



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE
LOJA**

*La Universidad Católica de
Loja*

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes de básica y
bachillerato de instituciones educativas públicas
ubicadas en la ciudad de Loja y la provincia Zamora
Chinchipe durante el año 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

Autora: Flores Puglla, Cisne Nathaly

Directora: Yaguana García, Jenipfer Alexandra

LOJA
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, 1 de enero del 2023

Magister

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de la carrera de Psicología

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de básica y bachillerato de instituciones educativas públicas ubicadas en la ciudad de Loja y la provincia Zamora Chinchipe durante el año 2022, realizado por Cisne Nathaly Flores Puglla 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. Yaguana García, Jenipfer Alexandra

C.I.: 1104144652

Correo electrónico: jeiyaguana93@hotmail.com

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Cisne Nathaly Flores Puglla, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes de básica y bachillerato de instituciones educativas públicas ubicadas en la ciudad de Loja y la provincia Zamora Chinchipe durante el año 2022, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: 1. Marco Teórico; 2. Metodología; 3. Análisis de datos; Conclusiones y Recomendaciones, siendo Mgtr. Jenipfer Alexandra Yaguana García, 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 autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia. La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Autor: Flores Puglla, Cisne Nathaly

C.I.: 0704402346

Correo electrónico: cnflores@utpl.edu.ec

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación es dedicado a mis hijas por ser el motor y motivo de mi vida, a mi esposo Jhonny por apoyarme económicamente y por su compañía durante mi proceso educativo, a mis padres por darme la vida, a mi madre por ayudarme a cuidar a mi hija cuando tenía que ir a clases a mi papà que me motivaba a no rendirme y cumplir con la meta de graduarme.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por ser mi fortaleza, y una gratitud infinita y eterna a la Universidad Técnica Particular de Loja por brindarme su apoyo con la beca de apoyo económico desde el primer ciclo ya que me ayudo a solventar los gastos educativos, agradezco a todos los docentes de la titulación de psicología, por brindarme su paciencia y conocimientos fueron ejemplo de superación, agradezco a mi tutora y directora de tesis, también agradezco a mi esposo por apoyarme incondicionalmente, agradezco a quienes me dieron empleo ya que me permitieron trabajar mientras estudiaba.

Índice de Contenido

Caratula.....	I
Aprobación del director del trabajo de titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de Contenido.....	VII
Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción	3
Capitulo uno	5
MARCO TEÓRICO	5
1. El estrés en docentes en tiempos de COVID	5
1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.	6
1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.	9
1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.	12
2. Tecnoestrés en tiempos de COVID.....	13
2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.	15
2.2 Tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes.....	16
2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19	18
3. Burnout en tiempos de Covid	20
3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	21

3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes	24
3.3. Consecuencias del Burnout para docentes	26
4. Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes	28
4.1. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo	30
4.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.	31
4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	33
Capítulo dos	37
Metodología.....	37
2.1 Objetivos.....	37
2.1.2 <i>Objetivo General</i>	37
2.2.3 <i>Objetivos Específicos</i>	37
2.3 <i>Diseño de Investigación</i>	38
2.4 <i>Contexto</i>	38
2.5 <i>Población y Muestra</i>	38
2.5.1 <i>Participantes</i>	38
2.5.2 <i>Criterios de Inclusión</i>	39
2.5.3 <i>Criterios de Exclusión</i>	39
2.6 <i>Métodos y Técnicas</i>	39
2.6.1 <i>Métodos</i>	39
2.6.2 <i>Técnicas</i>	40
2.7. <i>Instrumentos de Recogida de Información</i>	40
2.7.1 <i>Encuesta Sociodemográfica Ad Hoc</i>	40
2.7.2 <i>Inventario del Estrés Laboral Crónico de Maslach</i>	41
2.7.3 <i>Cuestionario de Tecnoestrés</i>	41
2.7.4 <i>Escala de Depresión, Ansiedad Y Estrés (Dass-21)</i>	42
2.7.5 <i>La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (Brief-Cope/28)</i>	42

2.8 PROCEDIMIENTO	43
2.9 RECURSOS	43
Capítulo Tres	45
Análisis de Resultados	45
Discusión	50
Conclusiones	56
Recomendaciones	58
Referencias	59
Estimado/a,	76
CONSENTIMIENTO INFORMADO	76

Índice de Tablas

Tabla 1	26
tabla 2	34
tabla 3	45
tabla 4	46
tabla 5	47
tabla 6	48
tabla 7	49

Índice de Figuras

Figura 1	6
figura 2	8

Apéndice

APENDICE A76

APENDICE B 78

APENDICE C 79

APENDICE D82

APENDICE E 84

Resumen

El propósito de la investigación fue identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de educación básica y bachillerato, de una institución educativa de la parroquia Tutupali perteneciente al cantón Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe, y de la ciudad de Loja sector sur durante al año 2022, cabe recalcar que para el desarrollo del estudio se utilizó una metodología con un diseño transversal, descriptivo, con un enfoque cuantitativo así mismo con un estudio exploratorio, en cuanto al tipo de muestreo fue no experimental a una muestra de 40 docentes, de los cuales el 78% fueron mujeres con edad M de 42 años. De tal modo que para medir las propuestas variables a los docentes se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos: Cuestionario sociodemográfico y laboral Ad hoc, Inventarios del estrés laboral crónico de Maslach; cuestionario de tecnoestrés; escala de depresión, ansiedad y estrés; escala de estilo de afrontamiento. En relación a los resultados se puede señalar en síndrome del burnout en docentes, se obtuvieron niveles bajos en las dimensiones de cansancio emocional con 84,2%; en despersonalización el 71,1%, y realización personal 7,9%; por otro lado, en salud mental presentaron niveles leves en depresión 92,1%; ansiedad 92,1%, y estrés 97,4%; con respecto a las estrategias de afrontamiento, los docentes expresaron adecuado y manejo de estrategias enfocadas en el problema.

Palabras clave: Estrés, docentes, covid-19, burnout, salud mental

Abstract

The objective of the research was to identify the factors related to stress in the teachers of basic education and high school, of an educational institution of the Tutupali parish belonging to the Yacuambi canton of the province of Zamora Chinchipe, and to the city of Loja, southern sector during the year. In the year 2022, it should be noted that for the development of the study a methodology was used with a cross-sectional, descriptive design, with a quantitative approach, likewise with an exploratory study, in terms of the type of sampling it was non-experimental to a sample of 40 teachers, of which 78% were women with age M of 42 years. In such a way that to measure the variable proposals to teachers, the following psychological instruments were used: Ad hoc sociodemographic and labor questionnaire, Maslach's chronic work stress inventories; techno-stress questionnaire; depression, anxiety and stress scale; coping style scale. In relation to the results, it can be noted in burnout syndrome in teachers, low levels were obtained in the dimensions of emotional exhaustion with 84.2%; in depersonalization 71.1%, and personal fulfillment 7.9%; On the other hand, in mental health, 92.1% presented mild levels of depression; anxiety 92.1%, and stress 97.4%; Regarding coping strategies, teachers expressed adequate and management of strategies focused on the problem.

Keywords: Stress, teachers, covid-19, burnout, mental health.

Introducción

En las últimas décadas el burnout ha sido presentado como una patología en el ámbito profesional, siendo establecido como un tipo de estrés laboral crónico presente en profesionales que mantienen contacto permanente con usuarios que demandan servicios de ayuda social como médicos, docentes, investigadores, etc. (Osorio y Niño, 2017).

Según la Organización Internacional del Trabajo [OIT] (2016), el estrés “es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias”(p.2), también se puede mencionar que el estrés es causado mayormente por factores externos como la excesiva presión en la que están expuestos los trabajadores para la ejecución, realización, desarrollo de actividades y funciones, logrando que el desempeño dentro de la organización no sea el óptimo (Palacios et al., 2017).

Por otro lado, Navarrete et al. (2021), manifiesta que, en Ecuador se encontró que el 66.67% de docentes presentan niveles altos de estrés y el 33.33% de docentes ocasionalmente presenta niveles moderados de estrés, atribuyendo que frecuentemente presentan exceso de elevada tensión, rigidez, y agotamiento provocando dificultades y problemas que afectan en el desarrollo de las funciones ejercidas durante la pandemia covid-19.

De acuerdo con el desarrollo del trabajo consta de tres capítulos, el primero se consideró el desarrollo del marco teórico, planteando temas como el estrés en docentes en tiempos de COVID, tecnoestrés en tiempos de COVID, burnout en tiempos de COVID, y salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes. En el segundo capítulo se explica la metodología estudiada en la investigación, con el correspondiente objetivo, población y muestra, instrumentos aplicados, procedimiento, y en el tercer capítulo se elaboró el análisis de los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.

En cuanto a la elaboración del presente trabajo de investigación cuyo objetivo general es Identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de básica y bachillerato de dos instituciones educativas públicas ubicadas en el centro de la ciudad de

Loja y en la Provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2022, existió la facilidad para la recolección de información todo en cuanto la revisión teórica, y en cuanto a la recolección de datos se restringió el acercamiento físico a los docentes, debido a las normas de bioseguridad.

La metodología utilizada fue de carácter cuantitativo, con un diseño tipo no experimental, descriptivo, transversal con un alcance exploratorio, tomando una muestra de 40 docentes de nivel básico y bachillerato, utilizando los siguientes instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico Ad Hoc, Inventario de Estrés Laboral crónico de Maslach, Cuestionario de tecnoestrés, Escala multidimensional de Evaluación de estilos de afrontamiento, Escalas de depresión, ansiedad y estrés, (Fernández, 2014).

La importancia de la presente investigación es que permite indagar la Predisposición del estrés en docentes, además conocer el impacto que ha ocasionado la pandemia COVID 19 durante el desarrollo de las funciones laborales en los educadores, también analizar, y evaluar los distintos factores que inciden para provocar este riesgo laboral, con ello este análisis permitirá a los establecimientos educativos proporcionar estrategias apropiadas para establecer y obtener medidas de afrontamiento y así brindar una adecuada educación que generen bienestar y una buena calidad de vida, ya que esto puede influir en la mejora del desempeño de las funciones académicas.

Capítulo uno

Marco teórico

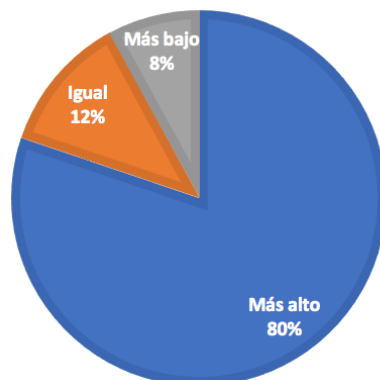
1. El estrés en docentes en tiempos de COVID

Las medidas restrictivas relacionadas con la pandemia debido al brote de Covid-19; enfermedad causada por un síndrome respiratorio agudo severo tipo (SARS-CoV-2), conllevó a la implementación del trabajo desde casa o teletrabajo como medida para reducir la propagación del virus. Sin embargo, este brusco y repentino cambio causó afectaciones en varias esferas de desenvolvimiento como por ejemplo a nivel emocional, físico y mental que contribuye a la fatiga laboral y el estrés en docentes a nivel mundial (Alvites-Huamaní, 2019; Díaz-Castrillón & Toro-Montoya, 2020).

En relación a este acontecimiento, los docentes han reportado acumulación de altos niveles de estrés desde el inicio de la pandemia debido a la carga laboral y los cambios tecnológicos que han enfrentado (ver Figura 1), específicamente en un estudio realizado por Besser et al. (2020) se ha señalado que durante el confinamiento, los docentes tuvieron que adaptarse en tiempos muy cortos a poder impartir clases en línea, por lo que la gran mayoría de docentes refirió un aumento de trabajo desde las distintas asignaturas que imparten, además del aumento de preparación administrativa, lo que implicó el aumento de estrés que a menudo ha ido acompañado de síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño como consecuencia del aumento de la carga de trabajo resultante de la enseñanza en el hogar.

Figura 1

Estado de estrés en docentes durante Covid-19



Nota. La imagen muestra los resultados de encuesta de Estrés laboral docente durante COVID-19. Association of Christian Schools International, Oficina Continental para Latinoamérica. Investigación de Diaz, S (2020).

En este capítulo se expondrán aspectos relacionados a los factores que influyen en el estrés docente, conceptos e investigaciones relacionadas a la fatiga laboral y la relación entre estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia, enfatizando las investigaciones actuales tanto a nivel global como casos más cercanos a nivel latinoamericano y de Ecuador.

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

Los cambios drásticos y repentinos en el ámbito laboral debido a la pandemia por Covid-19 provocó la aparición de diferentes afectaciones siendo el estrés y fatiga laboral las más evidentes (Vargas & Oros, 2021).

A partir de esto, estudios como el de Cevallos et al. (2021) ponen en manifiesto algunos factores que influyen en el estrés laboral de los docentes en tiempos de Covid-19, relacionados a distintos ámbitos del desenvolvimiento del mismo ya sean factores estrechamente relacionados con las actividades laborales así como también aspectos relacionados al ámbito personal de los docentes.

Siguiendo esta misma línea de ideas, estudios realizados en los primeros meses de

la pandemia encontraron niveles significativos de estrés en los maestros, donde los factores predominantes fueron la carga de trabajo, seguida de la salud familiar (Hayes et al., 2020; Sundari et al., 2020).

Asimismo, Rojas (2021) hace alusión a factores vinculados a la modificación de la modalidad de trabajo como: la modificación de las habilidades habituales que desempeñaban, el desafío tecnológico, cambio en la modalidad de interacción con los alumnos, etc. Los mismos que describiremos a continuación:

- Modificación de las actividades que habitualmente desempeñaban: la adaptación de las materias al plano virtual conllevó a un doble esfuerzo que conllevó a los docentes a enfrentar situaciones en las que algunos a resolver situaciones tecnológicas lo cual resultó en jornadas de trabajo extenuantes, debido a los cambios emergentes.
- Falta de interacción alumno-maestro: El confinamiento social es otro factor importante el mismo que repercutió en la interacción entre alumno y el docente dejando de ser la misma interacción que sucedía en la modalidad presencial, la cual es un elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo.
- Falta de interacción social entre compañeros de trabajo: La convivencia entre seres humanos es necesaria para generar relaciones sanas que sopesan las cargas laborales asignadas, por lo que el distanciamiento social se asimila de manera negativa provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física.

A nivel personal y dentro del proceso de adaptación se presentaron también algunos factores que repercutieron en la estabilidad emocional y psicológica de los docentes, donde la incertidumbre y el miedo fueron factores altamente representativos. En este sentido, la exorbitante cantidad de noticias que reflejaban cada vez más incertidumbre, el aumento de casos de contagio, la preocupación constante por su salud propia o la de algún ser querido fueron factores que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad y depresión (Dabrowski, 2020).

De igual manera, Roldán & Díaz (2021) ponen a consideración que otro factor que influyó tanto en el ámbito personal como profesional en los docentes durante la pandemia, resulta ser el factor multitarea lo que implicó que docentes se vean involucrados tanto en roles y tareas laborales como en el cuidado de los hijos y tareas del hogar. Esta realidad en la que los docentes se vieron obligados a enfrentar tanto la educación en línea mientras manejaba o atendían cuestiones personales, sin que las administraciones educativas se manifiesten al respecto, lo cual repercutió significativamente en el estado psicológico de los docentes (Wang y Zhao, 2020).

Igualmente, en un estudio realizado por Díaz (2020) en docentes de la asociación cristiana internacional de escuelas a nivel latinoamericano encontró que el 80% de los docentes encuestado manifestaron un estado de estrés más elevado que antes de la pandemia por COVID-19, además, exploraron algunos factores o razones principales del estrés los cuales se resumen en la Figura 2, siendo los factores más puntuados la cantidad de tareas que deben calificar y el atender responsabilidades propias del hogar donde residen.

Figura 2

Causas principales del estrés laboral en docentes durante Covid-19



Nota. La imagen muestra los resultados de encuesta de Estrés laboral docente durante COVID-19. Association of Christian Schools International, Oficina Continental para Latinoamérica. Investigación de Díaz, S (2020).

Finalmente, en el estudio realizado por Alvites-Huamaní (2019) a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidenciaron más del 90% de docentes sufren un nivel

de estrés alto en sus labores docentes. En España, en una encuesta realizada por el Sindicato de Central Sindical Independiente y de funcionarios (CSIF) realizado a 10.000 personas del cual participaron docentes 9572, un 93% sufre de estrés y desgaste emocional, con el factor estresante predominante en un 77,28% de los docentes considera que las tareas burocráticas fijadas tras el estado de emergencia son excesivas.

En función de lo mencionado en este apartado podemos observar que los niveles de cansancio, estrés y fatiga laboral por parte de los docentes durante la pandemia fueron evidentes, siendo factores relevantes de este agotamiento, la sobrecarga laboral y las responsabilidades en el hogar.

1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.

La cuarentena impuesta por las autoridades obligó al área educativa el cierre de los centros de enseñanza, provocando que sus principales actores (estudiantes y profesores) se adapten al uso de las tecnología en la educación, lo que indujo la transformación del proceso de enseñanza aprendizaje por medio del teletrabajo (Álvarez, 2020).

Según Tapasco y Giraldo (2016) las condiciones laborales y las afectaciones a nivel psicosocial provocadas por esta situación marcaron algunos desafíos como la conectividad, la transferencia de comunicación y la comunicación causado principalmente por la carencia de recursos tanto a nivel tecnológico y de conocimientos de manejo que permitan realizar esta tarea satisfactoriamente. Además, las condiciones adyacentes a la pandemia en las que se realiza teletrabajo o trabajo en casa distan mucho de las condiciones normales en las que se hubiera llevado a cabo fuera de esta contingencia, puesto que, estas modalidades de trabajo fueron establecidas como transitorias para el trabajador.

En este sentido, es evidente que la falta de planificación tanto en condiciones físicas, tecnológicas y organizacionales relacionadas al teletrabajo jugaron un papel sumamente importante, como se manifestó en el apartado anterior, el sumar la convivencia y ocupaciones en el hogar resultaron aspectos que influyeron en la concentración y en el desarrollo general

de las actividades laborables (Barreto-Osma et al., 2021).

Como resultado, los docentes empezaron a experimentar una serie de manifestaciones tanto físicas (dolores de espalda, de cabeza, articulaciones, etc.) como psicológicas (irritabilidad, ansiedad, angustia) denominada fatiga laboral que se define como un proceso de agotamiento progresivo como consecuencia de un trabajo realizado con máximo esfuerzo que va desde el agotamiento normal que se recupera con descanso, hasta un estado perjudicial que puede llegar a ser patológico, y se caracteriza principalmente por alteraciones psicosomáticas y sociales (Bracho-Paz, 2020).

De igual forma, Barreto-Osma et al. (2021) hacen alusión a la fatiga laboral como un fenómeno que genera pérdida en la capacidad funcional del individuo asociado directamente a la sobrecarga laboral, caracterizado por una sensación de desgaste y malestar que repercute significativamente tanto en la salud física y psicológica, así como también, en la productividad y seguridad del colaborador.

A esta conceptualización podemos añadir que la fatiga laboral se encuentra caracterizada por una carga mental referente a la cantidad de esfuerzo mental que un colaborador debe invertir para el análisis y procesamiento de información para el desarrollo de distintas actividades laborales (Tresierra & Pozo, 2020). En este aspecto, el implemento de nuevos mecanismos tecnológicos para la impartición de clases virtuales, representó que los docentes se encuentren inmersos en periodos extendidos de tiempo para el procesamiento y análisis que conlleva poder implementar estas nuevas herramientas para el teletrabajo, lo que representó un aumento significativo en la carga mental y cognitiva que se vio reflejado en afectaciones principalmente relacionado con procesos de memoria y atención (Barreto-Osma et al., 2021).

Además, Vallejo y Campo (2020) mencionan que el trabajar en casa puede ocasionar distracciones e interrupciones constantes que generan dificultad para concentrarse, mayor esfuerzo físico y mental como consecuencia de condiciones ambientales y ergonómicas que

en su mayoría son inadecuadas. Por lo tanto, los aspectos mencionados causan irritabilidad, tensión, preocupación y fatiga en los trabajadores lo que repercute en sus capacidades de resolución de problemas y toma de decisiones.

De hecho, González-Palma y Alarcón-Chávez (2021) en su estudio realizado en docentes ecuatorianos con el objetivo de medir el nivel de estrés laboral en docentes que realizaban actividades de teletrabajo encontraron que el 58% de los docentes encuestados manifestaron tener un nivel medio- alto de estrés al momento de brindar clases por esta modalidad, además, el 42% mantuvo un nivel medio de estrés al realizar diversas actividades a través de los medios digitales, sin embargo, algunos otros docentes manifestaron cierto grado de satisfacción con la modalidad de teletrabajo debido a las ventajas a nivel de reducción de gastos de movilización.

A partir de esto, se pudo evidenciar que los docentes no se encontraban capacitados para sostener una enseñanza virtual, por lo que las condiciones en las que los docentes desarrollaron su actividad laboral resultaron poco óptimas, con cargas horarias excesivas, comunicación poco efectiva que representó carga laboral fuera de horarios establecidos, capacitaciones repentinas, etc., estas condiciones aumentaban el estrés y fatiga laboral en cada uno de los profesores que intentaban adaptarse a estos cambios tecnológicos como medio para continuar con la actividad educativa y adecuar su labor al teletrabajo (Solórzano et al., 2021).

De las afirmaciones anteriores, podemos decir que el teletrabajo y por ende el ajuste a las nuevas demandas laborales debido al confinamiento por Covid-19, ocasionó que los docentes experimentaran fatiga laboral y por ende consecuencias en la salud, lo cual recayó principalmente en el uso de las plataformas digitales, problemas de conectividad e insatisfacción, sumada a la tensión de la pandemia por sí misma, lo que implicó mayor demandas a nivel mental, físico y emocional para cumplir con las exigencias de ajuste a esta nueva metodología.

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

La calidad de vida es un aspecto esencial del desarrollo físico y mental del ser humano, que resulta de las reacciones y percepciones individuales de las experiencias diarias, abarcando todas las esferas de desenvolvimiento del individuo desde la economía, salud, educación, entre otras (Hagerty et al., 2001; Keith & Schalock, 1994).

Profundizando esta conceptualización, Guzmán-Muñoz et al. (2021) mencionan que la calidad de vida con respecto a la salud hace alusión a la valorización subjetiva que realiza cada individuo en función de su grado de funcionamiento en actividades cotidianas, así como también su valoración de salud física, psicológica y social.

Sin embargo, aspectos como el estrés laboral o el burnout puede afectar significativamente la calidad del vida de un individuo (Grava et al., 2019). Diversos estudios han explorado ya esta relación donde las consecuencias del desgaste físico y mental relacionadas al estrés del trabajo influyeron significativamente en la calidad de vida de los docentes así como en su estado de bienestar (Damásio et al., 2013; Pillay et al., 2005).

Específicamente, en un estudio sobre la calidad del equilibrio entre la vida laboral y la vida de las educadoras durante la pandemia por COVID-19, identificaron que los docentes tenían dificultades para hacer frente a los cambios drásticos experimentados durante la pandemia, reflejando niveles bajos de calidad de vida debido a las largas jornadas de trabajo (Sundari et al., 2020).

De igual forma, algunos estudios realizados en los primeros meses de la pandemia, reportaron que el bienestar de los docentes fue bastante bajo, resultando evidente que el confinamiento y el trabajo desde casa tienen un impacto significativo y negativo en la calidad de vida de los docentes (Alves et al., 2020; Kakkar, 2020; Mendoza Castillo, 2020).

Asimismo, Ballena et al. (2021) reportan que entre los factores que repercuten en la calidad de vida por el confinamiento a causa de Covid-19 recae principalmente en la alteración de la

salud mental así como también en el incremento de factores de riesgo como la obesidad, tabaquismo, diabetes, entre otras.

De esta manera, la calidad de vida de las personas en este contexto se ha visto alterada en varios niveles, por ejemplo, Huarcaya-Victoria (2020) destaca que el confinamiento ha causado alteraciones en distintas áreas vitales de las personas, tales como: actividad física insuficiente o limitada, afectación en el ámbito económico de las familias, aumento de estrés, problemas en horas de descanso, es decir, el equilibrio de la rutina se ha visto interrumpido afectando así las condiciones de vida y por ende la calidad de vida.

A partir de todo lo mencionado, podemos decir que durante la pandemia por coronavirus los cambios tecnológicos que tuvieron que asumir los educadores para suplir la enseñanza presencial por la enseñanza virtual y las dificultades para equilibrar el teletrabajo con la vida familiar se convirtieron en un factor importante en la afectación de su bienestar, específicamente su salud, su vida laboral, social, económica y psicológica se vieron alteradas, en este sentido, el confinamiento ha causado incertidumbre y cambios que han alterado las rutinas, la manera de interactuar, problemas económicos, entre otros, que sin duda alguna han aumentado el miedo, la ansiedad y el estrés en la población en general y en los docentes de manera particular teniendo un impacto directo con su niveles de satisfacción y calidad de vida.

2. Tecnoestrés en tiempos de COVID

Las medidas repentinas y forzadas ocasionadas por la crisis del Covid-19, llevaron a organismos públicos y privados a optar por medidas de distanciamiento, por lo cual, las actividades cotidianas pasaron a realizarse desde el hogar. En este sentido, el teletrabajo ha sido una de las medidas optadas para continuar con actividades como la educación, sin embargo, se han reportado aspectos negativos asociadas a estas abruptos cambios, siendo uno de ellos el tecnoestrés (Spagnoli et al., 2020).

Al hablar del término tecnoestrés se hace referencia a un estado psicológico negativo

causado por el ajuste entre las demandas y los recursos disponibles asociados al uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), lo cual se caracteriza por un alto nivel de activación psicofisiológica de malestar y desarrollo de actitudes negativas contra el uso de las TIC en el trabajo (Salanova, 2003).

De igual forma, Camacho & Barrios (2022) mencionan que algunas teorías contemporáneas del estrés definen el tecnoestrés como un estado psicológico negativo asociado a la percepción de los individuos de sí mismos como sujetos que no pueden hacer frente a demandas ambientales, de esta manera, durante el confinamiento muchos de los trabajadores tuvieron que enfrentarse a actores tecnológicos estresantes durante la jornada laboral y experimentar consecuencias negativas como la disminución de la satisfacción, ansiedad o depresión.

Actualmente, debido al impacto del Covid-19 a nivel mundial, contamos con una gran cantidad de literatura dentro de este campo, lo que pone de manifiesto al tecnoestrés como uno de los factores directamente relacionados con afectaciones en la salud y bienestar de los trabajadores así como su impacto en el desempeño y satisfacción laboral (Carrión-bósquez et al., 2022; Gañán et al., 2020; Ramos, 2022; Salazar-Concha, 2019).

Es muy importante que no se ignore al tecnoestrés ya que figura un riesgo psicosocial teniendo efectos directos en la salud física, emocional y psicológica de los docentes ya que se no tener cuidado se pueden presentar niveles de estrés relacionados con el uso de tecnologías. Por lo tanto, en los siguientes apartados abordaremos describiremos aspectos relacionados a la evaluación del tecnoestrés, el impacto e influencia en la productividad y desempeño laboral, así como también la valoración del mismo como riesgo psicosocial, todo esto desde el contexto pandémico, centrándonos principalmente en la labor docente siendo esta una de las profesiones más afectadas y que más cambios a nivel tecnológico tuvieron que afrontar para ajustarse a las demandas de su actividad laboral.

2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

El tecnoestrés no es un término nuevo, sin embargo ha sido objeto de gran interés en los últimos años debido a la crisis global causada por Covid-19 donde la población se vio inmersa en cambios relacionados al uso de herramientas tecnológicas para poder realizar distintas actividades cotidianas entre ellas la educación, sin embargo, el impacto negativo del tecnoestrés ha reflejado implicaciones psicológicas en los trabajadores (Saleem et al., 2021).

En consecuencia, algunas investigaciones previas ponen a consideración al tecnoestrés como un estado dañino con repercusiones nocivas no solamente en el bienestar mental, sino también, mayor agotamiento, menor satisfacción laboral y menor compromiso laboral por parte de los individuos (Cahapay & Nathaniel, 2021; Hassan et al., 2019).

Al respecto, Salanova et al. (2007) han caracterizado al tecnoestrés como un fenómeno multidimensional distinguido por los siguientes aspectos:

- **Tecnoansiedad:** Activación fisiológica no placentera presente cuando la persona experimenta acompañada de malestar y tensión causada por algún tipo de TICs.
- **Tecnofatiga:** Asociada a la presencia de afectaciones como el agotamiento mental y cognitivo, sentimientos de cansancio, entre otros causado por el uso de TICs.
- **Tecnoadicción:** Hace referencia al uso compulsivo e incontrolable de las TICs presente por largos periodos de tiempo.

En cuanto a la evaluación del tecnoestrés, a lo largo del tiempo se han venido desarrollando varios instrumentos de autoinforme que permiten evaluar tantos los distintos fenómenos asociados al tecnoestrés como a nivel general (Salanova et al., 2013). Entre estos, están el "Computer Anxiety Rating Scale" (CARS-C) el mismo que mide el nivel de ansiedad hacia la tecnología, de igual manera se desarrolló el "Computer Thoughts Survey" (CTS-C) que evalúa pensamientos específicos que las personas tienen cuando trabajan con tecnología, y finalmente el "General Attitudes Toward Computers Scale" (GATCS-C) que valora una serie de actitudes hacia los ordenadores y la tecnología (Rosen & Weil, 1992).

Adicional a esto, se puede encontrar la "Computer Technology Hassless Scale" y "Computer Hassless Scale" escalas que permiten evaluar el daño producido por el uso de tecnologías, esta última escala es una versión reducida de la Computer Technology Hassless Scale" y solo se centra en los daños provocados por el uso actual de ordenadores (Huidiburg, 1989).

Finalmente, la escala española (RED-TIC) desarrollada por la Universidad Jaume I de Castellón ha sido comúnmente utilizada en varias investigaciones, esta escala consta de cuatro bloques de variables que hacen referencia explícita al trabajo con tecnologías: Datos administrativos, uso de TIC, riesgos Psicosociales y consecuencias psicosociales (Salanova et al., 2007).

Específicamente en Ecuador, Carrión-Bósquez et al. (2022) realizaron un estudio con el objetivo de conocer los factores asociados al tecnoestrés en docentes durante la pandemia por COVID-19 donde observaron que el escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad hacia el uso de las TICs, influyó positivamente en la presencia de tecnoestrés en docentes debido a que muchos de ellos dudan de la utilización de plataformas virtuales como método de trabajo significativo con los estudiantes.

Debido a esto, podemos decir que si bien el tecnoestrés ha sido un concepto estudiado en tiempo anteriores, hoy en día resulta una problemática de gran interés debido a la situación provocada por la pandemia de Covid-19, a causa de los cambios tan repentinos que tuvieron que afrontar los docentes para adaptarse al uso de las nuevas tecnologías lo que representó un incremento de tecnoestrés y por ende las consecuencias perjudiciales asociadas, es por esto que muchas de las líneas de investigación actuales han tomado en consideración la evaluación y estudio del tecnoestrés con la finalidad de aportar a la literatura y así tomar medidas preventivas y de actuación.

2.2 Tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes

Dentro del ámbito educativo, resulta evidente la gran influencia del tecnoestrés, ya

que, tanto docentes como estudiantes fueron significativamente afectados por los cambios tecnológicos, por esta razón, el estudio del tecnoestrés se ha vinculado a distintas variables entre ellas el desempeño laboral, la satisfacción laboral y el compromiso profesional (Cahapay & Nathaniel, 2021; Hassan et al., 2019).

A partir de esto, el rechazo manifestado por los docentes hacia el uso de TICs tanto a nivel profesional como personal condujo a patrones de comportamiento disfuncionales en los trabajadores; 1) a nivel personal: alteraciones de la concentración y memoria, ansiedad, resistencia al aprendizaje de nuevas tecnologías, dependencia tecnología, dolores físicos, etc.; 2) a nivel empresarial: descenso en la productivas y retro en las operaciones, falta de conclusión efectiva en las tareas asignadas debido al síndrome de las ventanas (multitareas abiertas simultáneamente), aumento en los costos de reparación asociados al mal uso de las TICs, etc.

Por lo tanto, muchas de las soluciones implementadas para cubrir la demanda educacional en el transcurso de la pandemia conllevó al aumentó de sobrecarga tecnológica y la ansiedad en los trabajadores, siendo aspectos que pueden inducir a compartimientos de abstinencia dificultando el desempeño de los empleados (Yang et al., 2017). En este contexto, se realizaron algunas investigaciones donde se exploró la relación entre el desempeño laboral, satisfacción y compromiso profesional en docentes encontrando una estrecha relación entre el tecnoestrés y el rendimiento laboral siendo este una influencia negativa en el desempeño de tareas profesionales dentro del ámbito educativo (Li & Wang, 2021).

A pesar de que el impacto negativo del tecnoestrés en la productividad de los empleados es fácilmente comprensible, aún no existen hallazgos empíricos disponibles que manifiesten los factores específicos o determinantes asociados al tecnoestrés y la productividad de los empleados (Hung et al., 2011).

Sin embargo, Raišienė y Jonušauskas (2013) mencionan que el tecnoestrés puede

dar lugar a un lento ritmo de trabajo en los empleados, disminución de la motivación para trabajar, niveles más bajos de compromiso organizacional al alterar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y por ende una disminución generalizada del rendimiento.

Los resultados encontrados en gran parte de la literatura ponen en manifiesto la relación entre el tecnoestrés y otras variables de desempeño laboral donde recalcan la necesidad de desarrollar medidas como programas de capacitación, autoeficacia creativa y desarrollo profesional en integración tecnológica con la finalidad de reducir el nivel moderado de tecnoestrés de los docentes (Cahapay & Nathaniel, 2021; Saleem et al., 2021).

En función de esto, es importante recalcar que la pandemia represento una época desafiante para los trabajadores donde el uso de nuevas tecnologías no solamente resulto un aspecto desafiante, sino, en su mayoría perjudicial ya que gran parte de la población docente no dominaba las competencias necesarias para el uso y manejo adecuado de dispositivos electrónicos, por lo tanto el bienestar psicológico y social del trabajador se vio afectado así como también su desempeño y satisfacción laboral repercutiendo así en su productividad y calidad laboral.

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

A lo largo del tiempo, el tecnoestrés ha sido una problemática cuya prevalencia ha aumentado en el transcurso de los años a la par del aumento en la demanda comercial e invocación tecnológica. Sin embargo, en estos últimos años el tecnoestrés ha ido en aumento debido a las medidas preventivas adoptadas a casusa del Covid-19, particularmente en el sector educativo siendo ya considerado un riesgo psicosocial para los trabajadores (Gañán et al., 2020).

Al hablar de riesgos psicosociales en el ámbito laboral, se hace referencia al conjunto de percepciones y experiencias negativas que contribuyen a una serie de daños para la salud asociadas a aspectos conductuales y sociales (Moreno, 2011). Adicionalmente, enfatizan

que los factores psicosociales son aquellas condiciones que influyen en la aparición de estrés vinculadas a aspectos como la sobrecarga laboral, inestabilidad, aumento de responsabilidades, actividades repetitivas, entre otros (Osorio & Cárdenas, 2017).

Por lo tanto, conceptualmente conocemos que los factores de riesgo psicosocial en el trabajo son todos aquellos elementos que pueden causar afectaciones tanto a nivel psicológico como en el entorno de una persona, en la actualidad el tecnoestrés, se puede considerar ya un factor de riesgo psicosocial debido a la exigencia de tener el uso continuo de un dispositivo electrónico para cumplir con las actividades académicas-laborales (Ramos, 2022).

De esto se desprende que el tecnoestrés en la actualidad resulta uno de los riesgos psicosociales en el ámbito laboral más novedosos debido a la gran cantidad de profesionales que han tenido que ajustar su laboral al uso de nuevas tecnologías, reflejando una inadaptación o en su opuesto una dependencia total hacia las mismas. Además, la extensión en el horario laboral ha hecho que muchos docentes continúen sus actividades laborales fuera de horarios establecidos ampliando su conectividad a los distintos dispositivos y atendiendo exigencias en horarios extralaborales (Salazar-Concha, 2019).

En este sentido, Ramos (2022) considera que los docentes de escuelas y colegios se han visto afectados por estos y algunos otros factores referente al uso de tecnologías dentro de sus labores tendiendo que afrontar la adaptación de los medios tecnológicos y buscando los medios de prevención para evitar los daños y efectos negativos asociados.

A partir de lo anterior, algunos estudios como el de García (2019) donde explora un modelo de prevención ante el estrés y el tecnoestrés como factores de riesgo psicosociales obteniendo como resultado que los factores del tecnoestrés tienen una afectación diferente en cada persona y son difíciles de detectar e intervenir, por lo tanto, propone la adopción de recursos relacionados con técnicas de reducción de estrés tecnológico y concientización de riesgo.

Además, Rodríguez (2021) menciona que el uso de TICs en la actualidad es visto como un factor de riesgo laboral dejando de lado las múltiples ventajas de las mismas, por lo que destaca la importancia de buscar un equilibrio entre los beneficios y las contraindicaciones de las TICs, recalcando el papel de la formación y capacitación práctica como medida que permite reducir el error y la ansiedad del trabajador y así disminuir el riesgo psicosocial asociado al uso de las nuevas tecnología permitiendo la conciliación de las TICs con la vida laboral y personal de los trabajadores.

De las evidencias mencionadas en párrafos anteriores podemos decir que el temor, la ansiedad o el malestar psicológico general causado por el uso continuo y desmesurado de las nuevas tecnologías dentro del ámbito laboral ha generado una gran cantidad de afectaciones tanto a nivel psicológico, emocional, social y laboral, lo que lleva a valorar al tecnoestrés como un factor de riesgo psicosocial que resulta relevante seguir estudiando con la finalidad de poder optar por mecanismos preventivos y de intervención especialmente en los docentes quienes han mostrado una gran prevalencia de tecnoestrés durante la pandemia de Covid-19.

3. Burnout en tiempos de Covid

La elevada carga laboral y los ajustes a los que tuvieron que enfrentarse los docentes durante la pandemia de Covid-19 ha provocado que los docentes sean más propensos a padecer afectaciones tanto a nivel físico como mental, específicamente, en el ámbito laboral, los docentes han informado padecer mayores niveles de ansiedad, dificultades de comunicación y falta de apoyo administrativo (Pressley, 2021). Todo esto, en paralelo al miedo generado por la pandemia sumaron al desarrollo de un conjunto de signos y síntomas perjudiciales como respuesta al estrés crónico denominado como Síndrome de Burnout el cual ha sido uno de los más reportados en los últimos tiempos (Cevallos et al., 2021).

El burnout es definido como un fenómeno que ocurre como una respuesta crónica a estresores interpersonales relacionados a situaciones laborales. Representa la respuesta que

tiene la persona ante exigencias de su trabajo que no se ajustan a sus competencias, dando como resultado inestabilidad entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo y afectaciones tanto a nivel físico como emocional (Hayes et al., 2020).

Asimismo, el burnout ha sido definido como un problema psicosocial asociado a la incapacidad de manejar el estrés crónico dentro del campo laboral, el cual puede vincularse al desarrollo de patologías como la ansiedad, depresión, insatisfacción profesional, trastorno de estrés postraumático, entre otros (Appiani et al., 2021; Raudenská et al., 2020).

Si bien es cierto, este fenómeno ha sido muy estudiado en tiempo anteriores, sin embargo, en la actualidad su estudio ha tomado mayor interés debido al desequilibrio laboral y la respuesta de estrés prolongada ocasionada por la pandemia de Covid-19, siendo las profesiones relacionadas a la docencia y la salud las más estudiadas debido a las condiciones laborales en las que tuvieron que desenvolverse (Răducu & Stănculescu, 2022).

Por lo tanto, en los siguientes apartados pondremos a consideración literatura y antecedentes asociados a los predictores de burnout, de igual manera, abordaremos la relación entre el burnout y el teletrabajo y, por último, analizaremos las consecuencias tanto físicas, psicológicas y sociales ocasionadas por el burnout bajo el marco la pandemia por covid-19 y la profesión docente.

3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Algunos estudios indican que la docencia es una de las profesiones más propensas a desarrollar burnout (García-Carmona et al., 2019). Dentro de este marco, el impacto psicológico, social y físico que tuvieron que afrontar los docentes para implantar estrategias de enseñanza de manera remota los llevó a afrontar una situación percibida como extremadamente estresante donde además de las afectaciones en la salud y el equilibrio emocional, se ha visto afectaciones en las conexiones sociales generando nuevos desafíos en el hogar y en el trabajo (Grava et al., 2019; Vargas & Oros, 2021).

En relación a esto, Pietarinen et al. (2013) propusieron un modelo que destaca un lado

más social del burnout en docentes en el cual expone tres síntomas enfocados en el ámbito socio-contextual:

- 1) Agotamiento: caracterizado por una falta de energía emocional y una sensación de estar abrumado y cansado en el trabajo.
- 2) Cinismo: representado por el desapego del trabajo en general, así como de la comunidad docente.
- 3) Insuficiencia en la interacción profesor-alumno: La literatura sobre este tipo particular de burnout es escasa pero muy relevante para las condiciones laborales actuales de los docentes.

De igual manera, el modelo multidimensional propuesto por Maslach (1982) mencionan que el síndrome de burnout es una experiencia de estrés individual incrustada en un contexto de relaciones sociales complejas que engloba el concepto que la persona tiene de sí misma caracterizando 3 aspectos:

- Agotamiento emocional: drenaje o reducción de recursos emocionales producidos por demandas interpersonales.
- Despersonalización: desarrollo de actitudes negativas, insensibles y cínicas hacia el receptor.
- Baja realización personal en el trabajo: Tendencia a evaluar negativamente el trabajo realizado que pueden desarrollar los individuos en cualquier tipo de actividad cuyo objeto de trabajo son las personas.

En el campo educativo Folkman (2013) definió el estrés docente como “la experiencia por parte de un docente de emociones negativas y desagradables, como ira, tensión, frustración, depresión, que resultan de cierto aspecto del trabajo docente”(p.13). Particularmente, en estudios realizados antes de la pandemia, se ha considerado que el burnout en docentes presenta una amplia gama de variables que presentan cierta relación e influencia, entre estas se destaca la sobrecarga de trabajo y el mal comportamiento de los estudiantes, lo que tiene un efecto negativo en varias dimensiones: psicológica, fisiológica y

conductual (Albulescu et al., 2018; Harmsen et al., 2018; Stoeber & Rennert, 2008).

Específicamente en el contexto de la pandemia, varias investigaciones han identificado factores organizacionales que contribuyen significativamente en el burnout, en ese sentido, la presión del tiempo y la carga de trabajo, la falta de apoyo social y administrativo, las exigencias docentes y el tecnoestrés han aparecido como principales influyentes (Klapproth et al., 2020; Li et al., 2021; Maas et al., 2021; Pressley, 2021).

En un estudio realizado por Răducu y Stănculescu (2022) sobre el riesgo de agotamiento de los docentes durante la pandemia tuvieron como objetivo explorar los síntomas del burnout y los factores estresantes relacionados al ámbito laboral. Los resultados de su estudio mostraron que la mitad de los docentes que participaron presentaron altos niveles de agotamiento, destacando algunos factores asociados a este como: la sobrecarga laboral, el mal comportamiento de los estudiantes y la falta de reconocimiento profesional, de igual forma se indica en este estudio que el contexto pandémico puso en manifiesto otro factor importante que radica en las necesidades de reconocimiento profesional.

Además de factores laborales, algunas investigaciones también hacen alusión a las diferencias individuales y ambientales como factores predictores, ya que se ha puesto en manifiesto aspectos como el género, la inteligencia emocional, la autoeficacia, entre otros, como variables que pueden contribuir al desarrollo de burnout (Colomeischi, 2015; Mérida-López & Extremera, 2017; Mojsa-Kaja et al., 2015). Específicamente, se ha destacado que los docentes jóvenes tienen mayor probabilidad de experimentar síntomas relacionados al burnout que los docentes más experimentados, además, aquellos docentes que puntuaron mayor en inteligencia emocional y autoeficacia y presentaron menores rasgos de personalidad de neuroticismo tienen menor probabilidad de experimentar síntomas de burnout (Pellerone & Pérez-Fuentes, 2021).

De igual manera, investigaciones recientes como la de Pressley (2021) sobre los factores que contribuyen al desarrollo de burnout de docentes durante la pandemia, ha puesto en consideración algunos factores como la ansiedad por las demandas de enseñanza,

comunicación con los padres y apoyo administrativo, además, factores psicológicos relacionados a los niveles altos de estrés por los nuevos requerimientos y la angustia relaciona a los distintas implicaciones de la pandemia, las cuales ejercían un papel predictor en el desarrollo de burnout en docentes.

Por lo tanto, es claro que son varios los predictores asociados al burnout en docentes, siendo los más estudiados aquellos relacionados al ámbito laboral donde las condiciones en las que los docentes desarrollaban sus actividades no fueron las adecuadas, siendo el aumento en la carga laboral y la falta de apoyo administrativo factores estrechamente relacionados con el desarrollo de burnout, adicional a esto, podemos añadir las diferencias individuales como la edad, la personalidad, la inteligencia emocional, etc., variables que han sido estudiadas en este campo, donde algunas características de personalidad (neuroticismo) y la edad (docentes más jóvenes) resultaron factores estrechamente relacionados con en el desarrollo de burnout en docentes.

3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

El síndrome de burnout, ha sido un aspecto de preocupación en la población docente incluso antes de la pandemia por COVID-19. Se ha descrito que la naturaleza del trabajo docente es excepcionalmente desafiante ya que los maestros están perpetuamente estresados y al borde del agotamiento, expuesto constantemente a situaciones como la preparación de las clases y la buena gestión del aula que requieren largas horas de gestión durante la jornada laboral y un esfuerzo adicional no compensado extralaboral, lo que se vio agravado a partir de las adecuaciones en el ámbito educativo a causa de la pandemia (Răducu & Stănculescu, 2022).

Por esta razón, a partir de las restricciones para reducir la propagación del Covid-19 a nivel mundial, la educación a distancia tomó una particular importancia ya que resultó la única alternativa para propiciar los procesos de enseñanza-aprendizaje desde los hogares. Sin embargo, los cambios a los que tanto docentes como estudiantes tuvieron que ajustarse, implicó una adaptación abrupta a un cambio inesperado lo que generó un mayor desequilibrio

socioemocional tanto en el ámbito personal como laboral (Huamán & Huamán, 2019).

En relación a esto, Ribeiro et al. (2020), sugiere que son diferentes y numerosos los riesgos a los que se encuentran expuestos los profesores con el cambio a la modalidad de teletrabajo, destacando así, la presencia de sintomatología depresiva, ansiedad, y elevados niveles de estrés asociados al aumento de demandas laborales, la pérdida de contactos interpersonales o a su vez la carencia de destrezas, habilidades o recursos tecnológicos para el desarrollo adecuado de las clases.

En este sentido, el cierre de escuelas y colegios generó grandes desafíos para los docentes ya que tuvieron que modificar su metodología de trabajo en torno al teletrabajo, además de aprender a trabajar con la tecnología necesaria para los cursos en línea y modificar su modelo de enseñanza y aprendizaje ajustándolo al contexto de la pandemia, a esto se le añade el tener que exponer sus espacios personales y contacto personal para la atención de los estudiantes, padres o tutores en plazos extendidos. Particularmente, varios investigadores han reportado el malestar sobre el uso de la tecnología como herramienta principal de trabajo dado que uno de los cambios más significativos en la práctica docente provocados por la pandemia es el paso a la enseñanza en línea (García-Carmona et al., 2019).

Adicional a esto, Weißenfels et al. (2022) señalan que el repentino cambio al aprendizaje a distancia donde los medios digitales jugaron un papel crucial, así como las actitudes hacia el aprendizaje virtual, representaron un factor importante en la explicación de los cambios en la salud mental de los docentes durante la pandemia de COVID-19, contribuyendo al aumento del agotamiento, indicando que aquellos docentes que expresaban sentimientos de ineficacia y que reportaban actitudes negativas podrían haberse sentido más estresados y sobrecargados durante la pandemia. Además, las altas exigencias a los docentes que tuvieron que afrontar en tiempos realmente cortos para poder reajustarse a una nueva metodología de enseñanza.

En este contexto, es posible pensar que los docentes que experimentaron niveles intensos de estrés laboral bajo la modalidad de enseñanza no presencial presentaron una respuesta prolongada a los factores estresantes crónicos en el trabajo. En respuesta, posiblemente vieron mermados sus recursos emocionales, desarrollaron actitudes negativas hacia los estudiantes y experimentaron sentimientos de baja competencia y éxito en el trabajo lo que se vio reflejado en un aumento de burnout en estos profesionales.

3.3. Consecuencias del Burnout para docentes

Las consecuencias asociadas al burnout, se pueden visualizar en distintas áreas de desenvolvimiento del ser humano (Ver Tabla 1). Martínez Pérez (2010) destaca el impacto del síndrome principalmente a *nivel cognoscitivo*; manifestado por la desvalorización personal, la autocrítica radical que desembocan en desconfianza y baja realización en el trabajo, a *nivel conductual*; destaca las consecuencias relacionadas a la pérdida de acción proactiva, inflexibilidad, además de conductas de riesgo como el consumo de estimulantes, abusos de sustancias y, en general, hábitos dañinos para la salud, a *nivel físico*; hace mención a manifestaciones fisiológicas como cefaleas, dolores musculares, náuseas, pitidos aurales, hipertensión, úlceras, pérdida de la voz, pérdida de apetito, disfunciones sexuales y problemas de sueño, finalmente, las consecuencias a *nivel social*; incapacidad para relacionarse con los demás, aislamiento, malhumor familiar, evitación profesional, etc.

Tabla 1

Consecuencias del Burnout según la investigación de Martínez Pérez (2010)

Tipo de síntoma	Especificación
Síntomas físicos	Astenia, cefalea, mialgias, alteraciones del sueño, hipertensión, problemas gastrointestinales, náusea, taquicardia
Síntomas conductuales:	Inflexibilidad, rigidez, aislamiento, déficit de atención, agresividad, incapacidad para relacionarse con los demás

Síntomas emocionales	Irritabilidad, impaciencia, ansiedad, desorientación, hostilidad
Síntomas cognitivos	Fracaso profesional, bajo autoestima, baja realización en el trabajo

Nota. En esta tabla se observa la sintomatología provocada por el burnout en distintas áreas de desenvolvimiento del ser humano según Martínez Pérez (2010).

Además, González Pérez & Criado del Pozo (2006) indican como otros signos de agotamiento laboral:

- Fatiga y problemas para dormir: Un día completo de enseñanza es suficiente para que alguien se sienta cansado, pero si experimenta fatiga incluso antes de llegar a la escuela, es posible que necesite un descanso. Sin embargo, aquellos que experimentan agotamiento a menudo luchan con el insomnio, que puede convertirse en un círculo vicioso.
- Períodos repetidos de olvido y problemas intensos para concentrarse: Los maestros agotados pueden tener dificultades para completar las tareas normales y tener problemas para concentrarse en su trabajo. La falta de sueño puede amplificar estos síntomas aún más.
- Problemas de apetito y peso: Cualquier pérdida o aumento de peso drástico debe ser investigado por su médico, ya que esto es a menudo una señal de que necesita concentrarse en su salud en general.
- Depresión y ansiedad: Si se minimiza o ignora en las primeras etapas, el agotamiento del maestro puede intensificarse en sentimientos de ansiedad y depresión. Siempre hable con su médico si los sentimientos de tristeza o enojo están afectando su vida diaria.

Diferentes estudios realizados sobre el síndrome de burnout en docentes establecen la conjunción de diferentes factores relacionados con las diferencias individuales, el

agotamiento emocional causado por los distintos cambios y nivel de factores estresantes, como plazos más reducidos, mayor carga laboral, disminución de la autonomía profesional, conflictos interpersonales con compañeros de trabajo y familiares miembros debido a la imposibilidad de diferenciar las horas del espacio de trabajo de las de ocio o resto, entre otros (Klapproth et al., 2020; Pressley, 2021; Răducu & Stănculescu, 2022).

En el campo educativo, los docentes pueden pasar por períodos de burnout debido a los cambios en sus condiciones profesionales como por ejemplo el tener que ajustarse a las circunstancias ocasionadas por la pandemia de COVID-19, que pueden provocar cambios en la motivación, produciendo desgaste y debilitando la capacidad de regular las respuestas emocionales internas. Bajo este contexto, Dabrowski (2020) hace referencia que las pérdidas familiares y la incertidumbre asociada al Covid-19 ha generado un gran impacto emocional reflejado en un estrés añadido a las actividades laborales, a esto, se le suma la alteración de la cotidianidad que ha afectado las relaciones del entorno, ocasionando desorganización, intranquilidad y desequilibrio.

De los argumentos anteriores se puede decir que las condiciones de aislamiento y distanciamiento social además de los nuevos desafíos potencialmente estresantes que aumentaron la carga moral y modificaron la manera de impartir las clases, resultan factores posiblemente aversivos en todos los ámbitos de desenvolvimiento de los docentes, por lo que conocer los niveles de estrés y burnout que manifiestan los profesionales de la educación y sus consecuencias que estos desajustes acarrearán para los educadores que los padecen y a su vez para los alumnos y para la organización en la que trabajan resulta un aspecto primordial y urgente tanto a nivel investigativo como de intervención.

4. Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes

La pandemia por Covid-19 ha amenazado la salud física y mental, así como el bienestar general de casi toda la población. En efecto, el impacto socioeconómico, el miedo y la incertidumbre generada por el virus y su propagación se ha asociado a repercusiones en la salud mental de todas las personas (Ribeiro et al., 2020).

La salud mental representa una parte integral de la salud y el bienestar básico del ser humano, el cual es reflejado por un estado de bienestar mental que permite a las personas sustentar las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones y hacer frente a situaciones estresantes de la vida y a su vez contribuir a la sociedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

De acuerdo con Velandia-Pérez (2014) la salud mental hace alusión a un concepto positivo relacionado con el bienestar social y emocional de las personas y comunidades, el concepto se relaciona con el disfrute de la vida y la capacidad de hacer frente al estrés, a su vez se asocia con el potencial de las personas que les permite el cumplimiento de objetivos y metas, así como también el sentido de conexión con otros.

Por consiguiente, la pandemia resultó ser un acontecimiento que alteró significativamente el estado positivo y afectó significativamente varias de las esferas que envuelven la salud mental de los individuos, por consiguiente, a nivel educativo, específicamente los docentes, se vieron afectados en diferentes aspectos relacionados a su salud mental, de hecho, algunos estudios han reportado niveles significativamente altos de estrés, ansiedad y depresión en esta población (Alves et al., 2020; Aperribai et al., 2020; Cohen-Fraade & Donahue, 2022).

Partiendo de que la enseñanza puede ser una carrera muy desafiante principalmente en tiempos de pandemia, gran parte de la literatura hace referencia a la necesidad de desarrollar estrategias que ayuden a la comunidad educativa a sobrellevar las cargas laborales y los niveles elevados de estrés asociadas a estas, por lo que ha resultado de gran relevancia el explorar estrategias de afrontamiento que permitan controlar y disminuir los factores negativos asociadas a esta problemáticas (Ransing et al., 2020).

A partir de esto, según Cevallos et al. (2021) el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ha puesto en consideración algunas herramientas que permite sobrellevar situaciones de estrés y a la vez fortalecer sentimientos de seguridad y conectividad social. Siendo algunas de las estrategias el contar con apoyo social, recuperar una sensación de control al poder ayudarse a sí mismos, conectarse con personas que lo apoyen, pedir apoyo

a la dirección de las instituciones o a profesionales, volverse más activo físicamente, aprender cosas nuevas y recordar las cosas simples que le dan alegría, entre otros.

De esta manera, en los siguientes apartados profundizaremos en las distintas repercusiones en la salud mental de las docentes vinculadas a la pandemia y al teletrabajo, así mismo, abordaremos algunas estrategias de afrontamiento que la literatura ha puesto en consideración con la finalidad de reducir el estrés ocasionado por el teletrabajo y el contexto pandémico.

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

Los cambios en las condiciones laborales como medida restrictiva para disminuir el contagio por coronavirus obligó a casi todos los trabajadores a optar por ajustarse al teletrabajo, sin embargo, estos ajustes adoptados a partir de las políticas de distanciamiento o confinamiento, ha repercutido en varias esferas de desenvolvimiento del individuo impactando así el bienestar psicológico, y por ende en su desempeño laboral (Kramer & Kramer, 2020).

Actualmente, varios estudios han identificado el impacto negativo del confinamiento a nivel psicológico, reportando el aumento en trastornos del sueño, niveles elevados de estrés, mayor presencia de síntomas de ansiedad y depresión, entre otros (Chu et al., 2022). Particularmente, en el caso de los docentes, la adaptación abrupta a las clases en línea así como el aumento de la carga de trabajado se ha asociado a resultados psicológicos negativos (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

En este sentido, Li et al. (2020) encontraron que la prevalencia de ansiedad entre docentes fue significativamente alta, además, además que los síntomas relacionados al estrés. De igual manera, Al Lily et al. (2020) encontraron que gran parte de las afectaciones psicológicas que presentaron los docentes estaban relacionados a la ansiedad, depresión, violencia doméstica y divorcio lo que a su vez afectó en sus labores de enseñanza, además, de afectaciones psicosomáticos y agotamiento.

Además, el cambio repentino al teletrabajo obligó a una enseñanza drásticamente nueva mediada por el uso de tecnologías, por lo cual estudios previos han encontrado que trabajar desde casa usando TICs puede generar sentimientos de tensión, ansiedad, agotamiento y disminución de la satisfacción laboral (Cuervo et al., 2018). Asimismo, este cambio de ambiente laboral obligó a los docentes a adecuar sus hogares para crear un ambiente propicio para concentrarse en su trabajo. Sin embargo, en gran parte de los casos las propiedades ergonómicas utilizadas, la organización en el hogar y otros aspectos no fueron los ideales por lo que muchos trabajadores reportaron afectaciones físicas como dolor musculoesquelético después de trasladarse a un entorno domiciliario para llevar a cabo sus actividades laborales (Radulović et al., 2021).

En función de lo anterior, hoy en día existe evidencia empírica que respalda la relación negativa entre el teletrabajo y el bienestar psicológico que nos permite observar como la actividad docente se ha visto reflejada por afectaciones emocionales, psicológicas que radican tanto en la situación específica que abarca la pandemia y las condiciones de trabajo experimentadas durante la misma. Por lo que se puede argumentar que los profesionales de la educación han estado expuestos a distintos riesgos psicosociales durante la pandemia de COVID-19 lo que ha llegado a repercutir en las distintas esferas de desenvolvimiento lo que ha generado la necesidad de establecer intervenciones psicológicas que les permita aliviar las repercusiones y mejorar la calidad de vida.

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

Un factor determinante en la salud mental de las personas resulta ser la percepción que se establece de las distintas situaciones que se presentan a lo largo del ciclo vital, en este sentido Pérez-Fernández et al. (2017) refiere que la percepción consiste “en una elaboración subjetiva de la información sensorial, que depende tanto de factores filogenéticos como ontogenéticos de cada sujeto. Es decir, de una respuesta diferencial individual ante la estimulación a la que estamos sometidos.” (p. 225).

De la misma manera, Gourevitch et al. (2010) argumenta que la percepción se determina del historial de aprendizaje del individuo en función de cómo este desarrolla o no habilidades para resolver y afrontar situaciones problemáticas y el valor reforzante de esta misma experiencia. Por lo que, la percepción puede convertirse en un aspecto favorable o desfavorable en función de cómo este sea valorado a partir de la capacidad para afrontar la situación (positivo o negativo).

Específicamente en el contexto pandémico, varias investigaciones han reportado la percepción ante los efectos emocionales positivos y negativos de los docentes ocasionados por las distintas circunstancias atravesadas durante la cuarentena y la virtualidad de las clases. Por lo que a nivel psicológico ya se ha reportado un alto porcentaje de docentes que manifiestan síntomas de ansiedad, depresión y sobre todo estrés (Ramos-Huenteo et al., 2020).

Adicional a esto, Jimenez (2021) encontró que otro de los factores que ha incidido en la salud mental de los docentes es la percepción de apoyo organizacional que han recibido durante la pandemia, resultando así una baja valoración de apoyo lo que ha incidido en su satisfacción laboral y motivación, y a su vez a elevado niveles de estrés y ansiedad.

A pesar de que gran parte de la literatura pone a consideración percepciones negativas, existen resultados contrapuestos. Por ejemplo, en el estudio de Rodríguez y Pardo (2020) algunos trabajadores reportaron gratificación en el trabajo desde casa ya que para ellos han existido ciertas ventajas como el ahorro de tiempo al no tener que desplazarse, lo que les brindó la oportunidad de compartir con su familia y encontrar de igual manera un equilibrio entre el ámbito profesional y laboral al contar con flexibilidad en su horario.

Asimismo, Santillán (2020) pone de manifiesto que gran parte de trabajadores encuestados reportan que la modalidad de teletrabajo les ha resultado una oportunidad para tener acceso a una gran variedad de información y capacitaciones que les ha permitido tomar decisiones rápidas y proactivas, contribuyendo así a que se aumente su efectividad en la

realización de sus labores. Además, el trabajar en casa fomenta la autonomía, la flexibilidad horaria y genera más oportunidades para la capacitación y formación académica de las personas.

A partir de lo mencionado, se puede observar que existe una gran cantidad de investigaciones que reportan la valoración de los docentes sobre su salud mental, siendo esta primordialmente negativa ya que gran parte de la población de estudio ha percibido incrementos de estrés, ansiedad así como también mayor insatisfacción laboral y baja motivación para desarrollar distintas actividades, sin embargo, como se observó en algunas investigaciones también ponen a consideración el hecho de que otra parte de la población docente manifiesta ciertos beneficios de las condiciones que obligó la pandemia la cual recae principalmente en mayor tiempo con la familia lo que se refleja como percepciones positivas de su estado mental y emocional.

4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Gran parte de las investigaciones en torno al estrés ocasionado por la pandemia de Covid-19, ponen en manifiesto la necesidad de implementar estrategias preventivas tanto en la población general como en el personal docente y sanitario de manera particular.

Particularmente, se han centrado en el papel de las estrategias de afrontamiento en el desarrollo o prevención del estrés laboral, en este sentido, se hace referencia a las estrategias de afrontamiento como el esfuerzo realizado tanto a nivel cognitivo como conductual para manejar demandas externas o internas a las cuales se les atribuye como algo que excede los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1986).

Al respecto, Rodríguez-Rey et al., 2019 proponen que el afrontamiento puede centrarse:

- En el problema, enfocándose en cambiar activamente el entorno estresante, resolver el problema de manera lógica, las soluciones y el plan de acción.

- En la emoción, específicamente en el manejo de la respuesta emocional al factor estresante, caracterizado por énfasis en emociones lo que lleva a la evitación, preocupaciones o reacciones de malestar.

De igual manera, Roldán & Díaz (2021) pone a consideración una clasificación de estilos de afrontamiento donde se reportan algunas estrategias tanto a nivel cognitivo como conductual (ver Tabla 2). Cabe recalcar que el uso de estrategias de afrontamiento puede variar y son de carácter individual, sin embargo, constituyen mecanismos útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad, siendo la pandemia por Covid-19 y las consecuencias asociadas, un alarmante importante.

Tabla 2

Estrategias de afrontamiento

Dimensión	Estrategia	Descripción
Estrategias cognitivas	Focalización en la solución del problema	Consiste en analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.
	Reestructuración cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante
	Autocrítica	Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.
	Pensamiento desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
Estrategias comportamentales	Evitación	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
	Búsqueda de apoyo social	Consiste en la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas

	Expresión emocional abierta	Consiste en la capacidad de expresar las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas
	Retirada social:	estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.

Nota. En esta tabla se observa estilos de afrontamiento de acuerdo a Roldán & Díaz (2021)

Dentro del ámbito de la docencia, algunas investigaciones afirman que el afrontamiento orientado en el problema predice un menor agotamiento entre los profesionales, mientras que el afrontamiento orientado a la emoción predice un mayor agotamiento (Jaracz et al., 2005; Howlett et al., 2015; Rodríguez-Rey et al., 2019).

De la misma manera, Enumo et al. (2020) resaltan que en momentos de aislamiento y distanciamiento social, resulta de gran importancia que los docentes puedan desarrollar estrategias de afrontamiento y acciones enfocadas en las consciencia y monitoreo de factores nocivos para la salud física y mental tanto a individual como colectivo con la finalidad de que las posibles fallas en esta adaptación no se adjudiquen exclusivamente al funcionamiento individual de cada docente, sino que los grupos e instituciones puedan ser responsables de un proceso de atención que debe llegar a toda la comunidad educativa.

En cuanto a estudios realizados a nivel de Europa en países como Italia e Eslovenia los resultados obtenidos fueron un nivel alto y medio de estrés, sin embargo, factores como la resiliencia y el apoyo social resultaron relevantes ya que se hace mención a que contar con los recursos adecuados para hacer frente, especialmente el apoyo social en los lugares de trabajo puede ser un factor importante para mejorar la calidad de vida de los docentes y hacer frente al estrés (Aperribai et al., 2020; Enumo et al., 2020; Maas et al., 2021; Roldán & Díaz, 2021).

Por lo tanto, podemos observar que el usos de distintas estrategias de afrontamiento y recursos se han estudiado como factores importantes tanto para mejorar la calidad de vida

como para reducir el estrés principalmente en población docentes, lo que hace evidente la necesidad de conocer las necesidades, preocupaciones y factores estresantes de los docentes para prevenir la aparición de síntomas de agotamiento, además el considerar de programas de apoyo basados en el desarrollo de habilidades para la gestión del aula en diversos entornos de aprendizaje, la gestión del tiempo y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal; y a su vez promover oportunidades de carrera como la autorrealización, la visibilidad y el reconocimiento social.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.2 Objetivo General

- Identificar los factores relacionados con el estrés en docentes de básica y bachillerato de dos instituciones educativas públicas ubicadas en el centro de la ciudad de Loja y en la Provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2022.

2.2.3 Objetivos Específicos

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

2.2 Preguntas de Investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra seleccionada?
- ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los participantes de la investigación?
- ¿Cuál es la prevalencia de la salud mental (estrés, ansiedad, presión) de la muestra de los docentes?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de

estrésen docentes de básica y bachillerato?

2.3 Diseño de Investigación

Para el diseño de investigación se realizó un estudio **descriptivo** ya que este busca indagar las características importantes en los expuestos fenómenos y situaciones de la población determinada, así como también **exploratorio** pues se trata de una investigación poco estudiada y a la vez novedosa, de tal manera sirva para futuras investigaciones, además se trata de un estudio **no experimental** ya que los datos obtenidos no fueron manipulados, dándose los resultados de modo natural, **cuantitativo** pues se incluyó a la investigación datos numéricos para su debido análisis estadístico; y **transversal** debido a que básicamente la recogida de datos se la realizó en una sola ocasión (Fernández, 2014).

2.4 Contexto

El contexto son 2 instituciones educativas de nivel básico y bachillerato del sector público, los cuales cuentan con todos los servicios básicos, alcantarillado etc. Así como también cómodas instalaciones en las cuales se desenvuelve un ambiente tranquilo, además de áreas verdes y sitios de entretenimiento físico.

2.5 Población y Muestra

La población de estudio de la investigación fueron los docentes de educación básica y bachillerato de la ciudad de Loja y de la provincia Zamora Chimchipe., la muestra estuvo conformada por 40 profesores de dos distintas instituciones de la ciudad de Loja y de la parroquia Tutupali.

El tipo de muestreo que se realizó es **accidental** y **no probabilístico**, en donde los sujetos de la muestra previamente fueron seleccionados y se encuentran con las características relacionadas a la investigación y a la vez idóneas para el presente trabajo de exploración (Fernández et al., 2014).

2.5.1 Participantes

El presente trabajo de investigación contó con la participación de 40 docentes de una

institución educativa, quienes debían cumplir con los siguientes criterios estrictamente:

2.5.2 Criterios de Inclusión

- Estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación
- Firmar consentimiento informado
- Encontrar en situación activa
- Tener mínimo 2 años de experiencia
- Haber desarrollado la función de docencia durante el tiempo de COVID 19

2.5.3 Criterios de Exclusión

- No estar titulado como profesional dentro del ámbito de la educación
- No aceptar participar en el estudio
- No encontrarse en situación activa
- No tener mínimo 2 años de experiencia
- No haber desarrollado la función de docencia durante el tiempo de covid-19

2.6 Métodos y Técnicas

2.6.1 Métodos

Método analítico: Es un método que se basa en la experimentación directa, nos permite sintetizar la información para poder explicar la relación de los elementos, Además en términos generales nos facilita estudiar cada uno de los componentes o fenómenos para la mayor comprensión, así también está basado en hechos reales por lo que los datos que se obtienen son comprobables en lo concerniente a los factores de estrés en los docentes de nivel básico y bachillerato. (Ramírez, n.d.).

Método de Escalamiento de Likert: Es un método auto aplicable y de fácil entendimiento, llegando a ser el método más utilizado en el proceso de recolección de datos se conforma por un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción la escala por ejemplo: posee 7 opciones de frecuencia de 0 nunca, 1 alguna vez al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana, 6 diariamente (Ramírez, n.d.).

Método estadístico: Es el método que nos ayuda a organizar la información de tal modo que nos permita analizar, comparar, y presentar la información recolectada de la aplicación de la batería de instrumentos propuestos en esta investigación (Ramírez, n.d.).

Método Descriptivo Es un tipo de investigación que trata de describir la población fenómeno o situación del objeto de estudio por ello permite analizar y describir los factores relacionados al estrés de los profesores de educación básica y de bachillerato (Ramírez, n.d.).

Método inductivo y deductivo: Estos métodos son diferentes maneras de razonar un problema para llegar a una conclusión ya que el método inductivo se basa en la evidencia y el método deductivo en la verificación ambos nos permiten realizar una configuración con el conocimiento además generalizar de manera lógica los datos empíricos relacionados con los factores de estrés en los docentes de básica y bachillerato (Ramírez, n.d.).

2.6.2 Técnicas

2.6.2.1 Técnicas de Investigación bibliográfica. La lectura, ya que es un proceso dinámico que nos permite interpretar, conocer seleccionar y analizar los aportes metodológicos, teóricos y conceptuales de los factores que se relacionan con el estrés en los docentes (Ramírez, n.d.).

El resumen o paráfrasis, Ya que logra sintetizar, abreviar, o resumir la información del texto original dándonos ideas principales de tal manera que nos facilite entender el texto y la comprensión del tema y por consiguiente poder redactar con calidad y exactitud (Ramírez, n.d.).

2.7. Instrumentos de Recogida de Información

2.7.1 Encuesta Sociodemográfica Ad Hoc

Este instrumento fue realizado por Ramírez y Ortega (2019), tiene como finalidad indagar sobre la vida personal, laboral y ámbitos de la salud de la población de estudio,

también, conste de 15 preguntas, en el que se incluyen datos generales como: sexo, edad, número de hijos, ciudad de trabajo, nacionalidad, estado civil, zona de trabajo, remuneración, tipo de contrato, horas de trabajo, tiempo de experiencia, tipo de trabajo, tipo de institución, recursos de la institución; por último se consideró preguntas de salud, la incidencia de factores estresantes que afectan la vida cotidiana del docente.

2.7.2 Inventario del Estrés Laboral Crónico de Maslach

El Inventario de Estrés Laboral Crónico, fue elaborado por Maslach y Jackson (1981), este instrumento mide el estrés laboral, además consta de 22 preguntas, valorando 3 dimensiones como: agotamiento emocional (9 ítems : 1, 2, 3, 4, 6, 8, 13, 14, 16, 20): es una condición de exceso de cansancio y esfuerzo mental con una valoración total de 54 puntos; despersonalización (5 ítems 5, 10, 11, 15, 22) es la percepción observada de sí mismo desde un factor externo con un puntaje total de 30 puntos; y la realización personal (8 ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) es el logro y la satisfacción personal de obtener resultados positivos (Olivares, 2017); con respecto al instrumento utiliza una escala tipo Likert con una valoración total de 48 puntos; el nivel de confiabilidad del instrumento es de 0.71, y en respecto a las subdimensiones el agotamiento emocional tiene .86, la despersonalización .59 y por último la realización personal .76 (Alvarado, 2011).

2.7.3 Cuestionario de Tecnoestrés.

El cuestionario de tecnoestrés fue desarrollado por Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (2007), el cual tiene como objetivo identificar los factores asociados a un riesgo en el contexto laboral; tiene un total de 16 ítems, además consta de 3 dimensiones: Afectiva: es toda relación que se adhiere con los sentimientos hacia las personas mide la subescala de ansiedad (4 ítems: 9, 10, 11, 12) y fatiga (4 ítems: 5, 6, 7, 8); Actitudinal: es toda aquella manifestación que se da a través del comportamiento de las actividades de las personas, miden la subescala de escepticismo (4 ítems: 1, 2, 3, 4); Cognitiva: está relacionado con los procesos de desarrollo mental, lo que influye con los comportamientos en los sujetos, mide la subescala de ineficiencia (4 ítems: 13, 14, 15, 16);

para obtener la calificación se debe sumar cada ítem y dividir el puntaje de las 4 dimensiones, así mismo se utilizó una escala Likert el nivel de confiabilidad del instrumento es de 0.70. (Llorens *et al.*, 2017)

2.7.4 Escala de Depresión, Ansiedad Y Estrés (Dass-21)

La Escala de Depresión, Ansiedad y estrés (DASS-21), fue elaborado por Lovibond (1995), y tiene como finalidad describir los factores externos y negativos que inciden y están implicados en la salud mental de los docentes, además, el instrumento está constituido de 21 ítems, y de 3 dimensiones tales como el estrés: es una tensión física y emocional que afecta de manera directa a los individuos en el desempeño de las actividades. (ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18); ansiedad: es un sentimiento de culpa, temor, nerviosismos intensos frente a situaciones diarias. (Ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20); y depresión es una afectación emocional, en que están involucrados tristeza profunda y una confusión constante de la realización de las actividades (ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21); la escala del instrumento es de forma Likert 0 a 3 puntos, de la misma forma el instrumento señala un nivel de confiabilidad en las dimensiones de ansiedad .73, depresión .85 y estrés e.83, y del instrumento con el total de ítems es del 0.91. (Antúñez *et al.*, 2012).

2.7.5 La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (Brief-Cope/28)

La Escala Multidimensional de Evaluación de los estilos de afrontamiento fue elaborada por Folkman y Lazarus (1980), mediante este instrumento se evaluó el afrontamiento que han realizado los docentes para adaptarse a un nuevo sistema de vida y poder resolver conflictos para un adecuado bienestar mental y físico; a través de esta escala que tiene 28 ítem, con 14 dimensiones como: Afrontamiento activo (ítems 2, 7), Planificación (ítems 14, 25) , Apoyo instrumental (ítems 10, 23), Uso de apoyo emocional (ítems 5, 15) , Auto distracción (ítems 1, 19), Desahogo (ítems 9, 21), Desconexión conductual (ítems 6, 16), Reinterpretación positiva (ítems 12, 17), Negación (ítems 3, 8), Aceptación (ítems 20, 24), Religión (ítems 22, 27), Uso de

sustancias (ítems 4, 11), Humor (ítems 18, 28), Auto inculpación (ítems 13, 26) El inventario corresponde a una escala tipo Likert, así como el Alfa de Cronbach oscila en 0.70 (Guillén et al., 2021).

2.8 PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo de la presente investigación se consideró tres fases esenciales que se detallan a continuación:

Fase 1.

1. En primera instancia se realizó la revisión bibliográfica de documentos relevantes de alrededor de 5 años atrás en las respectivas bases de datos brindadas por la biblioteca de la UTPL, posterior se redactó el marco teórico de acuerdo a las variables de estudio planteadas.

Fase 2 Acercamiento al contexto de investigación:

1. Firma de autorización de rector de los establecimientos educativos.
2. Proceso de socialización con cada uno de los 40 docentes para explicar el proceso y la finalidad de la investigación.
3. Firma del consentimiento informado.
4. Aplicación de los diferentes test psicológicos mediante contacto cara a cara utilizando lápiz y papel.

Fase 3 Depuración y análisis de datos:

1. Ingreso de resultados de cada test al sistema de procesamiento de datos establecido para efectuar la tabulación, interpretación y análisis descriptivo de los datos mediante la herramienta Survey Monkey
2. Desarrollo de la discusión, conclusiones y recomendaciones.

2.9 RECURSOS

- **Recursos Humanos**

Para la realización de esta investigación, es de relevancia mencionar para una primera fase del trabajo, se debe considerar a los siguientes colaboradores:

Investigador: Cisne Nathaly Flores Puglla.

Directora: Mgtr. Jenipfer Alexandra Yaguana García

Participantes: Docentes de instituciones educativas públicas de la Ciudad de Loja y de la provincia Zamora Chinchipe cantón Yacuambi barrio Tutupali

- **Recursos Técnicos**

Unidad Educativa Alonso de Mercadillo

Unidad Educativa General Miranda

Aulas de clases

- **Recursos Materiales**

- Cuestionario Sociodemográfico y Laboral Ad hoc.
- Inventario de Estrés laboral y crónico de Maslach
- Cuestionario de Tecnoestrés
- Escala Multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento
- Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)
- Programa SPSS-25

- **Recursos Económicos**

- Computadora (\$ 500)
- Internet (\$ 250,00)
- Impresiones y gastos varios (\$ 5.50)
- Total: 755,50

Capítulo tres

Análisis de Resultados

A continuación, se detallan los resultados obtenidos durante la fase de recolección de datos:

Tabla 3

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	8	21,1%		
	Femenino	30	78,9%		
Docente	Educación básica	33	86,8%		
	Bachillerato	5	13,2%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	24	63,2%		
	Viudo/a	1	2,6%		
	Divorciado/a - Separado/a	3	7,9%		
	Soltero/a	10	26,3%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		42	60	28	9
Horas de trabajo por día		9	14	8	2
Experiencia laboral		14	37	3	8

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

Con respecto a las características sociodemográficas y laborales de los docentes, se observa en la tabla 1, que el 78.9% pertenecen al sexo femenino y el 21.1% al masculino; además en el ejercicio de la docencia el 86.8% trabajan en educación básica y el 13.2% en bachillerato; en cuanto al estado civil el 63.2% son casados, el 26.3% solteros, el 7.9% son divorciados o separados y el 2.6% viudos. Mientras tanto, en la muestra se observa una edad máxima de 60 y mínimo de 28 años de edad obteniéndose una \bar{x} de 42 años, así también la σ es de 9 años; en horas laborales existe un máximo de 14 y mínimo 8 horas dando como \bar{x} 9 horas así tenemos que la σ es de 2 horas; y en años de experiencia laboral tenemos un máximo de 37 años y mínimo 3 años de experiencia laboral \bar{x} 14 años así también la σ es de 8 años.

Tabla 4*Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	32	84,2%
	Medio	2	5,3%
	Alto	4	10,5%
Despersonalización	Bajo	27	71,1%
	Medio	10	26,3%
	Alto	1	2,6%
Realización personal	Alto	34	89,5%
	Medio	1	2,6%
	Bajo	3	7,9%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En la tabla 4, se presenta los resultados en lo referente a la percepción de las dimensiones del burnout de los docentes, en relación a la *dimensión de cansancio emocional* el 84.2% de docentes se encuentran en un nivel bajo, seguido del 5.3% con un nivel medio, y el 10.5% nivel alto; en cuanto a la *dimensión de despersonalización* el 71.1% de docentes tienen un nivel bajo, el 26.3% un nivel medio; y el 2.6% un nivel alto finalmente en la *dimensión de realización personal* el 7.9% de profesores mantienen un nivel bajo, el 2.6% un nivel medio, y el 89.5% un nivel alto. Por ende, se puede evidenciar que no existe síndrome de burnout ya que no existe alto cansancio emocional, alta despersonalización y baja realización personal.

Tabla 5*Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		N	%
Ansiedad	Bajo	21	55,3%
	Medio	15	39,5%
	Alto	2	5,3%
Fatiga	Bajo	25	65,8%
	Medio	9	23,7%
	Alto	4	10,5%
Escepticismo	Bajo	24	63,2%
	Medio	9	23,7%
	Alto	5	13,2%
Ineficacia	Bajo	23	60,5%
	Medio	13	34,2%
	Alto	2	5,3%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

En la tabla 5 se puede visualizar los resultados del tecnoestrés de los docentes, en la *dimensión ansiedad* el 55.3% se ubicó en un nivel bajo, el 39.5% en un nivel medio y el 5.3% alto; por otra parte, en la *dimensión de fatiga* el 65.8% es bajo, seguido de 23.7% medio y el 10.5% alto; en respecto a la *dimensión de escepticismo* el 63.2% en nivel bajo, un 23.7% en nivel medio y 13.2% en nivel alto; y finalmente en la *dimensión de ineficacia* el 60.5% se encuentra en nivel bajo, el 34.2% en nivel medio y el 5.3% en nivel alto, por consiguiente los docentes no presentan niveles de tecnoestrés ya que los apartados de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia son bajos

Tabla 6*Percepción de la salud mental de los docentes.*

		N	%
Depresión	Leve	35	92,1%
	Moderado	3	7,9%
	Severo	0	0,0%
Ansiedad	Leve	35	92,1%
	Moderado	3	7,9%
	Severo	0	0,0%
Estrés	Leve	37	97,4%
	Moderado	1	2,6%
	Severo	0	0,0%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

En la tabla 6 se puede evidenciar los resultados sobre la percepción de la salud mental de los docentes, en la dimensión de depresión el 92.10% tiene un nivel leve, el 7.9% en nivel moderado y el 0.0% nivel severo; por otro lado, en la dimensión de ansiedad el 92.1% pertenece a un nivel leve, un 7.9% nivel moderado, y el 0.0% nivel severo; y finalmente en dimensión estrés el 97.4% manifiesta un nivel leve, el 2.6% expresa un nivel moderado y el 0.0 presenta un nivel severo. De tal manera se evidencia que los docentes investigados presentan normalidad en su salud mental ya que los valores arrojados en los apartados de depresión, ansiedad y estrés son muy leves.

Tabla 7*Estrategias de afrontamiento de los docentes.*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17,16	37,00	10,00	7,33
Estrategias enfocadas en problema	23,63	53,00	14,00	10,00
Estrategias disfuncionales	16,89	29,00	12,00	5,07

Nota: Inventario COPE-28

En la tabla 7, se presenta los resultados de las Estrategias de Afrontamiento de los docentes, en el cual el área de *estrategias enfocadas en el problemas* presenta un máximo de 53,00 un mínimo de 14,00 lo que nos da una \bar{x} de 23.63 de tal manera la σ es de 10,00; con lo referente a los participantes que están enfocados a las *estrategias disfuncionales*, existe un máximo de 29,00, un mínimo de 12,00 lo que nos da una \bar{x} de 16,89 de tal manera la σ es de 5,07 ; y, por último, de los docentes que canalizan el *afrontamiento centrado en las emociones*, se obtuvo como resultado un máximo de 37,00, un mínimo de 10,00 obteniendo como resultado una \bar{x} de 17,16 de tal manera que la σ es de 7,33 Se evidencia que los docentes investigados no presentan dificultades de afrontamiento y adoptan de manera asertiva la resolución de dilemas.

Discusión

De acuerdo al primer objetivo específico el cual es identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de básica y bachillerato, se logró obtener que el 78.9% pertenecen al sexo femenino y el 21.1 % pertenece al sexo masculino; asemejándose con el estudio realizado en Chile por Díaz et al. (2021) se encontró que el 72% de docentes eran mujeres, y el 28% de docentes son hombres; así mismo, Párraga-Párraga y Escobar-Delgado (2020) manifiesta en un estudio realizado que el 75% de docentes fueron mujeres y el 25% son hombres de manera similar con el estudio realizado por García (2020) manifiesta en un estudio realizado en Ecuador que el 68% de docentes fueron mujeres y el 32% hombres. lo que deja evidenciar la presencia de mujeres docentes en las unidades educativas.

Con respecto a la labor de docencia se evidenció que el 86.8% trabajan en educación básica y el 13.2% en bachillerato; corroborando con el estudio realizado por Díaz et al (2021) donde menciona que el 63% de docentes se ubica en educación básica, y el 37% cumple sus funciones en bachillerato, asemejándose también a la investigación realizada por Contreras & Burguillos-Peña (2014) & Marina et al. (2022) quien menciona que el 55% de los docentes investigados laboran en educación básica y el 45% en bachillerato, discrepando con la investigación de Alpizar y Toala (2022) donde se encontró el 48,5% son dedicados al nivel básico y el 51,5% en bachillerato.

En cuanto al estado civil se identificó que la mayoría de docentes investigados son casados o en unión libre dando el 63.2% de la muestra; así mismo, en los estudios realizados por Giler-Zambrano et al. (2022) menciona que el 62% de docentes se encuentran casados; y en consonancia Guerra et al. (2022) muestra que el 52,8% manifiestan que el estado civil de los docentes corresponde a casados, datos que concuerdan con la presente investigación.

En cuanto se refiere a la edad, se muestra una media de 42 años, cuyos resultados reflejan similitud con la edad de los participantes de otros estudios como el de Domínguez-Torres et al., (2021) en el cual la edad media es de 42 años y de manera similar Expósito

et al., (2022) en el cual la edad media es de 43 años, Diferiendo con el estudio realizado por Tarco et al. (2021) quien menciona que los docentes entran en un promedio de 45 años, datos que discrepan también con los de García-Cobos (2017) quien indica que la media de años es de 32 años.

En cuanto a las horas laborales de la presente investigación son de 9 horas diarias, resultados que coinciden con la investigación de Medina-Guillen (2021) quien indica que los docentes en su investigación aportan más de 8 horas laborales para el desarrollo de las actividades educativas; lo que difiere de manera leve con la investigación de Calderón-Guevara et al. (2021) quien menciona que los docentes ejecutan sus funciones en una media de 8 horas diarias.

Por último, en cuanto a la experiencia laboral de los docentes, se obtuvo una media de 14 años ejerciendo la docencia; de manera similar, en la investigación elaborada por Ordaz et al. (2021) indica que la media es de 13,06 años de experiencia laboral; se puede distinguir que la mayoría de los docentes poseen más de 10 años de experiencia laboral, relacionando también el estudio abordado por Oros et al. (2020) quien señala una media de 11 años realizando la práctica de docencia.

El segundo objetivo específico, tiene como finalidad determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes se encontró que el 84.2% de docentes se encuentran en un nivel bajo, seguido del 5.3% nivel medio, y el 10.5% nivel alto correspondiente a la dimensión cansancio emocional; estos resultados concuerdan con lo expuesto por Muñoz & Otálvaro (2012); Marengo & Avila (2016); Malander (2019); Martinez et al. (2021) en donde se evidenció que los docentes evaluados presentaban un 82,3%, de prevalencia baja de agotamiento emocional, discrepando con en el estudio realizado por Salcedo et al. (2020) quien expone que el 59.8% de los docentes tienen un nivel alto, así también, la investigación realizada por Mora Mora, C. E., et al. (2021) manifiesta que existe un nivel alto correspondiente al 47.73% al igual que el estudio de Matute-Castillo et al. (2020) con un 57% de agotamiento emocional en docentes.

En cuanto a la dimensión despersonalización, tenemos los siguientes datos, el 71.1% de maestros tienen un nivel bajo, el 26.3% un nivel medio, y por consiguiente el 2.6% un nivel alto; lo que se corrobora a la investigación abordada por Manzano (2020), quien indica que el 70% de docentes presentan un nivel bajo, al igual que la investigación de Zúñiga-Jara et al. (2018) en donde se manifiesta que el 69.4% de los docentes obtuvieron un nivel bajo de despersonalización, discrepando con los estudios realizados por de Vega-Feijoo et al. (2020) quienes mencionan que los docentes presentan 57.14% de nivel alto, al igual que la investigación de Mora Mora, C. E., et al. (2021) en donde manifiesta que el 30.30% de los profesionales obtuvieron un alto nivel de despersonalización lo que genera estrés en la persona, además de la insatisfacción de no poder solventar una situación que le cause malestar.

En cuanto a la dimensión de realización personal el 7.9% de profesores mantienen un nivel bajo, el 2.6% un nivel medio, el 89.5% en nivel alto, estos resultados discrepan con el estudio realizado por Zúñiga-Jara (2018) quien menciona que el 38.8% de docentes presentan un nivel bajo de realización personal; corroborando con los datos obtenidos tenemos el estudio realizado por Salcedo et al. (2020) expone que el 57.9% de docentes obtuvieron un nivel alto de realización personal, es decir, no se evidencia una alteración en los sentimientos de realización personal de los docentes ya que sus estados emocionales se encuentran normales (Ramos et al., 2020)

Con respecto al tercer objetivo el cual es determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato., se encontró en la dimensión de depresión que un 92.10% tiene un nivel leve, el 7.9% en nivel moderado y el 0.0% nivel severo; datos que se corroboran con los estudios realizados por Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) en donde el que el 80,5% de docentes se ubican con un nivel leve, un 11.9% en nivel medio y 7,6% en nivel severo; difiriendo con estos resultados tenemos el estudio presentado por Patiño-Navarrete (2021) en donde se encontraron prevalencias del 19.2% severo, 46.2%, moderado y 34.6% nivel leve, así también el estudio realizado por Aldana-Zavala y Rodríguez-Partida (2020) pues el 70,0% se ubica en un nivel severo, el 20,0% en nivel medio y el 10,0% en

un nivel leve, demostrando que los docentes manifestaron tener un adecuado manejo de emociones y sentimientos logrando una apropiada calidad de vida.

En la dimensión de ansiedad el resultado fue 92.1% pertenece a un nivel leve, un 7.9% nivel moderado, y el 0.0% de nivel severo; valores que se corroboran a los de la investigación Patiño-Navarrete (2021) en donde se encontraron porcentajes de 84,8% en nivel leve; el 8,3%, nivel moderado y 6,9% nivel severo; por otro lado, estos valores difieren de lo investigado por Ozamiz-Etxebarria et al. (2021), quienes manifiestan que el 21.5% de los docentes presentan síntomas leves de ansiedad, por tanto, es evidente que en base a los resultados de esta investigación, estas circunstancias han sido controladas y resueltas de manera eficaz por los profesores lo que ha permitido desarrollar oportunas condiciones para la salud mental, (Granados-Alós et al, 2020).

En relación a la dimensión de estrés, se refleja una puntuación de 97.4% para el nivel leve, el 2.6% un nivel moderado y el 0.0 presenta un nivel severo; corroborando estos resultados tenemos el estudio realizado por Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) donde el mayor porcentaje de docentes de su investigación está situado en un nivel leve con un 65,5%, seguido por un 18,6% con nivel severo y por último un 25,9% en nivel moderado, así también, en el estudio realizado por Pradeepkumar et al. (2021) refiere que el 73.68% de docentes indican tener un nivel normal de estrés; difiriendo con el estudio realizado por Manrique et al. (2014); Dávila & Díaz (2015); Sánchez (2017) quienes manifiestan prevalencias elevadas aproximadas al 50% de estrés en la población de estudio.

En el cuarto objetivo específico relacionado con determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online., se obtuvieron los siguientes datos: en la dimensión de ansiedad el 55.3% de los docentes se ubicó en un nivel bajo, el 39.5% en un nivel medio y el 5.3% nivel alto; corroborando estos resultados tenemos el estudio realizado por Picón et al., (2016) donde los resultados reflejan que el 43,3% se sitúa en un nivel bajo, el 35,0% en un nivel medio y el 21,7% en un nivel alto, difiriendo con la investigación realizada por Moscoso et al. (2019) donde se encontró que el 28% de docentes presentaron un nivel bajo de ansiedad; de manera similar a este investigador Picón et al. (2017)

expone que el 28.3% de docentes tienen un nivel bajo de ansiedad.

Por otro lado, en la dimensión de fatiga se obtuvo que un 65.8% es bajo, seguido de 23.7% medio y el 10.5% nivel alto; resultados que difieren a los resultados de la investigación de Picón, et al. (2017) quien ha encontrado niveles de fatiga bajos con el 35%, medios con el 38,3% y altos con el 26,7%, así mismo, Moscoso et al. (2019) describe que un 27% de maestros presentan un nivel bajo; de igual manera González Amarilla & Pérez-Vargas (2019) indican que el 23% de los participantes de su estudio presentaron sensación de fatiga.

Por lo que se refiere a la dimensión de escepticismo el 63.2% presenta nivel bajo, un 23.7% nivel medio y 13.2% nivel alto; lo que se corrobora con el estudio realizado por Montalvo & Stefania (2022) los cuales identifican un 53% un nivel bajo, 7% con nivel medio y 40% con nivel alto, difiriendo con el estudio de Moscoso et al. (2019) quien menciona que el 27% de los educadores expresaron un nivel bajo en escepticismo.

Con respecto a la dimensión de ineficacia, el 60.5% está en un nivel bajo, el 34.2% nivel medio y por consiguiente el 5.3% nivel alto; los cuales se corroboran con los datos encontrados por Montalvo & Stefania (2022) en donde se puede observar que el 57% tiene un nivel bajo, el 30% nivel medio y el 13% presenta un nivel alto, difiriendo con los datos encontrados de Picón et al. (2017) quien reporta niveles de ineficacia: bajos 31,7%, medios 48,3% y altos 21.7%; así también el estudio realizado por Moscoso et al. (2019) menciona que el 18% de los profesores manifestaron un nivel bajo de ineficacia.

El quinto objetivo específico, explica sobre Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés, en el mismo se obtuvo una media de 23.63 relacionado con estrategias enfocadas en el problema, mientras tanto 16.89 de la media pertenece a estrategias disfuncionales; y por consiguiente la media de 17.16 corresponde al afrontamiento centrado en las emociones, estos resultados se corroboran con las investigaciones realizadas por Roldán-Bazurto y Díaz-Macías (2021) los cuales determinaron que el 39% corresponde al género femenino las cuales utilizan las estrategias enfocadas en el problema y en el género masculino la técnica de expresión emocional en

un 54%, asemejándose a esta investigación tenemos el estudio realizado por Marsollier y Expósito (2021) quien indica que la media es de 5.92 de mujeres las cuales utilizan la estrategia de afrontamiento activo, mientras que los varones presentan una media de 2.29 correspondiente a la estrategia de humor, también se encontró la investigación de Torres-Díaz et al. (2021) quien demostró que el 37.04% de mujeres, utiliza la estrategia basada en la resolución de problemas y el 45.24% de varones la reestructuración cognitiva.

En base a lo antes mencionado, se evidencia que la estrategia más utilizada durante la pandemia son las estrategias enfocadas en el problema, debido a la necesidad de alcanzar una rápida adaptación para la resolución de dilemas y el buen manejo de la salud mental, evidenciándose que los docentes adoptan de manera asertiva la resolución de problemas, (Torres-Díaz et al.,2021), cabe mencionar que, con el fin de tener una solución inmediata al problema que pudiera existir los docentes buscan hacer frente a la situación que les causa malestar y a si hallar el equilibrio en el rol de docencia (Roldán-Bazurto y Díaz-Macías, 2021).

Conclusiones

De acuerdo con los datos de la ficha sociodemográfica y laboral de la muestra del presente estudio se identificó que en la muestra investigada prevalece el sexo femenino siendo la mayoría mujeres casadas, con una edad media de 42 años, las cuales laboran en docencia 9 horas al día, en un nivel de educación básica, y con una experiencia laboral de 14 años.

En relación con las dimensiones del síndrome de burnout se puede evidenciar que no existe presencia de burnout ya que no está presente un alto cansancio emocional, alta despersonalización y una baja realización personal, de tal modo tenemos en la dimensión de cansancio emocional que el 84.2% de docentes se encuentran en un nivel bajo, seguido del 5.3% con un nivel medio, y el 10.5% nivel alto; en cuanto a la dimensión de despersonalización el 71.1% de docentes tienen un nivel bajo, el 26.3% un nivel medio; y el 2.6% un nivel alto finalmente en la dimensión de realización personal el 7.9% de profesores mantienen un nivel bajo, el 2.6% un nivel medio, y el 89.5% un nivel alto.

Con respecto a la salud mental los docentes evaluados obtuvieron niveles bajos en las 3 dimensiones ansiedad, estrés y depresión, de tal manera se evidencia que los docentes investigados presentan normalidad en su salud mental ya que los valores arrojados en los 3 apartados son muy leves, así tenemos en la dimensión de depresión que el 92.10% tiene un nivel leve, el 7.9% están en nivel moderado y el 0.0% nivel severo; por otro lado, en la dimensión de ansiedad el 92.1% pertenece a un nivel leve, un 7.9% nivel moderado, y el 0.0% nivel severo; y finalmente en dimensión estrés el 97.4% manifiesta un nivel leve, el 2.6% expresa un nivel moderado y el 0.0% presenta un nivel severo.

Por otro lado, en las dimensiones de tecnoestrés se determinó el 55.3% de profesores declararon tener un nivel bajo de ansiedad, el 65.8% de docentes presentan un nivel bajo en la dimensión de fatiga; además el 63.2% de profesores expresaron un nivel bajo de escepticismo; y el 60.5% de educadores señalaron un nivel bajo de ineficacia, por consiguiente, los docentes no presentan niveles de tecnoestrés ya que los apartados de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia son bajos.

Finalmente, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la dimensión más empleada con una media de 23,63 en los profesores es la estrategia enfocada en problemas, seguido de 16,89 en estrategias disfuncionales, y por último una media de 17,16 en afrontamiento centrada en las emociones, Se evidencia que los docentes no presentan dificultades de afrontamiento y adoptan de manera asertiva la resolución de dilemas.

Recomendaciones

Recomendar a los futuros Investigadores emplear una muestra más amplia de participantes en este caso docentes de distintas instituciones educativas del ámbito fiscal y particular, de tal modo se permita elaborar una comparación de los elementos que desencadenan el burnout, así como analizar los niveles de estrés y los factores asociados de los docentes de los distintos centros educativos.

Es de vital importancia que las unidades educativas logren distribuir adecuadamente cada función ejercida por el docente con ello adecuar las 8 horas laborales establecidas por el ministerio de educación, además brindar el espacio adecuado para que cada docente pueda laborar y cumplir los papeles de docencia con armonía de tal modo prevenir disminución en la capacidad mental y física de los docentes.

A través del ministerio de educación se facilite charlas o seminarios a los docentes con el tema de manejo de las herramientas de la tecnología de la información y comunicación, con el objetivo de modernizar el proceso de enseñanza utilizando herramientas digitales facilitando el aprendizaje de los estudiantes.

Por medio del departamento de consejería estudiantil (DECE) proponer el desarrollo de test psicológicos para detectar de manera temprana los factores que puedan desencadenar problemas psicológicos tales como, ansiedad, depresión, o estrés además de los factores que se asocian los cuales puedan dañar o intervenir en la enseñanza de los docentes y en su vida diaria.

Por medio de las autoridades de cada unidad educativa presentar un manual, o guía práctica que tenga información acerca de cómo manejar o evitar los dilemas relacionados con el estrés para así disminuir la acumulación de efectos negativos en cada docente, logrando psicoeducar a los docentes para poder, afrontar o eliminar los factores que interfieren en la buena salud mental, logrando tener estrategias que permitan mejorar la calidad y el bienestar de vida

Referencias

- Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alhajhoj Alqahtani, R. H. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in Society*, 63, 101317. <https://doi.org/10.1016/J.TECHSOC.2020.101317>
- Albulescu, P., Tuşer, A., & Sulea, C. (2018). Effective strategies for coping with burnout. A study on Romanian teachers. *Psihologia Resurselor Umane*, 16(2), 59–74. <https://doi.org/10.24837/PRU.2018.2.487>
- Álvarez, T. (2020). Herramientas para realizar el Teletrabajo en la Docencia con Éxito | Cooperación Docente. <https://cooperaciondocente.com/herramientas-para-realizar-el-teletrabajo-en-la-docencia-con-exito/>
- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15(15), 203–217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141–178. <https://doi.org/10.20511/PYR2019.V7N3.393>
- Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49–55. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000300005>
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.577886>
- Appiani, F. J., Rodr, F., Sarotto, L., Yaryour, C., Basile, E., & Duarte, J. M. (2021). Prevalencia de estrés, síndrome de desgaste profesional, ansiedad y depresión en médicos de un hospital universitario durante la pandemia de COVID-19. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(5), 317–324. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.317>
- Ballena, C. L., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V., Barboza, J. J., Ballena, C. L., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V., & Barboza,

- J. 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*, 14(1), 87–89. <https://doi.org/10.35434/RCMHNA.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. *Universidad y Salud*, 23(3), 309–319. <https://doi.org/10.22267/RUS.212303.245>
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2020). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/STL0000198>
- Bracho-Paz, D. C. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *Cienciamatria*, 6(1), 264–294. <https://doi.org/10.35381/CM.V6I1.307>
- Cahapay, M. B., & Nathaniel, F. B. (2021). Technostress, Work Performance, Job Satisfaction, and Career Commitment of Teachers amid covid-19 Crisis in the Philippines. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 16(16), 260–275. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6145>
- Calderón-Guevara, C., Racines-Cabrera, M., Castañeda-Lasso, G., & Rodríguez-Arboleda, F. (2021). Análisis de las condiciones laborales del magisterio ecuatoriano durante la pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 734–759. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.273
- Camacho, S., & Barrios, A. (2022). Teleworking and technostress: early consequences of a COVID-19 lockdown. *Cognition, Technology and Work*, 1, 1–17. <https://doi.org/10.1007/S10111-022-00693-4/TABLES/4>
- Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacamal, J. A., Criollo-Sarcol, L. V., & Jaramillo-Verdugal, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador | Carrión-Bósquez | *Revista Información Científica*. *Revista de Información Científica*, 101(2). <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778/5097>
- Cevallos, a., mena, p., & reyes, e. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-

19. Revista investigación y desarrollo i+d, 14, 132–138.

Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos Educación, Política y Valores Published. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Chu, A. M. Y., Chan, T. W. C., & So, M. K. P. (2022). Learning from work-from-home issues during the COVID-19 pandemic: Balance speaks louder than words. PLOS ONE, 17(1), e0261969. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0261969>

Cohen-Fraade, S., & Donahue, M. (2022). The impact of COVID-19 on teachers' mental health. Journal for Multicultural Education, 16(1), 18–29. <https://doi.org/10.1108/JME-08-2021-0131>

Colomeischi, A. A. (2015). Teachers Burnout in Relation with Their Emotional Intelligence and Personality Traits. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 180, 1067–1073. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.02.207>

Cuervo Carabel, T., Orviz Martínez, N., Arce García, S., & Fernández Suárez, I. (2018). [Technostress in Communication and Technology Society: Scoping Literature Review from the Web of Science]. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 21(1), 18–25. <https://doi.org/10.12961/APRL.2018.21.1.04>

Dabrowski, A. (2020). Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving? Teacher Workforce and Careers, 2, 35–40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>

Damásio, B. F., De Melo, R. L. P., & Da Silva, J. P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. Paidéia (Ribeirão Preto), 23(54), 73–82. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>

Díaz-Castrillón, F. J., & Toro-Montoya, A. I. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Medicina y Laboratorio, 24(3), 183–205. <https://doi.org/10.36384/01232576.268>.

Díaz Sacco, A., López González, D., Salas Aguayo, M., y Carrasco Ogaz, D. (2021). Movilidad de profesores chilenos. Influencia de variables demográficas, características del establecimiento escolar y condiciones laborales. Perfiles educativos, 43(172), 42-59. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2021.172.59514>

- Díaz, S. (2020). Resultados de encuesta de Estrés laboral docente durante COVID-19.
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., De Araujo, M. F., & Machado, W. de L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037E200065>
- Estrada Araoz, E. G., y Gallegos Ramos, N. A. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 714-720. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>
- Expósito, C. D., y Marsollier, R. G. (2021). El impacto del Aislamiento Social por COVID-19 en docentes: Una aproximación a sus condicionantes familiares, económicos y laborales. *Revista Pilquen*, 24(1), 1-17. <https://n9.cl/igqqk>
- Fernández-Arata, M. J., Calderón-De La Cruz, G. A., Merino Soto, C. A., & Juárez-García, A. (2020). Efectos sociodemográficos multivariados sobre la experiencia del burnout en docentes de colegios peruanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 40–49. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v12.n1.24956>
- Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1913–1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Gañán, A., Correa, J., Ochoa, S., & Orejuela, J. (2020). Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del Covid-19 en docentes univesitarios de Medellín (Colombia). *Endocrine*, 9(May), 6. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e021003>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22(1), 189–208. <https://doi.org/10.1007/S11218-018-9471-9>

- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://n9.cl/v2oaf>
- González Amarilla, S. B., & Perez Vargas, S. F. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21–35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>
- González-Calvo, G., Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., & Gallego-Lema, V. (2020). Aprender a ser docente sin estar en las aulas: la COVID-19 como amenaza al desarrollo profesional del futuro profesorado. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 152–177. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5783>
- González-Palma, K., & Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*. ISSN: 2737-6273., 4(8 Ed. esp.), 19–34. <https://doi.org/10.46296/GT.V4I8EDESP.0028>
- González Pérez, J., & Criado del Pozo, J. (2006). Una Aproximación a La Investigación Sobre El Estrés Laboral En El Profesorado. *Revista de Psicología*, 1(1), 121–129. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311011>
- González-Menéndez, E., López-González, M., González-Menéndez, S., García, G., & Álvarez, T. (2019). Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PDV. *Revista Española de Salud Pública*, 93(agosto), 1-11. <https://bit.ly/3zFildl>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabé u, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14,363-368. <https://bit.ly/3oFB8iS>
- Gourevitch, R., Acosta Álvarez, M., Académica, D., & Testa Lic, R. (2010). Las Percepciones de la Salud Mental y su Evolución Las percepciones de la salud m ental y su evolución. https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection
- Guillén-Díaz-Barriga, C., Sosa, D. M. D., Cariño, L. M. H., Ramírez, E. H. V., & García, R. R. (2021). Desempeño psicométrico de la Escala BRIEF COPE en hombres que tienen sexo con

- hombres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 46-58. <https://bit.ly/3zHmxJX>
- Granados-Alós, L., Aparicio-Flores, M., Fernandez-Sorgorb, A., & García-Fernández, J. (2020). Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario. *Revistas Espacios*, 41(30). <https://bit.ly/3R4oruE>
- Grava, M., Barroso Hitora, V., & Lopes Verardi, C. E. (2019). MAYRA GRAVA DE MORAES The relationship between burnout and quality of life. <https://doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v19n1p51-64>
- Guzmán Muñoz, E., Concha Cisternas, Y., Lira Cea, C., Vásquez Yáñez, J., & Castillo Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes TT - Impact of a pandemic context on the quality of life of young adults. *Rev. Cuba. Med. Mil*, 50(2), e898–e898. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000200006
- Hagerty, M. R., Cummins, R., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., Peterson, M., Sharpe, A., Sirgy, J., & Vogel, J. (2001). Quality of Life Indexes for National Policy: Review and Agenda for Research: <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/075910630107100104>, 71(1), 58–78. <https://doi.org/10.1177/075910630107100104>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626–643. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
- Hassan, N., Yaakob, S. A., Halif, M. M., Aziz, R. A., Majid, A. A., & Sumardi, N. A. (2019). The effects of technostress creators and organizational commitment among school teachers. *Asian Journal of University Education*, 15(3), 92–102. <https://doi.org/10.24191/ajue.v15i3.7563>
- Hayes, S. W., Priestley, J. L., Ilishmakhametov, N., Ray, H. E., Priestley, J., & Ray, H. G. (2020). "I'm not Working from Home, I'm Living at Work": Perceived Stress and Work-Related Burnout before and during COVID-19. 2–29.
- Hernández Suárez, C. A., Gamboa Suárez, A. A., & Prada Núñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9),

472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>

- Huamán, D., & Huamán, A. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios Psychosocial Risk Factors and Perceived Stress in University Professors. *Propósitos y Representaciones* Set.-Dic, 7, 323–353. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Mental health considerations about the COVID-19 pandemic. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5419>
- Huidiburg, R. A. (1989). Psychology of Computer Use: XVII. The Computer Technology Hassles Scale: Revision, Reliability, and Some Correlates: *Psychological Reports*, 65(3 II), 1387–1394. <https://doi.org/10.2466/PRO.1989.65.3F.1387>
- Hung, W.-H., Chang, L.-M., & Lin, C.-H. (2011). Managing The Risk Of Overusing Mobile Phones In The Working Environment: A Study Of Ubiquitous Technostress. *PACIS 2011 Proceedings*. <https://aisel.aisnet.org/pacis2011/81>
- Jimenez, E. C. (2021). Impact of Mental Health and Stress Level of Teachers to Learning Resource Development. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.34293/education.v9i2.3702>
- Kakkar, R. (2020). To study the well- being, burnout and quality of life of teachers amidst COVID-19 pandemic. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4). <https://doi.org/10.25215/0804.068>
- Keith, K. D., & Schalock, R. L. (1994). The Measurement of Quality of Life in Adolescence: The Quality of Student Life Questionnaire. *American Journal of Family Therapy*, 22(1), 83. <https://doi.org/10.1080/01926189408251300>
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444–452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- Kramer, A., & Kramer, K. Z. (2020). The potential impact of the Covid-19 pandemic on occupational status, work from home, and occupational mobility. *Journal of Vocational Behavior*, 119.

<https://doi.org/10.1016/J.JVB.2020.103442>

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclée de Brouwer.

Li, L., & Wang, X. (2021). Technostress inhibitors and creators and their impacts on university teachers' work performance in higher education. *Cognition, Technology and Work*, 23(2), 315–330. <https://doi.org/10.1007/S10111-020-00625-0>

Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., & Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *Journal of Affective Disorders*, 277, 153–158. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.08.017>

Li, R., Liu, H., Chen, Y., & Yao, M. (2021). Why teachers want to leave? The roles of achievement goals, burnout and perceived school context. *Learning and Individual Differences*, 89. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2021.102032>

Llorens, S., Cifre, E., & Nogareda, C. NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervenció psicossocial.

Maas, J., Schoch, S., Scholz, U., Rackow, P., Schüler, J., Wegner, M., & Keller, R. (2021). Teachers' perceived time pressure, emotional exhaustion and the role of social support from the school principal. *Social Psychology of Education*, 24(2), 441–464. <https://doi.org/10.1007/S11218-020-09605-8/FIGURES/4>

Manrique, A. C., Sánchez, C., & Osorio, L. P. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32. doi:<https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.4.2014.4963>.

Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499–511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>

Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35–54. <https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>

Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 0(112), 42. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>

Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs (Prentice-Hall (ed.)). Prentice-

Hall.

- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. En W. B. Schaufeli, C. Maslach, y T. Marek (Eds.), *Professional burnout* (pp. 19- 32). Washington, DC, United States of America: Taylor and Francis
- Medina-Guillen, L. F., Quintanilla-Ferrufino, G. J., Palma-Vallejo, M., & Medina Guillen, M. F. (2021). Workload in a group of Latin American teachers during the COVID-19 pandemic. *Uniciencia*, 35(2), 1–13. <https://doi.org/10.15359/ru.35-2.15>
- Mendoza Castillo, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50(ESPECIAL), 343–352. <https://doi.org/10.48102/RLEE.2020.50.ESPECIAL.119>
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121–130. <https://doi.org/10.1016/J.IJER.2017.07.006>
- Ministerio de Educación, 2021. Estadísticas Educativas-Datos Abiertos, 1-4. Quito-Ecuador <https://bit.ly/3TDLePm>
- Mojosa-Kaja, J., Golonka, K., & Marek, T. (2015). Job burnout and engagement among teachers - Worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(1), 102–119. <https://doi.org/10.13075/IJOMEH.1896.00238>
- Morán, C., Landero, R y González, M. (2009). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2).
- Moreno, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 57, 4–19. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x201100050000>
- Moscoso, V., Pineda, L., Pérez, D. y Jerez, A. (2019). Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia. <https://bit.ly/3PMBSyH>
- Navarrete-Mera, C. L., & Zambrano-Acosta, J. M. (2021). Medidas educativas frente a la pandemia y

estrés docente en una escuela ecuatoriana. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(8 Edición especial noviembre 2), 197–211. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0041>

Ordaz Villegas, G., & Danulkán Durán Fonseca, T. D. (2022a). Perfil de Inteligencia Emocional de docente en tiempos de COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(9), 1–18. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3150>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.

Oros, L., Vargas Rubilar, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), 1-29.

Osorio, J., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1), 91.

Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. *Frontiers in Psychology*, 11, 3861. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.620718/BIBTEX>

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*, 95(1),1-8.<https://n9.cl/vftlk>.

Palacios Nava, M. E., & Montes De Oca Zavala, V. (2017). Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 49–53. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000100049>

Pellerone, M., & Pérez-Fuentes, C. (2021). Self-Perceived Instructional Competence, Self-Efficacy and Burnout during the Covid-19 Pandemic: A Study of a Group of Italian School Teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2021, Vol. 11, Pages 496-512, 11(2), 496–512. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11020035>

Penado Abilleira, M., Rodicio-García, M. L., Ríos-de Deus, M. P., & Mosquera-González, M.J. (2021). Technostress in Spanish University Teachers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in*

Psychology, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650>

Pérez Fernández, V., Gutiérrez Domínguez, M. . T., García, A., & Gómez, J. (2017). Procesos Psicológicos Básicos un Análisis Funcional. - Vicente Pérez F. | Jorge Luis Hernández Mendoza - Academia.edu. Universidad Nacional de Educación a Distancia.https://www.academia.edu/39992677/Procesos_Psicologicos_Basicos_un_Analisis_Funcional_Vicente_Perez_F

Picón, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2017). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Revista de la Facultad de Medicina*, 36(3), 41-51. <https://n9.cl/5sjyu>

Pietarinen, J., Pyhältö, K., Soini, T., & Salmela-Aro, K. (2013). Reducing teacher burnout: A socio-contextual approach. *Teaching and Teacher Education*, 35, 62–72. <https://doi.org/10.1016/J.TATE.2013.05.003>

Pillay, H., Goddard, R., & Wilss, L. (2005). Well-Being, Burnout and Competence : Implications for Teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30(2), 21–31. <https://doi.org/10.14221/AJTE.2005V30N2.3>

Pradeepkumar, P. C., Sojan, A., & Thomas, I. (2021). Depression, Anxiety and Stress among College Faculties during the COVID-19 Pandemic. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 12(4), 470–473. <https://n9.cl/3hvte>

Pressley, T. (2021). Factors Contributing to Teacher Burnout During COVID-19: <https://doi.org/10.3102/0013189X211004138>. <https://doi.org/10.3102/0013189X211004138>

Răducu, C.-M., & Stănculescu, E. (2022). Teachers' Burnout Risk During the COVID-19 Pandemic: Relationships With Socio-Contextual Stress—A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 0, 745. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2022.870098>

Radulović, A. H., Žaja, R., Milošević, M., Radulović, B., Luketić, I., & Božić, T. (2021). Work from home and musculoskeletal pain in telecommunications workers during COVID-19 pandemic: a pilot study. *Arhiv Za Higijenu Rada i Toksikologiju*, 72(3), 232–239. <https://doi.org/10.2478/AIHT-2021-72-3559>

- Raišienė, A. G., & Jonušauskas, S. (2013). SILENT ISSUES OF ICT ERA: IMPACT OF TECHNO-STRESS TO THE WORK AND LIFE BALANCE OF EMPLOYEES. 1(2), 108–115. [https://doi.org/10.9770/jesi.2013.1.2\(5\)](https://doi.org/10.9770/jesi.2013.1.2(5))
- Ramos Argilagos, M., Alfonso González, I., Peñafiel Jaramillo, K., Macias Silva, E. C., & Labrada González, E. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Ecuador. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores, 1–17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2030>
- Ramos-Armijos, D., Carvajal Andrade, L., Rueda García, D., Puchaicela Poma, M., Cerda Moscoso, V., & Espín Puchaicela, A. (2020). Estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la Universidad central del Ecuador: marzo 2019– Marzo 2020. Rev. Inv. Acad. Educación ISTCRE.[Internet], 4(1), 29-41. <https://bit.ly/3JmRsyE>
- Ramírez, M., Ortega, D. (2019). Cuestionario Sociodemográfico AD-HOC. Guía Didáctica: seminario fin de titulación-Trabajo de investigación. Editorial: EdiLoja.
- Ramírez, M., (2021). Guía Didáctica: seminario fin de titulación-Trabajo de investigación. Editorial: EdiLoja.
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. CienciAmérica, 9(2), 334. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.325>
- Ramos, A. (2022). El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente [Universitat Oberta de Catalunya (UOC)]. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/handle/10609/142446>
- Ransing, R., Adiukwu, F., Pereira-Sanchez, V., Ramalho, R., Orsolini, L., Teixeira, A. L. S., Gonzalez-Diaz, J. M., da Costa, M. P., Soler-Vidal, J., Bytyçi, D. G., El Hayek, S., Lamaout, A., Shalbfan, M., Syarif, Z., Nofal, M., & Kundadak, G. K. (2020). Mental Health Interventions during the COVID-19 Pandemic: A Conceptual Framework by Early Career Psychiatrists. Asian Journal of Psychiatry, 51. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2020.102085>
- Raudenská, J., Steinerová, V., Javůrková, A., Urits, I., Kaye, A. D., Viswanath, O., & Varrassi, G. (2020). Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare

professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best Practice & Research. Clinical Anaesthesiology*, 34(3), 553–560.
<https://doi.org/10.1016/J.BPA.2020.07.008>

Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., Dalri, R. de C. de M. B., Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. de C. de M. B. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137–141.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&nrm=iso&tIng=

Rodríguez, D., & Pardo, M. (2020). ENSAYO: EL TELETRABAJO EN TIEMPOS DE COVID-19.
[https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24640/1/ENSAYO El teletrabajo en tiempos de COVID-19.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24640/1/ENSAYO%20El%20teletrabajo%20en%20tiempos%20de%20COVID-19.pdf)

Rodríguez, R. (2021). Techno-Stress: Damage Caused by New Emerging Risks. *Laws*, 10(3), 67.
<https://doi.org/10.3390/laws10030067>

Rojas, J. L. C. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/DILEMAS.V8I.2560>

Roldán-Bazurto, M., & Díaz-Macías, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146.
[doi:http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.169](http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.169)

Roldán, M., & Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de Las Ciencias*, 7(1), 133–146.
<https://bit.ly/391UCWY>

- Rosen, L. D., & Weil, M. M. (1992). Measuring technophobia. A manual for the administration and scoring of the Computer Anxiety Rating Scale, the Computer Thoughts Survey and the General Attitude Toward Computer Scale. (Chapman Un).
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Nogareda, C. (2007). El tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial – WANT – Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables (21a Serie). <http://www.want.uji.es/download/el-tecnoestres-concepto-medida-e-intervencion-psicosocial/>
- Salanova, Marisa, Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology : Journal International de Psychologie*, 48(3), 422–436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Salanova, S. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 19, 225–246. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231318057001>
- Salazar-Concha, C. E. (2019). El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo [Universitat Oberta de Catalunya]. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/668131/Tesis+Doctoral+El+Tecnoestr__s+y+su+efecto+sobre+la+productividad+individual+y+sobre+el+estr__s+de+rol+en+trabajadores+c hilenos+-un+estudio+psicom__trico+y+predictivo-.pdf?sequence=1
- Saleem, F., Malik, M. I., Qureshi, S. S., Farid, M. F., & Qamar, S. (2021). Technostress and Employee Performance Nexus During COVID-19: Training and Creative Self-Efficacy as Moderators. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.595119>
- Salcedo Guerrero, H. L., Cardenas Vasquez, Y. Y., Carita Chambí, L. M., & Ledesma Cuadros, M. J. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44–56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Santillán Marroquín, W. (2020). El teletrabajo en el COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 65–76. <https://doi.org/10.33210/CA.V9I2.289>

- Solórzano, S., Delgado, J., Quimi, L., & Bravo, D. (2021). Seguridad y salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8051–8067. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V5I5.890
- Spagnoli, P., Molino, M., Molinaro, D., Giancaspro, M. L., Manuti, A., & Ghislieri, C. (2020). Workaholism and Technostress During the COVID-19 Emergency: The Crucial Role of the Leaders on Remote Working. *Frontiers in Psychology*, 11, 3714. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.620310/BIBTEX>
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Sundari, N., Gottumukkala, M., Prameela, T., & Ghanta, S. K. (2020). WORKLIFE BALANCE OF WOMEN EDUCATORS DURING COVID-19 PANDEMIC. *Muskt Shabd Jornal*, 9(9), 16–24.
- Tapasco, O., & Giraldo, J. (2016). Factores asociados a la disposición por el teletrabajo entre docentes universitarios. *Ciencia & Trabajo*, 18(56), 87–93. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000200003>
- Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., & Suárez-Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491- 507. Doi. 10.23857/pc.v6i7.2866
- Tresierra, C., & Pozo, A. C. L. (2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: A propósito del distanciamiento social. *revista Española de Salud Pública*, 94.
- Vallejo, O., & Campo, K. (2020). Gestión emocional para el trabajo en casa. *Colegio Colombiano de Psicólogos*. https://www.upb.edu.co/es/guia-gestion-emocional/DOC_GuiaGestionEmocional.pdf
- Vargas, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 756007. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.756007>
- Velandia Pérez, P. Y. (2014). La salud mental docente como enfermedad profesional (I. L. de A. E. – ILAE (ed.)). Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE.
- Weißenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During

the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change. *Frontiers in Education*, 6, 546. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2021.736992/BIBTEX>

Yang, R.-J., Yang, J.-Y., Yuan, H.-R., & LI, J.-T. (2017). Techno-Stress of Teachers: An Empirical Investigation from China. *DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science*, icesd. <https://doi.org/10.12783/DTSSEHS/ICESD2017/11619>

Zúñiga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información tecnológica*, 29(1), 171–180. <https://doi.org/10.4067/s0718-07642018000100171>

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 UTPPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación.

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: Rural Urbana **Su remuneración es de:** _____

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

Horas que trabaja diariamente: _____

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

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__

Apendice CTECNOESTRES

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

	Pregunta	NAD A	CASI NAD A	RARAMEN TE	ALGUNA S VECES	BASTAN TE	CON FRECUENC IA	SIEMPR E
		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							
1 6	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							

Apendice D 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 E 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