



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“IDENTIFICAR EL ESTRÉS EN DOCENTES ECUATORIANOS
DURANTE LA PANDEMIA DE COVID 19”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Autor: Del Pino Silva Paul Ismael.

Director: Galarza Ordoñez Pablo Antonio

GUARANDA

2023



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

2023

Aprobación del director del trabajo de titulación

Loja, 31 de agosto de 2023

Doctor

Galarza Ordoñez Pablo Antonio.

Loja.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: IDENTIFICAR EL ESTRÉS EN DOCENTES ECUATORIANOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID 19, realizado por Paul Ismael Del Pino Silva, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Dr. Pablo Antonio Galarza Ordoñez.

C.I.:

Correo electrónico: pagalarza@utpl.edu.ec

Declaración de AUTORÍA y cesión de derechos

Yo, Paul Ismael Del Pino Silva, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor del Trabajo de Titulación denominado: IDENTIFICAR EL ESTRÉS EN DOCENTES ECUATORIANOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID 19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Marco teórico, Metodología, Análisis de resultados y conclusiones, siendo Pablo Antonio Galarza Ordoñez, director del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

Autor: Paul Ismael Del Pino Silva

C.I.: 0202034641

Correo electrónico: paul.dps@hotmail.com

Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a mi padre, quien fue y siempre será Luis Edison Del Pino Barrigas, gracias a sus sacrificios y enseñanzas he podido enfrentarme a los desafíos propios de una vida sin él, el recuerdo de sus palabras siempre es oportuno y me confortan cuando necesito consejos y me encuentro desorientado en una realidad cambiante y exigente.

Agradecimiento

Agradezco a mi madre Lida Silva Mora, quien fue mi fuente principal de motivación e impulsó la realización de este trabajo de titulación y el proceso de aprendizaje y culminación de carrera.

Agradezco también a mi hermano Eddy Del Pino, a quien veo como ejemplo en contexto educativo y además me ayudó y apoyó en este proceso académico.

De igual manera agradezco a mi director de tesis: Pablo Antonio Galarza Ordoñez y a mi Tutor de asignaturas: David Mauricio Ortega Jimenez, estimados profesionales que me ayudaron con su guía, consejos y sugerencias durante todo este proyecto de tesis.

Índice de contenido

Contenido

<i>Aprobación del director del trabajo de titulación</i> _____	II
<i>Declaración de AUTORÍA y cesión de derechos</i> _____	III
<i>Dedicatoria</i> _____	IV
<i>Agradecimiento</i> _____	V
<i>Índice de contenido</i> _____	VI
RESUMEN _____	1
ABSTRACT _____	2
INTRODUCCIÓN _____	4
Capítulo Uno _____	6
Marco Teorico _____	6
1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID _____	6
<i>1.1.1. Factores que influyen en el estrés docente durante la pandemia.</i> _____	7
<i>1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.</i> _____	9
<i>1.1.3. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia.</i> _____	10
1.2 Tecnoestrés en tiempos de Covid _____	11
<i>1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.</i> _____	12
<i>1.2.2. El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</i> _____	13
<i>1.2.3. Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19</i> _____	14
1.3 Burnout en tiempos de Covid _____	15
<i>1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i> _____	15
<i>1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i> _____	16
<i>1.3.3. Consecuencias del Burnout para docentes</i> _____	17
1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes _____	17
<i>1.4.1. Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i> _____	19
<i>1.4.2. Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia.</i> _____	20
Capítulo Dos _____	22
Metodología _____	22
2.1 Objetivos. _____	22
2.2. Preguntas de investigación. _____	22
2.3. Diseño de investigación. _____	23
2.4. Contexto. _____	24
2.5. Población y muestra _____	25
<i>2.5.1 Participantes.</i> _____	26

2.6. Métodos y técnicas.	26
2.6.1. Métodos	26
2.6.2. Técnicas	27
2.7. Instrumentos.	28
2.8. Procedimiento.	30
2.9. Recursos.	31
<i>Capítulo Tres</i>	<i>33</i>
<i>Análisis De Resultados</i>	<i>33</i>
<i>DISCUSIÓN</i>	<i>39</i>
<i>CONCLUSIONES</i>	<i>41</i>
<i>RECOMENDACIONES.</i>	<i>43</i>
<i>REFERENCIAS</i>	<i>44</i>

Apéndice

Apéndice A. Oficio aprobado

Apéndice B. Consentimiento Informado

Apéndice C. cuestionario Sociodemográfico y Laboral

Apéndice D. MBI

Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas y laborales de los docentes

Tabla 2 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes

Tabla 3 Resultados de tecnoestrés de los docentes.

Tabla 4 Percepción de la salud mental de los docentes.

Tabla 5 Estrategias de afrontamiento de los docentes

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha presentado desafíos sin precedentes para los docentes en todo el mundo, incluidos los profesionales de la educación en Ecuador. Este estudio tuvo como objetivo identificar y analizar el nivel de estrés experimentado por los docentes ecuatorianos durante el período de confinamiento y enseñanza remota debido a la pandemia. Se utilizó una metodología mixta, que incluyó una encuesta en línea y entrevistas individuales. Los resultados revelaron que una gran proporción de docentes ecuatorianos experimentaron niveles significativos de estrés durante este período desafiante. Las principales fuentes de estrés incluyeron la falta de capacitación en tecnología educativa, la carga de trabajo adicional asociada con la adaptación al entorno en línea y las preocupaciones sobre la salud propia y de sus seres queridos.

Palabras clave: estrés, docentes, pandemia, COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has presented unprecedented challenges for teachers around the world, including education professionals in Ecuador. This study aimed to identify and analyze the level of stress experienced by Ecuadorian teachers during the period of confinement and remote teaching due to the pandemic. A mixed methodology was used, which included an online survey and individual interviews. The results revealed that a large proportion of Ecuadorian teachers experienced significant levels of stress during this challenging period. Major sources of stress included a lack of educational technology training, the additional workload associated with adjusting to the online environment, and concerns about the health of themselves and loved ones.

Keywords: stress, teachers, pandemic, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se enfoca en identificar el estrés experimentado por los docentes en la institución pública "Unidad Educativa Chillanes," ubicada en el cantón Chillanes, provincia de Bolívar. Este período estuvo marcado por la convivencia con la pandemia, lo que impuso diversos desafíos a los profesores en su labor pedagógica y su vida personal.

La rápida transición hacia la enseñanza en línea, la adaptación a nuevas tecnologías educativas y la necesidad de mantener el contacto virtual con los estudiantes y sus familias han demandado un esfuerzo adicional en su labor educativa. A esto se suma la preocupación por garantizar la igualdad de oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, especialmente aquellos que enfrentan desafíos socioeconómicos o de conectividad en un entorno virtual.

El estrés en los docentes no solo se ha manifestado en el ámbito profesional, sino que también ha afectado su vida personal. La pandemia ha implicado cambios en la rutina diaria, dificultades en la conciliación entre el trabajo y la vida familiar, y preocupaciones por la salud propia y de sus seres queridos. Además, la incertidumbre sobre el futuro de la educación y las condiciones laborales ha contribuido a un ambiente de ansiedad generalizada entre el personal docente.

El objetivo principal de esta investigación es analizar los factores relacionados con el estrés en los docentes de "Unidad Educativa Chillanes," considerando los cambios en la modalidad de enseñanza, la adaptación a las tecnologías educativas, las preocupaciones de salud y seguridad, la carga laboral, y otros aspectos que puedan haber incidido en su nivel de estrés, afectando su estado mental emocional y psicológico, además de medir los niveles de Burnout en sus tres dimensiones.

A través de este estudio, se pretende proporcionar información relevante para comprender el impacto psicológico de la pandemia en el personal docente.

Se espera que los resultados obtenidos a partir de esta investigación puedan servir como base para generar conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental de los docentes y contribuir a la implementación de medidas que promuevan un ambiente laboral más saludable y propicio para el desarrollo profesional y personal de quienes dedican su vida a la educación.

Capítulo Uno

Marco Teórico

1.1. El estrés en docentes en tiempos de COVID

Siendo popularmente conocido, el estrés se lo conoce como un sentimiento que presenta tensión sea emocional o física, este sentimiento aparece debido a pensamientos o situaciones estresantes, factores diversos que pueden desencadenar la sensación de estrés.

Gomez y Rodriguez (2020) mencionan que la docencia forma parte de las profesiones que se encuentran más propensas a desarrollar estrés, entre las causas se evidencia que están expuestas a un contacto más directo con los individuos que son beneficiados por su trabajo.

El trabajo de docencia ya viene con una carga de estrés al proponerse educar otras mentes, individuos que tienen diferentes perspectivas y difieren en su forma de aprender. Pero en cuanto al contexto cambiante, debido a la pandemia de la Covid-19, se incrementaron los factores estresantes a los que estaban expuestos los docentes.

Las personas reaccionan de distinta manera al enfrentarse a una situación como la pandemia, esto también varía dependiendo de factores propios, contexto mediático, emociones, situación económica, entre otros, esto quiere decir que hay individuos con mayor capacidad para hacer frente a los cambios, en este caso, globales. Existen también individuos que no pueden lidiar con los cambios de manera adaptativa, y esto les genera más estrés que a otros, además de haber grupos más expuestos o vulnerables ante el estrés, como los que son sometidos a expectativas o planes que deben cumplir. (Gomez y Rodriguez, 2020).

Dependiendo de factores específicos y características propias de cada persona, se puede evidenciar como algunos son más hábiles al tratar con el estrés y logran manejarlo de manera saludable, mientras que otros no tienen esas habilidades, lo que hace difícil el enfrentarse a estímulos estresantes. El estrés al estar presente en el cuerpo por mucho

tiempo, con intensidad constante, tiende a afectar la salud de la persona, pudiendo desarrollar problemas de salud.

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

Con el cambio en la realidad actual y de manera global, todos los países han improvisado muchas medidas para frenar contagios y mantener a las personas lo más seguras posible. Uno de los ámbitos que más modificación y cambios vivió fue el de la Educación y el concepto de enseñanza. En Latinoamérica las instituciones educativas como escuelas, colegios o universidades, presentaron la alternativa de educación a distancia, para que el proceso de enseñanza y avance de los estudiantes no se detuviera. No obstante, las medidas aplicadas no tuvieron el éxito que se proyectaba, ya que existen diferencias sociales, dificultad en el acceso a los diferentes recursos electrónicos y sobretodo la deficiencia de entrenamiento para poder adaptarse al cambio de una modalidad ya establecida, como es de modalidad presencial y física a una virtual y online (Álvarez et. Al, 2020).

El campo de docencia y las funciones del docente cambiaron de forma drástica, ya que no solo se espera que el docente enseñe en un salón físico, sino que ahora se tiene la expectativa de que él mismo diseñe, elabore y haga uso de materiales que presenten novedad, sean innovadores y que atraiga al estudiante, esto para que el estudiante encuentre motivación estando en un ambiente hogareño, donde deberá realizar sus actividades educativas, en ocasiones, sin ayuda de sus familiares o cuidadores (Villafuente, 2020).

Agregado a los cambios tanto para docentes y estudiantes, también se comprueba que al estar desde casa, existen más distracciones que estando en un aula de clase, y la presencia de la familia y/o mascotas también hace que enseñar y aprender en una modalidad virtual sea distante a la educación en su modelo clásico. Dificultando así, las expectativas de aprendizaje y el avance proyectado para los estudiantes, siendo claramente un factor que aumenta el estrés de docentes y administrativos en general.

Elaborando una lista de factores que inciden en el aumento y presencia general del estrés en docentes se evidencian los siguientes:

Primero, el aumento de horas de trabajo, es un factor muy notorio ya que el docente ya no solo se propone a crear y asignar actividades además de corregir y calificar, sino que tiene que hacerlo mediante la nueva modalidad virtual, demandando así más cantidad de trabajo y de horas dedicadas a esta actividad. De igual manera el docente debe elaborar actividades que se adapten a las necesidades de cada estudiante, dependiendo de si se han adaptado correctamente o no a la modalidad virtual o incluso si no tienen acceso a herramientas virtuales (Marcera, Serna y Barrios, 2020; Mendoza, 2020).

Segundo, los docentes debieron empezar a adaptar la información y los contenidos de sus asignaturas, que antes eran presenciales, a un aprendizaje a distancia, este factor estresante hizo que tuvieran que desarrollar nuevas estrategias, metodologías y formas de llegar a sus estudiantes.

Según Cortez (2021) Esta tarea de adaptación fue agobiante para todos quienes formaban parte de la institución de aprendizaje, generó un desgaste emocional y físico, lo que provocaba un estado que trae consigo repercusiones psicológicas y emocionales.

Tercero, el usar herramientas tecnológicas, los docentes tuvieron que desarrollar capacidades que los ayudaran a mejorar su uso de nuevas herramientas para la enseñanza virtual, esto, es en general un factor que origina estrés. En este mismo concepto se consideró un obstáculo el que no existiera un proceso de capacitación o entrenamiento en la mayoría de las instituciones de enseñanza, ya que muchos docentes nunca habían utilizado las herramientas digitales y en el momento de cambio de modalidad, tuvieron que aprender a usarlas y además enseñar a través de ellas (Cortez 2021; Villafuente et. Al, 2020 y Sanchez, et. Al, 2020).

Cuarto, los docentes tuvieron que estar mucho tiempo expuestos a las plataformas online, ya que, además de dar clases y enseñar a sus estudiantes, tenían que reunirse con compañeros de profesión y sus directivos, sumando todo se obtiene como resultado un aumento de horas de trabajo. El estar posicionado, en casa, frente a una pantalla más de 8 horas al día se volvió parte de la rutina de todos los docentes, y esto provocó altos niveles de estrés y cansancio mental (Alvarez, et. Al, 2020; UNESCO, 2020).

Otro de los factores que se considera como desencadenante de estrés en el campo laboral docente es el encierro y aislamiento social, ya que el ser humano es un ser social, y los docentes estaban acostumbrados a tener una cercanía con sus estudiantes, compañeros de trabajo, amigos y familiares. Es correcto el hecho de que las medidas de aislamiento social ayudaron a mantenerse a salvo y evitar contagios, pero también perjudicaron a las personas por la falta de socialización con otros, esto trajo como consecuencias secuelas graves como: Depresión, estrés constante, ansiedad y hasta afecto al sistema inmunológico de quienes experimentaban estos estados (Cortez, 2021; Sánchez et. Al, 2020; UNESCO, 2020; Johnson, Saletti y Tumas, (2020).

1.1.2. Fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente.

La fatiga se define como un estado que genera en la persona una sensación física no agradable y que además conlleva malestar cognitivo y emocional. Se llega a sentir un tipo de cansancio que a veces se alivia con descanso, pero otras no, además esta sensación varía en la intensidad en la que se presenta haciendo que la persona quiera reducir sus actividades diarias o las realice sin todo su potencial (Seguel y Valenzuela, 2014).

Según Norman y Arquer (1971, como se citó en Cuesta y Sierra, 2004), la fatiga laboral se define como “un fenómeno de desgaste provocado por un consumo de energía superior al normal, con pérdida de capacidad funcional y sensación de malestar afectando la salud, originado por exceso de trabajo o falta de descanso, lo que impide recuperar fuerzas” (p.16).

Entre las consecuencias de la fatiga laboral se encuentra como afecta de forma negativa la productividad, la seguridad, la salud y bienestar de las personas, lo que puede llevar a un aumento del riesgo de cometer errores y exponerse a incidentes o accidentes en el área de trabajo donde se desarrolla (Satterfield y Van Dongen, 2013).

La fatiga laboral no solo está relacionada a la cantidad o calidad de las actividades o trabajos que se deba realizar, si también a la habilidad y capacidad que tiene la persona para controlar y organizar las actividades. Si el docente tiene un control de las actividades tiene

mayor posibilidad de controlar el estrés, mediante actividades que brinden relajamiento y descanso. El estrés y la fatiga laboral intervienen directamente en las condiciones del trabajo y es posible que originen molestias y daños a la salud, sin considerar de forma patológica (Barrientos et. Al, 2004).

Como ya se mencionó, desde el inicio de la pandemia todos los profesionales y trabajadores se vieron en la obligación de trabajar de forma remota, desde casa, y eso causó una modificación de pensamiento con relación a como se ve el Teletrabajo, muchos creen que la nueva modalidad de teletrabajo y las conferencias de forma digital se establecieron y ya formaran parte de una nueva normalidad, pero otros tienen el temor de que su exposición y costumbre al teletrabajo reduce sus oportunidades de avance dentro del desarrollo de trabajo o afecte sus oportunidades de promoción, además que podría disminuir la calidad de lazos existentes entre empleados o compañeros, en este caso, docentes (Baert et. Al, 2020).

En general se evidencia que las enfermedades laborales por agotamiento en el teletrabajo, dentro del contexto pandémico, no es alentador a causa del distanciamiento físico y la nueva normalidad que se está viviendo, ya que el teletrabajo puede seguir usándose, y así como beneficia a la sociedad también perjudica en aspectos ya mencionados, especialmente a los docentes (Tumin SA, 2020).

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

El estrés, siendo un estado de cansancio mental, es un mal causante de varios padecimientos mentales y físicos en la persona, y produce, además, diferentes trastornos que afectan en general a su vida personal, social y laboral (Adauto, 2021).

Siempre, desde el inicio de la sociedad, las personas han buscado un estilo de vida más saludable, sea cual sea el ámbito, económico, educativo, deportivo, etc, esto se ha conseguido mediante esfuerzo, creencia, actividad física y sobretodo el trabajo (Warr, 1990 como se citó en Garcia, 2014).

La calidad de vida en el trabajo implica intervenir de manera dinámica en solucionar problemas y tomar decisiones relacionadas específicamente con el bienestar, seguridad, satisfacción y la integración al puesto de trabajo, así como en una organización adecuada del tiempo libre para equilibrar el ambiente laboral y parental (Gonzalez et. Al, 2009, citado en Garcia, 2014).

El ámbito de calidad de vida ha sido un tópico muy interesante, y esto se evidencia a lo largo de la historia, a medida que ha avanzado la sociedad se evidencia el interés de hacer más humano el campo laboral, prestando más atención y cuidado al factor humano y a mejorar la calidad de vida. En los años setenta se creó en Estados Unidos el "Movimiento de Calidad de Vida Laboral o CVL", este movimiento hacia incapie a mejorar el nivel de vida y conseguir un bienestar psicológico estable (Seligman, 1998, citado en Garcia, 2014).

Con la realidad actual se tiene la certeza de un aumento en la conciencia, a nivel mundial, del estrés y los síntomas que aparecen, relacionados con ser factores directos para desarrollar enfermedades o trastornos físicos, psicológicos o sociales, estos siendo de común afección para el ser humano (Sosa, 2011). Los síntomas del estrés como la alteración de ritmos físicos y psicológicos, inestabilidad emocional, inseguridad y depresión, afectan en la salud de los docentes o cualquier profesional, además afecta al ambiente laboral, y el aumento en el nivel de estrés también dificulta el trabajo en equipo, muchos de estos profesionales presentan un estado de tensión, frustración y afección emocional. Lazarus (1984), menciona que todos los puestos de trabajo tienen el potencial de volverse estresantes, sin embargo la tensión varía mucho en relación de diferentes personas y su forma de enfrentar el estrés.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de Covid

El tecnoestrés se puede definir como el malestar o sentimientos de frustración y molestia causados por el uso, dependiendo del tiempo, de aparatos y herramientas electrónicas.

El tecnoestrés laboral es la sensación negativa que se percibe cuando hay un desequilibrio entre solicitudes y herramientas relacionadas con las TIC. Este estrés ha aumentado en el

contexto actual, debido a la pandemia de Covid-19, causando tecno estrés en docentes y estudiantes, ya que han tenido mayor exigencia en usar herramientas tecnológicas, para clases, tareas o reuniones por motivo laboral (Anderson et. Al, 2020).

A pesar de que el concepto y consecuencias del tecnoestrés ya estaban presentes en el auge y acceso de la tecnología, en centros de educación, y diversas instituciones de aprendizaje aparecieron dificultades por la ausencia de habilidad por parte de docentes y estudiantes, dando como resultado molestias en conjunto, presentando además emociones perjudiciales como ansiedad y pánico, motivo por el cual, en caso de los estudiantes, pensaban en dejar sus centros educativos. (360Radio, 2020).

Lo ya mencionado hizo que los docentes debieran elaborar métodos para mantener motivados a los estudiantes, para que estos se adapten a la nueva modalidad y cumplan con sus obligaciones educativas, realicen tareas, participen de manera interactiva con las clases y así consigan aprender.

1.2.1. Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

Walker (2016), menciona que los docentes, aparte de enseñar, deben cumplir con actividades como investigaciones, calificación, elaboración y organización de temas de intereses para ellos o para sus estudiantes, ya que estos docentes aspiran transmitir y crear conocimientos.

Los profesores desde el inicio y durante la pandemia intentaron enseñar desde una metodología que permitiera al estudiante un aprendizaje autónomo, los estudiantes debieron aprender a aprender y sentirse parte de su educación, a pesar de ser de modalidad virtual, ya que esto hace que se fomente el desarrollo psicológico y cognitivo, debido al uso de estrategias que impulsen la lectura, el debate y la reflexión crítica. Por ende los docentes debieron mantener una postura de conocimiento variado y reflexivo, además de ser actualizado en todo momento para mantener la unión y participación en los grupos de estudiantes que enseña (Walker, 2016).

Enfocándose en la implementación repentina y obligatoria de las TICs, estas herramientas se integran en el proceso de enseñanza del docente, y aparecieron cambios que, sumado al contexto de la profesión como docente, representa un factor que desencadena más estrés (Ponce et. Al, 2005). Así que la situación de la pandemia, en el contexto de docencia, hizo que aumentaran los niveles de estrés, cansancio, ansiedad, entre otros, y así afectando la salud emocional y bienestar laboral de docentes, y estas consecuencias negativas por el uso de las TICs favorece la aparición del tecnoestrés.

Se puede asegurar que, aunque todos los trabajos se vieron afectados, la docencia vio un gran cambio y aumento su nivel de estrés en general, y el poco conocimiento de las TICs también hizo que el malestar se mantuviera siempre constante ya que siempre estaban expuestos a aparatos electrónicos y los necesitaban para realizar sus actividades como profesores. En general, el tecnoestrés afectó mucho a los docentes durante la pandemia, que aunque no ha acabado, ha reducido la preocupación y el riesgo de muerte por contagio.

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

Los teletrabajadores, en general, se enfrentan a un desgaste mental, esto debido a que manejan responsabilidades de su ámbito laboral combinadas con su vida personal (2021). La realidad a la que están expuestos los trabajadores actualmente les genera una sensación de soledad expresado en tensión y fatiga laboral, a causa de, específicamente, la reducida interacción interpersonal y la casi nula relación de trabajo cara al público o a los mismos compañeros de trabajo (Robertson y Vink, 2012).

Para considerar un aumento en la productividad de trabajadores en modalidad virtual, en especial de docentes, los mismos trabajadores tienen que percibir un acuerdo de equilibrio que se mantenga en base al balance entre el ambiente laboral y la vida personal, que muchas veces está mezclada con el cuidado de familiares y mascotas (Palumbo et. Al. 2020).

Otro factor que afecta a la productividad de los docentes es la influencia del entorno familiar en su desempeño como trabajadores, ya que al estar de manera virtual, en casa, se encuentran expuestos a repentinas y repetidas interrupciones por factores propios de una convivencia familiar, como pareja, hijos, mascotas, etc.

Las molestias sean físicas o mentales, afectan e intervienen en el desarrollo de un buen trabajo o en el cumplimiento del mismo, siendo así que, al experimentar estrés con relación a las herramientas tecnológicas y su exposición diaria, inciden en la productividad de los docentes, que además de usar dicha tecnología para trabajar, también la usan para comunicarse, entretenerse etc.

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

El estado de malestar en relación al tecnoestrés se da como resultado de una exposición sin equilibrio entre lo solicitado para el trabajo virtual y las herramientas a las que se tiene acceso, generalmente con características propias de la incapacidad en el uso de las TICs, la mala relación de la tecnología, desarrollando sentimientos negativos para la misma y el uso de forma obligatoria que no genera un ambiente cómodo provocando, también, una experiencia no placentera (Salanova, 2003).

El riesgo psicosocial, dentro del tema de tecnoestrés en los docentes que trabajan de manera virtual, se define como el conjunto de factores de ámbito psicológico que se producen en el campo laboral y son expuestos ante los teletrabajadores y afectan a todas las áreas donde se desenvuelven estos trabajadores. Adicional a esto se considera un riesgo psicosocial el desequilibrio entre conceptos de familia y trabajo, debido a que el trabajo de nueva modalidad, como es la virtual, involucra horas laborales extensas, y llega a generar incomodidad e insatisfacción en el trabajador y su familia cercana (Gil, 2014)

1.3 Burnout en tiempos de Covid

El síndrome de burnout es el resultado de la exposición a factores estresantes durante el estado de trabajo. El agotamiento es la característica principal del burnout, el trabajador tiene sentimientos de asfixia, fastidio y cansancio, emocional y físico, debido a las tareas que debe realizar en su trabajo, esto también causando pérdida de interés en el ámbito laboral, enojo, decaimiento y ansiedad (Jiménez et al., 2012; García et al., 2017).

Otra característica presente en el síndrome de burnout es la despersonalización, que se define como la ausencia de interés, perder la sensibilidad y empatía hacia los demás, y junto a ello, un aumento de sentimientos de irritabilidad y desmotivación general hacia el puesto o actividades relacionadas con el trabajo. La falta de realización personal, se considera la sensación de disminución de objetivos alcanzados, acompañado de sentimientos y pensamientos de fracaso, autoestima baja y no sentirse satisfecho consigo mismo y los resultados que se obtiene en el ámbito laboral (Jimenez et Al., 2012).

1.3.1. Predictores de burnout en docentes durante la pandemia

Las condiciones que viven y atraviesan los docentes y trabajadores en general son diferentes, y su reacción depende de la habilidad que dispongan de enfrentamiento, que varía de acuerdo a las funciones que desempeñan y otros detalles como costumbres, creencias y relación con su campo laboral, así todo esto influye en la estabilidad mental o emocional (Lopez et al.,2020).

A medida que la pandemia a¿ha avanzado, se presentaron distintos factores que impactaron al estado físico y mental de los trabajadores, específicamente Docentes, los cuales experimentaron temor al ver el cambio de realidad y modalidad de enseñanza, además de tener que adaptarse a nuevas jornadas de trabajo, con más demanda mental y más horas de trabajo (Eugenia et al., 2021).

Otro factor que afecta el estado de ánimo y la capacidad de trabajo en general es la depresión, sensaciones de vacío, desesperanza, pérdida de apetito durante un tiempo mayor a dos semanas, esto da una guía para identificar un trastorno grave (APA, 2014).

1.3.2. Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

Como ya se ha mencionado, debido a la pandemia por Covid-19 se ha implementado medidas para frenar y evitar el contagio, la que más destacó, en relación a los docentes y la enseñanza en general, fue el Teletrabajo, situación que ponía a los trabajadores tradicionales o de modalidad física en un ambiente muy diferente, trabajar de manera virtual, siendo un cambio brusco y muchos no estaban preparados. Esto causó aumento del estrés en los docentes que debían adaptarse rápidamente al teletrabajo.

La educación en la realidad ecuatoriana, aunque la humanidad haya visto un progreso en los últimos tiempos, se ha quedado atrás. La pandemia hizo que los docentes tuvieran que hacer frente a retos de carácter tecnológico y tuvieron que naturalizar una nueva forma de dar respuesta a las variables y cambios de la sociedad del conocimiento. Las TICs, son herramientas tecnológicas que ayudan a los trabajadores, pero también es necesario elegir y tratar de adaptar material de estudio para hacer llegar a los demás, en el caso de docentes, a los estudiantes, además siempre se necesita guiar a los estudiantes para que elijan material que les brinde educación y aprendizaje ideal (Bonilla et al., 2020).

El desafío presente en el cambio de realidad debido a la pandemia es la educación netamente virtual, ya que evidencia la dificultad que existe, la brecha digital y el poco desarrollo de habilidades digitales en gran mayoría de estudiantes y docentes (Vivanco, 2020).

El Ministerio de Educación del Ecuador, ha ofrecido capacitaciones virtuales, para tratar de reducir esa incapacidad y falta de competencias en el ámbito tecnológico o digital, además de buscar otras formas para que los estudiantes se conecten más con las actividades educativas (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

Es preciso señalar que en estos tiempos pandémicos los docentes han ayudado presentando y poniendo a disposición su apoyo socioemocional, pero también ellos necesitan ayuda, compañía y tiempo, ya que se han visto afectados por síntomas y afecciones emocionales, como el estrés, ansiedad, depresión y el mencionado Síndrome de Burnout (Eugenia et al., 2021).

1.3.3. Consecuencias del Burnout para docentes

Debido al desarrollo y cambio en los modelos educativos como consecuencia de la pandemia, se evidencia la necesidad de progresar y mejorar el uso de herramientas digitales, y saber aplicar y adaptar información y todos los recursos disponibles para entregar una enseñanza adecuada.

En Ecuador la pandemia impactó al general Burnout, que presenta cambios como aumento de estrés, estado de ánimo bajo, despersonalización, entre otros, siendo posible que se presenten afecciones emocionales. El aumento de horas de trabajo y de requerimiento en docentes también afectó a las rutinas y horarios que ya tenían establecidos, puesto que no les quedaba tiempo para relaciones sociales o actividades personales (Eugenia et al., 2021). Es necesario mencionar que Ecuador ya se veía afectado por crisis psicosociales como el desempleo y las faltas de oportunidad laboral, tanto para estudiantes recién graduados como para profesionales que han perdido su trabajo dentro del contexto de pandemia.

1.4 Salud mental y estrategias de afrontamiento en docentes

La Organización Mundial de la Salud (2013), menciona que la salud es un estado de bienestar físico, psicológico y social, y no solo estar libre de una enfermedad o padecimiento. Esta definición destaca un elemento fundamental, como es el bienestar psicológico, ya que no solo se debe centrar en las dolencias físicas o las que se pueden ver, sino también evaluar

o hacer un seguimiento de las afecciones o estados emocionales de los individuos, para que al no presentarse algún estado que perjudique a la persona, se encuentre en estado de salud, mencionado anteriormente.

La salud mental se considera un estado variable y dinámico, ya que no es un estado que se mantiene de forma permanente, sino que, cambia continuamente debido a factores internos y externos, además de circunstancias individuales de la persona. Es un sucesión y cambio constante que implica adaptabilidad y un equilibrio que permite desarrollar un crecimiento personal en el ser humano (Lluch, 1999).

Las características personales que determinan la salud mental son: capacidad para una correcta gestión de pensamientos, emociones, conducta y las interacciones con el entorno social, también influye en salud mental factores como: Social, cultural, económico, político y ambientales (Organización Mundial de la Salud, 2013).

De los elementos más analizados y necesarios para completar y conseguir buena salud mental se presentan: condiciones de trabajo, ambiente laboral y otros factores que se deben tener claros para un desarrollo integral y bienestar de los individuos. La salud mental puede presentarse influenciada por factores socioeconómicos que se deben tener en cuenta y analizarse mediante estrategias de promoción, prevención, tratamiento y recuperación (Teran y Botero, 2012).

La visibilización y validación de la salud mental es muy necesaria ya que todavía existen prejuicios ante temas relacionados con este tema, además de que estos prejuicios afectan a los que padecen afección o estados emocionales que afectan su comportamiento o vida diaria, ya que no buscan ayuda y no acuden a un profesional que les guíe con las estrategias necesarias para enfrentar su estado emocional.

El afrontamiento se puede definir como el conjunto de esfuerzos cognitivos y de conducta que son de constante variabilidad, y se desarrollan para poder manejar las solicitudes internas o externas que se definen como desbordante o desencadenante para un individuo (Lazarus y Folkman, 1984).

Otra definición de afrontamiento es la siguiente: Un esfuerzo para tratar de disminuir o atenuar los efectos negativos del estrés, estos esfuerzos pueden ser de ámbito psicológico o de conducta (Everly, 1989).

Girdano y Everly (1986), destacan que las estrategias de afrontamiento pueden ser de dos tipos, adaptativas o inadaptativas, las primeras son capaces de reducir el estrés y mejorar la salud a largo plazo, y las segundas reducen el estrés a corto plazo y además son consideradas como nocivas para la salud a largo plazo.

Sandin y Chorot (2003), delimitaron que las estrategias de afrontamiento, específicamente del estrés, serían: Focalización en la solución del problema (Causa, planes para solución), autofocalización negativa (Culparse a sí mismo, incapacidad de solución), reevaluación positiva, expresión emocional abierta (Descargar estados de ánimo hostiles, agresivos, etc), evitación, búsqueda de apoyo social y religión (ayuda espiritual, Dios). Varias de estas estrategias son más adaptativas que otras, dependiendo del contexto y la situación del individuo.

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

El teletrabajo, implementado debido al cambio de realidad debido a la pandemia del Covid-19, ha causado factores y situaciones estresantes en los trabajadores, especialmente en los docentes, quienes tuvieron que adaptarse y desarrollar habilidades para el uso de la modalidad virtual y herramientas tecnológicas. Esto se justifica ya que eran pocos los que habían experimentado trabajar en modalidad de teletrabajo, además que la mayoría de docentes no tenían el conocimiento y habilidad para manejar plataformas online o virtuales, por último se puede mencionar que para muchos fue difícil arreglar y acondicionar su hogar como trabajo, con las condiciones necesaria para poder desarrollarlo sin complicaciones, interrupciones.

Dentro de las consecuencias del teletrabajo, como desencadenante de estrés, están físicas y psicológicas, las físicas se presentan y se hacen evidentes por el sobreuso las funciones normales del cuerpo, dando como resultado alteraciones que pueden variar en duración, además de aumentar o desarrollar nuevamente afecciones de salud que se presentaron anteriormente. Entre estas afección pueden estar los trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, endocrinos, sexuales, dermatológico, musculares, respiratorios y otros (Rodríguez y Rivas, 2016).

Las consecuencias psicológicas son debido a la carga emocional y mental que puede desencadenar problemas en el sistema nervioso. Entre los más destacados están los efectos en irritabilidad, falta de control, olvido, confusión, o trastornos más graves como ansiedad, insomnio, depresión, esquizofrenia, fobias de varios tipos, y más (Carneiro y Pareja, 2015). Cabe destacar que este tipo de reacciones y consecuencias se presentan de diferente manera en cada docente, puede presentar distintos síntomas, pero se debe identificar y analizar cada caso porque eso depende del riesgo al que se expone, el lugar de trabajo y la personalidad, cada profesional de educación presenta características diferentes que se deben tener en cuenta para tratar de minimizar el riesgo para cada uno de ellos (CITA).

A pesar de lo mencionado, no solo se evidencian consecuencias sintomáticas, también existen las consecuencias para la institución donde el docente presta sus servicios profesionales, ya que el individuo reduce su rendimiento y productividad.

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

Boaventura de Sousa Santos (2020) Hace un comentario muy particular, menciona que estamos viviendo una pedagogía cruel del virus, ya que, de una manera dolorosa, nos encontramos obligados a salir de la comodidad establecida, aprender a vivir nuevamente y organizarnos como una sociedad.

Si se analiza la pandemia desde una perspectiva positiva, se evidencia que el uso de herramientas digitales favoreció a las instituciones y el contexto educativo, pero por otro lado,

afectó muy negativamente a los docentes, porque se hizo claro que falta conectividad con recursos tecnológicos y formación en los mismos. Se visibilizó la brecha que existe entre las instituciones públicas y privadas (2022).

La mayoría de los docentes experimentó un cambio brusco, como ya se mencionó en apartados anteriores, tuvieron que adaptarse a una realidad educativa de forma veloz y adecuada, siendo ellos responsables de la educación de jóvenes y niños que se consideran el futuro de la sociedad.

Una perspectiva negativa se presentó al comienzo del confinamiento y el establecimiento de la educación virtual, ya se observaba que, aunque los docentes se esforzaban por encontrar métodos y formas para enseñar de forma adecuada, los estudiantes no absorben el aprendizaje de la misma manera, esto debido a las distracción propias del hogar, como familiares, mascotas, mínima interacción con compañeros de clases, y en caso de los más pequeños, que no entendieran el uso de aparatos electrónicos, o les costará concentrarse en una pantalla por mucho tiempo.

Capítulo Dos

Metodología

2.1 Objetivos.

Objetivo general:

- Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en la institución pública "Unidad educativa Chillanes" del cantón Chillanes, provincia Bolívar, durante el año 2022.

Objetivos Específicos:

- Identificar cuáles son las características laborales y sociodemográficas de los docentes de la institución.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) en la muestra de participantes
- Precisar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online.
- Reconocer las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés.

2.2. Preguntas de investigación.

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas y laborales de los docentes de la institución educativa Chillanes?

- ¿Cuál es el nivel de burnout a través de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los Docentes de la institución?
- ¿Cuál es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes de la institución educativa Chillanes?
- ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante la situación de estrés de docentes de básica y bachillerato que conforman el personal de la institución?

2.3. Diseño de investigación.

La investigación con el tema “Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19” tiene las siguientes características, respecto al Enfoque, Tipo y Diseño de investigación.

Enfoque Cuantitativo -- Es un método de recogida de datos en un contexto de estudios principalmente científicos. En base a los datos recogidos, se pueden probar hipótesis predefinidas. La investigación cuantitativa es un método de investigación que utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos (Qualtrics, 2020).

Tipo de investigación No experimental -- Kerlinger (1979), señala que la investigación no experimental es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. Los sujetos son estudiados en un contexto real, sin intervención del investigador.

Diseño de investigación Transeccional -- Cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado o

bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo, se utiliza el diseño transeccional. En este tipo de diseño se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único o momento dado.

2.4. Contexto.

El ambiente donde se encontraban los participantes era de características tranquilas, ya que todos pertenecían al Cantón Chillanes, y su trabajo era en el 'centro' del cantón, el pueblo presenta un entorno verde, rodeado por montañas y varios bosques, ríos, lagunas, cascadas, etc.

La institución, Unidad Educativa Chillanes, está ubicada actualmente en los edificios que pertenecían a otra institución, esto debido a que sus instalaciones originales iban a ser modernizadas y se iba a construir una Unidad Educativa del Milenio, pero este proyecto nunca se concretó, así que se implementó medidas como que los estudiantes de básico recibieron clases en una edificación cercana y estudiantes de bachillerato en un edificio un poco fuera del pueblo, pero con los años se implementó un cambio de horario, pasando a ser la unidad solo de la mañana a ser, también, en la tarde.

Al momento de la recolección de datos los estudiantes presentaban vacaciones, así que se observó sólo a los docentes en sus actividades diarias y también sus relaciones sociales con sus compañeros de trabajo.

La mayoría de docentes se mostraba sociable durante las horas de trabajo, formaban grupos de acuerdo a su afinidad y se ubican en áreas comunes o aulas estudiantiles, algunos les gustaba estar solos y adelantar actividades del día siguiente.

2.5. Población y muestra

La población, también llamada universo, es el conjunto o total de los elementos a examinar. Los miembros de una población están formados por cada uno de los individuos asociados ya que comparten algunas características comunes.

La población puede ser un conjunto de personas, lugares o cosas reales. Por ejemplo, los jóvenes de una ciudad o los posibles usos del azúcar en las recetas.

Debido a que es muy complicado realizar un estudio con todos los elementos que componen una población, sobre todo cuando se considera una población infinita, de ellos se extrae una muestra representativa para realizar los estudios.

La población en este trabajo de investigación son los docentes que conforman la Unidad Educativa Chillanes.

Una muestra es una porción representativa de una población cuyos elementos comparten características comunes o similares.

Se utiliza para estudiar la población de una manera más realista ya que se puede contar fácilmente. Las muestras generalmente se toman cuando se estudia el comportamiento, los rasgos o los gustos de una población en particular como un todo. Estos estudios, realizados sobre una muestra, ayudan a crear normas o pautas que nos permiten actuar o conocer más sobre la población que estudiamos.

El muestreo es una herramienta de investigación que, cuando se usa correctamente, puede sacar ciertas conclusiones y evitar resultados sesgados.

La principal ventaja de usar muestras es el ahorro de costos ya que se investigan menos elementos y se puede hacer en menos tiempo.

La Muestra en este trabajo son los 40 Docentes que fueron partícipes y desearon colaborar. De los 40 datos recolectados la muestra procesadora es de 39. De los cuales 12 fueron sexo masculino y 27 de sexo femenino, a su vez, 20 formaban parte de educación básica y 19 bachillerato, en cuanto a su estado civil, 24 participantes eran casados o en unión libre, 6 eran divorciados y 9 solteros. Con relación a la edad el participante con más edad tenía 64 y el menor 27.

2.5.1 Participantes.

Los participantes en este trabajo de investigación son 40 profesionales que pertenecen al personal docente de la institución Unidad Educativa Chillanes, estos docentes accedieron de forma voluntaria a participar en esta investigación

Criterios de inclusión y exclusión de los participantes:

Criterios de inclusión

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

Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.

2.6. Métodos y técnicas.

2.6.1. Métodos

En la investigación con el tema “Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19” se han utilizado los siguientes métodos:

Método descriptivo: Este método facilita la explicación y el análisis de los factores que se relacionan con el estrés, específicamente en los 40 docentes que fueron seleccionados.

Método analítico-sintético: Se utilizó para la explicación que existe de los elementos específicos y el todo, también para lograr tener una visión de los elementos referentes a factores que se estudian.

Método inductivo y deductivo: Este método hace posible ordenar el conocimiento y hacer una generalización de carácter lógico con los datos obtenidos de manera empírica, estos, relacionados con los factores principales del estrés docente. Docentes de básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert: Esta escala de Likert es un método de investigación que utiliza escalas de calificación para determinar el nivel de acuerdo y desacuerdo de las personas sobre un tema.

Creada por el psicólogo estadounidense Rensis Likert en 1932, la escala no pretende limitar las respuestas a sí o no. Así, en escalas de Likert, los encuestados califican sus respuestas "de acuerdo o no" con la situación. Entonces, lo que determina esta escala es la idoneidad de las personas, y es útil cuando desea obtener una opinión detallada sobre un tema en particular.

Las encuestas tipo Likert brindan resultados cualitativos a pesar de que se basan en respuestas cuantitativas.

Método estadístico: Se hizo uso de este método al organizar la información obtenida con ayuda de las baterías de instrumentos aplicados en esta investigación.

2.6.2. Técnicas

Técnicas de investigación bibliográfica

La lectura como medio importante de conocimiento, análisis y elección de aportes teóricos, conceptuales y metódicos de los factores relacionados con el estrés docente.

El resumen o paráfrasis como medio de presentación de un texto original forma abreviada; permite promover la comprensión del tema, comprender mejor el texto y escribir con precisión y calidad.

2.7. Instrumentos.

Cuestionario Ad Hoc:

Cuestionario independiente y personalizado, que contiene preguntas de opción múltiples y cerrados, centrándose en la obtención de información sociodemográfica sobre el profesional, en el que se puede identificar: sexo, edad, número de años, ciudad natal, área donde trabaja, etnia, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, también consta de datos laborales como: profesión, cargo, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, sus horas trabajadas cada día y preguntas sobre la sección actividades relacionadas con el COVID 19.

Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y

Jackson (1986):

Este instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de burnout en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. consolidado como instrumento de evaluación psicológica, consta de tres dimensiones con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos); se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la cual una respuesta de 1 indica sin afectación y un puntaje de 7, la máxima afectación (Aranda Auserón et al., 2018, Gil-Monte, 2005, 2018; Rivera-Ávila et al., 2017; Nassar et al., 2020).

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

El tecnoestrés desde un punto de vista psicosocial se mide en tres dimensiones a través del instrumento NPT 730 e implica el siguiente modelo de evaluación (Salanova et al., 2007): Afectiva (ansiedad vs. fatiga), actitudinal (actitud

escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología). Los ítems se evalúan a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (nada/nunca) a 6 (siempre/todos los días), contestada por trabajadores que utilizan las TICs en sus labores diarias. Las altas puntuaciones indican la presencia de tecnoestrés en sus dos manifestaciones: tecnoansiedad (altas puntuaciones en ansiedad, escepticismo e ineficacia) y tecnofatiga (altas puntuaciones en fatiga, escepticismo e ineficacia). Se suma las puntuaciones obtenidas en cada uno de los ítems que pertenecen a cada escala y se divide el resultado para los 4 ítems que conforman cada escala.

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

El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza. La ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo.

El estrés es descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente (Lovibond & Lovibond, 1995). Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escala de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de .91. (Antúnez, Zayra, & Vinet, Eugenia 2012).

La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento

(BRIEF-COPE/28):

Se utilizó la versión española de Morán, Landero, y González, 2010. Es una escala multidimensional autoadministrada la cual posee 28 ítems comprendidos por

14 subescalas: afrontamiento activo, planificación, auto distracción, apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, autoinculpación, desahogo, desconexión conductual, uso de sustancias y humor que sirven para evaluar la manera de afrontamiento ante el estrés o situaciones difíciles.

2.8. Procedimiento.

Para realizar este trabajo de investigación, con el tema “Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid 19” primero se procedió a capacitarse sobre el tema con información científica, objetiva de repositorios académicos, además de establecer horarios y planes para la realización del mismo.

Después se procedió a hacer el acercamiento a la máxima autoridad en relación a la zona educativa, el director distrital, el mismo que se encontraba en la oficina del distrito de educación, en Chillanes. Se le presentó los documentos, la solicitud para aprobar las actividades, además del consentimiento informado y las baterías de instrumentos que se usaron o aplicarían a los docentes, de igual manera se comunicó que era necesario 40 docentes, tanto de básica como de bachillerato. En ese momento el director supo manifestar que leería toda la información y se comunicaría para dar una respuesta. Al siguiente día fue entregado el documento de autorización firmado y sellado por el director, dando así paso para realizar la actividad de investigación, además se facilitó la lista de docentes que estaban disponibles.

Después de una semana se empezó la organización para aplicar los test a los 40 docentes, se consultó con varios docentes y la mayoría quisieron participar, eran pocos los que manifestaron una respuesta negativa, pero, aun así, se logró obtener la participación de 40 docentes, 20 de básica y 20 de bachillerato. Cuando se encontraba

con los docentes necesarios se procedió a planificar un día y explicar, a cada uno, que sería lo que debían hacer y con qué motivo se haría.

El día de la aplicación de los test, el director facilitó un aula para reunir a los 40 docentes, se esperó a que llegaran todos y se empezó con el diálogo, explicando más a fondo el motivo de la investigación y los objetivos que se tenían planteados, se repartió las hojas a todos los docentes, el consentimiento informado y los test, los docentes realizaron los test casi sin preguntas y con facilidad de comprensión, al finalizar debían esperar para que todos entreguen las hojas llenas, y después se les agradece por su participación y se les despide del aula.

Al tener los test y el consentimiento informado, se organizó y separó dependiendo de si eran docentes de básica o bachillerato y se almacenaron para las siguientes actividades planificadas dentro de este trabajo de investigación.

2.9. Recursos.

En los recursos humanos:

La tutora de la materia Seminario de fin de carrera, Lcda.Mercy Patricia Ontaneda Aguilar

El director de trabajo de titulación, Mgtr. Pablo Antonio Galarza Ordoñez.

El tesista, Paul Ismael Del Pino Silva.

Los 40 docentes participantes,

Materiales:

205 hojas para aplicación de test (5 para cada uno de los 40 docentes y 5 para el director distrital).

20 Esferos (En caso de que los docentes no tuvieran uno propio, solo se usaron 10).

2 Carpetas (Para almacenar los test llenos, separando de acuerdo a básica y bachillerato).

Recursos Económicos:

10 dólares con 25 centavos de las copias de las baterías psicológicas.

5 dólares de los esferos.

1 dólar de la carpetas.

Capítulo Tres

Análisis De Resultados

A continuación, se realiza un análisis de los resultados obtenidos en la investigación, mediante tablas que explicará los datos obtenidos y su respectiva explicación.

Tabla 1.
Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	12	30.8%		
	Femenino	27	69.2%		
Docente	Educación básica	20	51.3%		
	Bachillerato	19	48.7%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	24	61.5%		
	Viudo/a	0	0.0%		
	Divorciado/a - Separado/a	6	15.4%		
	Soltero/a	9	23.1%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		45	64	27	10
Horas de trabajo por día		8	8	6	1
Experiencia laboral		17	40	1	11

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

En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas y laborales de los docentes de la institución. Observamos que el 69.2% de los docentes son de sexo femenino, mientras que el 30.8% son de sexo masculino. En cuanto a la distribución por nivel educativo, el 51.3% de los docentes pertenecen al nivel de educación básica, mientras que el 48.7% son docentes de bachillerato.

En relación al estado civil, la mayoría de los docentes (61.5%) están casados o en unión libre, seguido por el 15.4% que están divorciados o separados. Un 23.1% de los docentes se identifican como solteros.

En cuanto a las características laborales, se observa que los docentes tienen una edad promedio de 45 años, con una variación de 27 a 64 años. El promedio de horas de trabajo por día es de 8 horas, y la experiencia laboral promedio es de 17 años, con un rango de 1 a 40 años.

Estos datos demográficos y laborales son relevantes para comprender la composición y contexto de los docentes en relación al estrés y otros aspectos analizados en el estudio. Estos factores pueden influir en la forma en que los docentes experimentan el estrés y en las estrategias de afrontamiento que utilizan. Por lo tanto, es importante considerar estas características al interpretar los resultados y al diseñar intervenciones y políticas dirigidas a mejorar el bienestar y la salud mental de los docentes.

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

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	26	66.7%
	Medio	8	20.5%
	Alto	5	12.8%
Despersonalización	Bajo	16	41.0%
	Medio	12	30.8%
	Alto	11	28.2%
Realización personal	Alto	18	46.2%
	Medio	10	25.6%
	Bajo	11	28.2%

Nota: Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

La tabla muestra la percepción de las dimensiones del burnout (agotamiento profesional) en los docentes. La escala utilizada para medir el burnout es el "Estrés Laboral Crónico de Maslach" (MBI). Las dimensiones evaluadas son el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal.

Cansancio emocional:

Según los resultados obtenidos el 66.7% de los docentes informa tener un nivel bajo de cansancio emocional, por otro lado el 20.5% de los docentes indica tener un nivel medio, y solo el 12.8% de los docentes reporta tener un nivel alto de cansancio emocional.

Despersonalización:

Los resultados obtenidos muestran que el 28.2% de los docentes tienen un nivel alto de despersonalización, el 30.8% presenta un nivel medio y el 41.0% de los encuestados presentan baja despersonalización.

Realización personal:

Se evidencia que el 45.2% de los docentes encuestados tienen un nivel alto de realización en su trabajo, en cambio, el 25.6% presenta un nivel medio y el 28.2% de los docentes presenta un nivel bajo de realización personal.

Tabla 3.
Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	21	53.8%
	Medio	14	35.9%
	Alto	4	10.3%
Fatiga	Bajo	24	61.5%
	Medio	10	25.6%
	Alto	5	12.8%
Escepticismo	Bajo	16	41.0%
	Medio	13	33.3%
	Alto	10	25.6%
Ineficacia	Bajo	19	48.7%
	Medio	11	28.2%
	Alto	9	23.1%

Nota: Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

La tabla muestra los resultados de tecnoestrés de los docentes, evaluados a través del "Cuestionario de Tecnoestrés" (NTP). Las dimensiones del tecnoestrés evaluadas son la ansiedad, la fatiga, el escepticismo y la ineficacia. Los datos se presentan en forma de frecuencias absolutas (N) y porcentajes (%).

Ansiedad:

Los resultados que muestra la tabla indican que solo el 10.3% de los docentes presentan un nivel alto de ansiedad, el 35.9% de docentes tiene un nivel medio de ansiedad y el 53.8% experimentó nivel bajo de ansiedad, todo estos porcentajes en relación a la ansiedad experimentada con relación al uso de la tecnología.

Fatiga:

El 12.8% de los docentes indica tener un nivel alto de fatiga, el 25.6% de los docentes encuestados, informó tener un nivel medio de fatiga y el 61.4% informó un bajo nivel de fatiga relacionado con el uso de la tecnología.

Escepticismo:

En relación al escepticismo los resultados muestran que el 25.6% tienen un nivel alto, el 33.3% de los docentes tienen un nivel medio y el 41.0% presenta un nivel bajo de escepticismo hacia la tecnología.

Ineficacia:

Los resultados de las encuestas y la tabla muestran que, el 23.1% de los docentes dicen tener un nivel alto de ineficacia ante la tecnología, en cambio un 28.2% presenta un nivel medio y el 48.7% de los docentes dice tener un bajo nivel de ineficacia, lo que indica casi la mitad de los encuestados.

Tabla 4
Percepción de la salud mental de los docentes.

		N	%
Depresión	Leve	34	87.2%
	Moderado	2	5.1%
	Severo	3	7.7%
Ansiedad	Leve	29	74.4%
	Moderado	6	15.4%
	Severo	4	10.3%
Estrés	Leve	36	92.3%
	Moderado	0	0.0%
	Severo	3	7.7%

Nota: Cuestionario de salud mental DASS-21

La tabla muestra la percepción de los docentes sobre su salud mental, específicamente en términos de depresión, ansiedad y estrés. Los datos se presentan en forma de frecuencias absolutas (N) y porcentajes (%).

Depresión:

Los resultados de este apartado relacionados con depresión muestran que el 7.7% de los docentes indica tener un nivel alto, el 5.1% indica un nivel moderado y el 87.2% indica un nivel leve de síntomas de depresión.

Ansiedad:

Según el apartado de ansiedad el 10.3% de docentes indica presentar un nivel severo de ansiedad, el 15.4% informa tener un nivel moderado y el 74.4 de docentes presenta un nivel leve de síntomas de ansiedad.

Estrés:

En cuanto a síntomas de estrés, el 7.7% de encuestados presentan un nivel severo, y el 92.3% de docentes presenta un nivel leve de estrés, lo que indica que la mayoría de los docentes tienen un nivel relativamente bajo.

Estos resultados sugieren que una proporción significativa de los docentes experimenta síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Tabla 5
Estrategias de afrontamiento de los docentes.

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17,51	37,00	10,00	7.78
Estrategias enfocadas en problema	24,69	51,00	14,00	11.04
Estrategias disfuncionales	18,64	41,00	12,00	7.99

Nota: Inventario COPE-28

La tabla muestra las puntuaciones medias (M), valores máximos (Máx.), valores mínimos (Mín.) y desviación estándar (DT) de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes. Las tres categorías de estrategias evaluadas son el afrontamiento centrado en las emociones, las estrategias enfocadas en el problema y las estrategias disfuncionales.

Afrontamiento centrado en las emociones:

La puntuación media de las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones es de 17.51. Esto indica que, en promedio, los docentes utilizan en cierta medida estrategias centradas en las emociones para hacer frente a las situaciones estresantes. El valor máximo

observado en esta categoría es de 37.00, lo que sugiere que algunos docentes emplean de manera más intensa estas estrategias. El valor mínimo registrado es de 10.00, lo que indica que algunos docentes utilizan en menor medida las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones.

Estrategias enfocadas en el problema:

La puntuación media de las estrategias enfocadas en el problema es de 24.69. Esto sugiere que, en promedio, los docentes emplean en cierta medida estrategias orientadas a resolver los problemas directamente. El valor máximo observado en esta categoría es de 51.00, lo que indica que algunos docentes utilizan de manera más intensiva estas estrategias para enfrentar los problemas. El valor mínimo registrado es de 14.00, lo que sugiere que algunos docentes utilizan en menor medida las estrategias enfocadas en el problema.

Estrategias disfuncionales:

La puntuación media de las estrategias disfuncionales es de 18.64. Esto indica que, en promedio, los docentes emplean en cierta medida estrategias disfuncionales para hacer frente a las situaciones estresantes. El valor máximo observado en esta categoría es de 41.

DISCUSIÓN

En este estudio, se investigó el estrés experimentado por docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato durante la pandemia de Covid-19, centrándose en diversas dimensiones y aspectos relacionados. A continuación, se contrastan los hallazgos obtenidos en las tablas con el marco teórico presentado anteriormente.

En relación al marco teórico que aborda el estrés laboral en docentes, se encontraron resultados consistentes con las investigaciones previas. En la Tabla 1, se muestran las características sociodemográficas y laborales de los docentes, revelando una distribución equilibrada en términos de género, con un 69.2% de docentes femeninas y un 30.8% de docentes masculinos. Esto se alinea con estudios anteriores que han demostrado una predominancia de mujeres en la profesión docente. Asimismo, se observó que la mayoría de los docentes se encuentran en el rango de edad de 45 a 64 años, lo cual indica una amplia experiencia laboral acumulada.

En cuanto a las dimensiones del burnout, presentadas en la Tabla 2, se evidenció que un porcentaje considerable de docentes experimentan niveles medios y altos de cansancio emocional y despersonalización. Estos hallazgos son consistentes con la teoría del burnout, que sostiene que el agotamiento emocional y la despersonalización son aspectos centrales de esta dimensión. Además, se identificó que un número significativo de docentes muestra niveles bajos de realización personal, lo que indica una disminución en el sentido de logro y eficacia en el trabajo. Estos resultados respaldan la idea de que la exposición prolongada al estrés laboral puede afectar negativamente la salud y el bienestar de los docentes.

La presencia de tecnoestrés entre los docentes fue examinada en la Tabla 3. Los resultados revelaron que un porcentaje considerable de docentes experimentan niveles medios y altos de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia relacionados con el uso de la tecnología. Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente, que destaca los desafíos y las tensiones asociadas con la integración de la tecnología en el entorno educativo. Es importante destacar que la pandemia de Covid-19 ha acelerado la adopción de la

tecnología en la educación, lo que podría haber aumentado el nivel de estrés tecnológico entre los docentes.

En relación a la salud mental de los docentes, la Tabla 4 revela que una proporción significativa de docentes experimenta niveles moderados y severos de depresión, ansiedad y estrés. Estos resultados son congruentes con las investigaciones que han demostrado que los docentes pueden enfrentar un mayor riesgo de problemas de salud mental debido a las demandas emocionales y laborales asociadas con su profesión. La pandemia de Covid-19 ha exacerbado estos desafíos, ya que los docentes han tenido que adaptarse rápidamente a la enseñanza a distancia y lidiar con la incertidumbre y el estrés asociados.

Por último, en la Tabla 5 se examinaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes. Se encontró que los docentes tienden a emplear estrategias enfocadas en el problema y estrategias de afrontamiento centradas en las emociones en mayor medida que las estrategias disfuncionales. Estos resultados son alentadores, ya que indican que los docentes están utilizando mecanismos de afrontamiento saludables y adaptativos para hacer frente al estrés laboral.

En resumen, los hallazgos de este estudio respaldan el marco teórico presentado anteriormente, mostrando que los docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato experimentaron niveles significativos de estrés durante la pandemia de Covid-19. Este estrés se refleja en dimensiones como el burnout, el tecnoestrés y la salud mental. Los resultados subrayan la importancia de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés en el ámbito educativo, especialmente en situaciones de crisis como la pandemia. Estos hallazgos pueden proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones y programas de bienestar dirigidos a los docentes, con el objetivo de promover su salud y bienestar en tiempos de adversidad.

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general de la investigación "Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en la institución pública "Unidad educativa Chillanes" del cantón Chillanes, provincia Bolívar, durante el año 2022". Se evidencia datos como características sociodemográficas, cansancio emocional, despersonalización y alto nivel de realización personal, asociado al tecnoestrés que se vivió durante la pandemia de Covid 19.

Estos datos antes mencionados fueron obtenidos y analizados mediante baterías psicológicas o instrumentos de recolección de datos, para evidenciar el nivel de afección que tuvo el cambio de realidad ante las rutinas establecidas en los docentes.

Las características sociodemográficas y laborales de la institución son, en cuestión de género, que existe más personal femenino que masculino, destacable si otros estudios investigan y relacionan los resultados del nivel de estrés y formas de afrontamiento con relación al género.

Más de la mitad de estos docentes están en un estado de matrimonio o en unión libre y menos de una cuarta parte se identifica como solteros, datos que podrían explicar si la persona se encontraba en posición de obtener ayuda por un cercano o si esto fue, al contrario, un factor estresor más.

Además, en las características laborales como edad, se tiene un promedio de 45 años, un promedio de 8 horas en el caso de horario laboral y en experiencia laboral un promedio de 17 años. Estos datos son útiles porque describen la edad y la experiencia que tienen los docentes, así como las horas de trabajo y la carga emocional relacionada.

Los niveles de burnout, dentro de sus tres dimensiones, se presentan, en el caso de cansancio emocional y despersonalización, bajos en su mayoría, a diferencia a Realización personal que tiene casi la mitad de los participantes con un resultado alto. Con estos resultados se presenta un poco nivel de Burnout, por los promedios en los participantes y los resultados en las dimensiones que fueron medidas.

En cuanto a la salud mental de los docentes más del ochenta por ciento indica presentar un nivel leve de depresión, algo preocupante considerando que presentan síntomas depresivos que pueden influenciar en sus jornadas laborales. De igual manera, la mayoría de los docentes experimenta síntomas leves de ansiedad y de estrés. Esto indica que los docentes están expuestos a factores que desencadenan o activan síntomas de tristeza, ansiedad, irritabilidad, impaciencia, entre otros, a su vez estas características influyen en sus cercanos, compañeros docentes, personal de la unidad educativa, y con más importancia, a sus estudiantes.

Para terminar, se determinan las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, en tres dimensiones, Afrontamiento centrado en las emociones, enfocadas en el problema y estrategias disfuncionales. Con una puntuación media, de valor bajo, los docentes utilizan la estrategia de centrarse en las emociones que se producen ante los estímulos estresores. En cuanto a estrategias enfocadas en el problema, la mayoría de los docentes las utilizan, y por último los docentes utilizan en cierta medida, menos que la primera, estrategias disfuncionales.

RECOMENDACIONES.

Como recomendación sería excelente realizar un nuevo estudio actual para observar y comparar el desarrollo y avance de los docentes de la unidad educativa, con respecto a temas de salud mental, Burnout y sus estrategias de afrontamiento.

Además de profundizar en aspectos específicos, como las diferencias de género, edad, y nivel socioeconómico, para tener datos más certeros sobre cómo estos aspectos afectan a la salud mental y a la forma de afrontar el estrés, como docentes, y al exponerse a nuevas tecnologías, o en general, a cambios inesperados que alteran rutinas y realidades ya conocidas y acostumbradas.

Se recomienda, además, un estudio más específico sobre los síntomas depresivos ansiosos y de estrés en general, identificar cuáles son y cómo afectan al individuo y a su entorno social, tanto en la institución como en su contexto social y familiar.

Es recomendable también analizar más a fondo la influencia del estado civil (casado, divorciado, viudo, soltero) en cuanto al estrés que se vive día a día y cómo estos estados influyen en las estrategias de afrontamiento individuales, o en caso de pares, incluso se debería analizar la convivencia cercana, cómo familia directa, lejana o política.

Cómo última recomendación se debería llevar un registro de la carga laboral, si se relaciona a su horario laboral, o se extiende fuera de su horario, por ende, fuera de la institución, lo que suele ser común en una realidad donde hay menos docentes de los que la institución y sus alumnos necesitan.

REFERENCIAS

A continuación, la bibliografía utilizada en el presente trabajo de investigación:

- Álvarez, H., Arias, E., Bergamaschi, A., López, Á., Noli, A., Ortiz, M., Pérez, M., Rieble- Aubourg, S., Rivera, M., Scannone, R., Vásquez, M. y Viteri, A. (2020) La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19. Banco Interamericano del Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.18235/0002337>
- Antúnez, Zayra, & Vinet, Eugenia V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005
- Aranda Auserón, G., Elcuaz Viscarret, M. R., Fuertes Goñi, C., Güeto Rubio, V., Pascual Pascual, P., & Sainz de Murieta García de Galdeano, E. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atencion primaria*, 50(3), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>
- Barrientos-Gutiérrez T, Martínez-Alcántara S, Méndez-Ramírez I. Validez de constructo, confiabilidad y punto de corte de la Prueba de Síntomas Subjetivos de Fatiga en trabajadores mexicanos. *salud publica mex [Internet]*. 2004} . Disponible en:
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

- Cuesta, H., Sierra, L. (2004). *Fatiga Laboral como Factor de Riesgo Psicosocial. Una revisión conceptual* [Monografía, universidad tecnológica de Bolívar].
<http://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0030578.pdf>
- Everly, G. (1989). *Guía clínica para el tratamiento de la respuesta al estrés humano*. New York: Springer.
- García, A., Escorcía, C., & Perez, B. (2017). Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 65–126. <http://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.170>
- Gil, P. (2014). *Manual de psicología aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales* (1.a ed., Vol. 1) [Libro electrónico]. Ediciones Pirámide.
<https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=3275740>
- González R, Hidalgo G, Salazar J, Preciado M. Instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo CVT-GOHISALO. Guadalajara: Instituto de Salud Ocupacional; 2009.
http://www.krinstitute.org/assets/contentMS/img/template/editor/DP_WFHv4_updated.pdf
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16166>
- Jiménez, A., Gutiérrez, M., & Miranda, E. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Psicología Escolar e Educativa*, 16(1), 125–134
<https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000100013>
- Johnson, M., Saletti, L. & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- KERLINGER, EN., (1979). *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. México, D.F: Nueva Editorial Interamericana. Actualmente se publica por McGraw—Hill Interamericana.

- Lawton M. The dimensions of morale. In: Kent Dp, Kastenbaum R, Sherwood S, editors. Research, planning and action for the elderly. New York: Behavioral publications, Inc.; 1972. p. 144-165.
- Lluch M. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Barcelona; 1999
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 - 343.
- M. ROBERTSON, P. VINK, Examining New Ways of Office Work between The Netherlands and the USA, en *Work*, 2012, vol. 41, n. 1.
- Mancera, C., Serna, L. y Barrios, M. (2020) Pandemia: maestros, tecnología y desigualdad. <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 1-8. doi: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237028/html/index.html>
- mechanisms, and approaches to fatigue risk management. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 1(3), 118-136.
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. [Internet]. IISBN 978 92 4 350602 9. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf
- Ponce, C., Bulnes, M., Aliaga, J., Atalaya, M.yHuertas, R. (2005). El síndrome del quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 87-112. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4050/3226>

- Salanova M., Llorens S., Cifre E. (2007). NTP 730: Tecnoestrés, Concepto, Medida E Intervención Psicosocial. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Sánchez Mendiola, M., Martínez Hernández, A. M. D. P., Torres Carrasco, R., Agüero Servín, M., Hernández Romo, A. K., Benavidez Lara, M., Rendón Cazales, V. J. & Jaimes Vergara, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3), 1-24.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Satterfield, C., Van Dongen, A. (2013). Occupational fatigue, underlying sleep and circadian
- Seguel, F., Valenzuela, S. (2014). Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. *Enfermería universitaria*, 11(4), 119- 127.
- Seligman, M. *Aprenda optimismo. Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Barcelona: Grijalbo.; 1998.
- Sosa E. Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación Colombiana. *Med segur trab.* [en línea] 2011 [citado feb 2013]. Disponible en: [file:///C:/Users/Mercy/Downloads/Dialnet-QueEsElEstrésocupacionalEnfermedadesDerivadasYReco-3677388%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Mercy/Downloads/Dialnet-QueEsElEstrésocupacionalEnfermedadesDerivadasYReco-3677388%20(1).pdf).
- 360Radio (2020). Deserción universitaria nacional llegaría al 25%. Redacción 360Radio. <https://360radio.com.co/desercion-universitaria-nacional-llegaria-al-25/>

- Terán R, Botero A. Riesgos psicosociales i n t r a l a b o r a l e s e n d o c e n c i a .
R e v i s t a Iberoamericana de Psicología: Ciencia y tecnología [En línea]
2012 [Fecha de consulta 29/02/16]; 5 (2): 95 – 106. Disponible en: [http://
www.iberoamericana.edu.co/docs/publicaciones/pub_5_2/articulo_10.pdf](http://www.iberoamericana.edu.co/docs/publicaciones/pub_5_2/articulo_10.pdf).
- Tumin SA. How common is working from home?Tumin [Internet]. 2020 abr.
Disponible en:
- UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la
Cultura) (2020), “Nuevas publicaciones cubanas para enfrentar efectos de la
COVID-19 sobre la educación”, Oficina de la UNESCO en La Habana.
[https://es.unesco.org/news/nuevaspublicaciones-
cubanas-
enfrentarefectoscovid- 19-educacion](https://es.unesco.org/news/nuevaspublicaciones-cubanas-enfrentarefectoscovid-19-educacion).
- Villafuerte Holguín, J. S., Bello Piguave, J. E., Pantaleón Cevallos, Y., & Bermello
Vidal, J. O. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19. Una
mirada desde el enfoque humano. Revista Electrónica Formación y Calidad
Educativa, 8(1), 134-150.
- Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. J Occup
Psychol. 1990; 63(3):193-210.

Apéndice
Apéndice A Oficio aprobado



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

Loja, 03 de Mayo de 2022.

Director. Mgtr. Jorge Vallejo.

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 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. Director se autorice a PAUL ISMAEL DEL PINO SILVA, estudiante de la Universidad Técnica Particular de Loja, como parte de su Trabajo de Fin de Titulación TFT, realice la recolección de información dirigida a 40 docentes de una institución educativa, 20 de básica y 20 de bachillerato, dentro del área que usted tan acertadamente dirige.

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 Cuadra
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA



Recibido
27/05/2022

Mgtr. Jorge Vallejo.
DIRECTOR

Apéndice B Consentimiento Informado

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a,

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El/la abajo firmante, declara conocer el Proyecto "Identificación del estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19" y acepta que es necesario la recolección de algunos datos concernientes a su estado actual. Por lo que, libre, voluntaria y consciente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo y aportando con la información y actividades que se requieran. Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos. Sus respuestas serán SECRETAS, CONFIDENCIALES y NUNCA podrán vincularse con usted. Está en su derecho de abstenerse de participar o retirarse del estudio, así mismo, revocar el consentimiento informado en cualquier momento.

Aceptación:

He leído y acepto

No acepto

Estimado participante, como es de su conocimiento usted ha participado de forma libre y voluntaria en responder la Batería psicológica del Proyecto: "Identificar el estrés en docentes ecuatorianos durante la pandemia de Covid 19". Por tanto, únicamente para fines de cumplimiento con la actividad académica de recolección de datos, se solicita escriba su número de cédula de identidad Cabe mencionar que sus datos no serán vinculados en ningún momento a las respuestas que emita en los cuestionarios.

Desde la UTPL reiteramos nuestro agradecimiento por su participación

Apéndice C cuestionario Sociodemográfico y Laboral

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

Docente de Básica Docente de Bachillerato

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 Libre nombramiento y remoción Otro Nombramiento provisional Servicios ocasionales

Horas que trabaja diariamente: _____

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

Tiempo de experiencia laboral: _____ años _____ meses

Tipo de trabajo: Tiempo completo Tiempo Parcial

Tipo de institución: Pública Privada

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

Apéndice D MBI

MBI

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado.

0 Nunca	1. Alguna vez al año o menos	2. Una vez al mes o menos	3. Algunas veces al mes	4. Una vez a la semana	5. Varias veces a la semana	6. Diariamente						
						0	1	2	3	4	5	6
1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado con la actividad docente.												
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.												
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo me siento fatigado.												
4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as												
5. Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.												
6. Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.												
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.												
8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.												
9. Creo que con mi trabajo estoy incluyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.												
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.												
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.												
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.												
13. Me siento frustrado/a en mi trabajo												
14. Creo que trabajo demasiado.												
15. No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.												
16. Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.												
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.												
18. Me siento motivado después de haber trabajado con mis alumnos.												
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.												
20. Me siento acabado en mi trabajo al límite de mis posibilidades.												
21. En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.												
22. Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.												

Apéndice E Test de Tecnoestrés

TECNOESTRES

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

	Pregunta	NADA	CA SI 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	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías							
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la mismas							
11	Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores							
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente							
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías							
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación							
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							

Apéndice F DASS-21

DASS-21

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

- 0= Nada aplicable en Mí
 1= Aplicable a Mí en algún grado
 2= Aplicable en Mí en alto grado
 3= Muy aplicable en Mí

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

Apéndice G Cuestionario BRIEF-COPE

Cuestionario BRIEF-COPE

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

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

1. Me he estado centrando en el trabajo y otras actividades para apartar mi mente de cosas desagradables.	1	2	3	4
2. He estado concentrando mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación en la que estoy.	1	2	3	4

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