



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de una
unidad educativa pública en la ciudad de Manta durante la
pandemia de COVID-19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor: Morales Ñaupari, Erika Pamela

Director: Batallas Ureña, Daniela Alejandra

VILLAFLORES

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, 23 de julio de 2023

Magister

David Mauricio Ortega Jiménez

Director de la carrera de Psicología

Ciudad. –

De mi consideración:

El presente Trabajo de Titulación denominado “Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de una unidad educativa pública en la ciudad de Manta durante la pandemia de COVID-19”, realizado por Erika Pamela Morales Ñaupari, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgtr. Daniela Alejandra Batallas Ureña

C.I: 1104344740

Correo electrónico: dabatalas2@4utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Erika Pamela Morales Ñaupari, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor(a) del Trabajo de titulación denominada "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de una unidad educativa pública en la ciudad de Manta durante la pandemia de COVID-19" de la Titulación de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo 1. Marco teórico, Capítulo 2. Metodología de la investigación, Capítulo 3. Análisis de resultados, Conclusiones y Recomendaciones, siendo Daniela Alejandra Batallas Ureña, 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 UTP, 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.

Firma:

Autor: Erika Pamela Morales Ñaupari

C.I.: 1722883103

Correo electrónico: epmorales3@utpl.edu.ec

Dedicatoria

A mi madre Rosa por creer en mí, por defenderme, por darme su apoyo en momentos buenos y malos, por ser mi fortaleza. A mi padre Francisco por ser un ejemplo de responsabilidad y esfuerzo. A mi hermana Gabriela por demostrarme que los sueños se cumplen con dedicación y perseverancia. A mis sobrinas Yareni y Rafaela por ser mi pilar de fuerza y motivación mejorar cada día.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por las bendiciones que me ha regalado a lo largo de mi vida. Expreso mi gratitud a mi tutora Daniela Batallas quien me brindo, apoyo, conocimiento y dirección para realizar esta investigación. A la Universidad Técnica Particular de Loja, Facultad de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades, por los conocimientos impartidos a través de su personal docente. Finalmente, mi agradecimiento a Juan Hernández por ser parte de este proceso educativo, con su guía, apoyo y motivación.

Índice de contenido

Caratula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de contenido.....	VII
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno.....	5
1. El estrés en docentes en tiempo de COVID-19	5
1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.....	6
1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia	8
2. Tecnoestrés en tiempos de COVID	9
2.1. Evaluación de tecnoestrés en docentes durante la pandemia.....	10
2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes	12
2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para los docentes durante el COVID-19.....	13
3. Burnout en tiempos de COVID-19	14
3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia	15
3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes	16
3.3. Consecuencias del burnout para docentes	17
4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes	18
4.1. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo.....	19

4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.....	20
4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	21
Capítulo dos	23
2. Metodología	23
2.1. Objetivos	23
2.1.1. <i>Objetivo general</i>	23
2.1.2. <i>Objetivos específicos</i>	23
2.2. Preguntas de investigación	23
2.3. Diseño de investigación	24
2.4. Contexto.....	24
2.5. Población y muestra.....	25
2.5.1. <i>Participantes</i>	25
2.6. Métodos, técnicas	26
2.6.1. <i>Métodos</i>	26
2.6.2. <i>Técnicas</i>	27
2.7. Instrumentos.....	28
2.8. Procedimientos.....	30
2.9. Recursos.....	31
Capítulo tres	33
3. Análisis de resultados y discusión	33
3.1. Análisis de resultados	33
3.2. Discusión	38
Conclusiones	42
Recomendaciones.....	43
Referencias	44
Apéndice	52
Apéndice A.....	52

Apéndice B.....	53
Apéndice C.....	54
Apéndice D.....	55
Apéndice E.....	56
Apéndice F.....	57

Índice de tablas

Tabla 1.....	33
Tabla 2.....	34
Tabla 3.....	35
Tabla 4.....	36
Tabla 5.....	37

Resumen

El objetivo de la investigación fue identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública en el sector Las Acacias de la ciudad de Manta durante el año 2021-2022. El diseño de la investigación fue cuantitativo; no experimental; transversal, se analizó el nivel de las variables en un momento específico; descriptivo, la teoría desarrollada fue utilizada para la recolección la información; y, exploratorio. En una muestra de 40 docentes de educación básica y bachillerato. Los instrumentos aplicados fueron los siguientes: Cuestionario Ad Hoc; 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 (BRIEF-COPE/28). Los resultados indican que el 64,1% fueron mujeres, el 59% con estado civil casado, con una edad media de 48 años, con un porcentaje alto de realización personal 56,4%, niveles leves en cuanto a depresión, ansiedad y estrés, con escepticismo en un nivel medio con 48,7%.

Palabras claves: estrés, docentes ecuatorianos, Covid-19, salud mental

Abstract

The objective of the research was to identify the factors related to stress in teachers in a public institution in the Las Acacias sector of the city of Manta during the year 2021-2022. The research design was quantitative; non-experimental; cross-sectional, the level of the variables was analyzed at a specific time; descriptive, the theory developed was used for information collection; and, exploratory. In a sample of 40 teachers of basic education and baccalaureate. The instruments applied were the following: Ad Hoc Questionnaire; Maslach Chronic Work Stress Inventory [MBI-GS] Technostress Questionnaire; Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS – 21) and The Multidimensional Coping Styles Assessment Scale (BRIEF-COPE/28). The results indicate that 64.1% were women, 59% with married marital status, with an average age of 48 years, with a high percentage of personal fulfillment 56.4%, mild levels in terms of depression, anxiety and stress, with skepticism at a medium level with 48.7%.

Keywords: stress, Ecuadorian teachers, Covid-19, mental health

Introducción

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus declaró el 30 de enero de 2020 la epidemia de COVID-19 como una emergencia de salud pública de preocupación internacional, lo que significó que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas (Organización Panamericana de la Salud, 2020). Mientras que en el Ecuador el 16 de marzo de 2020 mediante cadena nacional el presidente de la república Lenin Moreno Garces declaró el Estado de Excepción en todo el territorio ecuatoriano, con el propósito de contener la transmisión del coronavirus (COVID-19), dentro de las medidas establecidas fue la suspensión de las actividades laborales en el sector público y privado, en el cual se incluyó el sector educativo el cual retomaría sus actividades de manera virtual (Presidencia de la República del Ecuador, 2020).

En Ecuador la educación online, producto del surgimiento de la pandemia por Covid-19, se convirtió en una crisis vista como una oportunidad para impulsar el uso de las plataformas educativas en una nueva normalidad. Sin embargo, la baja adopción de las TIC, las deficiencias en el manejo de las plataformas académicas, el acceso limitado a redes de Internet y los escasos recursos económicos de muchas familias para adquirir medios tecnológicos no favorecieron su uso generalizado (Álvarez Silva et al., 2020).

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en todos los aspectos de nuestras vidas, y uno de los grupos afectados han sido el de los docentes ecuatorianos, quienes, durante estos tiempos difíciles, han tenido que adaptarse rápidamente a nuevas formas de educación con una transición repentina a la docencia en línea lo cual ha sido un desafío, al tener que adaptarse a nuevos métodos de enseñanza y enfrentarse a obstáculos técnicos y la deserción de estudiantes por no contar con los medios tecnológicos para recibir clases. Como resultado, muchos docentes durante la pandemia por COVID-19 han experimentado altos niveles de estrés que al no ser atendido puede tener efectos negativos en la salud física y mental (Mora Mora et al., 2021).

La presente investigación está comprendida por tres capítulos comprendidos en: Capítulo 1. Marco teórico que describe los diferentes enfoques teóricos del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19 y sus consecuencias, Capítulo 2. Metodología de la investigación y la descripción de los instrumentos de medición que se utilizaron para identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes, percepción de las dimensiones del burnout de los docentes, resultados de tecnoestrés de los docentes, percepción de la salud mental de los docentes y estrategias de afrontamiento de los docentes y el Capítulo 3 detalla el análisis y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

Este trabajo de investigación se lo con el objetivo de identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública en el sector Las Acacias de la ciudad de Manta durante el año 2021-2022, abordando todos sus niveles de estrés como el tecnoestrés y burnout y buscando determinar la afectación en la salud mental y con esta implementar estrategias de afrontamiento en docentes.

Para el efecto se desarrolló una metodología con un diseño de investigación caracterizado por ser: cuantitativa, no experimental, transaccional y descriptiva-transversal.

La muestra investigada está conformada por 40 docentes de educación básica y bachillerato, y se debe considerar que el docente basa su actividad academia en una actividad formativa centrada en el estudiante, a través del intercambio de conocimientos.

Capítulo uno

Marco teórico

1. El estrés en docentes en tiempo de COVID-19

El estrés durante COVID-19 se entiende desde tres perspectivas: la primera es ambiental, que se centra en los acontecimientos vitales estresantes; en segundo lugar, psicológico, que implica experiencias subjetivas y respuestas emocionales a los estresores; y el tercero, biomédico, que estudia las respuestas fisiológicas y los sistemas implicados en el afrontamiento de problemas vitales (Gómez Dávalos y Rodríguez Fernández, 2020).

Como expresa Aguilar Gordón (2020) el confinamiento social obligatorio causado por la pandemia de Covid -19 modificó la forma de vida de los seres humanos, sin embargo, aunque el fenómeno viral llevó al aislamiento social, no significó una paralización absoluta de las actividades; al contrario, se incrementó el uso de medios tecnológicos que dio lugar al teletrabajo y la teleeducación, lo cual tuvo como resultado el estrés en docente.

Las medidas adoptadas, el confinamiento y el distanciamiento social afectaron al sector educativo, lo que generó nuevas formas en el desarrollo de la educación distancia que tomo relevancia y se convirtió en la mejor alternativa para continuar los procesos académicos desde los hogares, lo cual generó un reajuste en la vida cotidiana de los docentes para la adaptación al cambio (Robinet Serrano y Pérez Azahuanche, 2020).

El confinamiento social obligó a la mayoría de la población a cambiar sus actividades diarias, el exterior representaba una amenaza para nuestro estado de salud y la de nuestros seres queridos, la adaptación a la nueva normalidad fue un proceso difícil. Uno de los grupos sociales que padecieron este cambio fue la docencia, quienes con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa con la implementación de la educación a distancia enfrentando un cambio drástico en la estructura al ejercer su labor educativa, lo cual tuvo un significativo aumento de casos de estrés en docentes y alumnos, por el hecho de estar encerrados y no contar con un panorama claro de manejo de la situación.

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

Entre los factores que influyeron en el estrés en los docentes encontramos las siguientes: adaptación de sus materias al plano virtual, situaciones tecnológicas, el uso de nuevas herramientas de trabajo con las cuales no se encuentra familiarizado, jornadas de trabajo extenuantes, debido a los cambios emergentes, el confinamiento social, cargas laborales asignadas, incertidumbre y el miedo, preocupación por su salud o la de algún ser querido (Cortes Rojas, 2021).

El estrés laboral, desde una perspectiva biológica es considerado como un estado de tensión psicológica que desencadena cambios fisiológicos del organismo que provocan el aumento de adrenalina y angustia, frente a una situación percibida como amenazante y evolutivamente fue necesario para lograr la supervivencia humana, en la actualidad se han planteado la existencia de dos tipos de estrés, uno negativo y otro positivo. El distrés, definido como un estado de tensión psíquica que se experimenta como una sensación de malestar, y el eustrés, como un estado de tensión psíquica que estimula la activación necesaria para lograr la realización de actividades (Lutunske Sommerfeldt, 2020).

Según, Gómez Dávalos y Rodríguez Fernández (2020) manifiestan que el estrés tiene como resultado tensión física o emocional, que pueden surgir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, enojado o nervioso, pero es importante saber que en el estrés siempre hay una respuesta subjetiva que es una emoción, es decir puede ser ansiedad, tristeza, ira y también como un estado de ánimo que llega a producir síntomas físicos como la pérdida o aumento de peso, caída del cabello, dolores articulares y musculares, entre otros.

El confinamiento en Ecuador fue aprobado mediante decreto presidencial el 16 de marzo de 2020, con el propósito de contener la transmisión del coronavirus (COVID-19) entre la población ecuatoriana, dando una alternativa para la educación el desarrollo de las actividades académicas en los diferentes niveles educativos de manera virtual, motivo por el cual los docentes, debían estar conectados a una red de internet de manera permanente a fin de atender las dudas de sus alumnos, mediante diferentes aplicaciones (whatsapp, telegram, hangouts), plataformas (classroom, zoom, microsoft teams) en cumplimiento a

mallla curricular establecida por el Ministerio de Educación, por lo cual se vieron en la necesidad de adquirir equipos tecnológicos (teléfonos celulares, computadoras, laptops, tablets), planes de internet y adquisición de materiales didácticos, que generaron un desbalance en la economía de los docentes y sus familias al no encontrarse estos gastos dentro del presupuesto.

1.2. Fatiga laboral por el teletrabajo en el personal docente

El confinamiento por Covid-19 conllevó a la implementación de las modalidades de trabajo en casa y teletrabajo como medidas de protección del empleo. Sin embargo, el repentino cambio generó la aparición de diferentes afectaciones a nivel emocional, físico y mental que constituyen la fatiga laboral, las cuales surgen a raíz de las nuevas condiciones laborales que se convirtieron en factores de riesgo psicosocial (Rojas Castro y Uribe Barrera , 2021).

Como señala Zambrano Alcivar y Zambrano Vivas (2022) la fatiga laboral es un fenómeno muy común que se presenta en el ambiente laboral y se caracteriza por el desgaste de energía que experimenta una persona, que provoca sensaciones de malestar que pueden desencadenar factores negativos sobre la salud de los docentes, es una patología que se caracteriza básicamente por una debilidad severa de causa desconocida y de carácter permanente y puede producir problemas de tipo fisiológico y disminución en sus funciones cognoscitivas, este problema al no ser controlado puede convertirse en síndrome de Burnout o más conocido como fatiga crónica.

La tecnología y el acceso a internet nos han facilitado la vida, el conocimiento y las comunicaciones y nos permiten estar permanentemente conectados, lo que supone, sin duda, una ventaja o un avance. Sin embargo, a pesar de los indudables beneficios también existen aspectos negativos, fundamentalmente, los relacionados con la salud, la privacidad de las personas, la dificultad de desdibujar la línea divisoria entre la vida personal y laboral del trabajador e, incluso, la eliminación de la frontera entre tiempo de trabajo y descanso; lo que podría conllevar no sólo riesgos físicos sino, especialmente, riesgos psicosociales como la fatiga (Perez Campos, 2021).

En relación a todo lo antes mencionado con la fatiga laboral por teletrabajo en los docentes, se puede describir como la reducción de capacidades para realizar un trabajo óptimo y eficaz durante la pandemia de Covid-19, derivada del agotamiento físico (dolor o malestar por estar sentado, cansancio ocular, dolor de cabeza, tendinitis, espacios de trabajo incómodos, entre otros) y mental (somnolencia evidente, cambios en el comportamiento, dificultades para concentrarse, lentitud de reflejos, entre otros), son consecuencias de realizar actividades excesivas y monótonas, además reducen la calidad de vida y para la prevención de esta problemática el docente debe cuidar de su salud y bienestar, considerando algunas recomendaciones entre ellas: planificar 10 o 15 minutos de descanso entre periodos de alta concentración (estirar, caminar y despejarse), desconectarse del monitor por algunos minutos para evitar problemas oculares, comer saludable, obtener el mobiliario necesario y organizar las tareas para conseguir los objetivos del día.

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

Desde el punto de vista de Zuniga Jara y Pizarron Leon (2018) el estrés laboral es una respuesta emocional, fisiológica y conductual, potencialmente patógena, que influye en la actividad laboral de los docentes y en su resultado pedagógico. Esto conduce a la pérdida de motivación, que generalmente se convierte en sentimientos de insuficiencia y fracaso, deterioro de la salud y de las relaciones interpersonales, dentro y fuera del lugar de trabajo. Por ello, es importante detectar síntomas de estrés laboral en los docentes enfocándose en programas dirigidos a fortalecer el ambiente académico y el clima organizacional de las instituciones en busca adecuadas condiciones de trabajo, así como la mejora de la calidad de vida familiar.

Dentro del proceso de adaptación se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes como la incertidumbre y el miedo elementos altamente negativos, que se produjeron con la incesable llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido, fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar

enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión (Cortes Rojas, 2021).

En cuanto a los factores sociales encontramos las responsabilidades que debe desempeñar el docente, debido fundamentalmente a la transferencia de funciones de la familia a la escuela, la desmotivación del alumno en los procesos de formación, desarrollo de competencias pedagógicas, responsabilidad de las deficiencias del sistema educativo y falta de apoyo. Ante estos estresores se deben implementar estrategias de afrontamiento de tipo conductual, cognitivo o emocional y de esta manera disminuir los síntomas de estrés en su fase inicial (García Lino, 2020).

En el ámbito laboral de los docentes durante la pandemia del Covid-19, el estrés fue un factor determinante durante el periodo académico en la afectación de la calidad de vida, al tener horarios de trabajo exhaustivos, un rendimiento superior al normal con pensamientos de frustración, enojo y nerviosismo, por estar conectados de manera permanente a una computadora, lo cual afectó en el ámbito familiar (problemas en la relación de pareja, deterioro de la relación con los hijos, pérdida de relaciones con otros familiares), ámbito social (rupturas de relaciones con amigos, falta de compromiso con las normas de la sociedad, falta de interés en actividades sociales) y en el ámbito psicológico (pensamientos negativos hacia sí mismo – autoinculpación con incremento de ansiedad).

2. Tecnoestrés en tiempos de COVID

El tecnoestrés se definió originalmente como una condición resultante de la incapacidad individual o grupal para adaptarse de manera saludable al uso e implementación de nuevas tecnologías, esto se enfoca según la edad, la experiencia, la carga de trabajo, la percepción de control y el clima laboral y, en consecuencia, el tecnoestrés afecta el desempeño de las personas, limitando su uso de la tecnología, provocando impaciencia e impotencia por no poder desarrollar con facilidad sus actividades laborales debido a la carencia de conocimientos en el uso de las nuevas herramientas tecnológicas (Carrion Bosquez, 2022).

Adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología resultó todo un desafío, algunos docentes se enfrentaron a un panorama desalentador para cumplir sus labores habituales, en razón que las actividades académicas las realizaban desde sus hogares en algunos casos se carecía del equipo necesario, el acceso limitado a una red de internet. En ciertos casos, algunos docentes sufrieron al tener un conocimiento mínimo de tecnologías relación con el uso y manejo de las plataformas (Cortes Rojas, 2021).

Como señala Garcia Ramos et. (2022) el cambio hacia la nueva modalidad educativa extraordinaria ha desencadenado diversas reacciones que pueden resultar estresantes para los docentes debido a factores como: la falta de tiempo para preparar las clases, la falta de apoyo técnico y social para el uso de la tecnología, falta de capacitación a los estudiantes para el uso de la tecnología entre otros fueron eventos que provocan un estado psicológico negativo en los docentes que provocaron un alto nivel de estrés, ansiedad y fatiga debido al uso de las TIC's.

Para concluir podemos decir que, los docentes al decretarse el cierre de los centros educativos, tuvieron que cambiar la manera de impartir las clases, de presencial a forma digital, mediante plataformas que eran desconocidas y que por varias ocasiones estas plataformas educativas sufrieron inconvenientes, como por ejemplo: la poca conectividad de internet en zonas rurales, el tener alumnos que no disponían de los medios tecnológicos al ser integrantes de familias de escasos recursos, y el no tener la facilidad de manejo de equipos y medios tecnológicos; siendo factores de gran importancia que generaron tecnoestrés.

2.1. Evaluación de tecnoestrés en docentes durante la pandemia

De acuerdo con García Ruano (2018) el desarrollo continuo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, buscan beneficiar a las personas en todos los contextos de la vida diaria, estas herramientas también han causado consecuencias negativas para sus usuarios, quienes pueden sufrir riesgos psicosociales como el llamado 'Tecnoestrés', que

debido a la pandemia mundial causada por la Covid-19, han obligado a los docentes al uso de las TIC's para el desarrollo de las actividades laborales.

Aunque sería lógico pensar que el desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) influyen positivamente en el ámbito de la educación, pero en la actualidad el utilizar ese tipo de tecnologías puede manifestarse de forma negativa dentro del entorno educativo, debido a que para algunos representa un cambio radical en su forma de enseñanza convencional impartida durante tantos años provocado por el aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19 (González Amarilla y Pérez Vargas, 2019).

La disponibilidad del docente para solventar cuestiones laborales supone una fuente generadora de estrés, pese a que en principio se piense que las TIC's proporcionan facilidades de conciliación e interacción del docente con el estudiante. Por todo lo dicho, los cambios originados por las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información en la forma de prestar servicios, requiere la implementación de medidas preventivas y control por parte de las autoridades educativas, que busquen el bienestar laboral de los docentes (Martín Rodríguez, 2020).

Con lo antes mencionado, el uso de las tecnologías debió tener un enfoque desde un ámbito positivo, pero con el inicio de la pandemia por Covid -19, esto fue un disparador para que sea orientado desde el ámbito negativo, causando tensión en los docentes al tratar de satisfacer las diferentes necesidades de los directores y alumnos y al no estar preparados para esta nueva modalidad de enseñanza, por lo cual fue una fuente generadora de estrés y posterior tecnoestrés, ya que por la falta de adaptación a las nuevas herramientas y sistemas tecnológicos generaron un impacto negativo de los pensamientos, además las actitudes o fisiología corporal causado directa o indirectamente por la tecnología. En efecto las medidas de prevención se deberían enfocar en socializar al docente con la tecnología, mediante capacitaciones, conferencias, cursos, ya que el mundo actual se ha globalizado y la modalidad de enseñanza a evolucionado poco a poco, desde el cambiar un libro por una tablet.

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

Según manifiesta Díaz Bernal (2015) las personas en su trabajo buscan ser innovadores, creativos y estar mentalmente sanos, aun cuando la monotonía y el exceso de trabajo pueden perjudicar este hecho. Sin embargo, hay cosas que no se pueden controlar del trabajo porque ya vienen impuestas por las actividades laborables, entre ellas la tecnología. A pesar de ello existen múltiples aspectos que se pueden mejorar en el trabajo con una adecuada reflexión y planificación.

En su investigación Goldemberg Vargas (2022), plantea que el tecnoestrés es una adicción psicológica que se produce por el uso continuado de la tecnología en todas sus formas, y por el intento de mantenerse al día con todos los dispositivos que aparecen en el mercado tecnológico. Esta adicción trae consigo una serie de consecuencias en la salud y puede afectar a todo tipo de personas, encontrándose presente en distintos ámbitos de la vida cotidiana y en distintos tipos de organizaciones.

En cuanto a las consecuencias a nivel laboral, el tecnoestrés puede generar disminución en la calidad de trabajo de los docentes e incrementar el ausentismo laboral al estar relacionado con factores de estrés como sobrecarga de trabajo, ambigüedad de roles, invasión de la privacidad, conflicto entre el trabajo y el hogar e inseguridad laboral (Botía Sánchez et al., 2020).

El desempeño laboral y la productividad de los docentes en la pandemia del Covid-19, dio como consecuencia una afectación alta y directa, al no disponer de los medios tecnológicos para el desarrollo de las actividades interactivas y el desconocer el manejo de las diferentes plataformas de enseñanza, fueron factores, para que la calidad de enseñanza disminuya considerablemente, al no poder brindar una asistencia presencial a sus alumnos y no tener la facilidad de lograr la empatía por medio de un monitor para poder llegar de manera óptima a su alumnos durante las clases virtuales, lo cual generó una baja productividad en los docentes, ya que los alumnos no acataban las normas establecidas para el desarrollo de las actividades planificadas.

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

Según Fernández Martínez (2020) los riesgos psicosociales del teletrabajo consisten en la materialización de dichos factores de riesgo, es decir, los factores de riesgo son la causa, mientras que los riesgos psicosociales son la consecuencia de condiciones o de una organización del trabajo deficiente. Estas circunstancias inciden en la atención y concentración y, en última instancia, pueden afectar de manera negativa a su rendimiento y, en consecuencia, al nivel de satisfacción.

El tecnoestrés se vio aumentado en los docentes debido a la virtualidad obligatoria por Covid-19, lo que derivó en una desmotivación laboral, diversas dificultades emocionales, en especial la ansiedad y el pánico y aumento del síndrome de burnout en docentes. Teniendo en cuenta la identificación de diversas variables, como: las causas, síntomas, estrategias de defensa y procesos de adaptación y familiarización a la virtualidad obligatoria en docentes (Gañán Moreno Anderson et al., 2020).

En cuanto a las secuelas psicosociales Butzman Álvarez y Gonzalez Bañalez (2023) manifiestan que el tecnoestrés puede producir ansiedad, depresión, estrés y puede llegar a ocasionar a largo plazo el denominado burnout o síndrome de desgaste que se define en lo general como un padecimiento que se caracteriza por una respuesta prolongada de estrés ante los factores estresantes emocionales e interpersonales principalmente en el trabajo, y que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

De ello resulta necesario decir que, el tecnoestrés no solo se encuentra vinculado al uso negativo de las TIC's, sino que debe considerarse como riesgo psicosocial por ser una amenaza para la salud, ya que se encuentran situaciones laborales que afecta gravemente a la salud física, social o mentalmente; los riesgos psicosociales pueden tener consecuencias graves, que alteran el equilibrio mental de los docentes al no ser considerado como un factor de riesgo, y peor aún al no darle la atención y tratamiento adecuado una vez detectado, esto podría constituirse en afectaciones psicopatológicas o psiquiátricas en el futuro.

3. Burnout en tiempos de COVID-19

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2019 reconoció al Síndrome de Burnout, Síndrome de estar quemado o también conocido como desgaste ocupacional como un padecimiento crónico en la revisión número 11 del (CIE – 11), que significa clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de la salud conexos, la cual entraría en vigencia el 01 de enero del 2022, lo que indica la dificultad de este trastorno, enfermedad que afecta con el desempeño óptimo de los trabajadores a nivel mundial (Guevara Vargas y Huyhua Gutierrez, 2021).

El burnout se conceptualiza como un estado de cansancio emocional, mental y físico, producto del estrés laboral que surge cuando existen falencias en los mecanismos de afrontamiento habituales para el manejo de los estresores laborales. Este síndrome contribuye al bajo autoconcepto, la generación de actitudes negativas hacia las actividades laborales, y pérdida de interés y motivación del empleado hacia su quehacer laboral (Martelo Gómez y et al., 2021).

Desde el punto de vista de Hernández Suárez (2021), el síndrome del burnout se produce por una respuesta inadecuada producida por un estrés crónico, que denota estresores ante “exigencias y presiones laborables que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades” y dicha situación se agudiza cuando no existe el apoyo en el marco del trabajo y cuando necesita capacitación o inducción en las diversas tareas y entre sus consecuencias se refleja problemas de salud, poca motivación laboral, disminución de la productividad y promoción de ineficiencia.

En consecuencia el burnout o síndrome de “estar quemado” durante la pandemia por el Covid-19 afectó de manera directa en el desarrollo de las actividades laborales de los docentes, quienes tuvieron que afrontar jornadas de trabajo extenso, desempeñando labores educativas sin contar con los recursos tecnológicos y materiales didácticos necesarios, baja remuneración salarial y constante presión en el desarrollo de actividades; fueron situaciones que repercutieron en la falta de energía, agotamiento físico, mental y/o emocional, disminución de la productividad laboral y la concentración, desmotivación y la

necesidad de medicarse para conciliar el sueño por las noches. El detectar el burnout no es una tarea fácil, ya que los seres humanos tenemos diferente asimilación a situaciones de presión o cargas de labores excesivas, mientras que para unos es fácil acoplarse a las tareas, para otros no lo es.

3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Desde el punto de vista de Tabares Díaz y et al., (2021) en las últimas décadas, las transformaciones en el mundo laboral derivadas de los cambios tecnológicos, han propiciado en conjunto la aparición de problemáticas psicosociales, entre ellas el síndrome de Burnout, como un factor de riesgo laboral que incide negativamente en la salud, seguridad, bienestar de las personas y calidad de vida en el trabajo. Siendo la docencia considerada como una de las profesiones más vulnerables a desarrollar problemas de salud mental

Citando a Guerrero Rivera et al. (2018) el burnout es un problema de salud que influye en la calidad de vida laboral, siendo un tipo de estrés que se podría definir como la respuesta psicofísica que tiene lugar en el individuo como consecuencia de un esfuerzo frecuente, cuyo resultado es considerando ineficaz e insuficiente, ante lo cual reacciona quedándose exhausto con sensación de indefensión, con un sentimiento de no poder realizar ningún esfuerzo.

En todo proceso de enseñanza - aprendizaje existen dos sujetos claves, el que enseña y el que aprende. Para que dicho proceso tenga éxito y se logre un aprendizaje significativo y de calidad es fundamental que ambos sujetos gocen de cierta salud física, psíquica y emocional que les permita interactuar y progresar de una manera apropiada. Para que el docente pueda realizar su tarea con eficacia es necesario que se sienta a gusto con la misma, que la perciba útil, y que cuente con las competencias, habilidades y capacidades necesarias; sin embargo, dentro de las problemáticas que han aquejado al sector del educativo en las últimas décadas, ha cobrado relevancia el aumento de la prevalencia del síndrome de burnout (Malandar, 2016).

Los docentes han sido uno de los grupos profesionales afectados por la pandemia de COVID-19, debido al cambio de modelo de enseñanza online, para lo cual han debido de

adaptarse rápidamente al nuevo entorno de trabajo por medios tecnológicos. El aumento de burnout en docentes fue generado debido al incremento de la carga de trabajo, incertidumbre y ansiedad, falta de apoyo y recursos, falta de tiempo para la planificación y la preparación del material didáctico, presión para cumplir con los objetivos académicos para mantenerse al día con la tecnología.

3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

Como señala Castro Delgado y Coronel Naranjo (2022) la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia del COVID 19 provocó cambios en el ámbito educativo, por lo que fue necesario el cambio de la modalidad de trabajo, obligando a que las instituciones educativas optaran por la alternativa del teletrabajo. Dicha modalidad permitió mantener las actividades profesionales en progreso, mediante el uso de diferentes aparatos y medios tecnológicos, sin embargo, factores como la falta de capacitación de las nuevas tecnologías, el aislamiento social y la combinación del área laboral con la familiar junto con las circunstancias en las que se aplicaron tales herramientas lograron que el teletrabajo a pesar de ser útil generara problemas de estrés crónico que al no ser tratado o identificado a tiempo se provoca burnout.

Las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover el sufrimiento emocional, derivado tanto de las experiencias de aislamiento y distancia social como de la sobrecarga de trabajo devenida de la necesidad de mantener las actividades laborales en el régimen de teletrabajo. De este modo, estas condiciones pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental durante la pandemia, imponiéndoles la necesidad de desarrollar habilidades y competencias para poder lidiar con los problemas vinculados con su salud mental en ese período (Dos Santos Santiago Ribeiro et al., 2020).

Como plantea Soriano Zuasnabar et al. (2022) la docencia presenta alta vulnerabilidad al síndrome de burnout debido al desarrollo simultáneo de múltiples funciones y exigencias del entorno social que implican asegurar que los estudiantes reciban una educación de calidad. El teletrabajo fue una modalidad nueva para muchos docentes, con una alta

responsabilidad de afrontar este cambio abrupto; lo que puede generar actitudes y/o comportamientos que están relacionados con el cansancio laboral.

En consecuencia, se podría decir que el teletrabajo resultó un gran desafío para el desarrollo de las actividades de los docentes, puesto que al no disponer de los equipos tecnológicos adecuados y contar con un excesivo número de alumnos generó la capacidad necesaria de control (encender/ apagar cámaras y micrófonos) con ello el aumento de conflicto con los estudiantes, lo cual fue un verdadero reto para las unidades educativas la modalidad virtual. De igual ya que al ser desarrollado desde casa no se contaba con el mobiliario de oficina lo cual produjo en los docentes problemas de tipo muscular, esqueléticos y visuales, siendo factores de influencia para que el docente desarrollara síntomas de burnout al incorporar nuevas tecnologías que fueron escenarios con multiplicidad de factores y estresores, entre los cuales se puede mencionar: turnos de trabajo no establecidos, necesidad de capacitación y miedo a ser desincorporado.

3.3. Consecuencias del burnout para docentes

En la opinión de Rivera Guerrero et al., (2018) cuando el síndrome de burnout progresa, el sujeto que lo padece, con el tiempo, se da cuenta de las situaciones que han cambiado dentro del entorno laboral y personal, no encuentran satisfacción al realizar sus actividades diarias y al finalizar el día termina agotado y vacío, al no querer saber nada de nadie. Al convivir con los alumnos y compañeros, ya no se comporta de la misma manera, observa que con el paso del tiempo se le hace más difícil soportarlos y enfrentarse a ellos y siente que ha perdido el control de la vida.

Actualmente se ha manifestado un número considerable de docentes que muestran molestia hacia la institución en la que laboran por motivos diversos, entre los que se destacan las condiciones laborales y la presión a la que están expuestos diariamente. Estos factores dan como resultado la aparición de estrés, crisis psicológicas y falta de motivación, y son problemas que incide directamente en la calidad educativa, pues provoca menor interés, ausentismo y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo (Rodríguez Ramírez y et al., 2017).

Por su parte García Rodríguez et al., (2021) que en los docentes presentan signos y síntomas relacionados con el síndrome. En los cuales el trabajo se vuelve agotador, estresante y frustrante, el distanciamiento social, somnolencia y pereza laboral con síntomas de trastornos digestivos, falta de energía, problemas de comunicación familiar, dificultad en la concentración y carente creatividad. Los docentes son susceptibles al estrés laboral y por ende pueden debutar con el síndrome de burnout con repercusiones en la salud mental.

Por consecuente se podría decir que dentro del proceso de enseñanza los docentes tienen un papel importante al impartir sus conocimientos a los alumnos, pero si el docente debido al burnout, no se siente realizado plenamente no podrá impartir de manera óptima sus clases y no lograra la asimilación de conocimientos por parte de sus alumnos, así que el proceso de enseñanza se volvería un proceso nulo. El Burnout en docentes tiene como consecuencias a nivel psicológico (depresión, estrés y ansiedad), físico (fatiga crónica, aumento de peso o bien pérdida de apetito, dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales, resfriados frecuentes, aparición de alergias y en el caso de las mujeres desregulación del ciclo menstrual) y emocional (indiferencia y desapego, reduciendo claramente su compromiso hacia el trabajo, aburrimiento, distanciamiento afectivo, impaciencia, desorientación, sentimientos de soledad y vacío, sentimientos de omnipresencia irritabilidad y despersonalización).

4. Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

Desde el punto de vista de Torres Díaz et al., (2021) las estrategias de afrontamiento constituyen mecanismos útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad, como la que se vive actualmente con la emergencia sanitaria por la Covid-19; es importante resaltar que este tipo de estrategias son de carácter individual, y pueden variar a medida que se va alterando el significado que la persona otorga a cada situación; de igual manera, su eficacia se puede determinar, mediante una valoración de los efectos a corto y largo plazo, especialmente si la persona ha sido capaz de cambiar o modificar una situación estresante, o si ha podido regular sus respuestas emocionales ante tal situación

Las estrategias de afrontamiento son agrupaciones de recursos y esfuerzos cognitivos, conductuales necesarios para la creación de mecanismos que permitan resolver los problemas; los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiaban constantemente con el manejo específico de demandas internas o externas. Destacando que individuo tiene estilos propios de afrontamiento, que pueden ser influidos por la sociedad, cultura, religión motivación condiciones del problema, entre otros (Muñoz Cristian et al., 2020).

En su investigación Dos Santos Santiago Ribeiro et al., (2020) resalta la necesidad de que el docente estipule su tiempo para el trabajo, el ocio, el descanso y otras actividades diarias debido a la pandemia y la competencia con otras demandas, como las familiares, el cuidado de su salud y la de su entorno más próximo. Dicha organización promueve la automotivación, la independencia, la disciplina y mejores resultados, además del dominio y la competencia en lo referido al uso de las tecnologías de la información, gestión adecuada del tiempo y separación entre vida profesional y personal.

El Gobierno del Ecuador y el Ministerio de Educación, deberían generar planes de acción para evaluar la salud mental de los docentes, al igual que se evalúa cada año el desempeño laboral de los docentes y académico de los alumnos, puesto que muchas veces el profesorado deja de lado sus problemas personales, familiares y sociales, con el fin de ser un ejemplo de vida "perfecta" para sus alumnos.

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

Como señala Murillo (2022) el teletrabajo presentó ciertos inconvenientes en el docente, como una posible desvinculación emocional con la vocación docente, la incapacidad de controlar las actividades diarias, dificultad de trabajar en equipo, el aislamiento y el descenso del rendimiento. Todas estas desventajas podrían tener como consecuencias, en el profesional y sus familias, un aumento de la violencia intrafamiliar, estrés y fatiga laboral siendo factores de afectación mental.

En su investigación Maza Santos (2021) manifiesta que los riesgos a los que está expuesto el teletrabajador, respecto de su salud mental son: tensión y estrés debido a la

sobrecarga de trabajo, fatiga mental que puede ocasionar ansiedad, irritabilidad y estados depresivos, sensación de aislamiento, alteración de la percepción del tiempo, desequilibrios emocionales, conductas alteradas, trastornos del sueño y baja autoestima.

Este contexto de teletrabajo para los docentes generó diversas consecuencias en las condiciones de salud, incluyendo depresión, ansiedad, estrés y síndrome de burnout debido a la sobrecarga de trabajo durante la pandemia de COVID-19, esto se dio por las altas cargas de trabajo, malestar físico en el ejercicio profesional, con el consiguiente deterioro psicosocial y de calidad de vida derivados del estrés laboral y el agotamiento (Carvajal Flores, 2021).

Por consiguiente las repercusiones en la salud mental derivados del teletrabajo, deben ser consideradas como preocupantes, ya que afecta en diferentes ámbitos a los docentes, siendo generadores de problemas familiares, sociales y laborales, los cuales en varias ocasiones no saben sobrellevarlas o afrontarlas, por lo cual recurren al uso de medicamento no autorizados y consumo de sustancias psicotrópicas y bebidas alcohólicas, que como resultado en ocasiones tienen la pérdida de trabajo, violencia intrafamiliar y prisión.

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

Como expresa Cevallos (2021) los docentes han tenido que encarar nuevos retos no solos académicos sino también emocionales, conjugando sus actividades laborales con las personales, con un proceso continuo de capacitación, que demanda mayores horas de trabajo y por ende mayor carga laboral. Los efectos psicológicos generados por la pandemia han sido diversos, algunos son síntomas nuevos, y otros pueden exacerbar patologías mentales previas, siendo las intervenciones en salud mental indispensables para enfrentar estos efectos.

Los docentes atraviesan un desgaste emocional, y se encuentran con una recarga de responsabilidades en el cumplimiento de su labor educativa; ya que el estrés laboral que afrontan en una institución educativa es variado, Asimismo, el estrés laboral se da en el docente cuando se enfrenta a una sobrecarga de actividades y a cambio recibe una

insuficiente recompensa, que disminuye la autoestima y autoeficacia en el desarrollo de sus funciones (Villanueva et al., 2021).

La inesperada pandemia del Covid -19 hizo que los docentes tengan que enfrentar nuevas metas y retos, en razón de la insólita manera virtual de las clases, colocando barreras inesperadas y talvez hasta desconocidas para muchos del conglomerado docente, adicional a eso la acumulación de los obstáculos en la vida personal tuvo un influyente papel; que generaron percepciones fuertes en el tema de salud mental de los docentes, esto plasmado ya en estadísticas obtuvo como resultado un elevado número de estrés en docentes; en especial en las mujeres docentes que tuvieron que afrontar la sobrecarga de conllevar las tareas de sus hogares y su profesión en un mismo lugar.

4.3. Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

En la opinión de Roldan Bazurto y Diaz Macias (2021) el afrontamiento es un proceso cambiante con fines de adaptación, donde el sujeto y el contexto interactúan de forma permanente y además señalan que los individuos varían los patrones de estrategias de afrontamiento ante cualquier situación en función del tipo de problema que se necesita resolver.

Según lo investigado por Torres Díaz Silvana et al., (2021) en el afrontamiento, se encuentra las denominadas estrategias primarias, resolución de problemas (estrategias cognitivas y conductuales), dirigidas a eliminar el origen del malestar; reestructuración cognitiva (estrategias cognitivas), que modifican el significado de la situación estresante, resultando menos molesta; expresión de emociones, que consiste en la liberación de emociones; búsqueda de apoyo social.

Por lo cual los estilos de afrontamiento se deberían ser adoptados por los docentes para lidiar con el conflicto de cumplir sus labores, recursos y las altas exigencias establecidas por los centros educativos. Este nivel de estrés se ve favorecido por el clima laboral poco favorable, impidiendo que las acciones se desarrollen de manera satisfactoria, ya que la comunicación y participación son afectadas por la estructura piramidal de las organizaciones (Ponce Alencastro et al., 2022).

Conviene señalar que los docentes deberían tener de forma continua talleres que los ayuden a sobrellevar problemas de estrés, como pensar y comportarse para afrontar situaciones estresantes, ya que esto conlleva a un desbalance, pero existe muchas maneras de manejar el estrés (aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse, aléjese de la fuente del estrés, realizar actividades físicas todos los días, desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos, la práctica de técnicas de relajación).

Capítulo dos

Metodología de la investigación

2. Metodología

2.1. *Objetivos*

2.1.1. *Objetivo general*

Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública en el sector Las Acacias de la ciudad de Manta durante el año 2021-2022.

2.1.2. *Objetivos específicos*

- Identificar las características sociodemográficas y laborales de 40 docentes en el sector Las Acacias.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.
- Establecer el Tecnoestrés existente en los docentes durante el teletrabajo.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato durante la pandemia mundial de Covid-19.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés durante la pandemia mundial de Covid-19.

2.2. *Preguntas de investigación*

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

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato?

2.3. Diseño de investigación

La investigación que se desarrolla tiene un enfoque cuantitativo, al ser un método común para recoger datos, utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos, siendo no experimental se realiza sin manipular las variables, basándose fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural que luego serán analizados, además es de corte transversal ya que las mediciones se toman en un solo momento y posee características de tipo exploratorio al brindarnos un acercamiento de la realidad del problema de investigación y descriptivo al recolectar datos sobre cada una de las categorías, conceptos y variables que reportan los datos que obtienen (Ramírez Zhindón , 2021).

2.4. Contexto

La ciudad de Manta también llamada “La Puerta del Pacífico” por ser uno de los principales puertos para la economía ecuatoriana, se ubica en la parte occidental de la Provincia de Manabí, en la bahía de Manta, en la Costa Centro – Sur del Ecuador, el turismo y la industria pesquera son sus principales fuentes de ingresos, posee los siguientes servicios básicos de manera óptima básicos: luz eléctrica e internet, pero con un acceso limitado respecto al agua potable y alcantarillado, además en el sector se observa algunas situaciones de vulnerabilidad en adolescentes como: falta de preparación acceso a la educación básica y superior, el consumo de sustancias sujetas a fiscalización e interés por ser miembros de organizaciones delictivas (Alcaldía de Manta , 2020).

La unidad educativa en el cual se desarrolló el proyecto de Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid-19, se encuentra ubicado en sector Las Acacias de la ciudad de Manta, en el contexto educativo está establecido dentro del régimen Costa con un tipo de educación regular, de igual forma dispone de la modalidad presencial en dos jornadas matutina y vespertina con los niveles educativos: inicial, educación básica y bachillerato.

Los estudiantes que asisten a la unidad educativa donde se realizó la presente investigación pertenecen a familias de escasos recursos económicos, viven en barrios aledaños razón por lo cual su movilización es a pie.

En las instalaciones de la unidad educativa se puede observar que las aulas son prefabricadas con techo de zinc y con una capacidad para 30 alumnos por aula, de igual manera los docentes para el desarrollo sus actividades laborables cuentan con recurso limitados como: pizarra de tiza líquida, escritorio y silla.

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 Otzen y Manterola (2017). Por lo tanto, se invitó a participar de forma libre y voluntaria de esta investigación a 40 docentes que fueron: 14 docentes de educación básica (11 mujeres y 3 hombres) y 26 docentes de bachillerato (14 mujeres y 12 hombres).

2.5.1. Participantes

Los participantes para la aplicación de los test fueron 40 docentes, 14 docentes de educación básica (11 mujeres y 3 hombres) y 26 docentes de bachillerato (14 mujeres y 12 hombres).

La actividad académica de recolección de datos se la realizó de forma libre y voluntaria a los 40 docentes que aceptaron participar del proyecto Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid-19, que cumplieron con los siguientes criterios de selección de participantes:

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.

Crterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.

2.6. Métodos, técnicas

2.6.1. Métodos

Método descriptivo: Realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia, busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de la información aportada (Abreu, 2014). Permite explicar y analizar los factores relacionados con el estrés de los docentes de básica y bachillerato.

Método analítico: Realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí. Se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas (Abreu, 2014). Explica la relación entre los elementos y el todo, así como también la reconstrucción de las partes para alcanzar una visión de unidad, en lo referente a los factores que se estudian en relación al estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método inductivo y deductivo: El *método inductivo* plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin. Puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo (Abreu, 2014).

Método deductivo permite generalizar a partir de casos particulares y ayuda a progresar en el conocimiento de las realidades estudiadas, podrán ser entendidos, explicados y pronosticados sin que aun ocurran y además serán susceptibles de ser estudiados analítica o comparativamente (Abreu, 2014).

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

Método de Escalamiento de Likert: Es un instrumento de medición o recolección de datos cuantitativos utilizados dentro de la investigación. Es un tipo de escala aditiva que

corresponde a un nivel de medición ordinal; consiste en una serie de ítems o juicios a modo de afirmaciones ante los cuales se solicita la reacción del sujeto. El estímulo (ítem o juicio) que se presenta al sujeto, representa la propiedad que el investigador está interesado en medir y las respuestas son solicitadas en términos de grados de acuerdo o desacuerdo que el sujeto tenga con la sentencia en particular (Matas, 2018). Es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción la escala posee: 7 opciones de frecuencia de 0 nunca, 1 alguna vez al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana, 6 diariamente.

Método estadístico: Permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad en un determinado fenómeno. Organiza la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos en esta investigación.

2.6.2. *Técnicas*

Técnicas de investigación bibliográfica

- La lectura, como medio importante para conocer, analizar y seleccionar aportes teóricos, conceptuales y metodológicos de los factores de relacionados con el estrés en los docentes.
- El resumen o paráfrasis, como medio para presentar un texto original de forma abreviada; permite realizar una comprensión del tema, para comprender mejor el texto y redactar con exactitud y calidad.

Técnicas de organización de información:

- Son herramientas administrativas empleadas para amalgamar una estructura que permita aprovechar los recursos

Técnica de recolección de datos a través de instrumentos y escalas

- Los instrumentos de recolección de datos en investigación científica se emplean de manera distinta de acuerdo tipo de investigación, al objetivo y técnica seleccionada, uno de los instrumentos más utilizado es el Cuestionario tanto en investigaciones con enfoque cuantitativo y cualitativo, que permite la obtención y registro de datos a través

de preguntas de varios tipos sobre los hechos de interés de la investigación (Cisneros Caicedo, 2022).

- Las Escalas miden Actitudes utilizadas principalmente en investigaciones con enfoque cualitativo para medir percepciones o emociones de los encuestados. Sin embargo, en la última década gracias al avance de las TIC's y durante la pandemia los estudios y la recolección de datos se dio en gran medida en el entorno virtual aplicando cuestionarios online y offline (Cisneros Caicedo, 2022).

Técnica estadística:

- Constituyen las herramientas matemáticas que permiten el análisis causal de los problemas.

2.7. Instrumentos

Cuestionario Ad Hoc.

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

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

Este instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de burnout en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Consolidado como instrumento de evaluación psicológica, consta de tres dimensiones con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos); se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la cual una respuesta de 1 indica sin afectación y un puntaje de 7, la máxima afectación.

En cuanto a las propiedades psicométricas, la consistencia interna o alfa de Cronbach del MBI oscila entre .70 a .90 (Rodríguez Ramírez et al. , 2017).

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

El tecnoestrés desde un punto de vista psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica el siguiente modelo de evaluación afectiva (ansiedad vs. fatiga), actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología) (Velasquez Cardenas et al. , 2020). Los ítems se evalúan a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (nada/ nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las TIC's en sus labores diarias. Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecno ansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecno fatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia). Se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala, con una consistencia interna alfa de Cronbach de $\alpha = .90$.

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

El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo. El estrés descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente. Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de .91 (Román Mella et al., 2014).

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

Es una escala multidimensional auto administrada la cual posee 28 ítems comprendidos por 14 subescalas: subescala de afrontamiento activo (2 ítems), subescala de planificación (2 ítems), subescala de uso de apoyo instrumental (2 ítems), subescala de auto distracción (2 ítems), subescala de desahogo (2 ítems), subescala de desconexión conductual (2 ítems), subescala de reinterpretación positiva (2 ítems), subescala de negación (2 ítems), subescala de aceptación (2 ítems), subescala de religión (2 ítems), subescala de uso de sustancias (2 ítems), subescala de humor (2 ítems) y subescala de autoinculpación (2 ítems) (Moran, 2009).

Se evalúa mediante 4 alternativas en escala tipo Likert, en donde: 1= Nunca; 2= Casi nunca; 3= Frecuentemente; 4=Siempre; con un alfa de Crombach de 0,75 para la escala total.

2.8. Procedimientos

Fase 1: Recolección y síntesis de la bibliografía

Se procedió a realizar consultas en distintas plataformas de internet, para la elaboración del marco teórico y consolidar la información realizar la respectiva síntesis.

Fase 2: Permisos institucionales y consentimiento informado.

Se socializó con la rectora de la unidad educativa del sector Las Acacias de la ciudad de Manta, el proyecto de investigación Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid-19, quien autorizó que la investigación se la realizaría a los docentes, quien informó que en primera instancia se debería entregar un oficio en el Distrito de Educación 13D02, a fin que se autorice el ingreso al centro educativo, por lo cual se procedió a la entrega del oficio de solicitud de aplicación de test a docentes en el Distrito de Educación recibiendo la respectiva autorización de ingreso a la unidad educativa, previamente se planificó una reunión con los docentes a fin de socializar los parámetros del proyecto y se les dio a conocer que los resultados obtenidos en los tests aplicados no afectarían su estabilidad laboral, ya que los resultados se mantendrían bajo confidencialidad y no se darían a conocer al Distrito de Educación 13D02.

Fase 3: Aplicación de cuestionario.

En el salón de reuniones de la unidad educativa se realizó la presentación del proyecto y las indicaciones generales para que los 40 docentes registren la información de manera correcta, culminada las indicaciones y dando contestación a las diferentes preguntas, se procedió a entregar a cada docente copias de los test (5 instrumentos de aplicación Cuestionario Ad Hoc, Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS), Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés -DASS – 21 y a Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28) , esfero gráfico color azul y un refrigerio

Fase 4: Tabulación de datos.

Al culminar la aplicación de los test a los 40 docentes de la unidad educativa del sector Las Acacias de la ciudad de manta, se procedió a la tabulación de datos y depuración de la información la misma que fue registrada en el link establecido <https://es.surveymonkey.com/r/encuesta-a-docentes>. Y con esta información obtener las tablas de resultados.

Fase 5: Análisis de resultados y conclusiones.

En esta fase se procedió al análisis correspondiente de los resultados realizando la comparación con otros trabajos de investigación y con esto finalmente realizar las conclusiones, proceso de se detalla en el capítulo 3.

2.9. Recursos**a) Recursos humanos**

- Directora del Trabajo de Titulación
- Tesista
- Cuarenta docentes de educación básica y secundaria

b) Materiales

- Cuestionarios
- Computador

- 40 Esferos
- Grapadora
- Carpetas

c) **Recursos financieros**

GASTO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Impresiones	200	0,05	10
Movilización	4	2,50	10
Servicio de internet	1	10,00	10
Esferos	40	0,25	10
Refrigerio	40	3,00	120
GASTO TOTAL			160

Capítulo tres

3. Análisis de resultados y discusión

3.1. Análisis de resultados

Muestra recolectora de datos: 40

Muestra procesadora de datos 39

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	14	35,9%		
	Femenino	25	64,1%		
Docente	Educación básica	14	35,9%		
	Bachillerato	25	64,1%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	23	59,0%		
	Viudo/a	0	0,0%		
	Divorciado/a - Separado/a	5	12,8%		
	Soltero/a	11	28,2%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		48	60	28	9
Horas de trabajo por día		8	10	6	1
Experiencia laboral		15	36	5	8

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

En lo referente a las características sociodemográficas y laborales de los docentes se observó que, el 64,1% fueron mujeres, respecto al estado civil el 59% casados, un 28% solteros y 12.8% divorciados. La edad media de 48 años, con una desviación estándar de 9. El 64,1% de los docentes pertenecen a bachillerato, las horas reportadas de trabajo fueron de 8 horas diarias, referente a la experiencia laboral el promedio fue de 15 años según la muestra investigada.

Tabla 2*Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
cansancio emocional	Bajo	19	48,7%
	Medio	8	20,5%
	Alto	12	30,8%
Despersonalización	Bajo	23	59,0%
	Medio	8	20,5%
	Alto	8	20,5%
Realización personal	Alto	22	56,4%
	Medio	11	28,2%
	Bajo	6	15,4%

Nota. Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En la investigación realizada se puede apreciar en la dimensión de cansancio emocional que el 30.8 % de los docentes puntuó alto, el 48,7% puntuó en un nivel bajo y el 20,5 % puntuó en un nivel medio; en la dimensión de despersonalización en los docentes se obtuvo como resultado que el 20,5% registra el nivel alto y medio y el 59% obtuvo el nivel bajo; en la dimensión de realización personal los docentes tuvieron un 56,4% el nivel alto, un 28,2% el nivel medio y 15,4% el nivel bajo.

En base a los resultados reportados se puede observar que alrededor de la mitad de la población docente encuestada presenta niveles medios y altos de agotamiento emocional y despersonalización esto indica que gran parte de los docentes reportan asumir conflictos, responsabilidades o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo. De manera más específica, niveles altos de agotamiento emocional hacen referencia a una reducción de los recursos emocionales y al sentimiento de que no se tiene nada que ofrecer a los demás, acompañados de manifestaciones somáticas y psicológicas. En resumen, la despersonalización se refiere al desarrollo de actitudes negativas de insensibilidad hacia los demás, que conduce con mucha frecuencia a la idea de que son la verdadera fuente de los problemas, asociada con aislamiento de los demás, con el etiquetamiento despectivo para calificar a otros y con un intento de culpabilizarlos de la frustración y el fracaso propio en el

cumplimiento de los compromisos laborales. Sin embargo, más de la mitad de los docentes también han reportado niveles altos o medios de alta realización personal, esto indica que los docentes reportan niveles altos en esta dimensión se encuentran satisfechos con sus resultados laborales. Realización personal corresponde a la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida.

A pesar de esto otro porcentaje significativo reporta también niveles bajos en esta dimensión, es por esto que se puede observar que en la población encuestada más de la mitad podría ya presentar niveles de riesgo de burnout.

Tabla 3

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	21	53,8%
	Medio	15	38,5%
	Alto	3	7,7%
Fatiga	Bajo	19	48,7%
	Medio	11	28,2%
	Alto	9	23,1%
Escepticismo	Bajo	14	35,9%
	Medio	19	48,7%
	Alto	6	15,4%
Ineficacia	Bajo	18	46,2%
	Medio	15	38,5%
	Alto	6	15,4%

Nota. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

En consecuencia, nuestra investigación en la dimensión de ansiedad el 53,8% de los docentes puntuó bajo, el 38,5 puntuó con nivel medio y el 7,7% obtuvo un puntaje en el nivel alto; en fatiga el 48,7% puntuó en el nivel bajo, el 28,2% puntuó en el nivel medio y el 23,1% puntuó en el nivel alto de esta dimensión; mientras que el escepticismo el 48,7 % puntuó en el nivel medio, el 35,9% puntuó en el nivel bajo y el 15,4% se ubicó en una escala alta; por ende en la ineficacia el 46,2% puntuó en el nivel bajo, el 38,5 % puntuó en el nivel medio y el 15,4% puntuó en un nivel alto.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que alrededor de la mitad de la población de docentes presentan niveles bajos y medios de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia esto indica que la mayoría de docentes reportan niveles medios y altos referente a tecnoestrés lo cual afecto el desarrollo de las actividades laborales durante la pandemia por la implementación de clases virtuales. Es decir, la ansiedad es un estado emotivo y respuesta que surge por los cambios en la impartición de clases con la modalidad online.

Por otro lado, la fatiga es una molestia ocasionada por un esfuerzo más o menos prolongado y que en ocasiones produce alteraciones físicas. De eso se desprende el escepticismo lo cual sería un porcentaje significado de docentes que tuvieron dudas referentes al conocimiento compartido mediante medios tecnológicos lo cual fue un factor generador de tecnoestrés. Así como la ineficacia es la incapacidad para producir el efecto deseado o para ir bien para determinada cosa.

Tabla 4

Percepción de la salud mental de los docentes.

		N	%
Depresión	Leve	30	76,9%
	Moderado	3	7,7%
	Severo	6	15,4%
Ansiedad	Leve	28	71,8%
	Moderado	3	7,7%
	Severo	8	20,5%
Estrés	Leve	31	79,5%
	Moderado	6	15,4%
	Severo	2	5,1%

Nota. Cuestionario de salud mental DASS-21

En relación a los resultados sobre la salud mental de los docentes podemos observar que la dimensión de depresión de los docentes obtuvo un puntaje de 76,9% en el nivel leve, un 7,7% en nivel moderado y 15,4 en un nivel severo; en tanto la ansiedad obtuvo un resultado de 71,8 % en el nivel leve, un 7,7 en nivel moderado y un 20,5% en nivel severo y finalmente

el estrés obtuvo un resultado de 79,5% en nivel leve, un 15,4 % en nivel moderado y un 5,1% en nivel severo.

Con los resultados obtenidos se puede determinar que los docentes se encuentran en niveles leves de depresión, ansiedad y estrés, esto indica que gran parte de los docentes adquirieron una percepción de salud mental y han sabido manejar el cambio tecnológico y diferentes situaciones durante la pandemia de Covid-19.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17,49	32,00	10,00	7,31
Estrategias enfocadas en problema	24,28	46,00	14,00	10,22
Estrategias disfuncionales	19,44	38,00	12,00	7,95

Nota. Inventario COPE-28

En lo referente a las estrategias de afrontamiento de los docentes centrado en las emociones se obtuvo como resultado una media de 17,49%, máxima de 32%, mínima de 10% y una desviación típica de 7,31%, en cuanto a las estrategias enfocadas al problema la media fue de 24.28% , con una máxima de 46%, una mínima de 14% y una desviación típica de 10.22% y las estrategias disfuncionales dieron como resultado una media de 19,44% con una máxima de 38% , una mínima de 12% y una desviación típica de 7,95%.

Con los resultados obtenidos se puede determinar que las estrategias de afrontamiento de los docentes la mayor media fue de 17,49 en afrontamiento centrado en las emociones, estrategias enfocadas en problema y estrategias disfuncionales, lo cual indica que la mayoría media de 24,28 de docentes desarrollaron estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés, demandas en el trabajo y han implementado estrategias como la planificación, el autocontrol, la toma de decisiones, el apoyo social, la comunicación, la relajación, el autocuidado, el desarrollo de habilidades de enseñanza, la gestión del tiempo, la búsqueda de ayuda profesional y apoyo.

3.2. Discusión

El objetivo de este trabajo fue identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública en el sector Las Acacias de la ciudad de Manta durante el año 2021-2022.

En referencia a los resultados obtenidos de las características sociodemográficas se identificó (sexo y estado civil) de los participantes en su mayoría son mujeres con un puntaje de (64,1 %), en relación al estado civil el (59,0%) están casados o en unión libre, con una edad media de 48 años, en el ámbito laboral cumplen con 8 horas de trabajo con una media de 15 años de experiencia laboral y el 64.1% son docentes de bachillerato, estos datos guardan con la investigación de (Córdova Benites , 2020) en el cual obtuvo que el 67,5% de docentes son mujeres, el 45,8% de los participantes están casados, tienen una edad media de 30 años, el 66,8% de docentes tiene una experiencia laboral de menor a 5 años y el 50% son docentes de educación primaria. Por otro lado, los resultados obtenidos por (Álvarez García y Labanda Viteri , 2020) registran que el 55% de docentes tienen un estado civil soltero, el 50% de docentes se encuentra entre los 20-30 años de edad, la carga laboral del 90% de docentes fue de 10 a 20 horas, que el 50% obtuvo un resultado de 1-5 años de experiencia laboral.

Las características sociodemográficas y laborales de los docentes pueden variar, en general los docentes suelen ser mayoritariamente mujeres, con una edad promedio entre los 30 y los 50 años. En cuanto a las características laborales, los docentes suelen trabajar entre 25 y 40 horas a la semana, con un horario de lunes a viernes, aunque algunos también trabajan los fines de semana. Los docentes también preparan clases, evalúan a los estudiantes, asisten a reuniones, participan en actividades extraescolares y deben mantenerse al día con las últimas tendencias en educación y tecnología.

En relación a la percepción de las dimensiones del burnout de los docentes se obtuvo que el cansancio emocional obtuvo un puntaje del 48,7% en un nivel bajo; mientras que en la dimensión de despersonalización en los docentes con un resultado del 59% en el nivel bajo; finalmente en la dimensión de realización personal los docentes tuvieron un 56,4% el nivel

alto. Estos resultados son similares a los obtenidos en el estudio realizado por (López De La Cruz y Zacarias Ventura , 2020) en el cual se obtuvo que el 46,3 % de docentes presentaron un cansancio emocional bajo y solo el 35,2 % de los docentes puntuaron en un nivel alto de cansancio emocional. En cuanto a la dimensión despersonalización registro resultados divididos, ya que el 40,1 % de los docentes presentaron un nivel alto de despersonalización, mientras que el 44,1 % tuvo un nivel bajo y el restante un nivel medio y en la dimensión realización personal, el 59 % de los docentes obtuvieron un nivel bajo.

Así mismo en los resultados obtenidos del estudio realizado por Bolivar Bedoya y et al (2017) registro que el 73 % de docentes presentaron un cansancio emocional, mientras que el 78% de docentes tuvo registro de despersonalización y en cuanto a la realización personal el 38% punto en un nivel medio.

En base a los resultados obtenidos se puede decir que los docentes presentaron síntomas de agotamiento emocional al sentirse agobiado emocionalmente y tuvieron despersonalización al presentar actitudes de irritabilidad y como último esta la sensación de disminución de logro personal, con el sentimiento de pérdida de competencia y de éxitos en el trabajo. Estos síntomas se reflejan de forma física y conductuales individuales, y son generadores de problemas en relaciones interpersonales.

En relación al objetivo de identificar los niveles de tecnoestrés la dimensión de ansiedad el 53,8% de los docentes puntuó bajo, en cuanto a la dimensión de fatiga el 48,7% puntuó en el nivel bajo; mientras que el escepticismo el 48.7 % puntuó en el nivel medio y la ineficacia con un registro del 46,2% en el nivel bajo. En referencia a la investigación realizada por Cornejo Hilario (2020) registró como resultados que el 26% de docentes obtuvo puntajes altos de ansiedad, el 53% de docentes puntuó en un nivel alto de fatiga, el 23% de docentes presentó niveles altos de escepticismo y el 19% de docentes registro niveles alto de ineficiencia y la investigación de (Betancourt Murrugarra, 2022) en el cual obtuvo que el 56,9% de docentes se situó un nivel medio de ansiedad, el 47,7%de docentes presentó un nivel bajo de fatiga, el 51,8% de docentes obtuvo un nivel de escepticismo medio y el 63,3% de docentes puntuó en nivel bajo de ineficacia.

Algunos síntomas comunes de tecnoestrés en los docentes incluyeron altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, síntomas físicos como dolores de cabeza y fatiga visual, dificultad para dormir y una sensación de estar abrumado o incapaz para mantenerse al día con las demandas de la tecnología. Algunos docentes que experimentan tecnoestrés pueden tener más probabilidades de experimentar agotamiento y menor satisfacción laboral. Es importante abordar estos síntomas y buscar apoyo si es necesario para prevenir problemas de salud más graves.

Referente a la salud mental de los docentes podemos observar que la dimensión de depresión de los docentes con un puntaje de 76,9% en el nivel leve; en tanto la ansiedad registró un resultado de 71,8 % en el nivel leve, y finalmente el estrés puntuó con el 79,5% en nivel leve, en cuando a la investigación realizada por (Cabezas Heredia Edmundo et., 2022) tuvo como resultados que el 42,5% de docentes tuvo poca depresión, el 42,5% de docentes padeció poca ansiedad y el 42,5% de docentes poco estrés, en tanto a la investigación realizada por (Pacheco Huarca, 2022) obtiene que el 43,8% de los docentes presentó síntomas de depresión moderado, el 43,8% de docentes sufrió de ansiedad moderada y en cuanto al estrés se tuvo datos que el 80% de docentes presentó síntomas.

De igual forma la depresión se caracteriza principalmente por una pérdida de la autoestima y el incentivo, asociada a una baja probabilidad de lograr las metas vitales significativas para la persona, entre otros. Por otro lado, la ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo (temblor o desmayo). Finalmente, el estrés es una cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente, con un bajo umbral para ser perturbado o frustrado.

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación se puede observar que los docentes presentan leves niveles de depresión, ansiedad y estrés.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento de los docentes centrado en las emociones se alcanzó como resultado una media de 17,49%, en cuanto a las estrategias enfocadas al problema la media fue de 24,28%, finalmente las estrategias disfuncionales

dieron como resultado una media de 19,44%, en tanto a la investigación realizada por (Cuba Vasquez y Valdivia Berroa, 2021) logró como resultados que el 82% de docentes tuvo un nivel medio en estrategias centradas en las emociones, el 83% de docentes con un puntaje medio en estrategias enfocadas en el problema y el 88% de docentes registró un nivel medio en estrategias disfuncionales, mientras que la investigación de (Guzmán Pérez, 2022) se observa que los docentes el 60.7% emplea estilos o estrategias de afrontamiento centrado al problema dependiendo de las circunstancias, así mismo, para la estrategia de afrontamiento al estrés centrado a la emoción el 64.3% lo utilizó dependiendo de las circunstancias en que se encuentren, finalmente, para las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación al problema el 62.5% lo utilizó de acuerdo de las circunstancias.

En vista de ello las estrategias de afrontamiento de los docentes ante las situaciones de estrés durante la pandemia mundial de Covid-19, han sido diversas algunas fueron establecer una comunicación clara y constante con los estudiantes con el uso de herramientas de videoconferencia y herramientas de colaboración, estableciendo un horario de clases, para que esto no afecte a vida personal del docente. Referente a los datos obtenidos en la investigación se puede determinar que los docentes utilizaron las estrategias de afrontamiento enfocada al problema, los cuales les permitieron desarrollar sus actividades laborales de forma normal.

Conclusiones

En la presente investigación se pudo evidenciar la mayor parte de docentes fueron mujeres, siendo el 64,1 % docentes de bachillerato. El estado civil que predominó en la muestra fue de casado(a) o unión de hecho y la edad media de la muestra fue de 48 años. En cuanto al horario de trabajo cumplen con 8 horas al día, con una experiencia laboral de 15 años.

En cuanto a los niveles de burnout en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización docentes presentaron niveles bajos referente al agotamiento emocional, físico, mental y sensación de desapego emocional de uno mismo. Por otro lado, referente a la realización personal los docentes presentaron niveles altos, esto quiere decir, que los docentes refirieron satisfacción en el cumplimiento de las actividades académicas.

Abordar el tecnoestrés desde la prevención brindando orientación a los docentes o a la institución proponiendo un enfoque integral para manejar el tecnoestrés, involucrando técnicas efectivas para su gestión. Esto puede incluir sensibilización y educación con sesiones informativas para que los docentes comprendan qué es el tecnoestrés, sus causas y efectos. Esto ayudará a crear conciencia y promover una mentalidad abierta hacia su manejo.

En cuanto, a la percepción de la salud mental de los docentes se obtuvo resultados leves en depresión, ansiedad y estrés, lo cual indica que los docentes implementado estrategias para el cuidado de la salud mental para el cumplimiento de las actividades académicas durante la pandemia mundial de Covid-19.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento los docentes presentan una predisposición a utilizar principalmente estrategias enfocadas en problema, por lo tanto al encontrarse ante situaciones estresantes, dirigen sus esfuerzos a buscar soluciones al problema.

Recomendaciones

Se recomienda tomar acciones necesarias con un enfoque preventivo como: pausas activas, realización de deporte, actividades de convivencia entre docentes y alumnos, para evitar problemas a futuro y con esto la afectación de la calidad de educación.

Se recomienda al personal del área de psicología de la unidad educativa la elaboración de una guía de prevención de burnout, para que los docentes puedan identificar los factores de riesgo en el ambiente laboral e individual y con disminuir el estrés laboral y prevenir las consecuencias negativas, con un enfoque de prevención y el entrenamiento adecuado para su afrontamiento.

Se recomienda a los docentes el uso de estrategias que permitan reducir los niveles de tecnoestrés como: tomarse un tiempo para aprender acerca de la tecnología que se usa en el aula, establecer un horario para usar la tecnología y finalmente, en el caso de ser necesario buscar apoyo lo que ayudará a comprender mejor sus sentimientos y les dará herramientas para lidiar con el estrés.

Se recomienda a las autoridades educativas, la implantación periódica de programas de prevención de la salud mental, programas de intervención temprana y promoción de la salud mental, programas de educación sobre la comunicación, programas de habilidades de relación interpersonales y liderazgo.

Se recomienda de igual forma capacitar a la planta docente en temas de: el autocontrol, el autoconocimiento, la planificación, la comunicación, la solución de problemas, la toma de decisiones, la gestión del tiempo, la búsqueda de apoyo y la relajación. Los docentes deben aprender a identificar sus estrategias de afrontamiento para poder elegir las estrategias adecuadas para enfrentar situaciones estresantes en el aula, y así ser eficaces en su trabajo.

Referencias

- Abreu, José Luis. «El Método de la Investigación.» *Daena: International Journal of Good Conscience* 3 (2014). <<http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9%283%29195-204.pdf>>.
- Aguilar Gordón, Floralba Del Rocio. «Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia.» *Estudios pedagógicos (Valdivia)* 46 (2020): 212-223.
- Alcaldía de Manta. *Dirección de Comunicación del Municipio de Manta*. 2020. <<<https://manta.gob.ec/manta-primer-puerto-pesquero-del-ecuador/>>>.
- Álvarez García, Nataly Silvana y Blanca Fernanda Labanda Viteri. *El desempeño y carga de trabajo de los docentes de la Unidad Educativa La Mana, en época de pandemia de COVID-19*. Proyecto de investigación. Universidad Técnica de Cotopaxi. La Mana, 2021.
- Álvarez Silva et al., Luis Antonio. «Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19.» *Podium* 41 (2022).
- Betancourt Murrugarra , Yohanna Brigitte. «Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de Lima.» *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* 6.5 (2022).
- Bolívar Bedoya, Carolina y et al. *Prevalencia del Burnout en una muestra de docentes de la Institución Universitaria de Envigado*. Trabajo de grado. Institución Universitaria de Envigado. Envigado, 2017.
- Butzman Álvarez, Laura Guadalupe y Dora Luz Gonzalez Bañalez. «Tecnoestres en la era COVID-19 Un estudio exploratorio en estudiantes y profesores de educación superior.» *Instituto Universitario Anglo Español* (2023). <https://www.researchgate.net/publication/371159270_Tecnoestres_en_la_era_COVID_19_Un_estudio_exploratorio_en_estudiantes_y_profesores_de_educacion_superior>.

- Cabezas Heredia Edmundo et. «Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19.» *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)* 94 (2022).
- Carrion Bosquez, Nelson Geovanny et al. «Factors that influence teaching technostress during the COVID-19 pandemic, Ecuador.» *Revista Informatica Cientifica* 101 (2022). <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000200006&script=sci_arttext&tIng=en>.
- Carvajal Flores, Isabel Leyla. «Afectaciones del docente universitario en el proceso de teletrabajo durante la.» *Polo del Conocimiento* (2022): 243-244.
- Castaings, Mariana y Fiorella Ferrando. . «Percepciones de los docentes uruguayos de educación media ante la pandemia de COVID-19.» *INEEd* (2021). <<https://www.ineed.edu.uy/images/publicaciones/informes/Percepciones-docentes-uruguayos-educacion-media-pandemia-covid-19.pdf>>.
- Castro Delgado, Cynthia Stephane y Melissa Estefania Coronel Naranjo. «Teletrabajo y su impacto en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Edmigio Esparza Moreno.» Trabajo de Titulacion. Universidad Técnica de Babahoyo, 2022.
- Cevallos, Andrea et al. «Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19 Teacher mental health in times of COVID-19 pandemic.» *Investigacion y desarrollo* 14 (2021).
- Cisneros Caicedo, Alicia Jacqueline et al. «Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia.» 8 (2022).
- Córdova Benites, Roque Moisés. *Estrés laboral y bienestar psicológico en pandemia en docentes*. Universidad Cesar Vallejo . Piura, 2022.
- Cortés Rojas , Juan Luís . «El estrés docente en tiempos de pandemia.» *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores* 8 (2021).
- Cortes Rojas, Juan Luis. «El estrés docente en tiempos de pandemia.» *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores* 8 (2021). <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000300006>.

- Cuba Vasquez, Veronica Elvira y Liz Julia Valdivia Berroa. *Resiliencia y Afrontamiento del estres en Docentes de la Institucion Educativa Publica Antonia Moreno de Caceres - UGEL05, 2021*. Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Autonoma de Ica. Chincha, 2021.
- Díaz Bernal, Antonio. «Productividad para docentes.» *El Bucio: revista digital del CEP Tenerife Sur* (2015): 26-31.
- Dos Santos Santiago Ribeiro et al, Beatriz Maria. «Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental.» *Index Enferm* 29 (2020). <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext>.
- Fernández Martínez, Silvia. «Los riesgos psicosociales en el trabajo realizado mediante plataformas digitales.» *IUSLabor* (2020). <<https://raco.cat/index.php/IUSLabor/article/view/373350>>.
- Galvis Gladys et al. «Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19.» *European Journal of Health Research* 7 (2021).
- Gañán Moreno Anderson et al. «Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del COVID-19 en docentes universitarios de Medellín (colombia).» *Trabalho (En)Cena* (2020): 2-3.
- García Lino, Maritza Elizabeth . «Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta.» *Revista San Gregorio* 43 (2021): 140-154.
- García Ramos et., Marco Antonio. «Tecnoestres en docentes universitarios en el marco de la pandemia COVID-19.» *EDU REVIEW* 10 (2022): 2-3.
- García Rodríguez et al, Reynier. «El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes.» *Revista Sinapsis*. 1 (2021). <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474727>>.
- García Ruano, Berta. «El Tecnoéstrés.» Universidad de León, 2018. <<https://buleria.unileon.es/handle/10612/10875>>.

- Goldemberg Vargas, Alex Nathan . «El Tecnoestrés y su incidencia en la satisfacción laboral, compromiso organizacional, compromiso de continuidad y el rendimiento organizacional, en usuarios finales de tecnologías de información y comunicación.» Articulado del Magíster en Gestión de Empresas. Universidad del BIO-BIO, 2022. <<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24335>>.
- Gómez Dávalos, Nidia Raquel y Pablina Rodriguez Fernandez. «Estres en docentes en contexto de la pandemia de COVID 19 y la educacion FENOB UNA - Filial Coronel Oviedo.» *Academic Disclosure* (2020): 221.
- González Amarilla, Silvia Beatriz y Fabián Sergio Pérez Vargas. «Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio.» *Revista Científica Estudios E Investigaciones* 8 (2019): 21-35.
- Guerrero Rivera et al, Alvaro. «Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior.» *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 30 (2018): 17-23.
- Guevara Vargas, Marvin y Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez. «Nivel del síndrome de Burnout en docentes durante tiempos de Covid 19, región Amazonas, Perú.» *Revista de Investigación Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades* 4 (2021): 40-44.
- Guzmán Pérez, Javier. *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos-Lima 2021*. Trabajo de titulación. Universidas Peruana Los Andes. Huancayo, 2022. <<http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/handle/autonomaedica/1845>>.
- Hernández Suárez, Cesar Augusto et al. «Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis.» *Revista Boletín REDIPE* 10 (2021): 478-479. <<https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/1191>>.
- López De La Cruz, Edgardo Cristiam Iván y Héctor Zacarias Ventura. «Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales.» *Desafíos* (2020).

- Lutunske Sommerfeldt, Tania Camila. «Inteligencia emocional y estres laboral en docentes de educacion escolar basica durante la pandemia COVID 19.» *La Saeta Universitaria Académica y de Investigación* 9 (2020): 39-51.
- . «Inteligencia emocional y estres laboral en docentes de educacion escolar basica durante la pandemia COVID 19.» *La Saeta Universitaria Académica y de Investigación* 9 (2020): 39-51.
- . «Inteligencia emocional y estres laboral en docentes de educacion escolar basica durante la pandemia COVID 19.» *La Saeta Universitaria Académica y de Investigación* 9 (2020): 39-51.
- Malander, Nancy Marlene . «Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario.» *Ciencia & trabajo* 18 (2016): 177-182.
- Martelo Gómez, Raúl José y et al. «Burnout académico causado por la virtualidad como modalidad de aprendizaje, derivada de la pandemia de Covid-19.» *Revista Boletín Redipe* 10 (2021).
- Martín Rodríguez, Olaya. «El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador.» *Revista De Relaciones Laborales* 44 (2021): 164-167.
- Matas, Antonio . «Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión.» *Revista electrónica de investigación educativa* 20 (2018).
<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000100038>.
- Maza Santos , Eliana Hilaish . «Riesgo de la Salud Ocupacional en el Teletrabajo Docente.» Universidad Estatal del Sur de Manabi, s.f.
<<http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2902>>.
- Mora Mora et al., Carmen Eugenia. «Impacto de la pandemia de covid-19 en los.» *Revista RUNAE* 6 (2021).
<<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/download/488/558>>.
- Moran, Consuelo,. et al. «COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE.» *Periodicos Electronicos en Psicología* 9 (2009).

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020>.

Muñoz Cristian et al. «Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia.» *Revista ESPACIOS* 41 (2020): 147-148.

<<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/616>>.

Murillo, Luis. «Consecuencias psicosociales en los docentes a causa de las políticas de teletrabajo establecidas durante la Pandemia de COVID-19.» *Simbiosis Educativa* 1 (2022).

<<http://revistaensenaecuador.org/index.php/simbiosiseducativa/article/view/6>>.

Olga María Botía Sánchez et al. *Diseño de una Guía de Manejo de Tecnoestrés en Docentes Trabajadores Remotos de un Colegio de Bogotá durante la Pandemia del Covid-19*. Universidad ECCI. Bogota, 2020.

Organización Mundial de la Salud. «La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia.» *Organización Panamericana de la Salud* (2020).

<<https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>>.

Organización Panamericana de la Salud. «Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.» (2020).

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Otzen, Tamara y Carlos Manterola. «Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.» *Int. J. Morphol* 35 (2017).

Pacheco Huarca, Maria Angeles. *Ansiedad, Depresión y Estrés en docentes de Instituciones Educativas de San Juan de Miraflores durante la pandemia por COVID-19, 2022*.

Tesis de grado. Universidad Cesar Vallejo. Lima, 2022.

Perez Campos , Ana Isabel. «Teletrabajo y la desconexión digital.» *Revista Internacional y Comparada de RELACIONES LABORALES Y DERECHO DEL EMPLEO* 9 (2021):

501-503. Artículo científico.

<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7837244>>.

Ponce Alencastro et al., Jhon Alexander. «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 (22).

Presidencia de la República del Ecuador. *Presidencia de la República del Ecuador*. 2020.

<<https://www.presidencia.gob.ec/el-presidente-lenin-moreno-decreta-estado-de-excepcion-para-evitar-la-propagacion-del-covid-19/>>.

Ramírez Zhindón, Marina del Rocío. «Seminario de Fin de Titulación - Trabajo de Investigación.» Universidad Técnica Particular de Loja, 2021.

Rivera Guerrero et al, Álvaro. «Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior.» *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 38 (2018): 17-18. <<https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/html/>>.

Robinet Serrano, Allisson L y Manuel Pérez Azahuanche . «Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19.» *Polo del Conocimiento* 5 (2020).

<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042542>>.

Rodríguez Ramírez et al ., José Andrés. «Síndrome de burnout en docentes.» *Revista de investigación educativa de la Rediech* (2017).

<<https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>>.

Rodríguez Ramírez, José Andrés y et al. «Síndrome de burnout en docentes.» *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH* 8 (2017).

<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045>.

Rojas Castro , Slendy Xiomara y Daniela Alejandra Uribe Barrera. *Fatiga laboral en trabajadores con modalidad de trabajo en casa en tiempos de confinamiento por Covid-19*. Universidad Autónoma de Bucaramanga, Bucaramanga. Tesis Psicología.

<<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/13833>>.

- Roldan Bazurto, Maria Azucena y Tania Maritza Diaz Macias. «Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero.» *Revista científica dominio de las ciencias* 7 (2021).
- Román Mella et al., Francisca. «Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Adaptación y propiedades psicométricas en estudiantes secundarios de temuco.» *Revista Argentina de Clínica Psicológica* 23 (2014).
<<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281943265009.pdf>>.
- Soriano Zuasnabar et al, Joscelyn Liz. «Impacto del teletrabajo por la pandemia.» *Revista Perspectiva Empresarial* 9 (2022): 90-91.
- Tabares Díaz, Yuranny Alejandra y et al. «Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica. Una revisión sistemática.» *Universidad y Salud* 22 (2020).
- Torres Díaz et al, Silvana. «Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19.» *Polo del conocimiento* 6 (2021).
- Torres Díaz Silvana et al. «Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19.» *Polo del conocimiento* 6 (2021).
- Velasquez Cardenas et al., Alex José. «El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo.» *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología* 6 (2020).
- Villanueva et al., Heidy. «Percepción del desempeño docente según los actores educativos, en tiempo de pandemia.» *Revista Espacios* 42 (2021).
- Zambrano Alcivar, Leidy Pamela y Andrea Vanessa Zambrano Vivas. *Estudio de la carga laboral en modalidad teletrabajo y su efecto en el compromiso organizacional de la ESPAM*. Informe de trabajo de integración curricular. Escuela Superior Politecnica Agropecuaria de Manabi Manuel Felix López. Calceta, 2022.
<<https://repositorio.espam.edu.ec/handle/42000/1725>>.
- Zuniga Jara, Sergio y Victor Pizarron Leon. «Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno.» *Información tecnologica* 29 (2018): 171-180.

Apéndice

Apéndice A

Consentimiento informado

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

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

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

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

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

Aceptación:

O He leído
y acepto
O No acepto



Estimado participante, como es de su conocimiento usted ha participado de forma libre y voluntaria en responder la Batería psicológica del Proyecto: "**Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19**". Por tanto, únicamente para fines de cumplimiento con la actividad académica de recolección de datos, se solicita escriba su número de **cédula de identidad**.....

Cabe

mencionar que sus datos no serán vinculados en ningún momento a las respuestas que emita en los cuestionarios.

Desde la UTPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación

Apéndice B

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

Apéndice C

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
 Edad: _____ Género: Masculino Femenino Otro años Número de hijos: _____
 Nacionalidad: _____ Ciudad de trabajo: _____

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

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

Horas que trabaja diariamente: _____

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

Tiempo de experiencia laboral: _____ años _____ meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si No
¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si No
¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si No

Apendice D

DASS-21

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

0= Nada aplicable en Mí

1= Aplicable a Mí en algún grado 2= Aplicable

en Mí en alto grado 3= Muy aplicable en Mí

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

Apéndice F

TECNOESTRES

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

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