



**UTPL**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

*La Universidad Católica de Loja*

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

**CARRERA DE PSICOLOGIA**

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la  
pandemia de Covid 19 en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4  
de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:** Fuentes Condoy, Ana Cristina

**Directora:** Yaguana Garcia, Jenipfer Alexandra

GUAYAQUIL

2023



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

2023

## Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 3, de enero, de 2023

Magister,

Geovanny Eduardo Cuenca Puma

Director de la carrera de Psicología

Quito. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19 en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022, realizado Fuentes Condoy Ana Cristina 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,

Firma del Director del Trabajo de Titulación

Mgtr. Jenipfer Alexandra Yaguana Garcia

C.I.: 1104144652

Correo electrónico: jeiyaguana93@hotmail.com

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

Yo, Fuentes Condoy Ana Cristina, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19 en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022, de la carrera de psicología específicamente de los contenidos comprendidos en Introducción, Capítulo 1. Marco teórico de la salud mental en los docentes, Capítulo 2. Metodología, Capítulo 3. Resultados, Discusiones, Conclusiones y Recomendaciones; siendo, director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....

Autor: Fuentes Condoy Ana Cristina

C.I. 0929672863

Correo electrónico: [acfuentes2@utpl.edu.ec](mailto:acfuentes2@utpl.edu.ec)

### **Dedicatoria**

Dedico esta tesis primeramente a Dios, por permitir que cumpla este gran logro y por siempre darme fuerzas para continuar, sin él nada es posible, asimismo a mi familia, a mi madre Carmita Condoy que con su apoyo incondicional, su educación y paciencia me enseñó que hay que luchar por nuestros sueños, esto ha permitido cumplir mi sueño, a mi hija Amy Azanza quien sido el pilar fundamental en mi vida y mi fuerza, en los momentos difíciles, por ella he continuado con este largo camino, porque quiero ser su ejemplo, a mi hermano Jean Carlos Moncayo, que por su enfermedad, me inspiro a estudiar esta maravillosa carrera.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por ser guía espiritual en mi vida, a mi familia por su apoyo incondicional y estar siempre presente. Mi profundo agradecimiento a una persona muy especial quien me impulso cada día a continuar con mis estudios, quien con sus consejos y conocimiento siempre me inspiro a seguir luchando por ser mejor cada día, que a pesar de todas las dificultades confió en mí, no hay palabras para describir lo agradecida que estoy con Egis Caicedo, por su apoyo incondicional.

También agradezco a mis amigos y compañeros de trabajo que siempre estuvieron prestos para ayudarme. A la universidad por darnos la oportunidad a muchas personas como yo, que no podemos asistir presencialmente por muchas responsabilidades y gracias a este medio de educación obtenemos nuestro título profesional.

## Índice de contenidos

<b>Carátula .....</b>	<b>I</b>
<b>Aprobación del director del Trabajo de Titulación .....</b>	<b>II</b>
<b>Declaración de autoría y cesión de derechos.....</b>	<b>III</b>
<b>Dedicatoria .....</b>	<b>V</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>VI</b>
<b>Índice de contenidos .....</b>	<b>VII</b>
<b>Índice de Imágenes .....</b>	<b>IX</b>
<b>Índice de Tablas .....</b>	<b>IX</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo Uno.....</b>	<b>5</b>
<b>Marco teórico .....</b>	<b>5</b>
<b>1    El estrés en docentes en tiempos de COVID .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1    Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2    Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3    Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.....</b>	<b>12</b>
<b>2    Tecnoestrés en tiempos de COVID.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1    Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia. ....</b>	<b>18</b>
<b>2.2    El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes .....</b>	<b>21</b>
<b>2.3    Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes             durante la COVID-19 .....</b>	<b>22</b>

<b>3</b>	<b>Burnout en tiempos de Covid .....</b>	<b>24</b>
3.1	Predictores de burnout en docentes durante la pandemia.....	26
3.2	Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes.....	27
3.3	Consecuencias del Burnout para docentes.....	29
<b>4</b>	<b>Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes .....</b>	<b>31</b>
4.1	Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo .....	33
4.2	Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.....	35
4.3	Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes.....	36
<b>Capítulo dos .....</b>		<b>39</b>
<b>Metodología.....</b>		<b>39</b>
2.1	Objetivos .....	39
2.2	Preguntas de investigación .....	40
2.3	Diseño de investigación .....	40
2.4	Contexto.....	41
2.5	Población y muestra.....	42
2.5.1	Participantes .....	42
2.6	Métodos y Técnicas.....	42
2.6.1	Métodos.....	42
2.6.2	Técnicas .....	44
2.7.	Instrumentos .....	44
2.8	Procedimiento.....	46

<b>2.9 Recursos .....</b>	<b>47</b>
<b>2.9.1 Humanos .....</b>	<b>47</b>
<b>2.9.2 Técnico .....</b>	<b>47</b>
<b>2.9.3 Económicos .....</b>	<b>48</b>
<b>Capítulo tres .....</b>	<b>49</b>
<b>Resultados y Análisis .....</b>	<b>49</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>54</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>63</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>65</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>67</b>
<b>Apéndice.....</b>	<b>85</b>
<b>Apéndice A. Documento de información para participantes y consentimiento informado.....</b>	<b>85</b>
<b>Apéndice B. Instrumentos de aplicación .....</b>	<b>86</b>

### Índice de Imágenes

<b>Imagen 1.....</b>	<b>17</b>
----------------------	-----------

### Índice de Tablas

<b>Tabla 1. Estresores laborales.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabla 2. Características sociodemográficas y laborales de los docentes .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 3. Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes.....</b>	<b>50</b>
<b>Tabla 4. Resultados de tecnoestrés de los docentes.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 5. Percepción de la salud mental de los docentes. ....</b>	<b>52</b>

<b>Tabla 6. Estrategias de afrontamiento de los docentes.....</b>	<b>52</b>
-------------------------------------------------------------------	-----------

## Resumen

El estrés se considera como una enfermedad del siglo XXI que genera un deterioro en la salud mental al forjar situaciones que llevan al docente a interpretar efectos negativos en cada una de sus acciones; por lo tanto, el objetivo de la investigación fue Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID -19 en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022, mediante una muestra de 40 docentes del área de educación básica, mediante un diseño de investigación descriptivo con el cual se llegó a explicar y analizar los factores asociados a la generación de estrés en los docentes, midiendo las variables a través del cuestionario Ad Hoc sociodemográfico, inventario del Estrés laboral crónico de Maslach, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y la escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento. Los resultados que se observaron en la investigación determinaron que no existen altos índices en cuanto a burnout, tecnoestrés; determinando una buena salud mental.

*Palabras claves:* Covid-19, Burnout, Docentes, Estrés, Tecnoestrés

### **Abstract**

Stress is considered a 21st century disease that generates a deterioration in mental health by creating situations that lead teachers to interpret negative effects in each of their actions; therefore, the objective of the research was to identify stress in Ecuadorian teachers during the pandemic of COVID -19 in the cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 of the city of Guayaquil during 2022, through a sample of 40 teachers in the area of basic education, through a descriptive research design with which the factors associated with the generation of stress in teachers were explained and analyzed, measuring variables through the sociodemographic Ad Hoc questionnaire, inventory of Maslach's chronic work stress, depression, anxiety and stress scales (DASS-21) and the multidimensional scale of assessment of coping styles. The results observed in the research determined that there are no high rates in terms of burnout, technostress; determining good mental health.

*Keywords:* Covid-19, Burnout, Teachers, Stress, Technostress

## Introducción

La pandemia del COVID-19 fue un detonante para cambiar la rutina en la sociedad, confinando a los individuos a un espacio reducido causando que la capacidad de respuesta a los factores de estrés disminuyera antes las nuevas permutaciones que se generaron como los horarios extendidos, la acumulación de trabajo, la falta de conectividad con los estudiantes por las brechas tecnológicas afectando la salud mental y su capacidad cognitiva y de concentración para tomar decisiones en cuanto a su vida laboral e individual.

El estrés es un mecanismo natural que se genera en el cuerpo humano ante los efectos adversos que lo rodean, de igual forma en varias investigaciones se han identificado que esta afección a la salud mental aumenta por los problemas de comunicación, excesiva o escasa supervisión del trabajo, falta de apoyo social y familiar ha derivado que los docentes desarrollen síntomas de burnout, tecnoestrés que atentan directamente en contra de bienestar y su calidad de vida deteriorando los ciclos de sueño, alimentación y su manera de percibir a las personas que los rodean.

El presente estudio consta de los siguientes capítulos: en el capítulo uno se describe el marco teórico, en donde se estipula las repercusiones del tecnoestrés, síndrome de burnout y salud mental en los docentes. En el capítulo dos está comprendido por la metodología, es decir, los objetivos, preguntas, diseño de investigación, población y muestra, instrumentos de recolección de información y el procedimiento. De igual forma en el capítulo tres se presenta los resultados e interpretación de los datos obtenidos mediante porcentajes y medias. Posteriormente se muestra las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó en base a los resultados obtenidos.

El objetivo de la presente investigación fue Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID -19 en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022, el cual abarcó una muestra de 40 docentes

de educación básica y de bachillerato. Para el cumplimiento de los objetivos del estudio se realizaron cuestionarios, en donde se recolectó e interpretó la información obtenida, siendo el cuestionario sociodemográfico y laboral, cuestionario MBI, cuestionario de tecnoestrés, cuestionario DASS-21 y el cuestionario BRIEF-COPE.

La muestra del estudio fue seleccionada en base a criterios de inclusión y exclusión, mediante un consentimiento informado se logró aplicar los instrumentos de recolección de datos; no obstante, uno de los problemas que se presentó fue en la realización de las encuestas debido a que estas se realizaron de manera virtual y no se podía tener mucha conectividad con los docentes para explicar la función de los cuestionarios de la mejor manera.

La metodología de la investigación se centró en un diseño no experimental ya que no se ha manipulado la información obtenida, así como un diseño transversal con el que se pudo definir o identificar las condiciones a las que se encontraba sometida la muestra durante la pandemia de COVID-19; mostrando resultados dentro de los niveles altos, medios y bajos de burnout en sus tres dimensiones (cansancio emocional, despersonalización y realización personal), tecnoestrés y salud mental.

Por ello, cabe resaltar que la importancia de la investigación que se ha realizado se enfoca en analizar los factores que se encuentran asociados a un deterioro de la salud mental y a la aparición de estrés en docentes y como ello a ha afectado sus desempeño profesional y la toma de decisiones, destacando la calidad de proponer estrategias de afrontamiento hacia todos los factores evaluados para evitar un daño severo en su salud física y mental y conservar el bienestar y calidad de vida en los docentes del país.

## Capítulo Uno

### Marco teórico

#### 1 El estrés en docentes en tiempos de COVID

A finales del año 2019 aparece un nuevo virus denominado COVID-19, tiene una apariencia circular que básicamente contienen su ARN en su interior; de acuerdo con Maguiña et al (2020) cuando el virus COVID-19 entra en contacto con las personas provoca un resfrió o infecciones respiratorias que pueden llegar a hacer agudas o severas, ocasionando miles de muertes y graves efectos secundarios en el cuerpo humano y en el desarrollo de la sociedad. Durante el tiempo que se determinó en cuarentena a nivel mundial se comprobó que alrededor de 61 869 330 casos confirmados de la enfermedad y un promedio de 1 448 896 de personas fallecieron a causa de los efectos nocivos del COVID-19 (Cabezas, 2020, p.603).

La aparición de un nuevo virus trajo consigo consecuencias negativas no solo a la salud de las personas sino que se ocasionó que la vida diaria de las personas alrededor del mundo cambiara, provocando un cambio brusco de sus rutinas causando que la nuevas formas de comunicación y el aislamiento aumentarían el estrés y bajarían la productividad de los profesionales en las diferentes ramas; de igual forma podemos determinar que la pandemia ocasionó múltiples pérdidas desde diferentes perspectivas (social, educativa, sanitaria y económica), debido a la falta de herramientas y estrategias para contener la enfermedad (Velasco et al., 2021).

Con respecto, al sector docente, que es una de las estructuras básicas o claves para el desarrollo de un país, también recibió graves efectos de la pandemia sobre el desempeño laboral y las relaciones familiares. De hecho, el Ministerio de Educación, con el Acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A (2020), en los primeros días de abril de 2020 resuelve

la primera suspensión de clases en las regiones de la sierra y en la amazonia, por otra parte, en la región costa posterga el inicio del año escolar 2020. Por ende, comenzó una larga paralización de las jornadas educativas presenciales y solo dos años después en el 2022 se retomarían.

Como resultado de la postergación de las clases presenciales, los docentes trasladaron su actividad laboral a sus hogares, afectando aspectos económicos, familiares, de salud mental y física. El confinamiento acompañado de la continuidad de las actividades educativas, en circunstancias de fragilidad psíquica, colectiva y presupuestaria, produce elementos de estrés para todos los actores del proceso de enseñanza y aprendizaje (Salas et al., 2020).

De igual forma, la pandemia causada por el COVID-19, obligo a las instituciones a cambiar la modalidad de trabajo de presencial a una online, generando nuevos factores de estrés especialmente en los docentes, en donde la incertidumbre, el miedo, el desánimo, trajeron consigo la aparición de este padecimiento generando un riesgo psicosocial y una afección directa a la salud del maestro desde una perspectiva biológica y mental (Álvarez et al-. 2022).

Cabe señalar que el estrés laboral fue una de las consecuencias negativas que se presentó, debido a la pandemia, lo cual se cómo un resultado específico de estrés que se presenta cuando una experiencia emocional negativa causa un desequilibrio en la persona, al no poder responder las necesidades laborales, es decir, que se padece de este trastorno cuando la respuesta del docente hacia las demandas y presiones laborales no coincide con sus conocimientos o habilidades (Costales y Gavilanes., 2022).

Para Vaillant et al (2022) uno de los principales factores de estrés en los docentes durante la pandemia fue el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones

(TIC's), ya que antes del confinamiento este recurso pedagógico era implementado para la enseñanza en un nivel moderado y bajo, causando que el cambio de panorama provocara una respuesta excesiva de estrés, trayendo consigo enfermedades cardiovasculares y neurovasculares, afectan la calidad de vida de los maestros.

En conclusión, se indica que el poco conocimiento de la enfermedad del COVID-19, ha provocado consecuencias de variada índole en los trabajadores y profesionales de distintos ámbitos; desde luego, para los docentes, los efectos negativos también se han presentado tanto en su composición biológica como psicológica. En efecto, el confinamiento obligatorio durante el curso de la pandemia dejó campo abierto para las manifestaciones de estrés en los docentes, producto de jornadas laborales extendidas, la obligación de utilizar instrumentos tecnológicos y el cansancio que conlleva el desempeño en ese entorno.

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

En su desarrollo, la pandemia provocó en toda la sociedad grave y diversas afectaciones como en el aspecto laboral, recreacional y familiar, es decir, cambiando las diferentes formas de vida que las personas tenían hasta marzo de 2020, por tal motivo, las proyecciones personales hacia el futuro empezaron a asentarse sobre otras bases. Varios docentes atravesaron circunstancias desencadenantes de estrés a causa de factores relacionados con los nuevos elementos de enseñanza que debían incorporar a la actividad profesional y a las medidas impuestas para proteger su salud (Arevalo, 2021).

Desde la perspectiva de los factores de estrés, estos pueden encontrarse en la estructura laboral, en los vínculos de poder y en las tareas encargadas, comprendiendo, que en el área de trabajo se presentan diversas situaciones que pueden desencadenar en estrés por que los factores pueden llegar a ser inciertos y repetidos. Además, las condiciones

personales también pueden provocar estrés, según la percepción que tenga el trabajador de su entorno laboral (Marulanda, 2007).

Entonces podemos mencionar que la desorganización y el medio colectivo adverso, causan contingencias psicosociales cuyos efectos pueden lesionar la salud somática, mental o colectiva de los trabajadores e incidir en el curso de sus emociones (Parra y González, 2021). Por ello, las medidas tomadas por los gobernantes de cada país, así como el confinamiento y el distanciamiento social afectaron en gran magnitud a la educación, ocasionando leves o graves repercusiones en la salud tanto física como mental de los docentes debido a la aparición del estrés en el entorno laboral.

En la misma tendencia, Silva et al. (2020) mencionan que el estrés es un fenómeno que se presenta en cada una de las actividades del ser humano, el cual provoca un desequilibrio sistémico por la constante extenuación de los recursos de afrontamiento que causa en la persona nerviosismo o tensión; de igual forma se menciona que el estrés está considerado como una inestabilidad mental que provoca una falta de control y sensaciones de desorientación que induce a una variedad de respuestas psicológicas, emocionales y cognitivas, que cuando sobre pasan la capacidad de los sujetos puede causar enfermedades más graves como el síndrome de burnout (Carmelo et al., 2020).

De igual forma, para Mendes et al. (2020), el estrés es un riesgo psicosocial que se encuentra ligado principalmente al desarrollo de la depresión, que no solo afecta de manera negativa la productividad de un docente en el contexto académico, sino que incentiva al profesional a un aislamiento social voluntario generando una vulneración a derivar trastornos psiquiátricos graves que afectan su desarrollo cognitivo, psicomotor y vegetativo. Así mismo Gómez y Rodríguez (2020) consideran que el docente debido a su labor es más susceptible a desarrollar estrés por cumplir las exigencias tanto de su trabajo como de su vida personal.

La revisión de la literatura ha permitido identificar que los factores psicosociales de estrés en los docentes durante la pandemia se encuentran ligados al aumento de las horas de trabajo, adaptabilidad de los contenidos de las asignaturas presenciales a una modalidad online, el uso de la tecnología de forma extendida, el confinamiento social y la incertidumbre y angustia por temor al contagio; lo cual provocó la aparición de diferentes consecuencias psicológicas y emocionales (Ahumada y Gil, 2022).

Asimismo, se ha observado que los factores que se encuentran asociados a la aparición de estrés en los docentes se deben a varios factores como los ambientales, causados por la pandemia de COVID-19, los cuales aparecen debido a situaciones y actitudes como liderazgo deficiente, roles docentes desconfigurados y la existencia de poco espacio para la autonomía en el entorno laboral causando que el capital psicológica y satisfacción de los docentes disminuya (Rubio et al., 2020),

Considerando, que los factores de estrés en docentes durante la pandemia tienen una multivariada causalidad, los podemos describir principalmente desde la mirada de lo laboral y desde lo personal. Sin duda, la primera, se refiere a las condiciones presentes en el entorno laboral, mientras que la mirada personal hace alusión a como se perciben las actividades laborales como desencadenantes de estrés (Velázquez y Testón, 2022).

En síntesis, el estrés es una manifestación que ocurre de manera natural en las personas, dando a entender que se presenta como un mecanismo de protección hacia las situaciones desconocidas; sin embargo se ha analizado que si existencia en grandes cantidades puede provocar una sobre carga en las personas ocasionando graves efectos negativos en la salud; es así que en los docentes se ha identificado que la mayoría llegó a tener niveles altos de estrés debido a varios factores como el aumento en la carga laboral, horarios extendidos y sobre todo la falta de entendimiento de las herramientas digitales, incertidumbre de las situaciones futuras; ocasionando que la calidad de vida de los docentes disminuya.

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

Durante la pandemia de COVID-19 se realizaron graves cambios al esquema de la educación, es decir, mediante las medidas propuestas por el gobierno para mitigar el contagio del virus entre la población se determinó continuar con la educación de niños, niñas y adolescentes mediante herramientas tecnológicas, causando un cambio brusco en la planificación de los docentes, causando el incremento del tecnoestrés (Agudo, 2014).

El teletrabajo aparece en los años setenta en Estados Unidos, término utilizado por el economista Jack Niles; el cual se refiere a realizar un trabajo de manera remota, es decir, sin la presencia física del trabajador en la oficina o en su puesto de trabajo habitual (Terán et al., 2021). De la misma forma, para Barreto et al. (2021) el teletrabajo es una modalidad de cambio y adaptación a las nuevas necesidades de las personas, dando soluciones instantáneas y aceleradas para solventar las necesidades laborales del mercado. Analógicamente, se entiende al teletrabajo como un mecanismo tecnológico para la ejecución de un trabajo de forma online que durante la pandemia fue un puente de comunicación, especialmente para la educación (Medina et al., 2021).

Sin embargo, uno de los mayores problemas que se presenta cuando las instituciones y los docentes no tienen las capacitaciones y conocimientos necesarios para cambiar drásticamente de metodologías es la aparición de enfermedades ligadas al estrés como lo es la fatiga laboral que impacta negativamente a la salud mental y al desarrollo del trabajador; la fatiga laboral se define como “una sensación física desagradable con componentes cognitivos y emocionales. Se manifiesta como cansancio que puede o no aliviarse con estrategias usuales de descanso, y provoca la imperiosa necesidad de reducir, el esfuerzo o la potencia para realizar las actividades diarias” (Seguel y Valenzuela, 2014, p.120).

Según, Barreto (2021) menciona que la fatiga laboral se entiende como una reducción en la capacidad de las personas para realizar un trabajo de manera eficiente y eficaz, por ello, se establece que se presenta a través de un agotamiento físico como mental. Igualmente, se define a la fatiga laboral como una disminución del rendimiento que viene acompañado de sensaciones de cansancio que se presenta como consecuencia de horarios extendidos y la realización de un trabajo monótono que se manifiesta mediante sensaciones de debilidad con molestias, dolor o incapacidad para relajarse (Navarro, 2021).

Por lo tanto, se ha demostrado que la fatiga laboral de los docentes se evidencia con la existencia de diversas causas que se relacionan con el trabajo pendiente, así como los turnos laborales que se deben cumplir para alcanzar los objetivos institucionales; de igual forma, se ha podido evidenciar que la fatiga laboral por teletrabajo provoca un cansancio de tipo físico que provoca el ausentismo de los maestros y puede afectar su productividad en la organización (Mazza, 2020).

Asimismo, se puede mencionar que la fatiga laboral está relacionada con las actividades de los docentes, es decir, que se establece que los trabajadores de educación perciben síntomas de agotamiento al finalizar su jornada que se encuentra relacionada directamente con las actividades de su trabajo, provocando la inducción de estrés cuando los docentes no tienen control sobre sus funciones; del mismo modo se ha evidenciado que el teletrabajo ha causado en ellos, realizar sus actividades en contra reloj y a reflexionar sobre su metodología de enseñanza, causando una tensión en toda la comunidad educativa por varios factores ambientales, sociales y tecnológicos (Giniger, 2020).

Es así como tras las diferentes actitudes estudiadas en diferentes investigaciones han determinado que existen varios riesgos psicosociales ligados a la enseñanza mediante el teletrabajo, por ejemplo, el estudio de Reyes et al. (2021) presenta que los docentes de una institución pública al trabajar de manera online por las disposiciones gubernamentales

presentaron síntomas de cansancio, irritabilidad, ansiedad, insomnio, mareos, falta de atención y demás; debido a su poco conocimiento de las TIC's educativas así como un brusco cambio en el ambiente laboral.

El teletrabajo cuenta con grandes beneficios y significa una alternativa satisfactoria para generar ingreso como alternativa; sin embargo, en los últimos años tras la aparición de la pandemia por COVID-19 el teletrabajo se convirtió es un factor de estrés causando un agotamiento mental debido a la inhabilidad de los maestros para manejar la tecnología, provocando que la jornada laboral aumentará y su capacidad de enseñanza disminuyera por las brechas tecnológicas que existen en los diferentes países (Montero et al., 2020).

En conclusión, cabe mencionar que la fatiga laboral se encuentra asociada a diferentes escenarios y actividades que producen una baja productividad y realización profesional; por ello resalta la importancia de entender la relación entre el uso de la tecnología y las enfermedades que se producen para desarrollar estrategias que estén ligadas a la prevención y atención oportuna, permitiendo a los docentes evitar enfermedades psicológicas que afectan su bienestar y calidad de vida.

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

A través del tiempo el mundo y principalmente el Estado ecuatoriano a promovido políticas públicas destinadas a mejorar el sistema de educación existente; no obstante tras la pandemia de COVID-19 se tomaron decisiones que imposibilitaron a millones de niños a estudiar y a miles de maestros a experimentar estrés laboral por la falta de capacitación en el uso de las herramientas tecnológicas y la falta de conexión a internet provocando una decadencia en la calidad de vida debido a la frustración profesional y personal percibida; además el proceso de adaptación resultó una tarea agotadora que derivó en estrés laboral afectando gravemente la salud física y mental de los docentes(Cortés, 2021).

En relación con las implicaciones, la calidad de vida es un estado de satisfacción plena y total, con aspectos subjetivos como el bienestar físico, psicológico y social; y, aspectos objetivos como lo material, las relaciones satisfactorias con el ambiente físico y social, y la salud (Chira, 2016). A este respecto, una excelente condición intelectual y corporal, con complacencia en el ejercicio profesional en un adecuado ambiente de trabajo, valora la calidad de vida laboral (Villanueva, 2022).

La calidad de vida se entiende como las demandas biológicas, económicas, sociales y psicológicas que tiene el individuo ante las actividades diarias que se presentan; por ejemplo, la calidad de vida de los docentes estuvo caracterizados por la estigmatización, estrés, ansiedad y fatiga, así como las estrategias para la intervención psicológica que afectan directamente a su bienestar personal (Wauters et al., 2022).

En la misma tendencia, la calidad de vida está relacionada con la salud de los sujetos que corresponde a la valoración en cuanto a su estado físico y mental, con el cual podrá realizar todas sus funciones sin alterar sus actividades diarias; por ello se ha determinado que en el periodo de cuarentena varios docentes al experimentar cambios en su rutina diaria se causó que la calidad de vida se vea afectada por los aspectos psicosociales de cada maestro, asimismo se ha evidenciado en estudios previos que se ha disminuido la calidad de vida en situaciones de aislamiento por epidemias como SARS y MERS, repercutiendo directamente en la percepción de la salud mental (Guzmán et al., 2021).

El estrés laboral está definido como una de las reacciones físicas y emocionales que ocurren por las exigencias que el ambiente laboral produce en los sujetos diferentes respuestas de acuerdo a sus capacidades, recursos y necesidades, lo cual se entiende como una respuesta ante la demanda, causando que el nivel de control genere un estrés continuo (Rodríguez, 2021). Igualmente, se entiende al estrés laboral como la excesiva presión que se produce en el entorno de trabajo, entonces se comprende que es un desequilibrio entre las

exigencias laborales y la capacidad o los recursos disponibles para ejecutar sus actividades profesionales con síntomas como un ligero mal humor hasta cuadros graves de depresión (Rojas et al., 2021).

En lo esencial, el estrés laboral conlleva respuestas particulares frente a las advertencias del entorno laboral percibidas por el trabajador. Algunas de sus manifestaciones se presentan a través de dos modelos: el de demanda, control y, el de esfuerzo y recompensa. El primero, detalla estadios laborales por medio de estresores habituales, desde dos elementos que producen estrés en el trabajo, esto es, las obligaciones que se imponen al trabajador y la mínima capacidad de acción para decidir sobre sus labores. El segundo sobre el esfuerzo y recompensa que contempla un trabajador que aporta a su institución o empresa, sin recibir retribución equivalente a su esfuerzo (París, 2015).

El estrés laboral es una de las principales causas que afecta a la calidad de vida en las personas, para Castilla et al. (2021) definen a la calidad de vida como la manera en la que las personas perciben su entorno cultural y la relación con sus objetivos, criterios, metas o preocupaciones; por lo tanto, se ha determinado que la sobrecarga laboral, los horarios extendidos, la falta de comunicación entre los estudiantes y docentes han generado que produzcan enfermedades psicosociales que no favorezcan a la calidad de vida, haciendo evidente la aplicación de herramientas que fortalezcan la resiliencia en los docentes.

De igual forma Robinet y Pérez (2020) señalan que el estrés laboral no es una sencilla tensión nerviosa sino una respuesta positiva o negativa del cuerpo y por lo tanto resulta inevitable ante las situaciones que se presentan; por lo tanto, se han determinado que son varios los factores físicos y psicológicos (tabla 1) que influyen en la generación de estrés laboral en los docentes especialmente durante la pandemia, que han provocado un desequilibrio en las relaciones familiares, laborales; así como la baja productividad por las problemáticas que afecta la calidad de vida en los maestros.

**Tabla 1***Estresores laborales.*

<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>
Ruido	Tiempo de trabajo
Iluminación	Control y autonomía
Ambiente térmico	Carga mental
Contaminación	Demandas emocionales
Diseño de puesto	Contenido del trabajo
	Participación y supervisión
	Interés por el trabajador
	Desempeño del rol
	Relaciones interpersonales

**Nota:** Adaptado de Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020 (p. 17), por Huamán (2021), Revista Horizontes de Investigación en Ciencias de la Educación 5(21).

En conclusión, el estrés es una enfermedad que se encuentra asociado a la calidad y bienestar de los docentes, es decir, que si existen factores físicos o psicológicos que afecten su entorno van a contribuir a generar altos niveles de estrés, haciendo necesario que se implementen medidas de protección que obliguen a generar una respuesta ante el estímulo manera positiva sin dañar la percepción del docente hacia las nuevas herramientas de enseñanza; así como proporcionar de actividades u acciones alternativas que ayuden a disminuir el estrés de los docentes durante la ejecución de su trabajo.

## **2 Tecnoestrés en tiempos de COVID**

Para empezar, debemos entender que el mundo actual sufre cambios de toda naturaleza a una velocidad acelerada; por ello el uso sostenido de las TIC's, se ha convertido

en un peligro naciente en el ámbito laboral, denominado tecnoestrés, consecuencia también de las aceleradas transformaciones que sufre la sociedad (Cuervo et al., 2020).

El tecnoestrés se definió originalmente como una condición resultante de la incapacidad individual u organizacional para adaptarse de manera saludable al uso de las nuevas tecnologías, que se modula según la edad, la experiencia, la carga de trabajo, la percepción de control y el clima laboral y, en consecuencia, afecta el desempeño de las personas, limitando su uso de la tecnología. Esta patología corresponde al estrés que experimentan las personas, debido a la impaciencia e impotencia de no poder desarrollar con fluidez sus actividades laborales debido a la carencia de conocimientos en el uso de las nuevas herramientas tecnológicas (Castaño, 2019).

En conjunto, el tecnoestrés en los docentes se produce fundamentalmente en la relación del ejercicio profesional con el uso de las herramientas tecnológicas, también por la carencia de tales insumos. Ahora bien, la utilidad de las TIC's no siempre genera beneficios para los docentes y, por el contrario, puede provocar una enfermedad agravada en la era digital, esto es, tecnoestrés (Abarca et al., 2022).

El estrés tecnológico o tecnoestrés (TS) es una subdimensión del estrés que surge del uso individual de las TIC (Ragu et al., 2008) y fue definido por primera vez por Brod (1984) como “una enfermedad moderna de adaptación causada por una incapacidad para hacer frente o tratar nuevas tecnologías computacionales de una manera saludable”. Por su parte, Weil y Rosen (1997) no consideraban el TS como una enfermedad, sino, más bien, como “cualquier impacto negativo (en los planos cognitivo, emocional, fisiológico, actitudinal y conductual) causado directa o indirectamente por la tecnología”.

En particular, varios son los elementos que en alto grado caracterizan el perjuicio psicosocial del tecnoestrés: incredulidad sobre la utilidad de las tecnologías, agobio

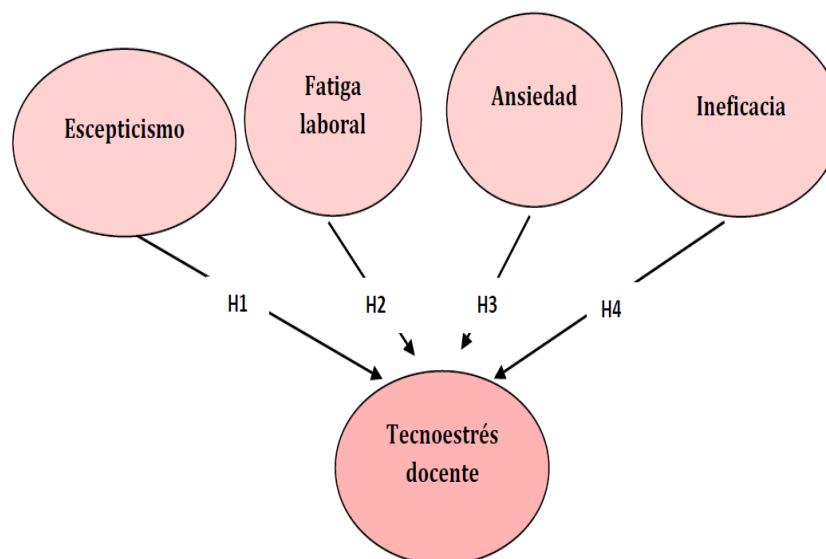
provocado por su empleo, temor, y angustia al manejarlas y ausencia de decisión en el aprendizaje de estas (Spontón, 2020).

Cuando se menciona el tecnoestrés se entiende que este puede generar trastornos como el escepticismo o ansiedad, que presentan una importancia debido a que aparecen por el uso de las TIC's, los cuales se definen como:

Escepticismo en el uso de las TIC (imagen 2), se define a la falta de credibilidad que tiene una persona sobre el uso adecuado de herramientas informáticas dentro de sus actividades laborales. La utilización continua de las TIC dentro de las actividades laborales que se desarrollaban a través de métodos convencionales puede reducir la incapacidad física de una persona, conllevando a la pérdida de ritmo y efectividad en el trabajo; generando en un trabajador el síntoma de Burnout o también conocido como fatiga laboral (Cuervo et al., 2020).

La ansiedad (imagen 2), es la presencia de síntomas de nerviosismo, agitación o tensión dentro del ser humano, sensaciones que se convierten en peligrosas puesto que alteran la salud mental de un individuo; mientras que, por otra parte, la falta de identificación con el uso de tecnologías conlleva a que una persona se sienta no útil dentro de su trabajo, a esta incapacidad para desarrollar una actividad conforme se le tenía deseado se le conoce como ineficacia (Chachalo,2021).

**Figura 1**  
*Variables Independientes del Tecnoestrés*



**Nota:** Adaptado de los Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador (p. 5) por Carrión (2022), artículo de la Revista Información Científica.

### 2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

En lo concerniente a su desarrollo, de manera general, el tecnoestrés se presenta desde tres elementos: los requerimientos de herramientas tecnológicas, la carencia de instrumentos tecnológicos y la falta de insumos o recursos individuales (Morillo, 2020). La evaluación del tecnoestrés especialmente en los docentes ha sido poco estudiada debido a la información escasa y empírica que existe del tecnoestrés en relación con la docencia; sin embargo, es una problemática que se debe considerar para elevar los niveles de satisfacción en los maestros y por ende su rendimiento profesional (Domínguez et al., 2022).

Entonces se puede mencionar que el surgimiento del tecnoestrés en docentes como nueva patología se debe a la integración de las TICs de manera relevante, los cambios en la estructura organizacional del trabajo y, la exigencia de que los docentes desarrollen destrezas

en el uso de las TIC para emplearlas en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Jaramillo et al., 2022). Del mismo modo, tras varias investigaciones sobre la evaluación del tecnoestrés señalan que los principales factores problemáticos se evidenciaron por la resistencia al cambio, las deficiencias de formación en el uso pedagógico de las TIC's, el pensamiento subjetivo al cambio y la visión e incertidumbre de las plataformas digitales como sustitutos de los profesionales en la educación (González y Pérez, 2019).

De acuerdo con un caso de la docencia peruana de educación básica, esta asumió toda la carga de implementar el esquema educativo elaborado por su Ministerio de Educación, además de evaluar e interactuar con los alumnos y estar pendientes de los padres de familia; como resultado, el estrés se hizo presente en los profesores a causa de las mínimas habilidades digitales y el uso constante de las TIC (Estrada y Gallegos, 2022).

Las evaluaciones de tecnoestrés en los docentes han derivado resultados negativos mostrando que más del 67.56% se encontró en un nivel alto de tecnoestrés, debido a las exigencias actuales, provocando la acumulación de estrés y desánimo laboral, establecido la necesidad de implementar métodos de prevención y apoyo hacia los docentes para mitigar los factores psicosociales (Alvites, 2019). Comprendiendo que las manifestaciones de estrés que se han evidenciado mediante las evaluaciones de tecnoestrés han determinado que los docentes previos a la pandemia se encontraban en un nivel medio, no obstante, durante el COVID-19 los niveles fueron superiores por todas las dificultades que se vivieron desde la incertidumbre hasta la falta de apoyo social (Rodríguez et al., 2021).

Por ello, Castañeda (2020), en su estudio indica que la presencia de estrés laboral y tecnoestrés implica la necesidad de evaluar los riesgos psicológicos de los docentes, con el fin de reducir la ansiedad, depresión u otros síntomas como la falta o aumento de sueño, cansancio emocional; para mitigar los elementos asociados a este padecimiento como lo es la incertidumbre o fatiga.

Por ejemplo, como resultado de un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo y correlacional con docentes de tres colegios fiscales de Riobamba, durante el período comprendido entre los meses de mayo 2020 - mayo 2021, para conocer como la pandemia COVID-19 es inductor de tecnoestrés, se obtuvo que, el 47,71% indicó tener tecno-ansiedad, señalada con puntuaciones muy altas, altas y medias en las dimensiones ansiedad, escepticismo e ineficacia; con sensaciones de temor y tensión por el uso de las tecnologías. El 36,39% describió tener tecno fatiga, con puntuaciones muy altas y medias en las dimensiones fatiga, escepticismo e ineficacia (Abarca et al., 2022).

Por lo tanto, se ha determinado que el estallido de la pandemia por COVID-19 y el aislamiento producto del mismo, produjo que todo el desarrollo de las actividades se sustentaran a través del manejo de los sistemas tecnológicos, derivando en una demanda de respuesta individual y colectiva de afrontamiento en los docentes que constituyó en un estresante crónico, el activa una serie de reacciones fisiológicas y respuestas subjetivas que llegan a expresarse como ansiedad, tristeza, episodios de ira y a adquirir actitudes negativas que sesgan la realidad en la que se encuentra el docente (Tapasco y Giraldo, 2020).

En conclusión, la evaluación del tecnoestrés en los docentes durante la pandemia ha reflejado la existencia de varios factores que se encuentran presentes en sus labores diarias y que impide la realización de los objetivos tanto personales como profesionales, ya que experimentar eventos prolongados de estrés, conlleva a los maestros a sentirse agotados, a experimentar ansiedad o angustia provocando un quiebre emocional; por ello resalta la importancia de seguir realizando investigaciones sobre cómo afecta el tecnoestrés en los profesionales de la educación para proponer estrategias de afrontamiento y planes de contingencia antes la situación vivida, para mitigar la generación de tecnoestrés u otros problemas relacionados a la salud mental.

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

La incidencia del tecnoestrés en la productividad de los docentes, debemos sumar la posible sobrecarga de trabajo, la invasión al espacio personal de las y los maestros, la incertidumbre del contexto y las características propias de cada persona (Domínguez et al., 2021). De igual forma, se ha comprobado que la productividad de los docentes disminuye o se encuentra amenazada por la tecnocomplejidad y tecnoincertidumbre que producen una inseguridad e insatisfacción por su trabajo realizado, aumentando la frustración y aislamiento social (Alvites, 2019).

Se puede comprender, que el tecnoestrés se encuentra conectado con la colectividad del cansancio, debido a la universalidad de los vínculos de conexión en el campo laboral, presentándose como una dificultad generalizada entre los trabajadores, que les afecta en el manejo de herramientas tecnológicas, su vida privada y su empleo (Jaramillo et al., 2022). Para Menéndez et al. (2019) el tecnoestrés y sus consecuencias se encuentran ligados a varios aspectos relevantes para la salud de los docentes, ya que provoca afecciones a un nivel emocional y psicofisiológico que conlleva a la disminución en la calidad de la ejecución de sus actividades e incrementa a la vez los casos de ausentismo laboral.

Otro de los aspectos de relevancia del tecnoestrés es la relación que se genera con el teletrabajo y como el conflicto entre la parte laboral y familiar asocian a la aparición de tecnosobrecarga y tecnoinvasión, ya que se establece que el docente al encontrarse realizando sus actividades desde su hogar, no implica que pueda dedicar más tiempo al mismo, sino que se encuentran varios factores que afectan sus labores, siendo ruidos provocados por niños o mascotas, poco espacio para desenvolver sus capacidades que afectan directamente a su concentración y con ello a la generación de estrés (Calderón y Rodríguez, 2020).

Asimismo, el tecnoestrés y su incidencia en la productividad tiene varias determinaciones, si bien se ha establecido que las TIC's son beneficiosas para alcanzar grandes resultados en las instituciones educativas; también se demostró que la sobre exposición a las mismas indujo a una disminución de la satisfacción laboral, ocasionando un menor compromiso de los docentes hacia la realización de sus actividades profesionales ; por lo tanto, se ha determinado que los elementos que inhiben el tecnoestrés deben ser prioridad para estudiar e implementar métodos positivos para alcanzar los resultados tanto de las institución como la de los docentes (Araya et al., 2021).

Recapitulando, un docente que refleje la presencia de tecnoestrés en su condición psíquica y somática estará acompañado de sentimientos de angustia e incapacidad para hacerle frente a su actividad laboral en plenitud de condiciones y dominio de recursos tecnológicos, o desde el control eficiente de esos instrumentos acentuados en su uso en la época digital y durante la pandemia.

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

Para empezar, hay que dimensionar el impacto del auge tecnológico y mercantil que se viene dando producto del afianzamiento de las relaciones sociales a nivel mundial. En efecto, en un mundo globalizado, se han desencadenado múltiples peligros psicosociales que comprometen el entorno de las actividades laborales que realizan los individuos (Guacaneme, 2021).

Los riesgos psicosociales en el trabajo se han definido por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (2010) como aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) definen los riesgos psicosociales como las interacciones entre trabajo, medio ambiente, satisfacción laboral y condiciones organizativas, por una parte, y las capacidades del trabajador, su cultura, necesidades y situación personal fuera del trabajo.

Más específicamente, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) (2016), siguiendo a la OIT, los define como las condiciones presentes en una situación laboral, directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador.

El tecnoestrés por las exigencias que tiene en la actualidad genera en los docentes trastornos que con llevan a la acumulación de estrés y desánimo profesional; sin embargo, el tecnoestrés guarda estrecha correspondencia con el desarrollo tecnológico, incluso más allá del impacto de la pandemia del COVID-19; significa, que la era digital, de por sí, tiene condiciones que hacen del ejercicio docente una profesión con un importante riesgo de sufrir la enfermedad del tecnoestrés (Chachamo, 2021).

La evaluación del tecnoestrés ha determinado que el tecnoestrés está asociada al uso continuo de la tecnología, que ha generado una inconformidad en la comunidad de los docentes, presentando ansiedad o depresión que deriva a un desequilibrio emocional que afecta a su desempeño laboral (Castañeda, 2019).

En conclusión, el tecnoestrés evaluado como riesgos psicosociales para los docentes ha determinado que trae consecuencias negativas tanto para su desempeño profesional como para su salud física y mental, ya que al ocasionar trastornos como fobias o enfermedades cardiovasculares, debido a la alta tensión a la que se enfrentan los docentes; por ello, se debe considerar cada uno de los riesgos psicosociales que alteran la satisfacción

laboral y establecer adecuados entornos de trabajo como capacitaciones continuas, el desarrollo de las actividades laborales de acuerdo al desempeño y capacidad del maestros, entre otros para no sobrepasar los límites del tecnoestrés, preservando la salud mental de los mismos.

### **3 Burnout en tiempos de Covid**

La presencia del burnout, según Juárez (2020) se debe a la existencia de porcentajes altos de estrés por el aumento en el índice de contagio y la falta de vacunas contra el virus; así como la incertidumbre sobre el futuro laboral de los docentes en las instituciones educativas; además de la lucha constante contra la deserción educativa de niños, adolescentes y jóvenes debido a la falta de recursos tecnológicos para continuar con sus estudios, provocando que la sobrecarga de trabajo y sobrecarga emocional deriven en un estrés crónico perjudicando tanto la salud física como la mental.

Con respecto al concepto de burnout, Ortiz (2018) lo define como la presencia de cansancio emocional y despersonalización, factores que provocan secuelas tanto individuales como sociales, que deriva en conductas negativas que ocasiona que los docentes comiencen a evadir las emociones, pensamientos, sensaciones o recuerdos; que, si bien estas conductas resultan eficaces a corto plazo, a largo plazo tienen un efecto negativo en la salud mental.

Por otra parte, Torres et al. (2021) mencionan que el burnout se presenta por una exposición crónica de estrés, que se presenta debido al uso excesivo de energía del cuerpo ante los eventos presentados; de igual forma se menciona que los profesionales que más tienden a desarrollar el síndrome de burnout es el personal de educación, salud, atención al cliente y trabajadores sociales.

La presencia del COVID-19 en el personal docente ha provocado la presencia de varias enfermedades, por ejemplo, para Macaya y Aranda (2020) la aparición de burnout en el personal conlleva a la creación de dificultades en el manejo de las situaciones de trabajo, por la afectación de tres dimensiones en los profesionales como la falta de energía, distanciamiento mental y la disminución de la eficiencia profesional, poniendo en riesgo el profesionalismo de los trabajadores.

Cabe destacar que la pandemia se ha considerado como uno de los factores externos para generar estrés en los docentes desencadenando en el síndrome de burnout, debido al aumento abrupto de la carga laboral para implementar todos los instrumentos de forma presencial a una educación en línea, el desequilibrio entre el rol profesional y personal, el teletrabajo, generando una falta de límites físicos, temporales y psicológicos en los docentes, desencadenando en un bajo rendimiento laboral; por ello en el Ecuador se ha reportado el incremento de niveles de burnout en profesores entre los 37 y 41 años (Giler et al., 2022).

Cabe destacar que los cambios producidos, además de las brechas tecnológicas existentes en los países latinoamericanos, ha derivado a los docentes a experimentar transformaciones, y desarrollar estrés con mayor probabilidad, así como un desgaste profesional por todos los cambios que se ha producido ante los acontecimientos por la propagación de COVID-19, la sobre carga laboral y el empleo de nuevos ambientes laborales para continuar con sus roles profesionales (Camacho et al., 2021).

Por consiguiente, las altas tasas de propagación del COVID-19 han ocasionado efectos negativos en la salud y en diversos aspectos en el personal docente, por ello las consecuencias negativas a partir de la aparición del virus demuestran la falta de protocolos sanitarios para que protejan su salud física y mental, generando que situaciones más graves afecten su estilo de vida y que incluso puedan ocasionar la muerte.

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

Si bien los procesos educativos cambiaron con el fin de adaptarse al medio en el que se encontraba por la pandemia de COVID-19, para continuar con el fortalecimiento educativo de los estudiantes; sin embargo, mediante estas decisiones se demostró la incapacidad de las instituciones educativas y del Ministerio de educación para sobrellevar sus actividades y obligaciones para satisfacer las necesidades de los estudiantes (Paredes et al., 2021).

Asimismo, uno de los predictores de burnout en docentes se presenció al no contar con soluciones a los problemas que se presentaban por la falta de habilidades tecnológicas, la falta de acceso al internet, el poco interés estudiantil de continuar sus estudios a través de herramientas digitales, causando que los docentes generen estrés por la sobre carga de trabajo y de los conflictos laborales provocando así el aumento del síndrome de burnout (López et al., 2021).

Según, Minaya et al. (2021) la pandemia generó grandes cambios e impulso en la aplicación de nuevas estrategias para una enseñanza y aprendizaje a distancia, provocando una innovación en las competencias de los docentes hacia el uso de nuevas herramientas y mecanismos de instrucción; no obstante, este cambio no fue favorable para todos los profesionales en el campo de la educación, ya que se presentaron casos en docentes, en donde las dificultades sociales y tecnológicas, derivaron en enfermedades asociadas al estrés como la depresión o ansiedad.

Es así como López et al. (2021) manifiestan que uno de los predictores de burnout en los docentes son las emociones ya que las mismas siempre se han encontrado presentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, causando que la presión ejercida por las responsabilidades de presentar resultados positivos de los estudiantes ante el nuevo cambio genere un daño a la salud mental y al aprendizaje socioemocional de los maestros.

Igualmente, Castro (2021) señala que el desgaste profesional es uno de los predictores de burnout debido a que los altos niveles de estrés que se presentan en docentes están ligadas a la insatisfacción laboral, a trastornos psicológicos y a la reducción del bienestar; lo cual se evidenció durante la emergencia sanitaria ya que el cambio de rutina personal y familiar trajo consigo una mayor sobrecarga causando insomnio, irritabilidad, cansancio emocional, físico, ansiedad, estrés y depresión.

De igual forma, el apoyo social percibido en los docentes se considera como un predictor de burnout, debido a que este proporciona de un entorno seguro cuando se siente el apoyo familiar y laboral; sin embargo, la falta de este incapacita al docente a afrontar las experiencias adversas que se presentan. El bienestar en los docentes es otra forma de evaluar o percibir el burnout, debido a que la felicidad subjetiva que se percibe no satisface las necesidades de los maestros provocando el agotamiento profesional y por ende una baja realización (Paredes et al., 2021).

En resumen, varios factores son los predictores que se encuentran asociados al desarrollo de burnout especialmente en los docentes; los cuales han sido víctimas de esta enfermedad durante la pandemia de COVID-9 por no contar con las suficientes herramientas para afrontar las decisiones emitidas por el gobierno; por lo tanto, se puede mencionar que la aparición de burnout en los docentes se encuentra ligado a la falta de acciones tanto personales como laborales que causan el agotamiento físico y mental, vulnerando su estabilidad emocional y causando que las situaciones de estrés superen su capacidad adaptativa.

### **3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes**

Notablemente, entre los cambios que la sociedad mundial sufrió durante la pandemia, encontramos una gran aplicación a la modalidad laboral del teletrabajo. Sin duda, el aumento

exponencial del uso de herramientas vinculadas a las TIC's posibilita la opción de implementar y ejecutar las actividades de los trabajadores desde sus viviendas (Alomoto, 2021). Como se ha demostrado el síndrome de burnout aparece por los excesos laborales que se han evidenciado en la salud de los docentes por medio de la presencia de ansiedad, agotamiento emocional, baja realización personal, entre otras.

En relación con este tema, una investigación cuali-cuantitativa, con docentes de la Unidad Educativa "Madre Laura Montoya", presentó tres resultados a partir del inventario de Maslach: en la subescala de cansancio emocional, el 74% de docentes mostró un elevado grado, equivaliendo a agobio físico y psíquico; en la subescala de despersonalización, el 84% de docentes evidenció un escalón bajo, lo que da cuenta que no se expresan sentimientos adversos hacia los compañeros y alumnos y en la escala de realización profesional, el 84% de docentes reflejan valores positivos, lo que incide beneficiosamente en el actuar profesional. Con estas conclusiones, no se puede determinar la existencia del síndrome de burnout (Chinga et al., 2021).

Durante la pandemia, se presentaron grandes desafíos para los docentes que impactaron en su estado físico y emocional al experimentar miedo por el cambio de las rutinas y la adaptación a nuevas metodologías a través del teletrabajo, debido a varios factores en donde estas condiciones exponen a los docentes a riesgos afectando la salud mental, que ha llevado a experimentar ciertos síntomas como la sensación de nerviosismo, hiperventilación, sudoración, sensaciones de debilidad; sin embargo, son varios los efectos que han aún se desconocen que suelen afectar a los docentes frente este escenario (Dos Santos., 2021).

Uno de los mayores desafíos que experimentaron los docentes fue equilibrar los roles profesionales y personales, en donde se ha evidenciado que la impartición de clases de una manera online desde sus hogares y la prolonga exposición al teletrabajo, creó una falta de apoyo social y psicológico causando que aumentara la tensión y nerviosismo en los mismos.

Asimismo, los maestros al compartir su espacio físico de trabajo en el hogar con otros teletrabajadores y mantener a cargo la educación en línea de sus propios hijos y todas las preocupaciones, el distanciamiento social y la incertidumbre fueron los retos a los que se enfrentaron los docentes durante la pandemia de covid-19 (Giler y Urdiales, 2022).

En conclusión, con miras a continuar con las actividades en muchos campos, la aplicación del teletrabajo durante la pandemia se presenta como la modalidad adecuada para hacer frente al confinamiento obligatorio decretado por los gobiernos. Sin embargo, el agobio físico en alto grado, detectado en las investigaciones, da cuenta de las consecuencias perjudiciales en la realidad de los docentes en particular.

### **3.3 Consecuencias del Burnout para docentes**

Es importante considerar el impacto del burnout en los docentes, desde sus características propias como síndrome. Así como, el conjunto de afectaciones psíquicas, somáticas, colectivas y de acompañamiento, que van más allá de debilidades pasajeras o de pronta recuperación (Guaya y Zuñiga, 2018).

Las consecuencias en los docentes del síndrome de burnout aminoran su deber con la educación, complicando el ejercicio de la profesión acorde a las exigencias de cambio y adaptación a los niveles de calidad que el proceso de enseñanza aprendizaje demanda, más aún, en una época que también posibilita a los estudiantes el acceso a todo tipo de información y tecnologías (Jarrín et al., 2022).

De modo que, en el contexto del síndrome de burnout y sus repercusiones se han reportado en los docentes efectos negativos que afectan directamente al agotamiento emocional, acompañado con dolor de cabeza, fatiga, frustración, dificultad para conciliar el sueño y falta de concentración; además se han evidenciado que los maestros presentaron

cambios en su comportamiento que repercuten en su rendimiento profesional y baja motivación para continuar con sus actividades (Giler y Urdiales, 2022).

Como docentes se ha observado que las consecuencias del síndrome de burnout que experimentaron durante la pandemia de covid-19, fue el aumento del absentismo, de hecho se ha comprobado que la mayoría de maestros que faltan a sus actividades profesionales es por culpa de esta enfermedad, de igual forma se ha establecido que los docentes por necesidad de poder conciliar el sueño comenzaron a consumir medicamentos, causando un agotamiento físico y psicológico, provocando enfermedades gastrointestinales, diabetes o asma (Marrau, 2018).

Para ser más específicos las consecuencias del síndrome de burnout en los docentes se pueden evidenciar en diferentes aspectos siendo físicos como la pérdida de apetito o problemas osteomusculares como el dolor de espalda, dolores cervicales o alteraciones inmunológicas que aumentaron la aparición de infecciones, alergias y problemas dermatológicos. Igualmente se ha demostrado consecuencias a un nivel emocional como la presencia de un sentimiento de fracaso y vacío, frustración, falta de atención y mala memoria. De una manera conductual se han evidenciado conductas adictivas hacia sustancias tóxicas ocasionando problemas de pareja o el deterioro del núcleo familiar (Molina, 2021).

Las repercusiones del síndrome de burnout se encuentran ligadas a problemas psiquiátricos, nerviosos, afecciones cognitivas y motoras, inflexibilidad, sentimientos de frustración, que a su vez puede derivar a acciones de consumo excesivo como alcohol, cigarrillos, psicofármacos; además de presentar alteraciones violentas poniendo en peligro la vida del profesional y de las personas que lo rodean (González, 2016).

En conclusión, según lo analizado existen diversos factores asociados al síndrome de burnout y con ello la presencia de graves consecuencias que afectan la productividad y

realización profesional de los docentes; de igual forma puede derivar en enfermedades como la ansiedad que desencadena episodios de insomnio y estos elevan el estrés hasta niveles crónicos para la salud física o mental de los profesionales, causando que los individuos sean incapaces de tomar decisiones acertadas para su salud y avanzar en sus proyectos de vida.

#### **4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes**

La salud mental según Gómez et al (2015) se encuentra ligada a la buena salud física de las personas, es decir, que se considera que se tienen buena salud mental cuando los sujetos son capaces de superar las dificultades con una felicidad y paz que les permita realizarse en los diferentes aspectos de su vida diaria; de igual forma para Martínez et al. (2022) la salud mental es un factor asociado al bienestar de las personas, así como la parte psicológica y social de cada individuo con los cuales puede ejercer con normalidad todas sus funciones.

Del mismo modo, Moreta et al. (2018) mencionan que la salud mental es uno de los estados de mayor importancia dentro de los individuos para fortalecer el estado de bienestar y salud, debido a que en la población se ha detectado la existencia de varias enfermedades mentales que provocan un cambio en el comportamiento social y profesional; afectando así de una manera negativa la motivación y productividad en los trabajadores, especialmente en los docentes.

Entonces, se ha determinado que, ante situaciones de crisis, las personas desarrollan mecanismos para enfrentar los problemas que sobrevienen. En este sentido, los docentes han tenido que generar e implementar estrategias de afrontamiento ante la nueva modalidad laboral empleada por la crisis sanitaria provocada por el Covid-19. Para ilustrar este contexto, acudimos al estudio efectuado en instituciones educativas de Mendoza, Argentina, señalando los resultados que en mayor proporción utilizan las estrategias de afrontamiento activo, asentimiento y programación. Asimismo, el estudio determina que entre las estrategias de

afrontamiento con poca utilidad aparecen la ocupación de sustancias, la inconexión, el consuelo y la auto imputación (Marsollier y Expósito, 2021).

Podemos incluir para el análisis del afrontamiento, un estudio cuantitativo descriptivo con docentes de instituciones educativas fiscales de la ciudad de Loja en el contexto de la pandemia de covid-19, verificando que entre las estrategias de mayor uso aparecen la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas. Se identifican elementos de tipo activo en estas estrategias, a fin de transformar el alcance del evento estresante. De modo similar, se constata que las estrategias con mínimo uso fueron el autoanálisis, aislamiento grupal y la elusión de las contrariedades (Torres et al., 2021).

Desde una perspectiva más general, las estrategias de afrontamiento para alcanzar o mantener la salud mental, tanto para docentes como para otros tipos de trabajadores, deben considerar fundamentalmente, el poder e independencia al momento de tomar decisiones y la participación en sus actividades laborales. En otras palabras, el afrontar la salud mental de los docentes, implica potenciar los elementos protectores y minimizar los factores de peligro. En último término, podemos reunir factores como estrategias de afrontamiento a partir de tres enfoques: creación y sostenimiento de colectividades vigorosas; individuos capacitados para participar en el entorno social; y, utilización de los insumos que posee cada persona (Barba et al., 2015).

De lo que se concluye, que los docentes se mueven en diferentes contextos organizacionales que les exigen o demandan hacer cierto tipo de actividades según el rol que le corresponde dentro de la organización; demandas que pueden ser potencialmente generadoras de estrés. Por lo tanto, se debe analizar a la salud mental como un factor que determina la calidad de vida de las personas; comprendiendo que si se altera la forma de percibir las actividades o emociones se ocasiona un obstáculo para desenvolverse de manera

asertiva en la sociedad y en la vida profesional, aumentando la frustración y ansiedad ante las eventualidades presentadas.

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

Resulta cierto que con la llegada de la pandemia del Covid-19, las transformaciones radicales en las circunstancias de vida de las personas nos han acercado a una nueva normalidad social. Los cambios en la educación, con adaptación al trabajo virtual y en línea, en la modalidad de teletrabajo, no fueron la excepción (Lovón y Cisneros, 2020).

Cabe decir que esta coyuntura de pandemia provocó afectaciones sociales directamente vinculadas a la salud, también de manera particular ligadas a las modificaciones metodológicas aplicadas en su desempeño por parte de los docentes, a causa de la adaptación a la modalidad del teletrabajo, cuya aplicación no era muy conocida en el magisterio. De hecho, en una investigación realizada con docentes de Colombia pertenecientes a la Institución Educativa Barrios Unidos del Sur, en el contexto de la virtualidad de por medio, identificó en la salud mental de los docentes factores de riesgo relacionados a la adecuación al teletrabajo, debido al aumento de obligaciones laborales, estrés, actividades familiares y comunitarias complejas (Atehortúa, et al., 2021).

En definitiva, el teletrabajo desempeñado por los docentes durante la pandemia de Covid-19, se constituyó como una estrategia de prevención de contagios y secuelas más graves para sus vidas. No obstante, se presentaron repercusiones en la salud mental de los mismos docentes, producto de la falta de adaptación, en muchos casos, a esa nueva modalidad laboral (Oleas, 2021).

En efecto, el aislamiento y la distancia social crearon la necesidad de una mayor aplicación laboral, precisamente por las complicaciones de adaptación de los docentes y de los alumnos, así como por el contexto del hogar y de las condiciones tecnológicas básicas requeridas para desenvolverse en el teletrabajo. En pocas palabras, el escenario del

teletrabajo es predisuesto al sufrimiento emocional de los docentes, a la vez que originario de problemas en la salud mental como de riesgos laborales (Dos Santos et al., 2021).

En definitiva, según lo analizado, los docentes del sector público ecuatoriano, también vieron disminuida su calidad de vida, con una reducción de su jornada laboral en una hora diaria, lo que significó para ellos una baja salarial mensual del 8,33% (Plus, 2020). Asimismo, se ha evidenciado que las repercusiones en los docentes relacionados al teletrabajo se observan como efectos psicológicos por la carga mental que genera la sobrecarga laboral que llega a generar trastornos como fobias, ansiedad, depresión; igualmente se han visualizado efectos a un nivel fisiológico y conductual tales como la falta de control, la irritabilidad, confusión, bloques mentales (Oleas, 2021).

Los docentes por la sobre carga de trabajo que realizan, son un grupo de personas que desarrollan altos niveles de ansiedad, que causan efectos negativos en su vida personal y profesional (Oleas, 2021); es así que Pérez et al. (2021) determina en su investigación que los síntomas de la ansiedad son la irritabilidad y falta de sueño que trae como consecuencia la disfunción familiar que puede provocar acciones de atentar en contra de sí mismos, especialmente cuando el personal ha atravesado por situaciones de estrés postraumático.

Es importante destacar que varios informes de América Latina y el Caribe indican algunas consecuencias del teletrabajo en docentes en tiempos de la pandemia del COVID-19. En efecto, el tiempo de los docentes fue absorbido por la responsabilidad de organizar y preparar sus clases, sin dejar de lado sus ocupaciones familiares, lo que significó, en último término mayor estrés, deterioro psicosocial y debilitamiento. Así, la calidad de vida durante la emergencia sanitaria mundial se vio disminuida en relación con su evaluación previo a la pandemia (Flores, 2022).

En base a lo mencionado, los retos y desafíos del COVID-19 en los docentes resultan ser un gran inconveniente para avanzar con los proyectos de vida y productividad laboral,

dando lugar al desarrollo de trastornos mentales comunes en las personas e incitan a la errónea toma de decisiones, resultando en situaciones de frustración, irritabilidad y violencia que afectan directamente a l progreso de todos los ámbitos del país. El análisis precedente, nos muestra que la complicada situación laboral que atravesaron los trabajadores durante la pandemia provocó niveles de estrés cuyo resultante es la disminución de la calidad de vida para muchas familias a nivel mundial. De modo que, yo sostengo la presencia de una incidencia desfavorable en la calidad de vida del sector docente en general, por lo anotado, que incluso no se logra revertir post pandemia.

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

Según Peralta y Celeste (2020) a raíz de la pandemia por el Covid-19 en diferentes partes del mundo los docentes afrontaron la interrupción de las actividades académicas cara a cara o presenciales, trasladando el salón de clases a su hogar y al mundo virtual, para conservar la marcha lectiva en la medida posible. Igualmente se reconoce que el sector laboral es uno de los ambientes con mayor incide de afecciones a salud mental, ya que en la pandemia la sobre carga laboral fue uno de los principales factores para elevar el estrés de los docentes y con ello la aparición de diferentes problemas relacionados a su salud mental y física (Cevallos et al., 2021).

En Chile, se llevó adelante un estudio con docentes de educación secundaria para conocer sus percepciones respecto al trabajo pedagógico durante la pandemia. Consecutivamente, en la categoría de salud mental de los maestros, las conclusiones develaron que tenían un sentimiento de decrecimiento de la privacidad al tener que compartir sus datos personales como el número telefónico para poder contactarse con alumnos y padres, en vista de lograr ejecutar el proceso de enseñanza aprendizaje. De la misma manera, en la subcategoría de demandas laborales, mayoritariamente se concluyó en un

incremento de la carga laboral, por las múltiples actividades con alumnos, padres y tareas administrativas (Ramos et al., 2022).

Se explican los cambios ocurridos en el sector educativo desde la pandemia, a partir de su aplicación a modalidades virtuales, en etapas de transición que permitan la no paralización de las actividades educativas. A pesar de ello, las consecuencias en la salud mental de los docentes se presentaron producto de las nuevas experiencias profesionales y emocionales, al mismo tiempo que se combinan lo laboral y lo personal, con incremento de las actividades en los dos ámbitos (Cevallos et al., 2021).

Del mismo modo, en varias investigaciones, especialmente en China, se ha demostrado que las mujeres docentes fueron el grupo más vulnerable, que sufrió consecuencias en la salud mental por los efectos de la pandemia de covid-19, ya que sus labores no solo se centraron en su profesión sino también del cuidado de sus hogares, además de factores asociados a la violencia doméstica contra la mujer que incremento durante épocas de crisis y cuarentena (Rodríguez et al., 2020).

#### **4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes**

Existen diversas formas de afrontar el estrés que se presenta, pero de acuerdo con Gantiva et al (2010) para afrontar el estrés generado por el teletrabajo se hace uso de tres dimensiones las cuales están basadas en métodos focalizados en los problemas, emociones y cognitivas. Así mismo menciona que las estrategias de afrontamiento están consideradas como herramientas para afrontar las demandas de manera positiva en beneficio del bienestar profesional e individual.

Asimismo, es necesario resaltar el concepto de afrontamiento, el mismo se entiende como todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan en las personas para atender a las demandas tanto internas como externas, esto se realiza para precautelar

el bienestar físico y emocional evitando los riesgos asociados al estrés; entendiéndolo desde ese punto de vista como un esfuerzo para reducir los efectos adversos del estrés (Roldán y Díaz, 2021).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se menciona que están destinadas a enfrentar los conflictos mediante el comportamiento del mismo, es decir, únicamente se usan cuando se percibe la posibilidad de un cambio en el problema evaluado (Castaño y León, 2010). Por otra parte, las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones se usan para establecer acciones que permitan al docente evaluar y regular sus respuestas emotivas ante las situaciones presentadas (Nava et al., 2010).

En varias investigaciones se ha llegado a determinar que las estrategias de afrontamiento se centran en los problemas conlleva a un afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento y finalmente a la busque de apoyo. A diferencia de las centradas en las emociones que están basadas en buscar el apoyo social únicamente por razones de aceptación social (Casarreto y Chau, 2017).

Según existen diversas estrategias de afrontamiento de estrés usadas por los docentes en cuanto al teletrabajo, siendo la reevaluación positiva, en la cual el profesional en el área de educación busca aprender de las dificultades, al identificar los aspectos positivos del problema, es decir que basa sus experiencias en un optimismo que contribuye a la tolerancia del problema en este caso el trabajar desde casa mediante herramientas tecnológicas y con ello generar pensamientos que favorezcan a la situación; igualmente se ha identificado a la expresión emocional abierta como una estrategias comportamental para poder expresar los sentimientos y emociones de manera libre para neutralizar las mismas (Ponce et al., 2022).

En consecuencia, las estrategias de afrontamiento ante el estrés por teletrabajo se consideran como herramientas que pueden facilitar a los docentes encontrar las acciones necesarias para resolver sus conflictos laborales mediante distintos mecanismos cognitivos y con ello elevar el bienestar y calidad de vida de los docentes, alumnos y de la comunidad escolar.

## Capítulo dos

### Metodología

#### 2.1 Objetivos

##### Objetivo general

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

##### Objetivos específicos:

Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato, de los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online, en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022.

## 2.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra investigada en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022?

¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022?

¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato en una institución pública en la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil durante el año 2022?

## 2.3 Diseño de investigación

Para la presente investigación se usó un enfoque no experimental debido a que no se manipula las variables medidas ni se compromete las mismas de manera específica, ya que únicamente se mide la realidad en base al comportamiento de los docentes frente a la pandemia de COVID-19 (Murillo, 2011).

Por otra parte, se aplicó el diseño de investigación descriptivo que de acuerdo con Morales (2012) se caracteriza para situaciones concretas; por lo tanto, en el estudio se recopiló información en cuanto al estrés de los docentes durante la pandemia de COVID-19;

por ello se hizo uso del diseño descripto, en donde se midió diversas características en cuanto a la dirección de la institución, capacidades y experiencias vividas de los docentes. En cuanto al diseño de investigación, se usó el diseño transaccional, el cual es definido por Vallejo (2002) como un mecanismo para definir con precisión las condiciones que debe poseer la muestra investigada.

Con respecto, al diseño de investigación cuantitativa se define como una herramienta con la cual, se puede probar la hipótesis o las preguntas generadas en la investigación (Torres, 2016); mediante este diseño se usó diferentes instrumentos que facilitaron la cuantificación de las variables estudiadas.

El diseño exploratorio, se encuentra ligado a problemas o preguntas poco estudiadas (Abreu, 2012), su aplicación se determinó en la presente investigación debido a que es un estudio innovador que permitió determinar los factores que atentan contra el bienestar de los docentes.

## **2.4 Contexto**

La investigación se realiza en escuelas de la ciudad de Guayaquil, ubicadas en el sector norte, de la vía perimetral hacia el oeste.

Las Instituciones, poseen docentes altamente capacitados que ofrecen los subniveles inicial, preparatoria, básica elemental, media y superior buscando fortalecer los principios, valores y capacidades de los estudiantes atendiendo su diversidad de acuerdo con los estilos de aprendizaje, desarrollando sus talentos convirtiéndolos en líderes críticos reflexivos, comprometidos y emprendedores para enfrentarse a la vida en un mundo competitivo.

Para el año 2023 desean ser instituciones con alta infraestructura pedagógica equipada con tecnología de punta con un elevado nivel de autoestima, respeto y humildad generando confianza, comunicación efectiva, formando líderes, críticos y reflexivos, capaces

de superar sus límites y generar progresos a la sociedad con verdadero compromiso con la institución y empoderados de nuestro rol.

## **2.5 Población y muestra**

La muestra de la presente investigación será de accesibilidad-accidental y no probabilística ya que los sujetos se seleccionan de acuerdo al medio idóneo para ejecutar el estudio y busca los datos en función de los objetivos (Hernández et al., 2010). Por lo tanto, se invitará para ser partícipes de esta investigación a 40 docentes tanto de educación básica como bachillerato, es importante que la participación sea lo más homogénea posible.

### **2.5.1 Participantes**

La presente investigación estuvo compuesta por la participación de dos instituciones educativas ubicadas al norte de Guayaquil, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión

#### **Criterios de inclusión**

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

#### **Criterios de exclusión**

- No aceptar participar en este estudio.

## **2.6 Métodos y Técnicas**

### **2.6.1 Métodos**

En la presente investigación se han utilizado los siguientes métodos para la recolección, análisis e interpretación de datos, siendo

El **Método descriptivo** de acuerdo con Martí y Chaume (2006) es una forma de describir con la utilización de un lenguaje formal las características que han sido observadas de la población que se desea estudiar, en la investigación se usó para explicar y analizar cuáles son los factores que se encontraron asociados al estrés de los docentes.

De igual forma, se usó el **método analítico**, el cual ayuda a reconstruir todos los elementos estudiados con los objetivos de la investigación (Lopera et al., 2010); por lo tanto, constituyó de una herramienta para visualizar de manera específica los factores relacionados el estrés en los docentes.

El **método inductivo y deductivo** son estrategias que permiten llegar al investigador a un razonamiento lógico (Dávila, 2006); por lo cual en la presente investigación el método inductivo permitió analizar los datos empíricos y llegar a una conclusión en general, mientras que el deductivo mediante la interpretación y razonamiento ha permitido realizar conclusiones de manera específica en cuanto a los factores de estrés en los docentes.

**Método de Escalamiento de Likert**, es un método de investigación con el cual se puede conocer la calificación de acuerdo con Echaury et al. (2012) una escala para determinar el nivel de acuerdo o desacuerdo de las personas sobre temas específicos; a través de este método se pueden determinar e interpretar los resultados alcanzados en cada uno de los instrumentos utilizados con el fin de establecer discusiones y conclusiones sobre el estrés en los docentes.

Finalmente, el **método estadístico**, está determinada por una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos o cuantitativos de una investigación

(Celi, 2011); el cual se usó para examinar las variables relacionadas al estrés en los docentes durante la pandemia de COVID-19.

### **2.6.2 Técnicas**

#### Investigación bibliográfica

En el presente estudio se ha hecho uso de diferentes técnicas bibliográficas, siendo la lectura como medio de investigación en diferentes fuentes bibliográficas, para analizar y seleccionar la información de mayor relevancia, para establecer los contenidos necesarios en el contexto y contraste de lo investigado con respecto al estrés en docentes durante la pandemia de COVID-19. De igual forma se hace sus de resúmenes o paráfrasis, herramientas con las cuales se ha utilizado para generar ideas y mapas conceptuales de los temas principales, con el fin de ir sintetizando la información para interpretar las ideas de los autores principales y complementar con el criterio propio e ir formando la redacción del marco teórico, metodología, resultados, discusiones para llegar a las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación (Rojas, 2011).

### **2.7 Instrumentos**

En este apartado aplicó diversos cuestionarios estandarizados y no estandarizados, con el fin de medir las variables planteadas en la investigación, siendo

#### **Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico**

El cuestionario Ad Hoc sociodemográfico, está compuesto con una serie de preguntas, enfocada a describir la parte sociodemográfica de los encuestados, siendo el sexo, edad, número de años que lleva laborando, el lugar de trabajo (rural o urbano), estado civil, etnia, número de hijos, remuneración salarial, y datos más profundos en cuanto al ámbito laboral como experiencia laboral, horas trabajadas, tipo de institución en donde labora, tipo

de contrato que mantiene, además de contener un aparatado de preguntas con referencia a la situación de la pandemia de COVID-19.

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

Es un cuestionario realizado por Maslach y Jason (1986), que mide principalmente tres variables en los docentes siendo agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que se encuentra compuesta por 22 ítems, en donde se usa una escala de Likert para obtener las respuestas en niveles altos, medios y bajos, en donde 1 indica que no existe una afección y 7 siendo el punto máximo señala una afección. Es un cuestionario de auto ejecución que cuenta con un alfa de Cronbach de 0.70 a 0.90 (Aranda Auserón et al., 2018; Gil-Monte, 2005, 2018; Rivera-Ávila et al., 2017; Nassar et al., 2020).

### **Cuestionario de Tecnoestrés:**

El cuestionario constituye de indicadores para medir el tecnoestrés, esto fue propuesto en 1984 por Brod y fue más desarrollado por Weil y Rosen en 1997, y Salanova en 2005; este instrumento mide tres dimensiones sobre el tecnoestrés sien la afectiva, actitudinal y cognitiva, siendo evaluados mediante una escala de Likert que oscila entre 0 y 6, donde las altas puntuaciones hacen alusión a la presencia de tecnoansiedad por resultados elevados en ansiedad, escepticismo e ineficiencia y tecnogafica en el caso de altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficiencia (Salnova et al., 2007).

### **Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)**

El DASS es una escala que mide tres variables relacionadas a la salud mental siendo depresión, ansiedad y estrés, fue realizada por Lovibond y Lovibond en 1995; escala que arroja resultados en niveles severes, moderados y leves conforme a las respuestas obtenidas por los ítems contestados en una escala de Likert con un rango de 0 a 3; que van desde nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, hasta muy

aplicable en mí. La escala de DASS-21 contiene un alfa de Cronbach de 0,85 y 0.83 en las escalas de depresión y estrés, mientras que en la escala de ansiedad se presentó un alfa de Cronbach de 0.91 (Antúñez, Zayra, & Vinet, Eugenia 2012).

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

La Escala fue realizada por Carver, Scheider y Weintraub en 1989 que originalmente cuenta con 60 items, que mide las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento; en este caso se usó la versión española de Morán, Landero, y González, modificada en el año 2010. Es una escala multidimensional autoadministrada que se evalúa con un formato de Likert que va desde 1 hasta 4, en donde el 1 equivale a “casi nunca” y 4 “hago esto con mucha frecuencia”, que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles (Cassaretto y Chau, 2017).

## **2.8 Procedimiento**

En el siguiente segmento se presentan los pasos que se utilizaron para el procedimiento y la obtención de los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados.

La investigación inicia con la búsqueda y recopilación de información bibliográfica para armar el marco teórico en base a los temas centrales del estudio, siendo el estrés en docentes en tiempos de COVID, Tecnoestrés en tiempos de COVID, Burnout en tiempos de COVID y, Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes, destacando las fuentes de consulta de revistas y artículos científicos sin exceder la vigencia de 5 años de realización para contar con la información y datos más actualizados sobre el tema a tratar.

Consecutivamente se realizó la búsquedas de las instituciones públicas de educación de la ciudad de Guayaquil, en donde se presentó la carta de autorización brindada por la universidad UTPL con respeto a identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante

la pandemia de Covid 19; luego de obtener el permiso se realizó una explicación de los instrumentos de evaluación, para que el docente comprenda las escalas utilizadas de manera que los datos obtenidos reflejaran la realidad de los profesionales de educación en torno a la pandemia vivida.

Posteriormente de la explicación, en base a los criterios de evaluación se presentó el documento de consentimiento informado; una vez se obtuvo el consentimiento de los participantes, se realizó el test, mediante los instrumentos estandarizados y no estandarizados siendo, el cuestionario Ad Hoc, el inventario del estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS], Cuestionario de Tecnoestrés, escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y la escala multidimensional de evaluación de los estilos de afrontamiento, que fueron aplicados de manera presencial.

Subsiguientemente, el resultado de los datos obtenidos se presentó mediante tablas con medias y porcentajes en base a la ponderación de cada una de las variables descritas en los instrumentos de recolección de datos; se realizó un análisis descriptivo dando respuesta a las preguntas de investigación planteadas, con lo cual se llegó a conclusión y recomendaciones del presente estudio.

## **2.9 Recursos**

### **2.9.1 Humanos**

Tesista: Fuentes Condoy, Ana Cristina

Directora de tesis: Yaguana Garcia, Jenipfer Alexandra

### **2.9.2 Técnico**

Computador

Acceso a internet

Test

### **2.9.3 Económicos**

El internet se utilizó para las impresiones de los test, teniendo un gasto de \$35 dólares por el internet y \$45 dólares en las impresiones, obteniendo un total de \$80 dólares.

## Capítulo tres

### Resultados y Análisis

Muestra recolectora de datos: 40

Muestra procesadora de datos: 40

**Tabla 2**

*Características sociodemográficas y laborales de los docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>		
Sexo	Masculino	4	10,0%		
	Femenino	36	90,0%		
Docente	Educación básica	34	85,0%		
	Bachillerato	5	15,0%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	22	55,0%		
	Viudo/a	1	2,5%		
	Divorciado/a - Separado/a	6	15,0%		
	Soltero/a	11	27,5%		
		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Min.</b>	<b>DT</b>
Edad		47	64	29	9
Horas de trabajo por día		8	8	7	1
Experiencia laboral		12	32	2	7

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

La tabla 2 describe las características sociodemográficas y laborales de los docentes se observó que el 90% fueron de sexo femenino y tan solo el 10% masculino. Por otro lado, en la variable docente, se reportó que el 85% de los participantes indicaron pertenecer al área de educación básica y el 15% del área de bachillerato; con respecto a la variable estado civil el 55% se encuentran casadas o en unión libre, el 27.5% solteras, 15% divorciadas y 2.5% viudas.

En cuanto a la edad se presentan los siguientes datos con un máximo de 64 y un mínimo de 29 con una  $\sigma$  de 9, en donde  $\bar{x}$  la fue de 47; así mismo se presentó la variable de experiencia laboral en donde los resultados obtenidos presentaron un máximo de 32 y un mínimo de 2 con una  $\sigma$  de 7 y una  $\bar{x}$  de 12 años. En cuanto a la variable de horas de trabajo por día se reportó valores de un máximo de 8 y un mínimo de 7 con una  $\sigma$  de 1 y una  $\bar{x}$  de 8.

**Tabla 3***Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	17	42,5%
	Medio	14	35,0%
	Alto	9	22,5%
Despersonalización	Bajo	15	37,5%
	Medio	14	35,0%
	Alto	11	27,5%
Realización personal	Alto	19	47,5%
	Medio	3	7,5%
	Bajo	18	45,0%

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

En la table 3 se describe la percepción de las dimensiones del burnout de los docentes; se obtuvo en la variable de cansancio emocional que el 42.5% reportó un nivel bajo, el 35% un nivel medio y el 22.5% un nivel alto. En cuanto a la dimensión despersonalización el 37,5% de los docentes se encontraron en el nivel bajo, mientras que el 35% reportó un nivel medio y el 27.5% se encontraron en el nivel bajo. Finalmente, en la dimensión de realización personal el 47.5% se encontró dentro de un nivel alto, el 45% en nivel bajo y el 7.5% en el nivel medio. De acuerdo con los datos obtenidos reflejan que los docentes no tienen síndrome de burnout, ya que no presentan una baja realización personal ni índices altos de despersonalización o cansancio emocional.

**Tabla 4***Resultados de tecnoestrés de los docentes*

		N	%
Ansiedad	Bajo	13	32,5%
	Medio	19	47,5%
	Alto	8	20,0%
Fatiga	Bajo	17	42,5%
	Medio	13	32,5%
	Alto	10	25,0%
Escepticismo	Bajo	8	20,0%
	Medio	20	50,0%
	Alto	12	30,0%
Ineficacia	Bajo	20	50,0%
	Medio	9	22,5%
	Alto	11	27,5%

**Nota.** Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

En la tabla 4 se describe el tecnoestrés de los docentes, por lo tanto, se determinó que la variable de ansiedad se presentó en un 47.5% en el nivel medio, el 32.5% en un nivel bajo y tan solo el 20% se encontraron en un nivel alto. Con respecto a la variable de la fatiga el 42.5% se encontraron dentro del nivel bajo, por tanto, el 32.5% se situó en el nivel medio y el 25% en el nivel alto.

En cuanto a la dimensión del escepticismo evidenciaron que el 50% se encontraron en nivel medio; mientras que el 30% en un nivel alto y el 20% se reportó dentro de un nivel bajo. Por otra parte, la dimensión de la ineficacia se evidenció que dentro del nivel bajo estuvieron el 50%, en tanto que el 27.5% se reportaron en el nivel alto y el 22.5% en el nivel medio. Resultado que demuestra que casi el 80% de los docentes no presentan tecnoestrés ya que el nivel de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficiencia se encuentran en niveles bajos.

**Tabla 5***Percepción de la salud mental de los docentes.*

		N	%
Depresión	Leve	31	77,5%
	Moderado	0	0,0%
	Severo	9	22,5%
Ansiedad	Leve	24	60,0%
	Moderado	5	12,5%
	Severo	11	27,5%
Estrés	Leve	30	75,0%
	Moderado	7	17,5%
	Severo	3	7,5%

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

En la tabla 5 en cuanto a la percepción de la salud mental de los docentes, en la variable de depresión presentaron el 77,5% un nivel leve, el 22,5% en nivel severo y el 0% en el nivel moderado. Con respecto a la dimensión de la ansiedad el 60% se encontró en un nivel leve, el 27,5% un nivel severo y tan solo el 12,5% se puntuó dentro de un nivel moderado.

Finalmente, en la dimensión de estrés se evidenció que 75% en un nivel leve, el 17,5% en el nivel moderado y el 7,5% en un nivel severo. De acuerdo con los datos obtenidos la percepción de la salud mental en los docentes es buena, debido a que las variables de ansiedad, depresión y estrés se encuentran en un nivel leve.

**Tabla 6.***Estrategias de afrontamiento de los docentes.*

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	18,00	28,00	10,00	6,21
Estrategias enfocadas en problema	25,05	39,00	14,00	8,69
Estrategias disfuncionales	20,40	36,00	12,00	7,38

**Nota:** Inventario COPE-28

En la tabla 6, con respecto a las estrategias de afrontamiento, se evidenció que los docentes afrontaron sus conflictos mediante las estrategias enfocadas en el problema

presentaron valores máximos de 39 y mínimos de 14 con una  $\sigma$  8.69 y  $\bar{x}$  de 25.05; en tanto, las estrategias disfuncionales se encontraron con un valor máximo de 36 y mínimo de 12 mínimo con una  $\sigma$  de 7,38, presentando una  $\bar{x}$  de 20.40. Mientras que las estrategias centradas en las emociones se presentaron con un valor máximo de 28 y mínimo de 10 con una  $\sigma$  de 6.21, dando una  $\bar{x}$  de 18. Los resultados muestran que las actividades de superación al estrés fueron orientadas a la resolución de los conflictos, mediante actividades distractoras y a la búsqueda de apoyo social.

## Discusión

El primer objetivo específico fue identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes, de acuerdo a los datos obtenidos en la investigación se obtuvo una distribución de sexo con el 10% de hombres y el 90% de mujeres, mientras que en la investigación de Oprisan et al (2022) se presentaron en la variable de sexo con el 58.7% de hombres y 41.3% de mujeres, datos que discrepan con los obtenidos; de igual forma en el estudio de Estrada y Mamani (2021) se reportó la participación del 53% del sexo masculino y 47% del sexo femenino de docentes participantes, los cual discrepan de los datos obtenidos ya que la mayoría de los participantes fueron mujeres. Por el contrario García et al (2020) puntuaron la participación del sexo masculino en un 7.6% y sexo femenino 91,4%, datos que corroboran con los obtenidos en la presente investigación, mientras que Monte et al (2022) informaron que el sexo femenino de la muestra se conformó 85% y el 15% de sexo masculino; resultados que corroboran con la presente investigación.

En cuanto, a la variable de estado civil se evidenció que el 55% están casadas o en unión libre, el 27.5% solteras, 15% divorciadas y 2.5% viudas. En la investigación de Noroña (2022) en la que se presentó que el 43.4% de los participantes están solteros, el 40.6% se puntuaron como casados, el 6.6% de los docentes son divorciados y tan solo el 0.9% separados; lo cual significa que los resultados discrepan de la presente investigación. Sin embargo, en el trabajo de Pressley et al (2021) los resultados reportados fueron de 50% casados, el 36.6% solteros, 12% divorciados y 1.4% viudos, coinciden con los datos del estudio. Así mismo el estudio de Pillaca (2020) presentó que 49.9% de los docentes eran casados, el 29.6% solteros, 19.8% divorciados y el 0.7 separados; comprendiendo que los datos obtenidos en la investigación coinciden con los del estudio.

Con respecto, a la variable docente se indicó que el 85% pertenecen a educación básica y el 15% al de bachillerato; en la investigación de Alvites (2019) se reportó que el 80%

de los docentes participantes pertenecían a el área de educación básica y el 20% a la nómina de bachillerato datos análogos con los encontrados en el estudio, de igual forma Díaz et al (2022) en su estudio evidenció que el 78% pertenecen a educación básica y 22% a bachillerato; datos que significan que los resultados corroboran con la presente investigación. Mientras que Astudillo et al (2022) difieren con los datos encontrados en la presente investigación ya que se presentaron valores de 49% de docentes pertenecen a bachillerato, 20% a educación básica y 21% realizan enseñanza en ambas categorías, resultados que discrepan de los obtenidos; así mismo Lizano y Sánchez (2022) en donde los datos obtenidos fueron de 68.5% pertenecen a bachillerato y el porcentaje restante al área de educación básica, datos que difieren con la presente investigación.

En relación con la variable edad, en la presente investigación se obtuvo una media de 47 años y datos de mínimo y máximo entre 68 y 29, dato similar al encontrado en el trabajo de Montes et al (2021) en relación con el tecnoestrés en docentes con una media en la de 41 años, dato análogo al encontrado en la investigación, así mismo Hernández et al (2022) presentaron una media de 36,8 años, resultado que corrobora la información de este estudio. En cuanto a los estudios de Varanasi et al (2021) presentó una media de 33 años, que desacuerda con los datos reportados y García et al (2020) en su estudio reportó que la edad media fue de 26, cifra que discrepa de los datos de la presente investigación.

En cuanto a las horas de trabajo y a la experiencia laboral, se presentaron los valores de 8 horas diarias y 12 años de experiencia, datos que se corroboran con el estudio de Ramírez y Bobadilla (2021) donde se reportan una experiencia laboral de docentes de 10 años y 8 horas diarias trabajadas durante la pandemia, que corrobora la información del estudio; de igual forma García et al (2020) en su estudio de Síndrome de burnout relacionados en docentes mostraron datos similares a los encontrados en el estudio con 8 horas de trabajo diario y 8 años de experiencia. Al contrario de Montes et al (2021) en donde la media de horas

trabajadas fue de 10 y años de experiencia de 15 en adelante, difiriendo de los resultados encontrados en el estudio y el estudio de Varanasi et al (2021), en el cual se presentó una media de 2 años de experiencia y 6 horas trabajadas al día, por lo tanto, se entiende que discrepan de los datos obtenidos en la investigación al reflejar valores mayores y menores a los presentados.

El segundo objetivo específico fue determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones de cansancio emocional, despersonalización y realización personal de los docentes. En cuanto a la variable de cansancio emocional en el presente estudio se obtuvo que los docentes se encontraron dentro de un nivel bajo el 42.5%, el medio un 35% y en el alto un 22.5%, los datos encontrados en la investigación coinciden con el estudio de Blázquez et al (2022) en donde se evidencia en el nivel bajo el 45%, en el nivel medio el 29% y el 26% de los encuestados presentaron niveles altos de agotamiento emocional; al igual que el estudio de Tito et al (2022) donde se presentan niveles bajos el 40.9%, en el nivel medio un 32% y en el nivel alto un 27.10%, cifras que concuerdan con el estudio. No obstante, no concuerda con la investigación de Jarrín et al (2022) presentó un menor porcentaje de docentes con cansancio emocional en un 12% en el nivel alto, presentando en el nivel medio el 65% y el 33% en el nivel bajo, datos que difieren de los obtenidos en el estudio. Asimismo, Pillaca et al (2020) presentó que el 50% en un nivel alto de cansancio emocional, mientras que el 23,7% en un nivel bajo y el 26.3% en un nivel medio; resultados que discrepan de los obtenidos en la investigación.

En cuanto a la dimensión de la despersonalización se obtuvo que los docentes estuvieron dentro del nivel bajo con el 37.5%, en el medio un 35% y un 27.5% en el nivel alto, mientras que en la investigación de Cortez et al (2021) se presentó dentro del nivel bajo el 43,5% de los docentes, el 17.5% en el nivel medio y el 39% en el nivel alto, resultados que coincide con el estudio. De la misma manera, en el estudio de Giler et al (2022) se

evidenciaron la dimensión de despersonalización en niveles altos en un 30% y el 37.7% en el nivel medio y 32.3% en un nivel bajo, resultados que corroboran con la información de la presente investigación. Por otra parte, los resultados discrepan del estudio de Celio (2020) reportó que los docentes presentaron un nivel alto en un 16.1% de despersonalización, el 54% en un nivel medio y en el nivel bajo el 29.9%. De igual modo, Jarrin et al (2022) reportó 13.8% en un nivel alto, en tanto en el nivel bajo se presentó el 45% y el 41.2% en un nivel medio, valores que se difieren de los datos obtenidos demostrando que no existen sentimientos de negatividad hacia los estudiantes o su profesión.

Lo referente a la variable de realización personal, de la presente investigación se obtuvo que dentro del nivel bajo se encontraron el 45% de los docentes, entendiendo que casi la mitad de los encuestados tienen sentimientos negativos hacia ellos mismos, en el nivel alto se reportó el 47.5% y en el nivel medio el 7.5%, así como lo presenta Patiño y Acosta (2021) en su estudio en donde se obtuvo un nivel bajo de realización personal del 48% de los docentes, en el nivel alto se presentó el 35.6% y en el medio el 16,4%, datos similares a los del presente estudio. En la investigación de Cortez et al (2021) se presentó un valor del 41.8% en el nivel bajo, así mismo se evidenció el 43.4% en el nivel alto y 14.8% en el nivel medio. Por el contrario; valores que concuerdan con los alcanzados en este estudio. Para Espinoza et al (2021) en su estudio demostró que el 77.8% se encontraron dentro del nivel alto, el 2.2% en un nivel alto y el 20% en un nivel bajo, cifras que no concuerdan con los resultados obtenidos; en la misma tendencia Almeida et al (2022) los niveles de baja realización personal de los docentes se reportaron en un 7,39%, en el nivel alto se encontró en el 81.1% y en el nivel medio el 11.51%; resultado que discrepan de los datos presentados en el actual estudio.

El tercer objetivo específico del estudio actual fue determinar la salud mental de los docentes; en cuanto a la variable de ansiedad se reportó que los docentes se encuentran dentro de un nivel leve en un 60%, nivel severo en un 27.5% y un nivel moderado de 12.5%;

comparado con la investigación de Ozamiz et al (2021), en donde se presentó un valor similar en el nivel leve con el 56.76% y en el nivel severo con un valor de 21.4%, y el en nivel moderado evidenció un 21.38%, resultados que concuerdan con los del estudio. En cuanto al estudio de Ticoná et al (2021) se reportó en el nivel leve un 66.5%, en el nivel severo un 27.3% y en el nivel moderado en 6.2%, cifras que coinciden con los resultados obtenidos. Así mismo con la investigación de Trujillo et al (2020) se determinó en el nivel leve el 61.3% y en el nivel severo el 38.7%, resultados que corroboran la información de la investigación. Por otro lado, Monge y García (2021) alcanzaron en el nivel leve en un 15.78%, en el nivel severo en el 12.5% y el 71.72 se encontró en el nivel moderada, discrepando de los resultados del estudio; y Cheptea et al (2021) reportó en su estudio que en el 78% se encontró en un nivel leve, el 9.8% en un nivel severo y el 12.2% en un nivel moderada, discrepando de los resultados encontrados.

Con relación a la dimensión de depresión, de acuerdo a los datos obtenidos en la investigación se determinó que dentro del nivel leve el 77.5% y en el nivel severo se encontraron el 22.5% de los docentes; entre tanto, el estudio de Borda (2022) presentó el 57.6% en un nivel leve, el 18.4% en la nivel moderada y el 24% en nivel severo concordando con los resultados del estudio; así mismo Sanchis et al (2021) alcanzó valores en el nivel moderado de 45%, en el nivel leve el 26.5% y en un nivel severo el 27.5%, cifras que corroboran la información de los resultados presentados; al contrario en la investigación de Colín (2021) que discrepa con los resultados obtenidos, ya que presentó un nivel moderado en un 69.56%, en un nivel leve el 23.04% y en el nivel severo el 7.4%. Ozamiz et al (2021) en su estudio reportó niveles en el nivel leve de 87%, en un nivel moderado el 8.7% y 4.3% estuvieron dentro del nivel severo; los cuales discrepan del obtenido en la investigación.

La dimensión del estrés se presentó con un porcentaje del 75% en un nivel leve, el 17,5% en un nivel moderada y el 7.5% dentro del nivel severo, mientras que los estudios de

Dosil et al (2021) se presentaron valores análogos dentro del nivel leve se reportó un 67.98%, en un nivel moderado el 23.22% y el 8.8% en el nivel severo; Así mismo López et al (2021) con su investigación evidenciaron niveles de estrés en los docentes en un 81% en un nivel leve, el 8.51% en un nivel moderado y el 10,49%, en el nivel severo, los cuales corroboran a los datos obtenidos en la presente investigación. Por el contrario, en el estudio de Tanvir et al (2022), se observó que los docentes se encontraron dentro del nivel severo con el 35.2% de estrés, en el nivel moderado el 54% y el 10.8% en un nivel leve, discrepando de los resultados obtenidos. Igualmente, en el estudio de Swigonski et al (2021) se reportó un nivel leve de 46%, en un nivel severo de 47%, y 7% en un nivel moderado de estrés en docentes de educación básica; lo cual discrepa de la presente investigación.

El cuarto objetivo específico de la investigación fue determinar el tecnoestrés existente en los docentes a causa de sus inhabilidades tecnológicas; con respecto a la variable ansiedad en la presente investigación los docentes alcanzaron un 47.5% en el nivel medio, 32.5% en el nivel bajo y 20% en un nivel alto, mientras que Picón et al (2021) en su investigación reportó valores similares en donde el 42.3% de los docentes se encuentran en un nivel medio, el 41.7% en un nivel bajo y tan solo el 16% en un nivel alto, datos que corroboran con los encontrados; en la misma línea de tendencia Betancourt (2022) alcanzó el 39.9% en un nivel medio, el 44.5% en el nivel leve y 15.6% niveles altos de ansiedad; valores que corroboran con el estudio realizado. No obstante, en estudios como los de Estrada et al (2021) se demostró que el 56% estuvieron en un nivel bajo, el 36.8% en un nivel medio y el 7.2% en un nivel alto, que se diferencian de los resultados obtenidos en el estudio. Domínguez et al (2021) presenta que los datos más importantes que se obtuvieron fue que el 77.4% se encontraron en un nivel bajo y el 9.7% en un nivel alto, los cuales significa que los resultados desacuerdan con los valores alcanzados en la investigación.

Con respecto a la dimensión de fatiga en el estudio se obtuvo que los docentes se encontraron dentro del nivel bajo con 42.5%, en el medio con el 32.3% y en el nivel alto con un 25%; resultado similar al estudio de Rodríguez et al (2021) en donde se reportó en el nivel bajo un 38.6%, el 34.7% en el nivel bajo y un porcentaje de 26.7% en un nivel alto de fatiga en los docentes; en la investigación de Hinojosa et al (2021) reportaron que el 57% estuvo en un nivel medio, 23.7% de fatiga en niveles altos y el 19.3% en un nivel bajo, corroborando los datos obtenidos en el estudio. Al contrario de Domínguez et al (2022) en donde se presentó que el 67.4% se mostró en un nivel alto, el 16.6% en un nivel moderado y el 15.6% en un nivel bajo, discrepando de los datos alcanzados en la investigación. Además, el estudio de Baño et al (2021) demostró datos que discrepan de los reportados, ya que se evidenció que el 74.6% está en un nivel alto, mientras que el 8% en un nivel bajo y 17.4 en un nivel medio.

En cuanto al escepticismo percibido por los docentes en la investigación se reportó que el 50% se encuentra en un nivel media, el 20% en un nivel bajo y el 30% tuvieron un nivel alto, parecido a los resultados de Cuenca y Valdez (2021) que obtuvieron el 43.6% en un nivel bajo, el 23.9% en el nivel medio y el 32.5% en un nivel alto. La investigación de Machuca et al (2022) presentó datos que concuerdan con los resultados obtenidos, debido a que el 57% se encontró en un nivel medio, el 29.3% en un nivel alto y el 13.7% en un nivel bajo. En cambio, los estudios de Carrión et al (2022) presentaron que el 86.7% se encuentra en un nivel bajo y el 13.3% en un nivel alto, datos que discrepan de los encontrados. Del mismo modo Estrada et al (2022) presentaron el escepticismo en los docentes en el nivel alto con 17.8%, el 34.75 en el nivel medio y el 47,5% en el nivel bajo, presentando una diferencia entre lo reportado en el estudio.

Con respecto a la dimensión de la ineficiencia los docentes se encontraron en un nivel bajo el 50%, en el nivel alto con 27.5% y el 22.5% en el nivel medio, mientras que el estudio de Abarca et al (2022) se reportó un nivel de 47.5% en el nivel bajo, 33% en el nivel medio y

el 27% en un nivel alto, corroborando los resultados alcanzados en la investigación; y Montes et al (2021) evidenció un nivel bajo en 59.9%, 24.8% en el nivel alto y el 15.3% en el nivel medio; resultados que coinciden con los encontrados en la investigación. A diferencia de Betancourt (2022) que reportó niveles altos de ineficiencia en un 45.6%, el 37.7% en el nivel bajo y 16.7% el nivel medio, discrepando de los valores obtenidos. De igual forma, el estudio de Estrada et al (2021) reportaron que los niveles altos de ineficiencia fueron de 37.2%, el 45.5% en el nivel medio y el 17.3% en el nivel bajo, datos que no se ajustan con los encontrados en la investigación debido a la poca adaptabilidad y habilidad de los maestros ante la tecnología.

El quinto objetivo específico fue identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes se identificó que mediante las estrategias enfocadas en el problema fue de una media de 25.05, mientras que Klapproth et al. (2020) reportó una media de 28.68 concordando con la media encontrada en el estudio; Kostorz et al. (2022) tiene una media de 26.22, valor que corrobora la información de la investigación; por el contrario, Mella et al. (2020) evidenció que la media fue de 4.35, discrepando con el resultado obtenido y Torres et al. (2021) con una media de 17.56, demostrando un valor que se diferencia al obtenido en el trabajo.

Con respecto a las estrategias disfuncionales se obtuvo en la investigación una media de 20.40, dato similar al trabajo de Quansah et al (2022) donde la media fue de 20.21, estableciendo que concuerda con el obtenido. Kostorz et al. (2022) en su investigación alcanzó una media 19,05, dato que comprueba el obtenido; mientras que Chan et al. (2022) presentó una media de 12.6, desacordando del resultado alcanzado, en tanto, Marsollier y Expósito (2021) reportaron una media de 7.45, discrepando del resultado presentado.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento mediante las emociones la media obtenida fue de 18, en cambio, en el estudio de Mella et al. (2020) alcanzaron una media de

16.94 corroborando los datos alcanzados; y Torres et al (2021) presentó una media de 20.45 que se asemeja a la cifra obtenida; a diferencia de los estudios de Klapproth et al. (2020) en donde la media fue de 3.76, discrepando del resultado presentado. Marsollier y Expósito (2021) demostraron una media 1.25, lo cual difiere de los resultados obtenidos.

## Conclusiones

Las características sociodemográficas muestran que los docentes participantes fueron de sexo femenino con el 90%, en su mayoría están casados o en unión libre, que pertenecen al área de educación básica; con una edad media de 47 años que cuentan con una experiencia de 12 años y una jornada de trabajo de 8 horas diarias.

Con respecto a la variable de burnout, el 42.5% de los docentes mostraron un nivel bajo en la dimensión de cansancio emocional; en cuanto a los niveles de despersonalización el en un nivel bajo de 37.5%, en cambio, la realización personal se presentó un nivel alto de 47.5 %, datos que demuestran que los docentes no han experimentado burnout en la ejecución de su laborales, ni tampoco se han visto afectados por los factores de estrés debido a la pandemia de COVID-19.

La percepción de la salud mental de los docentes presentó que el 60% se encontró en el nivel leve de ansiedad, así como el 77.5% en un nivel leve de depresión y se reportó en un nivel leve el 75%de estrés, resultados que demuestran una buena salud mental en los docentes del sector de la cooperativa Flor de Bastión, bloque 4 de la ciudad de Guayaquil, ya que los niveles obtenidos se encuentran en un nivel leve en cada una de las dimensiones medidas; no obstante se debe mantener un ambiente favorable para mejor el desempeño laboral y seguir manteniendo una establece salud mental

En cuanto, al tecnoestrés que se evaluó en los docentes se evidenció que el 47.5% se encontró en un nivel medio de ansiedad; con respecto a la fatiga se reportó que el 42.5% en un nivel bajo; el escepticismo se presentó en un 50% en el nivel medio y la dimensión de ineficiencia se encontró que el 50% está dentro un nivel bajo; resultados que demuestran que los docentes no presentan síntomas graves de tecnoestrés debido a las variables de

ineficiencia y fatiga que se encontraron en un nivel bajo; sin embargo, se debe considerar las dimensiones de escepticismo y ansiedad para evitar la aparición de estrés en los docentes.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se evidenció una media de 25.05; de igual forma en las estrategias de afrontamiento disfuncionales se mostró una media de 20.40; mientras que la media de 18 afrontó el estrés mediante estrategias de afrontamiento centradas en las emociones; los resultados demuestran que los docentes del estudio se centraron en enfrentar la situación de conflicto, en lugar de evitarla y además buscar apoyo para adaptar al nuevo ambiente que se generó en la pandemia.

## **Recomendaciones**

Se recomienda realizar más investigaciones a docentes del área de educación básica y de bachillerato, para analizar cuáles son los factores de estrés que afectan tanto a hombres como a mujeres y cómo alteran la salud. Asimismo, se recomienda realizar estudios enfocados en docentes de distintas áreas que cuenten con diferentes años de experiencia para identificar como se van creando factores de protección o riesgo para su desarrollo profesional.

Se propone realizar un programa de prevención tanto primario como secundario para establecer estrategias frente a las enfermedades de ansiedad, depresión y estrés que resultan en la aparición de burnout en los docentes, brindando de herramientas que se enfoquen en la capacidad de cada individuo para superar los retos diarios.

En cuanto al tecnoestrés, se recomienda se establezcan planes de capacitación continua para que los docentes puedan comprender el uso de las nuevas tecnologías, así como poder reducir la brecha tecnológica del país con estrategias enfocadas a desarrollar las acciones de enseñanza y aprendizaje.

La salud mental es una de las dimensiones más afectada se ha visto en los docentes, por lo tanto, se recomienda realizar investigación sobre el tema para comprender cuales son los factores que alteran el bienestar y proponer los ejercicios prácticos para fomentar la calidad de vida de cada profesional en el área de la educación.

La técnica psicoterapéutica conocida como el mindfulness es una de las recomendaciones que se plantea en este trabajo para que los docentes puedan realizar actividades de relajación y con ello tratar las consecuencias que ha generado el estrés en los

docentes, para lograr un equilibrio en el bienestar profesional y personal, así como el aumento en la calidad de vida de cada docente.

## Referencias

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, Método y diseño de Investigación. *International Journal of Good Conscience*. 7(2) 187-197. <http://www.spentamexico.org/v7-n2/7%282%29187-197.pdf>
- Agudo J. (2014). El teletrabajo en las organizaciones: análisis de sus beneficios y barreras en las empresas españolas. *Cuadernos De Gestión De Información*, 4, 172-187. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/51060/1/Documento.pdf>
- Almeida, M., y Sampedro, M. (2022). El síndrome burnout y su impacto en docentes del Cantón Tosagua durante la pandemia covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 7(6), 556-570.
- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista Propósitos y representaciones*, 7(3), 10-25. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Antúñez, Zayra, & Vinet, Eugenia V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000300005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300005)
- Aranda, G., Elcuaz, M., Fuertes, C., Güeto, V., Pascual, P., y Sainz de Murieta, E. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Revista Atención primaria*, 50(3), 141–150.
- Araya, S., Quiroz, A., y Salazar, C. (2021). Explorando la incidencia de creadores e inhibidores de Tecnoestrés en la Satisfacción Laboral y Compromiso Laboral en usuarios finales de Tecnologías de Información y Comunicación. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Información*, 42(2), 554-567. [https://www.researchgate.net/publication/349255583\\_Explorando\\_la\\_incidencia\\_de\\_Cr](https://www.researchgate.net/publication/349255583_Explorando_la_incidencia_de_Cr)

eadores\_e\_Inhibidores\_de\_Tecnoestres\_en\_la\_Satisfaccion\_Laboral\_y\_el\_Compromiso\_laboral\_en\_usuarios\_finales\_de\_Tecnologias\_de\_Informacion\_y\_Comunicacion

- Astudillo, W., Jácome, M., Malave, S., y Jácome, M. (2022). Análisis de la relación entre los factores de riesgo laboral con el desempeño profesional de los docentes del Instituto Superior Tecnológicos Tsáchilas. *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 4785-4797. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2231/3249>
- Baño, P., Llerena, A., Lozada, F., Pico, A. (2021). Tecnoestrés docente en la Academia Militar General Miguel Iturralde. *Revista Conrado*, 17(1), 89-95. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1751>
- Barreto, D., Rojas, S., & Uribe, D. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Revista Universidad y Salud*, 23(3), 309–319. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3s1/2389-7066-reus-23-03-s1-309.pdf>
- Betancourt, Y. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de lima, 2020-2022. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(5), 475-505. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3091>
- Blázquez, A., Patiño, M., Lean, A., y Feu, S. (2022). Síndrome de burnout y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Revista Estudios sobre la Educación*, 42, 79-98. <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/41498>
- Borda, B. (2021). Riesgos psicosociales y salud mental en docentes de colegios privados en Chíncha Alta (Ica) dentro del contexto del COVID-19. *Revista Científica Yotantsipanko*, 2(1), 34-50. <https://revistas.uniscjsa.edu.pe/index.php/Yotantsipanko/article/view/14/16>

- Cabezas, C. (2020). Pandemia de la covid-19: tormentas y retos covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(4), 600–605. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6866>
- Calderón, J., y Rodríguez, C. (2020). Un enfoque gerencial de factores críticos para el éxito de los SI en la Pyme metalmecánica Venezuela. *Revista de Contaduría y Administración*, 57(1), 79-102. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0186-10422012000100005&lng=pt&nrm=iso](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0186-10422012000100005&lng=pt&nrm=iso)
- Carmelo, G., Hernangómez, L., y Romero. (2010). Modelos Cognitivos De La Depresión: Una Síntesis Y Nueva Propuesta Basada En 30 Años De Investigación. *Revista Psicología Conductual*, 18(1), 139-165. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/modelos-cognitivos-de-la-depresion-una-sintesis-y-nueva-propuesta-basada-en-30-anos-de-investigacion/>
- Carrera, E., y Parra, M. (2021). Evolución de la COVID-19 en Ecuador. *Revista de Divulgación Científica y Cultural*, 7(1), 27-40.
- Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2).
- Cassaretto, M., y Chau, C. (2017). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 42(2), 95-109. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Castaño, E., y León, B. (2010). International Journal of Psychology and Psychological Therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

- Castilla, S., Colihuil, R., Bruneau, J., y Lagos, R. (2021). Carga Laboral Y Efectos En La Calidad De Vida De Docentes Universitarios Y De Enseñanza Media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 34-55.
- Castro, L. (2021). *La relación entre el Burnout y la motivación de docentes de colegio*. [Tesis de Maestría. Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13148/Castro\\_Carrasco.pdf?sequense=1](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13148/Castro_Carrasco.pdf?sequense=1)
- Celi, X. (2011). Métodos estadísticos. *Revista Academia*, 4(4), 125-142.
- Celio, J. (2020). burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Revista PURIQ*, 3(1), 104-119. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/142>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes., E. (2021). Salud Mental Docente en Tiempos de Pandemia por Covid-19. *Revista Investigación Y Desarrollo I+D*, 14(1), 132-138. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
- Chan, P., Tsang, C., Tse, A., Wong, H., Yan, W., Ching, T., Ching, Y., y Ho, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies of healthcare students during the prolonged COVID-19 pandemic. *Journal Elsevier*, 5(2), 25-36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9132881/>
- Cheptea, D., Deleu, R., Mesina, V., Friptuleac, G., y Cebanu, S. (2021). Assessment of burnout among teachers during the covid-19 pandemic. *Archives of the Balkan Medical Union*, 56(2), 179-184.

- Colín, C. (2021). Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 14(55), 81-102.
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, (8), 21-30.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
- Cortez, D., Campana, N., Huayama, N. y Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia covid-19. *Revista Propósitos y Representaciones*, 9(3). <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n3/2310-4635-pyr-9-03-e812.pdf>
- Cuenca, L., y Valdez, Y. (2022). Tecnoestrés en docentes en tiempo de pandemia. *Revista Divulgación Académica, una FENOB*, 4(3), 47-64.  
<https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/download/2633/2394>
- Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12, 180-205.
- Díaz, J., y Camacho, S. (2022). La difícil vinculación de la escuela y el trabajo en la educación media profesional. El caso de Conalep Aguascalientes, México. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 52(2), 121-146.
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., y Rojas, J. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(43), 1-21.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800043&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800043&script=sci_abstract)

- Dosil, M., Idoiga, N., Berasategi, N., Ozamiz, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8(14), 1–8. <https://infapost.es/isotope/dosil-m-idoiaga-n-berasategi-n-ozamiz-etxebarria-n-2021-teacher-stress-anxiety-and-depression-at-the-beginning-of-the-academic-year-during-the-covid-19-pandemic-global-mental-health/>
- Espinosa, J., Morán, F., y Granados, J. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(3), 670-679.
- Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M., y Mamani, H. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. *Revista AVFT*, 23(44), 1-27. <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/6wkt8>
- Estrada, E., y Gallegos, N. (2022). Tecnoestrés en el contexto educativo: un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(1), 447-451.
- Estrada, E., y Mamani, M. (2021). Competencia digital y variables sociodemográficas en docentes peruanos de educación básica regular, *Revista San Gregorio*, 1(45). [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2528-79072021000100001](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072021000100001)
- Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Revista de Psicología: Avances de La Disciplina*, 4(1), 63–70.
- García, I., Fernández, M., y Portero, S. (2020). Síndrome de burnout relacionados en docentes, *Revista Nure de investigación*, 18(110), 1-12. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2037>

- García, J., y García, S. (2020). Uso de herramientas digitales para la docencia en España durante la pandemia por covid-19. *Revista Española de Educación Comparada*, 38(1), 151-173.
- Giler, R., Loor, G., Urdiales, S. y Villavicencio, N. (2021). Síndrome de Burnout em profesores universitarios no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 8(1), 352-374.
- Gómez, N., y Rodríguez, P. (2020). Estrés En Docentes En El Contexto De La Pandemia De Covid-19 Y La Educacion, Fenob Una - Filial Coronel Oviedo. *Revista FENOB*, 4(2), 216-234.
- González, R. (2016). ¿Síndrome de Burnout en profesionales pinareños de la salud? *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 20(6).  
<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/2802/pdf>
- González, S., y Pérez, S., (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 8(1), 21-35.  
[https://www.researchgate.net/publication/337232426\\_Tecnoestres\\_docente\\_el\\_lado\\_opuesto\\_de\\_la\\_utilizacion\\_de\\_las\\_nuevas\\_tecnologias\\_por\\_los\\_Docentes\\_del\\_Nivel\\_Medio](https://www.researchgate.net/publication/337232426_Tecnoestres_docente_el_lado_opuesto_de_la_utilizacion_de_las_nuevas_tecnologias_por_los_Docentes_del_Nivel_Medio)
- Guzmán, A. (2020). EL estrés laboral: Origen, consecuencias y como combatirlo. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 15(3), 1-19.  
[http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C.; Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

- Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de Burnout en Docentes de Educación Básica y Media en Tiempos de Crisis. *Revista Boletín REDIPE* 10 (9):472-488.
- Hinojosa, J., Salas, M., y Reyna, M. (2021). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México. *Revista Contaduría y Administración*, 66(5), 1-25.  
[https://www.researchgate.net/publication/352573884\\_Teletrabajo\\_y\\_tecnoestres\\_en\\_organizaciones\\_educativas\\_aprendizajes\\_ante\\_la\\_pandemia\\_por\\_la\\_COVID-19\\_en\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/352573884_Teletrabajo_y_tecnoestres_en_organizaciones_educativas_aprendizajes_ante_la_pandemia_por_la_COVID-19_en_Mexico)
- Hosain, T., Akhtarul, I., Nusrat, J., Tanmin, N., Ahmed, J., Rahman, M., Deebea, F., Hoque, K., Aktar, R., Islam, M., Zaber, M., Siddiqua, L., Mahbub, z., y Islam, N. (2022). Mental Health Status of Teachers During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Web-Based Study in Bangladesh. *Revista PubMed Central*, 4(2), 79-99.
- Huamán, J. (2021). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020. *Revista Horizontes de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 616-624.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2616-79642021000500144](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000500144)
- Jarrin, G., Moya, I., Patiño, M., y Barandica, A. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 7(2), 183-197.
- Juárez, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(4), 432-439.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-08072020000400432](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072020000400432)

- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., y Jungman, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://www.ijopr.com/download/teachers-experiences-of-stress-and-their-coping-strategies-during-covid-19-induced-distance-teaching-8475.pdf>
- Kostorz, K., Polechonski, J., y Zwierzchowska, A. (2022). Coping Strategies for Stress Used by People Working in Managerial Positions in Schools and Educational Establishments during the COVID-19 Pandemic. *Journal Sustainability*, 14(2984), 56-79.
- Lizano, L., Sánchez, R. (2022). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Matemáticas de Costa Rica, ante la situación del COVID-19. *Revista de Estudios de Psicología*, 17(1), 7-22. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/49498/49599>
- Lopera, J., Ramírez, C., Zuluaga, M., y Ortiz, J. (2010). El método analítico. *Revista EAFIT*, 52(12), 231-234.
- López, C., Varela, J., Guzmán, P., Piedra, E., Freire, A., Bacuilima, L., Cordero, L. (2021). Bienestar docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(3), 325-347.
- López, J., Adorno, A., Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Social de Medicina*, 8(2), 67-75. <https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256>
- López, J., Adorno, A., y Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio de Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual Social de Paraguay*, 8(2), 67-75. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2312-38932021000200067&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2312-38932021000200067&script=sci_abstract&tlng=es)

- Lovibond, P., y Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 – 343. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/000579679400075U>
- Macaya, P., y Aranda, F. (2020). Cuidado y autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia COVID-19. *Revista Chilena de Anestesia*, 49(6), 356–362. <https://revistachilenadeanestesia.cl/PII/revchilanestv49n03.014.pdf>
- Machuca, A., Tinitana, A., Sampedro, R., y Palma, P. (2022). Hiperconectividad digital y tecnoestrés. Efectos en los docentes de educación superior en Santo Domingo. *Revista Conrado*, 18(S2), 518-529.
- Maguiña, C., Gastelo, R., y Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del COVID-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125–131. <https://doi.org/10.20453/RMH.V31I2.3776>
- Marsollier, R. y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de covid-19. *Revista CienciAmérica*, 10(1). <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/357>
- Martí, J., y Chaume, F. (2006). *Estudio empírico y descriptivo del método de traducción para doblaje y subtitulación*. [Tesis de Doctorado. Universidad Jaume I]. Repositorio Institucional –Universidad Jeume I. <https://www.tdx.cat/handle/10803/10568>
- Martínez, J., Pujal, M., y Mora, E. (2022). Érica del cuidado y atención pública en salud mental: un estudio de caso de Barcelona. *Revista salud colectiva*, 17(66), 1-18. <https://www.scielosp.org/article/scol/2021.v17/e2966/>
- Maslach, C., Jackson, E., Leiter, P., Schaufeli, B., y Schwab, R. L. (1986). Maslach burnout inventory. *Palo Alto*, 21, 3463-3464. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440112.pdf>

- Medina, A., Ávila, A., Ortiz, J., Martínez, M., y González, Y. (2021). Competencias claves para el teletrabajo en profesores de una institución superior cubana. *Revista Scielo de Ingeniera Industrial*, 42(1), 362-375. <https://rii.cujae.edu.cu/index.php/revistaind/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=1068&publicationId=929>
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la covid-19, *Revista CienciAmérica*, 9(2). <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/324>
- Mendes, L., Campelo, E., Landim, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Revista enfermería global*, 19(57), 201-210.
- Minaya, M., Requena, G., Mamani, O., Effer, E., y Landa, M. (2021). Adaptación y carga laboral como predictores de la autoeficacia profesional durante la Pandemia COVID-19 en docentes universitarios peruanos. *Revista Electrónica de Investigación Psicológica*, 20(1), 27-42. <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/download/4560/865>
- Monge, D., y García, M. (2021). Manifestaciones De Ansiedad En Docentes Debido A Confinamiento Por SARS-COV-2. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 4(8), 86-93. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/34/59>
- Montes, J., Alcántara, S. y Domínguez, A. (2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de covid-19. *Revista RILCO*, 1(16), 98-109. <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/16-febrero21/tecnoestres-docentes-alumnos>
- Morales, F. (2012). Tipos de investigación. *Revista INNOVA*, 1(2), 5-10.

- Morán, C., Landero, R., y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Revista Universitas Psychologica*, 9(2). [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020)
- Murillo, J. (2011). Métodos de investigación de enfoque experimental. *Revista Universidad y Sociedad*, 1(1).
- Nava, C., Ollua, P., Vega, C., y Soria, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Revista Ed Psicología y Salud*, 20(2), 213–220. <https://www.redalyc.org/pdf/188/18831844001.pdf>
- Noraño, D. (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. *Revista ECA Sinergia*, 13(1), 80-92. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1132-62552022000100009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-62552022000100009)
- Oprisan, A., Baettig, E., Baeza, C., y Martí, L. (2022). Prevalencia y factores de desgaste profesional en docentes durante la pandemia de COVID-19. *Revista de Educación y Medicina*, 64(2), 119-127. <https://roderic.uv.es/handle/10550/84459>
- Ortiz, C. (2018). Burnout como inflexibilidad psicológica en profesionales sanitarios: revisión y nuevas propuestas de intervención desde una perspectiva contextual-funcional. *Revista Apuntes de Psicología*, 36(3), 135–143. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/744/513>
- Ozamiz, N., Idoiaga N., Bueno, J., Pérez, M., Santabárbara, J. (2021). Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal Brain Sci.* 17(1172). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8468121/>

- Parra, M., y Carrera, E. (2021). Evolución de la COVID-19 en Ecuador. *Revista investigación y desarrollo* 13(1).  
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1002/1705>
- Patiño, S., y Acosta, J. (2021). Análisis comparativo del Síndrome de Burnout entre docentes y administrativos de un colegio de la sabana de Bogotá: Un estudio de caso. *Revista Noria Investigaciones Educativas*, 2(8), 86-102.
- Peñafiel, L., Camelli, G., y Peñafiel, P. (2020). Pandemia COVID-19: Situación política - económica y consecuencias sanitarias en América Latina. *CIENCIA UNEMI*, 13(33), 120–128.
- Pérez, M., Gómez, J., y Dieguez, A. (2020). Clinical-epidemiological characteristics of COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2), 1–15.  
<https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254>
- Pérez, P., Noroña, D., y Vega, V. (2021). Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. *Revista Scientific*, 6(19), 243–262. [https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/563/1261](https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/563/1261)
- Picón, G., González, G., y Paredes, J. (2021). Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19. *Revista Científica Internacional*, 8(1), 139-153.  
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/778/1075/1115>
- Pillaca, J. (2020). Burnout y satisfacción con la vida de docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Revista PURIQ*, 3(1), 104-119.  
<https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/142>

- Ponce, J., Zambrano, R., y Rodríguez, L. (2022). SARS – COV – 2 y Teletrabajo: Estilos De Afrontamiento Frente Al Estrés Laboral En Docentes Universitarios. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud “GESTAR”*, 5(9).  
<https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/66/119>
- Pressley, T., Ha, C., y Learn, E. (2021). Teacher stress and anxiety during COVID-18: An empirical Study. *Journal American Psychological Association*, 36(5), 367-376.  
<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/spq0000468>
- Quansah, F., Frimpong, B., Sambah, F., Oduro, P., Anin, S., Srem-Sai, M., Hagan, J., y Schack, T. (2022) COVID-19 Pandemic and Teachers’ Classroom Safety Perception, Anxiety and Coping Strategies during Instructional Delivery. *Healthcare*, 10(920), 56-65.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35628057/>
- Ramírez, R., y Bobadilla, J. (2021). Incertidumbre en docentes de los colegios de la ciudad de Pilar en contexto pandemia. *Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 12098-12115.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/1218/1669/>
- Reyes, S., León, B., Valderrama, O., Núñez, LI., Lezameta, U., y Segundo, P. (2021). Teletrabajo en el contexto Covid-19 y su impacto en la salud de docentes universitarios. *Revista de Investigación en Salud*. 4(12), 600-612.  
<https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/139>
- Ribot, V., Chang, N., y González, A. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* 2(3).  
<https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Rivera, J. (2013). Estrés laboral y sus repercusiones. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 36(3), 173–175. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45049>

Robinet, A., y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 5(53), 637-653.

Rodríguez, A., Bongiardino, L., Borensztein, L., Aufenacker, S., Crawley, A., Botero, C., Scavone, K., y Vázquez, N. (2020). Sentimientos de soledad y problemas externalizantes frente al distanciamiento social y confinamiento preventivo por el coronavirus COVID-19. Feelings of Loneliness and Internalizing Problems as a Result of Preventive Social Distancing and Lockdown due to the Coronavirus COVID-19. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(2), 57–84.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11453>

Rodríguez, A., Buiza, C., Mon, M., y Quintero, J. (2020). COVID-19 and mental health. *Medicine*, 13(23), 1285–1296.

Rodríguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 583–588.  
<https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3662>

Rodríguez, D., Totolhua, B., Domínguez, L., Rojas, J. y De La Rosa, E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 3 (2), 225-237.  
<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/72>

Rodríguez, R., Garrido, H., y Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11(1).

Rodríguez, E., y Sánchez, M. (2018). Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes de una universidad privada de Lima. *Revista de Investigación educativa*, 36(2), 401-419.

- Roldán, M., y Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista Dominio de la Ciencia*, 7(1), 133-146.
- Rondón, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 23(4).
- Salanova M., Llorens S., Cifre E. (2007). NTP 730: Tecnoestrés, Concepto, Medida E Intervención Psicosocial. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *Revista INSST*, 1(1). [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a)
- Sanchis, G., García, M., Amat, S., Sotos, C., y Tortosa, J. (2021). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los docentes. *Revista RETOS*, 44, 45-52. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91940/67931>
- Seguel, F., Valenzuela, S. (2014). Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. *Enfermería universitaria*, 11(4), 119-127.
- Silva, M., López, J., y Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Swigonski, N., Whitley, B., y Casavan, K. (2021). Physical, Mental, and Financial Stress Impacts of COVID-19 on Early Childhood Educators. *Early Childhood Education Journal*, 49, 799–806.
- Tapasco, O., & Giraldo, J. (2017). Estudio Comparativo sobre Percepción y uso de las TIC entre Profesores de Universidades Públicas y Privadas. *Formación universitaria*, 10(2), 03-

12. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-50062017000200002&lng=n&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-50062017000200002&lng=n&nrm=iso)

Terán, D., Córdova, M., Muquinche, J., y Gordón, P. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19. *Revista Ciencia Digital*, 5(1), 6-14.

Ticona, M., Zela, N., y Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica de sistemas e informática*, 1(2), 27-37.

Tito, P., Torres, M., y Pérez, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. *Revista de Enfermería Global*, 21(67).

Torres, F., Irigoyen, V., Moreno, A., Ruilova, E., Casares, J., y Mendoza, M. (2021). Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores asociados en tiempos de pandemia. *Revista Virtual Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(1).  
<https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/209>

Torres, L. (2006). *Metodologías de investigación social*. 1ra ed. Santiago de Chile. Lom Ediciones.

Torres, S., Hidalgo, G. y 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/download/2866/6149>

Trujillo, S., y Delgado, A. (2020). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 2594-1828.

- Valero, N., Vélez, M., Duran, A., y Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Revista Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, docencia y Gestiona*, 5(3), 63-70.  
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/913/858/2157>
- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. *Revista Medigraphic*, (72), 8-12.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-99402002000100002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402002000100002)
- Varanasi, R., Vashistha, A., Kizilcec, R. y Dell, N. (2021). Investigating Technostress Among Teachers in Low-Income Indian Schools. *Revista ACM Hum-Comput*, 5(1), 340-369.  
[https://www.nixdell.com/papers/CSCW\\_21\\_Technostress.pdf](https://www.nixdell.com/papers/CSCW_21_Technostress.pdf)

## Apéndice

### Apéndice A. Documento de información para participantes y 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. Instrumentos de aplicación

### Cuestionario Sociodemográfico y Laboral

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

Docente de Básica ..... Docente de Bachillerato .....

Género: Masculino  Femenino  Otro

Edad: \_\_\_\_\_ años Número de hijos: \_\_\_\_\_

Ciudad de trabajo: \_\_\_\_\_ Nacionalidad: \_\_\_\_\_

Estado civil: Soltero  Casado/unión libre  Viudo  Divorciado

La zona que trabaja es: Urbana  Rural  Su remuneración es de: \_\_\_\_\_

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

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

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente  Medianamente  Poco  Nada

Tiempo de experiencia laboral: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo  Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública  Privada

¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si\_\_ No\_\_

¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si\_\_ No\_\_



## Tecnoestrés

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

	Pregunta	Nada	Casi nada	Raramente	Algunas Veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
		0	1	2	3	4	5	6
1	Con el paso el tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos							
2	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
3	Soy más crítico 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							

### 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

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

## Cuestionario BRIEF-COPE

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

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