



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

CARRERA DE PSICOLOGIA

**Identificación del estrés en docentes de educación
básica y bachillerato de tres instituciones públicas del
cantón Suscal durante la pandemia del COVID-19.**

Trabajo de integración curricular previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Barrera Beltrán Jessica Paola

Directora: Marín Mora Teresita Ubaldina

CAÑAR

2022



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 04 de abril del 2023

Magíster

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 Integración Curricular denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de tres instituciones públicas del cantón Suscal durante la pandemia del COVID-19 realizado por Jessica Paola Barrera Beltrán 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: Teresita Ubaldina Marín Mora, Mgtr.

CI: 0103407862

Correo: tumarin@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Jessica Paola Barrera Beltrán, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Integración Curricular denominado: Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de tres instituciones públicas del cantón Suscal durante la pandemia del COVID-19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo 1. Marco teórico, Capítulo 2. Metodología y Capítulo 3. Análisis de resultados y Discusión, siendo Teresita Ubaldina Marín Mora, director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....
Autor: Jessica Paola Barrera Beltrán

CI: 0302548482

Correo electrónico: paobr24@yahoo.com

Dedicatoria

La presente tesis está dedicada primeramente a Dios ya que gracias a él logre culminar con mis estudios universitarios, a mis amados padres Antonio Barrera y Nelly Beltrán por todo su apoyo y motivación que me han brindado ya que todo lo que soy se lo debo a ellos principalmente por inculcar en mi la importancia de estudiar, me han dado todo lo que soy ahora como persona mis valores, principios, perseverancia y empeño sobre todo a luchar por alcanzar mis metas siempre dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio enseñándome a valorar todo lo que tengo.

A mi amado hijo Josué Gyimah que ha sido pieza fundamental en mi vida y la inspiración que necesitaba para hoy llegar a cumplir uno de los sueños que tanto anhelaba, lograr superarme cada día y ser su ejemplo en un futuro. Eres la razón por la cual me levanto todas las mañanas esforzándome siempre por ser la mejor madre, posiblemente ahora no entiendas mis palabras, pero para cuando seas capaz sabrás que todo mi esfuerzo fue por ti.

A mis compañeros (as) que durante estos cinco largos años estuvieron a mi lado apoyándome en especial a mi querida amiga Tatiana Agama quien con sus palabras de apoyo a sido un pilar fundamental en mis estudios motivándome para no rendirme y seguir luchando para llegar a la meta con gran satisfacción.

A mis maestros quienes nunca desistieron de ayudarme y depositaron su confianza en mí.

A todos ellos quienes me apoyaron para escribir y concluir con esta tesis.

Jessica Paola Barrera Beltrán.

Agradecimiento

A Dios.

Por darme la sabiduría y la fuerza necesaria para culminar con esta etapa en mi vida, el llegar a ser una profesional en beneficio de la sociedad.

A la Universidad Técnica Particular de Loja, quien me abrió las puertas hacia el mundo profesional ya que las oportunidades que me ha brindado han sido incomparables y el futuro que me espera como psicóloga es aún mejor.

Agradezco de todo corazón a la Mgtr. Mercy Patricia Ontaneda, docente, quien durante este camino tan largo como fue la elaboración de la tesis ha ido paso a paso con nosotros guiándonos, apoyándonos sobre todo dándonos la motivación necesaria para concluir con éxito esta carrera profesional que en un principio fue un sueño y hoy se convierte en una realidad.

A mi directora de tesis la Mgtr. Teresita Ubaldina Marín Mora quien a través de su conocimiento sobre todo con su paciencia y perseverancia ha logrado que pueda culminar la tesis con total satisfacción.

A las instituciones educativas que fueron pieza fundamental en la elaboración de mi tesis, brindándome la información requerida para lograr los objetivos trazados.

Finalmente agradezco de todo corazón a Dios, a mis padres, a mi hijo, a mi familia y a todos y cada uno de mis compañeros por este logro que en gran parte es gracias a ustedes ya que he logrado concluir con éxito mi carrera que en un principio empezó como un camino largo pero que con el paso de los años se llenó de experiencias y de mucho aprendizaje.

Muchas gracias a cada uno de ustedes por caminar junto a mí en este sueño tan bonito, siempre les guardaré en mi corazón.

Jessica Paola Barrera Beltrán.

índice de contenidos

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo I	6
1. Marco Teórico	6
Antecedentes	6
1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID.	6
1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.	8
1.1.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.	9
1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.	10
1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID.....	11
1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.	12
1.2.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes.	13
1.2.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19.....	14
1.3. Burnout en tiempos de COVID.....	15
1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.	16

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.....	17
1.3.3. Consecuencias del burnout para docentes.....	18
1.4. Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes.	19
1.4.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo. ..	20
1.4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.	20
1.4.3. Afrontamiento del estrés por teletrabajo en docentes	21
Capítulo II	24
Metodología.....	24
2.1. Objetivos.....	24
2.2. Preguntas De Investigación.	24
2.3. Diseño De Investigación.....	25
2.4. Contexto.	26
2.5. Población y muestra	27
2.5.1. Participantes.....	27
2.6. Métodos, técnicas.	27
2.6.1. Métodos.	27
2.6.2. Técnicas.....	29
2.7. Instrumentos.	30
2.7.1. Cuestionario Ad Hoc.	30
2.7.2. Inventario del Estrés Laboral crónico de Maslach [MBI-GS].....	30
2.7.3. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP).	30
2.7.4. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21).....	31
2.7.5. La escala multidimensional de Evaluación de los Estilos de	
Afrontamiento (BRIEF – COPE / 28).....	31

2.8. Procedimiento	32
2.9. Recursos.....	33
Capítulo III	34
Análisis de resultados y discusión.....	34
3.1 Análisis de resultados:	34
3.2 Discusión.....	38
Conclusiones	45
Recomendaciones	46
Referencias	48
Apéndice.....	56
Apéndice A. Consentimiento informado	56
Apéndice B. Cuestionario sociodemográfico y laboral.....	57
Apéndice C. MBI.....	58
Apéndice D. Tecnoestrés	59
Apéndice E. Dass-21	60
Apéndice F. Cuestionario Brief-Cope	61

Índice de tablas

Tabla 1 Recursos	33
Tabla 2 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	34
Tabla 3 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes.....	35
Tabla 4 Resultados de tecnoestrés de los docentes.....	35
Tabla 5 Percepción de la salud mental de los docentes	36
Tabla 6 Estrategias de afrontamiento de los docentes	37

Resumen

La presente tesis está centrada en la identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato de tres instituciones públicas del cantón Suscal durante la pandemia del COVID-19. Para ello se planteó como objetivo general identificar los factores relacionados con el estrés, en una muestra de tipo causal-incidental y no probabilística de 40 docentes; empleando una metodología cuantitativa, no experimental y transversal. Se evaluó aplicando los siguientes instrumentos cuestionario Ad-Hoc, inventario del estrés laboral crónico de Maslach, cuestionario de tecnoestrés, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), la escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE-28). Los resultados obtenidos evidenciaron que la mayoría de investigados presentan un riesgo leve de burnout, en tecnoestrés muestran niveles bajos de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia; en cuanto a la salud mental se estableció que no resultó afectada, pues presentaron niveles bajos en depresión, ansiedad y estrés; también se determinó que las estrategias de afrontamiento orientada al problema fue la más utilizada. Finalmente se puede concluir que en la mayoría de los docentes no se evidencia estrés.

Palabras clave: pandemia, docentes, educación

Abstract

This thesis is focused on the identification of stress in basic education and high school teachers from three public institutions in the Suscal canton during the COVID-19 pandemic. For this, the general objective was to identify the factors related to stress, in a causal-incident and non-probabilistic sample of 40 teachers; using a non-experimental and cross-sectional quantitative methodology. It was evaluated by applying the following instruments: Ad-Hoc questionnaire, Maslach's chronic work stress inventory, techno-stress questionnaire, depression, anxiety and stress scales (DASS-21), the multidimensional scale for evaluating coping styles (BRIEF-COPE- 28). The results obtained showed that the majority of those investigated present a slight risk of burnout, in techno-stress they show low levels of anxiety, fatigue, skepticism and inefficiency; Regarding mental health, it was established that it was not affected, since they presented low levels of depression, anxiety and stress; It was also determined that problem-oriented coping strategies were the most used. Finally, it can be concluded that most teachers do not show stress.

Keywords: pandemic, teachers, education

Introducción

El rol del docente en tiempos de COVID-19 cambió radicalmente pues surgió la necesidad de adaptarse a la modalidad virtual o teletrabajo requiriendo de los maestros nuevos conocimientos y destrezas tecnológicas lo que definitivamente los llevó a situaciones complejas tanto físicas como emocionales (Castro et al., 2020). Es por ello que la presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de educación básica y bachillerato quienes trabajaron durante la emergencia sanitaria que provocó la pandemia de COVID 19, para determinar la salud mental en la que se encuentran luego de convivir con tan extraordinario suceso.

Para ello, se tomó como referencia tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022, basándose el estudio en la identificación de las características sociodemográficas y laborales de los docentes, la identificación de los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal), así como la determinación de la salud mental y el tecnoestrés existente en los docentes.

El tema en mención, ha sido abordado por varios autores en diversas investigaciones tal es el caso de Medina (2020) quién hace un análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca–Ecuador, concluyendo que el nivel de fatiga laboral de los docentes de instituciones públicas aumentó significativamente durante el proceso de teletrabajo relacionado con el confinamiento; de igual forma Castro et al. (2020) en su investigación hace un análisis del impacto de la pandemia en docentes de educación básica y bachillerato dentro del cantón Suscal en el cual se determinó que no están satisfechos usando la tecnología para llegar a cumplir los objetivos de su asignatura y tampoco se sienten seguros enfrentando nuevos desafíos. También Morillo (2020) abordó el tecnoestrés en los y las docentes de educación básica tomando como referencia una institución educativa de la provincia de Sucumbíos–Ecuador durante el año 2020 y no encontró la presencia de tecnoestrés en la

mayoría de los docentes. Lo antes mencionado refleja la importancia, pertinencia y actualidad del tema abordado en este estudio.

En esta investigación, se empleó un diseño de tipo cuantitativo no experimental y transversal; así como los métodos: analítico-sintético, inductivo, deductivo, estadístico y escala de Likert. Es importante mencionar que para dar respuesta al problema planteado se aplicaron instrumentos tales como: cuestionario Ad-Hoc, inventario del estrés laboral crónico de Maslach, cuestionario de tecnoestrés, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) la escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento (BRIEF-COPE-28), mismos que permitieron identificar el estrés en los docentes durante la pandemia, cumpliendo así con los objetivos que fueron planteados en esta investigación.

Para llevar a cabo, esta investigación se ha desarrollado la revisión bibliográfica buscando la información relevante y oportuna para elaborar el marco teórico que cimienta la investigación, a continuación, se describe la metodología la cual consta de objetivos generales y específicos, preguntas de investigación, diseño de investigación, contexto, población y muestra, participantes, métodos, técnicas, instrumentos utilizados, así como también el procedimiento y los recursos empleados; luego en base a la aplicación de los instrumentos de recolección de información se realizó el análisis de resultados y la discusión de los mismos, por último, se enunciaron las conclusiones y basadas en estas las recomendaciones.

El presente estudio tiene gran importancia para la sociedad ya que al recolectar información sobre el estrés, el tecnoestrés, el síndrome de burnout y la salud mental de los docentes de instituciones educativas públicas quienes trabajaron durante la emergencia sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19, es posible analizar el estado emocional de los docentes en esta época denominada pos pandemia con la finalidad de aportar un punto de partida a las instituciones educativas de tal forma que desarrollen políticas de apoyo y estrategias para mejorar la calidad de vida de los maestros.

Además, ofrece información que permite analizar los factores de riesgo que presentaron los docentes frente a la educación virtual y las repercusiones que esta generó en

la salud mental en el marco de la pandemia por el COVID-19, en virtud que, es visible el desconocimiento que la sociedad tiene sobre los efectos que generó la pandemia en la salud mental, puesto que el estrés afectó en diferentes niveles a los docentes, por tal razón el estudio permitirá enriquecer el conocimiento de la población a través de la información proporcionada.

Capítulo uno

Marco Teórico

Antecedentes

En la primavera de 2020, las instituciones educativas de todo el mundo cerraron sus puertas casi de la noche a la mañana, cuando los países se bloquearon para enfrentar la crisis de COVID-19. Estas medidas, sin precedentes en la historia fue a una escala global, supusieron un cambio repentino del aprendizaje y la enseñanza presenciales a lo que ahora se ha denominado clases virtuales de emergencia generando cambio en la metodología de enseñanza tradicional a la educación en línea (Crespo, 2021).

Ante esta situación, los docentes se enfrentaron a nuevas medidas restrictivas, inseguridad y falta de lineamientos claros para desarrollar su labor; esto, naturalmente ha causado una angustia significativa en todo el mundo (Mena et al., 2021).

Específicamente en Ecuador, el cambio de modalidad de clases resultó apremiante para todos los actores directos e indirectos del proceso enseñanza–aprendizaje, especialmente para alumnos y docentes. El nuevo paradigma laboral, caracterizado por el cambio en la forma de impartir las clases llevó al desgaste tanto físico como mental de los docentes (Párraga y Escobar, 2020).

En vista de lo enunciado anteriormente, es necesario determinar puntos de vista y estrategias que permitan identificar las consecuencias del abrupto cambio que sufrieron en su forma de trabajo los docentes a causa de la pandemia de COVID–19, tomando como foco central la salud mental y sus posibles afecciones que han llevado a desarrollar estrés, ansiedad y depresión.

1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID.

Antes de la pandemia, la docencia ya era conocida como una ocupación con diversos focos de estrés y en algunos escenarios mal remunerada. Con la llegada del COVID-19, los

factores preexistentes de estrés se acumularon con otros nuevos relacionados con las restricciones y cambio de forma de trabajo, donde el campo físico, mental y psicosocial del docente se vio severamente afectado por el estrés asociado al confinamiento sanitario (Quiñones et al., 2022).

Ante este panorama, las obligaciones y requerimientos crecieron significativamente para los docentes, sin embargo, las condiciones de trabajo no mejoraron en lo absoluto ni fueron mínimamente adecuadas, pues debían encargarse a más de preparar la clase de que las condiciones tecnológicas de conectividad y multimedia sean las adecuadas; esto pudo haber influido la salud mental o el bienestar de los docentes, así como, afectar la calidad de la educación impartida (Palma et al., 2021).

Adicional a ello, se debe acotar que normalmente la enseñanza y el aprendizaje están íntimamente ligados a las interacciones sociales de la vida cotidiana, representadas en la realidad material del aula. Estas interacciones sociales significativas, que se desarrollan en el aula, son componentes básicos para el aprendizaje y el desarrollo de relaciones sociales a largo plazo en la escuela, esto es, entre docentes y alumnos, también entre alumnos como compañeros y entre profesores y sus colegas; en este contexto, la pérdida de la interacción social pudo incrementar el estrés de los docentes (Kupers et al., 2022).

Por lo tanto, ante el hecho de que la docencia sea considerada una labor que conlleva un cierto nivel de estrés, el incremento de responsabilidades, así como las condiciones desfavorables en las que se ha tenido que desarrollar durante la pandemia y la pérdida de interacciones sociales tangibles o físicas entre los involucrados; dan pista para determinar que el nivel de estrés en los docentes se ha incrementado durante la pandemia de COVID-19.

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

El nivel de estrés del profesorado está influenciado por diversos factores, entre ellos, los demográficos (género, edad, estado civil), así como por las clases en línea y otros compromisos adicionales. Así mismo, se ha evidenciado la relación entre el estrés ocupacional y la satisfacción laboral (experiencia laboral e ingresos mensuales) (Chitra, 2020).

De igual manera, otros factores influyeron en el estrés en docentes durante la pandemia, según Santamaría et al. (2021), fueron las comorbilidades o el tener hijos; el género femenino muestra significativamente más síntomas de estrés y ansiedad que el masculino, es probable que las mujeres que tienen hijos tengan mayor tendencia a presentar más síntomas depresivos que las que no los tienen, y las personas con patología crónica o que conviven con ellas padecen más estrés, ansiedad y depresión.

Adicionalmente, para Soltaninejad et al. (2021), otro aspecto a tener en cuenta es el ergonómico que incluye características como el color, la iluminación, la ventilación, el diseño del lugar de trabajo y los recursos educativos específicos que son indispensables para crear motivación e interés al desarrollar una actividad. Es más que obvio que muchos docentes y alumnos no disponían de lugares óptimos para el desarrollo de sus labores, lo cual sin duda disminuyó la calidad de su trabajo e incrementó el estrés y la ansiedad.

Entonces, entre los factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia se registra una gran diversidad identificándose aspectos demográficos, comorbilidad o padecimiento de otras enfermedades e incluso aspectos ergonómicos. Es entendible que una docente, madre de familia, que sufre una enfermedad crónica que requiere tratamiento continuo y que no cuenta con un espacio de trabajo adecuado va a desarrollar un nivel de estrés elevado durante una situación extraordinaria como la pandemia COVID-19.

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

Los docentes experimentaron durante la pandemia una nueva modalidad de trabajo y un aumento del tiempo dedicado a la comunicación, ya que todas las discusiones con los colegas se realizaban por correo electrónico. Además, el preparar lecciones en línea les tomó mucho más tiempo de lo habitual, lo que resultó en un exceso de trabajo. Del mismo modo, otra demanda laboral exagerada fue tratar de mantener el contacto con todos los estudiantes, algunos de los cuales eran difíciles de localizar, lo que les causó ansiedad por la sensación de que perdían el control (Kupers et al., 2022).

Así lo registra la investigación de Heiden et al. (2021), quienes han identificado factores estresantes relacionadas al teletrabajo como las relaciones con colegas y superiores, la alta carga y falta de control de trabajo, los recursos inadecuados o insuficientes, el desequilibrio entre la vida laboral y personal y la falta de desarrollo individual. Podría decirse que el control deficiente de los límites en los arreglos de trabajo flexibles contribuye a una sobrecarga de responsabilidades, horas extras, mayor estrés y tiempo insuficiente para la recuperación.

En contraste, Giauque et al. (2022) afirman que también hay estudios en donde se asevera que un clima laboral favorable al teletrabajo es importante para generar sentimientos positivos hacia esta modalidad específica e incluso puede conducir a un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal, aunque cabe indicar que se tratan de aplicaciones e investigaciones hechas principalmente en países europeos.

En suma, el teletrabajo como alternativa al desarrollo de actividades primordiales, como la educación, lleva consigo aspectos a tomar en cuenta para minimizar su impacto negativo, ya que ha provocado sobrecarga de trabajo, comunicación no oportuna, pérdida de contacto entre docentes y alumnos, desequilibrio entre vida laboral y privada; esto puede desembocar en fatiga laboral si se vuelve algo recurrente; si bien existen hallazgos de impacto

positivo en algunos escenarios no es menos cierto que se trata de sociedades avanzadas que ya desde mucho antes de la pandemia empezaron a implementar metodologías de educación en línea o híbridas por lo que no sufrieron un impacto tan fuerte como en Latinoamérica.

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

La pandemia, entre otras cosas, afectó directamente al incremento del estrés laboral y la disminución de la calidad de vida de las personas en general, así lo refleja la información recolectada a continuación.

Según Cevallos et al. (2021), se ha transformado la educación combinando recursos pedagógicos tradicionales y herramientas digitales modernas evidenciándose inconvenientes con el manejo eficaz de las tecnologías de la información (TIC) y el acceso a conectividad de calidad. Este proceso de adaptación ha provocado en los maestros desgaste físico y psicológico, consecuencia de los complejos retos a los que han sido sometidos, manifestándose síntomas de ansiedad, depresión y estrés como las reacciones más comunes.

En este contexto, de acuerdo con Navarrete y Zambrano (2021), quienes analizaron las afectaciones por estrés debido a las medidas implementadas en el proceso de enseñanza a consecuencia de la pandemia, determinan que los niveles de estrés identificados son muy altos debido al frecuente uso de dispositivos tecnológicos para realizar las actividades; acontecimientos como los descritos anteriormente tienen la cualidad de convertirse en una fuente de estrés, lo que incide en la calidad de vida.

Con respecto al estilo de vida, cabe mencionar el trabajo de investigación realizado por Lopez et al. (2021) quienes evaluaron el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante la pandemia, determinando que factores como la alimentación y sueño presentaron alteraciones en el período del confinamiento. Se destaca

la relevancia de esos factores ya que la alimentación y el descanso contribuyen a mejorar y fortalecer el sistema inmunológico.

De lo antes mencionado, se puede indicar que el estrés laboral se ha incrementado en los docentes debido a que se han visto obligados a cambiar su forma de trabajo, además, de volverse dependientes de agentes externos como son las tecnologías de información, para llevar a cabo su labor; esto naturalmente está afectando aspectos básicos de su vida, como la alimentación y el sueño, en consecuencia, su calidad de vida se ve disminuida.

1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID.

En la década de los ochenta, en el libro *Techno stress: The Human Cost of the Computer Revolution*, se describió por primera vez el tecnoestrés como una enfermedad adaptativa provocada por la incapacidad de las personas para afrontar las nuevas tecnologías de forma saludable. En el contexto español, en cambio, se refiere al tecnoestrés como un estado psicológico negativo que está condicionado por la percepción de un desajuste entre demandas y recursos relacionados con el uso de las TIC (Penado et al., 2021).

Por su parte, Alcas et al. (2019) lo definen como la angustia que se podría generar al no poder cumplir con las exigencias laborales a causa de habilidades tecnológicas limitadas, y se origina por la alta exposición a la tecnología debido a labores que requieren inmediatez, esto muchas veces supera la capacidad de respuesta del usuario. También provoca desajustes a nivel psicológico y fisiológico; el no ser un nativo digital y el tener que adaptarse a nuevos contextos genera la sensación de inseguridad y frustración.

En la actualidad, esta patología se ha convertido en un tema de mayor relevancia a raíz de la pandemia de COVID-19, pues el notable crecimiento de la digitalización, en todas las áreas para dar respuesta a situaciones que se han visto afectadas por el virus a nivel personal, social y organizacional, ha generado síntomas de tecnoestrés tales como ansiedad

y trastornos físicos, expresados por debilidad mental, falta de concentración, sensación de cansancio e incapacidad para dormir (González et al., 2021).

De acuerdo a lo indicado anteriormente, el tecnoestrés es una forma de estrés provocado exclusivamente por la interacción entre los individuos y las tecnologías de información, puede aparecer en contextos laborales en los cuales la percepción de responsabilidad es muy alta en una de las partes, por ejemplo, en el campo educativo es el docente quien lleva la mayor parte de la responsabilidad del proceso enseñanza– aprendizaje y sus habilidades tecnológicas son limitadas; en este contexto, se manifiesta principalmente fatiga laboral, ansiedad, inseguridad y frustración.

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

Llevar a cabo investigaciones que permitan evaluar y determinar el tecnoestrés en los docentes durante la pandemia ha sido de gran interés por parte de la sociedad que ha visto como este problema se agudizó a medida que la enfermedad avanzaba y las restricciones de movilidad y aforo se hacían más estrictas.

De acuerdo a Carrión et al. (2022), el escepticismo sobre el uso de las TIC como herramienta que remplace a la educación presencial durante la pandemia, la fatiga laboral por el uso frecuente de las plataformas virtuales de educación, y la ansiedad que genera la utilización de dichas herramientas tecnológicas, influyó notablemente en los hábitos y costumbres de los docentes que tenían los procesos de enseñanza tradicional empleados antes de la pandemia, esto, en su conjunto provoco el denominado tecnoestrés.

Por otra parte, a decir de Domínguez et al. (2022), con la implementación obligatoria de las Tics en los procesos enseñanza-aprendizaje, la vida de los docentes presentó alteraciones importantes sobre todo en la manera de ejercer su labor académica; en esta situación, se identificaron altos niveles de estrés, cansancio, ansiedad, ideas de ineficacia, entre otras, afectando con ello, la salud física, psíquica, emocional, social y el bienestar

integral de los docentes; estas consecuencias podrían haber contribuido a la aparición del tecnoestrés.

En otro estudio, el de Botía et al. (2020), se puso en evidencia los niveles de tecnoestrés que enfrentan los docentes, clasificándolos en: modalidad de tecno-sobrecarga, el grado de tecno-invasión en sus espacios personales y la tecno-incertidumbre frente a los cambios de tecnología del establecimiento educativo.

De lo antes referido se puede destacar que durante la pandemia los docentes tuvieron que acoplarse a cambios drásticos en su forma de trabajo, uno de los aspectos más complicados fue acoplarse al uso de las TIC, en virtud que, muchos tenían poca o nula experiencia en el uso de las mismas, de allí surge, la importancia de evaluar el tecnoestrés para determinar en nivel de afección en los profesionales de la educación.

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

La satisfacción en el trabajo está íntimamente relacionada con la productividad, pues se trata de un conjunto de emociones y sentimientos favorables o desfavorables del docente hacia su actividad laboral; es una actitud afectiva, una sensación de relativo gusto o disgusto hacia algo (Alcas et al., 2019).

Por lo tanto, en la época actual, es sumamente necesario estudiar los efectos del uso indiscriminado de las TIC en los docentes; es así que, Araya et al. (2021) en su estudio, indican que existe una relación directa entre el tecnoestrés y la disminución de la productividad, por lo tanto, en el rendimiento de los docentes.

Así también lo exponen Hinojosa López et al. (2019), en su informe en el que concluyen que el teletrabajo tiene un efecto directo en el tecnoestrés del docente de instituciones educativas que implementaron clases a distancia durante el confinamiento por la enfermedad COVID-19. Específicamente, los recursos, la autonomía y el balance vida-

trabajo, son características del teletrabajo realizado por el profesorado y éstos explican el incremento del tecnoestrés en términos de fatiga, ansiedad e ineficacia al desarrollar las clases a distancia.

Tomando como base lo antes referido, el tecnoestrés tiene influencia directa y negativa con la productividad de los docentes, es decir, a mayor tecnoestrés padecido, menos productivo es un maestro; sin embargo, es necesario analizar con cuidado esta relación, en función del lugar y las características de una población estudiada.

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

Se conoce que, el tecnoestrés es un estado psicológico negativo siendo el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre las demandas y los recursos disponibles relacionados con el uso de las TIC, caracterizado por actitudes negativas hacia las mismas y la presencia de ansiedad o sintomatologías afectivas; ello conduciría, por tanto, a efectos psicosociales negativos que impactan en el bienestar individual de los docentes (Rodríguez et al., 2021).

Al respecto, Robinet y Pérez (2020), indican que el incremento del estrés docente durante la pandemia resalta en términos cuantitativos y cualitativos el deterioro psicosocial y físico por lo que concluyen que el tecnoestrés está asociado de forma significativa a factores psicosociales originados por el aislamiento, el temor y la incertidumbre que presentaron los docentes durante la crisis de COVID – 19.

Por su parte, Castellanos et al. (2019) detectaron impacto psicosocial marcado en los docentes durante el tiempo de pandemia y post pandemia, por lo que resaltan la importancia de elaborar estrategias de promoción y prevención del riesgo psicosocial, de forma individual y colectiva de tal manera que se busque el equilibrio entre las actividades familiares y laborales que demuestren una organización efectiva del trabajo.

Se deja claro entonces que, el tecnoestrés es un factor de riesgo psicosocial significativo, algunos estudios han determinado que ha producido un impacto negativo en los docentes durante la pandemia de COVID-19, aspectos como el confinamiento, miedo e incertidumbre causados por esta situación extraordinaria han puesto en evidencia la necesidad de elaborar estrategias y políticas de tratamiento y prevención de dicho riesgo.

1.3. Burnout en tiempos de COVID.

El “burnout” es de origen anglófono y tiene una difusa traducción al idioma español, se le conoce como síndrome del trabajador quemado; presenta varias similitudes con el estrés, se origina principalmente en profesionales que trabajan en el campo de la salud, la psicología o la docencia (Samaniego y Uyaguari, 2021).

Ante la necesidad de evaluar al síndrome de burnout, Maslach y Jackson (1981) implementaron un instrumento llamado Maslach Burnout Inventory (MBI) el cual determinó tres dimensiones que se manifiestan ante su presencia: cansancio emocional (CE), despersonalización (D), baja o falta de realización personal (RP) (Sutta Huaman et al., 2021).

En particular, profesiones que están en contacto con un gran número de personas como parte de sus responsabilidades, como la docencia, el burnout puede provocar que se sientan insuficientes a la hora de realizar tareas relacionadas con sus funciones, lo que puede derivar en conductas ajenas a su ámbito (Yildiz et al., 2019).

Por lo tanto, el estrés continuo de los docentes en tiempos de COVID-19, pudo hacer que queden atrapados en el ciclo de burnout que comienza con sentimientos de estrés elevado y prolongado con disminución del interés, seguido de mejoría, a corto plazo, pero en cambio, si la situación estresante no mejora, la etapa final suele terminar con la experiencia de desesperación, visiones sombrías y pesimistas (Sharma et al., 2020).

Entonces, considerando lo antes expuesto se puede entender al burnout como una manifestación del estrés enfocado en tres dimensiones: cansancio emocional,

despersonalización y falta de realización personal. Según la literatura revisada entre las profesiones en las que se manifiesta este síndrome esta la docencia por lo que es importante tomar muy en cuenta este aspecto.

1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.

Existen un sin número de predictores, entre los más importantes o comunes en los docentes están: conflictos en el lugar de trabajo, sobrecarga laboral, falta de oportunidades de ascenso, inestabilidad laboral, altas demandas laborales, ambigüedad y conflicto del rol, falta de apoyo social, indisciplina, apatía de los alumnos y obstáculos técnicos. Adicionalmente, el estrés y la baja satisfacción laboral son considerados como poderosos predictores del agotamiento emocional o síndrome del trabajador quemado (Esteras et al., 2019).

Particularmente, el agotamiento emocional presenta riesgo de desarrollar Burnout a futuro por la percepción de los docentes de que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada, y con la pandemia esto se extendió fuera del horario laboral. En la dimensión realización personal sobresale el predictor años de experiencia laboral y en la despersonalización el estado civil y los años de experiencia como docente (Giler et al., 2022).

Por otra parte, el impacto que causó la pandemia por el COVID-19 marcó un antes y un después en el sistema educativo, lo que generó que algunos docentes experimenten ciertos cambios como la despersonalización, que se manifiesta cuando el profesional se muestra insensible o nada empático; así como también presenta una actitud negativa frente a diversos aspectos del trabajo o hacia los que reciben el servicio que, en este caso son los estudiantes, generalmente este problema se desarrolla como respuesta al cansancio emocional lo que representa la falta de involucramiento del docente con su entorno, por lo

que su desempeño durante su jornada laboral se verá notablemente afectado (Mora et al., 2021).

Por lo expuesto anteriormente, se entiende que el elemento central del burnout es el agotamiento emocional, que se presenta como el sentimiento de estar sobrecargado y agotado por la falta de recursos para manejar eventos cotidianos, caracterizándose por la pérdida progresiva de energía llegando incluso a la fatiga crónica. Ante la pandemia es entendible que estos inconvenientes se hayan incrementado, pues se elevó el estrés de los docentes por factores económicos, laborales y sociales.

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

Ante la implementación del teletrabajo por la pandemia se han generado desafíos para los docentes que consisten en llevar a cabo de la mejor manera las clases, tratando de evitar que el estrés por el cambio de estilo y forma de trabajo llegue a incrementarse de manera significativa desembocando en el síndrome de burnout.

Entonces, una forma de evitar sobrecarga de trabajo es distribuir adecuadamente el tiempo, pero, ante situaciones más críticas se debe revisar la sintomatología manifestada en los docentes a fin de evitar el desarrollo del Burnout u otras dificultades psicosociales, y así contribuir en el bienestar personal y por ende profesional (Chinga et al., 2021).

En este sentido Roldán y Díaz (2021), refieren que las estrategias de afrontamiento más utilizada en el género femenino fue la técnica que se focaliza en hacer frente a la situación que causa malestar, buscando el equilibrio y solución inmediata; mientras que, en el género masculino fue la estrategia de “expresión emocional” en la que se expresan las emociones, como la descarga de humor, o la lucha con las emociones.

Por otra parte, es preocupante que las instituciones educativas no contaron con un plan de acción para combatir la fatiga laboral que la pandemia generó, siendo menester que

dicho plan sea responsablemente elaborado e implementado con la finalidad de disminuir los niveles de riesgo, lo que permita garantizar el bienestar y la productividad de los docentes (Torres, 2020).

Tomando como base lo antes referido, se puede mencionar que el teletrabajo puede ser uno de los factores que expuso a los docentes a desarrollar el síndrome de burnout en los casos que no se tomó las medidas oportunas y apropiadas para reducir las consecuencias de adoptar esta nueva modalidad de trabajo docente, pues los cambios en las condiciones en el proceso enseñanza–aprendizaje necesariamente conllevó a modificaciones en su comportamiento y sus expectativas.

1.3.3. Consecuencias del burnout para docentes.

En el trabajo de Cevallos et al. (2021), se evidencia que debido a la elevada carga laboral docente, los maestros están expuestos al Síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional, caracterizado por un conjunto de signos y síntomas como respuesta al estrés crónico, entre los que se cita: 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.

En esa misma línea Ganga et al. (2022), destacan que las consecuencias del burnout van más allá del trabajo, relacionándose con otros ámbitos de la vida de los docentes, implicando deterioro a nivel personal, de pareja y familiar.

Por lo tanto, al ser la profesión docente una labor exigente; requiere habilidades y competencias intelectuales, lo que implica una responsabilidad muy grande ya que son un modelo a seguir, son formadores de sus alumnos. Los factores referidos hacen que su

proceso de trabajo sea más complejo y estresante. La presencia del estrés hace al individuo más vulnerable a sufrir problemas de salud tales como: fatiga física y mental, dolores de cabeza, insomnio, problemas gastrointestinales y cardíacos, irritabilidad, poco autocontrol, frustración y problemas respiratorios (Rodríguez et al., 2017).

Según lo antes mencionado, se puede resaltar que existe una relación fuerte entre el síndrome de burnout y el teletrabajo siendo la pandemia uno de los detonantes para su incremento en los docentes. Es importante hacer énfasis en que cualquier tipo de inconveniente en la salud se lo debe tratar a tiempo, mucho más si se habla de la salud mental.

1.4. Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes.

La salud mental se puede entender como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su familia y comunidad (Sánchez y Lojano, 2021).

Al respecto es necesario señalar que, el estrés laboral repercute en la salud física y mental del maestro debido a las condiciones en las que se trabaja: grupos numerosos, nivel escolar, tipo de familia, contexto social, entre otros (Rodríguez et al., 2017).

En este contexto, desde el punto de vista fisiológico la activación del sistema de estrés conduce a un grupo de cambios físicos y de comportamiento de tiempo limitado que incluyen aumento de la excitación, estado de alerta y vigilia, mejora de la cognición y atención centrada. Aunque son necesarias para la supervivencia, las frecuentes respuestas de estrés neurobiológico aumentan el riesgo de problemas de salud física y mental, especialmente cuando se experimentan durante periodos de desarrollo cerebral rápido (Romero et al., 2020).

En vista de lo referido, la salud mental de los docentes es un aspecto primordial a ser tomado en cuenta ya que maximiza las capacidades cuando ha sido atendido oportunamente, caso contrario y en estados de estrés continuo, puede conllevar afecciones a la salud tales como problemas en la salud física y psicológica de los individuos.

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

El teletrabajo provoca fatiga mental, desgaste profesional, baja efectividad en las tareas, bajas laborales con su implicación económica y social. Las causas concretamente se relacionan a la complejidad de las tareas, el perfil laboral, las altas exigencias, y situaciones de impotencia para generar cambios en su realidad (Echerri et al., 2019).

Entonces, cuando una persona cree que una determinada situación o encuentro es amenazante, habrá una presión que excede sus propios recursos para afrontarla, poniendo así en riesgo su bienestar (Navarrete y Zambrano, 2021).

Tal como lo indica Abarca et al. (2022), al vivir experiencias estresantes prolongadas, se origina el estrés crónico, repercutiendo en la salud mental. Por ejemplo, el estrés agudo, por eventos que pueden ocurrir en cualquier momento de la vida, el caso de la pandemia por COVID-19, siendo evidente que el impacto será diferente en cada ser humano.

En base a la información desarrollada, se evidencia que el teletrabajo ha provocado grandes cambios en la forma de laborar de los docentes, ante dicho cambio, es entendible que aparezcan problemas o repercusiones tales como estrés, inseguridad, fatiga mental, desgaste físico y psicológico, entre otros.

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

En sintonía con Alcas et al. (2019) la percepción que se tiene es que los medios tecnológicos impactan de sobremanera en los docentes. El llegar a alcanzar un equilibrio

entre lo laboral y lo personal se convierte en un reto que conllevaría a una mejor performance individual.

Así, cuando los docentes realizan teletrabajo se quedan con la percepción de que no han sido realmente productivos, pues al trabajar desde la sala de un hotel, el sofá de la casa o en ropa deportiva tienen la percepción de que no están realizando el trabajo de manera correcta o tradicional (Samaniego y Uyaguari, 2021).

Ante esta situación, la salud mental de los docentes requiere una especial atención puesto que existen diferentes factores que limitan el desarrollo personal y del trabajo de cada uno de ellos. La presencia del síndrome Burnout, dentro de la docencia puede considerarse como un deterioro de la salud mental que podría desembocar en resultados negativos para el desempeño laboral, la interacción con los educandos y alterar el proceso enseñanza aprendizaje (Samaniego y Uyaguari, 2021).

Según lo antes referido, la percepción en los docentes con respecto a la salud mental en la pandemia es que los medios tecnológicos han influido de sobremanera en la forma de trabajo causando, en muchos de los casos, alteraciones en la salud mental hasta el punto de presentar síndrome de burnout en muchos de los casos.

1.4.3. *Afrontamiento del estrés por teletrabajo en docentes*

Afrontar el estrés por teletrabajo ha sido uno de los retos más complicados en tiempos de pandemia, es así que Díaz (2021), sugiere las siguientes estrategias de afrontamiento del estrés: focalización en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.

En este mismo contexto, Ponce et al. (2022) describen que los estilos de afrontamiento más utilizados por los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica de Manabí a tiempo completo en modalidad de

teletrabajo por la emergencia sanitaria debido a la pandemia son: el BAS (busca de apoyo social), EVT (evitación), EEA (expresión emocional abierta), REP (reevaluación positiva) y los menos utilizados son: RLG (religión), AFN (auto focalización negativa), FSP (focalizado en la solución del problema).

Por lo tanto, fomentar la salud mental y el ajuste psicológico, es decir, la resiliencia a los desafíos de la pandemia es un enfoque importante para prevenir el desarrollo de trastornos mentales en la población en general. Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció el brote de COVID-19 como una pandemia en marzo de 2020, se iniciaron las primeras intervenciones, como servicios de salud mental en línea, para hacer frente al impacto psicológico de esta enfermedad (Kunzler et al., 2021).

Por lo revisado en la bibliografía sobre la repercusión en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo, se identifican estrategias para afrontar el estrés por teletrabajo siendo estas muy variadas, a pesar de ello, instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) están muy preocupados por los índices de estrés en los maestros; es por ello, que se requiere un compilatorio de recomendaciones para ayudar a superar dicha situación (Dos Santos et al. 2021).

Considerando el aporte de los autores antes referidos, es importante mencionar los desafíos que ha dejado la pandemia del COVID-19 en el sistema educativo principalmente los retos a los cuales han tenido que enfrentarse los docentes hoy en día tales como, problemas de salud mental, estrés, preocupación entre otros factores que han sido causantes de problemas en la salud mental, por lo tanto hacerle frente a estos problemas no ha sido tarea fácil ya que el teletrabajo obliga a cambiar el estilo de educación al que generalmente estaban acostumbrados desencadenando el incremento de los niveles de estrés laboral, es por ello que varias instituciones como la OMS, CEPAL y la ONU se han visto preocupados

ante esta problemática, por lo cual, se ha visto en la necesidad de identificar estrategias para prevenir y afrontar el estrés en los docentes.

Capítulo dos

Metodología

Como base del proceso de investigación es necesario determinar la metodología y sus características para cimentar y guiar el camino del investigador, es así que a continuación, se detalla las características de la misma:

2.1. Objetivos.

Objetivo general.

- Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022.

Objetivos específicos.

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022.
- Determinar la salud mental de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022 al impartir clases de forma online.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022.

2.2. Preguntas De Investigación.

En el presente trabajo de investigación se ha planteado dar respuesta a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar?
- ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar?
- ¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés evidenciados a través de las dimensiones de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés, ansiedad y depresión de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar?

2.3. Diseño De Investigación.

El diseño de la presente investigación tiene las siguientes particularidades:

- **Cuantitativo**, para lograr los objetivos y dar respuesta a las interrogantes de investigación se lo hace de forma ordenada y sistemática, aplicando instrumentos basados en escala numérica tipo Likert, que facilita la tabulación y comunicación de resultados (Monje, 2018).
- **No experimental**, ya que las variables que representan el fenómeno estudiado (características sociodemográficas, niveles de burnout, salud mental, tecnoestrés y estrategias de afrontamiento) no son manipuladas deliberadamente por el investigador, si no que al contrario se describen tal y como ocurren en el contexto (Echerri et al., 2019).
- **Transversal**, porque las mediciones se toman en un solo momento, son de base individual, con propósito descriptivo y analítico. Tiene como objetivo principal identificar la frecuencia de una condición (estrés, tecnoestrés, burnout) en la población estudiada (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

2.4. Contexto.

Las tres unidades educativas son fiscales mixtas, se ubican en el cantón Suscal perteneciente a la provincia del Cañar.

La primera es una institución de educación básica se ubica específicamente en el centro cantonal, brinda educación regular en educación básica. Trabaja en régimen costa, cuya modalidad es de tipo presencial; en jornada matutina y vespertina; en dicha institución trabajan 19 docentes quienes imparten clases a un aproximado de 513 alumnos de la zona urbana y rural del cantón, la mayoría de estudiantes quienes pertenecen a las nacionalidades indígenas no asisten con frecuencia como lo hacen los de la parte urbana cuya situación se ve reflejada debido al flujo migratorio por parte de sus padres lo que les impide trasladarse de la casa a su lugar de estudio por falta de apoyo económico.

La segunda institución se ubica específicamente en la vía principal del cantón, brinda educación regular en nivel general básica y bachillerato. Trabaja en régimen costa, en modalidad presencial y en jornada matutina, cuenta con 22 docentes quienes imparten clases a un aproximado de 367 alumnos de la zona urbana y rural, así como también de la zona baja del cantón, siendo la mayoría de los estudiantes mestizos y en menor cantidad de nacionalidad indígena, se destaca por ser una institución agropecuaria la cual posee un extenso terreno para la producción de diferentes productos.

La tercera institución se ubica específicamente en la comunidad de Pachón perteneciente al cantón Suscal, brinda educación regular en nivel inicial, educación básica y bachillerato. Trabaja en régimen costa, modalidad presencial y jornada matutina. Aquí laboran 18 docentes quienes imparten clases a un aproximado de 350 estudiantes de los niveles medio–bajo del sector, la mayoría de los estudiantes pertenecen a las nacionalidades indígenas ya que dicha institución se caracteriza por ser intercultural bilingüe, la baja cantidad de alumnos se da debido al flujo migratorio que de cierta forma influyó en la economía de las familias de este pequeño cantón.

2.5. Población y muestra

Es importante iniciar refiriendo que, la población se entiende como el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación, mientras que la muestra es un subconjunto de la población en que se llevará a cabo la investigación (Ardila et al., 2004).

Para este estudio la población estuvo conformada por docentes de instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar; la selección de la muestra fue causal-incidental y no probabilística en virtud que, los docentes fueron seleccionados directa e intencionalmente (Alperin y Skorupka, 2014), al tratarse del estudio de un fenómeno inesperado como lo fue la pandemia del COVID 19 la muestra se conformó por 40 docentes de educación básica y bachillerato.

2.5.1. Participantes.

Los docentes para ser parte de la muestra debieron cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser docente titulado como profesional dentro del ámbito de la educación.
- Ser docente en situación activa.
- Firmar el consentimiento informado.
- Tener como mínimo 2 años de experiencia.
- Haber desarrollado la función docente durante el tiempo de la pandemia de COVID–19.

El único criterio de exclusión fue que el docente no haya aceptado participar en el estudio.

2.6. Métodos, técnicas.

Cada uno de los métodos y técnicas de investigación utilizados en el presente estudio se presentan brevemente a continuación:

2.6.1. Métodos.

Descriptivo

La descripción se ocupa de información como cantidad, ubicación, capacidad, tipo o situación general del problema. Pretende presentar los hechos que caracterizan la realidad

observada tal como ocurren (Monje-Álvarez, 2018). Con este método se buscó describir los factores relacionados con el estrés de los docentes de básica y bachillerato.

Analítico–sintético.

El análisis es un procedimiento mental mediante el cual un todo complejo se descompone en sus diversas partes y cualidades. En contraste, la síntesis establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones esenciales y características generales entre ellas (Santander, 2022).

En el contexto de esta investigación, el método analítico–sintético explicó las características y relaciones entre los elementos y el todo, y la reconstrucción de las partes para alcanzar una visión de unidad, con respecto a los elementos que provocan estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Inductivo y deductivo.

Este método combina el estudio de lo particular a lo general (inductivo), que posibilita establecer generalizaciones extrayendo conclusiones de lo general a lo particular (deducción) (Escobar et al., 2018).

Con esta idea, se tomó en cuenta las condiciones particulares de cada docente para inducir conclusiones con respecto a la población, así como contrastar información general y confirmarla en casos puntuales según los factores de estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert.

Con este método se buscó obtener de información variada sobre los docentes, desde datos específicos (edad, estado civil, lugar de origen, etc.) hasta información más compleja que requiere mayor elaboración, como son las percepciones, actitudes, representaciones, etc. Entre sus características resalta su facilidad de uso, susceptibilidad para realizar pruebas de confiabilidad y la sencillez de interpretación que permite difundir con facilidad los resultados (Fabila et al., 2013).

Este método se aplicó en el proceso de recolección de datos como un conjunto de ítems que se presenta en forma de afirmaciones para cuestionar a los docentes sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo en cuanto a diversos factores relacionados con el estrés.

Estadístico.

Este método se basa en la recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y análisis estadístico, así como también establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Cabezas et al., 2018).

En esta investigación se empleó al organizar y tabular la información obtenida con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos.

2.6.2. Técnicas.

A continuación, se detallan y definen las técnicas que se aplicaron en el proceso de investigación, entre las que sobresalen las siguientes:

Técnicas de investigación bibliográfica.

La lectura.

La lectura es una actividad cultural, sujeta por lo tanto a las leyes sociales que modelan la necesidad, las capacidades y las prácticas de lectura, convertida, entonces, en instrumento o arma cultural empleada en la relación de producción y consumo (Ramirez, 2009).

En esta investigación la lectura fue una técnica fundamental para extraer información, identificar características o patrones relevantes, contrastar información con respecto a trabajos previos, así como también validar resultados o indicios encontrados.

El resumen o paráfrasis.

En función a una lectura profunda y consciente, la paráfrasis se aplica para redactar y presentar la fundamentación teórica y los resultados obtenidos por el estudio para así lograr un contenido claro y objetivo, que permita transmitir los hallazgos de una manera eficaz (Monje-Álvarez, 2018).

2.7. Instrumentos.

2.7.1. Cuestionario Ad Hoc.

Instrumento que se caracteriza por el hecho de que es diseñado a medida según el tipo de estudio que se esté realizando, las características de los involucrados y las necesidades de información de cada investigador (Asturias, 2022).

Contiene preguntas cerradas de opción múltiple; se enfoca en obtener información sociodemográfica de los docentes quienes laboraron durante la pandemia de COVID – 19.

2.7.2. Inventario del Estrés Laboral crónico de Maslach [MBI–GS]

Este instrumento se aplica para indagar y deducir la presencia de burnout en los docentes en tres dimensiones: agotamiento emocional (9 ítems con puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems con puntuación máxima de 48 puntos). Está consolidado como un instrumento de evaluación psicológica, compuesto por tres categorías de 22 elementos. En cada pregunta se utiliza escala de 7 puntos tipo Likert en donde 1 indica sin afectación y 7 la máxima afectación. Con respecto a las propiedades psicométricas presenta consistencia interna alta (alfa de Cronbach del MBI) de entre 0.70 a 0.90 (Maslach et al., 1996).

2.7.3. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP).

Para esta investigación, se usa la versión denominado NPT 730, el cual mide el tecnoestrés en tres dimensiones: afectiva (ansiedad vs fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Cada ítem se evalúa a través de una escala tipo Likert donde 0 indica nada o nunca y 6 significa siempre o todos los días; contestada por docentes que utilizan las Tics en sus labores. En caso de observar altas puntuaciones significa presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecno ansiedad y tecno fatiga. Finalmente se suman las puntuaciones obtenidas en cada ítem perteneciente a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala (Salanova et al., 2007).

Las propiedades psicométricas de este instrumento en fiabilidad presentan alfa de Cronbach de 0.90 siendo considerado un buen indicador de consistencia interna, según correlación de Pearson el cual cubre los requisitos de validez (Coppari et al., 2018).

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

Constituido por tres escalas: la depresión como un trastorno con síntomas asociados a estados de ánimo disfóricos como la tristeza, la ansiedad descrita en torno a los síntomas físicos como tensión muscular y miedo, el estrés como tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas como irritabilidad y activación persistente (Lovibond y Lovibond, 1996).

El DASS – 21 tiene como ventajas el ser un instrumento de auto reporte, breve, fácil de responder, permite evaluar la presencia de afectos negativos de depresión y ansiedad y lograr una discriminación máxima entre estas condiciones. Está formado por tres escalas de auto reporte dimensional que evalúan la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés. Cada ítem se responde de acuerdo a la presencia e intensidad de cada síntoma en la última semana en una escala de respuesta tipo Likert del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Cada escala tiene siete ítems y su puntaje total se calcula con la suma de los ítems pertenecientes a esa escala y varía entre 0 y 21 puntos. Ofrece confiabilidad de consistencia interna con alfa de Cronbach en depresión (0.85), ansiedad (0.72) y estrés (0.79); en validez presenta correlación alta y significativa con otras escalas similares (Román et al., 2016).

2.7.5. La escala multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF – COPE / 28)

Se aplicó la versión española que es una escala multidimensional auto administrada, consta de 28 ítems, agrupados en 14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor; sirve para evaluar como el docente afronta el estrés o situaciones complicadas. La

validez del instrumento no es concluyente, por lo cual se sugiere que se modifique o reagrupe los ítems (Morán et al., 2009).

2.8. Procedimiento.

Para el desarrollo de este trabajo de investigación se siguió el procedimiento que se describe a continuación.

- Revisión y búsqueda de información, constituyó el primer paso para elaborar el marco teórico, en la que se recolectó la información necesaria en base a una revisión de documentos digitales como libros, artículos científicos y de revistas de investigación eligiendo en función al rigor científico, actualidad y pertinencia con respecto a los objetivos planteados.
- Levantamiento de información, se eligió una muestra de 40 docentes pertenecientes a tres instituciones educativas fiscales del cantón Suscal de la provincia del Cañar, quienes cumplieron con los criterios de elegibilidad que fue haber impartido clases durante la pandemia del COVID 19 y ser principalmente docentes de educación básica o bachillerato independiente del sexo. Se gestionó y se obtuvo la autorización de las autoridades educativas de las referidas instituciones, posterior a lo que, se informó a los docentes de objetivos, la metodología y los instrumentos a utilizar, quienes brindaron su consentimiento informado, cabe señalar que los instrumentos fueron aplicando de manera virtual. Una vez que se obtuvieron los resultados se realizó el análisis y la discusión de los datos arrojados cumpliendo así con los objetivos planteados en cuanto a la investigación que es de gran importancia.
- Informe de investigación, se estructuró de la siguiente manera. En primer lugar se desarrolló el marco teórico que contiene la fundamentación teórica del estudio; a continuación se encuentra la metodología en donde se encuentra detallada la estructura metodológica; seguidamente se presentan los resultados obtenidos, así como el análisis y discusión de los mismos; luego, se registran las conclusiones que determinan la consecución de los objetivos planteados; finalmente, se enuncian las recomendaciones que se exponen en función de las conclusiones del estudio.

2.9. Recursos.

Tabla 1

Recursos

Recursos	Detalle	Valor
Humanos	Directora de Tesis	
	Directivos y docentes de las instituciones educativas	\$0.00
Materiales	Instrumentos de evaluación	\$0.00
Económicos	Servicio de internet	\$5.00
	Impresiones	\$8.00
	Viáticos	\$50.00
Total, de recursos		\$63.00

Nota: Recursos aplicados en el desarrollo del trabajo de investigación.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1 Análisis de resultados:

A continuación, se reflejan en cada una de las tablas los resultados de las evaluaciones que se realizaron a los docentes de educación básica y bachillerato de tres instituciones educativas del cantón Suscal de la provincia del Cañar.

Tabla 2

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	18	46,2%		
	Femenino	21	53,8%		
Docente	Educación básica	22	56,4%		
	Bachillerato	17	43,6%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	28	71,8%		
	Viudo/a	0	0,0%		
	Divorciado/a - Separado/a	6	15,4%		
	Soltero/a	5	12,8%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		44	58	28	9
Horas de trabajo por día		8	8	5	1
Experiencia laboral		16	36	2	9

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

Como se puede observar en la tabla número 2 correspondiente a las características sociodemográficas, el 53,8% de los participantes son mujeres y el 46% son varones, por ende, la mayoría pertenece al género femenino. En cuanto a nivel de educación el 56,4%, esto es, la mayoría labora en educación básica. Al analizar el estado civil se puede determinar que la mayoría, específicamente el 71,8% son casadas o en unión libre, seguidos del 15% divorciados y en relación a la edad existe una media de 44 años. Con respecto a la información de trabajo se determinó que los docentes laboraron una media de 8 horas y presentaron en experiencia laboral una media de 16 años.

Tabla 3

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	32	82,1%
	Medio	3	7,7%
	Alto	4	10,3%
Despersonalización	Bajo	21	53,8%
	Medio	12	30,8%
	Alto	6	15,4%
Realización personal	Alto	24	61,5%
	Medio	5	12,8%
	Bajo	10	25,6%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla número 3 correspondiente a la percepción de las dimensiones del burnout, en cansancio emocional el 82,1% es decir, la mayoría de los docentes presentan nivel bajo, mientras que el 10.3% presentan nivel alto. En cuanto a la despersonalización el 53,8%, esto es, la mitad de los participantes muestran un nivel bajo, el 30% nivel medio, a diferencia del 15.4% que presentan un nivel alto. Con respecto a la tercera dimensión el 61,5%, esto es, más de la mitad de los docentes tienen alta realización personal, mientras que el 25,6% es decir, un poco más de la cuarta parte muestran baja realización personal.

En función a los resultados se evidencia que la mayoría de los docentes no presentaron riesgo de padecer el síndrome de burnout, pues la dimensión de cansancio emocional es baja, así como la despersonalización; en cambio, la realización personal, en su mayoría presentó nivel alto; considerando que para determinar la presencia de burnout se requiere que las dos primeras dimensiones, esto es, cansancio emocional y despersonalización presenten un nivel alto, mientras que, la tercera es decir, realización personal un nivel bajo.

Tabla 4
Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	21	53,8%
	Medio	15	38,5%
	Alto	3	7,7%
Fatiga	Bajo	22	56,4%
	Medio	12	30,8%
	Alto	5	12,8%
Escepticismo	Bajo	16	41,0%
	Medio	16	41,0%
	Alto	7	17,9%
Ineficacia	Bajo	19	48,7%
	Medio	12	30,8%
	Alto	8	20,5%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Con respecto a los resultados que fueron obtenidos en la tabla número 4 correspondiente al tecnoestrés se puede evidenciar que el 53,8%, esto es, más de la mitad de los docentes presentaron una mínima ansiedad, mientras que el 7.7%, es decir, la minoría representa al nivel alto. El 56,4%, es decir más de la mitad de los participantes manifestaron tener fatiga mínima, a diferencia del 12,8% presento alta fatiga, mientras que, un poco menos de la mitad el 41% presentaron un menor escepticismo, en relación, al 17,9%, quienes manifestaron un alto escepticismo. Finalmente, cerca de la mitad de los docentes, siendo esto, el 48% demostró una mínima ineficacia y el 20,5%, presentaron una alta ineficacia.

Con lo expuesto anteriormente, se puede mencionar que no existe presencia de síntomas marcados referentes al tecnoestrés que resulten preocupantes para los participantes, aunque no es menos cierto que pueden existir casos particulares que merezcan un análisis más elaborado pues se observó que en fatiga e ineficacia el nivel alto bordea el 20%, es decir 2 de cada 10 docentes sienten mucha fatiga y un alto sentimiento de ineficacia lo que podría desembocar en mayores inconvenientes.

Tabla 5
Percepción de la salud mental de los docentes

		N	%
Depresión	Leve	33	84,6%
	Moderado	1	2,6%
	Severo	5	12,8%
Ansiedad	Leve	28	71,8%
	Moderado	3	7,7%
	Severo	8	20,5%
Estrés	Leve	33	84,6%
	Moderado	2	5,1%
	Severo	4	10,3%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

En relación a los resultados presentados en la tabla número 5 correspondiente a las percepciones de la salud mental se puede evidenciar que, la mayoría de los docentes el 84,6% presentaron depresión leve. El 71,8%, es decir más de la mitad manifestaron tener mínima ansiedad; mientras que la mayor parte de los docentes, esto es, el 84,6% presentaron estrés leve.

Se determinó entonces, que la salud mental en las dimensiones de estrés, ansiedad y depresión no presenta riesgo de desarrollar alteraciones ya que en la mayoría de los casos se registró nivel leve en cada una de las dimensiones estudiadas. Es importante indicar también que en depresión el nivel severo presentó un 12,8%, mientras que en ansiedad un 20,5% mostro un nivel severo, a diferencia del estrés que presento un 10,3% de nivel severo, esto debería ser tomado muy en cuenta ya que es una dimensión crítica que puede provocar complicaciones severas en la salud.

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento de los docentes

M	Máx.	Mín.	DT
---	------	------	----

Afrontamiento centrado en las emociones	16,77	36,00	10,00	7,39
Estrategias enfocadas en problema	24,03	51,00	14,00	11,13
Estrategias disfuncionales	18,85	40,00	12,00	8,45

Nota: Inventario COPE-28

En lo que concierne a los resultados obtenidos en la tabla número 6 correspondiente a las estrategias de afrontamiento luego de aplicado el inventario COPE – 28, se observó que, fueron las estrategias enfocadas en el problema las que mayor media representaron con 24,03, a continuación, se ubicaron las estrategias disfuncionales con una media de 18,75 y finalmente, aunque no muy lejos, se ubicó el afrontamiento centrado en las emociones con una media de 16,77.

En base al análisis se puede concluir que, las estrategias enfocadas en el problema son las más conocidas o utilizadas por la mayoría de los docentes ya que mostraron la mayor media aritmética, eso quiere decir que, al momento de enfrentar situaciones complejas que podrían provocar desequilibrio emocional los docentes prefieren actuar de manera activa aplicando estrategias como análisis del problema, autocontrol o acción directa.

3.2 Discusión

El estudio tuvo como objetivo identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de tres Unidades Educativas Fiscales del cantón Suscal durante el año 2022 en el contexto de la pandemia de COVID 19.

Al identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022, con relación a nuestra investigación se determinó que existe mayor presencia de docentes de género femeninos en 82.5% y de estado civil casado 57%, lo que tiene cierta similitud con el estudio de Castellanos et al. (2019) en el que se registró un 51.1% de mujeres y 34% de casados, al igual que en el trabajo de investigación de Botía et al. (2020) con el 91% de docentes mujeres. Para las variables laborales, los docentes presentaron un

promedio alto de edad 44 años y una experiencia laboral de 16 años, similares resultados a los encontrados por Ponce et al. (2022) en el cual el rango de edad predominante fue de entre los 41 a 50 años con un promedio de experiencia laboral de entre 11 a 20 años. Al revisar el número de horas diarias de trabajo el promedio refleja que no hay sobrecarga de trabajo ya que este coincide con las 8 horas que por ley se debe laborar, aunque en el informe de Andrade (2021) se registra que en los tiempos de pandemia la percepción docente fue que estaban trabajando más tiempo.

Con respecto, a las variables género y edad pueden considerarse como factores que influyen al momento de desarrollar desórdenes emocionales, así lo afirmó Chen (2015) quien sostiene que el nivel de tecnoestrés variaba según el género, la edad y los años de experiencia laboral, de igual forma Ragu-Nathan et al. (2008) determinaron que las mujeres encuentran más desafiante las tecnologías que los hombres y que los trabajadores con mayor experiencia sufren menos tecnoestrés.

En base a lo expuesto, se ha determinado que en este estudio la mayoría de involucrados son docentes mujeres, de estado civil casado, con una media de experiencia laboral de 16 años por lo que se puede considerar que son un grupo que en general refleja la realidad de la sociedad educativa local pues a la luz de los resultados de otras investigaciones similares los datos recabados guardan cierta relación entre sí.

A continuación, se determinaron los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022, según los resultados obtenidos en esta investigación en cansancio emocional el 82,1% de los participantes presentaron niveles bajos, a diferencia del 10,3% quienes manifestaron niveles altos, estas cifras tuvieron cierta similitud a las que se encontraron en trabajos en los que la prevalencia baja de cansancio emocional osciló entre el 50,12% y el 65,07% (Esteras et al., 2019) y difiere del trabajo de García et al. (2016), que presentó valores altos en esta dimensión, con una prevalencia del 85.2% en agotamiento emocional, al respecto cabe mencionar a Sommerfeldt (2020), quien sostiene que los docentes

relacionados con el teletrabajo, presentaron un aumento en la jornada laboral así como también en las exigencias de actualización permanente, uso de herramientas tecnológicas indispensables en tiempos de pandemia.

Con relación a la segunda dimensión de despersonalización, el 53,8% presentó nivel bajo, a diferencia del 15,4% que corresponde al nivel alto. Este valor es similar al encontrado por Moya et al. (2022) con 54,14% bajo en dicho nivel, y superior a los hallados en otra investigación, cuya prevalencia de despersonalización osciló entre el 18,3% y el 38% (Sánchez, et al., 2021). Al respecto cabe citar a Oramas (2013), quien menciona que el docente con esta condición se muestra insensible o nada empático, también presenta una actitud negativa frente a diversos aspectos del trabajo o hacia los que reciben el servicio “estudiantes” generalmente estas actitudes se desarrollan como respuesta al cansancio emocional lo que se muestra también como falta de involucramiento con su entorno, por lo que su desempeño se verá notablemente afectado.

En la tercera dimensión del burnout, la realización personal el 61,5% de los participantes obtuvieron una puntuación alta, a diferencia del 25,6% que alcanzaron un nivel bajo. Este resultado es similar al encontrado en el trabajo de Palomino y Ruiz (2017) donde el 59% presentó niveles altos y diferente a la que se encontró en otras investigaciones cuya prevalencia en realización personal osciló entre el 13,01% y el 15,2%, al respecto Zambrano y Vega (2020) refiere la afección esta dimensión se evidencia porque el profesional presenta una sensación de ineficacia y llegar a sentirse incompetente en su puesto de trabajo, todo esto acompañado de sentimientos de frustración, estancamiento, así como también la carencia de logros en sus labores. Para Samaniego y Uyaguari (2021) en esta dimensión se aprecia el sentimiento de competencia de los docentes en su puesto de trabajo.

En función a los resultados de las dimensiones de burnout se observa que, la mayoría de los casos presenta nivel bajo en las primeras dos dimensiones y nivel alto en la tercera esto quiere decir que el burnout no prevaleció en más de la mitad de los docentes quienes trabajaron durante la pandemia de COVID 19 ya que para concluir lo contrario se requiere que las dos primeras dimensiones presenten nivel alto y el tercer nivel bajo. Esto a nivel

general ya que pueden existir casos particulares en los que la condición de burnout se esté cumpliendo.

Con respecto, a determinar el tecnoestrés existente en los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022 al impartir clases de forma online, los resultados obtenidos reflejan que la mayoría presenta nivel bajo de ansiedad; esto es, un 53,8%, un medio del 38.5%, seguido del 7.7% que presentaron un nivel alto, siendo estas cifras similares a las que obtuvo Morillo, (2020) con 52% de observaciones en nivel muy bajo, bajo y medio bajo; y diferente al estudio de Abarca et al. (2022), que obtuvo un 47,71%, reflejó puntuaciones muy altas, altas y medias en esta dimensión. Al igual que Sánchez (2022) encontró que el 19.3% en los niveles de ansiedad eran medio altos, cabe mencionar que en esta escala se consideran síntomas subjetivos y somáticos como el miedo, activación autonómica, ansiedad situacional y experiencia subjetiva de afecto ansioso (Román et al., 2016).

Dentro de la escala de fatiga los resultados que se obtuvieron en esta investigación fueron, que el 56,4% obtuvo un nivel bajo y el 30.8% nivel medio; es decir, casi la totalidad de los encuestados presentan nivel medio–bajo en esta dimensión, similar a lo que registra en el estudio de Olvera et al, (2022) con un total de 75% para el nivel bajo; sin embargo, en la investigación realizada por Carrión et al. (2022) se presentan porcentajes considerables de fatiga del 37,8% y 40,1%. En este sentido para Rodríguez et al. (2021) existe asociación positiva significativa entre las dimensiones ansiedad y fatiga lo que se confirma con los resultados obtenidos en este estudio ya que en ambas prevalece el nivel bajo.

Dentro de la escala de escepticismo el resultado fue, del 41,0% de los docentes presentaron una puntuación baja, mientras que el mismo porcentaje obtuvo una puntuación media, lo que coincide con la investigación realizada por los autores Carrión et al. (2022) quienes encontraron niveles bajos con un porcentaje de entre 40% y 60% de docentes. En contraste, según el informe de Estrada y Gallegos (2021) se determinó que los docentes mayores de 50 años presentaron altos niveles de escepticismo, aunque este resultado obviamente está sesgado por la variable edad. Es importante subrayar que este

subdimensión es muy importante ya que, según Castelo et al. (2022), el escepticismo sobre el uso de las TIC influye positivamente en el tecnoestrés docente.

En la última escala del tecnoestrés está la ineficacia cuyos resultados fueron, del 48,7% para el nivel bajo; sin embargo, el nivel alto presentó el 20,5%, lo cual tiene cierta similitud con el estudio de Sánchez (2022) que obtuvo para el nivel medio alto un porcentaje entre 14% y 20% e incluso para Olvera et al. (2022) el nivel alto representó el 50% de los casos estudiados. En este contexto, el sentirse ineficaz en sus labores como docentes suele ser en muchos casos un elemento estresor significativo especialmente en aquellas personas que son adultas quienes presentan más dificultad para desenvolverse en el entorno digital a diferencia de los jóvenes que manejan la tecnología mucho mejor (Carrión et al., 2022).

Entonces, en función al análisis de los resultados de las cuatro dimensiones del tecnoestrés, en todas prevalece el nivel bajo, aunque solo en ansiedad y fatiga se supera el 50% mientras que en escepticismo e ineficacia apenas se supera el 40%, esto puede indicar que en los tiempos de la pandemia el tecnoestrés estuvo cerca de superar los niveles tolerados por los docentes por lo que es importante vigilar de cerca como evolucionan esta sintomatología en esta época postpandemia.

Siguiendo con el análisis, al determinar la salud mental de los docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022, en la escala depresión el nivel moderado presentó un 2,6 % siendo una mínima parte de docentes, seguido del 12,8% quienes presentaron un nivel severo, a diferencia del nivel leve que registró el 84,6%, resultados que tienen cierta similitud con la investigación de Salinas et al. (2021) quienes ubicaron el nivel normal y bajo en 85% de los casos; también valores similares se evidenciaron en otra investigación en la que los niveles leves de depresión fueron el 70,3% y del 80%; cabe mencionar que con esta escala se evalúa la disforia, falta de sentido, auto depreciación y la falta de interés como consecuencia de las exigencias que viven a diario los docentes (García et al., 2014).

Con respecto a la segunda dimensión, los docentes presentaron un nivel severo de ansiedad del 20,5%, a diferencia del 71,8% que mostraron un nivel leve de ansiedad; se

presentaron valores similares; esto es, el 68,6% en la investigación realizada por Román et al. (2016); en contraste, en otra investigación se evidenciaron valores altos de ansiedad del 80% y el 85,1% en la que se manifestaron síntomas subjetivos y somáticos como el miedo, activación autonómica, ansiedad situacional y experiencia subjetiva de afecto ansioso (Mora et al., 2021).

En cuanto a la tercera dimensión, el 10,3% presentó un nivel severo de estrés, a diferencia del 84,6% de los docentes quienes presentaron niveles leves de estrés, concordando con el trabajo de investigación de Rehman et al. (2021) en la que prevalecen valores similares, esto es, el 75,2% y del 76,5% en niveles leves y moderado de estrés, cabe señalar que en esta escala se evalúa la activación persistente no específica, dificultad para relajarse, así como también la irritabilidad e impaciencia constante que enfrentan las personas en este caso los “docentes” a las demandas y sobre exigencias de la vida diaria tanto en lo laboral como en lo personal. (Román et al., 2016).

Tomando como base los resultados obtenidos en el cuestionario DASS – 21, en todas las dimensiones analizadas prevalece ampliamente y con más del 70%, el nivel leve, es decir, que los docentes evaluados consideraron que ni la depresión, estrés o ansiedad los afectaron significativamente, es por ello, que se puede determinar que la percepción que tienen los docentes sobre su salud mental es altamente positiva.

Finalmente, al identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en docentes de tres instituciones educativas públicas del cantón Suscal de la provincia del Cañar, durante el año 2022, en lo que concierne a las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés, el 16,77 utiliza estrategias de afrontamiento centrado en las emociones, lo que coincide con el estudio de Marsollier y Expósito (2021) en donde se determinó una media de 17,45. Cabe indicar que en esta escala se incluyen factores como búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, volver a la religión (Morán et al., 2009).

En lo que se refiere a las estrategias enfocadas en el problema, que son las que muestran mayor puntaje con una media de 24,03, al respecto los resultados del estudio de

Cárdenas y Pacheco (2022) ubican a estas estrategias con el mayor desempeño llegando a un porcentaje de 46,7%; cabe señalar que entre los indicadores que sobresalen en esta dimensión se pueden citar: afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, etc.

En cuanto a las estrategias disfuncionales alcanzaron un promedio de 18,85, resultado parecido lo registra Delgado y Lariza (2020) con un promedio de 19,22. Entre los indicadores de esta dimensión están las conductas inadecuadas y distracción.

De esta manera, se puede determinar que para los docentes investigados la mayoría afrontan los problemas utilizando estrategias enfocadas en el problema, al respecto Marsollier y Expósito (2021) resaltan que ante la situación de crisis es importante que predomina un estilo de afrontamiento efectivo o funcional usando estrategias de afrontamiento activo lo que podría ser considerado como un factor de protección.

Conclusiones

Tomando como base los objetivos planteados en la presente investigación se determinan las siguientes conclusiones.

En relación, a las características sociodemográficas y laborales de los participantes del estudio se determinó que más de la mitad corresponden al sexo femenino con una edad media de 44 años, mayoritariamente con estado civil casado o en unión libre, y quienes trabajan en su mayoría 8 horas diarias en educación básica, con una experiencia laboral aproximadamente de 16 años.

Con respecto, a las dimensiones de burnout se pudo evidenciar que la mayoría de los docentes no presenta riesgo de padecer el síndrome de burnout, en virtud a que la mayoría presenta bajo cansancio emocional, más de la mitad baja despersonalización y alta realización personal, sin embargo, existe un porcentaje mínimo de docentes con riesgo de padecer el síndrome.

En cuanto, a la salud mental se determinó que la mayor parte de los docentes no manifiesta problemas o riesgos en cuanto a su salud mental, considerando que la mayoría presentan síntomas leves de depresión, ansiedad y estrés, aunque es importante considerar que existe un porcentaje mínimo de participantes que podrían presentar problemas en su salud mental.

En lo que concierne, al tecnoestrés es necesario resaltar que la más de la mitad de los docentes no demostraron signos de padecer ansiedad y fatiga, en escepticismo menos de la mitad presentaron un nivel bajo; sin embargo, en más de la cuarta parte se presentan niveles medios de ansiedad, fatiga y escepticismo que se deberían considerar.

Por último, tenemos las estrategias de afrontamiento en la cual se pudo evidenciar que la mayoría de los docentes mostraron estrategias enfocadas en el problema, en un menor porcentaje utilizaron estrategias disfuncionales al igual que un afrontamiento centrado en las emociones.

Recomendaciones

A partir de los resultados y las conclusiones del presente trabajo de investigación, se realizan las siguientes recomendaciones.

Se recomienda, a las instituciones educativas que fueron parte de la investigación impulsar programas de sensibilización sobre el estrés laboral, orientados al reconocimiento de sus causas, síntomas y consecuencias, así como, también sobre los diversos problemas que afectan la salud mental, lo cual es considerado un factor de riesgo que incide de forma negativa la vida de una persona, aplicando técnicas anti estrés que son una excelente herramienta de autocuidado personal, para mejorar principalmente las condiciones de salud mental de los docentes mediante la cual su jornada laboral se torne más relajada, dinámica, productiva y puedan tener un mejor desempeño en sus actividades laborales.

Otra recomendación, que se podría brindar a las instituciones sería estructurar y desarrollar un plan de acción con un programa de prevención en cuanto a los diferentes riesgos psicosociales que puedan presentar los docentes principalmente que pueda contener un enfoque en medidas de promoción, educación y prevención conforme a los riesgos existentes e identificados en la evaluación, con ello, fomentar el bienestar físico, mental y social de los docentes en su puesto de trabajo.

También se recomienda, a las instituciones educativas estar atentos ante los indicios de burnout ya que, si bien es cierto la mayoría de los docentes no presenta riesgo latente de padecer este síndrome, no es menos cierto que, la baja realización personal mostró porcentaje preocupante (25%); una forma válida sería aplicar estudios similares, de esta forma dar seguimiento a la salud mental de los docentes.

En lo que respecta al tecnoestrés, a pesar de que todas las dimensiones mostraron principalmente nivel leve, sin embargo, la ineficacia registró un considerable 20%, lo que indica que 2 de cada 10 docentes tiene este síntoma, lo que podría desembocar en problemas más severos, es por ello, que es necesario involucrar a los docentes en las actividades de las instituciones educativas aplicando estrategias de comunicación efectiva de tal forma que se sientan parte del progreso y avance de las mismas.

Además, en la percepción de la salud mental la ansiedad mostró un porcentaje a tomar en cuenta, 20.5%, lo que la convierte en un riesgo latente para los docentes, por lo que es necesario que las instituciones educativas emprendan proyectos de actualización de manera amigable y oportuna, pues muchas veces por la edad pueden haber docentes que no tienen sintonía con la tecnología ya que a pesar que se está superando la pandemia existen actividades que pueden ser llevadas preferentemente de manera virtual como la comunicación con los alumnos, representantes y autoridades.

Por último, al tomar en cuenta que las estrategias orientadas al problema han sido las mejor aceptadas, sin embargo, en porcentaje menor utilizó estrategias disfuncionales, por lo que es conveniente que las instituciones educativas incluyan en sus planes de trabajo talleres sobre estrategias de afrontamiento efectivas que puedan ser utilizadas por los docentes frente a situaciones de crisis ya sea en el trabajo diario o situaciones extraordinarias como la que se atravesó con el COVID 19.

Referencias

- Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., y Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental, LXII(2)*, 266–279.
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, A., y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*. <https://bit.ly/3Y0YSO9>
- Alperin, M., y Skorupka, C. (2014). Métodos de muestreo tradicionales. *Cátedra Estadística*, 18. <https://bit.ly/3KyD1dj>
- Andrade, D. (2021). Trabajo docente en tiempos de pandemia. *Gestrado*. <https://bit.ly/3H8sqCx>
- Araya, S., Quiroz, A., y Salazar, C. (2021). Explorando la incidencia de creadores e inhibidores de tecnoestrés en la satisfacción laboral y el compromiso laboral en usuarios finales de tecnologías de información y comunicación. *RISTI - Revista Iberica de Sistemas y Tecnologías de Información, E42*, 554–567. <https://bit.ly/3lQRKPJ>
- Arciniegas, O., Álvarez, S., Castro, L., y Maldonado, C. (2021). *Tecnoestrés y satisfacción laboral de los colaboradores de una empresa de alimentos durante la pandemia por COVID - 19*. 6.
- Ardila, J., Rodríguez, N., y Gil, F. (2004). Población y muestreo. *Epidemiología Clínica: Investigación Clínica*, 129–139. <https://bit.ly/3Ssvpv2>
- Asturias. (2022, June 29). *Investigación descriptiva: la encuesta*. Corporación Universitaria Asturias. <https://bit.ly/3klps04>
- Botía, O., Piñeros, M., y Riaño, D. (2020). Diseño de una guía de manejo de tecnoestrés en docentes trabajadores remotos de un colegio de Bogotá durante la pandemia del COVID - 19. *Universidad ECCI, 44(8)*, 1–9. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Cabezas, E., Andrade, J., y Torres, D. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. In ESPE (Ed.), *ESPE (Primera)*. ESPE. <https://bit.ly/3JbsLqM>
- Cárdenas, E., y Pacheco, J. (2022). Modos de afrontamiento al estrés en docentes de una

- institución educativa pública de Nasca en tiempos de COVID-19, 2021 [Universidad César Vallejo]. In *Universidad César Vallejo*. <https://bit.ly/3IxRNP4>
- Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Superior Científica*, 101.
- Castellanos, A., Quintana, P., Carvajal, J., y Vargas, I. (2019). Relación de estrés y el trabajo mediante sistemas durante el periodo de confinamiento en docentes y personal administrativo de una institución de educación superior. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*, 39, 325–340. <http://bit.ly/3koEk3Y>
- Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Informática Superior Científica*, 101. <https://bit.ly/3YWUmAS>
- Castro, L., García, D., Ávila, C., y Erazo, J. (2020). Impacto de covid-19 en educación básica y bachillerato: unidades educativas urbanas de Suscal – Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(5), 163. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1038>
- Cevallos, A., Mena, P., Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021). *Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19*. 132–138.
- Chen, L. (2015). Validating the technostress instrument using a sample of chinese knowledge workers. *Journal of International Technology and Information Management*, 24(1), 65-81. <https://bit.ly/3ImOFW5>
- Chinga, K., Hernández, A., y Rodríguez, L. (2021). Teletrabajo y síndrome de burnout en docentes de la unidad educativa “Madre Laura Montoya.” *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*, 4(8 Edición especial noviembre 2), 130–142. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0036>
- Chitra, A. (2020). *Study on impact of occupational stress on job satisfaction of teachers during COVID-19 pandemic period*. <https://bit.ly/3XUViob>
- Coppari, N., Bagnoli, L., Codas, G., López, H., Martínez, U., Martínez, L., y Montanía, M. (2018). *Validez y confiabilidad del cuestionario de tecnoestrés en estudiantes*

- paraguayos. <https://bit.ly/3XWcvOp>
- Crespo, D. (2021). Enseñanza remota emergente. *Polo Del Conocimiento*, 6(6), 1040–1051. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i6.2802>
- Delgado, C., y Lariza, H. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la región San Martín, durante la pandemia COVID-19* [Universidad Peruana Unión]. <https://bit.ly/3xLXxzp>
- Echerri, D., Santoyo, F., Rangel, M., y Saldaña, C. (2019). Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de ciudad Guzmán, Jalisco. *Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 9(18), 845–867. <https://doi.org/10.23913/RIDE.V9I18.477>
- Escobar, A., Rodríguez, M., López, B., Ganchozo, B., Gómez, A., y Ponce, L. (2018). *Metodología de la investigación científica*. 3Ciencias. <https://bit.ly/3ZWAEXb>
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2019). Predicción del burnout en los docentes: papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79–92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Fabila, A., Minami, H., y Izquierdo, M. (2013). *La escala de Likert en la evaluación docente*. 31–40. <https://bit.ly/3Zgoirv>
- Ganga, F., Castillo, J., y Luengo, C. (2022). *Investigaciones sobre burnout : una aproximación teórica en tiempos de COVID - 19*. 24(2), 370–383. <http://bit.ly/3XRWdFP>
- Giauque, D., Renard, K., Cornu, F., y Emery, Y. (2022). Engagement, exhaustion, and perceived performance of public employees before and during the COVID-19 crisis. *Public Personnel Management*, 00910260211073154. <https://doi.org/10.1177/00910260211073154>
- Giler, R., Loor, G., Urdiales, S., y Villavicencio, M. (2022). Síndrome de burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de Las Ciencias*, 8(1), 352–374. <https://bit.ly/3ws9JVp>

- González, O., Buenadicha, M., y Sánchez, M. (2021). Overwhelmed by technostress? Sensitive archetypes and effects in times of forced digitalization. In *International journal of environmental research and public health* (Vol. 18, Issue 8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084216>
- Heiden, M., Widar, L., Wiitavaara, B., y Boman, E. (2021). Telework in academia: associations with health and well-being among staff. *Higher Education*, 81(4), 707–722. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00569-4>
- Kunzler, A. M., Stoffers-Winterling, J., Stoll, M., Mancini, A. L., Lehmann, S., Blessin, M., Gilan, D., Helmreich, I., Hufert, F., y Lieb, K. (2021). Mental health and psychosocial support strategies in highly contagious emerging disease outbreaks of substantial public concern: a systematic scoping review. *Plos One*, 16(2), e0244748. <https://bit.ly/3kmrAL4>
- Kupers, E., Mouw, J. M., y Fokkens, M. (2022). Teaching in times of COVID-19: a mixed-method study into teachers' teaching practices, psychological needs, stress, and well-being. *Teaching and Teacher Education*, 115, 103724. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103724>
- Lopez, K., Garduño, A., Regules, A., Romero, L., Martinez, O., y Pereira, T. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(Supl. 2), e1099. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
- Lovibond, S., y Lovibond, P. (1996). *Manual for the depression anxiety and stress* (p. 42). Psychology Foundation of Australia. <https://doi.org/10.1037/t01004-000>
- Marsollier, R., y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1). <https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Maslach, C., Jackson, S., y Leiter, M. (1996). The Maslach Burnout Inventory Manual. *The Maslach Burnout Inventory, May 2016*, 191–217. <https://bit.ly/3RdDZgn>
- Medina, R. (2020). Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca. *Universidad Del Azuay*.

- <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10419/1/16025.pdf>
- Mena, P., Reyes, E., y Cevallos, A. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID - 19. *Investigación y Desarrollo*, 14(1), 134–140. <http://bit.ly/3YVpOQb>
- Monje, C. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. *Universidad Surcolombiana*, 1–216. <https://bit.ly/3YXdH5a>
- Mora, C., Bonilla, G., y Bonilla, J. (2021). *Revista Runae*. Retrieved from Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión: <file:///C:/Users/PAOLA%20BARRERA/Downloads/editorunae,+RUNAE+6+003.pdf>
- Morán, C., Landero, R., y González, M. (2009). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. *Universitas Psychologica*. <http://bit.ly/3SmO0bK>
- Morillo, J. (2020). *Tecnoestrés en los/las docentes De Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado*. 178. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24335/1/UCE-FCP-MORILLO JOHN.pdf>
- Moya, I., y Bravo, V. (2022). *times of the Covid-19 pandemic*. 7(2), 183–197. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3579>
- Navarrete, C., y Zambrano, J. (2021). Medidas educativas frente a la pandemia y estrés docente en una escuela ecuatoriana. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*, 4(8 Edición especial noviembre 2), 197–211. <http://bit.ly/3IPBLBd>
- Oramas, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. *Ministerio de Salud Pública de Cuba*, 2–139. <https://bit.ly/3lrxC59>
- Palma, C., Carrasco, D., y Hernando, J. (2021). Mental Health of Teachers Who Have Teleworked Due to COVID-19. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 515–528. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020037>
- Párraga, K., y Escobar, G. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista "YACHASUN,"* 4(7 Edición especial), 142–155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Penado, M., Rodicio, M., Ríos, M., y Mosquera, M. (2021). Technostress in spanish university teachers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 617650.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650>

- Ponce, J., Zambrano, R., y Rodriguez, L. (2022). *SARS – COV – 2 y teletrabajo: estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios*. 5. <http://bit.ly/3XZksSF>
- Quiñones, D., Cervera, M., Porro, L., Reynel, K., y De La Cruz, J. (2022). Correlation between stress and lifestyle in teachers at some schools in Lima, Peru, during telework in 2020. *Work*, 72, 409–419. <https://doi.org/10.3233/WOR-211224>
- Ragu-Nathan, T., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B., y Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://bit.ly/3Y1Im0N>
- Ramirez, A. (2009). *¿Qué es leer?* Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas de la UNAM.
- Ramos, A. (2021). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente*.
- Robinet, A., y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 5(12), 637–653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Rodríguez, D., Totolhua, B., Domínguez, L., Rojas, J., y De La Rosa, B. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 3(2), 225–237.
- Rodriguez, J., Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. In *IE revista de investigación educativa de la REDIECH* (Vol. 8, pp. 45–67). <https://bit.ly/3XW9z4I>
- Rodríguez, M., y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21, 141–146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Roldán, M., y 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. <http://bit.ly/3lprhXS>
- Roldán, Mayra, y 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>
- Román, F., Santibáñez, P., y Vinet, E. V. (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como Instrumento de Tamizaje en Jóvenes con Problemas Clínicos1. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 6(1), 2325–2336.
[https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(16\)30053-9](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(16)30053-9)
- Romero, E., Young, J., y Salado, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61–70.
<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Salanova, M., Llorens, S., y Cifre, E. (2007). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo*, 8.
- Salinas, B. A., Directora, U., Lucia, D. A., y Pacurucu, P. (2021). *Síntomas psicológicos asociados a la pandemia COVID-19 en el personal docente de la institución, unidad educativa particular “Corazón de María” Oblatas de la.*
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11071>
- Samaniego, K., y Uyaguari, J. (2021). *Prevalencia de síndrome de burnout y factores asociados en docentes de las carreras de enfermería y tecnología médica de la universidad de Cuenca en tiempos de pandemia COVID 19* [Universidad de Cuenca].
<https://bit.ly/3R3kGGx>
- Sánchez, S., y Lojano, R. (2021). Validación de los instrumentos para medir el nivel de resiliencia, síndrome de burnout y rendimiento académico en maestrantes de salud pública en tiempos de COVID - 19. *Revista de Ciencias de Salud Más Vida*, 8–21.
<https://bit.ly/3j2dUEt>
- Santamaría, M., Mondragon, N., Santxo, N., y Ozamiz, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8, e14. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
- Santander. (2022). *Métodos de la investigación científica*. <https://bit.ly/3XW8edP>
- Sharma, M. K., Anand, N., Singh, P., Vishwakarma, A., Mondal, I., Thakur, P. C., y Kohli, T.

- (2020). Researcher burnout: an overlooked aspect in mental health research in times of COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102367. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102367>
- Soltaninejad, M., Babaei, A., Poursadeqiyani, M., y Feiz, M. (2021). Ergonomics factors influencing school education during the COVID-19 pandemic: a literature review. *Work*, 68, 69–75. <https://doi.org/10.3233/WOR-203355>
- Sommerfeldt, T. (2020). *Vista de inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación escolar básica durante la pandemia COVID - 19*. La Saeta Universitaria. <https://bit.ly/4034GZ3>
- Sutta Huaman, L., Roman Paredes, N., y Huanca Arteaga, C. (2021). SARS-Cov-2 como detonante del síndrome de desgaste profesional en el personal de un centro de salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 2, 47. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2589>
- Torres, D. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la unidad educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID - 19*.
- Yildiz, H., y Saritepeci, M. (2019). Occupational burnout and cyberloafing among teachers: analysis of personality traits, individual and occupational status variables as predictors. *The Social Science Journal*, 56(1), 69–87. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.011>

Apéndice

Apéndice A. Consentimiento informado

Información para participantes y consentimiento informado

Estimado/a,

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

Consentimiento informado

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

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

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto



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

Desde la UTPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación.

Apéndice B. Cuestionario sociodemográfico y laboral

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

Docente de Básica

Docente de Bachillerato

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

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

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

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

Horas que trabaja diariamente: _____

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

Tiempo de experiencia laboral: ____ años ____ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

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

Apéndice D. Tecnoestrés

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

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

Apéndice E. Dass-21

DASS-21

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

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

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

Apéndice F. Cuestionario Brief-Cope

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

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

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

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN