



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

*La Universidad Católica de Loja*

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Identificación del estrés en docentes de educación básica  
y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo  
durante la pandemia de COVID 19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:** Aguilar Sánchez, Martha Cecilia

**Directora:** Valle Vivanco, Verónica Alexandra

PELILEO

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, 15 de abril de 2023.

Magister

Geovanny Cuenca

**Director de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja.**

**Director de la carrera de Psicología**

Pelileo.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: *Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del Cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19*, realizado por Martha Cecilia Aguilar Sánchez ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgtr Verónica Alexandra Valle Vivanco

C.I.: 1104338692

Correo electrónico: [vavalle@utpl.edu.ec](mailto:vavalle@utpl.edu.ec)

### **Declaración de autoría y cesión de derechos**

Yo, Martha Cecilia Aguilar Sánchez, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora del Trabajo de Titulación denominado: *Identificación del estrés en docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19*, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo uno. Marco teórico referente al estrés en los docentes durante la pandemia por COVID 19, el tecnoestrés y síndrome de burnout; Capítulo dos. Metodología de la investigación; y, Capítulo tres. Análisis y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones, siendo la Mgtr. Verónica Alexandra Valle Vivanco, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

C.I.:1804586913

Correo electrónico: mcaguilar10@utpl.edu.ec

### **Dedicatoria**

Dedico mi tesis de una manera muy especial a mis padres quienes han creído en mí siempre, enseñándome a valorar todo lo que tengo, por ser mi pilar fundamental y mi apoyo durante toda mi carrera, fomentado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida lo que ha contribuido a obtener este maravilloso logro.

A mis hermanos por ser mi motivación e inspiración para superarme cada día más.

Para ustedes con mucho cariño,

***Martha Cecilia Aguilar Sánchez***

## **Agradecimiento**

Agradezco en primer lugar a mi Padre Celestial por brindarme sabiduría y perseverancia necesaria durante toda mi carrera, por permitirme salir adelante con mucho empeño y dedicación, por no dejarme decaer ante todos los obstáculos presentados y ayudarme a cumplir todos mis sueños y anhelos planteados desde mi niñez.

Un agradecimiento especial a la Universidad Técnica particular de Loja, a sus docentes por el conocimiento impartido, por ser mi guía y apoyo en el proceso de formación, sobre todo por su paciencia y dedicar parte de su valioso tiempo durante el desarrollo de esta investigación.

***Martha Cecilia Aguilar Sánchez***

## Índice de contenido

Carátula.....	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación .....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos .....	III
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento .....	VI
Índice de contenido .....	VII
Índice de tablas .....	X
Resumen .....	1
Abstract.....	2
Introducción .....	3
Capítulo uno .....	5
Marco teórico .....	5
1.1. Estrés en docentes en tiempos de COVID 19 .....	5
1.1.1. <i>Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia</i> .....	5
1.1.2. <i>Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</i> .....	7
1.1.3. <i>Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i> .....	9
1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID .....	11
1.2.1. <i>Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia</i> .....	11
1.2.2. <i>El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</i> .....	14
1.2.3. <i>Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID 19</i> .....	15
1.3. Burnout en tiempos de COVID 19 .....	18
1.3.1. <i>Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i> .....	19
1.3.1.1. Factor edad. ....	20
1.3.1.2. Factor educación.....	20
1.3.1.3. Factor tiempo de trabajo. ....	20

1.3.1.4. Factor género.....	21
1.3.2. <i>Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i> .....	21
1.3.3. <i>Consecuencias del Burnout para docentes</i> .....	23
1.4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes.....	26
1.4.1. <i>Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i> .....	26
1.4.2. <i>Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.</i> .....	28
1.4.3. <i>Afrontamiento al estrés por teletrabajo de docentes</i> .....	30
Capítulo dos .....	34
Metodología.....	34
2.1. Objetivos .....	34
2.1.1. <i>Objetivo general</i> .....	34
2.1.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	34
2.2. Preguntas .....	35
2.3. Diseño de investigación .....	35
2.4. Contexto .....	36
2.5. Población y muestra .....	36
2.5.1. <i>Participantes</i> .....	36
2.5.1.1. Criterios de inclusión.....	36
2.5.1.2. Criterios de exclusión .....	37
2.6. Métodos, técnicas e instrumentos .....	37
2.6.1. <i>Métodos</i> .....	37
2.6.2. <i>Técnicas</i> .....	38
2.6.3. <i>Instrumentos</i> .....	38
2.6.3.1. Cuestionario Ad Hoc.....	38
2.6.3.2. Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986) .....	39
2.6.3.3. Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007).....	40
2.6.3.4. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21).....	40

2.6.3.5. La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).....	42
2.7. Procedimiento.....	42
2.8. Recursos .....	43
2.8.1. Recursos humanos.....	43
2.8.2. Recursos materiales.....	43
2.8.3. Recursos Económicos .....	43
2.8.4. Recursos Tecnológicos .....	44
Capítulo tres .....	45
Análisis y discusión de datos .....	45
3.1. Resultados .....	45
3.2. Discusión.....	49
Conclusiones .....	56
Recomendaciones .....	58
Bibliografía .....	61
Apéndice .....	68
Apéndice A. Consentimiento informado.....	68
Apéndice B. Cuestionario sociodemográfico y laboral .....	69
Apéndice C. Inventario Burnout: MBI.....	70
Apéndice D. Cuestionario de tecnoestrés .....	71
Apéndice E. Cuestionario DASS-21.....	72
Apéndice F. Cuestionario BRIEF-COPE.....	73
Apéndice G. Capturas de pantalla del consentimiento informado y los instrumentos digitales.....	75

## Índice de tablas

<b>Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes.....</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabla 3 Resultado del tecnoestrés en los docentes.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes.....</b>	<b>48</b>

## Resumen

El estudio tuvo como objetivo central identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una Unidad Educativa de la parroquia Cotaló durante el año 2021; la metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y de diseño no experimental, transversal, descriptivo con una muestra de 40 docentes de educación básica y bachillerato; los instrumentos aplicados fueron: cuestionario sociodemográfico y laboral Ad-hoc, Maslach burnout Inventory, cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28). En las dimensiones del burnout se pudo evidenciar altos niveles de baja realización personal (47.2%) afectando a casi la mitad de los docentes, el tecnoestrés indicó niveles elevados de fatiga (22.2%) e ineficacia (19.4%) producto de la sobrecarga tecnológica; en la salud mental la dimensión más afectada fue la ansiedad (30.6%); finalmente como mecanismo de defensa directo para la protección de la salud mental ante esta situación los docentes utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema. Se concluye que las estrategias sirvieron como mecanismo de protección de la salud mental de los docentes.

*Palabras clave:* COVID 19, Estrés, Burnout, Docente.

### **Abstract**

The following investigative work had the objective of identifying the factors related to stress in the teachers of an Educational Unit of the Cotaló parish during the year 2021; the methodology used was quantitative and of a non-experimental, cross-sectional, descriptive design with a sample of 40 basic education and high school teachers; the instruments applied to teachers were: Ad-hoc sociodemographic and labor questionnaire, Maslach burnout Inventory, Technostress questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21), Coping Styles Scale (BRIEF-COPE-28). In the burnout dimensions, it was possible to demonstrate high levels of low personal fulfillment (47.2%) affecting almost half of the teachers, techno-stress indicated high levels of fatigue (22.2%) and inefficiency (19.4%) as a result of technological overload; in mental health, the most affected dimension was anxiety (30.6%); Finally, as a direct defense mechanism for the protection of mental health in this situation, teachers used the coping strategy focused on the problem more frequently.

*Keywords:* COVID 19, stress, burnout, teacher.

## Introducción

La docencia es una profesión que enfrenta diariamente altos niveles de estrés, lo que expone a los docentes a una carga emocional, cognitiva y actitudinal considerable en su práctica educativa. La pandemia por COVID 19 ha tenido un impacto significativo en la educación, lo que ha agravado aún más el estrés de los docentes. Esta situación ha dado lugar a una serie de limitaciones en el campo de la investigación, incluyendo la falta de tiempo para aplicar los instrumentos investigativos, la falta de oportunidades y la reticencia de los docentes a ser evaluados.

De acuerdo con Lizana y Vega (2021), el teletrabajo de los docentes durante la pandemia se convirtió en una herramienta indispensable para continuar con las clases y garantizar la continuidad educativa en tiempos de crisis. Sin embargo, la implementación del trabajo online también generó problemas de estrés, ansiedad y síndrome de burnout en los docentes. Según González-Palma (2021), el cambio repentino en las dinámicas laborales, la falta de interacción social, el aumento en la carga de trabajo, la necesidad de adaptarse a nuevas tecnologías y la dificultad para separar la vida personal de la laboral fueron algunos de los factores que contribuyeron al estrés y al cansancio emocional de los docentes ecuatorianos.

Durante la pandemia, los docentes experimentaron una presión sin precedentes al tener que adaptarse a nuevas formas de enseñanza. Estas limitaciones, como la falta de tiempo y oportunidades de desarrollo, se reflejaron en su desempeño. La evaluación también fue una fuente de estrés debido a la incertidumbre y predisposición a ser evaluados. (Huepe et al., 2022). En este sentido, es importante reconocer y abordar estos problemas para garantizar el bienestar emocional de los docentes y, en consecuencia, mejorar la calidad de la educación durante estos tiempos difíciles.

Ante la problemática presentada, en el estudio de Robinet y Pérez (2020) se resaltó que, publicaciones realizadas de los meses de marzo a junio de 2020, se observaron niveles de estrés docente durante la pandemia COVID 19; esto fue tangible con niveles significativos en los maestros en países de Europa, América del Norte, Asia, América del Sur y Oriente

Medio, siendo los factores asociados predominantes la carga de trabajo y el impacto en la salud familiar. En España, en una encuesta realizada por el sindicato de C SIF (Central Sindical Independiente y de Funcionarios) realizado a 9.572 docentes, un 93% sufrió de estrés y desgaste emocional, con el factor estresante predominante en un 77.28% de los docentes considera que las tareas burocráticas fijadas tras el estado de emergencia son “excesivas”.

El estudio busca identificar factores relacionados con el estrés en docentes de educación básica y bachillerato en Cotaló, Pelileo durante la pandemia. Los objetivos incluyen identificar factores que influyen en el estrés docente, evaluar el tecnoestrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes. Además, se caracterizaron las condiciones sociodemográficas y laborales, se determinaron los niveles de burnout y se evaluó la percepción de la salud mental de 40 maestros involucrados en el estudio.

El trabajo investigativo está distribuido de la siguiente manera: en el capítulo 1 el marco teórico sustenta toda la investigación mediante el análisis de la salud mental en docentes donde englobará temas importantes como: estrés, síndrome de burnout, tecnoestrés y estrategias de afrontamiento en los docentes en tiempos de COVID. El capítulo 2 presenta los objetivos, diseño de investigación, población y muestra, métodos, técnicas e instrumentos, procedimientos y recursos. Se usó la metodología cuantitativa no experimental de tipo transversal. Se tomó como población a los docentes de educación básica y bachillerato de Cotaló, Pelileo. El capítulo 3 consta del análisis de resultados y discusión, que estuvieron enfocados a los objetivos planteados y fueron contrarrestados por otros estudios. Por último, se realizó una sinopsis de los capítulos antes mencionados para dar lugar a las conclusiones y recomendaciones.

## Capítulo uno

### Marco teórico

#### 1.1. Estrés en docentes en tiempos de COVID 19

En tiempos de pandemia, los docentes en todo el mundo se han visto afectados por altos niveles de estrés que han perjudicado su salud mental. Los factores principales que han desencadenado esta situación son la necesidad de adaptarse a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), el aumento de las responsabilidades educativas, la falta de organización y, sobre todo, el miedo al contagio del coronavirus. La fatiga laboral debido al exceso de teletrabajo ha afectado no solo la calidad de vida de los docentes, sino también la de la población en general. A pesar de ello, se espera que se realice un arduo trabajo en la salud mental, con un enfoque en el desarrollo socioemocional para poder afrontar la situación actual y mejorar la calidad de vida de los docentes y de la sociedad en general (Troncoso y Verde, 2022).

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

El estrés se considera parte fundamental en el individuo porque permite adaptarse y responder de la mejor manera las situaciones adversas a lo largo de la vida cotidiana, pero cuando su activación es periódica resulta peligroso para la salud; uno de los grupos involucrados que tienen mayor riesgo de desarrollar estrés son los docentes, pues son ellos quienes debieron afrontar y adaptarse a las exigencias del medio social y su entorno, creando como resultado efectos negativos en el área emotiva, cognitiva y fisiológica. Algunos autores definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, que se considera amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro el bienestar; también, se relaciona estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración de un evento (Berra, et al ., 2014).

La salud mental de los docentes se ha deteriorado poco a poco, muchos de ellos han experimentado síntomas relacionados al estrés como la dificultad para concentrarse al

momento de impartir una clase, dolor de pecho, incertidumbre y angustia debido a la sobre exigencia de funcionarios reguladores de educación, exceso de actividades académicas, cumplimiento de cursos y el manejo de plataformas, sin embargo las autoridades no lo han tomado con la respectiva importancia a pesar de las molestias expuestas por los docentes (Robinet y Pérez, 2020).

Con la aparición de la nueva pandemia COVID 19 los gobiernos de cada país adoptaron medidas de prevención como el distanciamiento social y estado de cuarentena, en el ámbito educativo dicha medida entorpeció la modalidad de enseñanza presencial para ajustarla a una modalidad a distancia a través de plataformas de Internet; este tipo de educación fue la primera opción para continuar con el proceso académico desde casa obteniendo resultados negativos en la comunidad estudiante-docente como la inestabilidad socioemocional (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Varios factores han influido directamente en la aparición del estrés en los docentes que ponen en riesgo no solo la salud mental y física sino también la productividad en el trabajo, es por ello que es necesario describir, analizar e identificar a tiempo factores desencadenantes de estrés (Cortés, 2021).

El uso de la tecnología se convirtió en un factor estresante significativo para los docentes, especialmente en la época de pandemia, en la que la enseñanza virtual fue la única opción. La transición repentina de la modalidad presencial a la virtual ha creado un panorama complejo para los docentes, que no solo tienen que manejar nuevas tecnologías, sino también enfrentar obstáculos como la falta de acceso a internet y equipos en mal estado. Estos desafíos no solo afectan la calidad de la enseñanza, sino que también afectan la salud emocional de los docentes, quienes tienen que lidiar con la frustración y el estrés que implica tratar de enseñar de manera efectiva en un entorno en línea (Gómez y Rodríguez, 2020).

El entorno y ambiente físico se asocia directamente al medio psicosocial que son considerados agentes estresores presentes en los docentes, muchos de ellos lo palpan de la siguiente manera: la sobrepresión del director de la institución, la presentación de

documentos, reportes de alumnos, ambiente lleno de ruido y poca iluminación, el mantener un elevado vínculo personal con estudiantes y lidiar con padres de familia portadores de dudas, reclamos académicos e incluso críticas sobre la calidad de su trabajo, crean como resultado desequilibrio emocional, estrés y descontrol en la toma de decisiones (Cortés J. , 2021).

La adaptación al confinamiento durante la pandemia ha sido un factor clave para el bienestar psicológico del ser humano. La falta de interacción social entre compañeros de trabajo y entre docentes y estudiantes ha llevado a un aumento de la desesperanza, la inestabilidad emocional y el miedo al futuro. Con el paso del tiempo, estos sentimientos han crecido y han puesto a las personas en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad y depresión. Como seres netamente sociales, la interacción humana es esencial para nuestro bienestar emocional y es importante reconocer la importancia de mantenerla incluso en tiempos difíciles (Villani, et al., 2021).

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

La fatiga laboral por teletrabajo es un problema complejo que puede ser causado por múltiples factores. Además de la monotonía del trabajo, los docentes también enfrentan la dificultad de separar la vida personal de la laboral y la falta de interacción social. Para aliviar esta situación, es importante que los docentes tengan períodos adecuados de descanso, suficiente tiempo para dormir, horarios razonables, momentos de recreación y una buena alimentación. También es importante fomentar un ambiente laboral saludable y establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal para que los docentes puedan mantener un equilibrio saludable en su vida (Torres R. , 2020).

Muchos docentes laboraron arduamente hasta lograr que los contenidos lleguen a los estudiantes de manera clara y precisa, este proceso fue demasiado agotador siendo su principal dificultad no saber cómo impartir las temáticas empleando mucho tiempo para la preparación (Garviso, 2020). La fatiga laboral es un problema cada vez más relevante en la actualidad. Este proceso de desgaste físico y mental se produce cuando hay un consumo

excesivo de energía, lo que puede deberse a una sobrecarga de trabajo o a una falta de descanso adecuado. La fatiga laboral afecta la capacidad de las personas para desempeñar sus tareas de manera efectiva, y puede tener consecuencias negativas en su bienestar emocional y físico a largo plazo (Bracho y Quintero, 2020).

Como consecuencia de la fatiga laboral se puede manifestar afecciones a nivel físico y psíquico, los síntomas físicos se presentan como dolores musculares, dolor de estómago, alteraciones del ritmo cardíaco y poca energía; de igual manera las afecciones en la salud mental se manifiestan con un estado de inquietud o nerviosismo, sobrecarga mental, ansiedad, angustia, llanto fácil, irritabilidad, privación del sueño y falta de concentración (Seguridad Minera, 2017).

La implementación del teletrabajo en los docentes frente a la pandemia COVID 19 se ha considerado una alternativa para realizar actividades desde casa cuyo fin es salvaguardar la salud, evitando la propagación o contagio del virus, preservando el medio ambiente e impidiendo la contaminación del mismo. “El teletrabajo es una forma de organización laboral que se desarrolla bajo el uso esencial de la tecnología, ante la pandemia del COVID 19 se ha constituido como una herramienta clave para la educación superior” (Ramírez, et al., 2021, p.151). Por otro lado, también han generado graves consecuencias en la salud mental de los profesionales como la fatiga laboral, esto a consecuencia de la sobrecarga mental, un horario no definido, agotamiento cognitivo-emocional y sensación física desagradable, todos ellos asociados a la utilización de las Tecnologías de la información y telecomunicación (TIC).

En un estudio investigativo realizado en el Ecuador, se analizó la fatiga laboral en docentes de una unidad educativa “Carlos Freile Zaldumbide” mediante la aplicación de la herramienta Test de Yoshitake a 18 participantes; mediante un análisis crítico se obtuvo los siguientes resultados: el 61% presentan fatiga laboral causada por el teletrabajo y un 11% de fatiga mental, con una afectación mayor en mujeres (62%), pues el género más vulnerado es el femenino con un total de 9 docentes y en el masculino se evidencio tan solo 2 participantes, en el caso de los hombres no registran fatiga mental (Torres R. , 2020).

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

El estrés puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los docentes. Las altas demandas laborales y la presión constante pueden generar cansancio emocional, agotamiento y síndrome de burnout, lo que puede afectar su bienestar físico y emocional. Los docentes que experimentan estrés prolongado también pueden sufrir de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. El estrés también puede afectar su desempeño laboral, disminuyendo su motivación, creatividad y capacidad para enfrentar los desafíos. Además, el estrés puede afectar su vida personal y social, ya que los docentes pueden tener menos tiempo y energía para dedicar a sus relaciones fuera del trabajo (Berra, et al ., 2014).

En la rama de la docencia muchas actividades requieren sobre exigencia, puntualidad, y esfuerzo la mayor parte de tiempo posible, adicional a ello los maestros tienen deberes y obligaciones familiares que deben cumplir; la acumulación de estos factores origina el estrés laboral causando saturación física, mental y agobio por el trabajo; desde otra punto de vista “el estrés laboral surge cuando las demandas del entorno sobrepasan la capacidad de la persona para enfrentarlas” (Rodriguez et al., 2017, p.28). Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia con la aparición de la pandemia por COVID 19, la convivencia de paz y tranquilidad desapareció obligando a toda la población a cambiar estilos de vida y su modo de trabajar (Unicef, 2021).

La relación entre el estrés laboral y calidad de vida se interpreta como la salud de un individuo ligado a un ámbito social, físico, espiritual, mental e incluso cultural donde dicho estado depende no solo del individuo sino también de los demás, en otras palabras, esta condición refleja la calidad de vida y el bienestar psicológico, físico y social del profesional; la calidad de vida es considerada como una valoración de un individuo sobre el medio en el cual se desarrolla para poder lograr la satisfacción y plenitud. Sin embargo, el estrés laboral en pleno siglo XXI es el principal causante del agotamiento mental, de la capacidad de resistencia y de enfermedades en el trabajador (Becerra, 2020).

Varias personas que poseen un trabajo hoy en la actualidad, pueden llegar a experimentar dificultades en su vida diaria producto de diversos factores, a esta complicación presente en las personas en el contexto de salud se la denomina: estrés laboral; según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016), es considerada una enfermedad que afecta el desarrollo productivo sin distinción de sexo, edad o actividad, que afecta las relaciones laborales, sociales y familiares.

Otro reporte de la OIT (2020) señaló que durante la época de pandemia el 68% de la fuerza laboral entraron al confinamiento, incrementando el nivel de estrés debido a la incertidumbre, pérdidas económicas y falta de ingresos para solventar los gastos familiares, adicional a eso las grandes empresas han tenido que tomar medidas que no siempre generan la confianza y seguridad en las personas.

En todo el mundo, aproximadamente tres millones de personas se ven afectadas por riesgos relacionados al trabajo y el estrés; el gobierno español determinó que un 40% de individuos padecen de estrés laboral lo que conlleva a un 60% menos de productividad, inestabilidad económica afectando la calidad de vida no solo del empleado sino también de las familias que abarcan cada uno de ellos, asimismo el 72% aseguraron que el empleador no se preocupa por su salud ni su bienestar sino más bien por sus intereses personales (Martínez, 2020).

En este sentido al no comprender las causas del estrés laboral, la probabilidad de conducir a los trabajadores al desarrollar el síndrome de desgaste profesional es muy alta, trayendo situaciones de riesgo a los trabajadores (Bellido, 2021). Finalmente, se puede describir que un equilibrio armónico dentro del ambiente laboral permite tener una mejor calidad de vida, satisfacer necesidades y gozar de una buena salud, mejorando significativamente las condiciones de vida (Bataineh, 2019).

En síntesis, el estrés es una parte esencial de la vida cotidiana que permite adaptarse y enfrentar situaciones adversas, pero puede tener un impacto negativo en la salud si se experimenta de manera habitual. Los docentes son un colectivo especialmente vulnerable al estrés debido a las demandas laborales y la exposición constante a situaciones desafiantes.

La relación entre el estrés laboral y la calidad de vida es compleja y está influenciada por factores sociales, físicos, mentales, psicológicos y culturales. Por lo tanto, es importante abordar el estrés laboral de los docentes para mejorar su bienestar físico, emocional y social, y así aumentar su satisfacción y realización en el entorno laboral y personal.

## **1.2. Tecnoestrés en tiempos de COVID**

El mundo tal cual lo conocíamos se detuvo de manera súbita para empezar la nueva era de tecnoestrés en tiempos de COVID 19 en cual se convirtió en un desafío hacerlo desde casa y más aún cuando se trataba de manejar al 100% la herramienta tecnológica, esto se identificó como un problema de adaptación para el ser humano dando origen al tecnoestrés en docentes convirtiéndose en un riesgo psicosocial; el malestar psicológico presente en cada uno de ellos afectó la productividad de los docentes y la calidad de vida (Domínguez-Torres et al., 2022).

Aunque las TICs ofrecen muchos beneficios, también han generado nuevos desafíos, como el tecnoestrés. Este fenómeno se produce cuando las demandas tecnológicas superan la capacidad de adaptación de una persona, lo que puede provocar un impacto negativo en su salud física y emocional. En el caso de los docentes, el tecnoestrés puede afectar su productividad y calidad de vida, así como su capacidad para brindar una enseñanza de calidad a sus estudiantes. Por lo tanto, es importante abordar este problema y brindar apoyo a los docentes para que puedan adaptarse de manera efectiva a las herramientas tecnológicas y reducir el riesgo de sufrir de tecnoestrés (Abarca et al., 2022).

### **1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia**

La evaluación del tecnoestrés en los docentes durante la pandemia ha sido un tema importante en la investigación académica. Los estudios han encontrado que el tecnoestrés se relaciona con la falta de capacitación y experiencia en el uso de herramientas tecnológicas, así como la falta de apoyo técnico y emocional. Además, los docentes que experimentan tecnoestrés pueden tener problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, que

pueden afectar su desempeño laboral y su calidad de vida en general. Por lo tanto, es importante realizar evaluaciones regulares del tecnoestrés en los docentes y brindarles el apoyo necesario para reducir el impacto negativo de la tecnología en su bienestar físico y emocional (Russo et al., 2022).

En el mundo laboral docente el tecnoestrés se interpreta como el estrés que ocasiona las TIC, es cuando el profesional no sabe cómo utilizarla debido a la sobrecarga de información, actualizaciones del sistema o plataformas en el que los docentes trabajan incluyendo las multitareas. Dicho de otro modo “El estrés tecnológico en la organización educativa es un tema que preocupa a nivel global y se ha demostrado la relevancia que tiene también el enfoque de género en el tema, por el impacto especial que tiene en las mujeres” (Hinojosa et al., 2021, p.3). Al tecnoestrés se le denomina también enfermedad moderna de adaptación porque está relacionada con la incapacidad del individuo a adaptarse a la tecnología y uso de ordenadores de manera sana (Foment del Treball, 2019).

Desde el punto de vista psicológico el tecnoestrés desencadena un impacto negativo relacionado con el uso de TIC, se lo identifica también como riesgo de uso en el presente o futuro de manera inadecuada cuya característica se basa en efectos psicosociales, y eminente activación psicofisiológica de modo no agradable desarrollando actitudes negativas a dichas tecnologías (Morillo, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), mencionó que la pandemia por COVID 19 es una enfermedad de expansión a nivel mundial y se deben tomar medidas de prevención para evitarla. La interrupción crítica de actividades regulares de aula trajo como alternativa sostenible de solución la nueva modalidad a distancia cuyo objetivo fue dar continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje y como resultado ha generado dificultad para el manejo y adaptación de uso de las Nuevas Tecnologías de la Información Comunicación (NTIC) creando tecnoestrés hacia la tecnología en los docentes (Chica y Lituma, 2021).

Al momento de evaluar el tecnoestrés en profesionales se debe tomar en cuenta algunas características sociodemográficas como sexo, edad, años de experiencia y nivel académico; una evaluación realizada en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a 262 docentes sobre el tecnoestrés donde se utilizó el instrumento, RED-TIC “Cuestionario de Tecnoestrés” en el que se evalúa la aparición o ausencia de tecnoestrés, en su rol como profesional de la educación se obtuvo resultados significativos en el personal docente femenino (Morillo, 2020). Las mujeres poseen un nivel del 6% de tecnoestrés que los hombres, pues se debe simplemente a los roles de género dentro de casa, todo el trabajo acumulativo del hogar y el cuidado de la familia, mientras que en los docentes masculinos existen machismo al momento de desempeñar su rol como tal, de tal modo que se ven afectadas cargas desiguales a nivel físico y emocional en docentes femeninas que en masculinos (Montes et al., 2021).

De la misma manera otro estudio realizado en los profesionales de nivel medio superior del estado de Puebla, México, a 60 docentes que ejercen sus labores como profesionales en tiempos de Pandemia por COVID 19 se les aplicó el *Cuestionario de creadores e inhibidores de tecnoestrés*, el resultado indica que los 19 docentes que trabajan bajo la modalidad en línea presentan sobrecarga tecnológica, a raíz que avanza la edad se incrementa el nivel de tecnoestrés manifestándose como tecno fatiga, tecno ansiedad, y escepticismo en el uso de herramientas tecnológicas (Estrada et al., 2021).

Gómez et al. (2020), realizaron una investigación denominada “Tecnoestrés y Edad: un Estudio Transversal en Trabajadores Públicos” donde se utilizó el Cuestionario RED TIC a 28 docentes en España mencionando que la edad es una variable influyente para el tecnoestrés, sin embargo, ésta aún es limitada y no puede afirmarse en plenitud que, a mayor edad, más tecnoestrés. De igual manera la presencia de tecnoestrés en los maestros en tiempos de pandemia se considera cíclico como producto de la combinación de un déficit de factores tecnológicos, personales y demandas tecnológicas, de tal manera que dicho proceso se repite progresivamente aumentando el malestar (Rojas, 2021).

Ante los criterios mencionados por los diferentes autores se puede indicar que el tecnoestrés en el lugar de trabajo se define como el estrés que provocan las TIC cuando un profesional no puede utilizarlas por sobrecarga de información, actualizaciones del sistema o plataformas utilizadas por los docentes; dicho de otro modo, el estrés tecnológico en la organización educativa es un problema de preocupación mundial y también se ha demostrado la relevancia del enfoque de género en el problema, por el impacto particular que tiene en las mujeres.

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

Estudios demuestran que el tecnoestrés incide en la productividad de los docentes de manera excesiva, prácticamente hoy en día es imposible procesar cualquier información sin la presencia de las TICs, este tipo de herramientas digitales están presentes en todas las áreas convirtiéndose en una parte indispensable para el trabajador, en la actualidad la mayor parte de los docentes de cualquier edad, nivel profesional y de cualquier región geográfica posee un smartphone, una tableta o una laptop que les permiten acceder a aplicaciones de trabajo en línea. El tecnoestrés es un fenómeno global que sobrepasa fronteras y culturas; a nivel mundial se ha reportado índices elevados de tecnoestrés el cual se produce por cinco dimensiones: sobrecarga, tecno innovación, tecno complejidad, tecno inseguridad y tecno incertidumbre, éstas son razones principales por las cuales el individuo manifiesta el tecnoestrés y sobrecarga con el uso de las TIC, aumentando la demanda de trabajo y la tecno invasión manifestada como invasión de la vida personal (Salazar, 2019).

El trabajo del docente exige mucha presión, energía y tiempo, es claro que muchas personas están lejos de entender la realidad, el mayor problema es la falta de tiempo para preparar las clases y todos los recursos necesarios para impartir la misma. La docencia se considera uno de los trabajos donde hay menos tiempo para cumplir con todas las actividades académicas dentro de las horas de trabajo por lo que es necesario emplear el tiempo familiar para seguir laborando, la mayor parte de profesores sobresalen a pesar de varios obstáculos, a esto se lo llama aptitud y amor a la profesión ya que muchos de ellos invierten el mayor

tiempo posible para prepararse y auto educarse; es muy común ver a profesores aprovechar el máximo de tiempo para cumplir sus actividades cuya finalidad ayuda a mejorar el desempeño y productividad (Santos, 2019).

Existe una relación estrecha entre la productividad y el tiempo, mientras menor sea el tiempo más productivo será el sistema, el tecnoestrés supone el 30% de bajas laborales en docentes de países en desarrollo por motivo a exigencias laborales, presión tecnológica, malestar emocional manifestado en angustia, miedo tensión y frustración. El tecno estrés no se trata de un término inventado para justificar la producción del personal docente, se considera una tensión excesiva que perturba tanto a la vida privada como a la laboral, la elevada carga del manejo de tecnologías y la falta de conocimiento para manejarlo desarrolla ansiedad, perjudicando la productividad de los profesionales educativos (Flores, 2020).

Ante lo indicado se puede resaltar que el tecnoestrés es un fenómeno universal que atraviesa fronteras nacionales y culturales. Se han informado a nivel mundial altas tasas de tecnoestrés, que son producidas por cinco factores que incluyen sobrecarga, tecno innovación, tecno complejidad, tecno inseguridad y tecno incertidumbre. Estos factores son los principales causantes de cómo el individuo expresa tecnoestrés y sobrecarga al utilizar las TIC, aumentando la demanda de trabajo, finalmente la tecno invasión manifestada como invasión de la vida personal.

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

Estudios anteriores han demostrado que el tecnoestrés produce malestar psicológico e interfiere en la calidad y productividad de los docentes, el tecnoestrés abarca varios factores que establecen un riesgo psicosocial; como por ejemplo extensas jornadas laborales y un mal uso de la TIC; en otro sentido podemos decir que “Los riesgos típicos se derivan del uso de TICS, son la dificultad de adaptación a nuevos equipos y sistemas, aspecto relacionado a su vez con rasgos de personalidad como autocontrol, flexibilidad, autoeficacia, formación, entre otros que llevan a tecno estrés” (Botía et al., 2020, p. 34).

Dentro del tecnoestrés uno de los riesgos asociados al área laboral en la docencia es el factor psicosocial, pues está interrelacionado entre el trabajo, medio ambiente, las condiciones de organización y la satisfacción en el trabajo, no obstante también trata sobre el potencial del docente, su cultura, sus necesidades e incluso la situación personal fuera del trabajo, todo a través de percepciones y experiencias que influirá de manera directa en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo (Botia et al., 2020).

De acuerdo con Muñoz (2020) en su investigación identificó la existencia de factores causantes de tecnoestrés los mismos que están relacionados con el medio laboral, a continuación se describe los siguientes: el rol repetitivo del docente, sobrecarga de tareas académicas, cumplimiento de metas en el año escolar o evaluación laboral y el uso de nuevas tecnologías. Se habla de que los factores psicosociales se enmarcan en interacciones en el medio laboral, personal y el nivel de satisfacción en el trabajo, también se toman en cuenta las habilidades, capacidades y necesidades del trabajador, el contexto personal fuera del área de trabajo, su cultura y experiencia, todo esto puede influir en la salud, rendimiento y productividad en el trabajo. Por otro lado, también se podría decir que se han notado procesos que beneficiarán la reducción de afecciones que parte del tecnoestrés y por ende la mejoría de la productividad en los docentes, los mismos que se enfatizan en la provisión de apoyo técnico, la facilitación de la alfabetización y la participación.

Vicente y Gabari (2019), hacen referencia acerca de los profesionales de la educación que son muy propensos al agotamiento. Ante el riesgo psicosocial, se aboga por la resiliencia como condición humana para rehacerse ante las dificultades. El objetivo del estudio fue analizar las relaciones entre percepciones y resiliencia en una muestra de 334 docentes, se trata de un estudio transversal, descriptivo y correlacional que respondió a una muestra aleatoria simple. Los instrumentos utilizados fueron las versiones en español del Maslach Burnout Inventory-General Survey, se encontraron relaciones positivas entre fatiga, agotamiento emocional y despersonalización, cinismo y bajos niveles de resiliencia, así como la realización, efectividad personal y aceptación positiva al cambio. Esto surge la importancia

de promover estrategias de afrontamiento, como el positivismo, la tolerancia a la frustración, que actúan como factores protectores frente al agotamiento.

Adicionalmente, en el contexto laboral se ha visto una constante evolución por el uso de tecnologías, lo que hace necesario el análisis y la reformulación de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo. El tecnoestrés ha emergido como uno de los riesgos psicosociales relacionados con el constante incremento en el uso de las TICs (Cuervo, et al. 2020). la constante evolución tecnológica en el contexto laboral ha generado un aumento en el riesgo de tecnoestrés en los docentes, lo que destaca la necesidad de analizar y reformular las condiciones de seguridad y salud en el trabajo para prevenir este riesgo psicosocial. Como resultado, se requieren estrategias efectivas de afrontamiento para que los docentes puedan manejar el estrés y mantener su bienestar físico y emocional mientras se adaptan a las nuevas tecnologías.

El Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud de España (ISTAS, 2020) señala que los docentes están expuestos a diversos factores de riesgo psicosocial en su actividad laboral, como el agotamiento emocional, que puede provocar respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales negativas, aumentando la probabilidad de problemas como el consumo de alcohol, drogas y la violencia. Es importante abordar estos factores de riesgo y promover un ambiente de trabajo saludable y seguro para los docentes, con el fin de mejorar su bienestar físico y emocional y reducir los riesgos innecesarios en su entorno laboral (ISTAS, 2020).

Otro estudio importante que se realizó en México sobre los factores de riesgo psicosociales, establece que la variable predictora tecno ansiedad está presente en los docentes la cual generan condiciones de estrés al momento del uso de la tecnología, creando una condición laboral que afecta su rendimiento, clima organizacional, y sobre todo un efecto de estrés fuerte sobre la forma en la que enseñan, la principal razón es porque no tienen las competencias tecnológicas necesarias para desenvolverse en medio actual (Ruiz, 2019).

Al hablar de factores de riesgo psicosociales de los docentes, la Universidad Internacional de La Rioja con modalidad online, realizó un estudio con 10 mujeres que brindaban sus servicios en la institución y determinó que la sobrecarga laboral, sobrecarga mental, abuso de las horas extendidas, conflicto de rol y la falta de un horario para realizar las actividades, son riesgos relacionados estrechamente con el campo del teletrabajo, las docentes objeto de estudio presentaron tecnoestrés, lo que impide interactuar con normalidad en la vida profesional y familiar como algunos de los principales riesgos psicosociales, al estar constantemente “conectados” (García, 2020).

En conclusión, en investigaciones anteriores se ha demostrado que el estrés tecnológico afecta la calidad y la productividad de los docentes, al mismo tiempo que causa malestar psicológico. Las largas horas de trabajo y el uso inadecuado de las TIC son solo dos ejemplos de los muchos factores que contribuyen al tecnoestrés y crean un riesgo psicosocial. El factor psicosocial en la docencia está vinculado con diversas variables, como el ambiente laboral, las condiciones organizacionales, la satisfacción laboral, la cultura y las necesidades personales. Esto se convierte en un riesgo potencial para los docentes que trabajan bajo estrés tecnológico. Las percepciones y experiencias psicosociales tienen un impacto directo en la salud, el desempeño y la satisfacción laboral de los docentes. Es importante reconocer la importancia del factor psicosocial en la docencia y abordarlo de manera efectiva para promover el bienestar físico y emocional de los docentes, así como su satisfacción en el trabajo.

### **1.3. Burnout en tiempos de COVID 19**

Uno de los efectos por COVID 19 en la salud mental de los docentes fue el síndrome de burnout, esto implica en los docentes con una serie de consecuencias presentes en los docentes como agotamiento físico y mental, despersonalización o cinismo, descenso en la productividad y desmotivación; los factores de riesgo juegan un papel importante para el desarrollo de síndrome de burnout como edad, género y tiempo de trabajo.

### **1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia**

El modelo de Maslach y Jackson (1981) define al burnout como síndrome de agotamiento emocional constante en individuos que laboran prestando sus servicios a otras personas y se manifiesta con pérdida de energía, humor irritable, pérdida de altruismo, fatiga, baja realización personal y desmotivación con respecto a metas propuestas convirtiendo a los profesionales en personas con incapacidad de afrontar los retos laborales, así mismo la elevada carga laboral se caracteriza con la presencia de síntomas físicos como: alteraciones del sueño, dolores de cabeza presión alta, náuseas y problemas cardiacos; síntomas conductuales: la disminución de la atención, agresividad y problemas de rigidez, síntomas emocionales representados por falta de paciencia, ansiedad constante, hostilidad e irritabilidad, finalmente los síntomas cognitivos, donde se evidencia: baja autoestima, bajo rendimiento y realización en el área laboral, fracaso profesional a causa de estos efectos; el síndrome de burnout en docentes provoca el abandono laboral académico (Cevallos et al., 2020).

Otros autores definen al término burnout como un período de desgaste físico y emocional, experimentando pérdida de interés en el trabajo adoptando condiciones negativas como baja estima, despersonalización, actitud incorrecta con sus compañeros, clientes y área laboral en general (López, 2017). El burnout es un fenómeno que en el ámbito educativo impacta en la calidad del rendimiento docente, así como en sus relaciones interpersonales y bienestar, durante este acoplamiento de la pandemia del COVID19, los docentes se han tenido que habituar a cambios súbitos en el ámbito educativo que generó mucha inseguridad, preocupación y desesperación por su carrera laboral, llevando como consecuencia principal altos niveles de burnout que de cierto modo transgreden la motivación del docente incluso cuando el profesional dote compromiso y pasión, estos escenarios de trabajo puede desembocar en el burnout en el área de educación (Castro, 2021).

Un estudio realizado en Perú sobre el síndrome de agotamiento emocional o “quemado” en docentes se pudo encontrar porcentajes altos de este síndrome con un nivel

moderado del 93,7 % y un nivel severo del 6,3 % presente en la población masculina, identificándose en la población femenina un 91,5 % moderado y 7,5 % severo (Lovo, 2020).

Otros estudios señalan la existencia de varios factores de riesgo que determinan la presencia del Síndrome de Burnout, este estudio fue realizado debido a la importancia de la problemática en el siglo XXI; a continuación, detallaremos los siguientes:

**1.3.1.1. Factor edad.** De acuerdo al factor edad se pudo revelar que a mayor edad mayor riesgo de presentar estrés y síndrome de burnout, aproximadamente se pudo identificar el incremento del 2,27 % de esta patología cuando se superan los 35 años, esto se debe a la vitalidad de los trabajadores más jóvenes, sin embargo hay que tomar en cuenta la experiencia de las personas con mayor edad, deberían tener más capacidad de manejar la condición de estrés y aprender adaptarse al medio tecnológico, pero realmente el síndrome de agotamiento emocional es frecuente en el adulto joven generando graves daños en la salud mental, bienestar personal y baja autoestima, alcanzando niveles de estrés y síndrome de burnout debido a las nuevas tecnologías (Irawan, 2019).

**1.3.1.2. Factor educación.** El factor educativo y el síndrome de burnout están estrechamente relacionados con el agotamiento emocional, un estudio reveló que a menor grado de educación existe más posibilidad de aumentar el agotamiento emocional y la despersonalización, sostiene que los individuos con alto nivel educativo pueden enfrentar de mejor manera los factores estresantes, y en el área laboral poseen mayor seguridad, competencias y destrezas necesarias para lograr un mejor desempeño (Pérez, 2019).

**1.3.1.3. Factor tiempo de trabajo.** Un estudio realizado por Vinaccia (2014), el síndrome de burnout puede desarrollarse como resultado del agotamiento emocional provocado por la realización prolongada de actividades laborales y el tiempo dedicado a trabajar. Esto significa que los profesionales que trabajan por largos periodos de tiempo pueden volverse más vulnerables al síndrome de burnout en comparación con aquellos que trabajan por períodos más cortos.

Es importante tomar medidas preventivas para abordar el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout y promover un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal de los trabajadores.

**1.3.1.4. Factor género.** El rol femenino está asociado con la despersonalización y el agotamiento emocional éstos son daños que inciden en el desarrollo del síndrome de agotamiento profesional (burnout), y se debe a la responsabilidad como profesional, como madre o como ama de casa; éstas entre otras actividades que realizan diariamente las mujeres permiten la acumulación de estrés de manera excesiva ocasionando síntomas de agotamiento emocional y físico especialmente cuando existen eventos relacionados con la alteración de la salud de su familia y cuando se trata de ayudar en las tareas escolares a sus hijos, intensificando de cierto modo la preocupación y desequilibrando su bienestar mental (Shoman, 2021).

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

En el área educativa se implementó el teletrabajo como herramienta tecnológica necesaria para el proceso enseñanza aprendizaje para impartir las clases de forma virtual, la serie de inconvenientes que se presentó en este proceso fue: ausencia o poca conectividad al internet, falta de herramientas tecnológicas, sobre exigencias laborales, incremento de horario de trabajo ocasionando graves problemas en la salud mental y física de los profesionales (Chinga et al., 2021).

El teletrabajo generó un gran impacto en países desarrollados producto del virus COVID 19, varios docentes han desarrollado síndrome de burnout durante el cambio de modalidad al teletrabajo, la sobrepresión de actividades fuera del centro educativo y con carga de trabajo que sobrepasa el horario de trabajo usual trae consecuencias en los niveles de estrés manifestándose de la siguiente manera: cuadros de excesivo cansancio, rendimiento laboral no adecuado, depresión y agotamiento, además se vuelven incapaces de decidir o de comprender emociones como alegrías y e insatisfacciones personales (García et al., 2021).

Un estudio realizado en Colombia menciona que los docentes se tuvieron que ajustar obligatoriamente a medidas como el teletrabajo siendo un gran desafío para ellos, ésta habilidad brindó beneficios como también aspectos negativos, dicho estudio establece que el incremento del síndrome se da por dos causas principales: el confinamiento y las actividades en el hogar, el proceso de cambio a nuevas condiciones de trabajo ha dado paso un aumento radical del síndrome de agotamiento en ellos (Hernández et al., 2020).

Durante la pandemia de COVID-19, los docentes enfrentaron una serie de desafíos adicionales que afectaron su salud mental y bienestar emocional. El paso abrupto al aprendizaje en línea, sin preparación previa, ha generado incertidumbre y ansiedad, especialmente para aquellos docentes comprometidos con el progreso de sus alumnos. La interacción con la tecnología ha demostrado ser un gran desafío para la enseñanza y ha dejado a muchos docentes poco motivados y presionados, lo que puede llevar a un agotamiento emocional y el síndrome de burnout (Deldago, 2020).

Es importante que se preste atención a las necesidades de los docentes y se ofrezca el apoyo necesario para ayudarles a manejar el estrés y adaptarse a las nuevas formas de enseñanza. La evaluación regular de su bienestar emocional y mental puede ser útil para detectar problemas a tiempo y tomar medidas preventivas. Además, se debe reconocer y recompensar adecuadamente su arduo trabajo para mantenerlos motivados y comprometidos con su labor educativa.

Dadas las investigaciones realizadas, se puede concluir que el teletrabajo se implementó en el sector educativo como una herramienta tecnológica necesaria para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, surgieron una serie de problemas en este proceso, entre ellos: falta de conexión a internet o conectividad deficiente, falta de herramientas tecnológicas, demandas laborales y aumento de las horas de trabajo que perjudicaron gravemente la salud mental y física de los profesionales.

### **1.3.3. Consecuencias del Burnout para docentes**

Durante la pandemia, muchos docentes se enfrentaron a una carga laboral inusualmente pesada debido a la transición repentina al aprendizaje en línea. Como resultado, muchos experimentaron altos niveles de estrés laboral y emocional, lo que los puso en riesgo de desarrollar el síndrome de burnout. Los síntomas del burnout incluyen agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo. Los docentes que experimentaron burnout durante la pandemia informaron de dificultades para mantener la motivación y el compromiso con la enseñanza. Además, su bienestar emocional y salud mental se vieron afectados negativamente (Shimony et al., 2022).

La pandemia de COVID-19 tuvo un gran impacto en la educación, lo que llevó a un alto nivel de estrés emocional en los docentes. La falta de interacción cara a cara, el aumento de la demanda laboral y la asimetría en el acceso a la tecnología han sido algunos de los factores que contribuyen al estrés emocional. El síndrome del burnout combinado con otras condiciones afectó el sistema educativo, afectando los objetivos de enseñanza, el ambiente educativo y la calidad del aprendizaje; se estima que un 53% de los docentes sufrió del síndrome de burnout durante la pandemia. Antes de la pandemia, algunos estudios investigaron la relación entre el síndrome de burnout y los niveles educativos. En varios estudios se identificó un alto índice del síndrome de burnout en los docentes, con tasas de agotamiento emocional, despersonalización y bajo nivel de logro profesional. La alta carga de trabajo y la falta de recursos y capacitación adecuados para la enseñanza en línea también contribuyeron al aumento del síndrome de burnout en los docentes durante la pandemia (Ramos, 2023).

El síndrome de burnout en la última década se ha incrementado a consecuencia de trabajar intensamente sin periodos de descanso y hasta el límite, dejando un lado las necesidades personales, es importante conocer que el síndrome de burnout jamás aparece de manera instantánea más bien es parte de un proceso continuo desencadenante del estrés crónico desarrollado en el ámbito laboral, suele generarse en individuos que trabajan con más

gente, entre ellos están los docentes, personal de salud, asistentes sociales y otros profesionales con alto compromiso laboral que a lo largo del tiempo terminan en un agotamiento ante la respuesta emocional (Barreto,2018).

Se estima que 1% de la población presenta el síndrome de burnout caracterizado por un cansancio persistente por más de seis meses, se manifiesta con trastornos del sueño como el insomnio y disminución de la motivación, este tipo de cansancio no presenta alivio con el descanso diario, sino da lugar a un bajo nivel de actividad en el individuo que lo padece. Este proceso no solo perjudica la salud sino también desata graves consecuencias en el medio donde se desenvuelve; en la actualidad se ha considerado un aumento de docentes que manifiestan su incomodidad y desagrado hacia la institución donde trabajan, pues las condiciones laborales y la presión diaria a la que están expuestos provoca poco interés por las dificultades de los alumnos, ausentismo, y condiciones negativas con sus colegas de trabajo obstruyendo el buen funcionamiento y progreso de una institución educativa (Rodríguez et al., 2017).

Un trabajo investigativo en la que se evaluaron a 159 Instituciones Universitarias de la ciudad de Guayaquil, cuyo resultado fue que el 88% de los docentes presentan estrés laboral, y el 66,7% revelo la existencia de burnout lo que afecta seriamente a la salud mental, el nivel de desempeño laboral y como consecuencia final un daño social, los docentes en dicha encuesta refirieron como estresores la baja compensación entre el trabajo que realizan y la remuneración económica percibida, desatando en ellos sensación de impotencia, exteriorizando una percepción donde sus derechos están siendo vulnerados lo que conlleva a tener una baja autoestima, y sumado a condiciones externas que hacen que el riesgo aumente con el pasar de los días hasta desarrollar la patología (Rivera, 2018).

Es importante mencionar que las consecuencias del burnout se dan tanto en el individuo como en su contexto vital laboral, de forma directa se centra en el ámbito organizacional; este se relaciona con la interacción que el profesional mantiene en el área laboral y con las personas que lo rodean (desde el ámbito psicológico y físico) como

disminución del rendimiento, actitudes de cinismo, incapacidad para realizar adecuadamente el trabajo, rotación de puestos, intención de abandono del trabajo, insatisfacción del trabajo y disminución con el compromiso; también se integra el ámbito ambiental pues se refiere a las diferentes reacciones que el individuo mostrará en el contexto vital como la disminución de la calidad de vida personal y actitudes negativas hacia la vida en general (Serrano, et al ., 2017).

Un estudio realizado en Nueva Jersey, Estados Unidos, por el Instituto del Futuro para la Educación menciona que los docentes piensan que la parte más extenuante del trabajo como docente es que, a pesar de poner el máximo esfuerzo en el proceso de enseñanza y utilizar diferentes metodologías con los alumnos siguen sin saber si realmente se obtuvo o no resultados; debido a la pandemia COVID 19 los docentes no están cerca de los estudiantes lo que puede desarrollar ansiedad en ellos, especialmente con los docentes que si están comprometidos con el desarrollo y crecimiento de sus estudiantes; la imposibilidad de ayuda se está convirtiendo en un gran desafío a sus capacidades de trabajo y estas emociones, actividades y sentimientos provocan burnout o estrés crónico, manifestándose en los docentes como desanimo, falta de compromiso y en último de los casos el abandono de la profesión. Las instituciones educativas deben prestar mucha atención al burnout no solo con docentes, sino también con estudiantes, personal administrativo e incluso este síndrome puede afectar a padres de familia, quienes integran la comunidad educativa, crear grupos de apoyo profesional es primordial en tiempos de incertidumbre que estamos atravesando (Delgado, 2020).

Es crucial señalar que los efectos del burnout afectan tanto al individuo como a su entorno de trabajo crucial, con un enfoque directo en el campo organizacional. Esto se relaciona con las interacciones que el profesional mantiene en su puesto de trabajo y con las personas que lo rodean desde el ámbito psicológico y físico, tales como disminución del desempeño, cinismo, incapacidad para desempeñar adecuadamente el trabajo, rotación laboral, abandono intencional del trabajo, y pérdida de empleo.

#### **1.4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes**

El 90% de los docentes han sufrido graves daños por no poseer estrategias de afrontamiento que permitan desafiar el teletrabajo en épocas de COVID 19, su percepción negativa que provocó la ruptura de uno de sus principios básicos como es la enseñanza afectó su desempeño laboral y calidad de vida, algunas de las estrategias más utilizadas por los docentes fueron aquellas que están centradas en el problema y en la emoción.

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

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “un estado de completo bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2022, p. 2). Por medio de este concepto se puede encontrar tres ideas básicas, la primera es que nos indica que la salud mental es parte fundamental de la salud, lo segundo es que la salud mental está más allá de la ausencia de enfermedad y la tercera posee una estrecha relación con la salud física, emocional, espiritual y la conducta.

El docente a fin de dar continuidad a los procesos educativos y administrativos se adaptó progresivamente a cambios en la metodología de enseñanza como el teletrabajo, dicho proceso de adecuación ha generado ciertos problemas que afectaron la salud mental, el trabajo intenso de los profesionales de la educación e incluso los demás trabajadores va produciendo sucesos asociados al estrés laboral; por eso es importante abordar esta problemática en dichos docentes en tiempos de COVID 19 y la salud mental en un solo contexto (Raymundo, 2020).

El 90% de los docentes ha sufrido graves daños en la salud mental pues no estaban capacitados para soportar la enseñanza virtual, el uso de tecnologías en la prestación educativa eran poco habituales porque la mayor parte de instituciones educativas funcionaban de manera presencial, hoy en día las horas laborales de un docente es de lunes a domingo, este tipo de notificación ha llegado a invadir horas inapropiadas y la privacidad,

las mismas que no permiten realizar las actividades de casa, ni interrelacionarse con los padres, colegas o amigos, el bajo nivel educativo más las obligaciones que tienen que cumplir; los maestros se han esforzado en aprender autodidácticamente o mediante capacitaciones para cumplir con su rol de enseñanza a los estudiantes incluso con la utilización de redes sociales como WhatsApp personal (Pérez, et al., 2021).

De acuerdo con Juárez (2008) en la teoría demanda-control de Karasek, propone que sin distinción de tensión alta, trabajos activos, trabajos pasivos, la capacidad de adaptación que poseen los tele trabajadores frente a las demandas antes mencionadas conlleva a generar estrés moderado movilizándolos alcanzar sus logros y objetivos, de otra manera también pueden desatar un elevado nivel de estrés, sobrellevando a enfermedades y afecciones tanto de la salud mental como física; del mismo modo la falta de prevención en las instituciones han generado condiciones laborales indeseables relacionadas con la calidad de vida, impactando gravemente en la salud mental de los trabajadores y de la institución, perturbando claramente en la productividad (como se citó en García y Monroy, 2021).

Durante la pandemia, las instituciones educativas han presionado a los docentes para cumplir con los objetivos y metas académicas establecidas antes del brote. Sin embargo, esta presión ha generado un aumento en el estrés y la ansiedad de los docentes, lo que ha llevado a una disminución en su bienestar emocional y físico. Además, el aumento de la carga laboral y la falta de recursos y capacitación para la educación a distancia han llevado a un mayor agotamiento y disminución del rendimiento laboral de los docentes. Todo esto ha tenido un impacto negativo en la calidad de la enseñanza y en la salud mental y física de los docentes. Por ello, es importante que las instituciones educativas consideren estas cuestiones y proporcionen a los docentes los recursos necesarios para reducir el impacto del estrés laboral y promover su bienestar emocional y físico (Sut y Oznacar, 2021).

Después de la recolección de información se pudo conocer que el mayor número de docentes experimentó serios problemas de salud mental debido a que no fueron capacitados para aplicar la enseñanza de manera adecuada, el uso de la tecnología en la impartición de

la educación se ha generalizado debido a que muchas instituciones educativas son de autoaprendizaje, los docentes de hoy laboran de lunes a domingo traspasando su privacidad, siendo la falta de tiempo, la que no permite realizar actividades en el hogar ni comunicarse con los padres, compañeros o amigos por ende menos educación y responsabilidades laborales; los docentes han buscado aprender de forma independiente o a través de la autoeducación para cumplir con su rol de enseñar a los estudiantes, incluso utilizando redes sociales como WhatsApp.

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

Un estudio realizado en el año 2020 por la Revista Bienestar en los países de Chile y Ecuador comparó el nivel de bienestar de los docentes durante la pandemia determinando que las condiciones como la carga laboral, manejo de la plataforma en línea y apoyo institucional reflejó el nivel de impacto perceptivo negativo en la Pandemia COVID 19 en los profesionales de la educación de la república del Ecuador, del mismo modo los docentes chilenos percibieron mayor efecto negativo durante la pandemia COVID 19 alcanzando un porcentaje del 81.9% con 6.8 puntos encima de los maestros ecuatorianos; por lo que se puede manifestar que los docentes ecuatorianos percibieron un menor efecto positivo durante la problemática actual presentando mínimas dificultades que docentes chilenos; sin embargo en la variable género las mujeres docentes que ejercen su rol percibieron más presencia de afectos negativos durante la pandemia, pues el vínculo negativo se debe a la presión que abarca como madre de familia y las responsabilidades en el hogar y la lucha constante con las condiciones laborales que da lugar un mayor estrés y ansiedad (López, 2021).

La percepción del desgaste emocional de los docentes durante la pandemia COVID 19 sugiere un bajo nivel de desgaste emocional, aunque no se ha tenido en cuenta el desgaste psicológico, aunque están relacionados entre sí. El desgaste emocional se refiere al cansancio y la fatiga emocional que se produce por el contacto con las emociones de los demás, mientras que el desgaste psicológico hace referencia a la sensación de estar abrumado y agotado por el trabajo en sí mismo. Ambos tipos de desgaste se relacionan y se

influyen mutuamente, ya que el desgaste emocional puede llevar a un mayor desgaste psicológico, y viceversa (Martínez-Líbano et al., 2021).

Se observó que las docentes femeninas tienen percepciones más habituales en las categorías que involucran la ilusión y la indolencia en comparación con los docentes masculinos. En cuanto al bienestar durante la pandemia, las mujeres presentan un bajo nivel de percepción y bienestar, mientras que en los hombres se ven afectados por temores, preocupaciones y calidad de vida (García y Monroy, 2021). Según López (2021) comprobó la percepción en los docentes de Chile y Ecuador enmarcados en el apoyo social durante la pandemia COVID 19, fue positiva en los dos grupos valorado en las diferentes dimensiones como alianza y orientación.

Es importante mencionar que en un contexto como el de la pandemia COVID 19 la adopción del teletrabajo por parte de los empleadores ha servido como medida de defensa para la salud física, pero si existe una inadecuada organización en el trabajo existe la posibilidad que los docentes se sometan a un constante riesgo ocupacional obviando la salud mental con tal de cubrir la demanda laboral, por tal motivo surge la necesidad de identificar la seguridad de la salud del docente en el teletrabajo (Molina, 2021).

Existe consciencia de que en los últimos años se ha experimentado la implementación de teletrabajo “Esto provocó la ruptura de uno de sus principios básicos: el carácter voluntario, pues esta modalidad de trabajo se alteró en el contexto de la emergencia, y se volvió compulsivo y forzoso” (Molina, 2021, p. 29). El teletrabajo ha sido implementado en los últimos años, pero durante la pandemia se ha vuelto una práctica forzosa en lugar de voluntaria. Esto ha roto uno de los principios básicos del teletrabajo, lo que ha llevado a una mayor presión y estrés en los trabajadores.

Ante los criterios expuestos por los autores en apartados anteriores se puede enfatizar que, los docentes ecuatorianos percibieron un mayor efecto positivo durante la problemática actual, presentando mínimas dificultades que los docentes chilenos. Sin embargo, en la variable género, las docentes mujeres que ejercieron su rol percibieron una mayor presencia

en la pandemia del COVID 19 en profesionales de la educación, los docentes chilenos percibieron un mayor efecto negativo durante la pandemia del COVID 19 en un porcentaje del 81,9% con 6,8 puntos por encima de los docentes ecuatorianos.

#### **1.4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo de docentes**

En estas épocas de pandemia , el estrés afectado considerablemente a los docentes por tal razón es necesario activar suficientes estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones críticas y a controlar la presencia de estresores negativos; autores como Lázarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen en peligro su bienestar” (Aceituno y Soto, 2021, p.13).

Por otro lado, también las estrategias de afrontamiento se conceptualizan como diversas acciones que desarrolla el sujeto que servirá para revocar los posibles efectos y consecuencias que produzcan daño a la salud, las estrategias de afrontamiento que los docentes manejan pueden estar consideradas como procesos concretos los mismos que actúan como reguladores psicológicos y de afrontamiento (Macias et al., 2013).

Un estudio realizado por la Revista Iberoamericana a 30 docentes quienes decidieron participar de manera voluntaria a la aplicación de dos instrumentos: Maslach Burnout Inventory (MBI), y la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos Generales de Afrontamiento (COPE), se obtuvo datos relevantes en la comparación de la variable género, se encontró que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres, en las cuatro estrategias de afrontamiento próximas a la realidad como el desarrollo personal, resolver el problema, planificación y reevaluación positiva, a partir de dicho estudio se comprobó que ambos grupos de docentes utilizan de manera pareja las estrategia de afrontamiento de tipo cognitivo, lo cual permite enfrentarse a la situación, tolerar la problemática, solucionarla y aprender de la misma (Barbosa et al, 2019).

El teletrabajo funciona como herramienta tecnológica que permite brindar seguimiento a las distintas actividades realizadas por los docentes de las instituciones educativas, por medio del uso de plataformas o sistemas registran las funciones y actividades realizadas durante la pandemia por COVID 19, de modo que laborar desde el hogar significa ponderar la vida profesional, familiar y aprender a sobrellevar las labores del hogar las mismas que ocasiona daños en la salud mental como una de las principales causas del teletrabajo, las estrategias de afrontamiento que conoceremos más adelante son utilizadas con frecuencia en los docentes al momento de hacerle frente a situaciones estresantes como la modalidad virtual de trabajo con estudiantes (Roldán y Díaz, 2021).

La importancia de las medidas de afrontamiento en el ámbito psicosocial con orientación a la conducta social y el apoyo en el individuo son un pilar fundamental para el desarrollo de estrategias y habilidades centradas en la resolución de problemas facilitando la una buena adaptación a escenarios de crisis (Marsollier y Expósito, 2021)

Ante los criterios de los autores presentados en apartados anteriores se puede indicar que los docentes han cambiado sus métodos de enseñanza de presencial a virtual debido a la pandemia del COVID 19 y durante la cuarentena mundial, tratando de adaptarse en tiempo récord a la enseñanza en línea. El aumento de la carga de trabajo y la capacitación con herramientas tecnológicas y de comunicación han desencadenado sentimientos de tensión y agotamiento, así como una serie de signos y síntomas de estrés que enfrentan los docentes. Este estudio se basa en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman que se basa en la teoría de que el estrés es causado por una combinación de factores. Por ello, es importante enfatizar la idea de afrontamiento, que los autores Lazarus y Folkman definen como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que se evalúan como excedentes o desbordantes. con los recursos del cuerpo”. Personas como (Lazarus y Folkman, 1984). manifiestan que para proteger su salud física y mental evitando los factores de riesgo, las

personas deciden cómo responder adecuadamente a las situaciones estresantes que se presentan en la vida diaria.

La pandemia de COVID-19 ha generado un aumento en la presencia del estrés y la ansiedad en el trabajo, especialmente en aquellos que han tenido que adaptarse al teletrabajo. En este contexto, se han desarrollado nuevas estrategias de afrontamiento que tienen validez en la actualidad. En la actualidad, se sugieren diversas estrategias de afrontamiento del estrés, entre las cuales se destaca la importancia de fomentar la conexión social y el apoyo entre los compañeros de trabajo a través de herramientas virtuales. También, se recomienda establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, para evitar la sobrecarga laboral y mejorar la calidad de vida. Además, se ha enfatizado en la importancia de la actividad física, el descanso y la alimentación adecuada para el manejo del estrés en el teletrabajo (Marsollier y Expósito, 2021).

Otra de las estrategias más utilizadas actualmente es la meditación y la atención plena, que implica centrarse en el momento presente y aceptar los pensamientos y emociones sin juzgarlos. Además, el ejercicio físico regular también puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Otras estrategias incluyen el establecimiento de límites claros entre el trabajo y la vida personal, la práctica de una alimentación saludable y equilibrada, el establecimiento de relaciones de apoyo y la búsqueda de ayuda profesional si se necesita. También es importante que las organizaciones proporcionen recursos y apoyo a sus empleados para ayudarles a manejar el estrés y la ansiedad (Nang et al., 2022).

Otros autores como Roldán y Díaz (2021) realizaron un trabajo en maestros de la educación sobre las principales estrategias de afrontamiento del estrés que utilizaron en tiempos de pandemia y se logró verificar que las estrategias de afrontamientos más utilizada por las mujeres fue la de solución del problema a las diversas situaciones que se presentaban en la pandemia por COVID 19 (afrontamiento activo según Carver), por otro lado los hombres utilizan con alta frecuencia la estrategia expresión emocional como una manera de neutralizar las emociones sobrecargadas del día.

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Pascual y Conejero, 2019).

Como se puede observar, más allá de las coincidencias en los tipos de estrategias, queda claro que a partir de los resultados existe una variedad de mecanismos de afrontamiento adquiridos por los docentes. Sin embargo, es importante señalar que esta variedad es el resultado de los instrumentos de investigación empleados en la muestra. o la investigación. Es importante tener en cuenta la existencia de mecanismos de afrontamiento que no se basan únicamente en factores personales, sino que también están influenciados por factores ambientales e individuales que afectan la forma en que se configura la relación entre la experiencia subjetiva del estrés y los resultados de afrontamiento, finalmente el apoyo social y las redes de vínculos son dos de esos mecanismos.

## Capítulo dos

### Metodología

#### 2.1. Objetivos

##### 2.1.1. *Objetivo general*

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19.

##### 2.1.2. *Objetivos específicos*

1. Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19.
2. Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19.
3. Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo.
4. Analizar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online de los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19.
5. Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés presentadas en los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19.

## 2.2. Preguntas

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19?
- ¿Cuáles son los niveles de burnout en sus tres dimensiones de los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19?
- ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés de los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés presentada en los docentes de educación básica y bachillerato en la parroquia Cotaló del cantón Pelileo durante la pandemia de COVID 19?

## 2.3. Diseño de investigación

La presente investigación posee una metodología cuantitativa con enfoque estadístico o numérico, este estudio se fundamenta en la recolección y el análisis de datos que responderán a los objetivos y preguntas de investigación (Angulo, 2011).

El diseño que se utilizó en esta investigación es de tipo no experimental que permite observar los fenómenos o situaciones basadas en el contexto natural para posteriormente analizarlo (Dzul, 2018).

Es de tipo transversal porque ayudó a analizar los datos de variables recopiladas en un determinado tiempo sobre una población o muestra de personas similares, exceptuando aquella que está estudiando (Coll, 2020) .

## **2.4. Contexto**

El presente estudio se realizó en una Unidad Educativa, ubicada en el cantón Pelileo perteneciente a la parroquia Cotaló, barrio San Antonio, perteneciente a un área rural; el mismo que cuenta con educación de tipo regular-fiscal y ofrece un nivel educativo inicial; educación básica y bachillerato con régimen escolar sierra, la modalidad de origen es presencial y por efectos de la pandemia COVID 19 han adoptado la modalidad virtual, presenta jornadas matutinas para toda la colectividad educativa; cuenta con 40 docentes y 612 estudiantes,.

## **2.5. Población y muestra**

La muestra de la presente investigación es de accesibilidad-accidental es decir que estuvo al alcance del investigador y que aportan información de manera rápida y fácil, no probabilística ya que los sujetos se seleccionaron de acuerdo al medio idóneo para ejecutar el estudio y buscar los datos en función de los objetivos (Díaz de León , 2016). Es por eso que se tomó como población a todos los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia Cotaló del cantón Pelileo, dándonos un número de 40 docentes.

### **2.5.1. Participantes**

Los participantes de la investigación fueron 40 docentes de la Unidad Educativa tanto de educación básica como bachillerato, se tomaron en cuenta los siguientes criterios para poder participar en la investigación:

#### **2.5.1.1. Criterios de inclusión.**

- Estar titulado como profesional dentro del ámbito de 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 la COVID.

### 2.5.1.2. Criterios de exclusión.

- No aceptar participar en este estudio.

La muestra final fue de 36 docentes.

## 2.6. Métodos, técnicas e instrumentos

### 2.6.1. Métodos

- **Método descriptivo.** Dicho método nos permite comprender la descripción, registro y análisis de los factores relacionados con el estrés de los docentes de básica y bachillerato; caracterizado por su énfasis de trabajo en las realidades de hecho y en una correcta interpretación (Tamayo, 2006).
- **Método analítico – sintético.** Implica dos procesos fundamentales; el análisis y la síntesis, el mismo que nos permite estudiar el comportamiento de cada parte, analizar estrictamente lo necesario para comprender el fenómeno objeto de estudio, la integración de las partes alcanzará una visión de unidad en relación a los factores que se estudian dentro del estrés en los docentes de básica y bachillerato (Rodríguez y Pérez , 2017).
- **Método inductivo y deductivo.** Este tipo de método se utiliza para analizar y verificar el fenómeno observado a su vez dicho método permite configurar el conocimiento abarcando de forma lógica los datos experimentales relacionados con los factores de estrés en los docentes de básica y bachillerato (Dávila, 2006).
- **Método de Escalamiento de Likert.** El presente método tiene el objetivo de evaluar la opinión, actitudes y comportamientos de una persona, se utiliza en el proceso de recolección de datos, y está representado mediante un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción la escala por ejemplo la de 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 (Ramírez, 2021).

- **Método estadístico.** Se utilizó el método estadístico porque las características de la información recopilada de dicho estudio son de tipo cuantitativo, en base a la información alcanzada con la aplicación de las baterías psicométricas propuestos en esta investigación (Porrás, 2017).

### **2.6.2. Técnicas**

- La lectura, es considerado como mecanismo importante en las diferentes etapas educativas pues nos permite conocer, analizar y seleccionar un texto de manera adecuada, además permite indagar conceptos y metodologías de los factores de relacionados con el estrés en los docentes (Fons, 2012).
- El resumen o paráfrasis, este tipo de explicación nos permiten interpretar las ideas de un autor con palabras propias, pero sin desviar la idea central, la continuidad y la coherencia y organización del texto facilitando la comprensión del tema. (Aspe, 2017).

### **2.6.3. Instrumentos**

**2.6.3.1. Cuestionario Ad Hoc.** Este tipo de encuesta tiene como característica principal que su muestra y diseño es según las necesidades de estudio y de cada investigador de tal manera que garantiza mayor posibilidad de cubrir con exactitud la totalidad de los objetivos de la investigación; en este tipo de investigación el instrumento se fomentará en obtener información sociodemográfica, laboral, personal y ambiental como edad, condición biológica (sexo), estado civil, escolaridad, afiliación de salud, promedio de ingresos, numero de cargas familiares, estrato socioeconómico, remuneración experiencia laboral, horas de trabajo etc. de los docentes de la Unidad Educativa, cabe recalcar que un apartado de preguntas se re direccionan a varias actividades relacionadas con el COVID 19 (Asturias, 2020).

**2.6.3.2. Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986).** Este tipo de inventario define el constructo de Burnout en profesionales de la educación cuya función es medir el desgaste profesional en los docentes; está formado por tres sub escalas que miden el síndrome de burnout: La baja realización personal, agotamiento emocional y despersonalización; dicho instrumento de evaluación psicológica está conformado por 22 ítems a manera de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos en definitiva este instrumento pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

- **Subescala de agotamiento emocional** valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo está conformado por 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) con una puntuación máxima de 54 puntos.
- **Subescala de despersonalización** estima el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento esta sub escala por 5 preguntas (5, 10, 11, 15, 22.) con una puntuación máxima 30.
- **Realización personal** valora los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48. (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos).

**Rangos de medida de la escala:** 0. Nunca, 1. Pocas veces al año o menos, 2. Una vez al mes o menos, 3. Unas pocas veces al mes, 4. Una vez a la semana, 5. Unas pocas veces a la semana, 6. Todos los días.

**Punto de Corte.** - Se obtienen las escalas con puntuación estimada como media, baja y alta.

#### **Valores de Referencia**

- **Cansancio Emocional:** puntuación baja=0-18 ptos, puntuación media=19-26 ptos, puntuación alta=27-54 ptos.

- **Despersonalización:** puntuación baja=0-5 ptos, puntuación media=6-9 ptos, puntuación alta=10-30 ptos
- **Realización Personal:** puntuación baja=0-33 ptos, puntuación media=34-39 ptos, puntuación alta=40-56 ptos

Si tomamos en cuenta los valores de referencia las altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout, es preciso analizar en los tres ámbitos y guiarse en los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome (Gil y Peiró, 2009).

**2.6.3.3. Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007).** Según el modelo de Salanova et al. (2007) el tecnoestrés está determinado como daño psicosocial y se mide con tres tipos de dimensiones a través del instrumento NPT 730: 1) Afectiva (ansiedad vs. fatiga), 2) Actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y 3) Cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Los ítems de dicho instrumento están dirigidas a trabajadores que utilizan TICS en su trabajo utilizando una escala de frecuencia denominada Likert que oscila entre "0" (nada/nunca) a "6" (siempre/todos los días).

**2.6.3.4.** De este modo las altas puntuaciones en estas dimensiones serán indicadores de "tecnoestrés" en sus dos manifestaciones: 1) tecno ansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y 2) tecno fatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia, las puntuaciones obtenidas se suman en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala (Salanova et al. 2007).

**2.6.3.5. 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 (Lovibond & Lovibond, 1995).

El estrés descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente. Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de .91. (Antúñez, Zayra, Vinet y Eugenia 2012).

- **Escala de calificación**

0: No me ha ocurrido;

1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo;

2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo;

3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

- **Nota de Interpretación:** A mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

- **Puntos de corte:**

- **Depresión:** Leve (5-6 pts), Moderada (7-10 pts.), Severa (11-3 pts), 14 o más, depresión extremadamente severa.
- **Ansiedad:** Leve (4 pts), Moderada (5-7 pts.), Severa (8-9 pts), 10 o más, ansiedad extremadamente severa.
- **Estrés:** Leve (8-9 pts), Moderada (10-12 pts.), Severa (13-16 pts), 17 o más, ansiedad extremadamente severa (Román et al. 2014).

**2.6.3.6. La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).** El COPE es un inventario multidimensional, perfeccionado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés, para la presente investigación se utilizó la versión española de Morán et al. (2010); dicha escala multidimensional auto administrada posee 28 ítems y está conformada por 15 subescalas que describiremos a continuación: afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, uso de apoyo emocional, auto-distracción, desahogo, desconexión conductual, reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, uso de sustancias, humor y auto-inculcación. El objetivo de este trabajo es evaluar la manera de afrontamiento del individuo ante el estrés o situaciones difíciles.

- **Nota de Interpretación.** - Ponga 0, 1, 2 o 3 identificando lo que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema (Morán et al, 2010).
- **Escala de calificación:** 0. En Absoluto, 1. Un Poco, 2. Bastante y 3. Mucho (Morán et al, 2010).

## **2.7. Procedimiento**

El levantamiento de la información consistió en la aplicación del instrumento de recolección de datos a los docentes participantes del trabajo de investigación, para ello se cumplió con lo siguiente:

- Se solicitó la autorización correspondiente a la dirección de la institución educativa.
- Se contactó con los 36 docentes para invitarles a la investigación y proporcionarles el formulario de consentimiento informado.
- Se aplicó el instrumento integral que contenía todos los cuestionarios y escalas indicados anteriormente.
- Se respetó la confidencialidad de los datos al no identificar los cuestionarios y relacionarlos con el participante; así, se codificaron los cuestionarios con un

número relativo del 1 al 36, de manera que dichos instrumentos no tuvieran información de identificación personal.

- Se recopiló la información y se tabuló en una base de datos dispuesta en hoja de cálculo de Microsoft Excel 2019.
- Los datos fueron revisados y se migraron al software estadístico SPSS, versión 23.
- El procesamiento de datos se realizó en el software estadístico y se construyeron las tablas de resultados con las cuales se analizaron los resultados.
- Los resultados fueron presentados en tablas de frecuencias y porcentajes, así como también con medias, mínimos, máximos y desviación estándar.
- Finalmente, los resultados fueron puestos a discusión y contrastados con publicaciones disponibles en la literatura académica.

## **2.8. Recursos**

### **2.8.1. Recursos humanos**

- Director del trabajo de titulación
- Docentes de la Unidad Educativa
- Tesista

### **2.8.2. Recursos materiales**

- Baterías psicológicas
- Dispositivos tecnológicos (Computadora)
- Hojas de ruta
- Materiales de oficina

### **2.8.3. Recursos Económicos**

- Transporte: 80 \$
- Internet: 60\$
- Materiales de Oficina :100\$

- Computador: 800\$
- Pendrive:20\$

#### **2.8.4. Recursos Tecnológicos**

- Computador
- Pendrive

## Capítulo tres

### Análisis y discusión de datos

#### 3.1. Resultados

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas y laborales de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>		
Sexo	Masculino	13	36.1%		
	Femenino	23	63.9%		
Docente	Educación básica	21	58.3%		
	Bachillerato	15	41.7%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	24	66.6%		
	Viudo/a	1	2.8%		
	Divorciado/a - Separado/a	2	5.6%		
	Soltero/a	9	25.0%		
		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Min.</b>	<b>DT</b>
Edad		36	57	25	8
Horas de trabajo por día		8	10	6	1
Experiencia laboral		11	25	1	7

*Nota.* Cuestionario Ad-Hoc (M media; DT desviación típica). La desviación típica cuantifica la dispersión de los datos con relación a la media.

En la tabla 1, se puede evidenciar las características sociodemográficas y laborales de los docentes; en el siguiente trabajo de investigación se pudo recolectar información de 40 docentes de los cuales fueron procesados 36 porque cumplían con los criterios completos de inclusión establecidos. Entre las características de los docentes, el 63.9% de los encuestados fueron mujeres, el 58.3% son docentes de educación básica, mientras que el 41.7% pertenecen al nivel de bachillerato. En referencia al estado civil la mayor parte de los docentes estuvieron casados o en unión libre (66.6%), el 25% son solteros/as y divorciados/as o separados/as el 5,6%; y reportaron 2.8% en la condición viudos/as.

Mediante el análisis de datos de los docentes, en lo que respecta a la edad se pudo evidenciar que la media estimada fue de 36 años; del mismo modo las horas de trabajo al día en la rama de la docencia presentaron una media de 8 horas lo que se considera como valores

normales para una jornada laboral; y finalmente la experiencia laboral con una media de 11 años.

**Tabla 2**

*Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	14	38.9%
	Medio	14	38.9%
	Alto	8	22.2%
Despersonalización	Bajo	14	38.9%
	Medio	4	11.1%
	Alto	18	50.0%
Baja realización personal	Bajo	12	33.3%
	Medio	7	19.5%
	Alto	17	47.2%

*Nota:* Estrés laboral crónico de Maslach (MBI).

En la tabla 2, se observa la percepción de las dimensiones del burnout de los docentes donde hace referencia al incremento del estrés laboral en su etapa crónica y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentar sucesos del día a día; en el presente trabajo investigativo la primera dimensión es el cansancio emocional, alcanzando un nivel alto que refleja el 22.2%; en esta dimensión se ha presentado valores de igual magnitud en los niveles medio y bajo que corresponde al 38.9%.

La segunda dimensión es la despersonalización, alcanzó el 50.0% reportando un nivel alto en los docentes, un nivel medio que presentó un 11.1%, mientras que en un nivel bajo reflejó el 38.9%, lo que representa un valor alto del esperado para la población educativa. La última dimensión es la baja realización personal, se obtuvo niveles altos presentando un 47.2%, mientras que en un nivel medio se estimó el 19.5% y la puntuación para un nivel bajo determinó el 33.3%.

**Tabla 3***Resultado del tecnoestrés en los docentes*

		N	%
Ansiedad	Bajo	16	44.4%
	Medio	14	38.9%
	Alto	6	16.7%
Fatiga	Bajo	21	58.3%
	Medio	7	19.4%
	Alto	8	22.2%
Escepticismo	Bajo	14	38.9%
	Medio	16	44.4%
	Alto	6	16.7%
Ineficacia	Bajo	9	25.0%
	Medio	20	55.6%
	Alto	7	19.4%

*Nota.* Cuestionario de Tecnoestrés (NTP).

En la tabla 3, se exhiben los valores del cuestionario de tecnoestrés en los docentes (NTP); en la dimensión de ansiedad tenemos una puntuación alta del 16.7%, mientras que la puntuación media presentó el 38.9% y por otro lado se mostró una puntuación baja del 44.4%; con respecto a la fatiga varios docentes alcanzaron puntuaciones altas, reflejando un 22.2%, sin embargo, en un nivel medio se mostró un 19.4% y la puntuación baja en esta categoría fue del 58.3%. En el escepticismo se presentaron valores altos que corresponden al 16.7%, mientras que en el nivel medio se presentó el 44.4% y los valores bajos acumularon un 38.9%. La última escala es la ineficacia, donde el 19.4% puntuaron niveles altos, sin embargo, el 55.6% puntuaron un nivel medio en dicha escala, mientras que en el nivel bajo se evidenció un 25.0%.

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

		N	%
Depresión	Leve	26	72.2%
	Moderado	7	19.4%
	Severo	3	8.3%
Ansiedad	Leve	16	44.4%
	Moderado	9	25.0%
Estrés	Severo	11	30.6%
	Leve	28	77.8%
	Moderado	4	11.1%
	Severo	4	11.1%

*Nota.* Cuestionario de salud mental DASS-21.

En la tabla 4, se puede observar el nivel de percepción en la salud mental de los docentes donde la variable depresión mostró valores severos alcanzando un 8.3%, mientras que en un nivel moderado se mostró el 19.4% y por último se encontró niveles leves alcanzando un 72.2%. La variable ansiedad fue reportada en un nivel severo con un 30.6%, por otro lado, encontramos un nivel moderado que presentó el 25,0% y finalmente tenemos el nivel leve que corresponde al 44.4%, considerado un valor alto para esta población y es uno de los factores que más está afectando a su salud mental. La variable estrés fue identificado con el 11.1% tanto en el nivel severo como moderado mientras que 77.8% fue identificado como leve en los docentes.

**Tabla 5***Estrategias de afrontamiento de los docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	19.47	39.00	10.00	7.14
Estrategias enfocadas en problema	27.22	54.00	14.00	10.06
Estrategias disfuncionales	22.31	44.00	12.00	8.34

*Nota.* Inventario COPE-28 (Brief COPE; Carver, 1997) (M media; DT desviación típica) La desviación típica cuantifica la dispersión de los datos con relación a la media.

En la tabla 5, se puede apreciar las estrategias de afrontamiento de los docentes para poder solventar las dificultades laborales y personales a las que se enfrentan, en primer lugar, el afrontamiento centrado en las emociones, presentó una media de 19.47 mientras que las estrategias enfocadas en el problema mostraron una media de 27.22 y finalmente las estrategias disfuncionales el cual se evidencia una media de 22.31.

### **3.2. Discusión**

Debido a la pandemia por COVID 19, las instituciones educativas han tenido que adaptarse a cambios virtuales para la continuidad del aprendizaje. Este proceso ha generado estrés laboral y síndrome de burnout en los docentes, impactando la salud mental enfrentándose a varios retos académicos y emocionales; al mismo tiempo, esto comprometió sus horas de descanso con actividades laborales que incluían más horas de trabajo y mayor carga laboral. Por ello, es indispensable las intervenciones en la salud mental, fomentar estrategias de afrontamiento que permitan disminuir y hacer frente a efectos de esta nueva realidad (Cevallos et. al, 2021).

El primer objetivo del trabajo investigativo es identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes como es el sexo, edad, horas de trabajo y experiencia laboral; de acuerdo a nuestros resultados en la característica sexo, el 63.9% de participantes son mujeres donde se observó un alto predominio. De igual manera, en el estudio realizado por Mora et al. (2021), se encontró que las docentes del sexo femenino representaban la mayor proporción con el 71.21%.

La siguiente característica de los docentes es el nivel de educación; el 58.3% en nuestro estudio investigativo pertenecen a educación básica y el 41.7% son docentes de educación media o bachillerato. Según el Censo Nacional Económico (CENEC), del total de establecimientos dedicados a la enseñanza, el 62,26% se centraliza en preprimaria y primaria mientras que el 15.67% abarca la secundaria donde encontramos similitud con nuestra investigación (INEC, 2015).

En lo que respecta a las características del estado civil, el mayor porcentaje de los docentes son casados o en unión libre reflejando un 66.6%; este hallazgo es similar al encontrado en el estudio de Mora et al. (2021), en el cual la mayoría de los docentes eran casados o se encontraban en relación de pareja estable de hecho (52.27%). Esta variable podría tener relación con la edad, ya que la media de los docentes objeto de estudio fue de 36 años, mientras que en otras investigaciones la mayor concentración de profesionales de la enseñanza se encuentra con valores casi similares determinando una media de 41.9 años (Torres, 2020).

Con respecto a las horas de trabajo por día los docentes indicaron haber trabajado en promedio 8 horas al día, otros estudios presentaron una media de 9,05 horas al día de teletrabajo diario en épocas de COVID 19 (Tenorio, 2020). Según Espinoza ministro de Educación, firmó el nuevo acuerdo donde señaló que la jornada laboral se mantiene en 8 horas diarias, 40 horas semanales repartidas de la siguiente manera; con una distribución de 6 horas 30 minutos para la labor pedagógica y 1 hora 30 minutos será para actividades de gestión fuera del aula, por lo tanto, evidenciamos los resultados realizados en campo (Ministerio de Educación, 2021).

En relación con la experiencia laboral en docentes la media encontrada en nuestro campo de estudio, el promedio de la misma es de 11 años. Sin duda alguna, la experiencia se considera el mejor camino para aprender después de haber obtenido el título universitario (Ministerio de Educación, 2021). Un estudio realizado en Ecuador en la facultad de Ciencias de la Educación de una Universidad Pública, los profesores de trayectoria de 7 a 16 años de experiencia que corresponde a una media de 11.5 mostraron una tendencia al alza en cuanto a los años de experiencia laboral, encontrando similitud con nuestros resultados levantados en campo (Sánchez, 2021).

El segundo objetivo permitió determinar los niveles de burnout en los docentes en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; en lo que respecta al agotamiento emocional en nuestros resultados se obtuvo puntuaciones

altas del 22.2% en la dimensión de fatiga, esto señala que las condiciones de trabajo de los docentes se manifestaron con muchas exigencias académicas y diversas funciones al mismo tiempo evidenciando fatiga física y emocional, se pudo confirmar lo antes mencionado mediante una investigación realizada a 59 docentes de una Unidad Educativa en Ecuador donde se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), y se evidenció el 29% de docentes que padecen de cansancio emocional perdiendo interés por las actividades académicas.

La siguiente dimensión es la despersonalización, la cual mostró un nivel alto con el 50%, lo que nos indica que la percepción de los docentes hacia los estudiantes se manifiesta con respuestas impersonales e insensibles hacia sus alumnos. Este resultado es francamente más alto que el encontrado por Mora et al. (2021), en cuyo estudio esta dimensión burnout alcanzó el 30,3% del total de docentes. Por el contrario, en el trabajo de investigación de Anzules et al. (2022), se observó que el 24,5% de los docentes presentaron niveles preocupantes en la dimensión de despersonalización.

La última dimensión es la baja realización personal, se obtuvo niveles altos presentando un 47.2%, mientras que en un nivel medio se estimó el 19.4% y la puntuación para un nivel bajo determinó el 33.3%, lo cual demuestra que solo la cuarta parte de los docentes tiene inconvenientes con el desempeño de su profesión demostrando inconformidad y frialdad. Estos resultados se discuten con otra investigación realizada por Manzano (2020), en la que se demostró que el 85% de los docentes presentan un bajo nivel de realización personal, lo que enfatiza el impacto del síndrome de burnout en la percepción de los logros personales. Por lo tanto, con los resultados obtenidos se puede observar que el docente tiene una pequeña dificultad al enseñar, debido que la baja realización personal afecta a los docentes con más edad por motivo del manejo de las TIC llegando a sentir insatisfacción laboral y negativismo.

El tercer objetivo es determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato; los maestros frente a las diversas actividades relacionadas con el tecnoestrés

al modificar actividades en la parte académica y emocional han generado daños en su salud mental como la ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia (Cevallos et al., 2021). En relación con los resultados de nuestros participantes la ansiedad alcanzó un alto nivel el 16.7%, resultados opuestos a los que muestra una investigación en 43 docentes de la zona Puente Piedra donde se aplicó el cuestionario de Tecnoestrés, obteniendo un nivel alto de ansiedad del 26% generado por el uso de las TICS; sin embargo hay que tener en cuenta que en el estudio de la dimensión mencionada fue la menos afectada, por tal razón pocos docentes presentan efectos en su salud mental (Cornejo y Odalíz, 2020). La siguiente dimensión es la fatiga que alcanzó valores altos del 22.2% en nuestra investigación de campo, mientras que en otros estudios no se aprecia similitud, pues se obtuvo un 53% de maestros que presentan fatiga por el uso de las TICs encontrando una gran diferencia en la salud mental de los participantes (Cornejo y Odalíz, 2020). Seguidamente encontramos el escepticismo, donde el 16.7% mostro un nivel alto, es decir una cuarta parte de los docentes encuestados presentan una actitud negativa hacia el uso de las nuevas tecnologías, mientras que en una nueva investigación dirigida a 43 docentes de la zona de Puente piedra-Lima , aplicó el cuestionario de tecnoestrés el cual se evidencio resultados opuestos a los presentados de manera que, el 23% de los maestros presentaron un alto nivel, esto indica la gran brecha tecnológica que existe entre los docentes y el tecnoestrés (Cornejo y Odalíz, 2020). Posteriormente tenemos la ineficacia, donde se pudo conocer en los resultados obtenidos que el 19.4%, presenta un nivel alto, mientras que en otras investigaciones realizadas a 40 docentes en el Colegio “Inmaculado Corazón de María” sobre Tecnoestrés se mostró un valor alto de un 23% de ineficacia existiendo variación de resultados con nuestra investigación, esto quiere decir que la presencia de tecnoestrés en mínimos valores pero si existe riesgo de presentar estados de ineficacia (González y Pérez, 2019).

El cuarto objetivo se refirió al análisis del tecnoestrés en los docentes al impartir clases online. Los resultados de nuestro estudio muestran que un porcentaje significativo de los docentes presentó niveles altos de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia. La ansiedad,

definida como una respuesta emocional de miedo o aprensión ante situaciones percibidas como amenazantes, fue reportada en un nivel alto por el 16.7% de los docentes. Esto puede ser atribuido al aumento de la carga de trabajo y la presión de adaptarse a un nuevo ambiente laboral y de enseñanza en línea durante la pandemia. Los docentes pueden haberse sentido abrumados por la cantidad de trabajo adicional necesario para implementar el teletrabajo, y esto puede haber generado sentimientos de incertidumbre y preocupación por el futuro.

Además, el 22.2% de los docentes presentó un nivel alto de fatiga, lo que puede deberse a la sobrecarga laboral, el aumento de la demanda de atención y la falta de tiempo para descansar adecuadamente. Los docentes pueden haberse sentido agotados y físicamente agotados, lo que puede afectar negativamente su rendimiento laboral y su bienestar general. El escepticismo, definido como una actitud de desconfianza o incredulidad, fue reportado en un nivel alto por el 16.7% de los docentes. Este resultado puede reflejar la frustración y el desencanto de los docentes en relación a la falta de apoyo y recursos proporcionados por las instituciones educativas durante la pandemia.

Finalmente, el 19.4% de los docentes reportó un nivel alto de ineficacia, lo que sugiere que pueden haber tenido sentimientos de incompetencia o falta de autoeficacia en su capacidad para enfrentar los desafíos del teletrabajo. Esta falta de confianza en sus propias habilidades puede haber afectado su motivación y su capacidad para desempeñarse en su trabajo de manera efectiva. En general, estos resultados sugieren que la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los docentes y resalta la necesidad de implementar estrategias de apoyo y afrontamiento efectivas para ayudarlos a enfrentar los desafíos asociados con el teletrabajo y la enseñanza en línea.

La literatura académica ha abordado el tema del tecnoestrés en el contexto de la salud ocupacional. El exceso de tecnología en el trabajo puede generar problemas como ansiedad, fatiga, escepticismo y baja eficacia, que afectan la salud mental y física de los trabajadores. En cuanto a la ansiedad, se ha encontrado que el tecnoestrés se asocia con la falta de control y la sobrecarga de información. La fatiga puede ser causada por el uso prolongado de

tecnología y la interrupción de las tareas en curso. El escepticismo puede ser consecuencia de la falta de retroalimentación y de la inseguridad ante la tecnología. Finalmente, la baja eficacia se relaciona con la percepción de que la tecnología no mejora la eficiencia en el trabajo. Estos problemas pueden ser tratados mediante programas de prevención y tratamiento del tecnoestrés, que promuevan un uso saludable y consciente de la tecnología (García et al., 2022; Shaukat et al., 2022).

El quinto objetivo fue identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés; la pandemia por la COVID 19, ha causado gran impacto en la salud mental de los docentes por lo tanto surge la necesidad de identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes que sirvió para adaptarse a la situación actual y proteger de esta manera su salud mental (Valero et al., 2020).

Según nuestra investigación la estrategia más utilizada por los docentes fue el afrontamiento enfocado en el problema donde se evidenció que la media fue de 27.22 docentes que utilizan este tipo de estrategias, de manera que, estas permiten orientar actividades o tareas que logren alcanzar la resolución o modificación del problema, según lo referido por Torres et al. (2021). Esta estrategia se centra en encontrar soluciones a los problemas y tratar de modificar las situaciones estresantes, lo que permite orientar actividades o tareas que ayuden a alcanzar la resolución de los mismos, estableciendo la proactividad de los docentes.

Durante la pandemia, los docentes experimentaron un alto nivel de estrés laboral, lo que ha llevado a la aparición de síntomas de agotamiento emocional y despersonalización, lo que afecta directamente su salud mental. Además, se encontró que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes se centraron principalmente en el problema, en lugar de centrarse en las emociones. Es posible que esto se deba a la falta de capacitación adecuada y apoyo emocional para enfrentar la situación de teletrabajo, que fue un cambio abrupto y forzoso para muchos de ellos. Es importante implementar medidas que aborden el estrés y el agotamiento emocional de los docentes, como la formación en técnicas de

afrontamiento eficaces y el fomento de un ambiente de apoyo emocional, para mejorar la calidad de su trabajo y su bienestar personal.

Las estrategias disfuncionales sobresalientes utilizadas por los docentes en nuestro estudio reflejó una media de 22.31 puntos, sin embargo en una nueva indagación realizada en la Universidad de Cuyo, Argentina, se encontró una alta valoración del estilo de afrontamiento funcional o activo, haciendo referencia a que los docentes tenían comportamientos concretos para aminorar las consecuencias del nuevo escenario COVID 19, apoyándose siempre de la planificación y reinterpretación positiva; estos datos son opuestos a los hallazgos en el presente estudio (Marsollier y Expósito, 2021).

La tercera estrategia de afrontamiento que utilizaron los docentes esta centrado en las emociones, según los datos encontrados en nuestro estudio investigativo se registró una media de 19.40, mientras que en otro estudio se evidenció una media de 16.67 de docentes con un manejo adecuado de las estrategias centradas en la emoción, estas cifras son similares a nuestro estudio de campo, estos patrones de afrontamiento presentes en los docentes facilitó la adaptación estresante actual, por lo que se puede inferir que la muestra de docentes objeto de estudio presentaba mayor bienestar psicológico (Torres et. al, 2021).

Una posible estrategia de afrontamiento que podría ser beneficiosa para los docentes sería centrarse en la atención plena, que implica estar consciente y aceptar los pensamientos y sentimientos del momento presente sin juzgarlos. Esta técnica puede ayudar a los docentes a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional y físico, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su desempeño laboral. Además, se puede fomentar la práctica de actividades físicas y la promoción de un estilo de vida saludable, lo que también puede reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los docentes. En resumen, es necesario abordar el problema del estrés y el agotamiento emocional en los docentes durante la pandemia para mejorar su bienestar personal y su desempeño laboral.

## Conclusiones

En conclusión, la mayoría de los docentes encuestados en este estudio son mujeres, trabajan en educación básica y están en una relación estable. Además, la edad promedio de los docentes fue de 36 años y trabajan una jornada laboral de 8 horas al día, lo que indica que su carga de trabajo es adecuada en comparación con las normas laborales. También, la media de experiencia laboral de los docentes fue de 11 años, lo que sugiere que tienen un nivel adecuado de conocimientos y habilidades para enfrentar los desafíos de la educación. Estos resultados pueden ser relevantes para el diseño de políticas y programas de bienestar docente.

Las dimensiones del burnout en los docentes tuvieron como característica principal niveles altos de cansancio emocional en un 22.2%; despersonalización con el 50.0% y la baja realización personal con un 47.2%, por lo que se puede mencionar que los docentes mantienen una actitud al cambio de modalidad de enseñanza más aún a la modalidad virtual reduciendo la posibilidad de alcanzar metas esperadas con los alumnos.

Las dimensiones que involucra el tecnoestrés en los docentes conllevan a desarrollar situaciones de riesgo para la salud, se identificaron niveles altos de ansiedad del 16.7%, la fatiga con el 22.2%, el escepticismo con el 16.7%, la ineficacia con un 19.4% en la presente investigación, por lo que se puede manifestar que la tecnología produce alteraciones psicológicas y psicosociales que ocurren, sobre todo, en el contexto laboral y que tienen como desencadenante una mala gestión de las nuevas tecnologías.

En lo que respecta a las percepciones de la salud mental los valores mostraron características severas y leves que modificaron de manera negativa, es decir en este caso la escala de depresión se manifestó con un 8.3% preponderando el rango leve, la ansiedad con un 30.6% donde reflejó valores severos, y el estrés con el 11.1% que reveló un nivel leve; en nuestro estudio de campo la depresión y el estrés fueron tasas bajas que presentaron los maestros reduciendo el peligro de padecer el síndrome del trabajador quemado, mientras que

en la escala ansiedad, los docentes apreciaron temor, miedo y dificultad de adaptación a su nuevo entorno laboral.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes son aquellas enfocadas en el problema con una media de 27.22, seguidamente utilizaron las estrategias centradas en las emociones con una media de 19.47 y, finalmente, las estrategias disfuncionales con una media de 22.31, concluimos que las estrategias enfocadas al problema, permitieron resolver los problemas de forma directa como mecanismo para la protección de la salud mental de los docentes.

## Recomendaciones

En base a las dimensiones del burnout presentadas en los docentes, es necesario desarrollar programas de capacitación y asesoría especializada para el manejo del estrés y la identificación de los factores que contribuyen a la despersonalización y la baja realización personal. Es fundamental fomentar la autoestima, el autoconocimiento y el autocontrol emocional, a fin de prevenir el síndrome de burnout en el ámbito educativo. Asimismo, se recomienda implementar intervenciones en la gestión emocional, resolución de conflictos y estrategias de adaptación al cambio en el contexto del trabajo virtual.

En cuanto a la percepción de salud mental, es necesario establecer programas que fomenten la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, de manera que los docentes puedan desempeñarse de manera efectiva en su trabajo y evitar su afectación en la calidad de la enseñanza. Es importante también, realizar actividades que promuevan la salud mental de los docentes, tales como actividades deportivas, artísticas, y culturales que favorezcan el bienestar psicológico y emocional, así como el establecimiento de servicios de atención y apoyo en el ámbito laboral.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, es importante que los docentes aprendan a utilizar de manera efectiva las estrategias enfocadas al problema y centradas en las emociones, de manera que puedan hacer frente a las situaciones de estrés y tecnoestrés. Además, se sugiere la implementación de programas de capacitación y asesoramiento que promuevan el desarrollo de habilidades y competencias para la gestión emocional, el control del estrés y el afrontamiento de los desafíos del trabajo virtual. De igual manera, se debe hacer énfasis en la identificación y prevención de estrategias disfuncionales, para evitar su utilización y los posibles efectos negativos en la salud mental de los docentes.

Se recomienda para futuras investigaciones realizar estudios con población diferente a los propuestos, para poder proporcionar variedad de información sobre el tema propuesto, de manera que la adaptación a las TIC, el aumento del trabajo en casa y el miedo a la

contaminación por COVID 19 fueron los factores desencadenantes en 2020; en años anteriores se encontró exceso de tareas impuestas por la institución y falta de organización. Se encontró que el estrés de los docentes estaba en niveles medios y altos durante y después de la pandemia.

Se recomienda que los docentes utilicen el aprendizaje cooperativo en temas relacionados con el manejo de dispositivos tecnológicos por medio de instituciones que abarca el Ministerio de Telecomunicaciones en la parroquia como es “Punto de encuentro” cuya finalidad es reducir el impacto del tecnoestrés (ansiedad, fatiga, ineficacia, escepticismo) mejorando su desempeño laboral, obteniendo como resultado una educación de calidad.

Se recomienda que los docentes trabajen en la prevención de la salud mental con el profesional de psicología encargado de la institución y con apoyo del personal profesional del Centro de salud Cotaló; para evitar el desarrollo de estrés, ansiedad y depresión, mediante actividades y acciones previamente planificadas orientadas a minimizar el síndrome de burnout.

Se recomienda capacitar e incrementar el manejo de estrategias de afrontamiento en los docentes de la institución que permitan menguar el problema que ha generado la COVID 19 en la salud mental y física el cuál proporcionara destrezas y habilidades orientadas al control cognitivo y emocional necesarios para desafiar diversas situaciones que se presenten dentro y fuera del ámbito educativo.

Es altamente recomendable que los docentes actualicen sus habilidades tecnológicas ya que las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) juegan un papel fundamental en la educación actual. El uso de la tecnología en el aula puede tener un impacto positivo en el aprendizaje académico, ya que aumenta la motivación y la interactividad de los estudiantes, fomenta la cooperación entre ellos y promueve la creatividad y la iniciativa. Por lo tanto, es importante que los docentes se capaciten en el uso de herramientas tecnológicas que les

permitan innovar en sus metodologías de enseñanza y lograr un mayor aprovechamiento de las TIC en el aula.

Se recomienda que las instituciones educativas desarrollen políticas y programas de apoyo para los docentes que les permitan manejar de manera efectiva el estrés y el tecnoestrés durante situaciones de crisis, como la pandemia. Estos programas pueden incluir acceso a recursos y herramientas para el autocuidado y la salud mental, capacitación en técnicas de relajación y meditación, y apoyo en la implementación de nuevas tecnologías en la enseñanza. Al proporcionar un entorno de trabajo más saludable y favorable para los docentes, se puede mejorar significativamente su bienestar y, por lo tanto, su capacidad para brindar una educación de calidad a los estudiantes.

## Referencias

- Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., & Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*. LXII(2), 266-279. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/07/1380179/470-1521-1-pb.pdf>
- Angulo, E. (2011). *Política Fiscal y Estrategia como factor de desarrollo de la Mediana Empresa Comercial Sinaloense, Un estudio de Caso*. [Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Sinaloa]. <https://defiscal.posgrado.fca.uas.edu.mx/wp-content/uploads/2020/07/eleazar-angulo.pdf>
- Anzules, J., Rojas, L., Ingebord, V., Loor, K., Menéndez, T., & Milián, E. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública ecuatoriana. *QhalyKay Revista Ciencias de la Salud*, 6, 9-15. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/3902>
- Aspe, F. (2017). *Paráfrasis. Qué es y cómo parafrasear*. Universidad Católica Silva Henríquez, Salesiana: Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior. <https://n9.cl/thgxn>
- Barreto, M. (2018). Síndrome de Burnout y estrés laboral en profesores. *Memorias del II Congreso Binacional de Investigación, Ciencia y Tecnología de las Universidades*. <https://n9.cl/d4eqz>
- Bataineh, K. (2019). Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance. *International Business Research*. 12(2), 99-112. <https://www.doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Bellido, R. (2021). Effects of COVID-19 on work stress. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 124-130. <https://n9.cl/xq121>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bracho-Paz, D., & Quintero-Medina, J. (2020). La fatiga laboral en el ámbito de seguridad y salud laboral en el marco jurídico venezolano. *Cienciamatria*.VI(1), 237-263. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7390784.pdf>
- Cabezas, E. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 603-622. <https://doi.org/10.52080/rvgluzv26n94.9>
- Censo de población y Vivienda. (2010). *Censo de Población y Vivienda*. <https://n9.cl/b83d6>
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista de Investigación y Desarrollo*, 14, 131-138. <https://doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>

- Chinga-Basurto, K. I., Hernández-Vinces, A. N., & Rodríguez-Álava, L. A. (2021). Teletrabajo y Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa "Madre Laura Montoya". *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*. 4(8 Ed. esp.), 130-142. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0036>
- Coll, M. (13 de octubre de 2020). *Transversal*. Economipedia haciendo fácil la economía. <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>
- Cornejo, B. (2020). *Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima 2020*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Cornejo, H., & Odaliz, B. (2020). *Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima, 2020*, [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://n9.cl/uz0n6>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. VIII(Edición Especial: 6) <https://n9.cl/xmidt>
- CSIF. (22/5/2020). *Encuesta de CSIF. Un 93% de docentes sufre desgaste emocional y estrés por el confinamiento*. <https://www.csif.es/contenido/nacional/general/297367>
- Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus Revista de Educación*, 12, 180-204. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>
- Delgado, P. (28 de agosto de 2020). *Burnout, el efecto de la cuarentena*. Instituto para el Futuro de la Educación. <https://n9.cl/8k70w>
- Domínguez-Torres, L., Totolhua-Reyes, B. A., RodríguezVásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R., & Rojas-Solís, J. L. (2022). *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*. 9(4), 1-25. <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/87.pdf>
- Dzul, M. (2018). *Asignatura de Fundamentos de la Metodología*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://n9.cl/aivm>
- Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Caraballo, L., & Mesa, M. (2021). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en docentes de ciencias de la salud de una universidad pública de Tacna. *Revista Médica Hospital Hipólito Unanue de Tacna*, 19-25. <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es/>
- Flores, E. (2020). *Tecnoestrés: ¿Cómo amenaza nuestra productividad?* SHINE. <https://shinemag.do/2021/05/05/tecnoestres-como-amenaza-nuestra-productividad/>
- Foment del Treball. (3 de diciembre de 2019). *El tecnoestrés un nuevo reto de prevención* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7BJga63farg>
- Fons, F. (septiembre de 2012). La Lectura la base del aprendizaje. *Revista Digital para profesionales de Enseñanza OCDE/PISA*, 21(9). <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9626.pdf>

- García, M., Torrano F., & García, G (2020). Estudio de los factores de riesgo psicosocial en profesoras de universidades online: Una mirada desde adentro. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 37(1), 1-31. <https://n9.cl/uddxk>
- García-Rubio, M., Silva-Ordoñez, C., Salazar-Mera, J., & Gavilanez-Paz, F. (2021). Modalidad teletrabajo en tiempos de pandemia COVID-19 en Ecuador. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(Esp.3), 168-178. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276015/28068276015.pdf>
- García, M.; Solis, L., & Unda, S. (2022). Technostress in University Teachers during the COVID-19 Pandemic. *EDU Review*, 10(1). <https://journals.eagora.org/revEDU/article/view/3036>
- Garviso, P. (06 de septiembre de 2020). Agotamiento laboral de los profesionales de la educación. *Diario El Día*. <https://www.diarioeldia.cl/region/agotamiento-laboral-profesionales-educacion>
- Gómez, N. R., y Rodríguez, P. (2020). Stress in teachers in the context of the COVID-19 pandemic and education, fenob una-subsidiary coronel oviedo. *In Academic Disclosure*, 1(1), 216-234. Recuperado de: <https://bit.ly/3x4xltc>
- González, S., & Pérez, S. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Rev. Cient. Estud. Investig.*,8(1) 21-35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>
- González-Palma, P. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*. 4(8), 19-34. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
- Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2020). Apropiación y obstáculos en la práctica pedagógica con TIC: percepciones de maestros en una universidad pública en Norte de Santander. En Y. K. Hernández., Y.L. Contreras-Santander., A.J. Aguilar-Barreto., L. Barrera., y M. Flórez-Romero. (Ed.), *Educación, prácticas pedagógicas alternativas* (pp.145-164). Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar.
- Huepe, M., Palma, A., & Trucco, D. (2022). Educación en tiempos de pandemia. Una oportunidad para transformar los sistemas educativos en América Latina y el Caribe. CEPAL. Serie Políticas Sociales, 243. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48204/1/S2200803\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48204/1/S2200803_es.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2015). *La Educación en cifras*. INEC. <https://n9.cl/b83d6>
- Irawan, H. (2019). The Risk Factors Burnout among Nurses in General Hospital Kebumen. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 43-48. <https://media.neliti.com/media/publications/497578-the-risk-factors-burnout-among-nurses-in-c47d0371.pdf>
- Lizana, P. A., & Vega-Fernandez, G. (2021). Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work-Family Balance and Quality of Life.

- International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7566.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>
- López, A. (2017). El Síndrome de Burnout: Antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega. [Tesis. Universidad de Vigo].
- López, C. (2021). Bienestar docente durante la Pandemia COVID 19: La Comparación entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación (RASE)*, 14(3), 325-345.  
<https://ojs.uv.es/index.php/RASE/article/view/21472>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: un problema. *Revista Entorno*, (70), 110-120.  
<https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Revista Horizontes*, 4, 499-511.  
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/132/37>
- Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321.  
<http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/212>
- Martínez-Líbano, J., Yeomans, M., González, N., & Campos, E. (2021). Emotional Exhaustion and Mental Health in a Sample of Chilean Social Science Students During the COVID-19 Pandemic. *PSOCIAL*, 7(2), 1–12.  
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/123/1232267009/1232267009.pdf>
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 1–20. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Maza, E. (2021). *Riesgo de la Salud Ocupacional en el Teletrabajo Docente*. Jipijapa. [Tesis. UNESUM: Universidad Estatal de sur de Manabí]. <https://n9.cl/q1xn6>
- Ministerio de Educación . (2021). La jornada laboral docente rige desde el 18 de mayo y se aplica para las instituciones educativas fiscales. <https://n9.cl/pywmt>
- Ministerio de Educación. (2021). Pasos para participar por una vacante. <https://educacion.gob.ec/pasos-para-participar-por-una-vacante/>
- Molina, M. (2021). *Teletrabajo y los riesgos psicosociales en la salud de los trabajadores*. [Tesis. Universidad San Gregorio]. <https://n9.cl/6o7m7>
- Mora, C., Bonilla, G., & Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista RUNAE*, (6), 41–60.  
<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/download/488/558>
- Morales, M. (2021). Caracterización del estrés laboral y su impacto en la productividad en una industria maquiladora de Reynosa Tamaulipas. *Digital Publisher*, 6(2), 183-192.  
[https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/498/637](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/498/637)
- Morán, C., Landero, R. & González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.

- Morillo, J. (2020). *Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato*. [Tesis de licenciatura. Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24335/1/UCE-FCP-MORILLO%20JOHN.pdf>
- Nang, A., Maat, S., & Mahmud, M. (2022). Teacher Technostress and Coping Mechanisms During COVID-19 Pandemic : A Systematic Review. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(2), 200-212. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1343338.pdf>
- OIT. (2020). COVID-19 y el mundo del trabajo. Organización Internacional del trabajo. <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang--es/index.htm>
- OMS. (3/6/2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Ginebra: OMS. 2022. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
- OMS. (7/6/2022). Mantenimiento de las medidas de prevención y control de las infecciones por el virus de la COVID-19 en los establecimientos de salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356895/WHO-2019-nCoV-Policy-brief-IPC-HCF-2022.1-spa.pdf>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Idoiaga, N., & Berasategi, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID 19. *Rev Esp Salud Pública*, 95, 1-8. <https://n9.cl/vftlk>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pérez, M. (2019). Análisis de los predictores del burnout en enfermería: factores psicológicos de riesgo y protección. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1889-18612019000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-18612019000100004)
- Porrás, A. (2017). *Conceptos básicos de estadística*. CONACYT: Diplomado en Análisis de Información Geoespacial. <https://n9.cl/0e84>
- Ramos, D.K., Anastácio, B.S., da Silva, G.A. et al. (2023). Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil. *BMC Public Health* 23(235), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15134-8>
- Rivera, A. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 17-23. <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/html/>
- Robinet-Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*. 5(12), 637-653. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>

- Roldán, M., & Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa. *Dom. Cien*, 7(1), 133-146. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695>
- Russo, S., Russo, A., Vilaret, A., & Rodríguez, A. (2022). Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo en el ámbito del COVID-19. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*. 6(1), 1–14. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/download/256/454/1987>
- Ruiz, J. (2016). Bienestar emocional del Docente. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2), 183-194. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/59>
- Salazar, C. (2019). *El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual*. [Tesis de Doctorado. Universitat Oberta de Catalunya]. Repositorio Institucional. <https://n9.cl/r93nb>
- Sánchez, C. (2021). Trayectorias profesionales docentes: ¿una cuestión de experiencia? *Revista de la Educación Superior*, 49, 39-59. <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v49n196/0185-2760-resu-49-196-39.pdf>
- Santos, D. (12 de agosto de 2019). *Importancia de la Productividad en los Docentes*. Píldoras de Educación. <https://www.pildorasdeeducacion.com/blog/docentesproductivos>
- Seguridad Minera. (28 de noviembre de 2017). Fatiga Laboral: tipos, síntomas y consecuencias. *Revista de Seguridad Minera*. <https://www.revistaseguridadminera.com/salud-ocupacional/fatiga-laboral-tipos-sintomas-y-consecuencias/>
- Serrano, M., Rangel, A., Vidal, C., Ureña, Y., Anillo, H., & Angulo, G. (2017). Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios. *Revista Espacios*. 38(55), 1-13. <https://www.revistaespacios.com/a17v38n55/a17v38n55p28.pdf>
- Shimony, O., Malin, Y., Fogel-Grinvald, H., Gumpel, T., & Nahum, M. (2022). Understanding the factors affecting teachers' burnout during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279383>
- Shaukat, S., Bendixen, L., & Ayub, N. (2022). The Impact of Technostress on Teacher Educators' Work–Family Conflict and Life Satisfaction While Working Remotely during COVID-19 in Pakistan. *Education Sciences*, 12(616), 1–11. <https://www.mdpi.com/2227-7102/12/9/616/pdf>
- Shoman, Y. (2021). Predictors of Occupational Burnout: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(9188), 1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8430894/pdf/ijerph-18-09188.pdf>
- Sut, H. & Oznacar, B. (2021). Effects of COVID-19 period on educational systems and institutions. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(1)Special Issue, 537–551. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1285554.pdf>

- Tamayo, T. (2006). Investigación descriptiva. Tesispub. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0088963/cap03.pdf>
- Tenorio, M. (2020). *Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia COVID-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca*. [Tesis de Maestría, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10419/1/16025.pdf>
- Torres, R. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la unidad educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Internacional SEEK]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3855/2/TESIS%20FINAL-%20RAMIRO%20TORRES.pdf>
- Torres, R. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la unidad educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Internacional SEEK]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la COVID-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866>
- Troncoso, C. & Verde-Diego, C. (2022). Transición a la vida adulta de jóvenes tutelados en el sistema de protección. Una revisión sistemática (2015-2021). *Trabajo Social Global – Global Social Work*, 12, 26-61. <https://dx.doi.org/10.30827/tsg-gsw.v12.24511>
- Unicef. (junio de 2021). *8 consejos para la convivencia familiar en la pandemia*. <https://www.unicef.org/uruguay/historias/8-consejos-para-la-convivencia-familiar-en-pandemia>
- Vicente de Vera, M.I. & Gabari Gambarte, M.I. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. doi: 10.17583/rise.2019.3987
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*. 17(39), 1-14. <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Vinaccia, S. (2014). El síndrome del burnout en una muestra de auxiliares de enfermería: un estudio exploratorio. *Universitas Psychologica*, 3(1), 35-45. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730105.pdf>

## Apéndice

### Apéndice A. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimado/a,**

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

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Por lo que, libre, voluntaria y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo y aportando con la información y actividades que se requieran.

Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos.

Sus respuestas serán SECRETAS, ANÓNIMAS, y NUNCA podrán vincularse con usted.

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

## Apéndice B. 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

**Estado civil:** Soltero  Casado/unión libre  Viudo  Divorciado

**Horas que trabaja diariamente:** \_\_\_\_\_

### Apéndice C. Inventario Burnout: 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.

Escala: 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

Preguntas	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. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.							
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.							

### Apéndice D. Cuestionario de tecnoestrés

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

Escala: 0. nada 1. Casi nada 2. Raramente 3. Algunas Veces 4. Bastante 5. Con frecuencia

6. Siempre

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

### Apéndice E. Cuestionario 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

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

### Apéndice F. Cuestionario BRIEF-COPE

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

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

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

<b>Preguntas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
25. He estado pensando mucho acerca de los pasos a seguir				
26. Me he estado culpando a mí mismo por cosas que sucedieron.				
27. He estado rezando o meditando.				
28. He estado burlándome de la situación.				

## Apéndice G. Capturas de pantalla del consentimiento informado y los instrumentos digitales

11:14 @ /eymonkey.com

### Identificar el estrés en docentes ecuatorianos

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 objeto: "Identificar el estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19". La investigación es en su mayoría a través de cuestionarios, no implica ningún riesgo para el participante y la decisión es absolutamente voluntaria.

11:14 @ /eymonkey.com

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

\* 1. Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

Sig.

Con la tecnología de **SurveyMonkey**  
Ve lo fácil que es [crear una encuesta](#).

Aviso de privacidad y Aviso de cookies

---

11:20 @ /eymonkey.com

### docentes ecuatorianos

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.

\* 2. Código:

\* 3. Docente

Educación básica

Bachillerato

16:18 @ /eymonkey.com

### 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.

\* 2. Código:

\* 3. Docente

Educación básica

Bachillerato

