



UTPL

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
educación básica y bachillerato del cantón Patate durante
la pandemia de Covid 19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

Licenciatura en Psicología

Autor: Calderón Guevara, Andrés Omar

Directora: Riofrio Proaño, Carmen del Rocío

QUITO

2023



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 13 de septiembre de 2023

Magister

David Mauricio Ortega Jiménez

Director de la carrera de Psicología

Quito. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato del cantón Patate durante la pandemia de COVID 19 realizado por Andrés Omar Calderón Guevara 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,

Mgtr. Carmen del Rocío Riofrio Proaño

C.I.: 1102812664

Correo electrónico: crriofrio@utpl.edu.ec

Declaración de Autoría y Cesión de Derechos

Yo, Andrés Omar Calderón Guevara, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor del Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato del cantón Patate durante la pandemia de COVID 19, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo 1. Marco teórico, Capítulo 2. Metodología, Capítulo 3. Análisis de resultados y Discusión, Conclusiones y Recomendaciones, siendo Mgtr. Carmen del Rocío Riofrio Proaño, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....

Autor: Andrés Omar Calderón Guevara

C.I.: 1725286809

Correo electrónico: aocalderon1@utpl.edu.ec

Dedicatoria

La realización de mi trabajo está dedicado a mis padres Víctor y Teresa cuyo amor, paciencia y apoyo incondicional me han permitido alcanzar hoy otro sueño, gracias por inculcarme el ejemplo de trabajo duro y coraje para no tener miedo a la adversidad porque Dios siempre está conmigo a pesar de malos momentos.

A mi hijo Nicolas, mi mejor amigo por siempre; que sepa que todo es posible, que se empieza con cerrar los ojos y soñar, continuando con el trazo del objetivo y finalmente alzar las alas y volar sin descanso hasta llegar a cumplir nuestro objetivo. Que el cielo es nuestro límite.

A mis hermanas Erika y Tatiana por su paciencia y comprensión durante toda esta etapa, por estar conmigo en todo momento, gracias.

A toda mi familia, amigos y conocidos porque sus palabras de aliento, consejos me han reconfortado y me han dado muchas más ganas de continuar cuando he pensado en renunciar; por lo que este logro es parte también de ustedes, gracias totales.

Agradecimiento

Me podría faltar páginas para agradecer a todas y cada una de las personas que permitieron y fueron partícipes de la realización de este trabajo, pero considero que merecen reconocimiento especial mi Madre y mi Padre que con su esfuerzo y dedicación me ayudaron a finalizar mi carrera universitaria, dándome el apoyo suficiente para no decaer cuando todo se ponía complicado y lo creía imposible.

Asimismo, agradezco infinitamente a mis amigos y conocidos en el cantón Patate; así como los directores de las instituciones educativas, docentes y cuerpo administrativo por su extraordinario compromiso y apertura para poder levantar información trascendental del trabajo y que se llevó a cabo en tiempos inciertos como fue en pandemia.

De igual manera, agradezco a mi directora de Tesis; que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.

A los Profesores que me han visto crecer como persona, y por qué no como profesional y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichoso y contento.

Índice de contenido

| | |
|--|-----|
| <u>Caratula</u> | I |
| <u>Aprobación del director del Trabajo de Titulación</u> | II |
| <u>Declaración de autoría y cesión de derechos</u> | III |
| <u>Dedicatoria</u> | V |
| <u>Agradecimiento</u> | VI |
| <u>Índice de contenido</u> | VII |
| <u>Resumen</u> | 1 |
| <u>Abstract</u> | 2 |
| <u>Introducción</u> | 3 |
| <u>Capítulo uno</u> | 6 |
| <u>Marco Teórico</u> | 6 |
| <u>1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID</u> | 6 |
| <u>1.2 Factores que influyen en el estrés del docente durante la pandemia</u> | 8 |
| <u>1.2.2 Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</u> | 10 |
| <u>1.2.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</u> | 11 |
| <u>1.3 Tecnoestrés en tiempos de COVID</u> | 12 |
| <u>1.3.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.</u> | 14 |
| <u>1.3.2 El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</u> | 14 |
| <u>1.3.3 Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19</u> | 17 |
| <u>1.4 Burnout en tiempos de Covid-19.</u> | 19 |
| <u>1.4.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</u> | 20 |
| <u>1.4.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</u> | 21 |
| <u>1.4.3 Consecuencias del Burnout para docentes</u> | 23 |
| <u>1.5 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes</u> | 24 |

| | |
|--|-------------------------------|
| <u>1.5.1 Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</u> | 25 |
| <u>1.5.2 Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.</u> ... | 27 |
| <u>1.5.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes</u> | 28 |
| <u>Capítulo dos</u> | 300 |
| <u>Metodología</u> | 300 |
| <u>2.1 Objetivos</u> | 30 |
| <u>2.1.1 Objetivo general</u> | ¡Error! Marcador no definido. |
| <u>2.1.2 Objetivos específicos</u> | 30 |
| <u>2.2 Preguntas de investigación</u> | 30 |
| <u>2.3 Diseño de investigación</u> | 31 |
| <u>2.4 Contexto</u> | 32 |
| <u>2.5 Población</u> | 34 |
| <u>2.6 Muestra</u> | ¡Error! Marcador no definido. |
| <u>2.7 Métodos y técnicas</u> | 35 |
| <u>2.7.1 Métodos</u> | 35 |
| <u>2.7.2 Técnicas</u> | 367 |
| <u>2.8 Instrumentos</u> | 37 |
| <u>2.9 Procedimiento</u> | 39 |
| <u>2.10 Recursos</u> | 39 |
| <u>3 Capítulo tres</u> | 41 |
| <u>Análisis de Resultados y Discusión</u> | 41 |
| <u>3.1 Análisis de resultados</u> | 41 |
| <u>3.2 Discusión</u> | 45 |
| <u>Conclusiones</u> | 511 |
| <u>Recomendaciones</u> | 522 |
| <u>Referencias</u> | 523 |

| | |
|--|------------|
| <u>Apéndice A. Tablas</u> | 688 |
| <u>4 Apéndice B. Consentimiento informado</u> | 711 |
| <u>5 Apéndice C. Instrumentos de aplicación</u> | 743 |

Índice de Tablas

| | |
|---|-----------|
| <u>Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes</u> | 41 |
| <u>Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes</u> | 42 |
| <u>Tabla 3 Resultados de tecnoestrés de los docentes</u> | 43 |
| <u>Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes</u> | 44 |
| <u>Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes</u> | 44 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los factores relacionados con el estrés de 48 docentes en dos instituciones públicas de la ciudad de Patate, durante el año 2021. Esta se basó en una investigación bibliográfica, de campo, con un método deductivo e inductivo; igualmente, se empleó la investigación cuantitativa, no experimental con métodos descriptivos y transversales, que permitieron recoger datos importantes para el análisis de la información. Los resultados obtenidos se centran en los niveles altos de cada una de las dimensiones estudiadas, en el caso del Burnout, el cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal se presentó 20.8%, 20.8% y 31.3% respectivamente, por su parte, el tecnoestrés se experimentó el mayor porcentaje de nivel alto en la dimensión de fatiga con un 16.7% de población, además, en la salud mental, la variable con mayor población representativa en el nivel severo se inclinó en la ansiedad con 18,8% de individuos que han experimentado ansiedad severa en su labor. Finalmente, de las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron las enfocadas en el problema.

Palabras Claves: Estrés, Docentes y Pandemia

Abstract

This research aimed to identify the factors related to the stress of 48 teachers in two public institutions in the city of Patate, during the year 2021. This was based on bibliographical, field research, with a deductive and inductive method; Likewise, quantitative, non-experimental research with descriptive and cross-sectional methods was used, allowing the collection of important data to analyze information. The results obtained focus on the high levels of each of the dimensions studied, in the case of Burnout, emotional exhaustion, depersonalization, and low personal fulfillment presented at 20.8%, 20.8%, and 31.3% respectively, on the other hand, techno-stress was the highest percentage of high level in the fatigue dimension was experienced with 16.7% of the population, in addition, in mental health, the variable with the highest representative population in the severe level leaned towards anxiety with 18.8% of individuals who have experienced severe anxiety in their work. Finally, the coping strategies most used were those focused on the problem.

Keywords: Stress, Teachers, and Pandemic

Introducción

El docente es aquella persona que se dedica a la actividad profesional de la enseñanza de manera particular para una o varias personas, sin distinción de edad, sexo o religión, ya que la educación, como lo manifiesta la Asamblea Nacional (2008) mediante la Constitución del Ecuador en su Art. 26, “*es un derecho de todas las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado*” (p. 16). Precisamente ahí reside la importancia del docente, en que su labor permite materializar este importante derecho. Así, este trabajo de investigación se dirige al estudio de la profesión docente y, concretamente, al estrés que estos profesionales sufrieron en tiempos de la pandemia del COVID-19.

El estrés es definido por Ávila (2014) como el resultado de una exposición constante del cuerpo humano a diferentes factores que afectan significativamente el funcionamiento tanto físico como mental del individuo, que, sin embargo, logra hacer frente a una determinada situación de complejidad que se puede llegar a presentar en el entorno del sujeto, afectando la paz y estabilidad del mismo, en este se tienen en cuenta los estilos de vida que lleva el individuo y cómo logra manejar diferentes problemáticas de su cotidianidad.

Cuando un organismo se enfrenta a una situación de estrés generado por el medio, se activa la amígdala en el cerebro, la cual cumple la función primordial de procesar la información proveniente de las emociones, en esta se determina el detonante de la situación de estrés por la que esta pronto a pasar el sujeto, enviando dicha información al hipotálamo, este sirve de canal de comunicación con el resto del cuerpo humano controlando funciones propias como la respiración, presión arterial, latidos del corazón, entre otros (Moadel et al., 2019).

Por otra parte, en lo que se refiere a la situación de estrés del docente por la pandemia, cabe destacar que, la OMS (2020) define la pandemia como, aquella enfermedad epidémica que ataca directamente a todas las personas del mundo entero, causando síntomas que

podrían traer consigo la muerte de quien lo padece, siendo necesario que se tomen medidas de bioseguridad para evitar un mayor contagio.

Un aspecto relevante que se debe considerar en el contexto del tema de investigación tiene que ver con el análisis presentado por especialistas que han abordado temas similares al aquí planteado. Dichos análisis concuerdan en lo peligroso que podría llegar a ser el estrés, si no se tiene el debido cuidado y control para calmar sus efectos.

En palabras de los Psicólogos Mansillas y Favieres (2016), el estrés laboral es un conjunto de reacciones emocionales cognitivas, a causa de su labor, siendo estos aspectos, adversos y nocivos para la salud de quien lo padece, por lo que, resulta necesario, que todas las empresas, sin importar su oficio, procuren desarrollar con armonía la labor de sus empleados, para evitar estas consecuencias.

Por lo que al realizar esta investigación ha resultado de gran importancia para el conocimiento de las causas y efectos que en ella produce el estrés, por lo que, de conformidad a la metodología de estudio que se usó en esta investigación, cabe destacar, que tanto la bibliográfica como la de campo ha permitido que se desarrolle con total eficiencia para el desarrollo posterior de los análisis determinados en esta.

De conformidad a los resultados encontrados en esta investigación, se ha podido destacar, que no existe una mayor preocupación sobre un gran número de docentes que puedan padecerla, pero sí se encontró, aunque sea, de manera significativa docentes que lastimosamente si la padecieron, y que hasta la presente fecha, les es difícil poder continuar con el ritmo de enseñanza al cual han ido desarrollando antes de la pandemia, ya que el uso de la tecnología para muchos fue una de las causas determinantes para padecer de dicha patología.

La investigación se estructura mediante capítulos los cuales se encuentran establecidos de la siguiente manera:

Capítulo uno, va a tratar acerca del marco teórico, en el cual se determinará: el estrés en los docentes en tiempos del COVID-19; factores que han influido en el estrés; la fatiga laboral; el estrés laboral y la calidad de vida en tiempos de pandemia; Tecnoestrés en tiempos de COVID-19; evaluación del tecnoestrés; el tecnoestrés en la productividad del docente; evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial; Burnout en tiempos de COVID-19; Predictores de burnout; teletrabajo y burnout; consecuencias del burnout; salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes; repercusiones en la salud mental del docente; percepciones de los docentes sobre la salud mental; y, afrontamiento del estrés por teletrabajo,

Capítulo dos, es acerca de la metodología, en la cual se tratará sobre: objetivos; preguntas de investigación; diseño de investigación; contexto; población y muestra; participantes; métodos y técnicas; instrumentos; procedimiento; y, recursos.

Capítulo tres que trata sobre el análisis de resultados y la discusión

Finalmente se encuentra conclusiones y recomendaciones.

Por ende, el estudio busca realizar una revisión tanto teórica como práctica de las diferentes consecuencias tanto positivas como negativas que trajo para los profesionales de la educación adaptar sus metodologías de enseñanza a la virtualidad; por ende, el motivo de análisis de la presente investigación se centra en el estrés generado en el confinamiento por la pandemia, buscando diferentes estrategias que ayuden a nivel institucional a los docentes los recursos necesarios para la adaptabilidad a la virtualidad evitando enfermedades como la ansiedad o depresión que afectan la integridad del sujeto. Es decir, identificar el impacto del estrés en docentes por el trabajo virtual dado en el confinamiento aporta a la tipificación de diversas estrategias que se puedan llevar a cabo para minimizar los efectos de esta enfermedad tanto el proceso de enseñanza aprendizaje como en la salud e integridad del profesional docente.

Capítulo uno

Marco Teórico

El estrés en docentes en tiempos de COVID

El COVID 19 es una cepa mutante del SARS-CoV-2, el cual inicia una pandemia que causo una crisis de salud, económica y social a nivel mundial entre los años 2019 y 2020. Su expansión se da desde la provincia de Hubei, en Wuhan – China, considerándose en el principio como una neumonía que afectaba gravemente el organismo; sin embargo, al transmitirse en la población se registraron una cantidad considerable de muertes que aumentó las tasas de mortalidad en todos los territorios, por ello, fue necesario tomar medidas oportunas para frenar el contagio en la comunidad, entre ellas, el confinamiento social (Maguiña et al., 2020).

Respecto a las medidas sanitarias estipuladas por los organismos internacionales y muchos de los estados, especialmente los latinoamericanos que sufrieron consecuencias a nivel social, económico y político, se destacan principalmente el uso de tapabocas, evitar contacto físico, lavado de manos con jabón y desinfectante como también utilizar desinfectante a base de alcohol en las manos durante la estadia en el entorno exterior (Romero et al., 2021).

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados mediante las medidas sanitarias para mitigar el contagio del virus, este represento una tasa de mortalidad y letalidad entre el 1% y 3%, logrando afectar principalmente poblaciones caracterizadas por tener algún tipo de diagnóstico o comorbilidad como también personas de la tercera edad y niños (Díaz & Montoya, 2020).

Frente a este nuevo reto, fue necesario buscar estrategias que permitieran trabajar y estudiar desde el confinamiento obligatorio, por ello, Pinos et al. (2020) asegura que la tecnología brindó los recursos y herramientas necesarias para adaptar la educación a la virtualidad; sin embargo, exige una retroalimentación constante para poder encontrar las

metodologías óptimas dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje, recayendo la responsabilidad en el docente para generar los medios adecuados para la interacción con el estudiante, dejando entrever la necesidad de una capacitación constante del personal docente en el ámbito tecnológico.

Según la OMS (2019) los cierres de los espacios educativos y de aprendizaje han afectado al 94% de la población estudiantil mundial; problema que se ha visto acentuado más aún en los países con escasos recursos. Las brechas de acceso se han incrementado a causa de la pandemia, al reducir posibilidades a masas de estudiantes de poblaciones vulnerables o ya vulneradas. Esta crisis puede llevar a las poblaciones más pobres a una pérdida de aprendizaje irrecuperable, empujar al abandono de muchos estudiantes o dificultades para reiniciar las tareas escolares futuras, muy previsiblemente, a dificultades económicas generadas por la crisis. Es fundamental tomar en cuenta esta información ya que a partir de la misma se considerará el inicio de la nueva era pandémica y la problemática del estrés en los docentes.

Como lo detallan en su publicación Robinet y Pérez (2020) el estrés llega a clasificarse en académico y laboral a partir de la pandemia, debido a que, tanto estudiantes como docentes tuvieron un cambio abrupto en la implementación de la virtualidad; asegurando además, que este produce una serie de cambios que logran incidir en la forma en que un sujeto hace frente a determinadas situaciones, señalando que no se debe relacionar el estrés con una reacción meramente nerviosa, al contrario interfiere en diferentes procesos que llegan a condicionar la perspectiva del sujeto en el entorno; sin embargo, algunas poblaciones han llegado a implementar diferentes técnicas para procesar experiencias detonadoras de estrés.

Además, Cortes (2021) asegura que muchos de los factores que logran incidir en el estrés de los docentes generados por la pandemia se relacionan con la falta de recursos que tenían para llevar a cabo la virtualidad desde el confinamiento obligatorio, por lo tanto, existe

una línea de responsabilidad hacia los entes gubernamentales por la falencia en la destinación de recursos que conlleven al uso de herramientas tecnológicas apropiadas para continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje, debido a que, esta falencia causo dificultades a la hora de planear estrategias desde la virtualidad por parte de los docentes durante la pandemia.

De lo descrito por los autores antes mencionados, se tiene que, el cambio que implicó para los docentes el pasar de desempeñar sus labores desde la modalidad presencial a la modalidad virtual, no solamente produjo cambios en su rutina diaria, sino que, causó en ellos estrés adicional. A eso, se suma el reto que para muchos de ellos supuso el manejar herramientas tecnológicas con las que antes habían tenido poco contacto; y el tener que utilizarlas de manera casi inmediata, apenas empezó el confinamiento preventivo para mitigar la pandemia, por lo tanto, este reto se manifestó en afectaciones al estado físico, emocional y psicológico de los docentes.

Factores que influyen en el estrés del docente durante la pandemia

Tras la pandemia generada en 2020 por el COVID 19 se produjo un cambio significativo en el sector educativo, así, se implementaron las clases virtuales. Este nuevo sistema educativo obligó a docentes y estudiantes a modificar sus estilos de vida y a conseguir las herramientas necesarias para poder acceder a las clases. Además, esto también generó afectaciones en el equilibrio socioemocional de los profesores, reflejados en daños en la salud mental, síntomas depresivos y señales de ansiedad y estrés (Bósquez, et al., 2022).

En ese escenario, los docentes debían actualizarse en el campo de las tecnologías para poder dar sus clases; tuvieron que combinar su vida laboral y la familiar bajo el techo de su hogar; tener siempre la mejor actitud para influir de buena manera en sus estudiantes y evitar que se disipara más el pánico por la pandemia. Factores que han sido vistos como desencadenantes potenciales de estrés en los profesores (Cañizarez, 2022)

En este mismo sentido encontramos a Ahumada y Gil (2021) que en su publicación consideran que, los factores más influyentes en el estrés de los docentes, se relacionan con un aumento significativo en las horas de trabajo realizadas en la casa, esto conlleva a traspasar los límites entre la vida personal y laboral; además fue necesario realizar una adaptación de los contenidos que se dictaban de forma presencial a la virtualidad desde el uso de herramientas tecnológicas a pesar que, en muchas ocasiones no se contaba la formación necesaria en este aspecto, principalmente en la utilización de plataformas digitales; las cuales fueron de gran utilidad dentro del confinamiento social, a pesar que esta genera en los sujetos incertidumbre y angustia.

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2020) en su estudio “ La educación en tiempos de la pandemia de COVID - 19”, el grupo poblacional definido dentro de esta temática como grupo vulnerable son los docentes, en dicho estudio se detalla que entre los factores predominantes que provocan el estrés se encuentran el incremento de sus responsabilidades y en muchas ocasiones exigencias adicionales, la necesidad de mayor tiempo para poder entender y explorar las distintas plataformas educativas para su adecuado uso, un mayor tiempo también para poder preparar sus clases virtuales, la preocupación de conexiones estables de acceso a internet y el seguimiento a sus estudiantes en el envío de sus tareas.

Por ende, el docente puede llegar a tener ciertos riesgos psicosociales debido a la carga laboral que significa trabajar desde casa, donde el individuo intenta llevar un equilibrio entre los procesos educativos como también con las labores domésticas, sumado a ello, los docentes específicamente debían realizar planificaciones, preparar material didáctico, transformar muchas de las estrategias pedagógicas a entornos virtuales, generando así una carga laboral mucho más alta que la dada en presencialidad (Bobadilla, 2021).

Es por esto que, se analiza el estrés de los docentes al tener que utilizar herramientas digitales sin previa capacitación y la presión laboral de las autoridades por cumplir con las obligaciones institucionales intentando reducir el impacto de la modalidad educativa en los estudiantes, puesto que el objetivo de los profesores es ayudar a los estudiantes a conseguir sus metas y contribuir a la formación académica.

Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente

El confinamiento social trajo consigo una serie de ventajas en cuanto a la mitigación del virus, sin embargo, diferentes sectores como el laboral debieron adaptar la prestación de servicios a la modalidad virtual para lograr mantener las relaciones laborales como también evitar una crisis eminentemente económica, por ende, el teletrabajo se convierte en una de las metodologías que hace uso de las herramientas tecnológicas para ejercer un vínculo de los diferentes actores y obligaciones de la sociedad, además requiere de una organización estratégica para lograr mejores resultados (Velásquez et al., 2022).

Por ende, la fatiga laboral resultante del teletrabajo se aborda la aplicación del Test de Yoshitake realizada por Flores y Torres (2020) a 18 docentes en el marco de la pandemia, donde las encuestas demostraron que el 61% de la población de docentes refirió haber experimentado fatiga, por su parte el 50% de los profesionales de la educación aludieron haber sentido fatiga de forma general por el recargo de trabajo y finalmente el 11% aseguro presentar fatiga a nivel mental; por otra parte, a partir del Test, que las mujeres tienden a sufrir de fatiga laboral en un nivel superior al de los hombres, debido a que, en el estudio se demuestra que de la población nueve mujeres presentan la condición, mientras que del género masculino solo dos.

De acuerdo con Rodríguez et al. (2017) a diferencia de otras profesiones, el cansancio laboral en los docentes ha tenido un importante crecimiento; esto debido a la variabilidad del ámbito laboral en función a su campo de desempeño y pensum de estudio.

Lo dicho anteriormente, es considerable la opinión, ya que si los docentes al tener varias cosas que desarrollar, como: calificaciones, planificaciones, actividades lúdicas, entre otros; y estas mismas al llevar a su hogar, provoca que no exista inclusive esa conexión familiar que debería darse en el mismo, además, el estrés y cansancio son problemas que se han convertido en habituales en dicha profesión, más no debería ser así ya que todos tienen el mismo derecho a la desconexión laboral y relajamiento.

Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

El estrés laboral es definido por Patlán (2019) como un tipo de respuesta dada por el cuerpo al enfrentarse a una situación donde se experimenta un nivel de exigencia mayor al acostumbrado por el individuo, resaltando que muchos de los factores predominantes del estrés pueden inclinarse a la falta de recursos en el ámbito laboral para el desarrollo de las actividades propias del oficio, como también el considerar no estar capacitado para cumplir con un determinado rol; es decir, cuando el sujeto no tiene las herramientas óptimas para obtener un objetivo en el campo laboral, llega a afectar el cuerpo de forma física como emocional, teniendo una repercusión negativa para el funcionamiento del organismo.

En el caso de los docentes, Iguasnia y Saquicela (2020) asegura que se ha convertido en una de las profesiones que tiende a desarrollar niveles mayores de estrés, debido a los diferentes retos que se enfrentan en la interacción con la comunidad como también aquellas acciones a ejecutar para lograr obtener una buena remuneración y a su vez ascender en el ámbito educativo, las cuales están definidas por evaluaciones constantes al que hacer docente; además es necesario que el profesor se encuentre en una constante formación y actualización para hacer uso de herramientas óptimas que conlleven a un aprendizaje significativo.

Sumado a ello, la pandemia del COVID 19 dada a partir de finales del 2019, trajo consigo una serie de cambios que aportan negativamente al estrés de los docentes, como lo afirma Armas y Gonzáles (2021) durante la transición del trabajo presencial a virtual los

profesionales de la educación tuvieron el reto de idear, diseñar y ejecutar estrategias pedagógicas adecuadas para dar continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje desde casa cubriendo a toda la población, desde aquellos estudiantes que tenían conectividad como también los alumnos que no tenían la posibilidad de adquirir servicio de internet por las condiciones tanto sociales como económicas; esto significó un reto para la profesión docente durante la pandemia.

Considerando las dificultades mencionadas previamente se determina crucial, la suma de la pandemia a la ecuación del estrés laboral de los docentes, tomando como consideración los resultados obtenidos en Perú donde estudios demuestran que el 46.3% de la población muestra un alto nivel de estrés mientras que el 56% de evaluados consideran tener una baja calidad de su vida (Becerra, 2020).

En otro de los análisis realizados a los docentes de regiones urbanas y rurales del Perú, se considera que la pandemia agravó en muchos aspectos el estrés laboral y calidad de vida de los docentes; afortunadamente en la situación actual según la Organización de Estados Iberoamericanos (2021) ya se puede hablar de diseñar y crear modelos educativos inclinados a delimitar la brecha digital existente desde la combinación entre los procesos de enseñanza y los factores sociales; de forma que se considere híbrido para llegar a estar en la cuarta revolución industrial a partir de la tecnología y la digitalización.

En este entendido, se habla de que no se regresaría a las circunstancias previas a la pandemia, en las que la educación era mayoritariamente presencial. Ahora se espera, que los gobiernos implementen medidas que garanticen tener una educación en las que se convine sin mayores contratiempos la presencialidad con la virtualidad. Todo ello, en pro también de la salud de los docentes.

Tecnoestrés en tiempos de COVID

En la pandemia del COVID -19 se tomaron medidas sanitarias necesarias para evitar la propagación masiva del virus, sin embargo, estas tuvieron incidencia significativa en la

dinámica relacional del ser humano; como lo manifiesta Bernal et al. (2021), las interacciones del individuo se vieron marcadas por el confinamiento social debido a la imposibilidad de tener contacto físico o directo con otros grupos sociales que el del hogar para evitar el contagio.

Relacionado al último tema es sumamente importante connotar a las TIC's que se convirtieron en el método usado para continuar con la parte educativa, es por eso que según la UNESCO (2020), su esfuerzo en la reducción de los efectos en los trastornos en la enseñanza, generadas por el cierre de las actividades educativas físicas. Como soluciones eficaces de aprendizaje establecidas a distancia han permitido a los docentes y a los estados continuar con los planes de enseñanza utilizando recursos digitales y tecnológicos disponibles.

Según Abarca et al. (2022), pese a que la implementación de las TIC's permitió tener ciertos beneficios para la educación, también permitió que se hablara de un tema del que antes no se hablaba tanto en el ámbito educativo, esto es, el tecnoestrés. Se trata de un efecto psicosocial negativo producido por el uso de las TIC's, que no solo se presenta por el uso actual de estas herramientas sino por el posible uso, es decir, como una amenaza que se pone de presente en el pensamiento de las personas. Además, se logra inferir que el tecnoestrés se causa por la gestión inadecuada de dichas herramientas.

Así, de acuerdo con una investigación realizada por Botía (2020) señalan que uno de los aspectos más notorios del tecnoestrés es la tecno ansiedad, la cual influye en la eficacia de las personas para desempeñar sus actividades. Asimismo, dentro de los efectos físicos del tecnoestrés, se encuentran la tensión arterial, los trastornos intestinales, dolores musculares, insomnio, entre otros; y, dentro de los efectos en la conducta, se encuentran la irritabilidad y la apatía.

Por su parte, Rodríguez et al. (2021) menciona que existe una diferencia significativa entre la presencia del tecnoestrés en hombres y mujeres, debido a que la organización de la sociedad hace que las mujeres tengan mayores responsabilidades, resultando en índices

altos de ansiedad y preocupación dentro de los factores que inciden en el tecnoestrés; además lo define como el estrés generado por la preocupación de un individuo al enfrentarse a herramientas tecnológicas sin una capacitación adecuada u oportuna para el manejo de estas, agudizándose en la pandemia del COVID 19.

Estrada et al. (2022) realiza un estudio en el cual se demuestra que durante la pandemia del COVID 19 se intensificó en el docente por la exposición de elementos tecnológicos y la falta de formación en este ámbito para lograr diseñar diferentes actividades pedagógicas para la intervención docente, en este estudio de la población investigada un 57,9% que se convierte en una población significativa presenta el tecnoestrés como problemática que llega a afectar la salud tanto física como mental y emocional.

Es así como el tecnoestrés se convierte en una problemática que afecta significativamente la salud emocional y física de los docentes durante la pandemia del COVID 19 debido a diferentes factores como la presión ejercida sobre el profesional al enfrentarse a nuevos retos relacionados con el uso de herramientas tecnológicas como también la limitación que tienen algunos para tener una conectividad constante.

Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

La utilización de las TIC's tuvo un auge significativo en la pandemia generada por el virus COVID 19, se estima que a nivel mundial el 51,2% de la población tienen acceso a redes de internet, sin embargo, el 43% de los hogares censados han referido mantener un computador en casa (Palacios et al., 2020).

Debido a la exposición masiva del sujeto a los artefactos tecnológicos durante el confinamiento social, Estrada y Gallegos (2022) aseguran que durante la pandemia generada por el COVID 19 y la necesidad intangible de continuar con los procesos educativos, resulto oportuno realizar un uso excesivo de las herramientas digitales, sin embargo, esto conlleva a que diversos profesionales que no estaban acostumbrados o tenían los conocimientos bases para la creación de estrategias pedagógicas mediante las plataformas digitales, sintieran

presión que conllevaron a surgir situaciones problemáticas como la tecno ansiedad y tecno fatiga, las cuales son factores predominantes del tecnoestrés.

Por su parte, Cuervo et al (2020) señalan que, el tecnoestrés ha surgido como uno de los riesgos asociados al constante incremento en el uso de las TIC, pues diariamente vemos que las tecnologías se utilizan con más frecuencia en las organizaciones y en la vida cotidiana. En ese entendido, el tecnoestrés es un fenómeno negativo que afecta a las personas en los niveles cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico.

Además, Becerra y Reyes (2021) señalan que la digitalización y virtualidad durante la pandemia trajo consecuencias negativas para la población debido a la aparición de diferentes dolencias con relación a la utilización masiva de elementos tecnológicos, esto llevo al surgimiento de riesgos psicosociales como el conflicto entre el ámbito laboral y familiar, organización del tiempo y físicos como problemas visuales y motoras, dolores relacionados con la postura del docente y musculares.

Para Guacaneme (2021) el tecnoestrés es el resultado de una exposición masiva a elementos digitales con el trabajo desde casa que implica una conexión del ámbito laboral y personal, por ende, requiere de mayor exigencia conllevando al individuo a sentir presión a la hora de cumplir con sus funciones, esta afecta las dimensiones productivas debido a que muchas veces, la productividad se disminuye cuando la población está expuesta al estrés.

En el contexto de la pandemia, uno de los principales retos de los que enfrentaron los docentes se centró en la utilización de las tecnológicas de la información y diferentes herramientas digitales para dar continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje cuando no se tenía la formación y capacitación adecuada que conllevo a generar presión en los profesionales educativos como también no aprovechar todas las potencialidades que ofrece el mundo digital (Ambuludí & Cabrera, 2021).

El tecnoestres se convirtio en una de las condiciones generadas durante la pandemia por la exposición continua a herramientas tecnologicas necesarias para continuar con

diferentes relaciones laborales y prestadoras de servicios, de vital importancia para la esfera social; es decir, este factor implica una serie de desafíos a nivel personal y profesional, principalmente en los educadores que tuvieron que desarrollar diferentes estrategias metodológicas para generar en sus estudiantes aprendizajes significativos y además, lograr mantener una interacción constante.

El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes

Existe una relación significativa entre las dimensiones que componen el tecnoestrés y cómo estas influyen en el trabajo que desarrollan los docentes en las instituciones educativas, donde la tecno complejidad ligada a las emociones que se desprenden al obtener resultados de las estrategias aplicadas por los docentes en el ámbito educativo mediante las herramientas tecnológicas, se convierte en la variante que ha obtenido mayores puntajes en relación a los niveles de tecnoestrés que presentan los docentes (Almanza & Marulanda, 2022).

Por otra parte, el tecnoestrés puede llegar a tener relación los índices de satisfacción laboral y productividad, sin embargo, esta correlación en muchos contextos es baja, es decir, aunque el tecnoestrés no condiciona la satisfacción laboral y productividad, puede llegar a tener incidencia en un porcentaje bajo de la población cuando estos no tienen la habilidad o formación necesaria para hacer frente a las condiciones del medio laboral, a pesar de ello, muchos profesionales optan por mejorar los climas organizacionales y hacer frente a las problemáticas (Fajardo, 2022).

Como se detalla el tecnoestrés es un factor determinante a la hora de la productividad del docente, las nuevas funciones implementadas para la realización de las clases virtuales por parte de los docentes han hecho que se reduzca considerablemente la productividad en los docentes, al igual que la tecnófoba presente en su mayoría en los docentes al presenciar un cambio drástico en las metodologías educativas sin una previa preparación sobre su uso.

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

El tecnoestrés se considera un fenómeno desarrollado por la exposición masiva a herramientas tecnológicas, en el caso de la docencia durante la pandemia estuvo condicionado por diferentes desafíos que afrontaron los profesionales docentes al implementarse el confinamiento, así la educación virtual, esto generó ciertos factores que afectaron significativamente el estado de salud a nivel físico, emocional y mental del individuo, debido a la conectividad constante, esto hacía que no se fijaran ciertos límites entre las relaciones laborales y familiares, además de la búsqueda constante de estrategias didácticas para implementarlas de forma online (Torres et al., 2022)

Es tan grave hablar de riesgo psicosocial ya que es el causante de enfermedades psiquiátricas y psicológicas como trastornos de ansiedad, depresión, agotamiento ocupacional, también se lo ubica como causal de enfermedades físicas como enfermedades cardiovasculares, lesiones musculoesqueléticas, trastornos alimenticios, etc. Los riesgos psicosociales están relacionados a violencia en los lugares de trabajo que desencadena en una baja productividad (Sadowski, 2021).

El tecnoestrés al derivarse del estrés propiamente dicho por el uso de tecnologías y que se vio en una cantidad mayor usada en pandemia muchos de los autores ya la encasillan en un riesgo psicosocial debido a la incidencia sobre la salud mental de los docentes esencialmente, por la exposición masiva a herramientas tecnológicas de uso diario durante el confinamiento social, la necesidad de idear estrategias apropiadas para llegar a generar en los estudiantes aprendizajes significativos, como también a adaptarse a nuevas modalidades de capacitación y formación; según estudios realizados en el marco de la Pandemia del COVID 19, muchos de los docentes afrontaron la virtualidad desde factores como el estrés, agotamiento físico y mental y episodios de ansiedad (Bósquez et al., 2022)

En tiempo de pandemia, fue necesario a pesar del confinamiento mantener diferentes relaciones laborales para evitar el estancamiento de la economía nacional, es decir, buscar las herramientas adecuadas para mantener un contacto directo con la prestación de servicio y a su vez, generar diferentes metodologías virtuales para elevar la productividad en las relaciones laborales a través del incremento en el uso de artefactos tecnológicos como factor importante dentro del clima organizacional durante la pandemia, sin embargo, se debe resaltar la necesidad de la capacitación constante para evitar generar presión sobre los trabajadores (Abarca et al., 2022).

Se cita el estudio realizado en campo a docentes de educación inicial, educación general básica y bachillerato general unificado mismo que confirma el tecnoestrés con causales como docentes que carecen con recursos personales, como por ejemplo dominio o un uso adecuado de la tecnología, provocando en ellos una percepción negativa a las demandas tecnológicas, la falta también de recursos tecnológicos como por ejemplo aquellos relacionados al ambiente de trabajo, facilitan que el tecnoestrés siga en aumento y que influya negativamente en los niveles de autoeficacia tecnológica (Tapia, 2020).

Se ha evaluado el tecnoestrés como riesgo psicosocial en la labor que desempeñaron los docentes durante la pandemia del COVID-19 debido a la implementación de artefactos tecnológicos para lograr mantener el proceso de enseñanza-aprendizaje en el confinamiento sin embargo, este género diferentes riesgos psicosociales en el docente gracias al aumento de labores, flexibilidad horaria, el temor constante al contagio del virus y la presión por aumento de labores en relación a la atención integral del estudiante, dejando huellas en el docente, como ansiedad, depresión y angustia por el miedo a errar en la implementación de metodologías educativas online (Serrano & Azahuanche, 2020)

Lo anterior permite concluir que, durante la pandemia se presentó un mal uso de las TIC's, y tampoco hubo soluciones efectivas a estas dificultades en el sector educativo. Se espera, pues, que, con el regreso a la presencialidad, se brinde a los docentes capacitaciones

sobre el adecuado manejo de las herramientas tecnológicas, para que hay una mejora, tanto en los procesos educativos, como en el ambiente laboral de los docentes.

Burnout en tiempos de Covid-19.

En el ámbito laboral, el uso de las tecnologías ha sido participe también de un síndrome que, aunque el mismo ya tenía presencia antes de pandemia, se la ha profundizado en la misma, esto es, el síndrome de Burnout (Juárez, 2020). El síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado que según Gil (1999) la define como respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la sensación de encontrarse agotado.

Por otra parte, Hojda (2022) asegura que dentro del Síndrome de Burnout es necesario abordar tres dimensiones que conforman todos los padecimientos que puede llegar a experimentar un individuo al adquirir esta patología, estas son: el desgaste emocional, despersonalización y baja realización personal que afectan significativamente el desarrollo personal y profesional dentro del ámbito profesional.

Según Chávez (2020) en Ecuador se consideró como prioridad el teletrabajo debido a los altos niveles de contagio, además alrededor de 437,703 personas se acogieron a dicha modalidad desde el inicio de la pandemia decretada oficialmente el 16 de marzo hasta el 17 de septiembre de 2020. En el ámbito de trabajo se dio una transición de modalidad de trabajo virtual en reemplazo al trabajo presencial sin haberse dado una preparación previa para cumplir dicho objetivo, y como se vio se traducía con más horas de trabajo, poca orientación de funciones y tiempos entre otros; ocasionando así el síndrome de desgaste laboral.

En ese escenario, los teletrabajadores se vieron mayormente afectados, con repercusiones físicas como alteraciones del ciclo de sueño, aumento de peso, trastornos digestivos, dolores musculares, alteraciones en la circulación. Al igual que también se han producido afectaciones en el área psicosocial de estos trabajadores, llegando a producir el

síndrome de Burnout, que se ha manifestado en agotamiento físico y mental que debilita su autoestima (Rappaccioli et al., 2021)

Así, el covid-19 ha dejado varias enseñanzas de vida, así como el estar más cerca de la familia, amigos, estudios, trabajo, etc. Como se sabe, se implementaron varias modalidades diferentes a la física para interactuar entre las personas, que todas están relacionadas con el acceso a la tecnología, es ahí que en cuestiones laborales la tecnología ha sido parte fundamental de la nueva normalidad. Pero esto ha traído consigo que se visualicen problemáticas como el síndrome de Burnout.

Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Según la Real Academia Española (RAE, 2022), el predictor es el que predice o ayudar a predecir. Algo que no es muy determinante ya que en este caso y relacionado a nuestra temática los predictores son los factores cuya presencia en un momento dado los podemos asociar a la aparición posterior de una patología o un fenómeno; es decir con los factores que puedan presentar los docentes podemos establecer si hay o no presencia del síndrome de burnout.

El estudio desarrollado por Torres et al. (2018) da a conocer el análisis realizado a los predictores que posibilitan tipificar el síndrome de Burnout, entre estos se encuentran tres categorías importantes, la despersonalización, el agotamiento emocional e insatisfacción de logro, los cuales se presentan en la población cuando los ambientes laborales no se conjugan con las habilidades o aspiraciones del sujeto.

Según Jarrín et al. (2022) existen diferentes predictores o factores que posibilitan tipificar el Síndrome de Burnout en los docentes, entre ellos se encuentra la fatiga laboral resultado de la sobrecarga de labores durante el confinamiento, el agotamiento mental producido por la búsqueda constante de metodologías virtuales para la enseñanza, despersonalización del trabajo y agotamiento emocional por los diferentes cambios que se

dan en su entorno, haciendo parte de las esferas psicológicas que a su vez, se demuestran en cansancio físico.

Por su parte, Díaz y Gómez (2016) afirman que las variables estudiadas en el Síndrome de Burnout conjugan una serie de síntomas que conllevan a la identificación de este dentro de la población, en relación a la despersonalización puede inclinarse al sentimiento de cinismo dentro del campo laboral, el agotamiento emocional hace que el sujeto se siente cansado a nivel profesional y personal, finalmente la sensación de ineficacia se relaciona con la falta de obtención de logros llevando a una frustración que condiciona la conducta del individuo.

En relación con lo mencionado anteriormente se muestra la importancia de los indicadores, debido a que pueden mostrar los indicios de un desgaste laboral en el docente, lo cual es muy grave porque adicional a que puede afectar la productividad, puede afectar la salud del profesor, de igual manera se debe tomar en cuenta los predictores de burnout para mejorar el entorno laboral.

Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

Como se considera el síndrome de trabajador quemado o síndrome de burnout ha sido identificado desde años atrás, pero oficializado en el año 2019 por la OMS. Por otro lado, el teletrabajo según Téllez (2022) se define como una actividad profesional que la desarrollan personas que no se encuentran de manera física en la empresa en la cual trabajan, para lo cual, el trabajador requiere un dominio de las TIC's.

Al producirse un incremento desmedido en los contagios por Covid-19 en el año 2020, el Gobierno de Ecuador se vio obligado a restringir la movilidad de las personas, declarando el estado de emergencia sanitaria en todo el territorio ecuatoriano. En el ámbito educativo se implementaron las clases virtuales (Santos et al., 2021). Para ello, el Ministerio de Educación del Ecuador (2020), implementó un plan dirigido a todas las instituciones educativas, desde

centros de educación iniciales hasta universidades sean públicas o privadas; el plan se denominó, “Juntos aprendemos y nos cuidamos”

Con la restricción de movilidad y confinamiento obligatorio muchas instituciones principalmente rurales para poder planificar esta transición y con lo solicitado que se lo determinaría como imposición las instituciones educativas tenían que implementar procesos de clases virtuales, este desafío en muchas ocasiones fue trasladado en su totalidad al docente que presenta muchas dificultades en el proceso educativo virtual (Arteaga et al., 2021).

El teletrabajo en el ámbito educativo empezó a implementarse de manera paulatina y, a partir de la pandemia, ha empezado a consolidarse para quedarse de manera definitiva. En este contexto, diferentes estudios a la labor docente mediante el teletrabajo han dado cuenta de las situaciones de estrés que viven los profesores ante los nuevos retos que han debido enfrentar. Todo ello ha producido agotamiento laboral en los profesores (Gonzalez & Alarcón, 2021).

El teletrabajo se ha convertido en un desafío para los docentes, a pesar de haberse incrementado con la llegada de la pandemia es una variante que da paso a la era de la digitalización, por ende, es necesaria una capacitación constante de los profesionales de la educación en la utilización de los recursos tecnológicos para la interacción con el estudiante a través de plataformas digitales. Sin embargo, el clima organizacional en el que se desarrollan los medios tecnológicos debe contar con diversas políticas para mejorar significativamente el clima organizacional y evitar enfermedades psicosociales en los trabajadores.

Consecuencias del Burnout para docentes

El síndrome de trabajador quemado o síndrome de burnout se considera la respuesta a un elevado estrés crónico, es fundamental profundizar el tema; según Rodríguez et al., (2017) en el caso de la profesión docente, quienes la ejecutan están expuestos a una serie de condiciones que conllevan a desarrollar el Síndrome cuando no se tienen los recursos adecuados para hacer frente a las diferentes problemáticas resultantes en el aula, entre ellas se pueden tipificar, el número de estudiantes por aula, necesidades educativas especiales y la incidencia de las estrategias de enseñanza- aprendizaje.

Por su parte, un estudio realizado a partir de varias investigaciones sobre las consecuencias del síndrome de Burnout en Latinoamérica encontró como puntos en común los siguientes: el síndrome de Burnout en América Latina ha afectado profesionales de distintas áreas, dentro de los cuales se encuentran los docentes. También se encontró que las dimensiones que más se presentan, son el agotamiento emocional y la despersonalización. Asimismo, se concluyó que, por un estrecho margen de diferencia, el género masculino es más susceptible al síndrome (Bocanegra & Leyton, 2020). Vásconez (2021) señala que los docentes tienden a experimentar un bajo rendimiento laboral cuando se le aumentan los horarios de enseñanza, además es una de las variables que obtuvo mayores resultados de incidencia demostrando que dentro del Síndrome esta puede afectar significativamente el rendimiento de los docentes en el aula.

En cuanto a los efectos negativos en la salud de los docentes en América Latina a causa de la implementación del teletrabajo en la pandemia, Flores et al. (2022) asegura que la pandemia invito a realizar una serie de cambios para lograr dar continuidad a los procesos de enseñanza aprendizaje desde la virtualidad, por ende, los diferentes artículos estudiados dieron a conocer que aunque el cambio fue abrupto ha encaminado a realizar una serie de ajustes en la formación docente como también la recursividad y digitalización; sin embargo,

estos conllevan a generar estrés en el profesional docente cuando no se tienen las herramientas óptimas para llevar un trabajo virtual.

Durante la pandemia, los docentes se vieron obligados a adaptarse a las nuevas tendencias tecnológicas, esto significó una serie de cambios ligados a la extensión de las horas laborales para la planeación de actividades como la retroalimentación de las mismas, sumado a ello, el exceso de conexión frente a las pantallas, además de la interacción que se debía mantener con los estudiantes para lograr cumplir con el proceso de enseñanza, estos afectaron significativamente en los niveles de cada una de las dimensiones del Burnout (Bravo & Elizondo, 2022).

Por ende, abordar las diferentes consecuencias que trae para la salud integral del docente la exposición a factores predictores del Síndrome de Burnout infiere la necesidad de manifestar diferentes espacios para la formación y capacitación del personal educativo en la utilización de herramientas tecnológicas partiendo de diferentes estrategias para brindar apoyo y condiciones laborales óptimas para ejercer la docencia sin afectar la salud mental del profesional.

Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

La salud mental debe considerarse como parte fundamental en el ser humano, ya que forma parte de la salud integral que se compone de salud física y la salud mental, según el Ministerio de Salud Pública (2019) la salud mental se la comprende como un estado de bienestar que le permite al individuo afrontar dificultades en la vida, estar consiente de nuestras capacidades, le permite trabajar de forma productiva y detalla que es participe de contribuir a la comunidad

Lastimosamente en Ecuador, no se identifica planes de acción importantes relacionadas a la salud mental; por ejemplo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) establece varios puntos importantes a considerar con respecto al poco seguimiento que se podía dar a la misma:

- Pueden repercutir en trastornos de salud mental que pueden aumentar el riesgo de otras enfermedades.
- Trastornos mentales y neurológicos en adultos mayores como Alzheimer, demencia, depresión contribuyen a enfermedades no transmisibles.
- A nivel de la región recalcan que no hay planes de acción preventivos y que el gasto que destinan en promedio al 2% que son para atender gastos de hospitales psiquiátricos.

Considerando el contexto de la situación de la salud mental en el país, no están definidos planes de acción para los docentes; se puede decir que las estrategias utilizadas por los docentes son iniciativas propias de cada docente, para la contextualización de la misma podemos citar el estudio de Muñoz y Correa (2012) que determinan que en Colombia las estrategias de afrontamiento que se detallan como más usadas son: la búsqueda de alternativas propias para la educación, constantes reevaluaciones positivas sobre el que hacer docente, el refrenar el afrontamiento de problemáticas educativas y la búsqueda constante del apoyo social para un mejor proceso de enseñanza; sin embargo, se consideran menos utilizadas las denominadas regresiones agresivas, como también la espera para dar una solución y el conformismo con los resultados negativos.

A pesar de la importancia de la salud mental en las personas, no se han encontrado planes de acción que contengan información detallada sobre lo que se debería hacer en el caso de que surjan problemas o afectaciones al bienestar de las personas, sin embargo, es importante recalcar el planteamiento de estrategias que permitan afrontar dicha problemática.

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

En el país aún rige como principal opción el teletrabajo, es decir que se debe priorizar esta modalidad de trabajo a las causas ya conocidas, según el Ministerio de Trabajo del Ecuador (2016) que define al teletrabajo como la prestación de servicios lícitos y personales,

con relación de dependencia, de carácter no presencial (virtual), en jornadas ordinarias o especiales de trabajo, fuera de las instalaciones del lugar donde labora (trabajo físico).

Bajo el detalle de las nuevas modalidades de trabajo la OIT (2020) destaca la normalización del teletrabajo como tendencia en materia de seguridad y salud laboral ya que se reconoce que hay reducción de los accidentes de trabajo y un crecimiento de las enfermedades relacionadas con el trabajo, principalmente las relacionadas con la salud mental.

El teletrabajo presenta ventajas como la autonomía y la flexibilidad en la organización de la jornada laboral, que permite a los trabajadores conciliar su vida laboral y familiar; a su vez, también presenta varios inconvenientes relacionados con la imposibilidad de algunos negocios para implementar este tipo de trabajo o la sobrecarga que supone para los trabajadores o la desconcentración al tener que combinar las tareas del trabajo con las del hogar. Lo que propicia el estrés y las afectaciones a la salud en general (Gaibor, 2021).

Los docentes en el campo de la educación virtual se han podido evidenciar que no se encontraban preparados para tal situación, esta falta de preparación se debe a muchas razones, por ejemplo; al hecho de que no todos los hogares están preparados para la utilización de los requisitos técnicos relacionados con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y que no siempre es posible mantener un ambiente cómodo para el teletrabajo (Dos Santos et al., 2020).

Como detallan Ribeiro et al. (2021) las adaptaciones para poder cumplir con el teletrabajo en el contexto de los docentes pueden promover sufrimiento emocional, relacionado a las experiencias de aislamiento y distanciamiento social así también como de la sobrecarga de trabajo.

Al respecto, aclara Tobón (2005), la salud mental, así como también la salud física; en conjunto forman parte de la salud. A partir de lo que hemos abordado hasta aquí, podemos

decir que, los cambios en el proceso educativo se han considerado crucial en la afectación de su salud mental ya que no hubo un tiempo de adaptación para dicho cambio.

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

La salud mental es un tema de gran importancia para la sociedad, por lo que vale la pena abordar la percepción que tienen los docentes sobre este tema. Al respecto, encontramos:

En la investigación desarrollada por García y Gómez (2021) los docentes aseguran que las principales afecciones que resultan del trabajo remoto se inclinan con la falta de interacción social con familiares, amigos y compañeros de labor limitadas por el confinamiento obligatorio, sumado a ello, las horas laborales se extendieron en el trabajo remoto debido a la disponibilidad de estar en casa, además de la exposición continua a los aparatos tecnológicos que generan estrés en los docentes; sin embargo, afirman que, cada sujeto debe implementar estrategias de adaptación que le posibiliten manejar la carga laboral para evitar problemas de salud, entre las principales se señalan establecer horarios de trabajo equilibrando la vida familiar y laboral, tener pausas activas con relación a la actividad física y desconectarse de vez en cuando de la tecnología.

En el artículo de Ramos et al. (2020), exponen los puntos de vista de algunos docentes, quienes declaran emocionalmente complejo el contexto laboral, dada la incertidumbre de la situación actual y los nuevos desafíos propuestos que deben enfrentar a diario. Otro docente detalla su situación de incertidumbre, de cómo se deben afrontar las nuevas metodologías y la sobrecarga laboral. Otra docente comenta que siente que ha trabajado más en su casa que cuando estaba de manera presencial en clases. Sin embargo, también existen docentes que han considerado a la actual situación ha sido favorable, rescatando y valorando el tiempo que ahora pueden compartir con sus familias; una docente rescata que tiene más comodidad, ya que se evita temas de traslado.

Como se determinan, hay muchas percepciones por parte de los docentes; pero con lo que se debería trabajar y dar prioridad son los que representan percepciones negativas ya que son los que se detallan como insatisfechos en la realización de sus actividades de clases virtuales.

Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

El afrontamiento se considera una forma del organismo hacer frente a las diferentes condiciones del medio, un método de respuesta que reúne las habilidades del individuo para minimizar el efecto de situaciones nocivas en el sujeto, es decir, es una estrategia que posibilita ejercer control sobre las diversas demandas del organismo para interactuar en su medio (Pascual & Conejero, 2019).

Según la OMS (2020), el estrés puede producirse por muchos aspectos entre los cuales detalla las dificultades personales, problemas de trabajo, o problemas psicosociales; en su libro “En tiempos de estrés, haz lo que se te dé la gana” da muchas recomendaciones de afrontamiento, podemos rescatar:

- Desengancharse (desconexión de la realidad)
- Actuar de acuerdo con los valores
- Ser amable

Según como detalla Mogollón (2020) en su investigación el individuo puede llegar a implementar diferentes métodos de afrontamiento para lograr tener un control sobre las diferentes situaciones que se le presentan principalmente en el entorno laboral, entre estas se conjugan, organización del tiempo de labor con las actividades personales, una alimentación adecuada y actividades de esparcimiento.

Con respecto a Roldan (2021), su investigación muestra que, existe una marcada diferencia por género a la manera de afrontar el estrés por parte de los docentes, considerando que en el género femenino la mayor técnica de afrontamiento es el afrontamiento focalizado en el problema; mientras que en los hombres se rescata que la

mayor estrategia usada es la expresión emocional abierta. Asimismo, detalla un listado de estrategias de afrontamiento frente al estrés entre los que se pueden resaltar:

- Focalizar la solución del problema
- Auto focalización negativa
- Reevaluación positiva
- Expresiones emocionales abiertas
- Evitación
- Búsqueda de apoyo social
- Religiones

De lo cual podemos concluir que, son supremamente importantes estas opciones de afrontamiento para los docentes, lastimosamente, creemos que no son utilizadas en todos los casos; se consideran necesarias que puedan ser compartidas y como tal sean aplicadas por todos los docentes con ayuda de las instituciones educativas o como parte de ayuda que pueda dar el estado a equipo docente en general.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

Objetivo general

- Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de dos instituciones públicas de la zona centro del cantón Patate durante el año 2021.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes en las unidades educativas y el bachillerato en dos instituciones públicas del cantón Patate.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes de dos instituciones públicas de la zona centro del cantón Patate.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de los docentes de las dos instituciones públicas del cantón Patate.
- Determinar el tecnoestrés existente al impartir clases online en los docentes de dos instituciones públicas del cantón Patate.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes tanto de educación básica y bachillerato en dos instituciones públicas del cantón Patate.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra investigada de dos instituciones públicas del centro del cantón Patate?

¿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 de los docentes de las dos instituciones públicas del cantón Patate?

¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes de las dos instituciones públicas del cantón Patate?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato de las dos instituciones públicas del cantón Patate?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes evaluados de básica y bachillerato de instituciones públicas del cantón Patate?

Diseño de investigación

La investigación que se lleva a cabo en el presente ciclo académico por la Titulación de Psicología se desarrolla bajo las siguientes características:

Cuantitativa:

El enfoque de investigación cuantitativa confía en la medición numérica, así como el conteo, y también uso de estadística; que serán los encargados de establecer la exactitud a la investigación. (Gomez, 2006)

Así como también responde a los objetivos y preguntas del estudio en forma numérica, mientras más cuidadoso y específico sea al final tendremos mayores posibilidades de generar el conocimiento deseado (Hernandez, 2014).

No experimental:

El diseño de investigación no experimental es considerado por Hernández (2014) como un tipo de estudio donde el investigador no tiene la potestad de manipular las variables a observar, por tanto, solo se tienen en cuenta aquellos fenómenos relacionados dentro del propio ambiente que proporcionan condiciones naturales para analizarlos por parte del grupo de investigación.

Transeccional (transversal):

Al considerar la transversalidad como parte del diseño, se hace referencia que su motivo es describir las variables, así como analizar su incidencia e interrelación en un momento establecido; como refiere Hernandez (2014) es como considerar tomar una foto en ese momento, cuando algo está sucediendo (p. 154).

Se considera de manera adicional la subdivisión del diseño transversal, a nuestra investigación como *exploratoria y descriptiva*; mismas que se las puede considerar en la **investigación exploratoria** como su nombre lo indica es conocer variables, comunidades, eventos, situaciones; es decir iniciar con la exploración inicial en un determinado momento.

Mientras que la **investigación descriptiva** se caracteriza por indagar la incidencia de modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una determinada población; en contexto y como su nombre refiere es una investigación puramente descriptiva (Hernández et al., 2014).

Contexto

Las instituciones donde se realizaron las encuestas se encuentran en la zona centro del cantón Patate perteneciente a la provincia de Tungurahua, en la región sierra del Ecuador; mismo que se caracteriza por ser tierra de abundancia tanto en los aspectos agrícolas y ganaderas. Al encontrarse en un sector privilegiado, mantiene un clima totalmente agradable por lo que también se lo considera como el “Valle de la Eterna Primavera”.

Entre los aspectos sociales del cantón podemos considerar que su población pequeña brinda tranquilidad y calidez a quien la visita, sus pobladores están siempre gustosos en recibir a los turistas; es considerado como bastante tranquilo donde no existe mayor relevancia a la delincuencia considerando justamente su tamaño físico y poblacional; al ser una tierra agrícola, es un cantón productor de muchas frutas que son comercializadas en el país como por ejemplo mandarina, durazno, limón, aguacate, etc. Y también produce uva de la mas gran calidad, misma que sirve para la producción de vinos ya que es algo adicional característico del cantón la producción de vino de frutas que normalmente se lo comercializan en cajas.

Culturalmente hablando se presentan varias costumbres importantes como por ejemplo es el único cantón que mantiene la costumbre de realizar el pase de los muertos donde personas (animeros) realizan la visita al único cementerio del cantón para que por

creencias sacar las almas del panteón y recorrer por toda la ciudad, tradición que aún se mantiene y que se lo realiza principalmente en día de los difuntos; algo a rescatar también es que es típico las bandas de pueblo que son usadas en fiestas, desfiles, entierros entre otras, el cantón Patate se engalana al considerar que tienen la mejor banda de pueblo del país; la “Banda 24 de Mayo de Patate” misma que es también reconocida a nivel nacional e internacional.

Por esto y más como lo referido es un cantón productivo, turístico, buen clima, buena gastronomía, naturaleza sin fin; esto y más han hecho que sea considerado con el galardón de Pueblo Mágico; distinción que busca ofrecer una experiencia turística enriquecedora a los turistas tanto en ecoturismo, turismo gastronómico entre otros.

Nuestra investigación se desarrolla en dos instituciones, una correspondiente a Educación Básica misma que comprende los primeros años de educación hasta el séptimo año de educación básica; nuestra segunda institución comprende la educación secundaria que comprende desde el octavo año de educación hasta el tercer año de bachillerato.

La primera unidad educativa es una Escuela Básica del cantón que brinda la posibilidad de educar a la niñez patateña, conformada por personal docente y administrativo de alrededor de 40 personas que brinda educación de aproximadamente 950 estudiantes; es una institución fiscal adyacente al distrito del Ministerio de Educación Pelileo – Patate.

La segunda institución es el principal colegio del cantón, al ser un sector agrónomo brinda opciones de bachilleratos técnicos que se consideran importantes para la población; conformada por alrededor de 38 docentes que soportan la educación de aproximadamente 650 estudiantes, al igual que en el caso anterior se encuentra dentro del distrito Pelileo – Patate.

Él lo que comprende el personal docente la mayoría radica en el cantón, pero es claro indicar que también son docentes de cantones cercanos de la provincia pudiendo considerar a docentes de Pelileo, Ambato, Baños entre otros.

Población

La población conformada por 98 docentes de las dos instituciones previamente citadas, corresponden a docentes de educación básica y de educación secundaria; mismas que fueron realizadas en el transcurso del mes de diciembre del año 2021 y enero del año 2022.

La muestra tomada de la población participe de la presente investigación será de accesibilidad-accidental y no probabilística ya que los sujetos se seleccionan de acuerdo al medio idóneo para ejecutar el estudio y busca los datos en función de los objetivos (Hernández, 2010)

Muestra

La muestra seleccionada para desarrollar el estudio estuvo compuesta por un total de 48 docentes, de los cuales el 68,7% (33) corresponde a sexo femenino y el 31,3% (15) comprenden al sexo masculino, se pudo destacar también que el 54,2% (26) docentes forman parte de la docencia en educación básica mientras que 45,8% (22) docentes forman parte de bachillerato, pudiendo analizar también su estado civil que contempla al 52,1% (25) de docentes en estado casado/a o unión libre, mientras que el 31,3% (15) se encuentra en estado soltero/a, el 10,3% (5) como divorciado/a o separado/a y finalmente el 6,3% (3) su estado es viudo/a.

Criterios de inclusión y exclusión de los 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.

Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.

Métodos y técnicas

Métodos

Para la realización de esta investigación se ha planificado la utilización de los siguientes métodos:

- **Método descriptivo:**

Con el método descriptivo se busca considerar las propiedades, características, y principalmente el perfil de la persona o el grupo, la comunidad, los procesos, los objetos o cualquier tipo de fenómeno (Hernandez, 2014) que en la investigación será objeto de explicación y análisis los factores relacionados al estrés de los docentes de básica y bachillerato de dos instituciones públicas del Cantón Patate en la provincia de Tungurahua.

El método descriptivo también nos permite comprender las subescalas relacionadas al afrontamiento de las cuales se consideran:

- a) El afrontamiento centrado en las emociones: la aceptación, el soporte emocional, el humor, el reencuadre positivo y la religión.
- b) Las estrategias enfocadas en el problema: el afrontamiento activo, la planificación, el apoyo instrumental.
- c) Las estrategias disfuncionales: la negación, la auto-distracción, el abuso de sustancias, la conductual retirada, la autoculpa, el desfogue (Bisquerra, 2009).

En este método se considera importante la descripción de los instrumentos usados ya que es parte fundamental de la investigación como:

- **Método analítico – sintético:**

El método analítico – sintético, permitió realizar el análisis correspondiente al tema de estrés en tiempos de COVID en los docentes ecuatorianos de básica y bachillerato, se

consideró la sintetización de los conceptos y premisas de la nueva enfermedad, así como los efectos que provoca en la población escogida.

- **Método inductivo y deductivo:**

Al considerar al método inductivo nos permite realizar el análisis del estrés de los docentes ecuatorianos mientras que el método deductivo lo usamos para verificar el estrés producido en los docentes ecuatorianos; este método se usa en conjunto para obtener resultados y conclusiones del pensamiento que va atrás de la investigación, principalmente usando las estadísticas relacionadas a nuestra temática.

- **Método de escalamiento de Likert:**

Este método lo hemos usado para la recolección de datos a través de la batería de encuesta en línea, mismo que se basa en el conjunto de reactivos (ítems) que se representan en modelo de afirmaciones en la cual el encuestado tiene la opción de medir su respuesta bajo la consideración de tres, cinco o siete opciones.

- **Método estadístico:**

El método estadístico nos ha permitido organizar la información en cuanto a la recolección de la información que han sido aplicados en nuestra investigación, al considerarse que se tomaron como instrumentos al Cuestionario Ad Hoc, Inventario de Maslach, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés, La escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento; mismas que se aplicaron para medir lo relacionado a la temática de nuestra investigación.

Técnicas

Entre las técnicas que se utilizaron para llevar a cabo la investigación contamos con la técnica de investigación bibliográfica ya que pudimos obtener información relacionado con el estrés en docentes en tiempos de pandemia como sus definiciones, recomendaciones, causas, consecuencias, efectos, y estrategias de afrontamiento de los docentes ecuatorianos.

Se considera la técnica de lectura comprensiva misma que permitió discernir y considerar la información relacionada al marco teórico con sus subtemas.

La técnica de paráfrasis o resumen que, en conjunto a la técnica anterior permitió contextualizar y sintetizar la información; datos que formaron los datos del marco teórico.

Instrumentos

Para el presente proyecto se ha utilizado los siguientes instrumentos como medio para obtener información.

- **Cuestionario sociodemográfico Ad Hoc:**

Se crea en base a las necesidades de la información que requiere el evaluador, se caracteriza por preguntas abiertas o cerradas, así como preguntas con relación a su edad, sexo, entre otras; para la realización de la encuesta este cuestionario podemos citar que se consultaron la edad, años, sexo, salario, años de experiencia laboral, tipo de institución, horas de trabajo (Pabón, 2018).

- **Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]:**

El inventario fue creado en el año 1986; mismo que es utilizado para indagar y también considerar la presencia del síndrome de burnout a nuestra investigación a los docentes ecuatorianos, mide tres dimensiones como el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach & Jackson, 1986).

Consta de 22 elementos que están parametrizados con una escala de 7 puntos tipo Likert que determina en nivel 1 nada de afectación y 7 la máxima afectación; este inventario posee consistencia interna o alfa de Cronbach entre 0.7 a 0.9 como propiedades psicométricas.

- **Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova, et al.**

Este cuestionario ha sido parte de las baterías de evaluación, el tecnoestrés es medido por tres dimensiones mediante el instrumento NPT 730 la afectiva relacionada a la

ansiedad en contra de la fatiga, la actitudinal que es relacionada con el escepticismo a la tecnología y lo relacionado a la misma y la cognitiva que se relaciona a la percepción de la ineficiencia en el uso de la tecnología; al igual que el caso anterior para su registro utiliza una escala de Likert que fluctúa entre 0 que representa a nada o nunca versus el 6 que está representando a todos los días o siempre. Por lo que al considerar una puntuación elevada se puede considerar la presencia de Tecno ansiedad y tecno fatiga (Salanova, 2007).

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

Se consideran 14 subescalas, mismas que se aplican a los docentes, la versión usada para comprender a la versión española; evalúan al afrontamiento activo, la planificación, la auto distracción, el apoyo instrumental, el apoyo emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, la religión, la autoinculpación, el desahogo, la desconexión conductual, el uso de sustancias y humor.

- **Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21, 2020)**

Esta escala es una versión abreviada del DASS original, que como características es el instrumento que brinda auto reporte, es breve, fácil de responder y que como propiedades psicométricas presenta una aceptable sensibilidad con un alfa de 0.91 en la población en general y muestras clínicas (Bados, 2005).

Presenta tres escalas relacionadas con la depresión, la ansiedad y el estrés; la información es registrada en una escala Likert con el rango que va de 0 nada aplicable a mí a 3 muy aplicable a mí.

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

Esta escala también corresponde a un inventario multidimensional, contextualizado para medir la respuesta frente al estímulo del estrés en los docentes ecuatorianos; por lo cual

dispone de 28 ítems relacionadas con 14 subescalas como son el afrontamiento activo, la planificación, la auto distracción, el apoyo instrumental, el apoyo emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, la religión, la autoinculpación, el desahogo, la desconexión conductual, el uso de sustancias y también el humor como técnicas de afrontamiento (Muñoz, 2012)

Procedimiento

Nuestro programa se ha considerado dentro de la realidad y situación que se mantiene a consecuencia de la aparición de un virus desconocido el SARS Cov 2, mismo que nos ha abocado a un proceso de confinamiento obligatorio por ende la mayoría de procesos se lo mantienen por la vía virtual, incluido el proceso educativo; es ahí que se desarrolla la temática de la identificación del estrés en los docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19.

Como primer punto se inicia el proceso de recolección de información científica, luego se procederá a realizar el respectivo análisis e interpretación para la contextualización del marco teórico: se realizará el levantamiento de información a través de encuestas on-line que se realizan en docentes de la población previamente dicha, bajo la aceptación de la aplicación de dichos test por parte de los directores de las escuelas.

La información resultante de las encuestas a los 40 docentes se va consolidando bajo cada realización de las encuestas, cabe notar que la obtención de la información al ser on-line no requiere ningún contacto físico entre los docentes y el evaluador cumpliendo así parámetros de bioseguridad; la misma cumple la declaración de Helsinki y es totalmente anónima.

Recursos

Para el presente proyecto de investigación se utilizará los siguientes recursos: humanos, materiales y económicos detallados a continuación:

Recursos humanos comprende el personal seleccionado para el levantamiento de la información que para este proyecto corresponde a la directora de trabajo de titulación, así como también la tutora de guía para la realización de la titulación, las instituciones públicas donde se realizaron las encuestas.

Los recursos materiales son herramientas que se utilizaron como medio para obtener los datos necesarios como equipos, para este proyecto se ha utilizado baterías psicológicas aplicadas a los docentes ecuatorianos.

En lo referente al recurso económico se destinó aproximadamente USD 300 dólares americanos en conceptos de desplazamientos a la ciudad de realización de los test y gastos de manutención, así como también en rubros de oficina a la realización de las solicitudes físicas entregadas en cada institución.

Capítulo tres

En este capítulo, se realiza un análisis de fondo de los resultados obtenidos a partir los cuestionarios aplicados a 48 docentes de dos instituciones públicas del cantón Patate. A partir de allí, podremos ver cómo, con cada punto del análisis, se van desarrollando, a su vez, los objetivos planteados en esta investigación.

Análisis de Resultados y Discusión

3.1 Análisis de resultados

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

| | | N | % | | |
|--------------------------|---------------------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| Sexo | Masculino | 15 | 31.3% | | |
| | Femenino | 33 | 68.7% | | |
| Docente | Educación básica | 26 | 54.2% | | |
| | Bachillerato | 22 | 45.8% | | |
| Estado civil | Casado/a - Unión libre | 25 | 52.1% | | |
| | Viudo/a | 3 | 6.3% | | |
| | Divorciado/a - Separado/a | 5 | 10.3% | | |
| | Soltero/a | 15 | 31.3% | | |
| | | M | Máx. | Min. | DT |
| Edad | | 42 | 58 | 28 | 8 |
| Horas de trabajo por día | | 8 | 12 | 4 | 1 |
| Experiencia laboral | | 13 | 37 | 3 | 9 |

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

Referente a los resultados obtenidos podemos decir que, la población de los docentes se compuso de 48 docentes, de los cuales el 68,7% (33) corresponde a sexo femenino y el 31,3% (15) comprenden al sexo masculino, se pudo destacar también que el 54,2% (26) docentes forman parte de la docencia en educación básica mientras que 45,8% (22) docentes forman parte de bachillerato, existiendo una media de edad de 42 años obteniendo una desviación típica de 8, considerando que la edad máxima es de 58 años y una mínima de 28 años, al respecto de sus horas de trabajo se recatan una media de 8 horas al día con una

desviación típica de 1 donde se denota que la máxima de horas laboradas es de 12 y la mínima de 4, en lo referente a la experiencia laboral podemos referir una media de 13 años con una desviación típica de 9 donde se ha comprendido un máximo de 37 años de experiencia y 3 años como edad mínima de experiencia, finalmente podemos considerar su estado civil de los docentes que contemplan al 52,1% (25) en estado casado/a o unión libre, mientras que el 31,3% (15) se encuentra en estado soltero/a, el 10,3% (5) como divorciado/a o separado/a y finalmente el 6,3% (3) su estado es viudo/a.

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

| | | N | % |
|---------------------------|-------|----|-------|
| Cansancio emocional | Bajo | 26 | 54.2% |
| | Medio | 12 | 25.0% |
| | Alto | 10 | 20.8% |
| Despersonalización | Bajo | 29 | 60.4% |
| | Medio | 9 | 18.8% |
| | Alto | 10 | 20.8% |
| Baja realización personal | Bajo | 28 | 58.3% |
| | Medio | 5 | 10.4% |
| | Alto | 15 | 31.3% |

Nota: Estrés laboral crónico de (Maslash y Jackson, 1986)

En los datos obtenidos en la tabla 2, podemos referir que bajo la dimensión de cansancio emocional la mayor cantidad de docentes se encuentran en nivel bajo 54,2% (26), así como en nivel medio con el 25% (12) y como nivel alto con el 20,8% (10), con respecto a la dimensión de despersonalización en docentes podemos decir que se encuentran en nivel bajo con el 60,4% (29), en nivel alto encontramos con el 20,8% (10) y con nivel medio con el 18,8% (9), finalmente en la dimensión de baja realización personal encontramos que con el 58,3% (28) se encuentra en nivel bajo, con el 31,3% (15) se encuentran en nivel alto, mientras que con el 10,4% (5) docentes se encuentran en nivel medio.

Tabla 3*Resultados de tecnoestrés de los docentes*

| | | N | % |
|--------------|-------|----------|----------|
| Ansiedad | Bajo | 22 | 45.8% |
| | Medio | 19 | 39.6% |
| | Alto | 7 | 14.6% |
| Fatiga | Bajo | 22 | 45.8% |
| | Medio | 18 | 37.5% |
| | Alto | 8 | 16.7% |
| Escepticismo | Bajo | 16 | 33.3% |
| | Medio | 26 | 54.2% |
| | Alto | 6 | 12.5% |
| Ineficacia | Bajo | 16 | 33.3% |
| | Medio | 25 | 52.1% |
| | Alto | 7 | 14.6% |

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Bajo los resultados presentados en la tabla 3, identificamos a la ansiedad en los docentes como nivel bajo con 45,8% (22), como nivel medio con 39,6% (19) y como nivel alto con el 14,6% (7) docentes, a la fátiga se la identifica con nivel bajo con el 45,8% (22), con nivel medio con el 37,5% (18) y como alto con el 16,7% (8) de docentes, al escepticismo se lo identifica en los resultados como medio con el 54,2% (26), como bajo con el 33,3% (16) y se identifican con escepticismo alto el 12,5% (6) los docentes, finalmente a la ineficacia se identifica su mayoría con nivel medio con el 52,1% (25), con nivel bajo con el 33,3% (16) y como nivel alto el 14,6% (7).

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

| | | N | % |
|-----------|----------|----------|----------|
| Depresión | Leve | 40 | 83.3% |
| | Moderado | 5 | 10.4% |
| | Severo | 3 | 6.3% |
| Ansiedad | Leve | 29 | 60.4% |
| | Moderado | 10 | 20.8% |
| | Severo | 9 | 18.8% |
| Estrés | Leve | 41 | 85.4% |
| | Moderado | 5 | 10.4% |
| | Severo | 2 | 4.2% |

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

En la percepción de la salud mental podemos identificar la tabla 4 que refiere a la depresión como leve con el 83,3% (40) docentes, como moderado con el 10,4% (5) y como severo con el 6,3% (3), a la ansiedad como leve con el 60,4% (29) mientras que como moderado con el 20,8% (10) y como severo se representa con el 18,8% (9), al estrés se la representa como leve con el 85,4% (41), como moderado con el 10,4% (5) y como severo con el 4,2% (2) según los docentes.

Tabla 5*Estrategias de afrontamiento de los docentes*

| | M | Máx. | Mín. | DT |
|---|----------|-------------|-------------|-----------|
| Afrontamiento centrado en las emociones | 18.85 | 40.00 | 10.00 | 7.60 |
| Estrategias enfocadas en problema | 26.56 | 56.00 | 14.00 | 10.71 |
| Estrategias disfuncionales | 18.96 | 48.00 | 12.00 | 7.44 |

Nota: Inventario COPE-28 (Brief COPE; Carver. 1997)

Finalmente las estrategias de afrontamiento aplicadas por lo docentes las podemos identificar a las estrategias enfocadas en el problema con una media de 26,56; dando un valor máximo de 56 y mínimo de 14, obteniendo así una desviación típica de 10,71; como siguiente

estrategia más usada se encuentran a las estrategias disfuncionales donde se considera la media de 18,96 considerando un valor máximo de 48 y mínimo de 12, obteniendo así una desviación de 7,44; finalmente se considera como estrategia al afrontamiento centrado en las emociones con una media de 18,85 con una máxima de 40 y mínima de 10, obtenida como desviación típica a 7,6.

3.2 Discusión

El presente trabajo buscó abordar los aspectos indicados en los objetivos de la investigación, así, en primer lugar nos referiremos a las características sociodemográficas de los docentes; en segundo lugar, hablaremos de los niveles de Burnout en sus tres dimensiones, en dicha población; en tercer lugar, se hablará de la salud mental de los docentes; en cuarto lugar se determina el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online y, finalmente, se identifican las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés de los docentes.

En cuanto a las **características sociodemográficas**, se contó con 48 docentes, se observó que el 68,7% de las personas evaluadas eran de sexo femenino y el 31,3% masculino, de los docentes encuestados el 51,2% se encontraban casados o en unión libre, mientras que el 31,3% son solteros, y un 17,5% eran viudos o divorciados, se analiza que el tiempo empleado para realizar las labores prácticas se encuentra en un rango promedio de 8 horas y de un máximo de 12 horas. La edad promedio de los docentes es de 42 años, para obtener la media, se utilizó como mínimo el valor de 28 años y como máximo 58 años. Finalmente se considera como información relevante la experiencia laboral promedio de 13 años.

Así, como contraste, se tiene que, en la investigación de Cortez, et al. (2021) en el Perú, se consideró a docentes entre 23 y 65 años, 60% mujeres y 40% hombres, con una edad promedio de 42.49 años. En la investigación de Guiller et al. (2022) se consideraron 86 docentes de pregrado de Ecuador, 41,9% del sexo femenino y 58,1% del sexo masculino,

con edades entre los 25 y 74 años, donde el 50% trabajaba más de 8 horas diarias. Por su parte, en la investigación de Cobos et al. (2022), se consideraron 212 docentes, 51,4% hombres y 48,6% mujeres, con edades entre 27 y 59 años.

En relación con los **niveles de Burnout**, es importante aclarar que, en este apartado se pretende determinar los niveles de Burnout en sus tres dimensiones (cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal), de la muestra de participantes.

Los resultados obtenidos en las dimensiones de Burnout a través del uso de la aplicación de la prueba MBI, reflejan que, en lo referente al **cansancio emocional**, los docentes mantienen un nivel alto con el 20.8%. Respecto a esta última cifra, se considera como valor referencial los resultados obtenidos por Cortez et al. (2021) en docentes evaluados en Perú, cuyo nivel alto en agotamiento emocional es el 37.6%; de igual manera se muestran más porcentajes similares a los resultados del presente, en la investigación realizada por Giler et al. (2022), cuyo nivel alto es del 16,28%. Por lo tanto, en la profesión docente el cansancio emocional afecta el desarrollo del trabajo debido a que conlleva al estrés afectando la salud mental de los profesionales, a su vez repercute en la interacción que establecen con los estudiantes (Posada & Ochoa, 2015).

En cuanto a la **despersonalización**, con nuestro estudio se encontró que, un 20.8% de docentes presentan un nivel elevado de despersonalización. Esta cifra puede contrastarse con la del proyecto realizado por Pillaca (2021) quien, en la dimensión de despersonalización, encontraron que un 16,1% de la población refería altos niveles en esta dimensión. También puede ser contrastado con los resultados obtenidos por López (2022), quien encontró un 25% de docentes universitarios en Quito, en un nivel elevado de despersonalización; los índices en esta dimensión demuestran que, esta presente dentro de la población docente donde muchas veces se da por la competencia resultante del ascenso en la profesión como también las metas alcanzadas por el profesional que condicionan la vida personal desde la experiencia y exigencia (Sepúlveda & Sierra, 2023).

En cuanto a la dimensión de **baja realización personal**, encontramos que el 31.3% de los docentes del cantón de Patate encuestados, han experimentado niveles altos en esta dimensión. Esto lo contrastamos con datos obtenidos por otros investigadores en otras poblaciones, como Cobos et al. (2022), cuya investigación se desarrolló en España y sus resultados arrojaron que el 26.8% presentó baja realización personal. Algo similar se evidencia en la investigación de Abanto (2022), del cual, el 32.5% presenta realización personal baja en docentes de Lima. Mencionando también la investigación de Cortez et al., (2021), que corresponde a datos de Perú, quien detalla que existe en Trujillo un porcentaje de la población que asegura mantener baja realización personal del 36,6%.

Esto quiere decir, que los docentes que continuaron sus labores durante la pandemia del COVID 19 experimentaron baja realización personal en un porcentaje considerable de la población, afectando significativamente la salud de los individuos. Por lo tanto, la educación virtual se convirtió en un reto para los docentes que aún sin una formación o recursos adecuados continuaron con los procesos educativos manteniendo un equilibrio entre la vida laboral y personal que afectaba la estabilidad emocional por la presión del confinamiento y el miedo al contagio del virus (Jara et al., 2021).

En el siguiente análisis de resultados se considera el cuestionario DASS-21, ya que buscamos determinar la **salud mental** de los docentes de educación básica y bachillerato, por lo que se resaltarán los valores estadísticos detallados de depresión, ansiedad y estrés cuando se presentan un nivel severo en cada una de las dimensiones.

En el caso de la **depresión**, un 6,3% de la población estudiada refirió haber experimentado un nivel severo de depresión. Ello lo podemos contrastar con resultados similares obtenidos en investigaciones como la de Mora et al. (2021) donde un 1,52% de la población de docentes encuestados refirieron haber sufrido un nivel severo de depresión; por lo tanto, se demuestra que la población docente expuesta a una depresión severa tras la pandemia del COVID 19 se da por el cambio abrupto de las condiciones laborales y

personales, además de la presión ejercida para continuar con los procesos educativos en un entorno de confinamiento afecto significativamente la motivación de los docentes (Padilla & Peralta, 2022).

En la dimensión de **ansiedad** se obtuvo un 18.8% con nivel severo. Lo que contrasta con los porcentajes obtenidos por Mora et al. (2021) quienes encontraron 12,88% en el nivel severo de ansiedad que ha experimentado la población. Entre tanto, en la dimensión de **estrés** se obtuvo un 4.2% con nivel severo contrastado con el estudio desarrollado por Mora et al. (2021) se encontró similitud debido a que, en la dimensión de estrés, en el nivel severo obtuvieron que un 2,16% de la población han presentado este nivel.

El estrés, ansiedad y depresión son variables que resultan de la exposición del docente a los artefactos tecnológicos y la capacidad de afrontamiento que tiene cada sujeto a episodios de presión como la pandemia, donde la cotidianidad dio un giro total en todos los territorios (Cabezas et al., 2021).

Los datos presentados a continuación permitirán determinar el **tecnoestrés** que existe en los docentes al momento de impartir las clases en línea.

Con respecto a la dimensión de **fatiga**, de los docentes evaluados un 16,7% refirieron haber experimentado un nivel alto en esta dimensión. Este porcentaje contrasta con la investigación de Echandía (2021), en la que el nivel alto de fatiga representa el 22,6%.

En la dimensión de **escepticismo** el nivel alto se refleja con un porcentaje importante, esto es, el 12.5%. Otros investigadores, por su parte, presentan valores un poco diferentes, como el caso de Echandía (2021), cuyo nivel alto solo alcanzó el 3.2%.

Al respecto de la dimensión de la **ineficacia**, se resalta que un 14,6% de la población han presentado un nivel alto de eficacia dentro de la investigación difiriendo de los resultados encontrados por Echandía (2021) donde en los niveles altos de ineficacia no intervino ningún porcentaje de la población.

Por lo tanto, la identificación del tecnoestrés en docentes repercute significativamente en el rendimiento de los docentes debido a los síntomas psicósomáticos que puede experimentar el individuo conllevando a limitar los procesos de enseñanza – aprendizaje (García et al., 2022).

La información presentada a continuación permitirá identificar las **estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés**.

En la revisión de los resultados obtenidos detallan las **estrategias enfocadas en el problema**, como la más usada con una media de 10.71. De estas estrategias de afrontamiento se refiere a que son las enfocadas en el problema las que tiende a utilizar mayoritariamente la población de docentes. Estos resultados se pueden contrastar significativamente con la investigación realizada por Díaz et al. (2021) donde los datos proporcionados en la media alcanzaban el 13,21, por ende, se convierte en la estrategia utilizada mayoritariamente por la población para enfrentar las situaciones de estrés.

Por su parte las **estrategias disfuncionales** en la investigación realizada tuvieron un valor de media de 18.96. Al contrastarlo con otros estudios realizados se pudo evidenciar que es una de las estrategias que menos es utilizada en otras poblaciones, es el caso de Bautista (2020) que desarrolla su estudio de las estrategias de afrontamiento ubicando las disfuncionales en un estilo evitativo, al sacar el promedio de las medias se obtiene un 7.35 por debajo de la media obtenida en la presente investigación;

Finalmente, la estrategia que menos se la considera para el afrontamiento a sus problemas es la del **afrontamiento centrado en las emociones**, con un valor de la media de 7,60, al contrastarlo con la investigación de Correa y Zapata (2021) en la cual obtuvieron en la estrategia de afrontamiento centrado en emociones un valor de media de 7.52 al calcular un promedio de las medias obtenidas en ambos sexos de la población, por tanto, a pesar de encontrarse por debajo de la utilización de otras estrategias, un porcentaje considerable de la población recurre a la dimensión emocional para hacer frente al estrés.

En la presente investigación se encontraron limitaciones como el tiempo y disponibilidad de los docentes, puesto que al encontrarse en la modalidad virtual, tenían jornadas laborales más largas de las normales, de igual manera en muchos casos presentaban agotamiento y no tenían disponibilidad para realizar las encuestas en el tiempo libre, puesto que lo usaban netamente para descanso, a pesar de que el instrumento es digital, muchos docentes no podían reducir actividades para responder a las preguntas, convirtiéndose esto en una limitante puesto que debían abrir espacio en sus agendas para aportar a la investigación.

Conclusiones

La investigación realizada arroja que los docentes contratados en el momento del estudio para desarrollar labores académicas en las dos instituciones educativas que conforman la investigación cuentan con una edad promedio de 42 años, siendo predominante el género femenino sobre el masculino, por ende, se puede afirmar que las mujeres tienen un rol mayoritario en la enseñanza dentro del territorio.

Durante la investigación se pudo denotar que la población docente tuvo consecuencias negativas con relación al cambio abrupto que sufrió durante la pandemia, especialmente en el confinamiento obligatorio donde se presentaron niveles altos de Burnout, teniendo en cuenta, las tres dimensiones que puede llegar a experimentar un individuo al recibir bastante carga laboral, entre ellas, el cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

Además, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se puede afirmar que los docentes tienen cierta responsabilidad sobre su propia salud mental de manera que, se aprovechen las oportunidades que brinda el medio para el crecimiento personal y profesional sin dejar de lado, la importancia del trabajo en equipo entre trabajadores y personal administrativo de las instituciones para evitar la sobrecarga que conlleve a la afección de la salud mental del docente.

Con relación al tecnoestrés, aunque el nivel alto se presenta en porcentajes menores dentro de la población, la problemática se encuentra latente en la comunidad educativa siendo necesario la retroalimentación y formación adecuada inclinada a la utilización de la tecnología sin exceder los límites que afecten la salud de los individuos.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos durante la investigación y el análisis de estos, resulta necesario que las instituciones desarrollen una serie de planeaciones para capacitar a los docentes en estrategias pedagógicas basadas en la digitalización y uso continuo de las tecnologías de la información, sin limitar la recursividad que conlleve a generar mejores procesos de enseñanza – aprendizaje en el aula.

Por otra parte, es necesario realizar diferentes investigaciones en torno a los cambios que se han vivenciado con relación a las dimensiones del síndrome de Burnout para lograr un ambiente laboral ameno, siendo responsabilidad de los directivos y diferentes entes territoriales abordar capacitaciones continuas en los aspectos educativos que maneja el docente para la actualización e introducción de metodologías digitales.

Elaborar estudios periódicos de la incidencia de diferentes estrategias para mitigar las afecciones a la salud mental del docente, proponiendo actividades de integración y comparación de experiencias brindando un apoyo incondicional desde las directivas al trabajo que realiza el docente en el aula.

Gestionar espacios propicios para la investigación en el campo educativo para brindar herramientas óptimas en conocimientos para ser aplicados en el aula, preparándose continuamente para la era de la digitalización.

Referencias

- Abanto, N. (2022). Gestión administrativa y estrés laboral de los docentes en los centros educativos técnico-productivo de Magdalena del mar, 2021 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
- Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., & Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Mariología y Salud Ambiental*, 62(2), 266-279. <https://doi.org/http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/470>
- Ahumada, D., & Gil, A. (2021). En tiempos de Coronavirus: ¿Cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Revista Boletín REDIPE*, 10(8), 432-443. <https://doi.org/https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1416/1331>
- Almanza, E., & Marulanda, L. (2022). *Nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes universitarios de Rioacha*. Universidad Antonio Nariño.
- Ambuludí, J., & Cabrera, L. (2021). TIC y educación en tiempos de pandemia: Retos y aprendizajes desde una perspectiva docente. *Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 4(8), 1-19. <https://doi.org/10.35381/e.k.v4i8.1352>
- Armas, A., & González, M. (2021). *El estrés de los y las docentes debido al confinamiento por el COVID 19*. Universidad de la Laguna. <https://doi.org/https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23920/EI%20estres%20de%20los%20y%20las%20docentes%20debido%20al%20confinamiento%20por%20el%20Covid-19.pdf?sequence=1>
- Arteaga, R., Mero, R., Palacios, N., & Cruz, R. (2021). La Virtualidad y su Impacto en Proceso Educativo ante El Covid-19 en Ecuador. *Revista Científica Ciencias Económicas y Empresariales*, 6(4), 320-335. <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v6i4.484>

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud en el mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 115-124. https://doi.org/http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Bautista, D. (2020). *Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Becerra, C., & Reyes, L. (2021). Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 11(2), 1-8. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2021.6553>
- Becerra, T. (11 de noviembre de 2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1*. Repositorio Institucional UPAGU: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>
- Bernal, S., Bejarano, M., Rincón, L., Trujillo, L., & Vargas, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia . *Revista Habitus Semilleros de Investigación* , 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.19053/22158391.1257>
- Bobadilla, D. (2021). *Riesgos Psicosociales por Covid 19 en Docentes del área de básica primaria y pregrado*. UDCA.
- Bocanegra, V., & Leyton, W. (2020). *Síndrome de Burnout en Latinoamérica: Una revisión sistemática* . Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54980/Bocanegra_QV N-Leyton_RWJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54980/Bocanegra_QV_N-Leyton_RWJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bósquez, N., Rivas, W., Pachacama, J., Sarco, L., & Verduga, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-14. <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778/5116>

- Botía, O. (2020). *Diseño de una guía de Manejo de Tecnoestrés en docentes trabajadores remotos de un Colegio de Bogotá.*
- Bravo, C., & Elizondo, M. (2022). Síndrome de Burnout en profesores/as durante la pandemia por COVID 19 en Chile. *Revista Educación en las Américas*, 12(1), 8-22. <https://doi.org/10.35811/rea.v12i1.196>
- Cabezas, E., Herrera, R., Ricaurte, P., & Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del COVID 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069612008/html/>
- Cañizarez, M. (2022). *El abordaje de la tarea docente en pandemia: percepción de estrés y creencias de autosuficiencia.* Pontificia Universidad Católica de Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/14091/1/abordaje-tarea-docente-pandemia.pdf>
- CEPAL-UNESCO. (agosto de 2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.* Comisión Económica para América Latina y el Caribe: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, J. (2020). *Entendiendo el Teletrabajo.* Universidad Politécnica Territorial del Estado Aragua. https://www.researchgate.net/publication/340952399_Entendiendo_el_teletrabajo
- Cortes, L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* , 8(6), 1-11.
- Cobos Sanchiz, D., López Noguero, F., & Gallardo López, J. A. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. *Formación Universitaria*, 15(2), 83-92. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>

- Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. (26 de abril de 2021). *Estudio revela que Síndrome de Burnout afecta al 18% de las personas encuestadas que laboran en teletrabajo*. Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica: <https://psicologiacr.com/estudio-revela-que-sindrome-de-burnout-afecta-al-18-de-las-personas-encuestadas-que-laboran-en-teletrabajo>
- Correa, G., y Zapata, T. (2021). *Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante la pandemia por Covid 19*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Cortes, J. (marzo de 2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext
- Cortéz Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tocto, N., & Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e812. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cuervo, T., Meneghel, I., Orvis, N., & Arce, S. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la psicología organizacional positiva. *ALOMA*, 38(1), 21-30. <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371987/465561>
- Dalmau, I., & Ferrer, R. (noviembre de 2015). *Preservar la salud en el teletrabajo*. Oikonomics Universidad Oberta de Catalunya: <http://comein.uoc.edu/divulgacio/oikonomics/es/numero04/dossier/idalmau.html>
- DASS-21. (2020). Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21). <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/dass-21.pdf>

- Díaz, F., & Gómez, I. (2016). La investigación sobre el Síndrome de Burnout en Latinoamérica. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 1-19.
<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>
- Díaz, F., & Montoya, A. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Revista Medicina & Laboratorio*, 24(3), 1-23.
<https://doi.org/docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
- Díaz, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en el confinamiento por el Covid 19. *Polo de Conocimiento*, 6(7), 491-507.
<https://doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>
- Dos Santos S., B. M., Scorsolini Comin, F., & De Cassia de Marchi Barcellos Dalri. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141.
<http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12983>
- Dueñas, A. E., Peña, J. M., Macías, K. M., & Macías, W. R. (2020). Incidencia de la tecnología en el entorno educativo del Ecuador frente a la pandemia del Covid 19. *Polo del Conocimiento*, 5(10), 754-773. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i10.1850>
- Echandía, Y. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente en la Institución Educativa San Francisco de Asís de Huanta*. Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78973/Echandia_MY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ecuador, M. d. (2020). *Plan Educativo: Aprendamos Juntos en Casa*. Ministerio de Educación del Ecuador . <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/Plan-Educativo-Aprendamos-Juntos-en-casa.pdf>
- Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M., & Mamani, H. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 1-8.

- Estrada, E., & Gallegos, N. (2022). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID 19. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(1), 1-5. <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.992>
- Fajardo, S. (2022). *Incidencia del tecnoestrés en la satisfacción laboral de los docentes de una asociación educativa básica regular, Lima 2022*. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107321/Fajardo_FSS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flores, C., Remache, H., Carriel, B., & Yepes, E. (2022). La pandemia y los efectos causados en America Latina y el Caribe. *Revista Cognosis*, 7(3), 71-80. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/3362/5168>
- Flores, J., & Torres, R. (2020). *Evaluación de la Fatiga Laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19*. Repositorio Digital Universidad SEK: <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- García, F., & Gomez, Y. (2021). *Percepción de la salud mental y estrategias para su autocuidado en docentes de dos colegios urbanos de Norte de Santander durante la enseñanza remota a causa de la pandemia del Covid 19*. Universidad Autónoma de Bucaramanga. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15337/2021_Tesis_Liana_Faride_Garcia.pdf?sequence=1
- García, A., Solis, L., & Rojas, S. (2022). Tecnoestrés en docentes universitarios en el marco de la pandemia del COVID 19. *EDU REVIEW*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.37467/gkarevedu.v10.3036>
- Giler Zambrano, R. M., Loor Moreira, G. G., Urdiales Baculima, S. B., & Villavicencio Romero, M. E. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la

- pandemia COVID-19. *Domino de las Ciencias*, 8(1).
<https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2495>
- Gomez, M. (2006). Introducción a la Metodología de La Investigación Científica. Brujas
- Gil, P. (1999). *Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del Síndrome de quemarse por el trabajo*. Anales de Psicología.
- Gonzalez, K., & Alarcón, B. (2021). El estrés laboral en docentes de educación básica y el teletrabajo en Ecuador . *GESTAR*, 4(8), 19-35.
<https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
- Guacaneme, J. (2021). *Riesgo psicosocial y tecnoestrés, un reto nacional e internacional tras la pandemia*. Universidad Militar de Nueva Granada .
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/40174/JulianaAndreaGuacanemeCarodozo2021.PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernandez, R. (2014). Metodología de la Investigación . McGraw-Hill International.
- Hojda, A. (2022). *Síndrome de de Burnout. Causas y cosecuencias: Plan de intervención en planta de producción*. Universitat Jaume.
https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/199900/TFG_2022_Hojda_Alexandra.pdf?sequence=1
- Ibeiro, B., Scorsolini, F., & Dalri, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. Index.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.
- Iguasnia, S. d., & Saquisela, M. E. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *Digital PUBLISHER*, 6(1), 18-28.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>

- INEC. (diciembre de 2016). *Tecnologías de la Información y comunicaciones (TIC's)*. INEC:
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion_Tics_2016.pdf
- Jara, F., Villa, I., Chávez, J., & Novillo, J. (2021). Rol del docente para la educación virtual en tiempos de pandemia: Retos y oportunidades. *Polo del Conocimiento*, 6(11), 30-45.
<https://doi.org/10.23857/pc.v6i11.3248>
- Jarrín, G., Moya, I., Patiño, M., Barandica, Á., & Bravo, V. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 183-197.
<https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3579>
- Juárez, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*, 53(4), 432-439.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072020000400432
- Landa Cavazos, M. R., & Ramírez Sánchez, M. Y. (2017). Diseño de un cuestionario de satisfacción de estudiantes para un curso de nivel profesional bajo el modelo de aprendizaje invertido. *Páginas de Educación*, 11(2), 153-175.
<https://doi.org/10.22235/pe.v11i2.1632>
- López, P. (2022). Análisis del malestar psicológico en docentes universitarios a causa de las distintas modalidades de trabajo implementadas desde el COVID-19 en la ciudad de Quito. *Universidad Internacional SEK*.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4587/1/L%c3%b3pez%20Espinosa%20Paola%20Estefan%c3%ada.pdf>

- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo coronavirus y la pandemia del Covid 19. *Revista Med Hered*, 31, 125-131. doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776
- Mansilla, F., & Favieres, A. (2016). *Madrid Salud*. El estrés laboral y su prevención: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Maslach, C., & Jackson, P. (1986). Maslach Burnout Inventory. Palo Alto California.
- Meo, A. (2020). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID-19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, . <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/download/37/64/167>
- Ministerio de Educación. (2020). Plan Esucativo: aprendamos juntos en casa. <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/Plan-Educativo-Aprendamos-Juntos-en-casa.pdf>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Plan de continuidad educativa, permanencia escolar y uso progresivo de las instalaciones educativas. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/08/Guia-para-la-alternancia-entre-la-educacion-casa-y-la-educacion-en-la-escuela.pdf>
- Ministerio de Trabajo del Ecuador. (2016). *Acuerdo Ministerial No. MDT-2016-190*. Ministerio del Trabajo. https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/10/Acuerdo_Teletrabajo_WEB.pdf
- Ministerio Trabajo. (2019). Teletrabajo. <https://www.trabajo.gob.ec/teletrabajo/>

- Moadel, A., Christie, A., & Powers, C. (2019). *Manejo del estrés*. Leukemia & Lymphoma Society.
https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
- Mora, C., Bonilla, G., & Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia del Covid 19 en los docentes: Burnout, ansiedad y depresión. *Revista RUNAE*(6), 1-20.
<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>
- Muñoz, C., & Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123799>
- Nacional, A. (20 de Octubre de 2008). Constitución del Ecuador. Quito, Pichincha, Ecuador: Presidencia de la Republica.
- OIT. (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella*. OIT:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf
- OMS. (2019). *Clasificación Estadística de Enfermedades*. Organización Mundial de la Salud:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3561:2010-clasificacion-internacional-enfermedades-cie&Itemid=2560&lang=es
- OMS. (2020). *Estrés*. Ginebra.
- OPS. (2018). OPS. Salud Mental: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización de Estados Iberoamericanos. (Septiembre de 2021). *Retorno escolar presencial pos pandemia en Iberoamérica: Avances, reflexiones y recomendaciones*. OEI:
<https://oei.int/downloads/blobs/eyJfcmlFpbHMiOnsibWVzc2FnZSI6IkJBaHBBclV3liwiZXhwIjpuZDVsLCJwdXliOiJibG9iX2lkIn19--4a954fdfd0a9e090c0b7e602c09249bf9d4fa4e5/Informe%20Retorno%20clases%20B%20-%20general.pdf>

- Organización Mundial de la Salud . (octubre de 2020). En tiempos de estrés, haz lo que te importa. OMS. https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2.
- Organización Mundial de la Salud. (octubre de 2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID 19)*. OMS: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Pandemia*. Ginebra: OMS.
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M., & Idoiaga Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00054020.
- Pabón, E. (2018). *Identificación del Síndrome de Burnout y su relación con la edad de los médicos y enfermeras del área de Anestesiología de un hospital público de la ciudad de Quito*. Universidad Técnica Particular de la Loja. <https://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/20.500.11962/21867/1/Pav%C3%B3n%20Duque%20Edwin%20Jos%C3%A9.pdf>
- Padilla, A., & Peralta, J. (2022). Síntomas de trastornos afectivos y emocionales como consecuencia del COVID-19 en docentes del departamento del Atlántico. Universidad de la Costa.
- Palacios, E., Macías, K., Loor, J., & Ortega, W. (2020). Incidencia de la tecnología en el entorno educativo del Ecuador frente a la pandemia del Covid 19. *Polo del Conocimiento*, 5(10), 754-773. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i10.1850>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Sociedad Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-185.

- Pillaca, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID 19. *PURIQ*, 3(1), 1-16. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Pinos, P., García, G., Erazo, C., y Narváez, C. (2020). Las TIC como mediadoras en el proceso enseñanza – aprendizaje durante la pandemia del COVID 19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 121-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7610726>
- Posada, D., y Ochoa, L. (2015). *Desgaste emocional asociado al rol docente*. Universidad de San Buenaventura .
- RAE. (2022). *Real Academia Española*. Asociación de Academias de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/predictor>
- Raffo Lecca, E., Ráez Guevara, L., & Cachay Boza, O. (2013). Riesgos psicosociales. *Producción y gestión*, 16(2), 70-79. https://sisbib.unmsm.edu.pe/BIBVIRTUAL/Publicaciones/indata/v16_n1/pdf/a08v16n1.pdf
- Ramos, V. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. Universidad de Concepción. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325/588>
- Rappaccioli, R., Hernández, F., & Zamora, A. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*, 6(2), 1-7.
- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042542>
- Rodríguez, A., Guevara, A., & Viramontés, E. (2017). Síndrome de Burnout en Docentes. *REDIECH*, 8(14), 1-23. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>

- Rodríguez, D., Totolhua, B., Domínguez, L., Rojas, J., & Rosa, B. D. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID 19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 214-226. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>
- Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia . *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores* , 12(Edición Especial), 1-11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Romero, M., Simaluiza, J., & Fernandez, H. (2021). Medidas de prevención para evitar el contagio por la Covid 19: de lo cotidiano a lo tecnocientífico. *Revista Española de Salud Pública*, 95(14), 1-14. <https://doi.org/scielo.isciii.es/pdf/resp/v95/1135-5727-resp-95-e202104051.pdf>
- Rubio, V. (27 de enero de 2021). *Tecnoestrés: Adicción, fatiga y ansiedad por el uso de Internet*. Gaceta: Facultad de Medicina: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2021/01/27/tecnoestres-adiccion-fatiga-y-ansiedad-por-el-uso-de-internet/#:~:text=%E2%80%9CA%20pesar%20de%20las%20ventajas,vida%20familiar%20y%20en%20la>
- Sadowski, J. (12 de Noviembre de 2021). *Wikipedia*. Psychosocial hazard.
- Salud, M. D. (2019). *Ministerio de Trabajo*. Teletrabajo: <https://www.trabajo.gob.ec/teletrabajo/>
- Santos, C., Vélez, J., Aguilera, C., & Bowen, A. (2021). La Educación Ecuatoriana vs la Pandemia del Covid-19. *Revista Científica del Dominio de las Ciencias*, 7(2), 105-124. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i2.1785>

- Sepúlveda, A., & Sierra, V. (2023). Síndrome de Burnout en docentes de pregrado vinculados con la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2022 y sus factores asociados . Universidad San Tomas.
- Serrano, A., & Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653.
<https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Slipak, O. (1991). Historia y concepto del estrés 1ª parte. 355-360.
https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm
- Suárez, R. (2020). *Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado*. Universidad Central del Ecuador:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24>
- Tapia, J. (2020). *Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado*. Universidad Central del Ecuador .
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24335/1/UCE-FCP-MORILLO%20JOHN.pdf>
- Téllez, J. (2022). *Teletrabajo*. UNAM. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-autonoma-del-estado-de-morelos/geometria-1/l1-u5-teletrabajo-julio-tellez/28343209>
- Torres, E., González, L., & Gutiérrez, V. (2018). Análisis de Burnout y sus escalas de medición. *Praxis Investigativa REDIE* , 11(20), 1-19.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6951593.pdf>
- Torres, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., & Rojas, J. (2022). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemporaneas: educación, política y valores*, 9(1), 1-21.
doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950

- Trujillo, S., & Delgado, A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por Covid 19. Estudio Cuantitativo. *Eduscientia*, 4(7), 1-20. <http://eduscientia.com/index.php/journal/article/download/90/66>
- UNESCO. (2020). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura*. Estrategias de aprendizaje a distancia en respuesta al cierre de las escuelas COVID 19: : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305>
- Vásconez, M. (2021). *Síndrome de Burnout y rendimiento laboral mediante la modalidad de teletrabajo*. Universidad Técnica de Ambato. <https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/33754/1/FJCS-TS-364.pdf>
- Velásquez, J. C., Abad, C. R., & Villagómez, M. N. (2022). Ventajas y desventajas del teletrabajo en Sudamérica frente a la pandemia del Covid 19. *Revista Civilizar* , 22(42), 1-14. <https://doi.org/10.22518/jour.ccs/20220107>
- Vocanegra Quispe, V. N., & Leyton Rivalles, W. Y. (2020). *Síndrome de Burnout en Latinoamérica: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54980/Bocanegra_QV-N-Leyton_RWJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. 17(32), 67-86. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>

Apéndice

Apéndice A. Tablas

Tabla A1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

| | | N | % | | |
|--------------------------|---------------------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| Sexo | Masculino | 15 | 31.3% | | |
| | Femenino | 33 | 68.7% | | |
| Docente | Educación básica | 26 | 54.2% | | |
| | Bachillerato | 22 | 45.8% | | |
| Estado civil | Casado/a - Unión libre | 25 | 52.1% | | |
| | Viudo/a | 3 | 6.3% | | |
| | Divorciado/a - Separado/a | 5 | 10.3% | | |
| | Soltero/a | 15 | 31.3% | | |
| | | M | Máx. | Min. | DT |
| Edad | | 42 | 58 | 28 | 8 |
| Horas de trabajo por día | | 8 | 12 | 4 | 1 |
| Experiencia laboral | | 13 | 37 | 3 | 9 |

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

Tabla A2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

| | | N | % |
|---------------------------|-------|----------|----------|
| Cansancio emocional | Bajo | 26 | 54.2% |
| | Medio | 12 | 25.0% |
| | Alto | 10 | 20.8% |
| Despersonalización | Bajo | 29 | 60.4% |
| | Medio | 9 | 18.8% |
| | Alto | 10 | 20.8% |
| Baja realización personal | Bajo | 28 | 58.3% |
| | Medio | 5 | 10.4% |

| | | | |
|--|------|----|-------|
| | Alto | 15 | 31.3% |
|--|------|----|-------|

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

Tabla A3

Resultados de tecnoestrés de los docentes

| | | N | % |
|--------------|-------|----|-------|
| Ansiedad | Bajo | 22 | 45.8% |
| | Medio | 19 | 39.6% |
| | Alto | 7 | 14.6% |
| Fatiga | Bajo | 22 | 45.8% |
| | Medio | 18 | 37.5% |
| | Alto | 8 | 16.7% |
| Escepticismo | Bajo | 16 | 33.3% |
| | Medio | 26 | 54.2% |
| | Alto | 6 | 12.5% |
| Ineficacia | Bajo | 16 | 33.3% |
| | Medio | 25 | 52.1% |
| | Alto | 7 | 14.6% |

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Tabla A4

Percepción de la salud mental de los docentes

| | | N | % |
|-----------|----------|----|-------|
| Depresión | Leve | 40 | 83.3% |
| | Moderado | 5 | 10.4% |
| | Severo | 3 | 6.3% |
| Ansiedad | Leve | 29 | 60.4% |
| | Moderado | 10 | 20.8% |
| | Severo | 9 | 18.8% |
| Estrés | Leve | 41 | 85.4% |
| | Moderado | 5 | 10.4% |
| | Severo | 2 | 4.2% |

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

Tabla A5

Estrategias de afrontamiento de los docentes

| | M | Máx. | Mín. | DT |
|---|----------|-------------|-------------|-----------|
| Afrontamiento centrado en las emociones | 18.85 | 40.00 | 10.00 | 7.60 |
| Estrategias enfocadas en problema | 26.56 | 56.00 | 14.00 | 10.71 |
| Estrategias disfuncionales | 18.96 | 48.00 | 12.00 | 7.44 |

Nota: Inventario COPE-28 (Brief COPE; Carver. 1997)

Apéndice B. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

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

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

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

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

TECNOESTRES

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

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

DASS – 21

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

0= Nada aplicable en Mí

1= Aplicable a Mí en algún grado

2= Aplicable en Mí en alto grado

3= Muy aplicable en Mí

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

Cuestionario BRIEF – COPE

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

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