existieron porcentajes altos, el primero fue de un 12% mientras que en el segundo fue del 15% de niveles de ansiedad alto. En lo que respecta a nuestros resultados, más del 50% de los docentes no están presentando signos de ansiedad por el uso de las tecnologías.

Continuando con los resultados del tecnoestrés, en la dimensión de fatiga, los participantes de nuestra investigación arrojaron un 67,5% de bajos niveles, en comparación con datos similares en las investigaciones de Ruiz (2022) con un 57,5 %, Tobar (2022) con 62,1% y Gonzalez Namicela (2022) con 59.5% en niveles bajo. Los porcentajes de nuestros datos y el de las investigaciones mencionadas, indicaría que los docentes no están sintiendo fatiga ante el constante uso de una computadora u otros aparatos tecnológicos usados en el ámbito laboral.

En el caso del escepticismo, se evidenciaron un 50% de participante con niveles bajos, de forma comparable se encontraron resultados de la investigación de Cornejo (2020) con 61%, Reyes (2022) con 55% y Rivera (2022) con un 62,2% de bajos niveles en su muestra. Se observa entonces que la mitad de los docentes de nuestra investigación presentan un buen concepto en el uso de las tecnologías mientras que los demás docentes mostraron cierto rechazo, lo que provocaría dificultades para realizar sus clases online en la pandemia del COVID-19 entorpeciendo el desarrollo de la enseñanza hacia sus alumnos.

En la última dimensión de ineficacia se presentó el siguiente resultado; un 50% de los docentes tenían un nivel bajo, del mismo modo se observó en las investigaciones de Echandia (2021) que tenía 54,8%, Gonzalez Namicela (2022) contaba con un 45,9% y Aquize y Cayo (2022) que reflejaron un 50% de docentes con nivel bajo. Estos resultados nos ofrecen un panorama de que los docentes que se encuentran en los niveles bajo, si se sienten capacitados para usar los recursos tecnológicos y realizar su labor con eficiencia, caso contrario pasaría con los otros porcentajes de los docentes que salieron con niveles medios a altos, donde ellos o ellas se han sentido incapaces ante el manejo de la tecnología.

Respondiendo al último objetivo, se investigó el tipo de afrontamiento que adoptan los docentes ante situaciones de estrés, aplicándose el inventario COPE-28 que evalúa tres tipos de afrontamiento (centrado en las emociones, centrado en el problema o el disfuncional). Los resultados arrojaron que una mayor cantidad de docente eligieron la estrategia enfocada en el problema con una media de 24,55; de igual forma se observó que en la muestra de docentes de Reyes (2022) salió una media de 24,20, Paneluisa (2022) con un promedio de 25,16 ,Tello (2022) con 23.77 o Tobar (2022) con 23,59 por lo que se puede observar que hay más prevalencia con la estrategia centrada en el problema, por lo que estos docentes afrontan el problema buscando la mejor alternativa mediante la planificación. Por otra parte, se evidencia que la estrategia centrada en las emociones iba a la par con la estrategia disfuncionales con una media de 17,37 a 17,28. Se puede decir entonces que una adecuada estrategia de afrontamiento es aquella que aporte el bienestar físico, mental y social del individuo alcanzando un estado de salud mental adecuado (Snyder, 1999).

Conclusiones

En lo que respecta a la identificación de las características sociodemográfica, una gran parte de la muestra de docentes eran de sexo femenino. La mayoría de los participantes se encontraban como docente del grado bachiller, estaban en un estado civil casado o unión libre y tenían una edad media de 45 años. En cuanto a las características laborales, las horas de trabajo diaria corresponde a una media de 7 horas y cuentan con una experiencia laboral de 17 años como promedio.

Referente a los niveles del burnout en las tres dimensiones analizadas, más de un 50% de los docentes se encontraron en un rango bajo de la dimensión de cansancio emocional y despersonalización y casi la mitad de la muestra presentaron altos índices de realización personal.

Acerca de la salud mental de los participantes, se identificó que un 80% a 82,5% de docentes tenían niveles leves en depresión y ansiedad, de forma similar un 90% de la muestra presentó estrés leve. Lo que se concluye que su salud mental no se encontró en riesgo.

Con relación al tecnoestrés de los docentes, más de la mitad de la muestra se encontraba con 67,5% de niveles bajos de ansiedad. De igual manera se reflejó bajos niveles en la dimensión de fatiga con un 67.5%. En cambio, en la dimensión de escepticismo e ineficacia se reportaron 50% de docentes con niveles inferiores.

Por otra parte, se evidenció las diferentes estrategias de afrontamiento que la muestra usó frente a situaciones de estrés. Una media de 24,55 docentes optó por la estrategia basada en el problema, mientras que una media de entre 17,28 a 17,37 eligieron la estrategia centrada en las emociones y la estrategia disfuncionales, lo que se concluye que una mayor cantidad de docentes eligió la estrategia que se enfoca en combatir el problema y afrontarlo

Recomendaciones

Se recomienda realizar otros estudios donde se aplique una muestra de mayor alcance para que exista más variedad de características sociodemográficas y laborales y sea más equitativo con respecto al género de los participantes.

Otra recomendación sería la de ofrecer atención psicológica en aquellos docentes que se encuentren con rasgos relacionados al burnout y estén presentando ya una afectación en su vida privada y/o laboral.

Por otra parte, se recomienda la accesibilidad de información a los docentes o la ejecución de talleres informativos sobre la importancia que existe en la práctica de buenos hábitos que beneficien un estado de salud mental más positivo. Dichos talleres pueden realizarse con el apoyo del departamento de consejería estudiantil (DECE) que se encuentran capacitados para proporcionar esta información psicoeducativa.

Otro aspecto que se recomienda a los docentes es realizar un chequeo de rutina con el psicólogo para descartar cualquier enfermedad psicológica que pueda afectar su desempeño laboral y personal ya que suelen minimizar sintomatologías que terminan siendo enfermedades o trastornos psicológicos de gravedad.

Por último, se recomienda realizar talleres sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, para desarrollar la resiliencia en estos profesionales y que opten por las estrategias más adecuadas y evitar conductas que puedan atentar contra su salud física o mental.

Bibliografía

- Almanza Bastidas, I. E., & David Marulanda Solano, L. D. (2022). *Nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes universitarios* [Tesis de psicología, Universidad Antonio Nariño] Repositorio UAN. <https://n9.cl/abfcs>
- Armenta Zazueta, L., Quiñones García, C. A., Abundis De León, F., & Zea Verdín, A. (2021). <https://www.redalyc.org>. Obtenido de gobernanza y calidad de vida para fortalecer las condiciones laborales del docente: <https://n9.cl/wyqz1>
- Ballena, C., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V., & Barboza, J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*. <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>
- Barreto Osma, D. A., Rojas Castro, S. X., & Uribe Barrera, D. A. (2021) *Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19* [Tesis en psicología, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio de Universidad Autónoma de Bucaramanga <https://doi.org/10.22267/rus.212303.245>
- Bobadilla Rubio, D. D. (2021) Riesgos psicosociales por covid-19 en docentes del área básica primaria y pregrado [Monografía de la facultad de enfermería, repositorio udca] <https://n9.cl/es1zu>
- Carrión Bósquez, N., Castelo Rivas, W., Guerrero Pachacama, J., Criollo Sarco, L., & Jaramillo Verduga, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. <https://n9.cl/ob0nx>
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Revista investigación y desarrollo ,universidad técnica de ambato*, 133. <https://doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>
- Echandia Mendoza, Y. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente en la Institución Educativa San Francisco de Asís de Huanta, 2021* [Tesis de maestra en administración de la educación, Universidad César Vallejo] repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://n9.cl/vzdq4>

- Figueroa López, B. (2021) *Las tecnologías de la información y comunicación (tic) como generadoras de tecnoestrés en docentes teletrabajadores de la comuna de san carlos* [Tesis para optar al título de Ingeniero en Prevención de Riesgos, Universidad de Concepción] *Repositorio udec*. <https://n9.cl/50qqr>
- Galvis, G., Vásquez, A., Caviativa, Y., Ospina, P., Chaves, V., Carreño, L., & Vera, V. (2021). *Tensiones realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19*. [tesis de ciencias de la salud, Universidad Manuela Beltrán] *repositorio uautonoma*. <https://n9.cl/9jpl4>
- Giler Zambrano, R., Llor Moreira, G., Urdiales Baculima, S., & Villavicencio Romero, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia. *Revista científica, dominio de las ciencias*, 5. <https://n9.cl/qz03t>.
- Llorens, S., Salanova, M., & Ventura, M. (2011). *Guía de intervención, Tecnoestrés*. Madrid: Síntesis.
- Rivera Guerrero, Á., Segarra Jaime, P., & Giler Valverde, G. (2018). Síndrome del burnout en docentes de instituciones de educación superior. *revista AVFT.COM*, 5. <https://n9.cl/1tdtn>
- Alanoca Mamani, M. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel-Lima*. [Tesis en licenciada en Psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia] *Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia*. <https://n9.cl/usb9p>
- Aquize Portugal, C. M., & Cayo Pari, E. (2022). *Relación entre la percepción de la autoeficacia y el tecnoestrés en docentes del nivel primario de la educación básica regular de las instituciones de la ugel arequipa norte* [Tesis para la licenciatura de la educación primaria, Universidad Católica San Pablo]. *Repositorio de Universidad Católica San Pablo*
- Araya Hormazábal, P., & Ormeño González, V. (2020) *Efectos del tecnoéstrés causados por la transformación a clases online en instituciones de educación superior* [Tesis de

- Ingeniero informático empresarial, Universidad de Talca] Repositorio de Universidad de Talca. <https://n9.cl/ytwmh>
- Arquer, I. (2000). Centro nacional de condiciones de trabajo. *La carga mental del trabajo; indicadores*. Barcelona, España. Obtenido de La carga mental del trabajo; indicadores.
- Ávila Baray, H. L. (2006). Los metodos de investigacion social. En H. L. Baray, *Introducción a la metodología de la investigación* (págs. 47-48). electrónica.
- Baño Naranjo, F. P., Llerena Ocaña, L. A., Lozada Torres, E. F., & Pico Pico, M. A. (2021). *Revista Conrado*. Obtenido de tecnoestrés docente en la academia militar general Miguel Iturral. <https://n9.cl/qfmmr>
- Barraza Macías , A. (2011). *Estrés, burnout y bienestar subjetivo, Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos* . Mexico : Red Durango de Investigadores Educativos A. C. <https://n9.cl/yd2zl>
- Camacho Gordillo, A. L., Gómez López Lina Xiomara , L. X., & Pirajan García , M. A. (2021). *Universidad ECCI. La salud mental de los docentes de la universidad ecci asociados al trabajo en casa en tiempos de contingencia COVID 19* [Tesis de Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad ECCI] Repositorio ECCI. <https://n9.cl/0c6fm>
- Campbell , S. (2002). Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social. Buenos Aires, Argentina. <https://n9.cl/ieju>
- Cari Calcina, V. (2020) *Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata - Arequipa* [Tesis de Licenciada de educación primaria, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote] Repositorio de Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. <https://n9.cl/svb6u>
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. En A. Carr. Barcelona: Paidós Iberica. <https://n9.cl/d46wc>
- Chávez, A. P. (29 de 9 de 2020). *Expreso*. Obtenido de Burnout en tiempos de coronavirus: ¿Cómo evitarlo durante el teletrabajo? <https://n9.cl/kv9p1>

- Chinga-Basurto Kerly Isamar, Chinga Basurto, K. I., Hernández Vincés, A. N., & Rodríguez Álava, L. A. (Noviembre de 2021) Teletrabajo y Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa "Madre Laura Montoy [Maestría de Psicología, Universidad Técnica de Manabí]Repositorio de Universidad Técnica de Manabí. <https://n9.cl/r2nw5>
- Cornejo Hilario,, B. O. (2020). *Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima, 2020*. [Tesis de Licenciada en Enfermería, Universidad César Vallejo] repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://n9.cl/be40l>
- Corral Espinel, H. A., & Hidalgo Avila, A. A. (2020). *Dialnet*. Obtenido de Influencia del Estrés Laboral en docentes de Colegios Particulares Católicos. <https://n9.cl/6gjjbj>
- Correa Casanova, G. G., & Zapata Avendaño, M. T. (2021). *Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de lima metropolitana durante pandemia por COVID-19*. [Tesis de psicología, Universidad San Ignacio de Loyola]. Respositorio USIL. <https://n9.cl/1v5du>
- Cortés Rojas, J. L. (26 de Marzo de 2021). *Dilemas contemporáneos: educadores, política y valores. Obtenido de El estrés docente en tiempos de pandemia* [Tesis de Administración,Universidad Autónoma de Tamaulipas] Repositorio de Universidad Autónoma de Tamaulipas. <https://n9.cl/rskrp>
- Cuba Vasquez, V. E., & Valdivia Berroa, L. J. (2021). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- Ugel 05, 2021* . [Tesis de psicología, Universidad Autónoma De Ica]. Repositorio Autónoma de ICA. <https://n9.cl/mq3gy>
- Cuenca Montalvo, M. S. (2020). *Tecnoestrés y salud laboral en docentes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. [Título de Psicóloga Industrial, Universidad Central del Ecuador] Repositorio digital UCE. <https://n9.cl/69mhk>
- Dos Santos Santiago Ribeiro, M. B., Scorsolini Comin, F., & Marchi Barcellos Dalri, R. (2021). *scielo. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la*

- salud mental*. [Tesis en licenciatura de enfermería, Universidad de São Paulo] Repositorio de Universidad de São Paulo. <https://n9.cl/nigpp>
- Enciclopedia económica. (27 de 12 de 2021). *Enciclopedia económica*. Obtenido de Muestreo no probabilístico: <https://n9.cl/fppl>
- Espíritu Romero, Y. B. (2022). *Uso de las TIC y Tecnoestrés en los docentes de primaria*. [Tesis de educación primaria, Universidad de ciencias y Humanidades]Repositorio UCH. <https://n9.cl/jael5>
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Paredes Valverde, Y., Quispe Herrera, R., Zuloaga Araoz, M. C., & Mamani Uchasara, H. J. (31 de Julio de 2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. <https://n9.cl/hh7jp>
- Fabila Echaury, A. M., Minami, H., & Izquierdo Sandoval, M. J. (2013). *Dialnet*. Obtenido de La Escala de Likert en la evaluación docente: acercamiento a sus características y principios metodológicos.<https://n9.cl/09kd1>
- Fuentes, R. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. *Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula*. <https://n9.cl/68ewj>
- Fundación Científica y Tecnológica . (2009). Riesgos psicosociales en el trabajo. *ciencia & trabajo*, 38-40.
- Gavilánez Arico, R. K. (2022). *Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19* [Tesis de licenciado en psicología,Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. [bit.ly/3WcC24B](https://n9.cl/3WcC24B)
- Gonzabay Solórzano, , L. A. (2022). *Identificación del Estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de COVID 19* [Tesis de licenciado en psicología,Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://dspace.utpl.edu.ec/handle/123456789/32002>

- Gonzalez Namicela, K. N. (2022). *Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19* [Tesis de licenciado en psicología, *Universidad Técnica Particular De Loja*]. Repositorio Institucional RiUTPL. bit.ly/3XjHC6D
- González Ríos, M. E. (2022). *Estrés en docentes ecuatorianos de bachillerato durante la pandemia de COVID 19* [Tesis de licenciado en psicología, *Universidad Técnica Particular De Loja*]. Repositorio Institucional RiUTPL. bit.ly/3waWqJ2
- Guapi, S. (2020). *StuDocu*. Obtenido de El tecnoestrés y su efecto en la productividad: <https://n9.cl/zvovw>
- Guerrero Barona, E. (2003). *Revista UM*. Obtenido de Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docentes en profesorado universitario: <https://n9.cl/jjftp>
- Gutiérrez Santander, P., Morán Suárez, S., & Sanz Vázquez, I. (2005). Educational stress: elaboration of ED-6 scale for its assessment. *RELIEVE. Revista electrónica de investigación y evaluación educativa*. Obtenido de <https://n9.cl/jtle2>
- Herrera, J. (2021). El impacto del teletrabajo en el entorno laboral y familiar y los efectos en el trabajador. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, 252-255. <https://n9.cl/b73yx>
- INEC. (2020). *Web-inec*. Obtenido de Quevedo (Ecuador): <https://n9.cl/yume2>
- J. Rice, V., Overby, C., Boykin, G., Jeter, A., & Villarreal, J. (2014). *Traumatic Stress Disorder Checklist* . Obtenido de "Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)": <https://n9.cl/uo9m6>
- Jarrín García, G., Patiño Campoverde, M. 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. *Ciencias de la Educación*, 192.
- Lacosta, V. V. (2021). *La fatiga pandémica: un antes y un después en Salud Laboral*. Obtenido de <https://n9.cl/60ym8>

- Lanchi Prado, G. A. (2022). *Identificación del estrés en docentes de básica y bachillerato de una institución educativa pública ubicada en el centro de la ciudad de Loja durante el año 2022* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. bit.ly/3iHlrbu
- Leyva Pozo , A. C. (2020). *La fatiga laboral y la carga mental en los trabajadores: a propósito del distanciamiento social* [Tesis de médico cirujano, Universidad privada Antenor Orrego] Repositorio de Universidad privada Antenor Orrego. <https://n9.cl/26xmd>
- López García, J. M., Adorno Ocampos, A. E., & Cárdenas Areco, A. B. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*. <https://n9.cl/zt6we>
- Mamani Encalada, A., Obando Zegarra , R., Uribe Malca, A. M., & Vivanco Tello, M. (2017). Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. *Revista Habanera de ciencias médicas*, 52. <https://n9.cl/bngwc>
- Manso Pinto, J. (2006). *Revista psicológicacientífica.com*. Obtenido de confiabilidad y validez del Maslach Burnout inventory versión Human Services Survey en una muestra de asistentes chilenos: <https://n9.cl/udgaf>
- Martínez , J. (28 de 08 de 2018). *De significados*. Obtenido de Ad hoc: <https://n9.cl/79ii4i>
- Mayo Clinic. (2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Fatiga Ocular. <https://n9.cl/vejkg>
- MedlinePlus. (10 de octubre de 2020). *MedlinePlus*. Obtenido de El estrés y su salud. <https://n9.cl/79b>
- Mejia Jervis, T. (2020). *Lifeder*. Obtenido de Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos. <https://n9.cl/00ng>
- Ministerio de Ciencia y Tecnología. (2000). *Centro Nacional De Condiciones De Trabajo*. Obtenido de NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. <https://n9.cl/hs3o>
- Ministerio de Trabajo. (s.f.). *Ministerio de Trabajo*. Obtenido de Teletrabajo. <https://n9.cl/v37e>

- Montes de Oca López, J. C., Alcántara Ramírez , S. M., & Domínguez Bond, A. (2021). "Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de COVID19". *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, 101-102. <https://n9.cl/9p6tlf>
- Montes, D. (29 de 07 de 2019). *Proyectos Gestión Conocimiento*. Obtenido de Métodos de Análisis Estadístico: <https://n9.cl/ah4q5>
- Morales Sierra, M. E., & Álvarez Barragan, L. A. (2020) *La calidad de vida laboral en época de pandemia del personal de planta de la institución universitaria politécnico grancolombiano de la sede medellín 2020* [Tesis de administración de empresa, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano] Repositorio de Universidad Politécnica Gran Colombia. <https://n9.cl/wzcvb>
- Morán, C., Landero, R., & Gonzáles, M. (2009). *PEPSIC(Periodicos electrónicos en psicología)*. Obtenido de COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE.
- Morillo Tapia , J. J. (2020). *Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado* [Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Psicólogo Industrial, Universidad central del Ecuador]. Repositrio UCE. <https://n9.cl/b1732>
- Neill, D. A., & Cortez Suarez, L. (2018). Investigación cuantitativa y cualitativa. En D. A. Neill, & L. Cortez Suárez, *Procesos y fundamentos de la investigación científica* (pág. 69). Machala: Ediciones UTMACH.
- Novoa Chapilliquén, S. (2016) *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación* [Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa, Universidad de Piura] Repositorio Insitucional PIRHUA. <https://n9.cl/3ovc7>
- OMS. (2019). *Organización Mundial de Salud*. Obtenido de Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa: <https://n9.cl/b1ad5>

- Orellana, C. v., & Orellana, L. M. (2022). *Teoría y Praxis*. Obtenido de Propiedades psicométricas de la Escala abreviada de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en adultos salvadoreños.: <https://n9.cl/hyipu>
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragon, N., & Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*, 3-6. <https://n9.cl/ypxj5g>
- Paneluisa Males, D. (2022). *Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de dos instituciones privadas de las ciudades de Quito y Cayambe durante la pandemia de Covid 19 año 2021* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. bit.ly/3ZLjWdg
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2017). *definición.de*. Obtenido de Definición de aula virtual. <https://n9.cl/7ikn>
- Porro Diaz, L. V., & Reynel Naquira, K. J. (2021) *Asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el Teletrabajo en el año 2020* [Tesis de médico cirujano, Universidad Ricardo Palma] <https://n9.cl/875i9>
- Quiñonez Carrión, E. C., & Soriano Zuasnabar, J. L. (29 de Noviembre de 2021). *Universidad Continental*. Obtenido de Teletrabajo y síndrome de burnout en los docentes de la Universidad Continental - Sede Huancayo, 2020: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10377>
- Quispe Cocha, A. C. (2021). Obtenido de "SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19": <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32537/1/Quispe%20Cocha%20Ana%20Carolina.pdf>
- Ramírez Vergara,, D. F. (2022). *Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación general básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19 de una unidad educativa pública del sector urbano marginal del cantón La Libertad, perteneciente a la provincia de Santa Elena-Ecuador* [Tesis de licenciado en

- psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/banlh>
- Ramos Huenteo, V., García Vásquez, H., Olea González, C., Lobos Peña, K., & Sáez Delgado, F. (30 de Junio de 2020). <https://cienciamerica.edu.ec>. Obtenido de Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. <https://n9.cl/bkox24>
- Requena Serra, B. (26 de 10 de 2020). *Universo Formulas*. Obtenido de muestreo causal o accidental. <https://n9.cl/ja8mk>
- Reyes Ludeña , Y. d. (2022). *Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de dos instituciones privadas ubicadas en el sector nororiental de la ciudad de Loja durante la pandemia de Covid-19 en el año 2022* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/56ilu>
- Rivera Peñafiel, W. V. (2022). *Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato en la ciudad de Cuenca durante la pandemia de Covid 19 en el año 2021* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/f0kzk>
- Rivera Zambrano, A., Rosado Pelaéz, G., Campillo Serrato, K., & Romero Fonseca, V. (Marzo-Julio de 2021) *Consecuencias del teletrabajo en la calidad de vida laboral de los docentes del colegio comfasesar de la ciudad de valledupar* [Tesis de Psicología Organizacional, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano] repositorio de POLI. <https://n9.cl/3bx67>
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Los métodos racionales y su clasificación atendiendo a la finalidad a la que se orientan en los diferentes momentos de la lógica investigativa . *Métodos científicos de indagación* , 186,187.
- Rojas Urbina, N. F. (2021). *Programa de intervención para afrontar los efectos psicológicos de la pandemia por COVID-19 en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2020* [Tesis de maestra en Intervención Psicológica, Universidad César Vallejo] repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://n9.cl/4gkkv>

- Roldán Bazarro , M. A., & Díaz Macías , T. M. (2021) *Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero* [Tesis de Psicología, Universidad Técnica de Manabí] Repositorio de Universidad Técnica de Manabí. <https://n9.cl/17g1b>
- Ruiz Camacho, J. C. (2022) *Estres en docentes en tiempos de Covid-19* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/ypjr7k>
- Salinas Ulloa, B. A. (2021). *Síntomas psicológicos asociados a la pandemia COVID-19 en el personal docente de la institución, unidad educativa particular “Corazón de María” Oblatas de la ciudad de Cuenca.*[Tesis de psicólogo clínico ,Universidad del Azuay.] Repositorio Dspace. <https://n9.cl/96frz>
- Servicio Canario de la Salud. (2011). *Gobierno de Canarias*. Obtenido de Control de estrés,descanso: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/f93ff475-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ESTRESYDESCANSO.pdf>
- Snyder, C. R. (1999). Oxford University Press. *The psychology of what works*. New York. Obtenido de The psychology of what works.
- Tacuri Pardo, E. J. (2022). *Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica durante la pandemia de COVID 19* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/lluucr>
- Tello Lescano, A. E. (2022). *Identificación del estrés en docentes en el sector norte de la ciudad de Quito durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021*[Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/2wvz8z>
- Tobar Quinga, A. S. (2022). *Identificación del estrés en docentes del sector sur de la ciudad de Quito durante la pandemia de COVID-19 en el año 2021 – 2022* [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Técnica Particular De Loja]. Repositorio Institucional RiUTPL. <https://n9.cl/np23d>

Torres Oliver, D. (2021) *Niveles de burnout en docentes de instituciones de educación pública de la región del bío bío durante el período de pandemia por COVID-19* [Tesis de educación, Universidad de Concepción] Repositorio de Universidad de Concepción <https://n9.cl/lmwix>

Uribe Jaimes, G. P., Herrera Blanco, L. F., & Nova Arrieta, L. I. (2021). *Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante en pandemia del covid 19.* [Trabajo de final de especialización, Corporación universitaria UNITEC]. Repositorio UNITEC .<https://n9.cl/fuo3h>

APÉNDICE

Apéndice A. Consentimiento informado

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTIMADO/A,

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

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

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto



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

Desde la UTPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación.

Apéndice B. Cuestionario sociodemográfico y laboral

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

Docente de Básica

Docente de Bachillerato

Género: Masculino Femenino Otro **Edad:** ____ años **Número de hijos:** _____

Ciudad de trabajo: _____ **Nacionalidad:** _____

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

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

Horas que trabaja diariamente: _____

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo: Totalmente Poco
 Medianamente Nada

Tiempo de experiencia laboral: ____ años ____ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__
¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__
¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si__ No__

Apéndice D. Tecnoestrés

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

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

Apéndice E. DASS-21

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

- 0= Nada aplicable en Mí
 1= Aplicable a Mí en algún grado
 2= Aplicable en Mí en alto grado
 3= Muy aplicable en Mí

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

Apéndice F. Cuestionario BRIEF-COPE

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

1	2	3	4
No he estado haciendo esto en lo absoluto	He estado haciendo esto un poco	He estado haciendo esto bastante	He estado haciendo esto mucho

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

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN