



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 en la ciudad de Quito-
Ecuador durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Autor: Guaman Celi, Alex Dario

Director: Marizaca Benítez, Lisseth Guadalupe

QUITO

2023



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

2023

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 20 de septiembre de 2023

Magister

David Mauricio Ortega Jimenez

Director de la carrera de Psicología

Loja.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de directora del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato en la ciudad de Quito-Ecuador durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021 realizado por Alex Dario Guaman Celi 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,

Directora: Mgtr. Lisseth Guadalupe Marizaca Benítez

C.I.: 1104142243

Correo electrónico: lgmarizaca@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Alex Dario Guaman Celi, 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 en la ciudad de Quito-Ecuador durante la pandemia del Covid-19 en el año 2021, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Marco teórico del estrés en docentes en tiempos de Covid, tecnoestrés en tiempos de Covid, burnout en tiempo de Covid, salud mental, estrategias de afrontamiento en docentes, Metodología de la investigación, Análisis de resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones, siendo Mgtr. Liseth Guadalupe Marizaca Benítez, 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, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de vigencia.

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

Firma:

Autor: Alex Dario Guaman Celi

C.I: 172445517-3

Correo: adguaman5@utpl.edu.ec

Dedicatoria

A mis amados padres, Hernán y Carmita, por todo su amor, apoyo incondicional, perseverancia y enseñanzas.

A mis queridos hermanos y sobrinos por su cariño, motivación y confianza depositada en mí.

Alex Guaman C.

Agradecimiento

A Dios, por brindarme el don de sabiduría, entendimiento y fortaleza a lo largo de mi camino formativo.

A la Universidad Técnica Particular de Loja y a mis apreciados docentes, por ser mi cuna de ciencia durante todos estos años de educación superior.

A mi directora de tesis, la Mgtr. Lisseth Marizaca, gracias estimada docente por la guía, cátedra, paciencia, tiempo y compañía durante todo este proceso.

A los docentes y personal administrativo de la Unidad educativa que me dio apertura para realizar el presente trabajo investigativo.

Alex Guaman C.

Índice de contenido

Caratula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice de contenido.....	VII
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno.....	5
Marco teórico	5
1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID.....	5
1.1.1 <i>Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia</i>	5
1.1.2 <i>Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente</i>	6
1.1.3 <i>Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i>	8
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID.....	10
1.2.1 <i>Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia</i>	10
1.2.2 <i>El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</i>	11
1.2.3 <i>Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19</i>	13
1.3 Burnout en tiempos de COVID.....	14
1.3.1 <i>Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i>	14

1.3.2	<i>Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i>	15
1.3.3	<i>Consecuencias del Burnout para docente</i>	16
1.4	Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes	18
1.4.1	<i>Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i>	18
1.4.2	<i>Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de</i> <i>pandemia</i>	20
1.4.3	Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes.	21
	Capítulo dos	24
	Metodología	24
2.1	Objetivos	24
2.1.1	<i>Objetivo general:</i>	24
2.1.2	<i>Objetivos específicos:</i>	24
2.2	Preguntas de Investigación	24
2.3	Diseño de Investigación	25
2.4	Contexto	25
2.5	Población y muestra	26
2.5.1	<i>Participantes</i>	26
2.6	Métodos, técnicas	27
2.6.2	<i>Técnicas</i>	27
2.7	Instrumentos	27
2.7.1	<i>Cuestionario Ad Hoc</i>	27
2.7.2	<i>Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y</i> <i>Jackson (1986)</i>	28

2.7.3	<i>Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007)</i>	29
2.7.4	<i>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)</i>	29
2.7.5	<i>La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)</i>	30
2.8	Procedimiento	30
2.8.1	<i>Procedimiento de recolección de información</i>	30
2.8.2	<i>Recursos</i>	31
	Capítulo tres	33
	Análisis de resultados	33
3.1	Resultados	33
3.2	Discusión	36
	Conclusiones	40
	Recomendaciones	41
	Referencias	43
	Apéndice	61

Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	33
Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	33
Tabla 3 Resultados de tecnoestrés de los docentes	34
Tabla 4 Resultados de percepción de la salud mental de los docentes	35
Tabla 5 Resultados de estrategias de afrontamiento de los docentes.....	36

Índice de figuras

Figura 1 Proceso de recolección de información.....	31
--	-----------

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública del sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021. El diseño de la investigación fue cuantitativo, no experimental, transversal, exploratorio y descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 37 docentes y los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario Ad-Hoc, Maslach Burnout Inventory, Cuestionario de Tecnoestrés, Escalas (DASS-21), y la Escala (BRIEF-COPE/28). Entre los resultados más relevantes se encontró que prevalece los docentes de género femenino, el 18.9% presentan niveles altos de cansancio emocional, el 8.1% despersonalización y 10.8% baja realización personal. Los niveles altos para tecnoestrés se evidencian en 2.7% ansiedad, 5.4% fatiga y escepticismo e ineficacia 13.5%. Referente a la salud mental, existen niveles severos en depresión con el 2.7% y ansiedad 10.8%. Finalmente, la estrategia de afrontamiento más utilizada es la enfocada en problemas. En conclusión, la muestra docente que participo en la presente investigación se vio afectada en bajo porcentaje por el estrés durante la pandemia por Covid – 19.

Palabras clave: estrés, burnout, tecnoestrés.

Abstract

The present investigation was carried out with the objective of identifying the factors related to stress in teachers in a public institution in the southern sector of the city of Quito during the year 2021. The research design was quantitative, non-experimental, cross-sectional, exploratory, and descriptive, the sample consisted of 37 teachers and the instruments used were: Ad-Hoc Questionnaire, Maslach Burnout Inventory, Technostress Questionnaire, Scales (DASS-21), and the Scale (BRIEF-COPE/28). Among the most relevant results, it was found that female teachers prevail, 18.9% present high levels of emotional exhaustion, 8.1% depersonalization and 10.8% low personal fulfillment. The high levels for techno-stress are evidenced in 2.7% anxiety, 5.4% fatigue and skepticism and 13.5% inefficiency. Regarding mental health, there are severe levels of depression with 2.7% and anxiety with 10.8%. Finally, the most used coping strategy is the one focused on problems. In conclusion, the teaching sample that participated in this research was affected in a low percentage by stress during the Covid-19 pandemic.

Keywords: stress, burnout, technostress.

Introducción

En los últimos años a nivel mundial el término COVID – 19, fue el nombre que se le atribuyó a un nuevo coronavirus y desde su primer registro se ha propagado a varios países, según la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023) el virus lo puede contraer cualquier persona, enfermar gravemente o morir, a partir de ello han implementado estrategias y políticas difundiendo a los países para controlar esta pandemia. Los sectores laborales se vieron en la obligación de adaptarse a nuevas modalidades de trabajo, uno de ellos fue el educativo, donde los docentes tuvieron que dejar el salón de clase tradicional para habituarse al trabajo virtual y la interacción digital (Sánchez et al., 2020).

En el contexto de la pandemia se han agudizado los niveles de estrés laboral, por ello, el síndrome de burnout es una variable importante a estudiar, las personas que lo padecen manifiestan agotamiento físico y mental, afectando la personalidad y autoestima (Rivera y Gálvez, 2021). Factores como la desintegración familiar de los docentes debido a las discusiones que provocaba el poco tiempo disponible para compartir temas fuera del ámbito laboral, la incertidumbre respecto si los estudiantes han comprendido y la exigencia de las instituciones educativas, desencadenaron que el nivel de estrés se elevara (Ríos et al., 2023).

La docencia en Latinoamérica fue uno de los ámbitos laborales más afectados por la pandemia debido al aislamiento social, miedo a enfermarse y la situación económica, trayendo consigo consecuencias físicas y psicológicas tales como: cansancio emocional, trastornos de sueño, estrés, desgaste emocional, depresión, entre otros (Leiton y Pozo, 2022). En Ecuador la crisis sanitaria ha producido un extenso proceso de reorganización escolar, además, el uso prolongado de las TICs, las limitadas competencias digitales, la adecuación de contenidos y recursos, han ocasionado que se desarrolle tecnoestrés, el cual ha referido un impacto en la salud de los docentes, por ello, cuando existe un grado de afectación en la salud mental es necesario tomar medidas correctivas como jornadas de esparcimiento, apoyo psicológico y jornadas de promoción de la salud, de igual manera, hacer uso de estrategias de afrontamiento que permita a los docentes enfrentar los sucesos estresantes (Abarca et al., 2022; Téllez, 2020).

En este sentido la presente investigación tiene como objetivo identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución pública del sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021. Es importante para la institución educativa debido a que en base a los resultados se puede proponer mecanismos de protección, acompañamiento psicológico y estrategias de afrontamiento para salvaguardar la salud mental de los docentes. Además, su relevancia con la sociedad y futuras investigaciones es el acceso a un compendio teórico que abarca variables relacionadas al estrés docente en el contexto de COVID – 19.

La investigación tuvo un diseño cuantitativo, no experimental, transeccional, descriptivo y exploratorio. La obtención de resultados se hizo mediante la aplicación de los siguientes instrumentos: Cuestionario Ad-Hoc, Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach, Cuestionario de Tecnoestrés Salanova et al., (2007), Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), y la Escala Multidimensional de Evaluación de los estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).

El estudio está estructurado por tres capítulos: en el primero se describe el marco teórico, el cual aborda conceptos teóricos de investigaciones acerca de variables relacionadas al estrés docente como: burnout, tecnoestrés, salud mental y estrategias de afrontamiento. El segundo capítulo detalla la metodología donde se describe el objetivo general y los específicos, diseño de investigación, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, en el tercer capítulo se exponen la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 El estrés en docentes en tiempos de COVID

1.1.1 Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia

En el 2019, el brote de la enfermedad infecciosa por coronavirus (COVID-19), causada por el virus SARS-CoV-2, generó alerta sanitaria en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). La pandemia se ha transformado en el factor estresante que genera daño en el diario vivir (López et al., 2021).

La población mundial tuvo que hacer frente a esta nueva situación en donde muchos profesionales se vieron afectados por el impacto psicológico y social, en este contexto los docentes optaron por la enseñanza virtual para evitar la suspensión del proceso de enseñanza-aprendizaje, haciendo uso de las herramientas tecnológicas, las cuales afectaban de manera considerable el nivel de estrés debido al exceso de carga laboral y disconformidad entre su vida personal-laboral (Cortes et al., 2021; Acevedo et al., 2021).

Para Newstrom (2011) El estrés “es el término general que se aplica a las presiones que las personas sienten en la vida” (p. 385). Así mismo, es la respuesta natural que tiene el cuerpo y es producida por situaciones complejas que pueden ser físicas o psicológicas (Ávila, 2014).

Factores como la desmotivación laboral, el estar presionados por la adaptación a las plataformas virtuales, cansancio emocional, nuevas reformas educativas y burnout influyen en el estrés docente durante la pandemia (Caichug et al., 2021).

Por otra parte, Ahumada y Gil (2021) menciona que en el marco de la pandemia por Covid-19, los factores que influyen en el estrés docente son:

- El incremento de tiempo en su horario laboral: que se refiere a las horas extras que deben disponer los maestros para cumplir sus labores.
- La adaptación virtual de las planificaciones curriculares: crear material electrónico para impartir enseñanzas.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación: herramientas informáticas con la que los docentes no están familiarizados.
- Manejo progresivo de plataformas virtuales: incidencia de tecnoestrés en los docentes.
- Confinamiento social: estar obligados a aislarse de su entorno social por el bienestar de su salud.

En el mismo contexto, Robinet y Pérez (2020) refiere que los docentes en la adaptación de esta nueva modalidad de trabajo se encontraron con varias problemáticas como son: el cambio de ambiente laboral, improvisando espacios que no eran realmente adecuados para dictar clases, las limitaciones de las plataformas virtuales y experimentar emociones como la pena, angustia y el miedo.

Así mismo, Gómez y Rodríguez (2020) mencionan que existen causas similares en el estrés laboral de docentes como: el miedo a ser contagiado, acoplamiento a nuevos estilos de enseñanza, falta de participación del alumnado y la fuerte presión que tienen en sus actividades laborales.

1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente*

La emergencia sanitaria ocasionó que el personal docente desempeñe sus labores de una manera diferente a la educación tradicional, haciendo uso del teletrabajo, que según la (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020) lo define como una manera de poder laborar desde el hogar haciendo uso de las tecnologías de información y comunicación.

Tele trabajar no solo se refiere a la adecuación de un lugar dentro del hogar para las actividades laborales, también requiere adaptaciones a nuevos horarios laborales y medidas de bioseguridad (Cortes et al., 2021).

Según Terán et al., (2021) las formas de enseñanza se han visto direccionadas a un medio digital y teniendo como recursos las diferentes plataformas tecnológicas, este nuevo modelo de educar puede ocasionar carga y fatiga mental en docentes y puede producir problemas en su ámbito laboral y personal.

Se entiende como fatiga laboral a la acción constante de un trabajo, donde la persona desborda su capacidad de ser productivo afectando su desempeño ocupacional (Bracho, 2020).

En este sentido Navarro (2016) menciona que la fatiga se puede clasificar en:

- Fatiga general: afecta al organismo de forma mental y física.
- Fatiga sensorial: afecta el sistema nervioso.
- Fatiga física: causa dolores en músculos.
- Fatiga mental: ocasiona tensión mental por demandas intelectuales al realizar diferentes actividades.
- Fatiga crónica: produce malestar físico y emocional que es prolongada por un largo tiempo derivada por una rutina agotadora.

En consecuencia, Chuco (2021) refiere que las personas bajo presiones estresantes se llegan a sentir con bajo potencial de motivación y se pueden presentar irritables, desatentos, con problemas para relajarse y sin poder realizar su trabajo, además por la fatiga, las personas pueden presentar síntomas fisiológicos, conductuales y psicofísicos.

En investigaciones realizadas con docentes en variables como: la cantidad de teletrabajo por semana y la cantidad de fatiga en referencia a su vida personal y laboral, muestran resultados indicando que la fatiga interviene en el aprovechamiento del tiempo libre debido a que se sienten cansados, también en referencia al género, las mujeres informaron presentar más fatiga por que desempeñan labores profesionales y del hogar, debido a esto tienen menos tiempo de descanso, en este mismo contexto el estado civil constituía una demanda mayor de responsabilidades, pero en otros casos contribuía al descanso y recuperación debido a que su pareja ayuda dentro del hogar (Heiden et al., 2020).

Por otra parte, en una investigación realizada por Torres (2020), se puede evidenciar que los docentes presentan un elevado porcentaje 50% de fatiga general y fatiga mental 11%, del mismo modo los factores que inciden son la tensión, ansiedad causada por la pandemia, agotamiento físico y agotamiento visual.

El personal docente se siente fatigado por el efecto del teletrabajo debido al prolongado tiempo que han desempeñado sus funciones de una manera virtual, teniendo que llevar a cabo todas sus actividades de una manera distinta a la habitual como son: el preparar nuevos planes curriculares, disminuir sus horas de descanso, entre otros. Es importante la implementación de un plan de acción para disminuir los niveles de fatiga y de esa manera promover el bienestar docente.

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

El estrés laboral es un grupo de respuestas físicas y mentales que tienen las personas cuando están sujetos a mucha presión, la cual sobrepasa sus propias capacidades (Oficina Internacional del Trabajo [OIT], 2013).

Surge por las exigencias en un marco organizacional donde los trabajadores empiezan a tener experiencias negativas como: actitudes asociales, bajo rendimiento laboral, también síntomas psicósomáticos (mareos, taquicardia, dolores de articulaciones y musculatura) que pueden generar trastornos psicofisiológicos, las consecuencias psicológicas están relacionadas a la alteración en el sistema nervioso debido al estrés, produciendo incapacidad de tomar decisiones, mayor probabilidad de tener percances, lagunas mentales, percepción de confusión, entre otros (Rodríguez et al., 2002; Delgado, 2004).

Por ende, las situaciones estresantes dentro del trabajo pueden producir dificultades para desempeñarse de una forma óptima y contribuye a producir enfermedades. Los estresores laborales que se pueden evidenciar son: presión y tensión laboral, estos son riesgos que puede tener incidencia en el bienestar del trabajador, por consiguiente, las organizaciones deber dar seguimiento a las causas y efectos para poder diagnosticar, evaluar y brindar ayuda a las personas que padezcan estrés laboral y de esa manera promover el buen vivir (Patlán, 2019).

Por otra parte, la calidad de vida en la pandemia se vio afectada por el confinamiento ya que trajo consigo problemáticas a la vida cotidiana en el aspecto social, económico,

psicológico y cultural (Ballena et al., 2021). Es decir que “La calidad de vida se entiende como el bienestar propio de la persona que depende de la satisfacción o insatisfacción con zonas relevantes para el mismo” (Ferrans, 1990, como se citó en Urzúa, 2012, p. 62).

En el mismo contexto, el estrés laboral es un importante apartado del cual hablar dentro de la calidad de vida, puesto que el docente al desempeñarse en un ambiente laboral demandante y sofocante se ve sometido a un constante agotamiento emocional, algunos niveles de despersonalización y pérdida de la realización personal que complica su labor de enseñanza, debido a que exigen en gran medida un alto autocontrol, empatía, capacidad de contención, y comprensión (Velandia et al., 2022).

En una investigación se evidencio que los docentes con altos niveles de estrés producto del COVID-19, afectó su calidad de vida en el aspecto físico, donde el pasar mucho tiempo en casa sin realizar actividad física les producía sobrepeso; y en aspecto psicosocial, la ansiedad y conductas asociales surgían como consecuencia del aislamiento, causando así un cambio drástico en el diario vivir alterando el bienestar docente (Flores et al., 2021). Lo cual coincide con lo que menciona Cortés (2021) donde la interacción social ha sido afectada de una manera drástica por el distanciamiento laboral y personal, además la sobrecarga de trabajo y la adaptación a un nuevo modelo educativo cambio radicalmente el estilo de vida de los docentes, desencadenando consecuencias psicológicas y emocionales donde predomina el estrés laboral.

Ante todo lo que genera el estrés en la calidad de vida docente se sugiere la necesidad de intervenciones implementadas a nivel individual y colectivo con el fin de evitar enfermedades y el deterioro de la calidad de vida, tratando principalmente factores como: cambio repentino en la rutina profesional, personal y familiar, aumento de carga laboral y la necesidad de adaptación tecnológica (De Lima et al., 2022).

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Debido a la pandemia, las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) han sido herramientas que en la actualidad los docentes hacen uso para desempeñarse en su medio laboral, provocando así un tipo de estrés que surge por la necesidad de manejar distintos dispositivos tecnológicos ya que a la mayoría les resulta complejo su correcto manejo, sin embargo, es necesario que se agreguen estrategias más adecuadas (Arista,2021). A pesar que existen diferencias socioeconómicas y sociales en referencia al acceso y uso de las TICS (Ferrada et al., 2021).

Las TICs, brindan ayuda tecnológica convirtiéndola en una herramienta útil al momento de trabajar con plataformas virtuales, sin embargo, su uso provoca distintas reacciones (positivas o negativas) dependiendo la circunstancia en la que se las emplea, en este caso fue en torno de una pandemia en donde a los docentes les causo distintos efectos, una de ellos fue el tecnoestrés (Montes et al., 2021).

El tecnoestrés es el efecto psicológico negativo que provoca malestar mental y físico causado por el uso de las TICs (Cuervo et al., 2018), además se ve inmerso en dimensiones como: fatiga, ansiedad e ineficacia. La fatiga se entiende por estados de cansancio físico y mental que tiene la persona por uso de las TIC. La ansiedad se entiende como un estado fisiológico que genera tensión al saber que debe hacer uso de algún tipo de tecnología, y por último la ineficacia, se refiere a los pensamientos que alterarían su capacidad de realizar diferentes acciones (Salanova, 2003; Estrada et al., 2020; Lazarus & Launier, 1978).

Existen distintos cuestionarios para medir el tecnoestrés como:

- *El cuestionario CTHS-Computer Technology Hassles Scale (Hudiburg, 1989; Hudiburg, 1995) se centran en el diagnóstico de los antecedentes generados por la tecnología y permite medir estresores informáticos.*

- *Inventario de Creadores de Tecnoestrés (Tarafdar et al., 2007; Ragu-Nathan et al., 2008)* se centra en el diagnóstico de los antecedentes derivados de la tecnología.
- *Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC (Salanova et al., 2003)* evaluación y diagnóstico de la tecno ansiedad y la tecno fatiga.
- *Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach MBI-GS (Maslach & Jackson, 1986)* instrumento de evaluación psicológica utilizado para indagar y deducir la presencia de burnout en los docentes.
- *Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995)* evalúan los estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés.

En investigaciones donde se mide los niveles de tecnoestrés haciendo uso del cuestionario de tecnoestrés RED-TIC, se encontró que casi la mitad de docentes presenta ansiedad generada por las TIC, así mismo estados de ineficacia que influyen negativamente en su desempeño laboral, por otro lado, un gran porcentaje presenta fatiga convirtiéndolo en un riesgo para la salud mental, se recomienda a las instituciones educativas promover técnicas para hacer frente al estrés que proporciona el uso de las TIC (Cornejo, 2020).

La edad es otro factor de estudio, en donde la población docente más joven sobrelleva en tecnoestrés de manera distinta a como lo hace una población docente más adulta , según la investigación realizada por Uribe et al., (2021) los docentes mayores de 50 años ocupan más horas en preparar la clase y revisar trabajos, lo que les produce estrés, debido a que su uso prolongado influye de forma negativa en su desempeño laboral, así mismo, desconocen que es el tecnoestrés y sienten episodios de temor al interactuar con las plataformas digitales, sin duda es la generación que más se tuvo que adaptar a los avances tecnológicos debido a que son sumamente utilizados en el campo educativo y laboral.

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

Los docentes al tener acceso a las herramientas tecnológicas mejoran la productividad, debido a que lo realizan de una forma más didáctica facilitando la enseñanza,

por ende, la productividad implica una incidencia positiva, pero, esta se puede ver opacada debido al tecnoestrés ya que la exhibición a las TIC puede repercutir en la vida de las personas de una manera negativa con efectos como: síndrome de fatiga por exceso de información entre otros (Bracho, 2020). En el mismo contexto se entiende a la productividad como la competencia de producir algo en diferentes ámbitos y es atributo que posee el productivo (Real Academia Española, s.f.). Por otro lado, las TIC son herramientas de apoyo virtual y tienen consecuencias negativas en los trabajadores cuando se las relaciona al tecnoestrés, debido a la falta de adaptación y presión por ser productivos (Alcas et al., 2019).

La productividad docente puede verse alterada debido a los efectos del tecnoestrés, a nivel cognitivo, problemas de ansiedad, memoria e irritabilidad, y a nivel fisiológico como la fatiga (ocular y muscular), por último, respecto al ámbito laboral donde más afectada se ha visto el personal docente están la falta de motivación, decrecimiento del desempeño e incluso ausentarse de su lugar de trabajo (Villanueva et al., 2012).

En un estudio sobre la educación en tiempo de pandemia los resultados muestran que el tecnoestrés afecta a los docentes al no poder asegurar el aprendizaje esperado en los estudiantes, también expresan lo difícil que es brindarles ayuda de manera virtual debido a que carecen de habilidades digitales, sugieren que se debe realizar una actualización de los recursos didácticos con el fin de impulsar el aprendizaje (Argadoña et al., 2020).

La productividad docente implica una incidencia positiva, sin embargo, esta se puede verse afectada de manera negativa por el tecnoestrés, según Cárdenas y Bracho (2020) menciona que:

La exposición a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) influyen en el bienestar de las personas en las distintas áreas de su vida; sin embargo, sus efectos psicosociales pueden ser tanto positivos como negativos. Los aspectos positivos se relacionan con el entusiasmo, mejores experiencias; mientras que los efectos negativos incluyen la fatiga informativa, ansiedad, entre otros. (p. 299)

Según la investigación de García et al., (2022) menciona que el tecnoestrés incide en la productividad docente mediante síntomas psicosomáticos como son: dolores de cabeza,

acidez o ardor en el estómago, pérdida de apetito, deseos de vomitar, dificultad para dormir, latidos irregulares del corazón, falta de energía, nerviosismo e irritabilidad.

Las TICs son herramientas que en la actualidad por la pandemia los docentes usan para desempeñarse en su medio laboral, estas mismas provocan un tipo de estrés que surge de la necesidad que tienen de manejar distintos dispositivos tecnológicos afectando de manera considerable a los docentes, estas incidencias negativas forman el denominado tecnoestrés.

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

Las herramientas tecnológicas al estar en constante actualización obligan de cierta manera a que los docentes también vayan adaptándose a su uso con el fin de que los mismos sean conscientes y aptos en destrezas dentro del entorno digital para de esa manera poder manejar mejor estos riesgos psicosociales que causa el tecnoestrés.

Según Salanova et al., (2007) menciona que el tecnoestrés como riesgo psicosocial se puede cuantificar en tres grupos: afectiva refiriéndose a la ansiedad, fatiga entre otros, actitudinal refiriéndose a las actitudes negativas hacia las TIC y cognitiva refiriéndose a la percepción de hacer las cosas mal usando la tecnología.

En un estudio de tecnoestrés a docentes, se puede identificar altos puntajes en ansiedad, escepticismo e ineficacia, así mismo, tecno fatiga, convirtiéndolos en riesgos psicosociales (Estrada et al., 2020). Los riesgos psicosociales son “aquellos aspectos de diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores” (Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo [EU-OSHA], 2007). Además, los factores psicosociales se consideran riesgosos cuando tienen la capacidad de causar daños físicos, sociales y mentales (Gil, 2009).

Por otra parte, como instrumento de evaluación del tecnoestrés podemos mencionar al Cuestionario de Tecnoestrés de Letona (2016) el mismo busca identificar riesgos psicosociales de fatiga, ansiedad y adicción por causa de las TIC, mide tecnoansiedad (TAN),

tecnofatiga (TFA) y tecnoadicción (TAD). Mientras que Múnera et al., (2013) asegura que los educadores se encuentran propensos a enfermedades psicosociales, son los que están inmersos en el uso de nuevas tecnologías, el comportamiento poco respetuoso y desinteresado de los estudiantes, que pueden afectar su salud psicológica y física.

En una investigación donde se identifica el riesgo psicosocial que produce el tecnoestrés a docentes, se evidencia que un gran porcentaje presenta síntomas psicológicos relacionados con la depresión, estrés y ansiedad como son el estar pensativos, preocupados, con miedo y angustia constantemente, por otro lado, están las conductas que presentan: morderse las uñas, fumar, tomar alcohol, alteración en el estado de ánimo y sueño, también problemas en comunicación y alimentación. Asimismo, los docentes al tener que trabajar más horas de forma virtual causa mayor desgaste y fatiga emocional (Gordillo y Rodríguez, 2021).

En el mismo contexto Tapia (2020) menciona en su investigación que los docentes tecnoansiosos manifiestan sensaciones de tensión y miedo al utilizar tecnologías, por otra parte, los docentes que presentan tecnofatiga sienten que les resulta más difícil tomar decisiones adecuadas, se distraen o procrastinan.

1.3 Burnout en tiempos de COVID

1.3.1 Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Se define burnout al síndrome que surge como reacción al estrés laboral, debido al agotamiento físico y mental (Rodríguez et al.,2017; Aldrete et al.,2003). Los causantes de burnout en los docentes según Moriana & Herruzo (2004) se dividen en tres grupos: variables sociodemográficas que hace referencia a datos como sexo, edad, estado civil entre otros, variables de personalidad como actitudes y por ultimo las variables propias del trabajo y organizacionales donde abarca la sobrecarga laboral, número de alumnos, entre otros.

Debido a esto los docentes llegan a desarrollar conductas no acordes a su comportamiento habitual ya que pueden sentirse en un estado de desconexión con el medio que los rodea, lo cual impide que se desempeñen de una forma óptima en su labor, es importante mencionar que cuando nos referimos al término burnout se lo reconoce como aquellas reacciones a estresores mas no como estrés psicológico (Marrau, 2004).

En pandemia los predictores como la incertidumbre y agotamiento, eran evidentes puesto que los docentes indican que perdieron la conexión con estudiantes y colegas; así como el sentido de competencia y eficacia profesional sintiéndose tristes al recordar el trabajo que realizaban hace años de manera presencial (Reich et al., 2020).

Así mismo, en una investigación realizada por García (2020) muestra porcentajes altos en referencia al compromiso organizacional de los docentes que a su vez es un predictor de burnout, que se entiende como el compromiso que tiene una persona con alguna organización, desarrollando un tipo de apego tan fuerte con su rol profesional dejando en segundo plano su entorno social y familiar, a tal punto que si llegan a no rendir de una manera óptima su salud mental y física se ven afectadas (Silva et al., 2019; y Barraza, 2008).

Según la investigación de Giler et al., (2022) el burnout puede afectar a los docentes de manera personal y profesional, comprometiendo su capacidad de trabajar y la calidad de educación que adquieren sus alumnos. La fatiga extrema, agotamiento físico y mental son síntomas que están relacionados con el predictor llamado agotamiento emocional el mismo que causa desgaste progresivo en los docentes.

1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

El teletrabajo es una modalidad de trabajo que se basa en el uso de las TIC (OIT, 2019). En la pandemia es utilizado como una estrategia para prevenir el contagio comunitario, y adoptada por la comunidad educativa al momento de impartir clases virtuales, sin embargo, existen docentes que no están familiarizados con el uso correcto de las TIC, además de no tener un entorno de trabajo adecuado por tener que compartir el mismo espacio con más miembros de la familia en donde la coexistencia se puede volver agobiante (Dos Santos et al., 2020).

En el ámbito laboral el síndrome de burnout se manifiesta cuando la persona tiene mecanismos de afrontamiento débiles, y en los docentes se genera por los altos requerimientos de las diversas actividades que realizan, en donde quedan en estado de vulnerabilidad por la fatiga, ansiedad entre otros (Manzano, 2020).

Así mismo, el síndrome de burnout generada por la carga laboral causa en las personas un daño en la salud mental, en los docentes promueve un daño progresivo en sus actividades laborales como sus relaciones sociales y pueden verse acompañados por síntomas como dolor de cabeza, trastornos de sueño y de conducta (Galvis et al., 2021). Para Ramírez (2021) la inserción del teletrabajo en tiempos de Covid-19 necesita fijar directrices para llegar a tener resultados exitosos en el centro educativo, docentes y alumnado, esto quiere decir que estén todos inmersos para tener un buen funcionamiento colectivo.

En base a un estudio realizado por, Serrano (2021), señala que en la emergencia sanitaria por Covid-19, uno de los desafíos del teletrabajo fue la división entre el horario laboral y el personal, esto significa que en la pandemia la actividad académica se lo desarrolla bajo situaciones que implicaban tiempo completo y obligatorio.

Como resultado de las obligaciones laborales, los docentes llegan a presentar Síndrome de burnout, como menciona Martínez (2010) las personas en su esmero por ajustarse a las demandas y presiones laborales se esfuerzan mucho, presentando como consecuencia la sensación de estar quemados, por otro lado Vásconez (2021), indica que la falta de rendimiento laboral por burnout afecta las funciones y actividades docentes, también provoca agotamiento emocional y aislamiento social, donde se sugiere que las autoridades de las instituciones educativas implementen técnicas que ayuden a mitigar los efectos negativos del estado psicológico y físico de los docentes, dando prioridad a todas sus actividades por igual, sean estas: laborales, familiares y personales.

1.3.3 Consecuencias del Burnout para docente

El burnout se entiende como la respuesta al estrés crónico, ocasionando en el individuo consecuencias como: enmarcarse en un lugar donde el trabajo es lo más importante, llevando al individuo a distanciarse de sus relaciones sociales y desde un enfoque psicosocial las personas presentan la baja realización personal acompañada del agotamiento emocional y despersonalización (Ferrel, 2010).

Según Muños y Correa (2012) este síndrome se considera peligroso cuando aparecen indicios en el docente y este no se da cuenta que lo padece.

Burnout o síndrome de estar quemado por el desgaste laboral, genera consecuencias en el personal docente. Marrau (2004) menciona la forma en que se manifiestan estos efectos negativos bajo síntomas específicos que son:

- **Psicosomáticos:** condiciones donde los síntomas físicos van acompañados de síntomas mentales como: fatiga crónica, trastornos del sueño, desorden gástrico y tensión muscular.
- **Conductuales:** conflictos interpersonales en el ámbito laboral y familiar, adicción de sustancias, café y alcohol, y conductas asociales.
- **Emocionales:** irritabilidad, distanciamiento afectiva e incapacidad para concentrarse.
- **Laborales:** ausentismo laboral, déficit de rendimiento y conflictos.
- **Mentales:** pueden presentar comportamientos agresivos hacia el alumnado, compañeros e incluso su propia familia.

En base a lo mencionado, un gran porcentaje de síntomas coinciden con las investigaciones actuales, realizadas a docentes que tienen que desempeñar sus funciones en época de pandemia, como lo menciona Espinosa et al., (2021) donde se logra identificar grupos caracterizados por influir en las emociones, actitudes y cogniciones las cuales son:

- **Afectivo-Emocional:** agotamiento emocional e irritabilidad.
- **Actitudinal:** cinismo, despersonalización, apatía y hostilidad.
- **Cognitiva:** baja ilusión por el trabajo y dificultad para concentrarse.
- **Conductual:** quejarse constantemente y presentar absentismo (costumbre o práctica habitual de abandonar el desempeño de las funciones y deberes anejos a un cargo).
- **Fisiológico:** cansancio, insomnio, dolor de cabeza e hipertensión

Según Manzano (2020) señala que en el área socio-educativo el docente puede sufrir estados de frustración y desmotivación, más aún cuando desempeñan sus funciones con otras personas y carecen de recursos.

Los docentes durante la pandemia están en estado de vulnerabilidad al presentar distintos problemas relacionados al burnout y con ello presentar consecuencias físicas y mentales como: dolores de cabeza, episodios de ansiedad, ausentismo laboral y falta de compromiso con sus responsabilidades, es importante mencionar que la digitalización tiene una incidencia negativa en época de COVID-19 debido a que aumento de forma considerable la jornada laboral y el tener que adaptarse a herramientas virtuales (Sánchez et al., 2021).

En el mismo contexto, estar expuestos a elevados niveles de estrés trae consecuencias negativas para los docentes afectando la calidad de enseñanza y la relación educativa con el alumnado, también se puede presentar el abandono a sus labores, por eso es importante llevar a cabo programas de prevención de Burnout en los centros educativos para promover y garantizar un ambiente seguro donde los docentes se sientan en la facultad de poder desempeñar sus labores de forma óptima (Oros et al., 2020).

Chinga et al., (2021) asegura que existen distintas exigencias laborales como son: exceso de trabajo con jornadas laborales extensas, investigar nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje, aprender el manejo correcto de las TICs y verificar que los estudiantes presten atención, trayendo consecuencias como: desgaste mental, preocupación, cansancio, incapacidad laboral y pensamientos negativos.

1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes

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

La salud mental es el estado donde los pensamientos, sentimientos y conductas repercuten en la vida de una forma positiva, promoviendo la correcta toma de decisiones y la capacidad de abordar los desafíos que se presentan en la vida (American Psychological Association [APA], 2010).

En la actualidad, la salud mental de los docentes se ve alterada por distintas causas, en este sentido una investigación realizada con docentes chilenos, se evidencia que el teletrabajo ocasiona situaciones desfavorables como: insatisfacción laboral, falta de comunicación con los estudiantes y la carencia de coordinación entre profesores y administración institucional, lo que provocaba que presenten altos niveles de estrés, ansiedad

y malestar. La carencia en habilidades tecnológicas y miedo del COVID-19 está relacionada al estrés y deterioro de salud mental, además se observó puntajes bajos referentes a la calidad de vida en docentes de género femenino. provocando efectos negativos en la salud mental (Palma et al., 2021; Lizana et al., 2021).

Una investigación con docentes ecuatorianos reveló que los factores que perjudican la salud mental durante el teletrabajo son: agotamiento, estrés y cansancio arrojando porcentajes mayores al 60% en variables como: dificultad para pensar, estar nervioso y demanda mental para trabajar más horas diarias de manera virtual, cabe mencionar que al trabajar por un tiempo más prolongado los docentes se exponen a trastornos músculo esqueléticos y visuales, con esto se puede evidenciar que la salud mental incide en la salud física (Solórzano et al., 2021).

En un estudio realizado a docentes de educación secundaria sobre la salud mental Ramos et al., (2020) muestra que, en un estudio realizado a docentes de educación secundaria sobre la salud mental, las emociones de los profesores se ven afectada debido a que presentan sentimiento de pena, angustia y estrés por la disminución de la privacidad causado por tener que dar información personal a el alumnado, además la incertidumbre frente a los desafíos que presenta el teletrabajo, así mismo, exigencias en demandas laborales donde se ven presionados a diario por tener que satisfacer el proceso de enseñanza-aprendizaje y por último la carencia de acompañamiento laboral, causando ansiedad en los docentes debido a no saber manejar las situaciones estresantes.

Así mismo según los datos obtenidos por Bruna et al., (2021), los docentes en un 77% sienten estrés, 49,8% frustración y 41% angustia, convirtiéndolas en cifras alarmantes donde los expertos llegan a concluir que la ausencia de herramientas, carga laboral y relación con el alumnado repercuten de manera negativa en la salud mental.

Se evidencia repercusiones en la salud mental de los docentes, sintiéndose tristes y teniendo que afrontar de manera solitaria diferentes situaciones estresantes porque no tienen el apoyo emocional e institucional, es importante brindar ayuda para evitar resultados tan desfavorables en la salud mental docente.

Por otro lado, en referencia al género, el teletrabajo afecta más las condiciones de salud en docentes de sexo femenino debido a que dedican más tiempo al trabajo, dejando a un lado las tareas domésticas y su cuidado personal, la indisciplina de los estudiantes, trabajo no agradable, percepción negativa de sí mismo y escasas estrategias para solucionar problemas, aportan a las repercusiones en la salud mental de los docentes (Mejía et al., 2020).

En una investigación Quiroz y Vega (2020) mencionan que existe un porcentaje elevado de estados de ánimo estresantes, que inciden en que no puedan trabajar de forma efectiva y evitando poder hacer frente a las presiones laborales, también el teletrabajo implica muchos cambios y con ello riesgos en la salud mental de los docentes que actualmente están siendo afectados negativamente en su trabajo y bienestar emocional.

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

En un estudio se puso a manifiesto que los docentes en época de pandemia no contaban con los conocimientos para dar una educación virtual, esto les generó un estado de estrés, ansiedad e irritabilidad que afectaba gradualmente su salud mental, por elevados niveles de exigencia emocional, no obstante, una vez que lograban adquirir nuevos conocimientos y resolver sus inquietudes adquirían una estabilidad emocional y promovían de esa manera su salud mental (Inga et al., 2020).

Los síntomas conductuales como: aislamiento, agresividad, déficit de relación y atención con los demás, son producidos por la carga laboral y síndrome de desgaste que son a su vez percepciones que los docentes tienen en época de pandemia ya que constantemente sienten fracaso profesional y baja autorrealización (Rocío & Beltrán, 2020; Mejía et al., 2020). Lo cual coincide con lo que menciona Robinet y Pérez (2020) donde el tener miedo constante de contraer el Covid-19, sobre carga de emociones, agotamiento psicológico, frustración y sentimientos de incompetencia, lo percibían como un impacto negativo del estrés.

En una investigación realizada por Prada et al., (2021), indica que los docentes experimentan síntomas de depresión en niveles altos donde el género masculino tiende a

presentar mayores porcentajes, debido al cambio repentino de sus actividades, así mismo cabe mencionar que uno de los factores para mitigar la depresión es el afecto familiar.

Por otra parte, una investigación realizada a profesores de escuelas públicas sobre como la pandemia afecta su salud mental, las peores situaciones se presentan en Chile y Costa Rica, los cuales mencionan desagrado al tener que estar vigilando a su alumnado, gestionando su disciplina y resolviendo conflictos, por otra parte, la situaciones más favorables para la salud mental se dio en países como: Panamá, Uruguay y Ecuador, en los cuales sus docentes se sentían bien al estar impartiendo clases a sus alumnos, convirtiéndolo en un aspecto gratificante de trabajo (Andrade et al., 2021).

Asimismo Fernández (2020), en un estudio sobre la salud mental del personal docente refiere que un gran porcentaje siente que la carga laboral ha ido aumentando significativamente, también el sentirse con temor de contagio debido al posible regreso a clases presenciales, por otra parte, cabe mencionar que los docentes en niveles menos exigentes como educación infantil y primaria presentan valores bajos de presión en comparación al profesorado de secundaria, una de las percepciones más relevantes en este estudio es el aprendizaje positivo que han tenido frente a la pandemia, siendo más optimistas, ayudando así de forma considerable a presentar menores niveles de depresión o cualquier otro factor que influya en su bienestar mental.

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

El afrontamiento, según Lazarus y Folkman (como se citó en Izquierdo, 2020) mediante el modelo transaccional de estrés y afrontamiento refiere que consiste en: “la evaluación y reevaluación de las estrategias con las que cuentan las personas para enfrentar una situación de conflicto y su finalidad es disminuir o aplacar el estrés” (p. 13).

Para evaluar como los individuos afrontan el estrés ante situaciones complejas uno se hace uso de distintos cuestionarios como el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés por Sandín y Chorot (2003) y está dividido en las siguientes dimensiones:

- Focalización en la solución del problema (concentrarse en formas de solucionar problemas)

- Auto focalización negativa (resignación e incapacidad de solución)
- Reevaluación positiva (bienestar psicológico)
- Expresión emocional abierta (expresar dificultades para dar solución a los problemas)
- Evitación (desviar la concentración en distintas actividades con el fin de olvidar el problema)
- Búsqueda de apoyo social (familia, amigos y profesionales que brinden ayuda en situaciones de necesidad)
- Religión (rezos a entidades divinas y acudir a templos para tener un efecto tranquilizante y sentirse mejor ante situaciones difíciles)

Una investigación realizada en Ecuador sobre las estrategias de afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes se constata que la técnica que se focaliza en la solución del problema es la más utilizada por docentes de género femenino, mientras que el género masculino usa la expresión emocional, todo esto en el ámbito de adaptación a plataformas digitales para dar clases desde el hogar (Roldán y Díaz, 2021).

Asimismo, existen algunos factores como el cambio de humor, la poca energía y condiciones de trabajo forzadas están estrechamente relacionadas con el estrés por teletrabajo, para hacer frente a esta problemática se menciona lo siguiente: asesoría en contextos de educación a distancia, intervención y acompañamiento psicológico cuando se presenten situaciones estresantes, realizar actividades preventivas con el personal docente fomentando foros de comunicación afectiva donde se pueda descargar emociones así mismo fomentar el desarrollo de habilidades como la resiliencia para disminuir el estrés, ansiedad y frustración laboral (Mejía et al., 2020), la resiliencia permite que los docentes afronten mejor las situaciones con sus alumnos y comunidad social, y así evitar emociones negativas como miedo, enojo y tristeza.

Según Roman et al., (2020), “La alta resiliencia podría ser un factor que predispone a la experiencia de emociones de valencia positiva frente a la adversidad y la baja resiliencia lo hace hacia las emociones con valencia negativa” (p. 85).

Así mismo Robinet y Pérez (2020) mencionan técnicas para disminuir el estrés como: acudir a programas de apoyo psicológico, practicar ejercicios de respiración, relajamiento y recrearse en actividades agradables y relajantes, además otra forma de hacer frente a las situaciones estresantes es ser resiliente debido a que los docentes que presentan altos niveles en esta estrategia tienden a lograr mayores competencias y compromiso laboral.

Sin embargo, se ha evidenciado que también la inteligencia emocional influye en el afrontamiento del estrés, según Pena y Extremera (2010) es clave para hacer frente al estrés debido a que promueve en los docentes satisfacción laboral provocando en ellos que su desempeño en la enseñanza crezca y disminuya los niveles de estrés, cuando el docente tiene bienestar personal por medio de la inteligencia emocional, está en facultad de hacer mejor su trabajo. Lo cual se puede contrastar con el estudio realizado por Sommerfeldt (2020), donde menciona la eficacia que tiene la inteligencia emocional ante el estrés, constituyéndola como algo más que solo la capacidad de resolver algún problema, sino también es sinónimo de autorrealización, buen desempeño y productividad profesional, adicionalmente es percibida como signo de estar saludable y debido a esto los niveles de ansiedad e incertidumbre bajan.

El estrés es una respuesta natural que tienen los seres humanos ante situaciones complejas, sin embargo, se torna negativo cuando afecta nuestro bienestar físico y mental, por ende, es de suma importancia que los docentes empleen estrategias de afrontamiento en su diario vivir para tener un equilibrio laboral, personal y social.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 *Objetivo general:*

- Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes, en una institución pública del sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021.

2.1.2 *Objetivos específicos:*

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

2.2 Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de los docentes de una institución pública del sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?

2. ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de una institución pública del sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?
3. ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes de una institución pública del sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?
4. ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra de docentes de educación básica y bachillerato de una institución pública del sur de la ciudad de Quito durante el año 2021?
5. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizada ante la situación de estrés de docentes de educación básica y bachillerato en una institución pública del sur de Quito durante el año 2021?

2.3 Diseño de Investigación

El diseño de la presente investigación es de tipo (Hernández et al., 2014):

- **Cuantitativa:** busca contribuir al conocimiento de un fenómeno mediante la recopilación y el análisis de datos estadísticos de los distintos test psicológicos.
- **No experimental:** la investigación se ejecuta sin manipular las variables y los fenómenos se observan en su contexto natural.
- **Transeccional (transversal):** la recolección de datos se la realiza en un momento único.
- **Exploratorio:** se realiza un sondeo acercándose al problema de investigación con el objetivo de examinar un tema nuevo o poco estudiado.
- **Descriptivo:** esta investigación es descriptiva ya que permite especificar características relevantes, categorías o niveles de un grupo o comunidad.

2.4 Contexto

En esta investigación se consideró al personal docente de una Institución Educativa pública, ubicada al sur de la ciudad de Quito, en el distrito 7 – zona 9, la cual oferta niveles educativos en: inicial, educación básica y bachillerato, cuenta con jornada matutina y

vespertina, tiene más de 1000 estudiantes y una planta de 44 docentes. En este sentido su misión es formar bachilleres capacitados de manera integral para continuar sus estudios en instituciones superiores o para integrarse a la producción del país, por otra parte, tienen la visión de alcanzar la excelencia académica y brindar una sólida formación en valores, con habilidades para comprender la realidad y plantear soluciones en función de su desarrollo personal y social, seguros de sí mismos y comprometidos con su país.

La institución educativa se encuentra equipada con las medidas de bioseguridad en cada aula e instalaciones administrativas, se evidencia buen ambiente laboral entre docentes y las áreas verdes recreativas se encuentran en buen estado.

2.5 Población y muestra

La población de este estudio fueron los docentes de una institución pública del sur de la ciudad de Quito. La muestra de la presente investigación es de accesibilidad accidental y no probabilística ya que la elección de elementos no depende de fórmulas probabilísticas sino de las decisiones del investigador en función a características específicas que se pretende investigar (Hernández et al., 2014).

2.5.1 Participantes

En la presente investigación estuvo formada por una muestra recolectora de 40 docentes de educación básica y bachillerato, sin embargo, se excluyeron 3 debido a que no cumplieron con los criterios de inclusión, quedando una muestra procesadora de datos con un total de 37 docentes, los mismos que cumplieron con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

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

Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.

2.6 Métodos, técnicas

2.6.1. Métodos

Los métodos y técnicas que se han utilizado en la presente investigación son:

Método descriptivo: permite detallar las características de cualquier fenómeno que se analice como el estrés docente de educación básica y bachillerato.

Método analítico – sintético: permite el análisis mental para descomponer un todo en sus partes y cualidades, sintetizando así la unión de las partes previamente analizadas como son los factores que se estudian en relación al estrés en docentes de educación básica y bachillerato.

Método inductivo y deductivo: se analiza el fenómeno observado para luego verificar y dar una conclusión sobre el estrés en docentes de educación básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert: es utilizado para recolectar datos mediante respuestas en base a una escala que tiene las siguientes opciones: 1 no he estado haciendo esto en absoluto, 2 he estado haciendo esto un poco, 3 he estado haciendo esto bastante, 4 he estado haciendo esto mucho.

Método estadístico: se maneja los datos cuantitativos recolectados de la aplicación de los distintos instrumentos psicométricos a los docentes de educación básica y bachillerato de una Institución Educativa del sur de la ciudad de Quito.

2.6.2 Técnicas

- **Técnica de investigación bibliográfica:** la lectura comprensiva para entender y recopilar conceptos teóricos e históricos de los factores relacionados con el estrés en los docentes y la paráfrasis para presentar un texto original basado en el análisis crítico que nos permita entender el texto de una forma sintetizada.

2.7 Instrumentos

Para la recolección de información se aplicó una encuesta online del surveymoney en la que constaban los siguientes instrumentos para medir las variables de la investigación:

2.7.1 Cuestionario Ad Hoc

Cuestionario diseñado para recabar información en base a las necesidades que tiene el investigador, está conformado por preguntas de opción múltiple y cerradas, tiene como objetivo obtener información sociodemográficas de los profesionales, como son: el género, edad, ciudad de trabajo, zona en la que trabaja, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas relacionadas con el COVID-19, no posee tiempo límite para realizarlo.

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

Este test permite medir la frecuencia y la intensidad del burnout, está constituida de 22 ítems sobre las actitudes y sentimientos del docente en su trabajo, mide 3 dimensiones divididas en subescalas que son: agotamiento emocional (AE) con 9 ítems y una puntuación máxima de 54 puntos, despersonalización (DP) conformada por 5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos, y la de realización personal (RP) que está compuesta de 8 ítems con puntuación máxima de 48 puntos; se utiliza una escala de tipo Likert para evaluar los ítems, donde "0" indica nunca (sin afección), y "6" todos los días (máxima afección).

Según Maslach et al., (1997) el resultado se obtiene con los siguientes puntos de corte:

- Agotamiento emocional: bajo ≤ 18 puntos, medio 19-26 puntos y alto ≥ 27 puntos, su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del burnout.
- Despersonalización: bajo ≤ 5 puntos, medio 6-9 puntos y alto ≥ 10 puntos, su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del burnout.
- Realización personal: bajo ≥ 40 puntos, medio 34-39 puntos y alto ≤ 33 puntos, su puntuación es inversamente proporcional a la intensidad de burnout (a menor puntuación mayor es el nivel de burnout).

El presente inventario alcanzo valores de confiabilidad de Cronbach de 0.80 lo que refleja altos niveles de consistencia de la prueba, además no cuenta con un tiempo límite de

ejecución, sin embargo, los participantes tardan entre 10 y 15 minutos en completarlo (Gil-Monte, 2002, 2005; Maslach y Jackson, 1997; Fernández et al., 2015).

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

Se mide en 3 dimensiones: Afectiva (ansiedad vs fatiga), Actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología), y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Este instrumento consta de 16 ítems y se evalúan en escala de Likert que oscila entre 0 (Nada) a 6 (Siempre). Según Chachalo (2021) la forma de obtener los resultados es mediante la sumatoria de los ítems de cada subescala dividido entre cuatro: Escepticismo (ítems 1-4), Fatiga (ítems 5-8), Ansiedad (ítems 9-12) e ineficacia (ítems 13-16). Los parámetros para diagnosticar tecnoansiedad es tener puntuaciones altas en: ansiedad, escepticismo e ineficacia, mientras que, para la tecnofatiga, puntuaciones altas en: fatiga, escepticismo e ineficacia.

Este cuestionario posee propiedades psicométricas adecuadas con un alfa de Cronbach de 0.70 para las muestras generales y específicas de las manifestaciones en tecnoansiedad y tecnofobia (Salanova et al., 2007).

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

Es un conjunto de tres auto informes diseñados para identificar los estados de depresión, ansiedad y estrés, cada informe consta de siete ítems (21 totales), los cuales se contestan en una escala tipo Likert en rango de 0 a 3 puntos (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Para evaluar cada informe se debe sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada subescala y su interpretación es directamente proporcional (a mayor puntuación, mayor grado sintomatológico), los puntos de corte son:

- Depresión: leve entre 5 a 6 puntos, moderada entre 7 a 10 puntos, severa entre 11 a 13 puntos y extremadamente severa entre 14 o más puntos.
- Ansiedad: leve menor o igual a 4 puntos, moderada entre 5 a 7 puntos, severa entre 8 a 9 puntos y extremadamente severa entre 10 o más puntos.

- Estrés: leve entre 8-9 puntos, moderado entre 10 a 12 puntos, severo entre 13 a 16 puntos y extremadamente severo entre 17 o más puntos.

La consistencia interna presenta un alfa de Cronbach total de .90 (Román et al., 2014; Orellana y Orellana, 2021; Montenegro y Yumiseva, 2016).

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

Es un instrumento que evalúa modos de afrontamiento ante distintas situaciones, la versión española de Carver (1997) está constituida de 28 ítems y categorizadas en 14 sub escalas: afrontamiento activo (A), planificación (P), apoyo social emocional (E), apoyo social instrumental (S), religión (R), reinterpretación positiva (RP), aceptación (Ac), negación (N), humos (H), autodistracción (Ad), autoinculpación (Ai), desconexión conductual (DC), desahogo emocional (D), uso de sustancias (US).

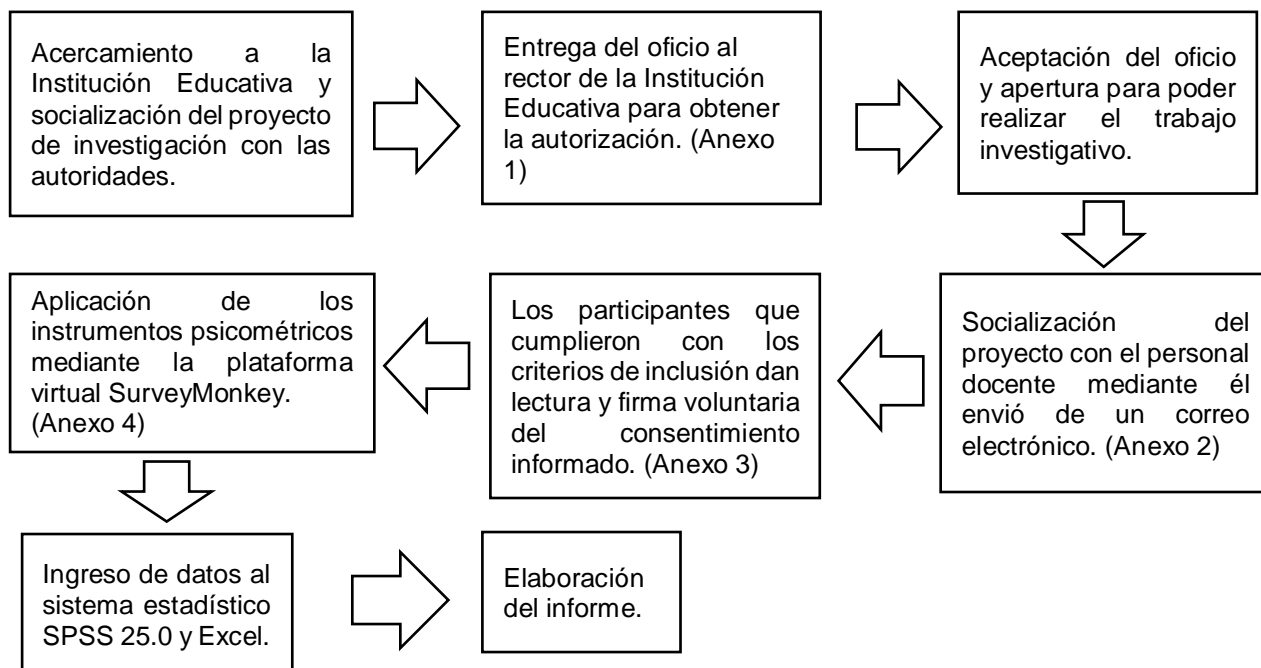
Los ítems son contestados en escala Likert en rango de 1 a 4, en donde 1 es “no he estado haciendo esto en lo absoluto” y 4 “he estado haciendo esto mucho”, la presente escala no posee un punto de corte definido, debido a esto el resultado se obtiene de las estrategias de afrontamiento con mayor puntuación interpretándolas como las formas que tienen los sujetos de enfrentarse a los problemas. En su versión original muestra niveles adecuados de confiabilidad y validez, así como también su tiempo estimado de aplicación es de 10 minutos (Morán et al., 2010).

2.8 Procedimiento

2.8.1 Procedimiento de recolección de información

El desarrollo de la presente investigación se realizó mediante el siguiente proceso:

Figura 1
Proceso de recolección de información



Nota. Proceso de recolección de datos.

2.8.2 Recursos

Humanos

- Tutora de trabajo de titulación: Mgtr. Lisseth Marizaca.
- Tesista: Alex Guamán.
- Docentes de la institución educativa que participaron en la investigación.

Institución

- Unidad educativa pública del sur de la ciudad de Quito.

Materiales

- Baterías psicológicas a través del programa SurveyMonkey.
- Programa informático SPSS (Versión 25.0; Inc., Chicago) para el ingreso y análisis de datos.
- Copias
- Laptop
- Baterías psicológicas: Cuestionario Ad Hoc, Inventario MBI-G5, Cuestionario de tecnoestrés, Escalas DASS-21, Escala multidimensional BRIEF-COPE/28.

Económicos

- Propios

Capítulo tres

Análisis de resultados

3.1 Resultados

El primer objetivo específico de esta investigación es identificar las características sociodemográficas y laborales de los docentes en una institución de educación pública del sector sur de la ciudad de Quito, los resultados se muestran a continuación (Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%	
Sexo	Masculino	16	43.2%	
	Femenino	21	56.8%	
Docente	Educación básica	17	45.9%	
	Bachillerato	20	54.1%	
Estado civil	Casado/a – Unión libre	23	62.2%	
	Viudo/a	1	2.7%	
	Divorciado/a – Separado/a	2	5.4%	
	Soltero/a	11	29.7%	
	M	Max.	Min.	DT
Edad	40	57	26	10
Horas de trabajo por día	8	12	5	1
Experiencia laboral	11	30	1	8

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

De los datos procesados se puede observar que la mayoría de participantes, es decir el 56.8% son docentes de género femenino, con una edad media de 40 años y prevalece el estado civil casado/a – Unión libre con el 62.2%. Asimismo, se evidencia que el 54.1% son docentes de bachillerato, trabajan en promedio 8 horas diarias y tienen 11 años de experiencia laboral.

En el segundo objetivo específico determinamos los niveles de burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Tabla 2).

Tabla 2

Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

	N	%
--	----------	----------

Cansancio emocional	Bajo	24	64.9%
	Medio	6	16.2%
	Alto	7	18.9%
Despersonalización	Bajo	24	64.9%
	Medio	10	27.0%
	Alto	3	8.1%
Baja realización personal	Bajo	27	73.0%
	Medio	6	16.2%
	Alto	4	10.8%

Nota. Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

El síndrome de burnout hace referencia al estado de agotamiento físico, emocional y mental consecuencia del estrés laboral. Los resultados indican que los docentes puntúan niveles altos con el 18.9% en cansancio emocional, 8.1% en despersonalización y 10.8% en baja realización personal, es decir que existe un porcentaje reducido de docentes que son afectados considerablemente en las tres dimensiones que permiten diagnosticar el síndrome de burnout.

Cabe mencionar que es considerable el porcentaje de docentes que puntúa niveles medios, con el 27.0% en despersonalización, mientras el 16.2% coincide en las dimensiones de cansancio emocional y baja realización personal, además se puede observar que la dimensión en donde existe mayor afectación docente es en el cansancio emocional.

El tercer objetivo específico se refiere a determinar el tecnoestrés existente en los docentes y sus resultados se muestran a continuación (Tabla 3).

Tabla 3

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	22	59.5%
	Medio	14	37.8%
	Alto	1	2.7%
Fatiga	Bajo	18	48.6%
	Medio	17	45.9%
	Alto	2	5.4%
Escepticismo	Bajo	17	45.9%
	Medio	15	40.5%
	Alto	5	13.5%
Ineficacia	Bajo	14	37.8%

Medio	18	48.6%
Alto	5	13.5%

Nota. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

El tecnoestrés es el estado psicológico negativo causado por la falta de habilidad y conocimiento en el uso de las TICS. Se puede evidenciar en la muestra docente que el 2.7% puntuó un nivel alto en la dimensión de ansiedad y un 37.8% en nivel medio; en fatiga el 5.4% obtuvo un nivel alto y un 45.9% en nivel medio, mientras que en escepticismo e ineficacia coinciden los porcentajes altos con el 13.5%, y en nivel medio se observa valores con el 40.5% y 48.6% respectivamente en estas dimensiones. Se puede evidenciar que la mayoría de participantes presentan niveles bajos de tecnoestrés, sin embargo, existen porcentajes considerables en el nivel medio.

El cuarto objetivo específico busca determinar la salud mental de los docentes y sus resultados muestran lo siguiente (Tabla 4).

Tabla 4

Resultados de percepción de la salud mental de los docentes

		N	%
Depresión	Leve	33	89.2%
	Moderado	3	8.1%
	Severo	1	2.7%
Ansiedad	Leve	27	73.0%
	Moderado	6	16.2%
	Severo	4	10.8%
Estrés	Leve	33	89.2%
	Moderado	4	10.8%
	Severo	0	0.0%

Nota. Cuestionario de salud mental DASS-21

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social, en donde su alteración puede afectar la forma en que actuamos, sentimos y pensamos. Se puede observar que la percepción de la salud mental en los docentes, el 2.7% de docentes obtuvo un nivel severo en depresión, así mismo, el 10.8% puntúa porcentaje severo en ansiedad.

A pesar de que en la dimensión estrés no se evidencia un porcentaje severo, si presenta un 10.8% en nivel moderado. El nivel leve sobresale en las tres dimensiones, es decir, el grupo docente no sufrió alteraciones severas en su salud mental.

El último objetivo específico busca identificar las estrategias de afrontamiento que utilizaron los docentes ante situaciones de estrés (Tabla 5).

Tabla 5

Resultados de estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Max	Min	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	16.35	28.00	10.00	5.64
Estrategias enfocadas en problemas	23.11	40.00	14.00	8.12
Estrategias disfuncionales	16.86	32.00	12.00	5.57

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

Respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes, se evidencia que en promedio son más utilizadas las estrategias enfocadas en problemas 23.11 (DT=8.12), seguidas de estrategias disfuncionales con una media de 16.86 (DT=5.57) y de manera similar, el 16.35 (DT=5.64) utilizaron estrategias de afrontamiento centrado en las emociones.

En lo que se refiere a la estrategia más utilizada por los docentes en esta investigación “estrategias enfocadas en problemas”, posiblemente la escogieron ya que va dirigida a alterar una situación problemática de manera directa, tratando de esa forma minimizar las consecuencias negativas.

3.2 Discusión

El objetivo principal de esta investigación es identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes, en una institución pública del sector sur de la ciudad de Quito durante el año 2021.

Las características sociodemográficas en docentes evidencian que predomina el género femenino con el 56.8% sobre el 43.2% masculino, estos datos son similares a los estudios realizados por Carrión et al., (2022) en donde el género femenino prevalece con el 56% y en la investigación de López et al., (2021) con el 76.2%. En referencia al estado civil

se evidencia mayor porcentaje de docentes que son casados-uniión libre con el 62.2% con una edad media de 40 años y tienen una experiencia laboral de 11 años en promedio, lo cual coincide con la investigación de Ccori et al., (2022) en donde el porcentaje más alto pertenece al estado civil casado-conviviente con un 73%, edad media de 44 años y trabajan como docentes más de 11 años. En cuanto a la variable nivel de enseñanza, los docentes de bachillerato cuentan con el mayor porcentaje, representando el 54.1% de los encuestados, este porcentaje se asemeja con la investigación de Cortez et al., (2021) donde el valor más alto está dado por los docentes de secundaria con el 42%, finalmente, la media en horas de trabajo por día es de 8, un valor similar se encuentra en la investigación de Uribe et al., (2021) en donde el mayor porcentaje de los docentes mencionan que por día dedican hasta 7 horas en dar clases virtuales.

En referencia a los niveles del síndrome de burnout en época de pandemia, se aprecia que el 18.9% de los docentes presentan un alto nivel de cansancio emocional, dicho porcentaje se asemeja con el estudio de Jaramillo (2022) donde el 22.2% puntúa un nivel alto, sin embargo, estos valores difieren con los obtenidos por Almeida y Sampedro (2022) donde muestran que los docentes padecieron altos niveles de cansancio emocional con un valor de 74.38%, en cuanto en despersonalización se puede evidenciar que el 8.1% presentan un nivel alto, este valor coincide con las investigaciones realizadas por Hernández et al., (2021) con el 9.6% y Manzano (2020) 10%. En cuanto a baja realización personal solo el 10.8% de los docentes presentan niveles altos, de igual manera Turuchaín y Acosta (2022) en su contribución científica indican que únicamente el 0.3% de los encuestados presenta nivel alto en dicha dimensión.

Del mismo modo, se puede mencionar que existe un porcentaje reducido de docentes que son afectados de manera considerable en las tres dimensiones que permiten diagnosticar el síndrome de burnout, coincidiendo con la investigación de Torres et al., (2022) donde sus encuestados no presentan niveles severos, sin embargo, los resultados pueden verse afectados posiblemente por las condiciones de aislamiento social, ausencia de espacios de dialogo entre colegas y la baja posibilidad de apoyo a los estudiantes.

En referencia al tecnoestrés existente en los docentes durante la pandemia por Covid-19, los resultados muestran que solo el 2.7% presenta nivel alto en la dimensión ansiedad; un porcentaje similar se refleja en la investigación de Echandía (2021) con el 9.6%; en cuanto a la fatiga el 5.4% puntúa un nivel alto, valor que coincide con el encontrado por Dávila (2022) con 9.7%, en la dimensión de escepticismo e ineficacia el 13.5% de los docentes presenta un nivel alto, este valor es similar para escepticismo, en la investigación de Estrada et al., (2022) puntuando el 13.2% en nivel alto, mientras que para ineficacia se halló un porcentaje parecido en el estudio de (Huamán, 2021) donde el 9.9% presenta un nivel muy alto en dicha dimensión.

En el presente estudio se encontraron niveles de tecnoestrés bajos en sus cuatro dimensiones lo cual se sostiene con la investigación de Cuenca (2020) en donde, el nivel de tecnoestrés bajo representa el 43.33%, sin embargo, el mismo autor menciona que los niveles altos de tecnoestrés pueden estar relacionadas con la sobrecarga laboral, digitalización del trabajo, complejidad de virtualidad, no contar con el equipo y espacio adecuado.

En cuanto a la percepción de la salud mental de los docentes, se puede observar en esta investigación niveles severos en la dimensión de depresión con un 2.7%, lo cual es similar con el estudio de Patiño (2021) donde el 2.8% de los encuestados indica presentar depresión mayor y Salinas (2021) menciona que el 3.1% presentan un nivel severo; mientras que en ansiedad el 10.8% se hallan en nivel severo, estos valores se asemejan a los encontrados en la investigación realizada por Mora et al., (2021) el cual menciona que el grado máximo de ansiedad se evidencio en el 12.88% de los docentes. Por otra parte, no se presentan niveles severos de estrés en la presente investigación, sin embargo, difiere con los resultados obtenidos por Castañeda (2022) donde el 30% de docentes presentan un nivel alto de estrés. Asimismo, la (Organización Mundial de la salud [OMS], 2022) menciona que la depresión y la ansiedad aumentaron más de un 25% en el primer año de pandemia, por lo que respecta a la depresión, solo un tercio de las personas con depresión recibe cuidados de salud mental formales y se estima que el tratamiento contra la depresión mínimamente

adecuado oscila desde el 23% en los países de ingresos altos hasta el 3% en los países de ingresos bajos y medianos bajos.

El nivel leve y moderado sobresale en las tres dimensiones, es decir, el grupo docente no sufrió alteraciones severas en su salud mental, esta apreciación coincide con la investigación de Salinas (2021) además, el autor menciona que la carga laboral, género, estado civil o el tener hijos, pueden estar relacionados con alteraciones psicológicas, sin embargo, los resultados de ambas investigaciones en nivel leve y moderado posiblemente se deban a que las horas de trabajo están reguladas en un tiempo específico, es decir, no existe una carga laboral que afecte la salud mental, en el mismo sentido, el que exista un gran porcentaje de docentes que se encuentren casados, beneficia al no sentirse solos y tener un apoyo moral y emocional ante los posibles eventos de decaída psicológica.

Finalmente, respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes destacan las estrategias enfocadas en problemas, con promedio de 23.11 (DT=8.12), éstas estrategias también se pueden contrastar como las más utilizadas en la investigación de Mina (2021) y Alacona (2022), posiblemente por que va dirigida a alterar una situación problemática de manera directa, tratando de minimizar las consecuencias negativas, sin embargo, dicho resultado difiere con la investigación de Marsollier y Expósito (2021) donde predomina las estrategias de afrontamiento centrado en las emociones las cuales buscan la regulación de las consecuencias emocionales por la presencia de una situación estresante para conseguir que no se desarrollen respuestas emocionales que deterioren el estado de ánimo.

Es importante mencionar que otra de las estrategias de afrontamiento más utilizada son las disfuncionales, las mismas aplazan el afrontamiento activo buscando otra actividad para no pensar, como, por ejemplo: el uso de sustancias, evitar contacto social, autoinculpación e ignorar el problema.

Conclusiones

En la muestra docente de la presente investigación prevalece el género femenino, estado civil casado – unión libre y poseen una edad media de 40 años; en referencia a sus características laborales, la mayoría son docentes de bachillerato, trabajan en promedio 8 horas diarias y tienen 11 años de experiencia laboral.

Referente al síndrome de burnout prevalecen los niveles bajos en las distintas dimensiones por ende existe una minoría de docentes que son afectados considerablemente por el síndrome de burnout.

En cuanto al tecnoestrés, los participantes presentan niveles bajos de tecnoestrés, sin embargo, los porcentajes en el nivel medio son considerables.

Los resultados de la salud mental en los docentes muestran niveles severos en bajo porcentaje en las dimensiones depresión y ansiedad; en cuanto al estrés los participantes no presentan un nivel severo. Es decir, el personal docente no sufrió alteraciones severas en su salud mental debido a que prevalece el nivel leve.

Finalmente, la estrategia de afrontamiento más utilizada por los docentes son las estrategias enfocadas en problemas, le siguen las estrategias disfuncionales y las estrategias de afrontamiento centrado en las emociones. Es decir, los docentes buscan alterar una situación problemática de manera directa para conseguir que no se desarrollen respuestas emocionales que deterioren su estado de ánimo.

Recomendaciones

Puesto que en la investigación se observa un porcentaje mínimo de docentes que sufren síndrome de burnout, se recomienda a los profesionales de la salud mental de la institución educativa, brindar charlas y talleres preventivos, además, evaluar las situaciones que generan este estado para reducir los efectos negativos. También, elaborar un plan de trabajo en el cual se distribuyan las tareas, a partir de las que requieran más tiempo y relevancia, así mismo, realizar micro prácticas de descanso para aliviar la monotonía del trabajo. Además, se sugiere la práctica de la meditación y ejercicio físico, debido a que el mismo ayuda a liberar tensiones, aumenta la serotonina y como resultante mejora el estado de ánimo y salud.

En referencia a los docentes que presentan niveles altos y medios de tecnoestrés se recomienda a la institución educativa realizar un trabajo conjunto con los departamentos de psicología e informática, los cuales brinden información, herramientas y soporte técnico a los docentes para poder teletrabajar, creando un clima social que facilite la comunicación, innovación y aprendizaje, buscando reducir la inseguridad al momento de usar las TICs. De la misma forma, evitar la sobrecarga docente con demasiados estudiantes y horarios extensos de trabajo, para reducir los niveles de fatiga y ansiedad.

Se sugiere a los docentes que padecen alteraciones severas en su salud mental, acudir al equipo multidisciplinario de profesionales de salud mental, los cuales puedan brindar un tratamiento como la psicoterapia para disminuir las emociones negativas, además de brindar estrategias de afrontamiento los mismos que son métodos para afrontar el estrés o situaciones que provoquen malestar y en el caso de realizar valoración con psiquiatras tomar un tratamiento farmacológico. Para la muestra docente que se encuentra con alteración leve y moderada se recomienda realizar técnicas de relajación como: respiraciones profundas, meditación y yoga; así mismo, incorporar estrategias de prevención y habilidades para lidiar con situaciones estresantes como: cuidar la salud física realizando ejercicio o deporte, alimentarse de manera saludable y dormir lo suficiente.

Debido a que los participantes usan en mayor porcentaje la estrategia de afrontamiento centrado en el problema, se sugiere planificar la estrategia de acción, esto quiere decir, crear una ruta que ayude a lograr los objetivos o a su vez alcanzar resultados, en este caso específico buscar minimizar las consecuencias negativas del estrés. Así mismo se sugiere a la institución educativa brindar información sobre como las distintas estrategias de afrontamiento conducen a la mejoría de una situación problemática.

Se sugiere en futuras investigaciones utilizar muestras representativas y realizar estudios de correlación entre tecnoestrés - creadores e inhibidores, estrés y factores organizacionales de la docencia, además de los síntomas psicosomáticos que más influyen en la salud mental.

Se sugiere al personal administrativo de la UTPL gestionar convenios con distintas instituciones educativas para que en futuras investigaciones no exista mayor complicación al momento de obtener apertura a la recolección de información.

Referencias

- Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., y Huarraca, B. (2022). La pandemia COVID – 19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Revista Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62(2), 266-279. <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/470/648#>
- Acevedo, E., Gonzáles, R., González, C., y Sánchez, L. (2021). Teletrabajo como estrategia emergente en la educación universitaria en tiempos de pandemia. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 460–476. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8090633.pdf>
- Agencia Europea para la seguridad y la Salud en el Trabajo. (2007). *Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo*. <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Ahumada, D., y Gil, N. (2020). En tiempos de coronavirus: ¿Cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Revista Boletín Redipe*, 10(8), 422-429. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1416>
- Alacona, M. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel – Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://bit.ly/3LCMrBv>
- Albarrán, B. (2018). *Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima-2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2474/TRAB.SUF.PROF.Ismael%20Albarr%C3%A1n%20Ch%C3%A1vez.pdf?sequence=2>
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcon, M., Fuentes, J., y López, T. (2019). Tecnoestres docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima.

- Revista de psicología educativa*, 7(3), 231-247.
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/388>
- Aldrete, M., Pando, M., Aranda, C., y Balcázar, N. (2003). Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*, 5(1).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14200103>
- Almeida, M., y Sampedro, M. (2022). El síndrome de burnout y su impacto en docentes del Cantón Tosagua durante pandemia covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 7(6), 556-570. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4089/9578#>
- American Psychological Association. (2010). *Cambie de opinión acerca de la salud mental*.
<https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie>
- Andrade, D., Pereira, E., y Clementino, A. (2021). *Trabajo docente en tiempos de pandemia: Una mirada regional latinoamericana*. Editorial IEAL/CNTE/ Red Estrado.
<https://acortar.link/irsijA>
- Argadoña, M., Ayón, E., García, R., Zambrano, Y., y Barcia, M. (2020). La educación en tiempo de pandemia. Un reto Psicopedagógico para el docente. *Polo del conocimiento*, 5(7), 819-848.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1553/2911>
- Arista, J. (2021) *Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicadas a la docencia*. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n1/e1.html>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CONCIENCIA*, 2(1), 117–125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Ballena, C. L., Cabrejos, L., Dávila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V., y Barboza, J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 87–89. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>
- Bracho, C. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *CIENCIAMATRIA*, 6(1), 264–294.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7390785.pdf>

- Bruna, D., Villarroel, V., y Hojman, V. (2021). Emociones y salud mental de los profesores en la educación remota en pandemia. Un estudio en el sistema escolar chileno. *Centro de investigación y mejoramiento de la educación (CIME)*.
<https://psicologia.udd.cl/noticias/2021/05/importantes-resultados-sobre-salud-mental-en-profesores-durante-la-pandemia-son-revelados-por-estudio-del-cime/>
- Caichug, D., Ruíz, D., y Laurella, S. (2021). El estrés laboral, COVID-19 y otros factores que determinan el bienestar docente. *Tesla Revista Científica*, 1(1), 43-53.
<https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/view/5>
- Cárdenas, A., y Bracho, D. (2020). El tecnoestrés: una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Ciencia matría*, 6(1), 295-314.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7390786>
- Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., y Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la Covid-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000200006&script=sci_arttext&tlng=en
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
https://link.springer.com/article/10.1207%2Fs15327558ijbm0401_6
- Castañeda, M. (2022). *Estrés y desempeño de los docentes de una Universidad Privada en la Libertad durante la pandemia del Covid, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://acortar.link/JW8qFC>
- Ccori, D., Mamani, O., Carrazca, R., y Turpo, J. (2022). Estresores docentes durante la pandemia COVID-19 en profesores peruanos: adaptación de una escala. *Revista Fuentes*, 24(2), 174-183.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/224845>
- Chachalo, M. (2021). *Diagnóstico y evaluación del tecnoestrés y sus efectos en el bienestar del personal del terminal de productos limpios el beaterio, propuesta de un plan de intervención* [Tesis de maestría, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio

Institucional.

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4167/1/Chachalo%20Carlosam%20Marlene%20Esperanza.pdf>

Chinga, K., Hernández, A., Rodríguez, L. (2021). Teletrabajo y síndrome de burnout en docente de la Unidad Educativa “Madre Laura Montoya”. *Arbitrada en investigaciones de la Salud “GESTAR”*, 4(8), 130-142. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0036>

Cornejo, B. (2020). *Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54220>

Cortes, F., Silva, D., Muñoz, D., y Lizondo, R. (2021). Análisis de la implementación del teletrabajo durante la pandemia del COVID-19. *Revista pensamiento académico*, 4(1), 93-111.

<http://www.revistapensamientoacademico.cl/index.php/Repeac2/article/view/82/84>

Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(6), 1-11. https://redib.org/Record/oai_articulo3061155-el-estr%C3%A9s-docente-en-tiempos-de-pandemia

Cortez, D., Campana, N., Huayama, N., y Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), 1–11. <https://bit.ly/3wyWaTM>

Cuenca, M. (2020). *Tecnoestrés y salud laboral en docentes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26432>

Cuervo, T., Martínez, N., Arce, S., & Fernández, I. (2018). Technostress in Communication and Technology Society: Scoping Literature Review from the Web of Science. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21(1), 268-275. <https://doi.org/10.12961/aprl.2018.21.01.4>

- Dávila, F. (2022). *El tecnoestrés en el desempeño docente en la I.E. N°6066 "Villa el Salvador", 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81236>
- De Lima, L., Hainiski, T., De Biagi, N., De Carvalho, T., & Pedrolo, E. (2022). Factores que intervienen en la calidad de vida docente durante la pandemia del COVID-19. *Revista Dialnet*, 22(1), 1-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8554171>
- Delgado, M. (2004). Estrés laboral. Ediciones Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- Dos Santos. B., Scorsolini, F., y Barcellos, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137–141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
- Echandía, Y. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente en la Institución Educativa San Francisco de Asís de Huanta, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78973>
- Educrea. (2020). *Consejos para cuidar la salud mental de los docentes en tiempos de pandemia*. <https://educra.cl/consejos-para-cuidar-la-salud-mental-de-los-docentes-en-tiempos-de-pandemia/>
- Espinosa, J., Morán, F., y Granados, J. (2021). El síndrome de burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del conocimiento*, 6(3), 670-679. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926895.pdf>
- Estrada, C., Castillo, D., Vega, A., & Boda, J. (2020). Teacher Technostress in the Chilean School System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5280. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>
- Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M., y Mamani, H. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. *Revista científica proquest*, 41(4), 279-285.

<https://www.proquest.com/openview/9d50379ab32581bdcad18645f94f4dbd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216408>

Fernández, A. (2020). *Salud mental del personal docente español durante la pandemia de covid-19* [Tesis de maestría, Universidad de Alcalá]. Repositorio Institucional. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/47720>

Fernández, M., Juárez, A., y Merino, C. (2015). Análisis estructural e invarianza de medición del MBI-GS en trabajadores peruanos. *Revista Scientific Electronic Library Online*, 22(1), 9-20. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000100002#:~:text=El%20Maslach%20Burnout%20Inventory%20%2D%20General,profesional%20y%20\(3\)%20indiferencia](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000100002#:~:text=El%20Maslach%20Burnout%20Inventory%20%2D%20General,profesional%20y%20(3)%20indiferencia).

Ferrada, V., González, N., Ibarra, M., Ried, A., Vergara, D., y Castillo, F. (2021) Formación docente en TIC y su evidencia en tiempos de COVID-19. *Revista saberes educativos*, 6(1), 144-168. <https://revistas.uchile.cl/index.php/RSED/article/download/60715/64525/>

Ferrans C. (1990). Developement of a quality of life index for patients with cancer. *Oncology Nursing*, 17, 15-21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2342979/>

Ferrel, R. (2010). El síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. *Revista Internacional de Ciencias de La Salud*, 7(1), 15–25. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4788165.pdf>

Flores, A., Coila, D., Ccopa, A., Yapuchura, C., y Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *SciELO Analytics*, 12(3), 175-185. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v12n3/2219-7168-comunica-12-03-175.pdf>

Galvis, G., Vásquez, A., Caviativa, Y., Ospina, P., Chaves, V., Carreño, L., y Vera, V. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *Revistas.uautonoma.cl*, 7(1), 1-13. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1396/1014>

- García, M. (2020). *Compromiso organizacional y satisfacción laboral en docentes de una institución educativa pública durante el estado de emergencia* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47834/Garc%c3%ada_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, M., Solís, L., y Unda, S. (2022). Tecnoestres en docentes universitarios en el marco de la pandemia covid-19. *Revista internacional de educación y aprendizaje EDU Review*, 10(1), 1-14. <https://journals.eagora.org/revEDU/article/view/3036>
- Gil, P. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de salud pública*, 83 (2), 169-173. http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272009000200003&script=sci_arttext
- Giler, R., Loo, G., Urdiales, S., y Villavicencio, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Revista Dialnet*, 8(1), 352-374. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383520>
- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Revista Scientific Electronic Library Online*, 44(1), 33-40. <https://scielosp.org/pdf/spm/2002.v44n1/33-40/es>
- Gil-Monte, P. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.
- Gómez, N., y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación. *Academic Disclosure*, 1(1), 216-234. <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89>
- Gordillo, L., y Rodríguez, A. (2021). *Impacto sobre factores de riesgo psicosocial en docentes de un colegio de Girardot por trabajo en casa en tiempos de pandemia* [Trabajo final de especialización, Unitec]. Repositorio Institucional Unitec. <https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/741>

- Heiden, M., Widar, L., Wiitavaara, B., & Boman, E. (2020). Telework in academia: associations with health and well-being among staff. *Higher Education*, 81(4), 707–722. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10734-020-00569-4>
- Hernández, C., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. <https://acortar.link/WoWtx2>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. MCGRAW-HILL/INTERAMERICANAEDITORES. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/7fa46221eb7d987d6fac73bc1e976059.pdf>
- Huamán, E. (2021). *Gestión Educativa y Tecnoestrés en docentes de Educación Básica Especial “San Antonio” Bellavista – Callao 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68783>
- Hudiburg, R. (1989). Psychology of computer use: XVII. The computer technology hassles scale: Revised, reliability, and some correlates. *Psychological Reports*, 65(3), 1387-1394. doi:10.2466/pr0.1989.65.3f.1387.
- Hudiburg, R. (1995). Psychology of computer use: XXXIV. The computer hassles scale: Subscales, norms, and reliability. *Psychological Reports*, 77(3), 779-782. doi:10.2466/pr0.1995.77.3.779.
- Inga, M., García, D., Castro, A. y Erazo, J. (2020). Educación y Covid-19: Percepciones docentes para enfrentar la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(1), 310-331. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7610725>
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica* [Trabajo de investigación, Universidad señor de Sipán]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1>
- Jaramillo, S. (2022). *Gestión educativa y agotamiento emocional en docentes durante la pandemia en una institución educativa del Distrito San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis

- de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77479>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., & Launier, R. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. *Springer*, 287–327. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Leiton, K., y Pozo, F. (2022). *La ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia en los años 2020 – 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional.
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22070>
- Letona, G. (2016). Cuestionario del tecnoestrés LR. Scribd.
<https://es.scribd.com/document/411461723/Manual-Test-Tecnoestres-Lr>
- Lizana, P., Vega, G., Gomez, A., Leyton, B., y Lera, L. (2021). Impac of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- López, J., Adorno, A., y Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista virtual Soc. Parag*, 8(2), 67-75.
<https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256/211>
- López, V., Manghi, D., Melo, G., Godoy, G., Otarola, F., Aranda, I., Araneda, S., López, R., y Avalos, B. (2021). Experiencias docentes heterogéneas en pandemia COVID-19: Un análisis interseccional con diseño mixto. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 20(3), 1–20. <https://bit.ly/3wIHhWg>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research Therapy*, 33(3), 335-343.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). *Manual for the depression anxiety scales*. Psychology Foundation.
- Malander, N. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. *Ciencia & Trabajo*, 18(57), 177–182. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492016000300177>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 499–511. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext
- Marrau, M. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Dialnet*, (10), 53–68. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2004369.pdf>
- Marsollier, R., y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35–54. <https://bit.ly/3cwW2hi>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42-80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory-HSS*. Psychologists Press.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1997). *Inventario Burnout de Maslach. Síndrome del Quemado por Estrés Laboral Asistencial*. Editorial TEA.
- Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Psychosocial care route or teachers with burnout syndrome due to the quarantine generated by COVID-19. *Revista Gisst*, 2(2) 133–142. <https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86>
- Mina, S. (2021). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento del estrés laboral durante la pandemia del COVID – 19 en los docentes de la facultad de la pedagogía de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio digital PUCES. <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2536>

- Montenegro, B., y Yumiseva, S. (2016). *Aplicación de la escala DASS-21 para valorar depresión, ansiedad y estrés en los profesionales de salud del hospital de especialidades Eugenio Espejo en los meses de julio-agosto del 2016* [Tesis de doctorado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE.
http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13926/TESIS%20APLICACION%20ESCALA%20DASS_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montes, J., Alcántara, S., y Domínguez, A. (2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de covid-19. *Revista de desarrollo sustentable, negocios, emprendimiento y educación*, (16), 98-109.
- Mora, C., Bonilla, G., y Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista Runae*, (6), 41-60.
<https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488>
- Morán, C., Landero, R., y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-522.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Moriana, J., y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3), 597-621. <https://acortar.link/Nlun5G>
- Múnera, M., Sáenz, M., y Cardona, D. (2013). Nivel de riesgo psicosocial intralaboral de los docentes de la Facultad de Medicina. *CES Medicina*, 27(2), 163-175.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v27n2/v27n2a04.pdf>
- Navarro, F. (2016). La fatiga laboral. *Revista digital*. <https://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/la-fatiga-laboral/>
- Newstrom, W. (2011). *Comportamiento humano en el trabajo*: McGraw editores.
- Oficina Internacional del Trabajo [OIT]. (2013). *La prevención del estrés en el trabajo. Lista de puntos de comprobación*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/---publ/documents/publication/wcms_251057.pdf

- Orellana, C., y Orellana, L. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala abreviada de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en adultos salvadoreños. *Teoría y Praxis*, (38), 45-54. <http://rd.udb.edu.sv:8080/jspui/handle/11715/2411>
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Manual de buenas prácticas en el teletrabajo*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Coronavirus*. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Informes de situación de la COVID – 19*. <https://www.paho.org/es/informes-situacion-covid-19>
- Oros, L., Vargas, N., y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista interamericana de Psicología*, 54(03), el 421. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/1421/1036/4659>
- Palma, C., Carrasco, J., y Rodriguez, H. (2021). Mental Health of Teachers Who Have Teleworked Due to COVID-19. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 515-528. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020037>
- Patiño, G. (2021). *Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento* [Tesis de grado, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Digital Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4088>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156–184. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000100156&script=sci_abstract&tIng=es

- Pena, M., y Extremera, N. (2010). Inteligencia emocional percibida en el profesorado de Primaria y su relación con los niveles de burnout e ilusión por el trabajo(engagement). *Revista de educación ResearchGate*, 604-627. https://www.researchgate.net/publication/312463196_Inteligencia_emocional_percibida_en_profesorado_de_primaria_y_su_relacion_con_los_niveles_de_burnout_e_ilusion_por_el_trabajo_engagement
- Prada, R., Gamboa, A., y Hernández, C. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/1262>
- Quiroz, G., y Vega, J. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 361-373. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2058/4123>
- Ragu-Nathan, T., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. doi:10.1287/isre.1070.0165.
- Ramírez, J., Quinde, L., Alarcón, R., y Vega, C. (2021). Teletrabajo en tiempos de pandemia: Un reto laboral en la educación superior. *Revista Scientific*, 6(20), 130–151. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.7.130-151>
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, C. y Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la covid-19. *CienciAmerica*, 9(2), 334-353. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325>
- Real Academia Española. (s.f.). Productividad. En diccionario de la lengua española. Recuperado el 18 de noviembre, 2022, de <https://dle.rae.es/productividad>
- Reich, J., Buttimer, C. J., Coleman, D., Colwell, R. D., Faruqi, F., & Larke, L. R. (2020). What's Lost, What's Left, What's Next: Lessons Learned from the Lived Experiences of

- Teachers during the 2020 Novel Coronavirus Pandemic. Recovered
<https://doi.org/10.35542/osf.io/8exp9>
- Ríos, M., Pérez, H., Salas, F., y Pérez, P. (2023). El síndrome del burnout en los docentes en el contexto de la pandemia del Covid – 19. *Revista Colombiana de Ciencias Administrativas*, 5(1), 1-13.
<https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/rcca/article/view/792>
- Rivera, G., y Gálvez, D. (2021). Síndrome de Burnout en docentes y el compromiso organizacional durante la emergencia sanitaria por el covid-19. *Revista Dialnet*, 13(2), 7-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8226254>
- Robinet, A., Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>
- Rocío, E., & Beltrán, C. (2020). Mental health and teaching: guidance from life testimonies. *Revista Cambios y Permanencias*, 11(1), 1754–1768. <https://orcid.org/0000-0003-4504-2864>
- Rodríguez, J., Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*. 8(14), 45–67.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045
- Rodríguez, R., Roque, Y., y Morelio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista internacional de psicología*. 3(1), 1-19. <https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/13/11>
- Roldán, M y Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695>
- Roman, F., Flóres, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., Calle, V., Correa, K., Torresi, S., Barceló, E., Conejo, M., Allegri, R., y Ponnet, V. (2020). Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de

- COVID-19. *Revista de neuroeducacion*, 1(1), 76-87.
<https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/31727>
- Román, F., Vinet, E., y Alarcón, A. (2014). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Adaptación y propiedades psicométricas en estudiantes secundarios de Temuco. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(2), 179-190.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281943265009>
- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: El rol de las creencias de eficacia. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones. Journal of work and organizational psychology*, 19(3), 225–246.
<https://es.scribd.com/document/376255486/Trabajando-Con-Tecnologias-y-Afrontando-El-Tecnoestres-el-Rolde-Las-Creencias-de-Eficacia>
- Salanova, M., Cifre, E. y Martín, P. (2003). Manual-Cuestionario Tecnoestres Red-Tic. Scribd.
<https://es.scribd.com/document/411461438/Manual-Cuestionario-Tecnoestres-Red-tic>
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Nogareda, C. (2007). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*.
https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Nogareda, C. (2007). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Nota técnica de prevención. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo.
- Salinas, B. (2021). *Síntomas psicológicos asociados a la pandemia Covid-19 en el personal docente de la institución, Unidad Educativa Particular “Corazón de María” Oblatas de la ciudad de Cuenca* [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11071>
- Sánchez, L., Navarro, D., Etchezahar, E., & Gómez, T. (2021). Teachers’ Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*, 13(13), 1-11. <https://doi.org/10.3390/su13137259>

- Sánchez, M., Martínez, A., Torres, R., De Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendón, V., y Jaimes, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID – 19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista digital universitaria*, 21(3), 1-25. <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- Sandín, B y Charot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- Serrano, M. (2021). *Teletrabajo y docencia frente a la COVID-19* [Coloquio Interinstitucional, Universidad Iberoamericana Puebla] Repositorio Institucional. <http://repositorio.iberopuebla.mx> Teletrabajo y docencia frente a la COVID-19.
- Silva, A., Sanchez, G., Mambrini, N., & Oliveira, M. (2019). Predictor variables for burnout among nursing professionals. *Revista de Psicología*, 37(1), 319–348. <https://doi.org/10.18800/psico.201901.011>
- Solórzano, S., Delgado, J., Quimi, L., y Bravo, D. (2021). Seguridad y salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 5(5), 8051-8067. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.890
- Sommerfeldt, T. (2021). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación escolar básica durante la pandemia covid-19. *La Saeta Universitaria Académica Y De Investigación*, 9(2), 39-51. Recuperado a partir de <https://www.unae.edu.py/ojs/index.php/saetauniversitaria/article/view/239>
- Tapia, J. (2020). *Tecnoestrés en las/as docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24335>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B., y Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. doi:10.2753/MIS0742-1222240109.

- Taruchaín, L., y Acosta, P. (2022). Burnout en docentes de la provincia de Tungurahua durante la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 4(1), 24-32.
<https://acortar.link/HsR93N>
- Téllez, L. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia* [Tesis de posgrado, Escuela Colombiana de Carreras Industriales]. Repositorio Institucional ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1078>
- Terán, D., Córdoba, M., Muquinche, J., y Gordón, P. (2021). Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo causa del COVID-19. *Ciencia Digital*, 5(1), 6-14.
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/issue/view/102>
- Torres, A. (2020). *Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020* [Tesis de titulación, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3855>
- Torres, D., Pinzón, C., y Rodríguez, E. (2022). Síndrome de burnout en profesores universitarios durante la pandemia COVID – 19. *FACE: Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*, 22(3), 221-231.
<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/face/article/download/1458/2507>
- Uribe, G., Herrera, L., y Nova, L. (2021). *Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante pandemia del covid 19* [Especialización en Gestión de la seguridad y Salud en el Trabajo, UNITEC]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unitec.edu.co/bitstream/handle/20.500.12962/738/Efectos%20del%20tecnoestr%c3%a9s%20en%20docentes%20mayores%20de%2050%20de%20la%20Instituci%c3%b3n%20Educativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Uribe, G., Herrera, L., y Nova, L. (2021). *Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante en pandemia del covid 19* [Tesis

- de especialización, Corporación Universitaria Unitec]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/738>
- Urzúa, A., y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61–71. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000100006>
- Vásconez, M. (2021). *Síndrome de burnout y rendimiento laboral mediante la modalidad de teletrabajo* [Tesis de titulación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33754>
- Velandia, V., Cuevas, G., y Salvador, N. (2022). Calidad de vida de docentes de Chile y Colombia durante la pandemia de Covid-19. *Revista Dialnet*, (45), 978-985. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8453608>
- Villanueva, J., y Parra, N. (2012). El tecnoestrés en docentes y su relación con la satisfacción laboral. *Revista de investigación La Salle Victoria*, 2(1), 61-70. https://www.researchgate.net/publication/270274402_El_tecnoestres_en_docentes_y_su_relacion_con_la_satisfaccion_laboral

Apéndice

Apéndice A. Carta de autorización



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

Loja, de

.....
DIRECTOR (A)

En su despacho. -

De mi consideración:

La Universidad Técnica Particular de Loja, a través de la carrera de Psicología ha desarrollado desde 1998, varias líneas de investigación en el ámbito psicológico, en cooperación interinstitucional con diferentes Universidades Nacionales e Internacionales; con el fin de aportar al proceso de investigación y desarrollo del país.

Es importante en el momento actual, promover el desarrollo de entornos favorables para la salud y la vida laboral, por ello, participo que, en el ámbito de la Psicología Ocupacional, se lleva a cabo el proyecto de investigación: "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID 19".

Conocedores de su alto espíritu de colaboración y compromiso con la sociedad y la ciencia solicito a usted Sr.(a) Director (a) se autorice a, estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja, como parte de su Trabajo de Fin de Titulación TFI, realice la recolección de información dirigida a funcionarios de la Institución que usted tan acertadamente dirige.

Cabe mencionar que debido a la situación actual por la que atraviesa nuestro país, el proceso de recolección de datos se llevará a cabo de manera On line, resguardando así la protección de nuestros estudiantes y sus trabajadores.

Es importante indicar que los datos recogidos serán utilizados con fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad de los profesionales e instituciones participantes.

Seguro de contar con la favorable atención al presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente.

Mgtr. Geovanny Cuenca
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA



Apéndice B. Socialización de la encuesta mediante correo electrónico



ALEX DARIO GUAMAN CELI <adguaman5@utpl.edu.ec>
07/01/2022 15:52

Para: 17h01055@gmail.com

Estimados docentes, reciban un cordial saludo de parte de Alex Guamán, estudiante de la titulación de Psicología de la "Universidad Técnica Particular de Loja"
Me dirijo hacia ustedes para pedirles de la manera más comedida, me brinden su colaboración llenando una encuesta que tiene como objetivo la "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19".

Pasos a seguir:

- Ingresar a la encuesta mediante el siguiente **link**: <https://es.surveymonkey.com/r/637ZHJ9>
- En el primer punto habrá un **consentimiento informado** (luego de aceptar se desplegará otra página) Es importante indicar que los datos recogidos serán utilizados con fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad de los profesionales e instituciones participantes.
- Luego nos pedirá un código en el cual deberemos elegir el número **003**
- Seguidamente se irán habilitando las preguntas relacionadas con la encuesta.
- **Recordar** que en los **apartados** que nos soliciten **valores numéricos** solo colocar valores enteros **en números sin decimales ni letras**, así mismo en los **apartados textuales** solo se **permite letras** sin ningún otro caracter ni numeración.
- Para **guardar las respuestas** al finalizar la encuesta dar click en **LISTO**.

De manera anticipada les hago llegar mis sinceros agradecimientos por colaborar con esta encuesta, la misma que aportara con el proceso de investigación y desarrollo del país.

Saludos cordiales.
Alex D Guamán C

Apéndice C. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

El propósito de esta información es ayudarlo a tomar la decisión o no, en una investigación.

El presente proyecto tiene por objeto: "Identificar el estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19". La investigación es en su mayoría a través de cuestionarios, no implica ningún riesgo para él 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, voluntariamente y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo y aportando con la información y actividades que se requieran.

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

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

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

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

Apéndice D. Instrumentos de aplicación

Cuestionario Sociodemográfico y Laboral

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

Docente de Básica Docente de Bachillerato

Género: Masculino Femenino Otro

Edad: ____ años **Número de hijos:** _____

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

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

Tipo de contrato: Nombramiento permanente

Nombramiento provisional

Libre nombramiento y remoción

Servicios ocasionales

Otro

Horas que trabaja diariamente: _____

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente Medianamente Poco Nada

Tiempo de experiencia laboral: ____ años ____ meses.

Tipo de **trabajo:** Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__

¿Siente que su trabajo toma tanto tiempo que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__

¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? Si__

No__

Questionario de Tecnoestrés

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

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

Cuestionario DASS-21

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

0= Nada aplicable en Mí

1= Aplicable a Mí en algún grado

2= Aplicable en Mí en alto grado

3= Muy aplicable en Mí

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

Questionario BRIEF-COPE

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

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