



UTPL

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA *La*

La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la
pandemia de COVID-19, de la ciudad de Puyo en el año 2022.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Caita Mucushigua, July Alexandra

Directora: Vivanco Vivanco, María Elena

TURUBAMBA

2023



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 09 de abril de 2023

Magister,
Cuenca Puma Geovanny Eduardo

Director de la carrera de Psicología

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19 de la ciudad de Loja en el año 2022, realizado por Caita Mucushigua July Alexandra 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: Vivanco Vivanco Maria Elena, Magister.

C.I.: 1104019128

Correo electrónico: mevivanco1@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Caita Mucushigua July Alexandra, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19 de la ciudad de Loja en el año 2022, de la carrera de Psicología específicamente de los contenidos comprendidos en: Marco teórico, metodología, análisis y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones, siendo Vivanco Vivanco María Elena, 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: Caita Mucushigua July Alexandra

C.I.: 1600472185

Correo electrónico: jacaita@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por haberme dado la vida, salud y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres, por ser el pilar fundamental y por demostrarme su cariño, paciencia y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones, a mi hermana por ser esa amiga incondicional de mis logros, y derrotas gracias a sus consejos que me sirvieron para ser una mejor persona, a mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo, así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

Agradecimiento

A Dios, por guiarme todos los días en mi toma de decisión, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Agradecer hoy y siempre a mi familia porque a han sido el pilar fundamental como ejemplo de vida, de ellos aprendí muchos valores los cuales me sirvieron para ser una persona responsable.

Mi profundo agradecimiento a la universidad técnica particular de Loja, en especial a la faculta de psicología, a mis profesores quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, apoyo incondicional y amistad.

Índice de contenido

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento.....	V
Índice de contenido	VI
Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Capítulo uno	
Marco teórico.....	5
1.1 El estrés en tiempos de COVID	5
1.1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia	5
1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....	6
1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....	8
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID	9
1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia	9
1.2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes	11
1.2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID 19.....	12
1.3 Burnout en tiempos de COVID	14
1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia	14
1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes	15
1.3.3. Consecuencias del Burnout para docentes.....	18
1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.....	20
1.4.1. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo.....	20

1.4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia	23
1.4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	25
Capítulo dos	
Metodología.....	29
2.1 Objetivos	29
2.1.1 Objetivo general.....	29
2.1.1 Objetivos específicos.....	29
2.2 Preguntas de investigación	29
2.3 Diseño de investigación.....	30
2.4 Contexto	31
2.5 Población y muestra	31
2.5.1 Participantes.....	32
2.6 Métodos y técnicas	32
2.6.1 Técnicas.....	33
2.6.2 Instrumentos.....	34
2.7 Procedimiento.....	36
2.8 Recursos	37
Capítulo tres	
Análisis y discusión de resultados	39
3.1 Análisis	39
3.2 Discusión	44
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	49
Referencias	50
Apéndice	54
Apéndice A.....	56

Apéndice B.....	57
-----------------	----

Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	39
Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	40
Tabla 3 Resultados de tecnoestrés de los docentes	41
Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes	42
Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes	43

Resumen

El objetivo fue determinar factores relacionados con el estrés en los docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19; se contó con una población de 40 docentes a los cuales se les aplicó: Cuestionario Ad Hoc, Inventario del Estrés laboral de Maslach, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés, y la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento. Los resultados mostraron que los docentes presentan niveles altos en cansancio emocional en un 2.6%, despersonalización con un 18.4% y realización personal con un 34.2%; mientras que en niveles bajos tenemos que al cansancio emocional con un 97.4%, despersonalización con un 63.2% y realización personal con el 36.8%; en cuanto a las escalas del tecnoestrés se obtuvo el mayor porcentaje en niveles bajos, así tenemos a la ansiedad con un 63.2%, fatiga 97.4%, escepticismo 68.4%, e ineficacia en un 55.3%. Los resultados mostraron que los docentes presentan niveles altos en cansancio emocional en un 2.6%, despersonalización con un 18.4% y realización personal con un 34.2%; mientras que en niveles bajos tenemos que al cansancio emocional con un 97.4%, despersonalización con un 63.2% y realización personal con el 36.8%; en cuanto a las escalas del tecnoestrés se obtuvo el mayor porcentaje en niveles bajos, así tenemos a la ansiedad con un 63.2%, fatiga 97.4%, escepticismo 68.4%, e ineficacia en un 55.3%. En salud mental los valores de mayor valor se ubicaron en el nivel leve, así tenemos en depresión 94.7%, ansiedad 94.7% y estrés 100%; finalmente, el estilo de afrontamiento más utilizado es la estrategia enfocada en el problema.

Palabras clave: Tecnoestrés, burnout, salud mental.

Abstract

The objective of this work was to determine factors related to stress in Ecuadorian teachers during the COVID-19 pandemic in 2022; a population of 40 teachers was used: Ad Hoc Questionnaire, Maslach's Chronic Work Stress Inventory [MBI-GS], Techno-stress Questionnaire, Depression Scales, Anxiety and Stress (DASS – 21) and the Multidimensional Assessment Scale of Coping Styles (BRIEF-COPE/28). The results obtained showed that teachers presented high levels of emotional exhaustion 2.6%, depersonalization 18.4% and personal fulfillment 34.2%, while at a low level we find emotional exhaustion 97.4%, depersonalization 63.2% and personal fulfillment 36.8%; Regarding the techno-stress scales, it was obtained at a low level, thus anxiety 63.2%, fatigue 97.4%, skepticism 68.4%, and inefficiency 55.3%. Regarding mental health, the values with the highest value are the mild level of depression 94.7%, anxiety 94.7% and stress 100%; Finally, the most used coping style is the problem-focused strategy.

Keywords: Techno stress, burnout, mental health.

Introducción

El teletrabajo a pesar de ser una modalidad de desempeño ya desarrollado en varios campos a nivel internacional, en nuestro contexto ecuatoriano es una medida precautelada que se desarrolló como medida preventiva para salvaguardar la integridad de todos sus involucrados (alumnos, docentes, y personal administrativo) además de ser un medio indispensable para continuar con la formación de cientos de estudiantes en todos los niveles académicos desde niveles iniciales hasta niveles de especialización, en lo que paulatinamente todo volvía a la normalidad (Miranda, 2017, p. 14).

Cárdenas (2021) desarrolló una investigación en de similares características quien destaca que el impacto del uso de las nuevas tecnologías, plataformas digitales, equipos electrónicos de conexión y redes sociales, son herramientas del cual se puede obtener una aplicación adecuada, si los docentes saben identificar las alarmas antes posibles riesgos psicosociales. (p. 14)

Otra investigación desarrollada en docentes universitarios demostró que, a través de la escala de percepción de estrés, los educadores proyectan un porcentaje de estrés del 81% para leve; un 6% para moderado y un 13% para grave, indicando que el teletrabajo no influyó de manera significativa en sus niveles de estrés (Andrade, 2020, p. 1)

Soria (2022) en su estudio aplicado a docentes mediante entrevistas semiestructuradas con un guion de preguntas, obtuvo que el 88.9% de los teletrabajadores presentan un nivel muy alto de estrés, por lo que se plantea un plan de acción para reducir los niveles de estrés durante el teletrabajo emergente, el mismo que se lo realiza acorde a los resultados obtenidos en el cuestionario y el análisis de contenido de las entrevistas realizadas.

Aplicando esta nueva metodología para el cumplimiento y realización de las actividades laborales por parte del sistema educativo, ha ocasionado que los docentes desarrollen diferentes adversidades al momento de adaptarse a esta nueva forma de trabajo, por lo cual esta investigación centró su atención en todos los posibles efectos negativos y positivos que se podrían generar en este proceso.

Para lo cual se destina un grupo de trabajo con los criterios de inclusión correspondientes, dentro de un determinado espacio geográfico (Quito- Ecuador), ubicados en distintos niveles de escolaridad (educación general básica y bachillerato), con el objetivo de conocer los factores relacionados con el estrés en los docentes

ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19 durante el año 2021, además del saber cómo se encuentra su salud mental; y ante posibles factores de riesgo como son manejados para poder obtener un equilibrio y sistema de acción.

Para lo cual se desarrolla una investigación cuantitativa, puesto que los instrumentos seleccionados arrojan valores numéricos con una interpretación categórica; siendo también una investigación experimental, además de ser transversal debido a que las mediciones se las recolecto en un solo momento; contando con un nivel exploratorio y descriptivo, debido que al ser un fenómeno contemporáneo hay pocas investigaciones direccionadas a la problemática.

La investigación se desarrolla en una serie de capítulos en un orden lógico establecido, el primer capítulo denominado marco teórico, sección en la cual se recolecto toda la información relevante a todas las variables existentes, todo esto mediante bibliográficas que fueron procesados según su origen, año de publicación y relevancia.

A continuación, en el capítulo II se logra un diseño de instigación que responda a la muestra, población y problema a investigar, seleccionando, aplicando e interpretando instrumentos validados y estandarizados para establecer resultados fiables.

Dando paso al capítulo III segmento en el cual los resultados obtenidos son analizados y comparados con investigaciones de características similares, para posteriormente determinar conclusiones y recomendaciones que permitan aportar a próximas investigaciones de la problemática.

Mediante lo cual se logra determinar que el estrés está presente en la población en cantidades no nocivas, porcentajes que pueden ser controlados mediante la inserción de propuestas planteadas dirigidas a la reestructuración de programas de acción, que salvaguarden la integridad del docente, manteniendo la calidad educativa en conjunto con el bienestar de sus actores.

Durante el desarrollo de la presente investigación se obtienen aristas de trabajo que viabilizaron su desarrollo como lo es la colaboración activa de sus participantes, el manejo de apartados mediante el monitoreo constante de un equipo de control, y una guía de trabajo calificada; pero al contrario también se localizaron factores adversos como al ser un fenómeno reciente, existe poca información que se adapte al contexto latino y sobre todo a la realidad ecuatoriana.

Capítulo uno

Marco teórico

1. El estrés en tiempos de COVID-19

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante lapandemia.

La sociedad estaba acostumbrada a ir de una manera acelerada por lo que nunca se percató lo frágil que puede ser el ser humano y su misma realidad, esta pandemia expuso la realidad del ser humano su fragilidad y como su entorno puede y llega hacer tan cambiante ante ciertas eventualidades que se den en el día a día (Patlán, 2019).

De igual manera como lo menciona Hans Selye quien es considerado el padre del estrés y pionero en el estudio de reacciones psicológicas ante estímulos físicos adversos, señala que el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente (Patlán, 2019 p.16).

En un trabajo de investigación relacionado con los factores del estrés Martínez (2011), sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta:

- a) La valoración o apreciación que la persona hace de los estresores.
- b) Las emociones y afectos asociados a dicha apreciación.
- c) Los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado:

- 1) Hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción.

2) Hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.) y hacia la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas. (p. 27)

Tomando en cuenta lo planteado por Martínez (2011), los detonantes para el estrés de los docentes durante la pandemia fueron y son varios, una de las principales que se ha demostrado es el cambio de dinámica o rutina que tenían los docentes al momento de realizar sus funciones, y llevar sus funciones al plano virtual ha significado un doble esfuerzo (p. 78)

Según Cortez (2021) "el confinamiento es otro de los factores que afecto al estrés docente, ya que limito la interacción alumno-maestro la cual era muy importante en el proceso enseñanza aprendizaje" (p. 2).

Como lo menciona Cortez (2021) en su investigación nos hace entender que: Dentro de la adaptación de este nuevo contexto educativo, se evidenció que la estabilidad de los docentes fue otro factor importante del estrés, "la incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, la llegada de noticias donde el panorama empeoraba fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión" (p. 2).

Basado en lo que nos plantean los diversos autores, los detonantes que influye en el estrés de los docentes durante la pandemia son: la incertidumbre, el miedo, la llegada de noticias desalentadoras, el confinamiento, el cambio de rutina y la adaptación a un nuevo contexto educativo.

1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente*

Si bien es cierto, el teletrabajo en el Ecuador ha tenido su mayor apogeo con la aparición de la pandemia, esta es una actividad que no es nueva, pues se ha venido empleando de manera progresiva antes de la pandemia en distintas empresas multinacionales (Rogers, 2020 p. 7).

Con base en lo presentado por el Ministerio de Educación (2019) el trabajo de los docentes no es sencillo, estos deben absorber los cambios tecnológicos y a la vez mantener prácticas tradicionales que pudieron reportar que, el 59% de los empleadores permiten alguna forma de teletrabajo en sus compañías, siendo esta información ampliada a otros 24 países en donde se conoce que, uno de cada cinco empleados realiza teletrabajo frecuentemente y 10% reportan trabajar desde el hogar. Tomando en cuenta que el teletrabajo a nivel educativo en el Ecuador es relativamente nuevo por ello:

La detección de problemas psicosociales en el personal docente es importante en los últimos años, aún más cuando para las autoridades educativas no es un tema prioritario, aunque a nivel de salud ocupacional se ha avanzado mucho, no se ha podido dar solución a esta problemática que va en ascenso, aun mas con la emergencia sanitaria que está pasando últimamente a nivel mundial (Solórzano, 2021 p. 17).

Además, en la universidad técnica de Manabí en el año 2021, se realizó una investigación sobre la fatiga en docentes durante el teletrabajo, donde los resultados obtenidos muestran que:

El 61,11% de los docentes ocasionalmente sienten dificultad para pensar y nerviosismos durante sus labores, síntoma que está relacionado a sufrir fatiga mental. Además, se evidencia que estos factores interfieren en el rendimiento a nivel profesional de los mismos (Solórzano, 2021 p. 63).

Con base en estas investigaciones se puede evidenciar que, la fatiga de los docentes dentro del teletrabajo es un factor en crecimiento y que puede llegar afectar de manera significativa al desarrollo tanto profesional como personal del docente.

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

El impacto de los episodios de estrés en los individuos puede afectar de diversas maneras, lo que puede alterar su rendimiento laboral, llegando a presentar ansiedad, apatía, depresión, fatiga, frustración, irritabilidad, baja autoestima, tensión y nerviosismo, entre otros; también se han reportado alteraciones cognitivas, como la falta de concentración, irritabilidad y percepción de descontrol (OMS, 2018 p. 2).

Hay que mencionar que la OMS (2018) ya advierte de la necesidad de una mayor inversión en salud mental ante el riesgo de un aumento drástico de enfermedades psíquicas.

La calidad de vida en tiempos de pandemia se ha visto afectada para todos. Generando estrés a nivel laboral y personal, el miedo incluso de ser despedidos y embarcarse en el mundo del desempleo cuando la situación no es la mejor para la economía mundial, también ayudado al estrés laboral (Mejía, 2020 p. 16).

Además, “conocemos que uno de los principales factores de estrés laboral es la estabilidad del mismo y dentro de nuestro nuevo contexto de emergencia sanitaria era algo que nadie podía tener asegurado” (Mejía, 2020 p. 18).

La situación de la COVID-19 ha supuesto un tremendo impacto en el trabajo provocando una crisis profunda que ha puesto en alto riesgo a empresarios y empleados. Además de las pérdidas producidas por el

confinamiento, tanto empresas como trabajadores se deben adaptar a un nuevo escenario en convivencia con la COVID-19 y con las distintas medidas sanitarias como distanciamiento físico, higiene de espacios, mascarilla y pantallas de protección (Martínez, 2020 p. 3).

Así mismo, García (2020) menciona que toda esta situación con lleva a:

Un aumento de la concentración, atención y asimilación de información por parte de los trabajadores. Y una sobrecarga de responsabilidad al ser, en muchos casos, los propios trabajadores los encargados de asegurar que los clientes cumplan con las medidas de seguridad adoptadas. (p.35)

Analizando los diferentes criterios y aportaciones de los autores se puede decir que, nos encontramos entonces que ante esta crisis es urgente el diseño de programas preventivos y aplicación de medidas que permitan realizar ajustes y que garanticen ambientes de trabajo seguros, con estrategias dirigidas a proteger tanto a las empresas como a los trabajadores.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID-19

1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Una investigación realizada en México implementó la Escala de tecnoestrés y el cuestionario de creadores e inhibidores del tecnoestrés.

Entre los resultados destaca la presencia del tecnoestrés en docentes universitarios y diferencias por sexo en la sobrecarga tecnológica y la tecno-invasión. Se discuten los resultados obtenidos enfatizando la necesidad de más investigaciones de similares características que aporten mayor eficacia en su prevención e intervención (UAP, 2021 p. 22).

Otra investigación realizada por la Universidad Autónoma del Occidente (2021) durante la pandemia enfocada en los niveles de tecnoestrés, determino que:

En niveles medio y alto; los factores desencadenantes fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus, en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas y la falta de organización. De tal manera que las investigaciones afirman el incremento del estrés docente durante los meses de pandemia, resaltan el deterioro psicosocial y físico (p. 76)

Como en su investigación Robited (2021) nos menciona que “el estrés docente está asociado de forma significativa a factores psicosociales originados por COVID – 19, el aislamiento, el temor y la incertidumbre que presentan los docentes” (p. 43). Ante tal afirmación, Salanova (2021) menciona que:

El tecnoestrés es un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro y que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las tecnologías de la información y las comunicaciones TICS. (p. 231)

A pesar del creciente efecto del tecnoestrés, una guía específica para la prevención o mitigación de este en el sector educativo, no se encontró diseñada. Se hallaron guías generales que combaten errores laborales, en Europa, en Estados Unidos y recientemente una publicada en Colombia por el Colegio Colombiano de Psicología en julio de 2020, coherente con nuestro tema de estudio puesto que se enmarca en la pandemia COVID -19.

Cabe destacar entonces la apreciación de García (2014) quien definen como Guía didáctica de prevención:

El instrumento digital o impreso utilizado como un recurso para el aprendizaje a través del cual se determina la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso educativo de forma planificada y organizada; este instrumento proporciona información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo (p. 165).

Tomando en cuenta los diferentes criterios y aportes de los autores, el tecnoestrés en los docentes está en crecimiento, debido a la poca adaptabilidad del uso de las TICS y la falta de una guía de ayuda para las mismas.

1. 2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes.

Las tecnologías de información y comunicación (TIC) tienen una doble cara, por un lado, facilitan el trabajo y, por otro, pueden generar efectos psicosociales y emociones negativas en los trabajadores en la medida que se interactúa con ellas. El tecnoestrés es un fenómeno que ha sido estudiado en distintos contextos (Tarafdar, 2007 p.17).

Al respecto, “el tecnoestrés, es entendido como el estrés que experimentan las personas debido al uso de los sistemas y de las tecnologías de información y comunicación, representa un fenómeno emergente de investigación académica” (Tarafdar, 2007 p. 18).

Según nos menciona Lache (2016), la tecnología, de acuerdo con su desempeño, puede clasificarse en:

Emergentes: con un alto potencial de desarrollo y, al mismo tiempo, un elevado nivel de incertidumbre.

Claves: sustentan la posición competitiva y de liderazgo de la empresa que las utiliza.

Básicas: fueron claves, pero actualmente no marcan una diferencia competitiva. (p.158)

Hay que mencionar que el desarrollo de las TIC como apoyo a la educación, tiene ya una trayectoria importante:

Así lo demuestran las investigaciones realizadas en los años 2000 donde se realizan conclusiones sobre lo que en ese momento serían tecnologías educativas emergentes y claves. Acorde a la clasificación anterior, actualmente, las TIC en la educación representan herramientas básicas para el proceso de enseñanza aprendizaje (Sigalés y Salinas, 2005 p. 23).

Además, estudios demuestran:

Que las actividades académicas demandan mucho tiempo de conexión a Internet, ocasionando una hiperconexión de docentes y alumnos, ellos permanecen conectados en todo momento, provocando una gran cantidad de estímulos, simultáneamente para mantenerse hiper alertas y por tanto con estrés a causa de la tecnología (Quintero, 2017 p. 2).

Analizando los distintos criterios se puede decir que, la transformación del trabajo académico de forma globalizada e hiperconectada da lugar a docentes y alumnos que se encuentran eternamente conectados, una mayor probabilidad de enfermar por tecnoestrés que por las enfermedades profesionales vinculadas al trabajo; dicha problemática deriva del acceso continuo, pero también de los problemas en la conectividad, la comunicación ininterrumpida y la falta de competencias digitales.

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

Los riesgos psicosociales son aquellos que se encuentran en situaciones laborales, es decir que influyen con el trabajo que desempeña el docente respecto a la parte física y mental. Llorens (2007) menciona que los riesgos psicosociales:

Están relacionados con el entorno laboral en cuanto a la eficiencia con la que un colaborador desarrolla sus labores y como pueden afectar el desempeño de su trabajo, actualmente las tecnologías y el excesivo uso de estas han provocado que se convirtieran en un riesgo psicosocial debido a que repercute de forma negativa en la salud (p. 27).

Los riesgos están asociados al tecnoestrés, ya que este es un tipo de estrés provocado por la exposición continua al uso de las nuevas tecnologías de información, tales como el internet, teletrabajo, ordenadores portátiles, entre otros; esto se genera tanto dentro como fuera del ámbito laboral y que puede producir ansiedad y temor ante su uso, o provocarnos una dependencia (Comisión ejecutiva confederal de UGT, 2007 p. 121).

Por otra parte, se entiende el tecnoestrés como una enfermedad y lo más relevante, causada por una falta de habilidad o incompetencia de los usuarios (Llorens, 2007). Las consecuencias que vienen por causa del estrés se producen en los colaboradores a causa del uso de herramientas tecnológicas con las que trabajan y evalúan su trabajo, afectan no solo al colaborador sino también a la empresa, ya sea a corto, mediano o largo plazo debido a que por un error del colaborador se pueden generar pérdidas monetarias o conductas que pueden deteriorar su integridad y tranquilidad, pasando a ser llamado un riesgo psicosocial (Urra, 2020).

Antes estos efectos ocasionados negativos como consecuencia del tecnoestrés, La secretaria de Salud Laboral (2008) menciona que:

En ocasiones los trastornos asociados a síntomas de ansiedad pueden conducir al trabajador a estados de burnout o síndrome de estar quemado por la actividad laboral, como consecuencia de exposición continuada a situaciones de estrés crónico, relacionado con el uso de las nuevas tecnologías (p .17).

Como se menciona en las distintas investigaciones citadas, el tecnoestrés es un detonante para distintos problemas psicosociales a nivel de los docentes sobre todo en el marco de la virtualidad, llegando a provocar ansiedad, burnout y estrés crónico.

1. 3. Burnout en tiempos de COVID-19

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Algunas investigaciones demuestran que no se garantiza la calidad educativa en estas nuevas formas de enseñanza que abarcan la digitalización y la adopción masiva de la enseñanza a distancia de manera precipitada (Iglesias, 2020).

Concretamente en el contexto educativo los docentes de todos los niveles se han visto afectados por esta modalidad de trabajo donde tienen retos de adaptación, como docentes, a las actividades remotas o de teletrabajo han exigido de los docentes la implementación de varios cambios en lo que se refiere a las estrategias de enseñanza-aprendizaje (Dos Santos et al., 2020 p. 16).

Pero también en el caso de NEE (Necesidades Educativas Especiales) estudiantes con discapacidad, los docentes tienen un reto, en la medida que se encuentran absolutamente saturados como para ofrecer la atención más personalizada que muchos de ellos requieren, con el abordaje de los cuales después de un prolongado tiempo se muestran síntomas de estrés, fatiga e insatisfacción

laboral (Murillo y Duk, 2020). Dicho tema es abordado por Dos Santos Ribeiro et al., (2020) quienes mencionan que desde el campo psicológico:

En la medida que la pandemia representa una exposición sistemática a los riesgos, entre otras cosas, debido a las horas de trabajo de los docentes vinculados a la educación a distancia, que pueden ir acompañadas de condiciones laborales precarias, además, también se menciona el papel del teletrabajo para docentes en medio de la pandemia. (p. 86)

La CEPAL-UNESCO (2020) en concordancia con lo expuesto destaca que condiciones nocivas pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental durante la pandemia los efectos que ha tenido la pandemia sobre el estado emocional de los profesores se pueden asociar al síndrome de Burnout. Además, Saborío y Hidalgo (2015) afirman “el estrés crónico de los trabajadores, son resultados de estresores prevalentes ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades” (p. 36).

Por lo cual se puede decir que dicha situación de vulnerabilidad se agudiza cuando el trabajador siente que no tiene apoyo en el entorno laboral y que no obtiene una guía adecuada ante nuevos procesos asignados. Por ello se puede decir que, las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover el sufrimiento emocional, derivado tanto de las experiencias de aislamiento y distancia social. Y esto trae sus consecuencias que se refleja en un docente más enfermizo, poco motivado, menos productivo, con menor seguridad laboral y puede derivar en sobrecarga de trabajo.

1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.

El síndrome de burnout se refiere de manera coloquial al síndrome del trabajador quemado o desgastado. Lo padecen las personas que responden a un estrés prolongado, donde el organismo reacciona antes los factores generadores de estrés, entre ellos: fatiga, ineficacia y hasta la negación de los hechos que lo motivan (Gil, 2015 p. 9).

Este síndrome es objeto de estudio en varios países como lo menciona During (2020), y se ajusta a la clasificación de los problemas relacionados con los afrontamientos a las dificultades de la vida. Informa que en Europa se le diagnostica como el síndrome de neurastenia, pero con la condición de que su sintomatología se asocie al trabajo quienes lo catalogan como enfermedad mental.

En el mundo se ha evidenciado el síndrome de burnout, y Ecuador no es excepción, las principales problemáticas vislumbran en las afectaciones en la salud mental y es la antesala de otras patologías a nivel psíquico como insuficiencias en el autocontrol y carencias en el trabajo preventivo relacionado con este síndrome (Méndez, 2019 p. 8).

Por su parte, Rodríguez et al., (2017) destacaron que en los docentes se revela con mayor nitidez, los signos y síntomas relacionados con el síndrome. A tenor, el trabajo se vuelve agotador, estresante y frustrante, el distanciamiento social, somnolencia y pereza laboral. Ha resultado interesante, la manifestación de cefalea intensa, trastornos digestivos, falta de energía, problemas de comunicación familiar, dificultad en la concentración y carente creatividad.

El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. La incorporación de la nueva modalidad de enseñanza generó cambios radicales en la interacción educativa. Tanto docentes como alumnos

adaptaron las nuevas aulas en el propio hogar. Algunos sufrieron dificultades debido a que no contaban con los recursos tecnológicos necesarios para cumplir su propósito (Muñoz, 2020 p. 23).

Muñoz (2020) menciona que en varios profesores al afrontar de una manera no adecuada nuevos retos en la modalidad virtual. invade en ellos el sentimiento de impotencia al escuchar a sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios. A fin de evitar la deserción, algunos docentes demostraron su profesionalismo y buscaron la manera de apoyar a aquellos que mostraron alguna necesidad.

Una labor muy loable que implementaron los docentes fue el redoblar las horas de trabajo, las cuales incluían adaptar los contenidos de sus asignaturas presenciales al aprendizaje remoto de emergencia, el uso prolongado de plataformas virtuales, la asignación de tareas, la forma de evaluarlas y la entrega de resultados; todos estos aspectos que influyeron en el éxito de la encomienda derivaba en una tarea agotadora para todo el cuerpo docente, el desgaste físico y emocional fue mayor, lo cual genera un estado mental que traen consigo altas consecuencias psicológicas y emocionales (Muñoz, 2020).

Tomando en cuenta lo mencionado por los autores se evidencia que la virtualidad trajo consigo dificultades que en todos los niveles de escolaridad incluso hasta llegar la educación de nivel superior. Por lo cual se determina que, la importancia de la educación es esencial sin embargo, los docentes son susceptibles al estrés laboral y por ende pueden debutar con el síndrome de burnout, así como su incidencia en la salud mental.

1.3.3 Consecuencias del Burnout para docentes

Dentro del proceso de adaptación al sistema virtual se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes.

La incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, la incesable llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión (Ramos, 2020 p. 2).

El impacto que genera 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. Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan comúnmente con las siguientes patologías: dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño (Ramos, 2020 p. 36).

Reynosa (2020) concuerda con los efectos que el estrés laboral podría generar en las instituciones educativas aportando que este “Incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando: menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa” (p. 41).

El dolor de cabeza recurrente que manifestó el caso pudo haber sido provocado por varios factores, como el clima, tipo de salón y diversidad de alumnos, además de situaciones de indisciplina escolar, lo que repercute en que el docente se presione (Ramos, 2020).

Además, es relevante hacer hincapié que a esto se le suman efectos colaterales como pueden ser: Los trastornos del sueño pueden presentarse por alteraciones fisiológicas y psicosomáticas; este problema incide de manera directa en la calidad educativa a través de menor interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo (Ramos, 2020 p. 4).

La motivación que el docente debe favorecer en sus alumnos tiene que ser positiva; actuar por medio de agresiones y violencia, en lugar de beneficiar al estudiante lo perjudica. Por ello, el docente debe fomentar el interés en los adolescentes e invitarlos a que sean parte de su propio proceso de aprendizaje (Ramos, 2020).

Al interior del aula, lo ideal es que se genere, entre docente y alumno, un entorno de convivencia sana y pacífica; así se realizarán las actividades de manera positiva. El desempeño en la labor docente se refleja en que se logre que todos los estudiantes alcancen, en la medida de sus posibilidades, los aprendizajes esperados; así debe fungir como guía y despertar su interés (Manzano, 2021 p. 38).

La actitud es la condición de ánimo que manifiestan las personas de manera buena, tranquila o amenazadora, entre otras opciones; en general se clasifica positiva o negativa. Constantemente los maestros expresan lo que piensan y sienten por medio del lenguaje corporal y verbal; todo esto impacta en los alumnos y produce en ellos respuestas positivas o negativas con respecto a su aprendizaje (Reynosa, 2020 p. 41).

En la actualidad, la función del docente demanda habilidades y compromisos para el logro de las múltiples actividades que implica su función dentro y fuera de la institución educativa, la implementación de las nuevas tecnologías implica innovadoras metodologías que el docente debe de dominar para responder a las demandas que la sociedad requiera.

La virtualización de procesos y el trasladar el aula a los domicilios, conlleva que el docente realice actividades que demanden mayor cantidad de procesos en el mismo horario laboral, el cual a estar sometido a estándar académicos por cumplir debe de responder sin importar los efectos negativos o actividades adicionales que esto conlleva.

1.4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

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

A partir de la pandemia por COVID-19 muchos fueron los cambios que se han venido suscitando a nivel mundial. Uno de los más importantes implicó al sector educativo, pues se han cerrado físicamente los establecimientos escolares, y las clases se han adaptado a ambientes virtuales que garanticen la continuidad del aprendizaje.

Sin embargo, este proceso de transición ha generado impacto en la salud mental de toda la comunidad educativa. Los docentes han tenido que encarar nuevos retos no solos académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales con las personales, a la vez que se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación, que

demanda mayores horas de trabajo y por ende mayor carga laboral (Educación, 2020 pp. 2-3).

El CEPAL-UNESCO (2020) refiriéndose a las consecuencias en la salud mental señalan que:

Los efectos psicológicos generados por la pandemia han sido diversos, algunos son síntomas nuevos, y otros pueden exacerbar patologías mentales previas. Las intervenciones en salud mental son indispensables y las estrategias para aminorar y enfrentar estos efectos tienen que basarse en las realidades locales, las particularidades del individuo y las recomendaciones de la evidencia científica (p. 8)

A pesar de que estudios recientes han reportado que el cierre de las escuelas solamente prevendría del 2% al 4% de las muertes, los problemas asociados al confinamiento pueden afectar a toda la comunidad educativa (Rubin y Wessely, 2020). Rodríguez et al., (2020) referente al aislamiento concuerda que “muchas personas han experimentado cambios sustanciales en su vida debido a la crisis sanitaria, que incluyen modificaciones en su estatus laboral, económico y cancelación de eventos personales importantes” (p. 15).

En contraste a lo mencionado se indica que como posibles efectos “otros individuos pueden presentar alteraciones expresadas en síntomas psicológicos, algunos de ellos nuevos, y otros exacerbados en casos preexistentes”. (Educación, 2020 p.4)

El personal docente no está exento a los efectos que la pandemia puede ocasionar en su salud mental, porque se suman varios factores que los hacen un grupo poblacional susceptible; como el incremento de responsabilidades y exigencia

de trabajo, el mayor requerimiento de tiempo para preparar sus clases, el asegurarse de conexiones adecuadas, el realizar seguimiento a sus estudiantes, la necesidad de mayor tiempo para conocer y explorar las distintas plataformas y contar con criterios para la toma de decisiones sobre su uso (CEPAL-UNESCO, 2020).

Además, “varios son los retos que tienen los docentes frente a la pandemia COVID-19, la mayoría ha declarado que su accionar está enfocado no solamente en la parte académica, sino también en lo emocional” (Anna, 2020 p. 11).

Rogers y Sabarwal, (2020) ante los nuevos procesos académicos mencionan que “los maestros al estar en primera línea con sus estudiantes, probablemente no estén capacitados para responder a las amenazas del bienestar emocional de sus educandos, pues ellos mismos podrían experimentar situaciones de estrés y ansiedad” (p. 5).

Además, “los planes de retorno progresivo a clases demandarán aún más trabajo docente, pues éstos deberán ser más receptivos a las nuevas necesidades de aprendizaje, e implementar técnicas pedagógicas que permitan cerrar brechas educativas” (Urra, 2020 p. 7).

La gran mayoría de los esfuerzos docentes ha sido encaminada en la adquisición de competencias tecnológicas, en adecuar el ambiente familiar a sus actividades laborales y modificar actividades de enseñanza aprendizaje a distancia. Se han visto forzados a combinar su propio manejo emocional y el uso adecuado de las herramientas con propósitos educativos (Reynosa, 2020).

Una de las debilidades del aprendizaje en línea es la pérdida de contacto físico entre personas, otro reto para los docentes, quienes han tenido que crear estrategias

para convertir estas situaciones en oportunidades de crecimiento y desarrollo (Brooks et al., 2020).

Por lo cual cabe mencionar que el agotamiento de los maestros puede incrementarse, si el comportamiento de los alumnos se ve afectado tras la pandemia, con problemas de atención y sociabilización. También, la calidad educativa se afectará, ya que algunos docentes sufrirán de recortes salariales o demoras en los pagos y estas problemáticas se pueden ver reflejadas en un deterioro de la salud mental de los docentes.

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

Algunos docentes perciben que su privacidad ha sido vulnerada, al tener que compartir información personal como sus números de contacto a la comunidad educativa. El confinamiento ha significado para muchos, mayores horas de trabajo, pues prácticamente todo el día se encuentran realizando actividades laborales, sin discernimiento claro en los horarios de cuando éstas inician o terminan en el día a día (Brook, 2020).

Sin embargo y de manera paradójica, la pandemia también ha motivado a algunos maestros a tener un mayor empeño en su labor académica, e incluso algunos perciben que la situación actual, les ha permitido pasar mayor tiempo con sus familias, mayor comodidad, y reducción de gastos de traslado (Ramos, 2020).

Investigaciones sobre las reacciones psicológicas consecuencia de la pandemia, han sugerido que algunos factores intervienen en la vulnerabilidad de algunas personas, entre ellas, la tolerancia a la incertidumbre, percepción de uno

mismo sobre la susceptibilidad a la enfermedad, y la ansiedad (Asmundson y Taylor, 2020).

Factores como, el género femenino, personas con síntomas de COVID-19, la desinformación, el aislamiento social, niveles educativos bajos, desempleo o personas que han tenido que paralizar sus trabajos, han reportado mayores efectos psicológicos y parecen asociarse con niveles más altos de ansiedad y depresión (Asmundson y Taylor, 2020).

Investigaciones en entornos ajenos a nuestro contexto, desarrolladas en China han determinado que las mujeres jóvenes son un grupo vulnerable para sufrir consecuencias en su salud mental producto de la pandemia, pues muchas mujeres trabajadoras también se encargan del cuidado de sus hogares (Brooks, 2020).

Por lo tanto, el cierre de instituciones escolares ha incrementado su labor, lo que puede reducir sustancialmente su desempeño laboral, mantener su trabajo, limitar sus oportunidades de empleo y afectar su estatus financiero. Además, se han registrado que los niveles de violencia doméstica contra la mujer se incrementan durante épocas de crisis y cuarentenas (Dabrowski, 2020).

Ante efectos colaterales por el aislamiento es fundamental indicar que las personas con menor edad, pueden ser un grupo vulnerable a las secuelas psicológicas de situaciones críticas; mientras que las personas de mayor edad pueden tener un factor protector, que puede ser explicado por su mayor experiencia en la vida y el haber encarado previamente situaciones de desastre (Rodríguez., 2020).

Sentimientos como el miedo, la frustración y la ira, y sus efectos pueden durar mucho tiempo. Además, estas emociones pueden incrementar problemas como la ansiedad, estrés y depresión (Duan y Zhu, 2020).

Por ello hay que tomar en cuenta el caso particular de los docentes, el entorno social modificante, las variaciones metodológicas y pedagógicas que viene sufriendo la educación y las nuevas dinámicas de enseñanza aprendizaje, hacen que la labor docente sea intensa, desbordando su tiempo y su vida personal. La necesidad de someterse a capacitaciones continuas, predispone al abandono de prácticas de actividad de ocio, deporte y otras que disminuyan el estrés.

1. 4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Hay que considerar que Muñoz (2020) nos menciona 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 estos tenemos:

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 (p. 157).

Por ello se debe considerar la respuesta del individuo ante situaciones de emergencia, dan la pauta para las acciones que las instituciones deben ejecutar, considerando las individualidades, las costumbres y las relaciones familiares y sociales.

Ante todos estos factores de alerta Roger y Sabarwal (2020) añaden que es necesario conocer las pérdidas del individuo sufridas durante la pandemia. Las pérdidas familiares generan gran impacto emocional, sobre todo si son de miembros del núcleo familiar o de gran cercanía, alterando su estabilidad y dinámica. Ante todos estos cambios laborales y sociales se suman distintos factores los que de manera línea repercuten en su salud del docente.

Uno de ellos son las pérdidas económicas las cuales generan incertidumbre al desconocer si se va a contar con los recursos para el sustento del hogar, predisponiendo a que en la familia se generen cambios de rutina y hábitos de vida. La alteración de la cotidianidad afectará las relaciones con el entorno, ocasionando desorganización, intranquilidad y desequilibrio. La pérdida de la libertad del movimiento, consecuencia del confinamiento, generará angustia significativa (Educación., 2020).

La UNICEF ha establecido un esquema de intervención en salud mental y apoyo psicosocial, basado en cuatro pilares:

1. Cuidado especializado. Atención especializada de salud mental por profesionales capacitados.
2. Cuidado focalizado. Atención de salud mental por grupos de edad (niños, adolescentes, adultos, adultos mayores).
3. Soporte familiar y comunitario.

4. Aspectos de seguridad y servicios básicos que garanticen dignidad y bienestar a la comunidad educativa (Educación, 2020, p. 207).

Otro aporte más enfocado a la salud mental es el propuesto por la OMS (2020), quien basa sus medidas de acción en primeros auxilios psicológicos (PFA) los cuales también incluyen algunas recomendaciones para mitigar los efectos en la salud mental que puede ocasionar la pandemia por COVID-19, entre éstos tenemos:

1. Información breve y general sobre la enfermedad COVID-19: etiología, modo de transmisión, sintomatología clínica.

2. Autocuidado y cuidado familiar: conductas de protección personal y familiar, familiarización con áreas seguras.

3. Información sobre la promoción y prevención de la salud mental.

4. Fuentes de información de sitios oficiales ya sea a través de televisión, dispositivos móviles, radio o material impreso.

5. Mantener en equilibrio las funciones biológicas esenciales como la alimentación, el descanso y el ejercicio.

6. Mantener contacto virtual con familiares o amigos u otras redes de apoyo, a través de plataformas virtuales u otros recursos digitales.

7. Fomentar la esperanza y el optimismo.

8. Identificación temprana de signos de bandera roja de deterioro de la salud mental. (p. 181)

Por lo tanto, se puede llegar a la conclusión que, durante el confinamiento y los procesos de reapertura el cuerpo docente deberá tener apoyo en aspectos, como:

- Asesoría en formatos de educación a distancia.
- Formación para el uso educativo de las TIC.
- Apoyo para implementar metodologías alternativas de enseñanza.
- Estrategias para la recuperación de aprendizajes.
- Resguardo socio-emocional.
- Garantía de continuidad laboral y condiciones de trabajo dignas.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Objetivos

General.

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.

Específicos.

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021.

2.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra investigada, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021?
- ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los participantes de la

investigación, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021?

- ¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021?

- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021?

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato, en una institución pública el sector norte de la ciudad de Puyo durante el año 2021?

2.3. Diseño de investigación

Cuantitativa: “Responde a los objetivos y preguntas del estudio en forma numérica, mientras más cuidadoso y específico sea al final tendremos mayores posibilidades de generar el conocimiento deseado” (Hernández et al., 2014).

No experimental: “No se manipulan las variables, los fenómenos están en su ambiente real” (Arias, 2012, p. 97).

Transeccional (transversal): “Son los que las mediciones se toman en un solo momento” (Arias, 2012 p. 96).

Exploratorio: Nos da un acercamiento de la realidad del problema de investigación (Arias, 2012 p. 95).

Descriptivo: “Permite la incidencia de categorías o niveles de las variables” (Arias, 2012, p. 95).

2.4 Contexto

Los participantes de la investigación son docentes ecuatorianos que se han desarrollado en el ámbito educativo público por un promedio de 4 años, en el área de Educación General Básica y Bachillerato, todo esto según la distribución administrativa del plantel Educativo en la provincia de Pastaza principalmente en la ciudad del Puyo, los docentes previo a la pandemia de COVID-19 siempre se han desarrollado en la modalidad presencial, una vez desarrollado el confinamiento se vieron obligados a realizar sus labores de manera virtual, para salvaguardar la salud tanto de sus estudiantes como de ellos mismos, implementando planes piloto direccionado por el Ministerio de Educación, para lo cual los docentes han tenido que capacitarse de manera interinstitucional para poder responder a las demandas requeridas, todo esto ya sea dentro y fuera de su jornada laboral.

Características que se ven reflejadas dentro de esta investigación, por lo que fue oportuno estudiarlas y conocer las ventajas y desventajas de esta nueva modalidad de estudio y este nuevo reto para el personal docente.

2.5 Población y muestra

Población.

La población de la presente investigación está conformada por docentes ecuatorianos que ejercieron un proceso de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia de COVID-19 durante el año 2021.

Muestra.

La muestra es un subgrupo de la población, "en el enfoque cuantitativo, todas las muestras tienen que ser representativa" (Hernández et al., 2014, p. 173). Por ello la muestra de la presente investigación será de casual-accidental, no probabilístico

ya que los sujetos se seleccionaron de acuerdo al medio a través de criterios de inclusión.

Por lo tanto, se invitará para ser partícipes de esta investigación a 40 docentes tanto de educación básica como bachillerato, donde fue importante que la participación sea lo más homogénea posible.

2.5.1 Participantes.

La elección de los sujetos no dependerá de la probabilidad sino del propósito del investigador y el diseño de la investigación, por ende, se utilizaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

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

Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio

2.6. Métodos y técnicas

Métodos: En la presente investigación se ha utilizado los siguientes métodos:

Método descriptivo: Nos explican y analizan los factores relacionados con el estrés de los docentes de básica y bachillerato.

Método analítico – sintético: Nos ayuda a explicar la relación entre los elementos y el todo, así como también la reconstrucción de las partes para alcanzar

una visión de unidad, en lo referente a los factores que se estudian en relación al estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método inductivo y deductivo permite configurar el conocimiento y generalizar de forma lógica los datos empíricos relacionados con los factores de estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert este método se utiliza en el proceso de recolección de datos ya que es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción la escala por ejemplo la del poseer 7 opciones de frecuencia de 0 nunca, 1 alguna vez al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana, 6 diariamente

Método estadístico organiza la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos en esta investigación.

2.6.1. Técnicas.

Técnicas de investigación bibliográfica. -

La lectura, La cual actúa “como medio importante para conocer, analizar y seleccionar aportes teóricos, conceptuales y metodológicos” (Arias, 2012, p. 21)

En la presente investigación se utilizó la lectura, para poder recabar información relevante acerca de los factores relacionados con el estrés en los docentes.

El resumen o paráfrasis, “como medio para presentar un texto original de forma abreviada; permite favorecer la comprensión del tema, entender mejor el texto y redactar con exactitud y calidad”. (Arias, 2012, p. 21)

2.6.2 Instrumentos

- **Cuestionario Ad Hoc.**

Cuestionario independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfoca en obtener información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar: el sexo, edad, número de años, ciudad de procedencia, zona en la que trabaja, etnia, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas referentes de actividades relacionadas con el COVID-19.

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

Este instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de *burnout* en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. consolidado como instrumento de evaluación psicológica.

Consta de tres dimensiones con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos); se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la

cual una respuesta de 1 indica sin afectación y un puntaje de 7, la máxima afectación. (Aranda Auserón et al., 2018, Gil-Monte, 2005, 2018; Rivera-Ávila et al., 2017; Nassar et al., 2020).

En cuanto a las propiedades psicométricas, la consistencia interna o alfa de Cronbach del MBI oscila entre .70 a .90

- **Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007).**

El tecnoestrés desde un punto de vista psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica el siguiente modelo de evaluación (Salanova et al., 2007): Afectiva (ansiedad vs. fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología).

Los ítems se evalúan a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (nada/ nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las TICs en sus labores diarias. Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecnoansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecnofatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia).

Se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala.

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

El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; *la depresión* como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza.

La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo

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

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

2.7 Procedimiento

Como paso inicial se procedió a realizar un análisis situacional empezando una recolección de datos bibliográficos enfocados al problema de investigación que permitan al investigador conocer sobre el tema a investigar y sus posibles variables, para posteriormente desarrollar un guion teórico, y secuencialmente el diseñar la guía de proyecto mediante la metodología y todos sus contenidos, todo esto bajo la guía de tutores calificados en su proceso.

Luego de tener estos pasos iniciales se procedió a buscar una Institución Educativa que brinde la apertura para poder desarrollar del proceso investigativo, una vez brindada la apertura se procedió a seleccionar a los docentes que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión a investigar, clasificando la muestra y los participantes de la investigación de manera aleatoria, informando a los docentes el

proyecto y confirmar su participación libre y voluntaria mediante una carta de confidencialidad y desarrollar un espacio para poder aplicar los instrumentos según las disposiciones de la institución.

Posteriormente obtenido los datos arrojados por los instrumentos se realiza la tabulación de resultados, gracias a la implementación de procesos estadísticos se procedió a realizar el análisis y discusión de los resultados obtenidos, mediante la comparación de estudios similares que cumplan con un contexto similar a la investigación desarrollada, determinando mediante un proceso lineal conclusiones y recomendaciones

2.8 Recursos

Recursos humanos:

- Director del trabajo de investigación.
- Investigador
- Director de la institución.
- Psicólogo a cargo de la institución a investigar.

Recursos instituciones:

- Institución educativa pública.

Recursos materiales:

- Computadora.
- Internet.
- Impresora.
- Smartphone.

Recursos económicos:

Se invirtió un presupuesto total de \$90.01 en todo el proyecto investigativo, distribuido en diversos aspectos de adquisición necesaria en todos sus procesos.

Capítulo tres

Análisis y discusión de resultados

3.1 Análisis de resultados

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	16	42,1%		
	Femenino	22	57,9%		
Docente	Educación básica	21	55,3%		
	Bachillerato	17	44,7%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	16	42,1%		
	Viudo/a	1	2,6%		
	Divorciado/a - Separado/a	7	18,4%		
	Soltero/a	14	36,8%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		41	60	23	10
Horas de trabajo por día		7	13	4	2
Experiencia laboral		13	31	4	8

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

Respecto a la edad se observa una media de 41 años entre los participantes; así como una media de 7 horas de trabajo por día y finalmente con una media de 13 años en experiencia laboral.

En lo que refiere a sexo el 42.1% de docentes son del género masculino y el 57.9% femenino, con los respecta a docentes el 55.3% pertenecen a educación

básica mientras el 44.7% a bachillerato; y finalmente en estado civil, tenemos que el 42.1% de los docentes son casados, el 2.6% viudos, 18.4% divorciados o separados, el 36.8% solteros.

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	37	97,4%
	Medio	0	0,0%
	Alto	1	2,6%
Despersonalización	Bajo	24	63,2%
	Medio	7	18,4%
	Alto	7	18,4%
Realización personal	Alto	13	34,2%
	Medio	11	28,9%
	Bajo	14	36,8%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En la presenta tabla se puede determinar que la población de estudio no posee porcentajes considerables para la presencia de burnout; puesto que en cansancio emocional tan solo el 2,6% presenta un nivel alto, alta despersonalización sólo el 18,4% que equivale a 7 docentes en nivel alto; y baja realización personal 14 docentes de los 40 investigados que equivale al 36.8%.

Tabla 3*Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		N	%
Ansiedad	Bajo	24	63,2%
	Medio	14	36,8%
	Alto	0	0,0%
Fatiga	Bajo	37	97,4%
	Medio	1	2,6%
	Alto	0	0,0%
Escepticismo	Bajo	26	68,4%
	Medio	10	26,3%
	Alto	2	5,3%
Ineficacia	Bajo	21	55,3%
	Medio	15	39,5%
	Alto	2	5,3%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Respecto a las dimensiones del tecnoestrés en sus dimensiones tenemos ansiedad y fatiga con el 0.0% en nivel alto, escepticismo el 5.3% que equivalen a 2 docentes en nivel alto; e ineficacia 5.3% equivalente a 2 docentes en nivel alto.

Tabla 4*Percepción de la salud mental de los docentes*

		N	%
Depresión	Leve	36	94,7%
	Moderado	2	5,3%
	Severo	0	0,0%
Ansiedad	Leve	36	94,7%
	Moderado	0	0,0%
	Severo	2	5,3%
Estrés	Leve	38	100,0%
	Moderado	0	0,0%
	Severo	0	0,0%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

Respecto a la salud mental encontramos que en depresión el 5.3% de la población presentan valores en nivel moderado equivalente a 2 docentes, ansiedad con un 5.3% equivalente a 2 dos docentes en nivel severo y estrés 0.0%.

Tabla 5*Estrategias de afrontamiento de los docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	14,18	28,00	10,00	5,31
Estrategias enfocadas en problema	20,18	39,00	14,00	7,49
Estrategias disfuncionales	15,11	28,00	12,00	4,20

Nota: Inventario Cope

Referente a estrategias de afrontamiento encontramos que la mayoría de los docentes utilizan estrategias enfocadas en problema con una media de 20.18.

3.2 Discusión de resultados

Según el Ministerio de Educación (2020) el docente está sujeto a adaptarse a los posibles cambios que el sistema en el actual pueda requerir, con el fin de desarrollar una educación de calidad; durante la pandemia de COVID -19, el sistema educativo tuvo la obligación de insertar en sus prácticas nuevos procesos que actúan como desencadenantes de factores adversos en sus actores. (p. 3)

En la presente investigación referente a datos sociodemográficos en los docentes ubicamos una media de 41 años, 7 horas de trabajo por día, y de 13 años en experiencia laboral. En lo a sexo se refiere el 42.1% de docentes son del género masculino y el 57.9% femenino, el 55.3% pertenecen a educación básica mientras que el 44.7% a bachillerato; y finalmente en estado civil, tenemos que el 42.1% de los docentes son casados, el 2.6% viudos, 18.4% divorciados o separados y el 36.8% solteros. Al respecto, Pinzon (2017) en su investigación identifica que:

El perfil del estrés en docentes de una institución educativa va en función de los rasgos poblacionales de los docentes; los docentes que en promedio sobrepasa la edad de 38 años poseen grandes retos en función de los sendos cambios sociales (de hijos y padres), de sus condiciones económicas, extenuantes jornadas laborales y del tiempo que le tienen que dedicar, a su trabajo, inclusive desde su núcleo familiar. (p. 4)

Entonces, se puede apreciar que los docentes en su mayoría en ambas investigaciones se ubican en un rango de edad de 40 años promedio, casados y con más de 5 años de experiencia en el campo educativo.

Referente a los niveles de burnout se determinó en sus tres dimensiones en nivel alto al cansancio emocional con 2.6%, despersonalización 18.4% y realización personal 34.2%; mientras que en niveles bajos se obtuvo un 97.4% correspondiente a cansancio emocional, despersonalización 63.3%, y realización personal 36.8% bajo.

En cuanto a las dimensiones de burnout Suarez (2021) en su investigación realizada obtiene los siguientes resultados:

Patológicamente, el cansancio emocional alcanzó el nivel de alto en el 24,0% de los casos, mientras que para la despersonalización el nivel alto se observó en el 9,6% de los encuestados; finalmente, en lo que respecta a la dimensión de realización Personal se determinó el 39,2%. Valores que al ser inferiores a un varemos estándar indican la no presencia de burnout, en una mayor parte del grupo, pero si en pequeños porcentajes en la población (p. 12)

Situación en paralelo ocurre con los resultados la población de estudio del presente trabajo de investigación, en la cual no se encuentran porcentajes elevados en niveles altos, pero si hay existencia de valores mínimos que ayudan a determinar la presencia de burnout en un grupo reducido.

Referente al tecnoestrés en niveles altos identificamos ansiedad con 0.0%, en fatiga 0.0%, escepticismo 5.3%, e ineficacia 5.3% mientras que en niveles bajos niveles encontramos, ansiedad 63.2%, fatiga 97.4%, escepticismo 68.4%, y en

ineficacia 55.3. Lo cual nos permite identificar a dos docentes los cuales representan el 5.3% de la población total que presentes niveles altos de escepticismo e ineficacia, ubicándolos como la población con un posible tecnoestrés. En contrataste con un trabajo de similares características desarrollado en México:

En la cual participaron 127 profesores de distintas universidades de Puebla (UAP 2021). Para ello, se implementó la Escala de tecnoestrés y el Cuestionario de creadores e inhibidores del tecnoestrés; entre los resultados destaca la presencia del tecnoestrés en docentes universitarios con un 57.2% nivel medio – alto, con los valores de mayor porcentaje ubicados en: ineficacia (63. %) y fatiga (71.4%). (Torres, 2021, p. 4)

Ambas investigaciones concuerdan en que, al existir niveles altos en al menos dos de las dimensiones del tecnoestrés, son predictores para determinar que la población de estudio posee tecnoestrés en cierta parte de su población.

Respecto a la salud mental se localizó a dos docentes los cuales representan el 5.3% de la población total, perciben que poseen una inadecuada salud mental, los cuales poseen síntomas de depresión con un 5.3% en nivel moderado, ansiedad 5.3% nivel severo y estrés 0.0%. Una investigación de rasgos similares fue desarrollada a 39 docentes en la ciudad de Piura - Perú lo cual determino que:

Las perturbaciones en la salud mental en los docentes se manifestaron a través de: síntomas psicósomáticos: 23,6%, ansiedad e insomnio: 12,3%, disfunción social: 4,7% y depresión: 0,9% valores que en conjunto son indicadores de riesgo. En contraste de ambos estudios se puede identificar que a causa del confinamiento mundial y con el desarrollo de mecanismos digitalizados, la salud mental de los

docentes se encuentra en un nivel inadecuado ya que a pesar de ser porcentajes pequeños a consideración del total existen niveles altos en depresión y ansiedad.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento en la presente investigación encontramos que la mayoría de los docentes utilizan estrategias enfocadas en problema con una media de 20.18. Al respecto en una investigación se menciona:

Que la protección de los docentes en esta situación de pandemia debe ser un componente importante en las medidas de salud pública para combatir las consecuencias de la COVID-19 en su salud mental y física. Quien indica que los docentes actúan de una manera direccionada a resolver problemas suscitados basados en normativas reglamentarias. (Suárez, 2021, p. 14)

De esta manera en ambas investigaciones se puede determinar que el estilo de afrontamiento es acorde a las necesidades y herramientas con las que el personal docente cuenta ya que los estilos de afrontamiento van de la par con las normativas institucionales.

Además, Manrique y Miranda (2006) mencionan que “el afrontamiento actúa como regulación de la perturbación emocional, si es efectivo no se presentara dicho malestar, en caso contrario podría verse afectado la salud de forma negativa aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad.” (p.7).

Conclusiones

Entre los docentes se puede destacar que la media de edad es 41 años; 7 horas de trabajo por día y finalmente una media de 13 años en experiencia laboral, el 42.1% de docentes son del género masculino y el 57.9% femenino, el 55.3% pertenecen a educación básica mientras el 44.7% a bachillerato; y finalmente en estado civil, tenemos que el 42.1% de los docentes son casados, el 2.6% viudos, 18.4% divorciados o separados, el 36.8% solteros.

En una pequeña parte de los docentes existe la presencia de burnout; todo esto reflejado según sus porcentajes a través de su autopercepción; cansancio emocional 2,6% nivel alto, despersonalización 18,4% en nivel alto; y baja realización personal con el 36.8%.

Dos docentes perciben que poseen una inadecuada salud mental todo esto reflejado en sus elevados valores obtenidos, depresión 5.3% en nivel moderado, ansiedad 5.3% nivel severo y estrés 0.0%.

Dos docentes asumen poseer tecnoestrés ya que en sus dimensiones se obtuvieron ansiedad y fatiga con el 0.0% en nivel alto, escepticismo el 5.3% en nivel alto; e ineficacia 5.3% en nivel alto; que por su parte el resto de los docentes no poseen tecnoestrés todo esto reflejado en los siguientes valores ubicados en la categoría de bajo, ansiedad 63.2%, escepticismo 68.4%, e ineficacia bajo 55.3%.

La principal estrategia de afrontamiento efectuado por los docentes, son estrategias enfocadas en los problemas con una media de 20.18, pero también como alternativa recurren a estrategias centrado en emociones con una media de 15,11 y estrategias disfuncionales con una media de 14,18.

Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades educativas distribuir a todos los docentes en las distintas asignaturas, además de ser rotados de manera constante mediante un cierto ciclo académico, puesto que se ubican un mayor número de docentes de género masculino en ciclo bachillerato, a comparación del ciclo de educación general básico.

Se recomienda a las autoridades administrativas desarrollar un sistema de similares características al utilizado, en futuras planificaciones institucionales ya que todos sus docentes presentan porcentajes bajos en sus niveles de burnout, además de trabajar espacios de intervención como método preventivo para dar alcance al mínimo porcentaje que presente niveles altos en dos o más dimensiones.

Al departamento DECE desarrollar planes de contención a posibles factores de riesgo que podrían aparecer en la salud mental de los docentes como medida preventiva, direccionadas a docentes y personal administrativo.

A las autoridades educativas equilibrar el manejo de horas de trabajo virtual en todos sus docentes, con el fin de equiparar el uso de nuevas tecnologías en periodos de adaptación y dominio dentro de su carga horaria laboral.

Al departamento DECE fomentar herramientas enfocadas a los estilos de afrontamiento en problemas, mediante campañas de capacitación, direccionadas a docentes y personal administrativo.

Referencias

- Anna Dabrowski. (2020). Teacher Wellbeing During a Pandemic: Surviving or Thriving? *Social Education Research*, 2(1),35–40.
<https://doi.org/10.37256/ser.212021588>
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*,70(February).
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland,L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Geopolítica(S)*, 11, 1.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The LancetPsychiatry*, 7(4), 300–302.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
- Educación., M. de. (2020). Guía para docentes: apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes. Quito.
- García, M., Sáez, M.C., y Llor, B. (2000). Burnout, satisfacción laboral y bienestar en personal sanitario de salud mental. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 215-228

- García, M., Sáez, M.C., y Llor, B. (2000). Burnout, satisfacción laboral y bienestar en personal sanitario de salud mental. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 215-228
- Gil-Monte, P., y Schanfeldi, W.B. (1991). Burnout en enfermería: un estudio comparativo España-Holanda. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7 (19), 121-130
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2002). IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.
http://www.mtas.es/insht/statistics/enct_4.htm
- Kessler, R. C. (1983) Methodological issues in the study of psychosocial stress. En H. B. Kaplan (Ed.). *Psychosocial stress: Trends in theory and research*. Nueva York: Academic Press.
- Lazarus R. S., y Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (20 ed.). Barcelona: Martinez Roca
- Manzano, G., y Ramos, F. (2000). Enfermería hospitalaria y síndrome de burnout. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 197-213
- Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Psychosocial care route or teachers with burnout syndrome due to the quarantine generated by COVID-19. *Gisst*, 29, 133–142.
- Muñoz, C.F., Correa, C.M., & Matajudios, J.F. (2020). Burnout syndrome and coping strategies in early childhood teachers.
- Peiró, J.M.; González, V.; y Lloret, S. (1994): Role stress antecedents and consequences in nurses and physicians working in primary health care teams: A causal model. *European Review of Applied Psychology*. 44 (2): 105-114

- Pérez, F., López, J. A., y Díaz, L. (2001, Mayo). A study of the causes and effects of nursing stress in the hospital environment. Poster presentado en el X Congreso Europeo de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, Praga
- Pinzon, L. A. (2017). *Perfil del estrés en docentes de una institución oficial de secundaria de Bucaramanga*. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(March), 1–5.
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K., & Fabiola, S. (2020). Percepción docente al Trabajo Pedagógico durante covid-19. *CienciAmérica*, 9, 1–20.
- Ransing, R., Adiukwu, F., Pereira-sanchez, V., Ramalho, R., Orsolini, L., Luiz, A., ... Gonzalez-diaz, J. M. (2020). Mental Health Interventions during the COVID-19 Pandemic: A conceptual framework by early career psychiatrist. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April).
- Reynosa et al. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 11(77), 1–9.
- Rocío, E., & Beltrán, C. (2020). Mental health and teaching: guidance from life testimonies. *Revista Cambios y Permanencias*, 11(1), 1754–1768. Retrieved from <https://orcid.org/0000-0003-4504-2864>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rogers, H., & Sabarwal, S. (2020). COVID-19 : Impacto en la Educación y Respuestas de Política Pública. *Reporte Del Banco Mundial*, 1–56. Retrieved from

<http://documents1.worldbank.org/curated/en/804001590734163932/pdf/The-COVID-19-Pandemic-Shocks-to-Education-and-Policy-Responses.pdf>

Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city.

The BMJ, 368(January), 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>

Ribera, D., Cartagena, E., Reig, A., Romá, M. T., Sans, I., y Caruana, A. (1993).

Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Estudio empírico en la provincia de Alicante. Alicante: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Alicante

Santamaría, M., López, J. A., y Hernández, M. (2001).) Quién cuida al que cuida?.

Sobre el estrés y el burnout. Santa Cruz de Tenerife: Adeslas.

Upegui, E. J., & Zuluagua, B. I. (2020). Estrategias para la prevención del síndrome

de Burnout en los docentes de educación media del Taller Psicopedagógico de los Andes. Journal of Chemical Information and Modeling. Universidad Cooperativa de Colombia.

Urra, R.G., Ruth, M., & Loor, E. (2020). Reacciones Psicósomáticas Producidas por

el estrés y la Salud Mental de los Docentes Universitarios. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales, 5(3), 16–25. Retrieved from <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/2596/2747>

Zhang, L., Zhang, D., Fang, J., Wan, Y., Tao, F., & Sun, Y. (2020). Assessment of

Mental Health of Chinese Primary School Students Before and After School Closing and Opening During the COVID-19 Pandemic. JAMA Network Open, 3(9), e2021482. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.21482>

Apéndice 1

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 2

Cuestionario Sociodemográfico y Laboral

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

Docente de Básica Docente de Bachillerato

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

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

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

Tipo de contrato: Nombramiento permanente 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? Si No
¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si No
¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si No

Apéndice 3

MBI

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado.

0 Nunca	1. Alguna vez al año o menos	2. Una vez al mes o menos	3. Algunas veces al mes	4. Una vez a la semana	5. Varias veces a la semana	6. Diariamente							
						0	1	2	3	4	5	6	
1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado con la actividad docente.													
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.													
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo me siento fatigado.													
4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as													
5. Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.													
6. Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.													
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.													
8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.													
9. Creo que con mi trabajo estoy incluyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.													
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.													
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.													
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.													
13. Me siento frustrado/a en mi trabajo													
14. Creo que trabajo demasiado.													
15. No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.													
16. Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.													
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.													
18. Me siento motivado después de haber trabajado con mis alumnos.													
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.													
20. Me siento acabado en mi trabajo al límite de mis posibilidades.													
21. En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.													
22. Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.													

TECNOESTRES

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

	Pregunta	NADA	CASI NADA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	BASTANTE	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
		0	1	2	3	4	5	6
1	Con el paso el tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos							
2	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
3	Soy más 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	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más							
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							

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

Questionario 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