



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN

Y HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de
educación básica y bachillerato de una Unidad Educativa
del sector norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia
de COVID-19**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor: Subía Mora, Nancy Nathaly

Director: Vásquez Aguilera, Katherine Tatiana

CARCELÉN

2024



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>

2024

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, 15 de marzo de 2024

Magister

David Mauricio Ortega Jiménez

Director de la carrera de Psicología

Quito.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato de una Unidad Educativa del sector norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19, realizado por Nancy Nathaly Subía Mora 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. Por ello, y por considerar que cumple con los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación para continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgs. Katherine Tatiana Vásquez Aguilera

C.I.: 1104978984

Correo electrónico: kvasquez1@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Nancy Nathaly Subía Mora, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado Identificación del estrés en docentes ecuatorianos de educación básica y bachillerato de una Unidad Educativa del sector norte de la ciudad de Quito, durante la pandemia de COVID-19, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: el marco teórico, la metodología y el análisis e interpretación de resultados y discusión siendo Katherine Tatiana Vásquez Aguilera director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

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

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

.....
Autor: Nancy Nathaly Subía Mora

C.I.:1719757344

Correo electrónico: nsubia@utpl.edu.ec

Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado en primer lugar a mis dos hijos, Emma y Martín, ya que, si no habría sido por ellos, no habría tenido el impulso ni la fuerza de seguir con mis estudios.

También dedico este trabajo a mis abuelos que han sido mi pilar fundamental, siempre apoyándome, preocupándose y estando a mi lado.

A mi madre que ha sido mi sostén y a mi padre que con sus consejos pude realizar un mejor trabajo.

Dedico también este trabajo a Andrés Fernández por brindarme la motivación y el empuje necesarios durante este tiempo.

A mi amiga Cristina Zúñiga, que siempre estuvo a mi lado apoyándome, escuchándome y ayudándome con sus conocimientos para poder realizar la tesis

Agradecimiento

Agradezco a Dios, ya que me sostuvo cuando quise caer y a quien recurrí en los momentos de flaqueza, sin él , este trabajo no se habría podido realizar.

A la universidad técnica particular de Loja, por las enseñanzas brindadas durante todo este tiempo.

A los maestros que estuvieron a mi lado y que a pesar de que el camino ha sido largo han tenido siempre la predisposición de apoyarme a mejorar.

De igual manera quiero agradecer a la Magister Mercy Ontaneda de la universidad, ya que, sin su guía, sin su apoyo y sin su entendimiento y calidad humana, no habría podido lograr lo que hasta ahora. Es una gran maestra que estuvo conmigo, entendiendo cada situación y siempre dispuesta a brindar una mano amiga.

Índice de Contenidos

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno.....	6
1.1 El estrés en docentes en tiempo de COVID -19.....	6
1.1.1 <i>Factores que influyen en el estrés durante la pandemia</i>	8
1.1.2 <i>Fatiga laboral por teletrabajo en personal docente</i>	11
1.1.3 <i>Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia</i>	14
1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID-19.....	17
1.2.1 <i>Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia</i>	19
1.2.2 <i>El tecnoestrés y su incidencia en la productividad de los docentes</i>	20
1.2.3 <i>Evaluación del tecnoestrés como riesgo psicosocial para docentes durante la COVID-19</i>	22
1.3 Burnout en tiempos de Covid-19	23
1.3.1 <i>Predictores de burnout en docentes durante la pandemia</i>	25
1.3.2 <i>Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes</i>	27
1.3.3 <i>Consecuencias del Burnout para docentes</i>	28
1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes	30
1.4.1 <i>Repercusiones en la salud mental de los docentes a causa del teletrabajo</i>	32
1.4.2 <i>Percepciones de los docentes sobre la salud mental en época de pandemia</i>	34

1.4.3	Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes	35
	Capítulo dos	37
	Metodología	37
2.1	Objetivos	37
2.1.1	Objetivo general:	37
2.1.2	Objetivos específicos:	37
2.2	Preguntas de investigación	37
2.3	Diseño de la investigación	38
2.4	Contexto	39
2.5	Población y muestra	39
2.6	Participantes	39
2.6.1	Criterios de inclusión y exclusión de los participantes:	39
2.7	Métodos y Técnicas	40
2.7.1	Métodos	40
2.8	Instrumentos	41
2.9	Procedimiento	43
2.10	Recursos	45
	Capítulo tres	47
	Instrumentos y resultados	47
3.1	Aplicación de instrumentos y análisis de resultados	47
3.2	Discusión	50
3.3	Conclusiones	58
3.4	Recomendaciones	59
3.5	Referencias	60
	Apéndice	80

Índice de tablas

Tabla 1 Materiales	45
Tabla 2 Económicos.....	46
Tabla 3 Características sociodemográficas y laborales de los docentes	47
Tabla 4 Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes	48
Tabla 5 Percepción de la salud mental de los docentes.....	48
Tabla 6 Resultados de tecnoestrés de los docentes	49
Tabla 7 Estrategias de afrontamiento de los docentes.....	50

Resumen

Durante la pandemia de COVID-19, los docentes que laboraban se expusieron a determinados niveles de estrés, como resultado de los cambios en métodos y medios de enseñanza, así como el paso de enseñanza de tipo presencial a virtual. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, con el objetivo de identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes en una institución privada ubicado en el sector norte de la ciudad de Quito durante la pandemia de COVID-19. Para el efecto, se utilizó una muestra de 41 profesores, a quienes se les aplicó los cuestionarios de Ad Hoc, el Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson, el cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007), la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21) y la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28), al procesar los resultados se obtuvo que: tanto el estrés, como la depresión presentaron niveles bajos; los docentes se encontraron por sobre otras dimensiones desgastados ante el uso de TICS y estrategias enfocadas en el problema que fueron utilizadas ofrecieron soluciones acordes al enfoque de estudio.

Palabras clave: COVID-19, docentes, estrés.

Abstract

During the COVID-19 pandemic, teachers who were working were exposed to certain levels of stress as a result of changes in teaching methods and mediums, as well as the shift from in-person to virtual teaching. A descriptive cross-sectional study was conducted with the aim of identifying the factors related to stress among teachers at a private institution located in the northern sector of the city of Quito during the COVID-19 pandemic. For this purpose, a sample of 41 teachers was used, to whom the Ad Hoc questionnaires, the Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS); Maslach and Jackson, the Technostress questionnaire: Salanova et al. (2007), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS – 21), and the Multidimensional Scale of Assessment of Coping Styles (BRIEF-COPE/28) were applied. Upon processing the results, it was found that: both stress and depression presented low levels; teachers were found to be worn out above other dimensions due to the use of ICTs, and problem-focused strategies that were used provided solutions in line with the study's approach.

Keywords: COVID-19, teachers, stress.

Introducción

La pandemia de COVID-19 desde su aparición hasta el momento, constituyó un suceso que, ha producido un cambio de mentalidad en función de las relaciones interpersonales a nivel mundial, alteración que tiene como elemento común la total limitación del contacto físico, con las consecuentes diversificaciones en el orden psicológico (World Health Organization, 2020)

No se valoraron las consecuencias mentales en profundidad; porque, han ocurrido grandes desajustes en el movimiento de todos los procedimientos de salud en el mundo, los hospitales y centros de salud han sufrido modificaciones por el flujo de pacientes, el colapso de los servicios de terapia intensiva, la falta de medicamentos, de oxígeno, provisión de familiares para impedir su contagio; y, cuando se atienden los enfermos, miedo, ansiedad por temor al contagio entre otros (Asociación Madrileña de Calidad Asistencial, 2020).

Los profesionales de salud y educación, no resultaron exentos a los terribles efectos de esta pandemia, por lo que quedaron expuestos al contagio, ya sea por la atención directa al enfermo, contacto con muestras positivas en laboratorios de diagnóstico o centros de investigación en la búsqueda de vacunas, nuevas disyuntivas terapéuticas y cualquier otra actividad en función de mejorar la vida de los pacientes y contener la propagación de la enfermedad; así mismo, en el caso de los educadores al necesitar este contacto para la enseñanza como los alumnos, los mismos que enfermaron durante el período de clases (Woo et al., 2020).

Es así como las actividades se modificaron, la educación ha sido afectada y ha tenido que reinventarse para poder seguir enseñando a los más pequeños y a los adolescentes de cada hogar.

Esta modificación en las actividades tuvo consecuencias en el ritmo de vida según la UNESCO, de más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países, quienes han tenido varios problemas para poder adaptarse a esta nueva normalidad (Villafuerte, 2020).

Sin duda esto causo un desajuste en las actividades de los maestros, ya que fueron ellos quienes tuvieron que velar por dar solución a todo este cambio, y de esta manera, no solamente enseñar sino ayudar también a sus alumnos a adaptarse a esta nueva realidad. (Cortés, 2020)

Por tanto, para responder a las interrogantes de esta investigación enfocada en los docentes como personas de riesgo psicológico durante este confinamiento, se precisó realizar encuestas, descritas en este trabajo de investigación. Se contó con un número real de docentes, que contestaron cada pregunta de las que se les dio instrucciones claras para que sus respuestas sean confiables.

Se pretendió determinar el grado de riesgo psicológico de los docentes en este tiempo de confinamiento y cómo ellos han abordado el tema y han compaginado el trabajo de casa y el de la escuela.

Así, se aspiró saber el uso de las nuevas tecnologías, al adaptarse al cambio y lo que le costó a cada una readaptarse a este nuevo estilo de educación.

Mediante la observación, así como la investigación y la deducción, se pudo llevar a cabo esta investigación.

De las facilidades que se tuvo al realizar esta investigación, fue la apertura mostrada por la administración de la unidad educativa, que se manifestó muy solidaria con respecto a la aplicación de los instrumentos de investigación en el caso de las encuestas.

En el primer capítulo se detalla el marco teórico, donde se recapitulan investigaciones según nuestros temas planteados. En el segundo capítulo se cuenta con la metodología que se utilizó, el método implementado para recolectar la información, el uso y características de los instrumentos aplicados, como la muestra utilizada que fue de 41 recolectados y 38 procesados; y, se detallan los objetivos y procedimientos realizados. En el último capítulo se presenta la exposición de los resultados, discusión y comparación con otros autores, así como las conclusiones y recomendaciones.

Esta investigación pudo realizar una revisión de la realidad psicológica vivida por los docentes y analizar las estrategias de afrontamiento que ellos más utilizaron para solventar esta crisis.

Se observó un panorama mucho más claro de la salud psicológica mantenida por los docentes durante el tiempo de pandemia. Los resultados obtenidos serían mayores sobre todo en el estrés y la adaptación a las nuevas tecnologías, pero gracias a la investigación se pudo concluir que los niveles de estrés y ansiedad se mantuvieron en un rango leve.

Los resultados que se obtuvieron de este estudio fueron de gran importancia para que la institución pueda elaborar un plan de intervención post pandemia con ayuda psicológica para sus docentes, ya que, a pesar de no haberse presentado altos índices de algún tipo de trastorno psicológico, la institución se percató que el cuidado de la salud mental de sus colaboradores, para así poder brindar una educación de excelencia a todos los alumnos.

Capítulo uno

1.1 El estrés en docentes en tiempo de COVID -19

Desde años atrás, el estrés ha sido un tema de investigación por las implicaciones física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) lo ha definido como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, el término se usa como tensión nerviosa, emocional o como agente causal de dicha tensión.

En este sentido, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) menciona que es una reacción inmediata a una cantidad de variables en el entorno de las personas, entre las cuales podemos destacar el trabajo rutinario o monótono, el clima laboral desagradable, la sobrecarga de actividades o, en su defecto, las pocas tareas por realizar, la ineficiencia percibida en uno mismo o en las pocas oportunidades que brinda el lugar de trabajo, la mala relación con los otros colaboradores, entre otras situaciones que desencadenan en estrés.

De igual manera, se define al estrés como un proceso natural y habitual de adaptación de las personas al medio que les rodea, por medio de un conjunto de reacciones psicofisiológicas que prepara el organismo para un mecanismo de acción, el cual consiste en activarse durante un período de tiempo y dedicar más recursos para resolver determinadas situaciones que requieren de un mayor esfuerzo, necesario para la supervivencia (OMS, 2020).

Entendiendo el significado de estrés que es importante para esta investigación, se procede a referir lo sucedido el 11 de marzo del año 2020, cuando la OMS anunció la presencia de una nueva enfermedad letal y transmisible llamada SARS-CoV-2 (COVID-19), la cual llegó a Ecuador en el mismo año por lo que el Comité de Operaciones de Emergencia nacional (COE) de la República del Ecuador como organismos cantonales se activaron para velar por el bienestar de la sociedad (Secretaría de Gestión de Riesgos, 2020).

En este contexto, el COVID-19 es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, denominación que proviene del inglés Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. Se trata de un virus que no se había detectado en humanos y que pertenece a la familia de

los coronavirus (CoV), destaca por ser una enfermedad de alta transmisión, la cual causa problemas respiratorios, los que pueden agravarse y causar la muerte (Paules et al., 2020), esta enfermedad se presenta como una neumonía viral y su gravedad varía de leve a grave (Xu et al.,2020)

De esta manera, los síntomas más comunes son fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores corporales y musculares, dolor de cabeza, pérdida reciente del olfato, dolor de garganta, congestión, náuseas y diarrea, lo que se asemeja a una gripe normal y que debe ser descartado mediante una prueba (Centros para el control y la prevención de enfermedades, 2023).

Por tal razón, la pandemia por COVID-19 ha provocado estragos tanto físicos como psicológicos en todos los sistemas sociales, ya que las personas tuvieron que estar frente a una situación incierta y de riesgo y entre ellos se encuentra el personal docente que fue una de las profesiones que más afectaciones tuvo, ya que la educación no podía paralizarse, pero tampoco podía seguir de la forma habitual, por lo que a nivel mundial se empezó con un plan estratégico según las condiciones políticas y técnicas de cada país las cuales pusieron en marcha las clases de forma virtual evitando rotundamente la presencialidad para de esta manera poder frenar el índice de contagios que se estaba viviendo a nivel mundial (UNESCO, 2020).

Aunado a la situación, adaptarse a esta normalidad resultó un desafío para algunos docentes, dado que se dieron cambios en el estilo de vida en los hogares, comenzando desde el incremento en los gastos de servicios básicos, ya que al trabajar desde casa se necesitó acceso a internet estable y el uso de herramientas tecnológicas como computadores, tabletas o celulares, lo que generó un gasto extra, además, la aplicación de nuevas plataformas y herramientas que requirieron conocer y estudiar los docentes (Alcántara, 2022).

En este sentido, Castaño (2021) observa que el panorama de un futuro incierto con esta nueva amenaza pandémica, combinado con situaciones previas en las que se tiene la responsabilidad de brindar un aprendizaje adecuado a los estudiantes, ha provocado un

aumento del estrés, planteando con ello un riesgo importante a los profesores, quienes comenzaron a realizar un trabajo más elaborado, creativo e innovador, dado que debían saber cómo impartir las materias, además, utilizar las diferentes herramientas para un aprendizaje significativo, y a la vez apoyar a los estudiantes, mostrándose empáticos frente a las necesidades de cada uno de ellos, lo que comenzó a generar estrés por la sobrecarga de trabajo.

Dentro de este mismo margen, debido al confinamiento por COVID-19, los profesores se convirtieron en una población vulnerable debido a las responsabilidades y exigencias, es decir, mientras más clases se impartían, mayor era la necesidad de tiempo para preparar cursos, asegurar la conectividad total, dar seguimiento a los estudiantes, la demanda de horas para conocer y explorar diferentes contextos y tener criterio para tomar decisiones sobre su uso (Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación (UNESCO) 2020).

En conclusión, los docentes enfrentaron al COVID-19 al igual que el resto de la sociedad, tuvieron que readaptar y readecuar su entorno para seguir enseñando a los estudiantes, lo que ocasionó que los educadores presenten niveles de estrés elevados.

1.1.1 Factores que influyen en el estrés durante la pandemia

Varios retos presentaron los profesionales a causa del COVID-19 tanto en la parte académica como en la parte emocional, esto conllevó a una sobre demanda incluso de las emociones experimentadas en la labor docente (Dabrowski, 2020). Es por ello, gran parte del esfuerzo docente se dirigía a adquirir habilidades tecnológicas, adaptar el entorno hogareño a sus actividades profesionales y a la educación a distancia con las realizadas diariamente en casa (Ramos et al., 2020).

Acorde a esto, los docentes tuvieron que combinar la gestión de sus propias emociones y el uso racional de herramientas para la educación, también trabajaron duro para enseñar y aprender, además de estar en casa, debían compartir actividades profesionales y familiares (Reynosa et al., 2020). De la misma manera, Brooks et al. (2020) considera que

una de las consecuencias de estar en confinamiento es la pérdida de contacto físico entre personas, las cuales han tenido que modificar esta debilidad y generar estrategias para convertirlas en oportunidades de crecimiento y desarrollo; asimismo, otros autores consideran que aunque el distanciamiento social es necesario para evitar el contagio por COVID-19 este no deja de afectar negativamente a las personas, dado que la falta de interacción provoca depresión, estrés y otros problemas que afecta el sistema inmune (Cortes., 2021; Johnson et al., 2020; Sánchez et al., 2020; UNESCO., 2020; Ribeiro et al., 2020).

Además, el cansancio físico y mental se incrementó por el comportamiento de los alumnos, mismo que se vio afectado por la pandemia generando problemas de atención y sociabilización (Rogers y Sabarwal, 2020). Asimismo, en razón al ausentismo de los estudiantes en las unidades educativas provocó recortes salariales y de personal docente (Rubin y Wessely, 2020).

Agregado a lo anterior, otro factor de estrés fue que al haber convertido los hogares en “aulas de clase” para poder realizar el trabajo en línea, los profesionales sintieron que la privacidad fue vulnerada, dado que se mostró los hogares y las familias, además, se vieron obligados de brindar a la comunidad educativa la posibilidad de contactarse mediante sus números personales (Brooks et al., 2020).

Con esto se pudo demostrar que, al estar confinados, se ha experimentado una sobrecarga de trabajo ya que, al no estar sujetos a un horario normal, se han extendido las jornadas para poder cumplir con la demanda laboral, estos factores han sido de gran impacto, sumado a ello el temor al virus, cambiar métodos de enseñanza, realizar horas extras, ser apoyo para estudiantes y familias, poder realizar tareas tanto en casa como en su trabajo y tener recortes salariales (Ramos et al., 2020).

Dentro de este mismo margen, en una investigación realizada por Dayson y Numas (2021) se pudieron encontrar los siguientes factores que influyen al estrés: aumento en el tiempo de trabajo, adaptar contenido de asignaturas presenciales a un aprendizaje virtual, uso de nuevas herramientas tecnológicas de las que no se tiene mucha información, uso

ilimitado de plataformas online o digitales, confinamiento social y la incertidumbre y angustia que genera el temor al contagio.

Aunado a la situación, debido a que los maestros planificaban las tareas, las revisaban y calificaban, las horas de trabajo aumentaron, además, el uso de nuevas herramientas virtuales requirió de más horas de trabajo, convirtiéndolas en un factor de estrés; Además, los docentes debieron modificar actividades para cumplir con los objetivos de cada clase, así como con las necesidades de cada estudiante que experimentó cambios a raíz de la pandemia (Mancera et al., 2020; Mendoza, 2020; Ribeiro et al., 2020). En este sentido, la docencia resultaba agotadora provocando cansancio físico y emocional (Cortés, 2021).

En este contexto, los docentes requirieron rediseño y readaptación del proceso educativo, ajuste de metodologías, reorganización curricular, diseño de nuevos materiales, medios y formatos didácticos, diversificación de la educación, entre otros. Además, tuvieron que cooperar en actividades para garantizar condiciones de seguridad material para los estudiantes y sus familias, como distribución de alimentos, productos de higiene, material escolar, lo que conllevó a aumentar el estrés (UNESCO, 2020).

A este respecto, la mayoría de las instituciones no tuvieron tiempo para la preparación y la capacitación docente en el uso de herramientas digitales, por ende, para muchos educadores representó un desafío el uso de las mismas (Cortés, 2021; Rieble-Aubourg y Viteri, 2020; Sánchez et al., 2020; Trucco y Palma, 2020; Villafuerte et al., 2020).

En este sentido, Álvarez et al. (2020) añadieron que los docentes enfrentaron estrés por el uso de herramientas tecnológicas y problemas para conectarse entre sí y con sus estudiantes, afirmando que, en años recientes, se ha visto un gran avance gracias al uso generalizado de la conectividad móvil.

Agregando a lo anterior, varios autores señalan que, para los profesores, sentarse frente a una pantalla durante más de 6 a 8 horas al día era la norma, lo que provocó altos niveles de estrés y fatiga (Álvarez, et al., 2020; Cortés, 2021; Ministerio de Educación y Ciencias del Paraguay, 2020; Oros, et al., 2020; UNESCO, 2020).

Al mismo tiempo, el factor ansiedad y miedo que surge del temor al contagio, la constante avalancha mediática de noticias deprimentes sobre la lucha contra la pandemia, la familia, amigos y la salud son factores que influyen en los niveles de estrés en los educadores (Cortes, 2021).

En virtud, varios factores han influido para que el estrés sea elevado, como la no tener espacios adecuados de trabajo, combinar el horario laboral con la familia, miedo al contagio, y otros, influyeron en la salud emocional de los docentes.

1.1.2 *Fatiga laboral por teletrabajo en personal docente*

La fatiga laboral es un fenómeno de desgaste 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 (Cuesta y Sierra, 2014); Zambrano y Zambrano (2020) definen la fatiga laboral como una situación común en el ambiente laboral caracterizado por el desgaste de un individuo. Es importante enfatizar que, la fatiga tiene una naturaleza multifactorial y se define como un fenómeno debilitante asociado con la pérdida de función y la ansiedad que afecta la salud (Fang et al., 2009).

En este mismo contexto, la fatiga laboral se caracteriza por una progresión de la fatiga normal a una fatiga excesiva que en muchos casos puede conducir a una enfermedad caracterizada por cambios psicológicos y sociales (Paz, 2020). Esta trae consigo bajo rendimiento en el trabajo y sensación de malestar e insatisfacción; de igual manera, la reducción en el rendimiento laboral de la persona puede deberse al cansancio y a las alteraciones en su vida lo que afecta su estado emocional, físico, social, económico y laboral, esto se evidencia como una fatiga laboral (Barreto et al., 2021). Por lo tanto, la fatiga laboral tiene un impacto negativo en la seguridad, la productividad, la salud y el bienestar de los trabajadores (Cárdenas et al., 2017).

De manera similar, la Confederación de Empresarios de La Coruña (2006), menciona que se pueden presentar enfermedades ocupacionales, disminución de la productividad,

reducción de los niveles de seguridad en el trabajo por el efecto típico de bajar la guardia, ausentismo laboral crónico y la inadaptación del trabajador a determinados puestos de trabajo.

Así mismo, los trabajadores pueden presentar algunos síntomas como: dolencias a nivel físico que afectan el sistema circulatorio, muscular, nervioso, digestivo o respiratorio, igualmente se pueden generar afecciones en la salud mental como depresión, ansiedad, angustia, nerviosismo, melancolía, pérdida de apetito, irritabilidad, cefaleas, pérdidas breves de memoria, insomnio, disminución de la atención, entre otros (Chavarria,2020). Como resultado, los docentes se ven afectados y se muestran mucho más cansados o enfermos en ciertos casos (Barreto et al., 2021).

Por otra parte, se considera al teletrabajo como un trabajo a distancia que no se efectúa en el lugar habitual de cumplimiento, como suele ser la oficina de trabajo o empresa, y que además necesita del uso sostenido de tecnologías de información y comunicación (Martin, 2018)

Al respecto, para entender mejor la fatiga laboral causada por teletrabajo se cita 5 aspectos descritos por Ahsber (1998), que son: el ambiente físico, la carga mental, la carga física, el nivel de privación del sueño y las condiciones psicosociales (Boada y Ficapal, 2012).

Referido a esto, en la carga física se toma en cuenta toda la parte motora de los docentes, los músculos son los protagonistas y, en teletrabajo, al estar por largo tiempo frente a un computador no se genera movilidad de los músculos. De igual manera, en la carga mental, en la cual podemos percibir dos características, la una que se genera por la sobrecarga de trabajo, en la cual las personas se pueden encontrar probablemente ansiosas y en la otra en la cual se sufre una infra carga mental, lo que genera un trabajo tedioso y aburrido que no da paso a la creatividad (Boada y Ficapal, 2012).

El ambiente físico, que es la parte sensorial, son los ambientes en los que los docentes pasan y todo lo referente al espacio, luz, vibraciones, sonidos, etc. Asimismo, la hora del día y la privación de sueño se refieren a ritmos circadianos que afectan la actividad y el nivel de

somnolencia de una persona. El rendimiento se rige por una serie de factores que interactúan: requisitos de diferentes tareas, sistemas de equipo específicos y diferencias individuales, A todos ellos, se suman las condiciones psicosociales las cuales se definen como la parte social de la persona, esto quiere decir el puesto en el que se encuentra, las relaciones con sus pares, entre otros (Boada y Ficapal, 2012).

Con la descripción de estos 5 factores se entiende mejor lo que los docentes han tenido que modificar ya que no solamente ha sido su ambiente intrínseco sino también el extrínseco lo que ha ocasionado que sufran de fatiga por una sobrecarga de trabajo (Boada y Ficapal, 2012).

Respecto a este tema, un análisis comparativo realizado por Tenorio (2020) en la ciudad de Cuenca, Ecuador, encontró que el nivel de fatiga laboral entre los docentes es alarmante, ya que casi la mitad de los docentes presentó niveles de fatiga severa.

Según el estudio de García-González et al. (2020) el estrés provocado por la pandemia ha puesto en riesgo la carrera docente, generando sobrecarga psicológica y presiones temporales asociadas a horarios docentes inexistentes, esto, se refleja principalmente en las mujeres, quienes reportan fatiga extrema en un 50%. En comparación con 2018, se encontró que la fatiga leve disminuyó y que la fatiga severa aumentó, por lo tanto, las enfermedades relacionadas con el estrés de los docentes también aumentaron.

Igualmente, se encontró que el problema de salud más común asociado al teletrabajo suele ser el dolor de espalda, con una tasa de hasta el 28%, y que la fatiga visual se presentó en más del 80%. En situaciones de teletrabajo, pueden surgir aspectos de fatiga docente tanto a nivel muscular como de órganos superiores, además de las excesivas horas de teletrabajo, las condiciones ergonómicas son las que determinan esta situación (Alcántara, 2020)

El estrés es un factor de riesgo en todo ámbito de la vida de las personas, y que los docentes estén experimentando un estrés severo, demuestra que el teletrabajo y la carga

laboral que han experimentado es elevada y que puede repercutir en la salud (García et al., 2020).

Concluyendo con este tema, durante la pandemia por COVID-19, los docentes estuvieron expuestos a varios factores de riesgo como el tiempo ilimitado en pantalla, la adaptación de nuevos espacios para el trabajo, entre otros, mismos que causaron repercusiones en la salud de estos y que contribuyeron en que se genere fatiga laboral elevada a causa del teletrabajo.

1.1.3 Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia

En este sentido, el estrés laboral se origina cuando las exigencias laborales sobrepasan la capacidad y recursos del individuo en el trabajo; si el trabajador tiene recursos suficientes para afrontar al campo laboral y las demandas se satisfacen, el estado psicológico de la persona es positivo produciendo la satisfacción laboral (Cuba, 2019).

Naturalmente, los trabajadores se sienten estresados cuando las exigencias laborales exceden la capacidad para afrontarlas, además de los problemas de salud mental, a quienes estén expuestos a un estrés prolongado pueden desarrollarse problemas graves de salud física, como enfermedades cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos (Vidal, 2019).

Aunado a esto, en un estudio realizado por Bresó (2008) y Dolan et al. (2005) se señalan tres factores que influyen en el estrés laboral: habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias sobre la efectividad personal o autoeficacia, capacidad para controlar el entorno y otros aspectos. Igualmente, los recursos laborales que son características del trabajo que reducen la demanda y los costos asociados, así como, estimular el crecimiento, el aprendizaje y los logros personales y la demanda laboral, características de un trabajo que requiere esfuerzo físico y/o psicológico.

Por otro lado, el bienestar y satisfacción son dos conceptos que dan una visión global de la calidad de vida de las personas; hay que entender la importancia de la familia y el trabajo para describir el bienestar general de un individuo, midiéndolo de manera integral o relacionándolo con áreas específicas de la vida de las personas (Edwards y Rothbard, 2000).

Así, según Diener (1994), el bienestar subjetivo es una categoría de fenómeno amplio que abarca las reacciones y juicios emocionales de las personas con respecto a la satisfacción con la vida, y puede utilizarse en muchas áreas como el ocio, el matrimonio, la familia, el trabajo y la amistad.

De igual forma, Acuña y Olavarrieta (1993) sostienen que la familia se define generalmente como un grupo que pretende resolver los dilemas de la existencia humana mediante la satisfacción de necesidades humanas básicas y primitivas: hogar, alimentación, posibilidades afectivas y estabilidad. Al respecto, la calidad de vida es una medida compuesta del bienestar físico, mental y social, la satisfacción y la recompensa percibidas por individuos y grupos (Levy y Anderson, 1980).

Partiendo de estos conceptos, se define a la calidad de vida como un estado de satisfacción global y holística resultante de la realización del potencial de un individuo que incluye aspectos subjetivos y objetivos, esta es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social e incluye aspectos subjetivos de intimidad, expresión emocional, seguridad percibida, productividad personal y salud, así como una dimensión objetiva en donde se tiene bienestar material, una relación armoniosa con el entorno físico y social y la comunidad (Carrasquel et al., 2002).

Para relacionar estas dos variables, estrés y calidad de vida, se basa en la perspectiva del conflicto y se asume que las personas realizan múltiples roles, lo que conduce al conflicto y al estrés, estudios sobre las interacciones entre la vida familiar y laboral sugieren que podría afectar negativamente la calidad de vida, porque el estrés laboral afecta al comportamiento hacia los miembros de la familia, generando conflictos e insatisfacción (Burnett, 1988).

Por tanto, el estrés laboral y la calidad de vida en las organizaciones tienen una relación ceñida porque afecta a los trabajadores, repercutiendo negativamente en su calidad de vida y por ende en el rendimiento productivo de las empresas (Baquero y Toro, 2018).

En consecuencia, el impacto en la calidad de vida de los docentes a raíz del brote pandémico ha intensificado las enfermedades emocionales y mentales, destacando

problemas como el estrés y la depresión que son parte de las consecuencias del aislamiento por COVID-19 (Accinelli, 2020).

En este contexto, un estudio realizado por Cortés (2021) analizó la vida real de los docentes como parte de una población que enfrenta desafíos importantes y el contexto de emergencias sanitarias por enfermedades, y mostró que ha habido un cambio y una condición repentina en la vida que deja a toda la humanidad vulnerable.

De igual manera, el aislamiento o el confinamiento social ha obligado a grandes sectores de la población a cambiar sus actividades cotidianas y ha creado nuevos hábitos y prácticas que antes no se habían previsto. Nadie esperaba esta nueva situación. Por este hecho la pandemia representó una amenaza inminente para el individuo y su familia (Lossio, 2021).

En tal sentido, todo cambio se produce a través de procesos que se regulan en el tiempo y los profesores no estaban preparados para la educación a distancia. Los docentes en entornos de enseñanza subóptimos se adaptaron para continuar con sus actividades docentes aplicando aprendizaje a distancia, también el uso de nuevos equipos y herramientas técnicas. Todo este escenario ha supuesto un gran desafío para los docentes, provocando ansiedad, estrés y, en última instancia, estados depresivos (Delgado, 2020).

En tal sentido, los docentes han tenido que lidiar con las herramientas y los medios utilizados para brindarles educación, así como con las limitaciones y frustraciones creadas por sus circunstancias familiares. El nacimiento, la supervisión, la preparación de materiales didácticos y las tareas del hogar de los niños en edad escolar y de bachillerato generaron estrés en varios niveles significativos, lo que resultó en cambios en la calidad de vida tanto de los escolares como de los docentes (Aguirre y Molina, 2020).

Moreno (2020) señala que los docentes han aumentado su estrés laboral con todos estos desafíos, lo que ocasionó que la calidad de vida sea más desgastante y cansada, provocando trastornos psicológicos, ya que tuvieron que capacitarse en temas que antes no

sabían, sino poder equilibrar la vida de sus familias y cumplir con las exigencias de su trabajo, padres de familia y autoridades.

Aparte, en un estudio realizado por Diehl (2015) se precisó que los dispositivos de comunicación móviles aumentan los niveles de estrés y el insomnio, afectando la salud y el bienestar de los trabajadores y obviamente empeorar la calidad de vida de muchos de ellos.

Algunas desventajas que se manifestaron son las enfermedades mentales que se produjeron por el aislamiento, la pérdida de contacto directo con los estudiantes y las personas del trabajo, así como las largas jornadas de trabajo y la disminución de la creatividad generó una mayor exposición a enfermedades ocupacionales por las malas condiciones ergonómicas al no tener espacios adecuados para el teletrabajo, lo que aumenta el costo de previsión social y lo que afecta la calidad de vida de los docentes (Veloso, 2018).

En relación con las implicaciones anteriores, se concluye que la calidad de vida de los docentes durante la pandemia fue afectada por el incremento del estrés laboral que sintieron los trabajadores a causa de rediseñar todo su entorno para poder realizar su trabajo y por tener que sobrellevar las obligaciones familiares con las laborales.

1.2 Tecnoestrés en tiempos de COVID-19

Brod (1984), fue el pionero en conceptualizar el tecnoestrés y lo define como la saludable incapacidad de un individuo para adaptarse al uso de las TIC que varía según la edad, la experiencia tecnológica previa, el tiempo de conexión, la percepción, etc.

Por su parte, Dragano y Lunau (2020) lo definen también como un estado psicológico negativo y que es causado por la falta de habilidad para el uso de nuevas herramientas y tecnologías de una manera saludable, la cual se produce como resultado de un proceso perceptivo de desequilibrio entre las demandas y los recursos disponibles relacionados con el uso de las TIC o su posible empleo a futuro y que es caracterizado por varias actitudes negativas hacia las TIC y presenta generalmente ansiedad o síntomas afectivos

Aunado a la situación, los docentes presentaron este estrés severo a causa de la tecnología, ya que se encontraban diariamente aprendiendo nuevos usos tecnológicos, esto

se convirtió en un reto muy grande que requería en ciertos casos de tiempo y energía. (Belzunegui et al., 2020).

En este contexto, Estrada et al (2022) muestran que existen estudios que concluyen que la virtualización de la instrucción en la educación primaria y superior condujo a una mayor prevalencia de tecnoestrés tanto en docentes como en estudiantes, este problema se ve exacerbado por hiperconexiones, problemas de conectividad y capacidades digitales limitadas. Aún más preocupante es que el tecnoestrés puede tener diferentes efectos en distintos aspectos de la vida de quienes lo padecen.

En el ámbito educativo, el uso de las TIC ha creado una demanda laboral para los docentes (Ruiz, 2018), así como también ha aumentado, impactando el aprendizaje de los estudiantes y el desempeño de los docentes (Salanova et al., 2017), creando así la compulsión a hacerlo por motivos laborales y estudiantiles que ha provocado cambios negativos en la vida diaria y en las condiciones médicas (Domínguez et al., 2019).

Esto ha creado tensiones en el desarrollo de las tareas instruccionales, incluida la carga que supone el uso de nuevas tecnologías en los procesos de enseñanza y aprendizaje instruccional (Veytia et al., 2019).

Además, de actividades como dedicar tiempo extra a responder correos electrónicos, diseñar actividades que involucren recursos técnicos y, lo más importante, interactuar con nativos digitales (Alcas et al., 2019) se asocian con depresión, fatiga, provocando síntomas como dolor físico e hipersensibilidad (Veytia et al., 2019).

El confinamiento causado por la pandemia de COVID-19 obligó a los maestros a solicitar la ayuda de herramientas tecnológicas para continuar impartiendo clases desde sus hogares, debido a su falta de conocimiento sobre las mismas, lo que causó fatiga mental y falta de concentración, y que les impidió progresar adecuadamente en sus actividades académicas. (Penado et al., 2021).

Es así que, la pandemia de COVID-19, fue la principal causa del tecnoestrés ya que el miedo de trabajar con herramientas tecnológicas, se volvió más frecuente en los docentes

a consecuencia del poco uso y manejo de la tecnología, lo que generó ansiedad, malestar, estrés, alteraciones del sueño, tecnoadicción, tecnofatiga, entre otras (Estrada et al., 2021; Montes de Oca, 2021).

En resumen, la pandemia ha generado en los docentes elevados índices de tecnoestrés, ya que han estado expuestos por un tiempo prolongado al uso de la tecnología, causando malestares físicos y psicológicos que han afectado el rendimiento de los mismos.

1.2.1 Evaluación del tecnoestrés en docentes durante la pandemia

Con el avance de la tecnología, los docentes señalan que hacer cambios en la rutina implica dificultad para adaptarlo; estos son hallazgos consistentes en otras poblaciones, donde, cuando se introduce nueva tecnología, se sienten presionados a trabajar más de lo que pueden manejar (Salazar, 2019) y los empleados enfrentan dificultades para establecer horarios de trabajo (Rodríguez et al., 2021).

Consecuentemente las intrusiones tecnológicas y la sobrecarga tecnológica se encuentran altamente relacionados, lo cual resulta muy importante porque estos tecnoestrésos pueden causar tensión, conflicto y ansiedad en los lugares de trabajo y en los hogares de los docentes. Por tanto, es importante utilizar diferentes estrategias de afrontamiento para controlar estos efectos (Gaudioso et al., 2017).

En este sentido, ya que para el trabajo es necesario el uso de herramientas digitales, se han creado respuestas negativas producto del estrés tecnológico, como alteraciones psicosociales que afectan la salud y desarrollo del profesional, asimismo, existen varios tipos específicos de tecnoestrés, como tecnoansiedad, tecnofatiga, tecnoadicción (Figueroa, 2021).

Para Mendoza, (2020), la tecnoansiedad es definida como un estado de ansiedad, malestar o tensión causado por el mal uso de la tecnología en el lugar de trabajo, lo que genera sentimientos negativos y desvalorización de sus propias habilidades en los docentes, lo que puede desarrollar tecnofobia que es un síndrome derivado de la tecnoansiedad el cual, causa malestar al hablar, pensar o relacionarse con la tecnología.

Por otro lado, la tecnofatiga es considerado como tipo de cansancio físico y psicológico, que causa dificultad para retener información tecnológica (fatiga informática) y como resultado genera cansancio mental, agotamiento debido a la constante exposición a la tecnología y sentimientos negativos que provocan desconfianza, miedo y problemas de retención ante nueva información producto del limitado descanso (Rodríguez, 2021).

De la misma manera, la tecnoadicción que está relacionado con el uso compulsivo de la tecnología y sus diversas herramientas digitales, las cuales se utilizan a diario, lo que conduce a comportamientos agresivos, molestos y poco tolerantes, así como a consecuencias negativas en el entorno en el que se desarrollan. (Florencia et al., 2018).

En conclusión, el tecnoestrés ha sido un factor negativo importante sobre la salud psicológica de los docentes, esto debido, a que, durante la pandemia, los trabajadores, estuvieron sometidos a una influencia directa de estrés por el teletrabajo y esto ocasionó que los niveles de estrés tecnológico aumenten en este grupo de la población.

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

Para comenzar con este apartado, es importante definir al desempeño como la efectividad de un individuo en el trabajo dentro de una organización, lo cual es de vital importancia y lo que vincula a los individuos con el buen trabajo y la satisfacción laboral (Vega et al., 2015), mientras que la productividad es el grado de éxito laboral que una persona sólo alcanza después de un cierto esfuerzo (Amaya et al., 2010).

Para continuar con una aproximación teórica al desempeño podemos referirnos a Mavárez (2020, quien en su trabajo de investigación afirma que los humanos proponen sus acciones, las ejecutan y evalúan sus consecuencias, esto se repiten si los resultados coinciden con sus intenciones, pero cambian si los resultados van en contra de sus intenciones; para este autor, el principio central de esta teoría se basa en el comportamiento humano relacionado con las teorías conductuales que lo gobiernan o determinan. Como esta teoría es prescriptiva, también puede explicar y predecir la conducta, de aquí se desprenden valores que guían la conducta.

Partiendo de esta teoría se relaciona la satisfacción y el desempeño laboral, esto quiere decir que, mientras más satisfechos se siente una persona con lo que hace, más productivo va a ser (Mavárez, 2020).

Dentro de la docencia, el desempeño laboral que se requiere está relacionado con las tareas que los maestros deben realizar y con las responsabilidades que estas tareas implican dentro de un tiempo determinado para poder conseguir las metas propuestas (Penado et al., 2021)

En este contexto, Araya et al. (2020) menciona que el tecnoestrés es una enfermedad causada por la exposición a la tecnología y la falta de adaptabilidad a los cambios tecnológicos, estos efectos pueden verse reflejados en el entorno laboral, afectando la eficiencia profesional, que se define como el buen desarrollo en una tarea específica.

Aunque, los docentes reconocen la necesidad de utilizar las TIC en su trabajo diario, esto provocó dos tipos de reacciones: por un lado, mientras algunos docentes reaccionan de manera positiva y abierta a los nuevos cambios provocados por el uso de las TIC, otro grupo de docentes es más receptivo a los problemas de adaptación lo que pone en riesgo su salud psicológica (Alcas et al., 2019).

En este sentido, para muchos docentes el esfuerzo que ponen en adaptación y formación no es suficiente, y sus competencias y habilidades en este ámbito se ven cuestionadas (Cárdenas y Bracho, 2019).

En un estudio realizado por Dominguez-Torres et al., (2021), se concluyó que en el ámbito de la enseñanza existían correlaciones significativas entre la sobrecarga tecnológica que los docentes experimentaban, las consecuencias socioemocionales causadas por trabajar fuera del horario laboral normal y la tecno- invasión. En este mismo contexto, Pensionara et al., (2021) en su investigación, se menciona que existe una relación importante entre la motivación del docente y su comportamiento, es por ello que si no hay motivación por parte del maestro se genera una respuesta afectiva negativa, por lo que, el enseñar de forma telemática afectó el desempeño en dicha actividad labor.

Aunado a esto, la pandemia incremento los niveles de estrés, agotamiento y deterioro psicosocial en los docentes, consecuencia del desafío de aprendizaje que está ligado a la digitalización debido a la implementación obligatoria de recursos tecnológicos, provocando respuestas negativas por la falta de adaptación, incremento de tecnoansiedad, entre otros (Domínguez et al., 2021).

De las evidencias y los estudios anteriores, se concluye que durante la pandemia por COVID-19, la productividad de algunos docentes se redujo, ya que, al tener tantas herramientas tecnológicas nuevas y no adaptarse a la velocidad que se necesitó para el uso de las TICs, los mismos se estresaron mucho, lo que repercutió en el trabajo.

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

Los riesgos psicosociales se refieren a las amenazas laborales causadas por diversos estresores que pueden causar enfermedades ocupacionales que, si no se tratan adecuadamente, pueden disminuir la productividad y eficiencia laboral, lo que tiene un impacto directo en la economía (Martínez, 2020).

De manera similar, Sánchez (2000) de la Comisión Europea sostiene que el estrés que experimentan las personas en el trabajo es una combinación de respuestas emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales a un aspecto negativo o dañino de un trabajo, organización o lugar de trabajo, por lo que el estrés es caracterizado por altos niveles de excitación y estrés, y una sensación frecuente de incapacidad para afrontarlo. Estos riesgos están relacionados con el entorno laboral, por cual un empleado no podría desarrollar de manera eficaz sus funciones a cargo dentro de una organización (García, 2019).

Gracias a ellos, aunque esta definición se haya revisado en diferentes ocasiones, se puede observar la importante relación que existe entre las características del entorno laboral de las personas y su propio bienestar (Pérez y Nogareda, 2012).

Por esta razón, el uso de las TIC en el ámbito laboral también puede ocasionar factores de riesgo psicosocial, siendo importante poder identificar las situaciones en que se

pueda dar estos riesgos. Existen muchos riesgos psicosociales que las empresas deberían conocer para poder prevenir daños ocasionados (Manzano, 2018).

Para el Observatorio de riesgos psicosociales, UGT (2008), el tecnoestrés se divide en tres dimensiones como riesgo psicosocial: la afectiva (ansiedad, fatiga); actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología).

Además, durante la pandemia de COVID-19, los docentes se vieron en riesgos psicosociales principalmente por factores como el tecnoestrés, que es un malestar relacionado con la tecnología que causa enfermedades y trastornos, así como dependencia, adicción, dolores de cabeza, problemas para dormir, déficit de atención, entre otros (Sánchez et al., 2021).

De manera similar Taradfar (2010) en su modelo de tecnoestrés distingue los siguientes factores: la tecno-invasión en la cual no se separa la vida laboral con la personal, ya que el sujeto se encuentra siempre conectado; la tecno-sobrecarga que es el incremento de trabajo con un menor tiempo de entrega de dicho trabajo; la tecno-complejidad que hace referencia a la dificultad que tiene el trabajador al utilizar la tecnología; la tecno-inseguridad donde los trabajadores no se sienten seguros con la organización; y la tecno-incertidumbre causada por la inestabilidad al utilizar TIC en constante cambio.

Concluyendo con este tema, el cambio de la educación presencial a la educación en línea, la implementación de la tecnología resultó complicada debido a la falta de conocimiento, la amplia gama de herramientas digitales, las limitaciones de los estudiantes y padres de familia, el escaso apoyo de la directiva estudiantil y la ansiedad, la fatiga y la depresión, que afectaron la productividad de los docentes durante la pandemia.

1.3 Burnout en tiempos de Covid-19

Existe una diferencia entre el síndrome de burnout y el estrés laboral ya que el síndrome resulta de episodios continuos de estrés laboral (García et al., 2016).

En este sentido, Freudenberger (1974) introdujo por primera vez la noción de burnout, entendido como el síndrome de quemado, al medir las reacciones físicas y mentales que

observó en un grupo de personas que trabajaban en un dispensario de desintoxicación. Después de un año, muchos de ellos informaron sentirse agotados, irritables y conservar una actitud cínica en torno a sus pacientes, intentando evitarlos.

Posteriormente, el concepto fue descrito por Maslach y Jackson (1981) como “un síndrome adaptativo crónico, que destaca por ser una respuesta al estrés laboral crónico, en la que los trabajadores experimentan un desequilibrio grande en quehaceres sencillos y no poseen buenas herramientas para afrontarlos.

Al respecto, se ha observado que los profesionales que ofrecen un servicio asistencial y en cuya labor se dedica al resto de persona como en el caso de los profesores, psicopedagogos y orientadores, son quienes en su mayoría sufren del síndrome de burnout (Boydak, 2009).

A partir de esto y con la llegada del COVID - 19, varios cambios fueron realizados en la labor docente, la implementación del teletrabajo y actividades remotas para seguir con la enseñanza-aprendizaje fue necesario, así como, la realización de cambios personales en el estilo de vida, que ocasionó que la educación a distancia sea realmente complicada sobre todo con estudiantes de necesidades especiales o con discapacidades, ya que, por el exceso de trabajo, los docentes se encontraron realmente saturados para poder ofrecer una educación mucho más personalizada que en la mayoría de casos se requiere (Murillo y Duk, 2020).

Esta cuestión es abordada por Ribeiro et al. (2020) desde el campo de la psicología en la medida en que la pandemia representa una exposición sistemática a riesgos, entre otros, por la jornada docente que conlleva la educación a distancia, que puede tener precariedad en la parte laboral, en este mismo texto, se menciona el papel del teletrabajo para los docentes en medio de una pandemia, así como las diversas adaptaciones que debieron realizar, mismas que contribuyeron al malestar emocional creado por los sentimientos de soledad y aislamiento, los que, asociados con la sobrecarga de trabajo y la necesidad de continuar trabajando en un sistema de trabajo remoto, dieron como resultado

riesgo de sufrir problemas de salud mental durante una pandemia, con esto, la situación de estrés se volvió más aguda cuando el trabajador no se sentía apoyado en su vida laboral y cuando se necesitó de capacitación o ayuda en las tareas.

De este modo, el resultado fue un trabajador más enfermo, menos motivado, menos productivo, menos estable y puede ser la causa de las ineficiencias de la empresa donde trabaja (OMS, 2004).

En el caso específico de la pandemia de COVID-19 y su relación con el Síndrome de Burnout, la literatura publicada el año pasado es creciente, estudios como el de Ortiz (2020) destacan el papel de los docentes durante la pandemia, viéndolos no solo como creadores de estrategias educativas basadas en TI, sino también como facilitadores para los estudiantes y otras personas que esperan que la distancia sea física e inmaterial -emocional:

En este mismo, contexto, se señala que los docentes estuvieron en la primera línea de la vivencia emocional de niños y adolescentes, no fueron indiferentes, sino, captaron sus necesidades emocionales de la misma manera que los médicos y enfermeras capturan los signos vitales (Ortiz, 2020).

1.3.1 *Predictores de burnout en docentes durante la pandemia*

La docencia se ha caracterizado históricamente como un trabajo altamente estresante (Johnson et al., 2005; Maslach, 1993) esto debido, al grado de compromiso emocional de los docentes con las experiencias de sus alumnos (López, 2016).

Se han realizado estudios sobre los factores que pueden ser predictores del fenómeno burnout con foco en el profesorado. En este sentido, se han señalado factores como el clima laboral, los problemas disciplinarios, la desmotivación de los estudiantes, la baja autonomía, los cambios sociales y curriculares, la sobrecarga de trabajo, el hacinamiento de las aulas y la baja participación en la toma de decisiones (Moriarty et al., 2001).

En este contexto, la falta de apoyo en las instituciones educativas aportó al síndrome de burnout de los docentes debido a factores como falta de motivación, comunicación, jornadas de más de 8 horas, salarios bajos y problemas tecnológicos, factores que generan

estrés y hacen que los docentes no se comprometan con la educación que imparten a los estudiantes. (García et al., 2021).

Según Cabezas et al. (2021) el surgimiento de la pandemia de COVID-19 y el aislamiento causaron estrés prolongado y afectaron negativamente la salud física y mental de los profesionales. Además, las nuevas necesidades de los estudiantes y maestros provocaron respuestas emocionales como despersonalización, sentimientos de fracaso, aislamiento, dolores somáticos, falta de adaptabilidad, insatisfacción laboral y angustia, entre otras cosas.

De igual manera Sokalt et al., (2021) comenta que en medio de las crecientes presiones en la educación causadas por el COVID-19, el bienestar mental de los docentes se ha vuelto aún más importante, esto se debe al aumento de la carga de trabajo, las preocupaciones por la salud, la implementación abrupta de la tecnología como medio laboral y la lucha por encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

En su informe, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) advirtió que el fenómeno socioeducativo emergente provocado por la pandemia de COVID-19 tendría graves efectos psicoafectivos en la comunidad educativa, especialmente en los docentes. Estos se verían afectados por la falta de experiencia en educación en línea y tiempo para recibir capacitación al respecto.

En este mismo contexto, Giannini (2020) menciona que la labor docente, es ahora la que más tensiones provoca ya que se cree que la educación virtual presentó desafíos nuevos para los docentes, quienes han tenido que dedicar más tiempo a aprender sobre el uso de TICS y estrategias pedagógicas innovadoras, que han dado como resultado, problemas en la salud emocional ya que se ha visto afectada por el agotamiento, la ansiedad, la depresión y el miedo a no ser efectivos en la enseñanza virtual (Morfín y Velázquez, 2021).

Como conclusión se puede evidenciar que, la sobredemanda, la insatisfacción laboral, la familia, la constante capacitación y demás, hacen que los docentes experimenten burnout. Debemos ser muy conscientes y poderle sumar que, a estos predictores detallados hace

varios años, ahora estamos con una crisis sanitaria, que implicó mucha más carga laboral, capacitaciones extenuantes y un estrés máximo.

1.3.2 Teletrabajo y burnout: un desafío para los docentes

La pandemia de COVID-19 provocó un fenómeno socioeducativo emergente, que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) predijo en su informe que tendría graves ramificaciones psicoafectivas para la comunidad.

A esto, se sumarían los problemas de los docentes que debido a su falta de experiencia en educación en línea o tiempo para recibir capacitación debieron lidiar también con la frustración de los estudiantes, quienes varias veces no tenían conexión o quienes por la abundante información no podían manejar la tecnología de la información y comunicación (UNESCO, 2020)

Esto es corroborado por Ortiz (2020), quien manifestó que las experiencias de los docentes durante la transición educativa en la era del COVID-19 han incrementado significativamente los sentimientos de estrés y tensión crónica, de igual forma Parra, Chaves y Zea (2020) identificaron brevemente la situación de los docentes frente a la pandemia del COVID-19 mencionando que, para llevar a cabo su práctica educativa, los docentes se tuvieron que adaptar a utilizar herramientas y plataformas tecnológicas que probablemente no utilizaban o desconocían, sumado a esto, las presiones emocionales de estar encarcelados y, en algunos casos, preocupaciones importantes por el bienestar de ellos y sus familias, lo que pudo provocar estrés o síndrome de agotamiento.

Es importante señalar en este contexto que, según Fernández (2021), el número de horas que dedicaron los docentes durante la impartición de clases en línea ha sido muy superior al que habitualmente dedicaron a la docencia presencial.

Al mencionar a los autores, que han encontrado relación con el teletrabajo y el burnout en los docentes, comenzando por la sobreinformación a la que se han expuesto los docentes, así como a las exigencias y demandas presentadas a menudo, la sobrecarga de horarios a

las cuales los docentes han tenido que adaptarse y poder también adaptarse a un nuevo estilo de vida, en donde no solamente han cumplido con su labor como docentes y como agentes de cambio sino también en la mayoría de los casos hacerse cargo de sus familias y de todo lo que engloba la vida de casa (Fernández, 2021).

En Ecuador, se empezó a diseñar formas de educar y se lo pudo realizar mediante distintos procedimientos a los planificados, por medio del teletrabajo, lo que generó que se incrementara el uso de la TIC y de la Tecnología para el Aprendizaje y Conocimiento (TAC) como herramientas de comunicación y así mantener a la población segura con la distancia social requerida (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

Por tal razón, el uso de TIC fue muy útil en el tiempo de pandemia, los docentes pudieron innovar y crear contenido que sea educativo, sin embargo, esto representó un desafío, ya que la mayoría de los mismos no tenían una capacitación previa y todo fue realizado en tiempo récord, por lo que el burnout se hizo más evidente con la llegada del teletrabajo.

1.3.3 Consecuencias del Burnout para docentes

La mayor parte de las investigaciones realizadas hasta el momento se han basado en la propuesta conceptual de Maslach y Jackson (1981), quienes definieron el burnout como la baja motivación, baja autoestima, disgusto, agotamiento y fatiga emocional, conceptualizado como un estado mental de despersonalización, lo que genera fallos y mal desempeño.

Contribuciones de Correa et al., (2010) mostraron una mayor presencia de impacto físico y social en los docentes, además de una importante despersonalización, es decir, actitudes negativas e inseguras hacia los agentes en el entorno laboral, así como importantes efectos físicos y sociales, lo que desencadena en negligencia al momento de la realización del trabajo y que esta a su vez trae consigo síntomas de agotamiento.

Por ello, se presenta un informe del docente sobre el síndrome de burnout de Upegui y Zuluaga, (2020) donde mencionan que se enfrentan constantemente a situaciones de estrés propias del entorno en el que desarrollan su labor profesional, además de un cambiante

entorno social y transformación metodológica, que trae nuevas dinámicas de enseñanza y aprendizaje, lo que ha ocasionado desafíos que exceden la capacidad y tiempo de estos profesionales.

En Ecuador no se han estudiado ampliamente los efectos de este fenómeno en los docentes. Sin embargo, en los pocos estudios que lo hacen, se afirma que, por problemas en aspectos logísticos, tecnológicos, pedagógicos y socioafectivos, se han incrementado los niveles de burnout en docentes entre 37 y 41 años (Salamea et al., 2021; Tejedor et al., 2020).

Por su parte, Montero y Moscoso (2020) concluyen que el agotamiento emocional, el dolor de cabeza, la fatiga, el cansancio, la frustración, la dificultad para conciliar el sueño y la falta de concentración son los síntomas que los docentes han reportado con mayor frecuencia como consecuencia del estrés laboral crónico o síndrome de burnout durante la pandemia.

Además, señalan que los docentes demostraron ajustes de comportamiento como resultado de los factores ambientales de la oficina en casa (Montero y Moscoso, 2020), con ellos, el vínculo entre el agotamiento de los docentes y el desempeño académico deficiente y la baja motivación de los estudiantes se ha establecido ampliamente (Bottiani et al., 2019; Madigan y Kim, 2021).

En la literatura internacional, podemos encontrar también aumentos significativos en los niveles de agotamiento que han experimentado los docentes durante la emergencia sanitaria (Sokal et al., 2020), como en Irlanda, donde se descubrió que los profesores universitarios tenían niveles más altos de agotamiento y estrés de lo que se había informado anteriormente. Más de la mitad de los participantes también reportaron una disminución en la salud mental de un miembro de la familia (Minihan et al., 2021).

Concluyendo este tema, varios autores sugieren que la pandemia tuvo consecuencias en la salud mental de los docentes, ya que los mismos mostraron varias consecuencias físicas y psicológicas a causa del confinamiento.

1.4 Salud Mental y estrategias de afrontamiento en docentes

El rol del individuo en la institución, las relaciones interpersonales, el desarrollo profesional, el clima y la estructura han sido identificados como las fuentes de estrés que los docentes reportan experimentar con mayor frecuencia (Kyriacou, 2000), varios estudios realizados han catalogado a la docencia como una profesión altamente estresante, lo que provoca baja motivación, falta de compromiso con el trabajo, disminución de la autoeficacia, agotamiento y afectividad negativa (Cooper y Marshall, 2013; Kyriacou y Sutcliff, 1978; Skaalvik y Skaalvik, 2015; Velázquez et al., 2014).

La salud mental es un estado de bienestar emocional donde una persona puede tomar sus propias decisiones sin que estas afecten su salud física o mental, y contribuye al desarrollo de sus capacidades y se adapta fácilmente a los diversos estresores presentes en su entorno (Sirot, 2020).

En este contexto, para poder lidiar con el estrés, las personas usan mecanismos de afrontamiento, también conocidos como técnicas de manejo de factores estresantes (Kirchner et al., 2010).

Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento según la escuela cognitivo-conductual es un conjunto en constante cambio de cogniciones y comportamientos desarrollados para satisfacer demandas externas y/o internas que se consideran abrumadoras con los recursos disponibles, desde esta perspectiva, se entiende al afrontamiento como la estrategia que engloba mecanismos por los cuales el sujeto realiza esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, con la intención de poder sobrellevar tanto las demandas internas como las ambientales y a su vez los conflictos generados entre las mismas.

Sin embargo, debido al inicio de la pandemia de COVID-19 y otros factores perjudiciales como el estrés, el miedo, la incertidumbre, la tristeza, la ansiedad, la depresión, la frustración y la angustia, los docentes han experimentado un desgaste mental y problemas psicológicos que afectan su capacidad de tomar decisiones (Martínez, 2020).

En este marco, la ansiedad se considera un trastorno mental que se relaciona con situaciones difíciles de controlar o incontrolables, generando problemas de concentración, ánimo, sentimientos de preocupación, pensamientos suicidas, aceleración del ritmo cardiaco, comezón constante e irritabilidad, lo que afecta la capacidad de afrontamiento de los docentes (Cabezas et al., 2021)

Además, debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19 y el cierre inevitable de las clases presenciales, los maestros experimentaron fatiga, irritabilidad, soledad, poca satisfacción laboral y represión social, lo que causó malestar. Además, la depresión es un trastorno psicológico que provoca tristeza y sentimientos negativos, los mismos que se evidencian en situaciones de estrés, relacionándose con inseguridad, desconfianza, temor e ira (Valero et al., 2020).

En tal sentido, la ansiedad y la depresión son problemas mentales que repercuten en todas las personas, pero en especial a los docentes debido a los cambios repentinos en la educación y la vida cotidiana durante la emergencia sanitaria, que pueden causar falta de concentración, pérdida del sueño, entre otros problemas (Mora et al., 2021; Prado et al., 2021).

Para ello, los maestros han utilizado estrategias de afrontamiento, que son actitudes o comportamientos que se utilizan para reducir los efectos negativos de situaciones estresantes, como el malestar emocional y físico. Estas estrategias incluyen el apoyo a la familia, la religión, la distracción, el humor y la aceptación, y estas estrategias ayudan a controlar el crecimiento personal y profesional del docente (Marsollier y Expósito, 2021).

Para concluir, se observa que las estrategias son de carácter cognitivo y conductual, lo que guarda también coherencia con lo expresado en los estudios de Rodríguez et al., (2002) donde las estrategias de afrontamiento se centran en los comportamientos que producen estrés, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo.

En síntesis, la salud mental es la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse a los cambios externos, sin embargo, la pandemia ha sido causante, que la salud

mental se deteriore por los cambios abruptos y repentinos que se tuvieron que realizar, sobre todo en la parte educativa.

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

Las repercusiones que han existido en la salud mental en los docentes se incrementaron con el transcurso del tiempo, en razón a la alta demanda de alumnos que se han presentado con el paso de los años, más aun con la presencia de una emergencia sanitaria que obligó a los docentes a adaptarse a la nueva modalidad, registrándose la presencia de trastornos como ansiedad, estrés y depresión, por ello es necesario pensar en la salud de los profesores de modo integral, es decir, cuidando su salud tanto física como mental (Riveiro, 2020).

El síndrome de burnout se ha demostrado en todo el mundo, así como también en Ecuador, donde la salud mental ha incrementado y ha sido precursor de patologías psíquicas, como las deficiencias en el autocontrol y las deficiencias en la prevención. trabajos relacionados con este síndrome (Méndez, 2019).

Por su parte, Rodríguez et al., (2017) enfatizó que los signos y síntomas del síndrome son más evidentes en los maestros. A su vez, esto hace que el trabajo se vuelva agotador, estresante y frustrante, además de aislado socialmente, somnoliento y perezoso. Ha sido interesante la aparición de dolores fuertes de cabeza, problemas digestivos, falta de energía, problemas con la comunicación familiar, dificultad para concentrarse y falta de creatividad, lo que señala que los docentes no solamente padecieron de ansiedad sino también en algunos casos depresión.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, 2013), la ansiedad es aquel mecanismo de defensa fisiológico ante una amenaza latente el cual puede generar sensaciones desagradables tales como: preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación y en el caso de convertirse en una respuesta incontrolable y/o persistente por el paciente, podría desencadenar en una patología ansiosa.

En este contexto, una investigación realizada en Ecuador, que tuvo por objetivo determinar los niveles de ansiedad que se había generado por el repentino cambio de una educación presencial a virtual, se encontró que el 68% de la población investigada presentó niveles de ansiedad entre leve y moderada, debido al uso constante de las distintas herramientas psicológicas en torno a la nueva modalidad y la forma en como debían adaptarlas al entorno (Reyes, 2020).

Por otro lado, la depresión se define por la OMS (2021), como el trastorno psicológico más frecuente en el mundo presentando sintomatología como tristeza excesiva, irritabilidad, sensación de vacío, ahogo, desinterés al cumplir con sus actividades la mayor parte del día, entre otros, trayendo como consecuencias problemas de salud, problemática que ha sido investigada en esta ocasión, en la población docente.

Un estudio realizado por Granados et al. (2020), mencionó que el 68% de los participantes, mismos que eran docentes de educación secundaria, reportaron niveles altos de depresión, lo cual se relacionó con la variable emocional tomando como contexto el ámbito laboral y los factores que provienen del teletrabajo durante el COVID-19, de acuerdo con el análisis estadístico, cuanto mayor sea el nivel de depresión, mayor agotamiento emocional refleja una persona

En un estudio realizado por García et al., (2021) sobre el "Síndrome de Burnout y Salud Mental", en el cual, encuestó a 150 docentes los mismos mencionaron que sus problemas de salud mental relacionados con el teletrabajo son: agotamiento físico y mental (100 por ciento), falta de motivación en general (30 por ciento), sensibilidad a la crítica (20 por ciento), pérdida de energía (85 por ciento), disminución de la productividad en el trabajo (90 por ciento) y estrés (100 por ciento) fueron los síntomas más comunes. Es interesante notar que todos los encuestados dijeron que experimentaron agotamiento físico y mental constante, así como también estrés, lo que indica que el 100% de los encuestados revelaron al menos un síntoma.

Los docentes llegaron a la conclusión unánime de que en periodos de pandemia y aislamiento social se completa el triple de trabajo en otras realidades. Esto implica una desmotivación por la metodología del teletrabajo, que, si bien es comprensible dadas las circunstancias, se ve influida por los consejos que reciben de diversas fuentes, robándoles la libertad de elegir cómo se enseña a los alumnos, según todos los docentes en esta situación, el síndrome de burnout puede desarrollarse por estrés continuo y la tensión de mantener una conexión durante mucho tiempo durante el teletrabajo (García et al., 2021).

Gracias a estos estudios se revela que los docentes presentaron varios problemas psicológicos, como niveles altos de ansiedad y depresión, lo que causó que se sintieran frustrados, agotados, sin energía y muchas veces sin motivación para cumplir con sus labores y esto tuvo incidencia también en su parte física, ya que, al presentar todo este malestar psicológico, se comenzaron también a manifestar dolencias corporales, por lo que el desgaste emocional tuvo implicaciones en la salud de los docentes.

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

Como se ha mencionado en los apartados anteriores, los docentes han sufrido de un desbalance tanto en su salud física como mental a raíz del teletrabajo, lo que ha generado cansancio y agotamiento generalizado, por lo que Ramos et al., (2020), decidió encuestar a varios docentes para poder saber la percepción de ellos con respecto a la salud mental en época de pandemia.

Según los docentes encuestados por Ramos et al., (2020) se logró categorizar cada una de las percepciones que tuvieron durante este tiempo de pandemia y se encontró que: en cuanto al rol del docente, este se enfoca en la gestión de las necesidades emocionales de la comunidad escolar, en contra de las académicas, durante la pandemia, los docentes tenían una responsabilidad adicional más allá de ser educadores: también debían apoyar las necesidades emocionales de los estudiantes. Los resultados del estudio de priorización curricular mostraron que todos los establecimientos, públicos, privados y subvencionados, actúan de acuerdo con las demandas de sus respectivos entornos; en cuanto a la

retroalimentación que los docentes dan a sus alumnos sobre su aprendizaje, la mayoría solo lo ha hecho para aquellos que tienen acceso a internet a través de diversas plataformas, en otras palabras, solo los estudiantes con acceso a Internet pueden comentar su progreso académico, sobre las demandas y obligaciones los resultados demuestran que los docentes, en especial los que son jefes de curso, perciben exigencia y, en cuanto al apoyo psicológico y/o material, los hallazgos del estudio demostraron que los docentes perciben que estos son variados, algunos afirman no tener apoyo administrativo, otros afirman tener relación más estrecha con el equipo directivo.

Aunado a esto, la percepción que los docentes tienen acerca de la pandemia de COVID-19 puede dañar su salud física y mental, por lo que considerar situaciones negativas causa intranquilidad, falta de sueño y miedo, mientras que poder controlar la reacción ante un estresor aumenta la estabilidad emocional, lo que mejora la salud mental (González, 2020).

Asimismo, durante la pandemia de COVID-19, los docentes también experimentaron estados emocionales difíciles debido a conflictos relacionados con el teletrabajo y el entorno familiar, así como el desarrollo de trastornos de ansiedad o depresión como resultado de horas de trabajo constantes, poco descanso, agotamiento emocional y despersonalización, lo que disminuyó su capacidad de adaptación (Cevallos et al., 2021).

En resumen, el confinamiento a causa de la pandemia ha repercutido negativamente en la salud mental de los docentes, trayendo consigo miedo, temor, angustia y estrés a causa de todos los roles que los mismos debieron asumir y todas las adaptaciones que se debieron realizar, de igual manera, esto contribuyó a que los docentes generen molestias físicas las cuales pusieron también en riesgo la salud de los mismos.

1.4.3 Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes

Sobre el afrontamiento Aceituno y Soto (2021) sostienen que es la forma en que los maestros tratan de aliviar el estrés causado por el uso de la tecnología en el trabajo remoto. Hay dos tipos de técnicas de afrontamiento: centradas en el problema (que tratan de resolver

el problema) y centradas en la emoción (que tratan de resolver las emociones que causan el problema).

En un estudio realizado por Roldán et al., (2021), fue posible sacar la conclusión de que, entre las técnicas de reducción del estrés, la técnica enfocada a resolver el problema fue una de las más populares. En esta técnica, las personas se enfocan en afrontar la situación que les está causando malestar para encontrar el equilibrio y una solución rápida. En cambio, el género masculino usa la estrategia de "Expresión emocional", donde las emociones se expresan abiertamente para neutralizarlas liberando el humor o luchando con las emociones.

En este mismo contexto, las estrategias de afrontamiento utilizadas tienen como objetivo la adaptabilidad para evitar que el estrés causado por la pandemia de COVID-19 cause daños en la salud (mental y física), como realizar ejercicio físico, prácticas culinarias, emprendimientos, aprendizaje de idiomas, cuidado de mascotas y horticultura, de igual manera, se hizo común la práctica de juegos en familia (como juegos de mesa), así como prácticas religiosas (Fuentes et al., 2020; Marsollier y Expósito, 2021).

Además, estas tácticas se utilizaron para reducir los niveles de estrés y crear soluciones a corto y largo plazo para los docentes. Por otro lado, los profesionales han contrarrestado los efectos negativos del estrés evitando los problemas, buscando apoyo en el entorno donde se desarrollan y enfocándose en el conflicto para solicitar ayuda de inmediato. (Roldán y Díaz, 2021).

Concluimos que existen estrategias para afrontar el estrés laboral del teletrabajo, dependiendo del tipo de personas y de gustos que estas tengan, se ofrecieron formas de afrontar el confinamiento para poder equilibrar la vida con los estresores presentes.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 *Objetivo general*

- Identificar los factores relacionados con el estrés en los docentes de una unidad educativa privada ubicada en el sector norte en la ciudad de Quito durante el año 2021.

2.1.2 *Objetivos específicos*

- Identificar las características sociodemográficas, laborales de los docentes de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021.
- Determinar los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) de la muestra de participantes de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021.
- Determinar la salud mental de los docentes de educación básica y bachillerato de la Unidad Educativa privada del sector norte de Quito en el año 2021.
- Determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online durante la pandemia de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que tuvieron los docentes ante las situaciones de estrés causada por el COVID-19 de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021.

2.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas, laborales de la muestra de docentes una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021??

¿Cuál es el nivel de burnout por las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal de los docentes de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021?

¿Cuáles es la prevalencia de salud mental (estrés, ansiedad, depresión), de la muestra de los docentes una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en la muestra investigada de docentes de básica y bachillerato de una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021?

¿Qué estrategias de afrontamiento se usan ante el estrés de docentes de básica y bachillerato de docentes una unidad educativa privada del sector Norte de la ciudad de Quito en el año 2021?

2.3 Diseño de la investigación

Según Cabrero y Richart (2022) la investigación presenta el siguiente diseño:

Cuantitativa: Enfocado en las variables estudiadas que se analizan mediante diversos métodos estadísticos y son expresadas mediante cifras, utilizadas dentro de la investigación para comprobar hipótesis

No experimental: No se manipuló las variables estudiadas, se estudian en su ambiente natural.

Transeccional (transversal): Se utilizó múltiples variables de una determinada población en un mismo momento.

Exploratorio: Se enfoca en el planteamiento y formulación de la hipótesis mediante la investigación de las variables.

Descriptivo: Se identificó donde y como las variables se desarrollaron en la investigación.

2.4 Contexto

Para la presente investigación, se realizó la encuesta en un contexto educativo privado, a varios docentes, quienes estuvieron trabajando en el momento de la pandemia.

Para ello se solicitó poder realizar la investigación en un colegio privado ubicado, al norte de la ciudad de Quito, mismo que quiere formar una generación de líderes responsables con sensibilidad socio- ambiental, espíritu emprendedor y trascendencia para la vida.

La institución a la que acudí se basa en valores muy fuertes como son el amor a Dios, el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, la integridad e identidad.

2.5 Población y muestra

La población seleccionada fueron docentes una unidad educativa privada a nivel primaria y secundaria de educación básica en el norte de la Ciudad de Quito en el año 2022.

Por su parte, la muestra estaba conformada por 41 docentes seleccionados mediante el muestreo causal-accidental no probabilísticos que consiste en seleccionar una muestra de la población que sea de fácil acceso al investigador sin ser un grupo representativo.

2.6 Participantes

Realizada por 41 docentes de la zona Norte de la ciudad de Quito, el 84,6% de educación básica y el 15,4% correspondientes a bachillerato, con relación al sexo el 92.3% fueron mujeres y el 7.7% hombres, en referencia a la edad existe una media de edad de 36 años comprendida entre los 24 y 56 años y desviación típica de 8; en cuanto al estado civil, el 61.5% estaban casados o en Unión Libre, el 25,6% solteros y el 10,3% Divorciado/as – Separado/as y el 2.6% viudos; en las horas de trabajo por día existe una media de 8 horas y en cuanto a la experiencia laboral una media de 11 años.

2.6.1 *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

2.7 Métodos y Técnicas

2.7.1 Métodos

Según con Marroquín (2021) la investigación presenta los siguientes métodos

Método descriptivo: método basado en la observación, por lo que son importantes los cuatro factores psicológicos: atención, sensación, percepción y reflexión.

Con la utilización de este método se puede analizar y explicar los factores relacionados con el estrés en los docentes de básica y bachillerato dentro de nuestra investigación.

Método sintético de análisis: Un método filosófico dualista para llegar a la verdad de las cosas. Primero, se aíslan los elementos involucrados en la realización de un fenómeno particular, luego se recombina los elementos lógicamente relacionados (como un rompecabezas) perfeccionar y probar la veracidad del conocimiento.

Con este método se explica la relación que tienen los elementos y el todo, así como la reconstrucción de las partes para alcanzar una visión de unidad, en lo referente a los factores que se estudian en relación al estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método inductivo y deductivo: La deducción inductiva consta de dos procedimientos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento que transfiere conocimiento sobre casos específicos a un conocimiento más general que refleja lo que los fenómenos individuales tienen en común.

La deducción conduce del conocimiento general al conocimiento menos general. Las generalizaciones son el punto de partida para sacar conclusiones intelectuales y llegar a

nuevas conclusiones lógicas para un caso particular. Consiste en derivar soluciones o características específicas a partir de generalizaciones, principios, leyes o definiciones universales.

Este método lo utilizamos para realizar una generalización empírica que ha permitido configurar el conocimiento y generalizar lógicamente los datos empíricos relacionados con el estrés en los docentes de básica y bachillerato.

Método de Escalamiento de Likert: Según Hernández Sampieri (1997), dicha escala consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra.

Este método es muy utilizado para poder recolectar los datos ya que es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción la escala por ejemplo la del poseer 7 opciones de frecuencia de 0 nunca, 1 alguna vez al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana, 6 diariamente. En esta investigación sirvió para medir numéricamente las preguntas hechas a los docentes.

Método estadístico: En la investigación cuantitativa, los métodos estadísticos identifican, presentan, simplifican, analizan y analizan las propiedades, variables o valores de un estudio o proyecto de investigación con el fin de comprender mejor la realidad y tomar decisiones para optimizarla. proceso de interpretación, proyección.

Con este método se tiene la posibilidad de organizar de una mejor manera la información alcanzada con la aplicación de la batería de instrumentos propuestos en esta investigación.

2.8 Instrumentos

Cuestionario Ad Hoc.

Cuestionario independiente y personalizado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, se enfoca en obtener información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar: el sexo, edad, número de años, ciudad de procedencia, zona en la que

trabaja, etnia, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, y un apartado de preguntas referentes de actividades relacionadas con el COVID.

Inventario del Estrés laboral crónico de Maslach [MBI-GS]; Maslach y Jackson (1986): Este instrumento se maneja para indagar y deducir la presencia de *burnout* en los docentes, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. consolidado como instrumento de evaluación psicológica, consta de tres dimensiones con 22 elementos: agotamiento emocional (9 ítems con una puntuación máxima de 54 puntos), despersonalización (5 ítems con una puntuación máxima de 30 puntos) y realización personal (8 ítems y una puntuación máxima de 48 puntos); se utiliza una escala de 7 puntos tipo Likert en la cual una respuesta de 1 indica sin afectación y un puntaje de 7, la máxima afectación. (Aranda Auserón et al., 2018, Gil-Monte, 2005, 2018; Rivera-Ávila et al., 2017; Nassar et al., 2020). En cuanto a las propiedades psicométricas, la consistencia interna o alfa de Cronbach del MBI oscila entre .70 a .90

Cuestionario de Tecnoestrés: Salanova et al. (2007), menciona que 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. Puntuaciones altas indican la presencia de tecnoestrés en ambas sus manifestaciones: ansiedad tecnológica (puntuaciones altas de ansiedad, cinismo e ineficiencia) y fatiga técnica (puntuaciones altas de fatiga, escepticismo e ineficiencia).

Las puntuaciones obtenidas para cada ítem de cada escala se suman y los resultados se distribuyen entre los 4 ítems que componen cada escala.

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

El DASS quedó constituido por tres escalas que son las siguientes; La depresión es un trastorno que incluye síntomas a menudo asociados con estados de ánimo desagradables como la tristeza. La ansiedad se describe en torno a síntomas físicos como excitación, pánico, tensión muscular y miedo.

El estrés se describe como la tendencia a reaccionar ante eventos estresantes con síntomas como tensión, irritabilidad y euforia 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 escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de 0.91 (Antúñez et al., 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.

2.9 Procedimiento

Cumpliendo con la parte de la investigación bibliográfica, se llevó un proceso exhaustivo de recolección de estudios realizados para posteriormente poder compararlos. Cada estudio analizado se encontró según investigaciones académicas realizadas.

Los textos utilizados se encontraron en sitios académicos de la web, sobre todo en Google académico, donde se encontraron artículos relacionados con los temas estudiados. Para los diferentes temas en estudio, se hizo la revisión de artículos como fueron, “el rol de los docentes en tiempos de COVID”, “Las tecnologías de información y comunicación como

generadoras de tecnoestrés en docentes de un sector específico”, “Burnout en docentes”, “Psicopatología”, “Identificar el estrés en docentes ecuatorianos” , “Estrategias de afrontamiento del estrés”, “ La educación en tiempos de pandemia”, “Evaluación de la carga y fatiga mental de los docentes por teletrabajo”, “Pandemia de COVID 19, pelea o muerte”, entre otros que son trabajos de investigación realizados en años actuales.

Algunos conceptos fueron tomados de autores los cuales ya tiene varios años de antigüedad, sin embargo, se pudo observar que eran de importancia para dicha investigación.

Para desarrollar la investigación, se buscaron diferentes unidades educativas que pudieran formar parte de este estudio, que posean el personal docente con los requisitos necesarios para elaborar las encuestas.

Posterior a esto, se eligió el centro educativo y se agendó una cita con la Rectora de la institución para poder explicar el proceso de recolección de información, de igual manera, e mantuvieron entrevistas con los docentes elegidos para poder explicar el desarrollo del estudio y firmar la carta de consentimiento y confidencialidad.

La recolección de información se llevó a cabo mediante la aplicación de una batería de instrumentos psicológicos On-line que cumplen con propiedades psicométricas adecuadas para este.

2.10 Recursos

Humanos:

La elaboración de esta investigación estuvo conformada por los realizadores de este proyecto, como la directora Katherine Tatiana Vásquez Aguilera y como tesista Nancy Nathaly Subía Mora, así como los docentes de la institución de educación privada.

Tabla 1

Materiales

<i>Materiales, Equipos</i>	<i>Disponibilidad</i>
<i>Cuestionario Ad Hoc</i>	SI
<i>El inventario de Maslach</i>	SI
<i>Cuestionario de Tecnoestrés</i>	SI
<i>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)</i>	SI
<i>La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).</i>	SI
<i>Computadores</i>	SI
<i>Materiales, Equipos</i>	<i>Disponibilidad</i>
<i>Cuestionario Ad Hoc</i>	SI
<i>El inventario de Maslach</i>	SI
<i>Cuestionario de Tecnoestrés</i>	SI
<i>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)</i>	SI
<i>La Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28).</i>	SI
<i>Computadores</i>	SI

Tabla 2*Económicos*

<i>Material</i>	<i>Presupuesto</i>
<i>Material de escritorio</i>	\$15
<i>Impresiones y copias</i>	\$40
<i>Internet</i>	\$20
<i>Transporte</i>	\$20
<i>Total</i>	\$95

Capítulo tres

Instrumentos y resultados

3.1 Aplicación de instrumentos y análisis de resultados

Muestra recolectora de datos: 41

Muestra procesadora de datos 38

Tabla 3

Características sociodemográficas y laborales de los docentes

		N	%		
Sexo	Masculino	3	7,7%		
	Femenino	36	92,3%		
Docente	Educación básica	33	84,6%		
	Bachillerato	6	15,4%		
Estado civil	Casado/a - Unión libre	24	61,5%		
	Viudo/a	1	2,6%		
	Divorciado/a - Separado/a	4	10,3%		
	Soltero/a	10	25,6%		
		M	Máx.	Min.	DT
Edad		36	56	24	8
Horas de trabajo por día		8	10	5	1
Experiencia laboral		11	31	1	7

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

En relación a la tabla 3, de la muestra procesada se observa que el 92,3% de los docentes son de sexo femenino, de los mismos un 84,6% cursaron la educación básica. En lo referente al estado civil 61,5% de los encuestados están casados o en unión libre, un 2,6% son viudos, un 10,3% están divorciados o separados y un 25,6% de ellos son solteros. En cuanto a la edad se obtuvo una media de 36 años; las horas de trabajo reportadas son 8 horas y los años de experiencia laboral tuvieron una media de 11 años.

Tabla 4*Percepción de las dimensiones del burnout de los docentes*

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	17	43,6%
	Medio	8	20,5%
	Alto	14	35,9%
Despersonalización	Bajo	25	64,1%
	Medio	6	15,4%
	Alto	8	20,5%
Realización personal	Alto	26	66,7%
	Medio	8	20,5%
	Bajo	5	12,8%

Nota. Estrés laboral crónico de Maslach (MBI)

En relación a la tabla 4, se obtuvo que el 43,6% de los encuestados presentaron un cansancio emocional bajo, el 20,5% presentaron un cansancio medio y el 35,9% tuvieron un cansancio alto. Con respecto a la despersonalización el 64,1% de los encuestados se encontró en un rango bajo, el 15,4% en un rango medio y el 20,5% presentaron una despersonalización. Sobre la realización personal, el 66,7% de los encuestados se encuentran en un nivel alto, el 20,5% en un nivel medio y el 12,8% en uno bajo.

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

		N	%
Depresión	Leve	35	89,7%
	Moderado	3	7,7%
	Severo	1	2,6%
Ansiedad	Leve	32	82,1%
	Moderado	2	5,1%
	Severo	5	12,8%
Estrés	Leve	36	92,3%
	Moderado	1	2,6%
	Severo	2	5,1%

Nota. Cuestionario de salud mental DASS-21

En relación a la tabla 5 correspondiente a la salud mental de los docentes, el 89,7 % de los encuestados presentaron un rango leve de depresión, el 7,7% un rango moderado y el 2,6% de los participantes presentaron un rango severo. Con respecto a la ansiedad que fue uno de los problemas que presentaron los docentes, un 82,1% de los participantes presentaron una puntuación leve, el 5,1% una puntuación moderada y el 12,8% presentaron una puntuación severa de ansiedad. Referente al estrés se obtuvo que el porcentaje es bajo, un 92,3% de los participantes presentaron estrés leve, el 2,6% presentaron estrés moderado y el 5,1% estrés severo.

Tabla 6

Resultados de tecnoestrés de los docentes

		N	%
Ansiedad	Bajo	22	56,4%
	Medio	15	38,5%
	Alto	2	5,1%
Fatiga	Bajo	29	74,4%
	Medio	6	15,4%
	Alto	4	10,3%
Escepticismo	Bajo	23	59,0%
	Medio	15	38,5%
	Alto	1	2,6%
Ineficacia	Bajo	21	53,8%
	Medio	16	41,0%
	Alto	2	5,1%

Nota. Cuestionario de Tecnoestrés (NTP)

Referente al tecnoestrés, los docentes manifestaron ansiedad y estrés por las adaptaciones que tuvieron que realizar y por todos los cambios y demandas a los que estuvieron expuestos. En relación a la tabla 6, el 56,4% de los encuestados se encontraron en un nivel bajo de ansiedad, el 38,5% en un rango medio y el 5,1% en un porcentaje alto. Con respecto a la fatiga el 74,4% obtuvo un porcentaje bajo, el 15,4% un nivel medio y el 10,3% un rango alto. Sobre el escepticismo se obtuvo un porcentaje bajo de un 59% de los

encuestados, un 38,5% en un porcentaje medio y un 2,6% en alto. Por último, la ineficacia se presentó en un rango bajo del 53,8% de los docentes, un nivel medio del 41% y en un porcentaje alto del 5,2%.

Tabla 7

Estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	21,05	36,00	10,00	5,44
Estrategias enfocadas en problema	29,28	52,00	14,00	7,56
Estrategias disfuncionales	18,82	31,00	12,00	5,47

Nota. Inventario COPE-28

Con base en los posibles problemas de salud mental que los docentes pudieron enfrentar en este confinamiento, se propusieron estrategias de afrontamiento, como el centrado en las emociones, que se encontró en una media del 21,05 %, las estrategias enfocadas en el problema, que obtuvo una media del 29,28 % y las disfuncionales, del 18,82 %.

3.2 Discusión

Los resultados obtenidos se analizaron minuciosamente para responder a los objetivos de la investigación, que procuró determinar las causas del estrés en los docentes de una unidad educativa ubicada en el sector norte de Quito en 2021.

Para dar respuesta al primer objetivo específico se utilizó el Cuestionario Sociodemográfico Ad Hoc en donde de la muestra procesada se obtuvo que un 92,3% de los docentes pertenecen al sexo femenino y que un 84% trabajan en la educación básica, lo que corrobora el estudio realizado por Estrada (2020) en donde se encuentra que las mujeres ocupan un 52,6 % dentro de esa institución y que el 57,9% están también en la educación básica. Con esto se infiere que el índice de mujeres dentro de la educación primaria es mucho mayor que el de hombres incluso en la situación de pandemia. Estos datos se pueden

comparar con la investigación de Pequeño (2020), donde el formulario que realizaron lo respondieron 42 mujeres y 13 hombres.

En cuanto al estado civil 61,5% de los encuestados están casados o en unión libre, lo que se compara con el estudio de Estrada (2020), donde un 75,4% se encuentran en relación con una pareja estable. En cuanto a la asociación entre depresión y condiciones sociodemográficas, solo el estado civil se encontró asociado con síntomas depresivos, existiendo una alta prevalencia de estos síntomas entre personas solteras que aquellas que están casadas o en pareja libre.

En relación a la edad, en la investigación se encontró una edad media de 36 años, lo cual, coincide con los resultados obtenidos por el estudio de Magaña (2021), que manifestó que la edad estándar del profesorado es de 30 a 40 años.

Con respecto a las horas laborales se obtuvo una media de 8 horas, datos que registra el MINEDUC (2022), lo que se relaciona con lo dispuesto por el reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2021), donde se determinó que el personal docente debe tener 8 horas diarias. Aunado al tema, se registró un máximo de 31 años de experiencia, datos que de igual manera coinciden con el INEC (2021).

Como segundo objetivo específico propuesto para la investigación, se determinaron los niveles de burnout en sus tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal), para tal efecto se aplicó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory, el mismo que muestra lo siguiente: un 35,9% de docentes presentaron agotamiento emocional alto, esto corrobora el estudio realizado por Manzano (2020) en donde se evidenció que el rango de cansancio emocional en los docentes es elevado, ya que en su análisis este es de aproximadamente el 29%. En este mismo contexto, se encontró una similitud en los hallazgos del estudio de Vidal (2021) quien refiere que el alto grado de cansancio se ha evidenciado por la influencia que produce la adaptación a la nueva modalidad; para complementar, Castillo (2020), en su estudio registró un nivel alto con el

22.0%, datos que indican un cansancio extremo por las funciones laborales que cumplen los docentes

Para la dimensión de despersonalización se evidenció un nivel alto de 20,5%, lo que se corrobora en investigaciones sobre síndrome de burnout y estrés laboral de Camacho et al. (2021); Salcedo et al. (2020) donde se obtuvo un puntaje del 25.2 % nivel alto, esto debido a que varios docentes se desapegaron de sus actividades por la sobrecarga de trabajo al que se tuvieron que enfrentar.

En cuanto al bajo desempeño del individuo Moreno Jiménez et al. (2001) enunció que la baja realización personal es un predictor de estrés de rol. Igualmente, Luis Gómez et al. (2010) menciona que la baja satisfacción individual predecía una combinación de factores estresantes y Morana-Elvira y Herruzco (2005) encontraron que diferentes variables del agotamiento predecían diferentes variables psicológicas como la depresión y la ansiedad. En el estudio realizado se obtuvo un valor alto del 66,7% de docentes que presentaron un bajo desempeño, lo que resulta altamente inquietante, ya que este fue muy elevado. Los datos obtenidos en esta encuesta fueron comparados con estudios realizados con profesores de educación primaria e infantil por Arís (2009) o Bermúdez et al., (2004). En este último estudio, los profesores encuestados tenían un bajo sentido de logro personal.

De modo que los niveles altos en baja realización personal en docentes hacen referencia a las actitudes o comportamientos negativos hacia sí mismos, derivado de grandes estresores como la pandemia de Covid-19 y la sobrecarga de trabajo en el confinamiento, generando mayor esfuerzo y compromiso por sobre cumplir las labores, lo que conlleva a sentir desmotivación, cansancio e incomprensión, así como la pérdida de logros personales (Jarrin et al. 2022)

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico se aplicó el Cuestionario de Tecnoestrés (NTP) con la finalidad de conocer la situación de salud mental de los docentes encuestados, herramienta que muestran que los docentes presentaron un nivel alto de estrés del 2,6% , medio del 7,7% y bajo del 9,7%, lo que puede tener relación con la encuesta realizada por

Raymundo (2021), en la que se encontró que los síntomas de depresión se presentó en los docentes con mayor índice en el nivel bajo (48%), seguido del nivel moderado (40%) y en el nivel alto no más del 12%.

Con estos dos hallazgos se demuestra que los docentes presentan un nivel de depresión muy bajo en lo que respecta a la situación de la educación en tiempos de pandemia. Los síntomas de depresión en los docentes fueron de leves a moderados en el 89,7%, incluyendo sentirse deprimido, llorar por cualquier cosa, sentirse atrapado o constreñido, sentirse culpable, sentirse solo y triste, preocuparse demasiado, desesperación. Se trata de trastornos caracterizados por sentimientos de profunda ansiedad, pérdida de interés, depresión, desesperanza y falta de confianza, así como pérdida de energía y apatía. Pero el 10,3% apenas presenta estos síntomas, por lo que el nivel es bajo. Sin embargo, Lemos et al. (2018) encontraron un alto grado de depresión (56,2%) en el trabajo académico de los estudiantes de medicina colombianos.

En cuanto a la ansiedad, solo un 12,8 % de los encuestados presentaron síntomas altos de ansiedad y un 82,1 %, presentaron ansiedad levemente, por lo que muy pocos se sienten nerviosos, temblorosos, asustados, miedo, nerviosismo, inquietud, terror o pánico, pensando que algo está por suceder.

Al respecto, Ander-Egg (2013), afirma que la ansiedad es un estado emocional que, precisamente, provoca alteración del sistema nervioso, acompañado de sentimientos de angustia, miedo y opresión. Estos resultados no difieren del estudio realizado en Investigaciones sobre nivel de ansiedad en docentes y estado emocional del profesorado de Pineda et al. (2021); Ozamiz et al. (2021) donde se evidencio resultados entre el 7.6% y 15.7% en nivel alto; sin embargo, no pasa lo mismo en estudios de Mora et al. (2021); Monge y García (2021) donde se evidencia en niveles altos el 46.97%.

Con relación al estrés que presentaron los docentes durante el confinamiento se obtuvo un porcentaje severo del 5,1%y moderado del 2,6%, este estudio se lo relaciona con el estudio realizado por López et al., (2021) que tuvo por objeto determinar el estrés por

docentes de nivel escolar y nivel es medio en Paraguay en el marco de pandemia por COVID-19 y en el que se halló un nivel de estrés del 13,49%, sin embargo, otros estudios como el de Párraga-Párraga et al., (2021) mencionan que un 90% de docentes sufren de estrés en Ecuador.

Aunque los datos de algunos estudios no se relacionan, se observa que en esta investigación como en Paraguay, los índices de estrés bajaron en los docentes. Esto puede ser debido que, a pesar de los problemas causados por la pandemia, los docentes tuvieron una mayor capacidad de adaptación.

El cuarto objetivo de la investigación fue determinar el tecnoestrés existente en los docentes al impartir clases online durante la pandemia.

En la investigación realizada se encontró que los docentes presentan un rango de ansiedad alto del 5,1% y medio del 38,5%, mientras que Desouky et al., (2021), en sus conclusiones, informaron que la tasa de ansiedad entre los profesores era del 67,5% en los niveles altos.

Según Wakui et al., (2021), en su estudio, muestran que debido a la pandemia los docentes han creado mayor ansiedad. Eso significa que, según los estudios, la tasa de ansiedad que experimentan los docentes durante la pandemia ha aumentado gracias al uso de más herramientas tecnológicas, sin embargo, en este estudio los docentes no presentaron altos rangos de ansiedad.

Sobre la fatiga por el uso excesivo de tecnología, hubo un alto porcentaje de 10,3% de encuestados que la presentaron y un rango medio del 15,4%. Estos hallazgos no se relacionan con el estudio realizado por Torres (2021), donde el 61 % de los docentes presentan fatiga, un 50 % correspondiente a la fatiga general y un 11 % a la fatiga mental, igual que en un estudio realizado por Tenorio (2020).

Estos estudios no corroboran lo hallado en la investigación, ya que se observó que el nivel de fatiga dentro de la institución donde se realizaron las encuestas se encuentra en un nivel bajo, sin embargo en un estudio realizado por Betancourt (2022) se halló que la fatiga

en un 28,0% es de nivel alto , seguido por un 24,3% quienes mostraron un nivel medio, y por último un 47,7% manifestaron un nivel bajo, lo que relacionándolo con la investigación realizada concuerda, esto demuestra que no existen altos niveles de fatiga que hace que el trabajador se sienta agotado, cansado, disperso y que tenga dificultad para relajarse después de trabajar con TIC

Para la dimensión del escepticismo generada por algunos docentes, los datos obtenidos en un puntaje alto son del 2,6% y en un nivel medio del 38,5%. Betancourt (2022) en su investigación halló incidencia alta media del 46.8%, lo que concuerda con nuestra investigación, ya que los docentes del plantel en Quito presentaron valoraciones negativas y distantes ante el uso de las Tics, a pesar de que estos niveles fueron altos- moderados, los docentes si padecieron de escepticismo al utilizar TIC'S.

Con respecto a la dimensión de ineficacia, un 53,8 % sintieron un nivel bajo de ineficacia, un 41 % un nivel medio y un 5,1 % de docentes sintieron un nivel alto. Un estudio realizado por Betancourt (2022) encontró que el 63,3% tenía niveles bajos de ineficiencia, luego el 25,2% tenía niveles moderados y finalmente el 11,5% tenía niveles altos. La ineficiencia se evaluó según el grado en que los trabajadores sentían dificultad, ansiedad e ineficiencia en el uso de las TIC. De estos resultados se puede concluir que los docentes se sintieron levemente ineficientes en el uso de las TIC y pudieron adaptarse a los nuevos cambios y nuevos métodos de enseñanza.

Estrada et al. (2021) también muestran que algunos estudios han llegado a la conclusión de que la virtualización de clases y estudiantes es importante en este sentido (Christian, 2021). Este problema se debe a la hiperconectividad, problemas de conectividad y habilidades digitales limitadas (Montes de Oca et al., 2021). Lo preocupante es que el tecnoestrés puede afectar muchos aspectos de la vida de quienes lo padecen. Los efectos fisiológicos del tecnoestrés incluyen somnolencia, falta de concentración y síntomas psicossomáticos como dolor de cabeza y ojos, dolor muscular y problemas gastrointestinales (Salanova et al., 2007). En términos de efectos psicossociales, el tecnoestrés puede causar

ansiedad, depresión, estrés y provocar agotamiento a largo plazo si las personas afectadas no reciben tratamiento (Ragu et al. 2008).

Como quinto y último objetivo de la investigación se identificó las estrategias de afrontamiento que tuvieron los docentes ante las situaciones de estrés causada por el COVID-19.

La primera dimensión abordada fue el afrontamiento centrado en las emociones, con una media del 21,05%. Esto concuerda con un estudio (2021) realizado por Torres Díaz en la ciudad de Loja, que encontró que rara vez se utilizan estrategias basadas en las emociones. Comparando nuestros resultados con los realizados en la ciudad de Loja, concluimos que los docentes mostraron buena salud psicológica porque bloquearon componentes cognitivos específicos como la rumia de pensamientos específicos y conductas de aislamiento social. Algunas estrategias, como la regulación fisiológica pasiva como el sueño y la alimentación saludable, no se han encontrado en las investigaciones, pero un estudio realizado en España encontró que estas eran las más utilizadas en las primeras semanas de la pandemia. estrategia que Ubiros et al. (2020).

Si bien los estudios encontraron que las estrategias centradas en el problema arrojaron un promedio de 29,28%, Torres-Díaz (2021) sugiere que las estrategias centradas en el problema, como las cognitivas y conductuales, apuntan a eliminar problemas o reducir el malestar. Reacciones ante situaciones estresantes. Ambos resultados son similares a los observados entre los trabajadores de la salud expuestos a situaciones de alto estrés. Wright y otros (2002). En este estudio, los patrones de afrontamiento orientados a problemas fueron vistos como respuestas a situaciones específicas en la práctica profesional. Las estrategias centradas en problemas utilizadas por los docentes han demostrado ser fácilmente adaptables a nuevas situaciones como las experimentadas por la contención de COVID-19. Esta rápida adaptabilidad puede estar relacionada con los hallazgos de estudios realizados que muestran que el cambio puede ser un incentivo o desafío que permite ajustes rápidos en el desarrollo de estrategias. Urzúa et al., (2020)

Al respecto de la última dimensión que fue el uso de las estrategias disfuncionales se obtuvo una media de 18,82%, misma que se puede comparar con investigaciones similares sobre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en Covid-19 de Muñoz et al. (2020); Torres et al. (2021) en la que se encontró una media del 5.7 y 8.49. Las estrategias disfuncionales permiten el afrontamiento causado por el estrés, lo que aumenta el crecimiento personal, las relaciones positivas, la autoaceptación y la concentración en los conflictos para buscar ayuda rápidamente y reducir los niveles de estrés que pueden causar daños emocionales. (Pérez et al. 2021).

Conclusiones

Como conclusión respecto a las variables sociodemográficas, se demostró que la población mayoritaria en la docencia fue la femenina, lo cual se evidenció también en otros estudios. También se considera que al estar la mayoría casadas o en una relación, presentaron niveles bajos de ansiedad y depresión, ya que al recibir más apoyo se sobrelleva mejor las situaciones de riesgo dentro de la cotidianidad.

Con respecto al burnout en la investigación no se presentaron niveles altos durante la pandemia, solamente en el tema de cansancio emocional un 56,6%. Sin embargo, los niveles de ansiedad y depresión presentados por los docentes se mantuvieron dentro de lo normal.

Sobre la salud mental se concluye que los docentes pudieron adaptarse muy bien al cambio de metodología. El rango más alto en la investigación fue el de ansiedad (12,8%), con esto, se evidencia, que los docentes se adaptaron a la nueva modalidad, aunque alteraron su entorno personal y laboral y adecuando sus actividades con las de enseñanza-aprendizaje a la modalidad virtual.

Referente al estrés y a la depresión se obtuvo un 5,1% y 2,6% respectivamente, lo que no interfiere con la salud mental del docente, pero que hay que tomar en cuenta para que estos niveles no se incrementen.

Para el tecnoestrés se concluye que se encuentra en un nivel bajo en sus cuatro dimensiones (60,9%). La dimensión que se encontró en niveles altos fue la de fatiga con 10,3% , lo que demuestra que los docentes se encontraron por sobre las otras dimensiones más cansados con el uso de TICS, pero que, a pesar de ello, fueron muy abiertos a adaptarse ante las nuevas tecnologías.

Las estrategias enfocadas en el problema fueron las más utilizadas por los docentes de nuestra investigación, en un 29,28% con lo que podemos concluir que los profesores prefieren abordar el problema y no evadirlo para poder buscar soluciones acordes a lo que se está viviendo.

Recomendaciones

De acuerdo al estudio se recomienda:

Apoyar a la implementación de charlas y talleres dirigidas a la docencia dentro del sector masculino para romper con las barreras de género.

De igual manera, por parte de la institución realizar seguimientos a los docentes encuestados durante los 4 meses siguientes a la culminación del confinamiento, así como actividades que refuercen la autoestima y la motivación de los mismo.

Promover la realización de algunas clases grupales o deportes recreativos dentro del horario de trabajo por lo menos 2 veces a la semana. Incentivar la implementación de pausas activas tanto de docentes como estudiantes cada 40 minutos para que esto ayude a oxigenar tanto mente como cuerpo.

Incentivar a los docentes para que puedan seguir innovando el uso de las TICs, ya que, si bien es cierto, el confinamiento puede terminarse, pero la educación virtual va a seguir creciendo y con ello el uso de nuevas tecnologías.

Impulsar las estrategias de afrontamiento centrado en el problema como primera medida a situaciones estresantes, así como generar otros métodos que permitan equilibrar la carga horaria con el tiempo de descanso y relajación del personal docente.

Referencias

- Asociación Madrileña de Calidad Asistencial. (2020). *Protocolo para la gestión hospitalaria de la pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19)*. Declarada por la OMS a 11 de marzo de 2020. <https://covid19evidence.paho.org/handle/20.500.12663/702>.
- Ahumada Ebratt, D., y Gil Olivera, N. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes? *Revista Boletín REDIPE 10 (8)*, 422-449. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1416>
- Alcántara, A. (2020). Educación Superior y COVID-19: una perspectiva comparada. *Educación y pandemia una visión académica*.
- Álvarez, H., Arias, E., Bergamaschi, A., López, Á., Noli, A., Ortiz, M., y Viteri, A. (2020). La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19. <http://dx.doi.org/10.18235/0002337>
- Antúnez, Z., y Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS- 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios Chilenos. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Aranda Auserón, G., Elcuaz Viscarret, M., Fuertes Goñi, C., Güeto Rubio, V., Pascual Pascual, P., y Sainz de Murieta García de Galdeano, E. (2018). Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals.
- Argandoña-Mendoza, M. F., Ayón-Parrales, E. B., García-Mejía, R. O., Zambran-Zambrano, Y. A., y Barcia-Briones, M. F. (2020). La educación en tiempo de pandemia. Un reto Psicopedagógico para el docente. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/rt/printerFriendly/1553/html>
- Arias Gallegos, W. L., & Agueda Muñoz del Carpio, T. (2016). Síndrome de burnout en personal de enfermería de Arequipa. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000400007

- Arís-Redó, N. (2009). Maestros quemados: El síndrome de Burnout en los docentes de educación infantil y primaria.
- Armando Picón, G., González de Caballero, G., & Paredes Sánchez, J. N. (2021). Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8070339>
- Arteaga, M. E. (2020). *Estrés en los trabajadores de la salud del distrito 10d01 durante la implementación del teletrabajo en medio de la pandemia covid-19*. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3981/2/ARTICULO%20ELISA%20A%20>
- Banda Montero, K. A., y Moscoso Villavicencio, K. S. (2020). Estrés y motivación en la docencia virtual, con estudiantes de bachillerato de una institución educativa privada, en Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53028>
- Barreto, M., y Piamonte, J. (2020). Estrés laboral en comunidad docente. *Tesis de maestría*. Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020_estres_laboral.pdf
- Barreto-Osma, D. A., Rojas-Castro, S. X., y Uribe-Barrera, D. A. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3s1/2389-7066-reus-23-03-s1-309.pdf>
- Beer, J., y Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. .
- Belzunegui-Eraso, A., y Erro-Garcés, A. (enero de 2020). Teleworking in the Context of the Covid-19. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/9/3662>
- Bermúdez, R., Martínez, G., Ríus, F., y Esteve, J. (2004). Relaciones entre el uso de la voz y el burnout en los docentes de Educación Infantil y Primaria de Málaga. *Revista Española de Pedagogía*, 227, 85-102.
- Betancourt Murrugarra, Y. B. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de Lima, 2020-2022.

- Betancourt, Y. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de Lima, 2020-2022. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97226/Betancourt_MYB-SD.pdf?sequence=4
- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-Alonso, M.-C., y Feu, S. (2022). Síndrome de «burnout» y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Estudios sobre educación VOL. 42* , 79-98. <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/41498/35701>
- Boada, J., y Ficapal, P. (2012). *Salud y trabajo. Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales.*
- Boydak, M. (2009). A study on primary school teacher burnout levels: The Northern Cyprus case. *Education,*
- Bracho-Paz, D. C. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología Año VI. Vol. VI. N°1.*
- Briones, E., Tabernero, C., y Arenas, A. (2010). Job satisfaction of secondary school teachers: Effects of demographic and psycho-social factors. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones.*
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution.* USA: Addison-Wesley.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.
- Cabero, J., y Ruiz-Palmero, J. (2018). Las Tecnologías de la información y la comunicación para la inclusión: reformulando la brecha digital. .
- Cáceres, J. (1996). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales.*
- Calera, A. A., Esteve, L., Roel, J. M., y Uberti-Bona, V. (1999). *La salud laboral en el sector docente.*

- Campagne, D. M. (2012). When therapist run out of steam: Professional boredom or burnout? . *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17, 75-85.
- Cari Calcina, V. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata - Arequipa 2020*.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4832193>
- Carrión, N., Castelo, W., Castillo, M., Quiñonez, P., y Llambo, P. (2022). Influencia de la COVID-19 en el clima laboral de trabajadores de la salud en Ecuador.
<http://www.revinfcientifica.sld>.
- Carterette, E., y Friedman, M. (1982). *Manual de Percepción. Raíces Históricas y Filosóficas*. Mexico D. F.: Trillas.
- Celia, D., y Tulsy, D. (1990). Measuring the quality of life today: methodological aspects. *Oncology* 4, 29-38.
- Centro de investigación avanzada en educación - CIAE. (2020). *Nuevos Contextos, Nuevas Demandas y Experiencia Docente en Chile*.
https://www.ciae.uchile.cl/index.php?page=view_noticias&id=2072&langSite=es
- CEO. (31 de mayo de 2019). *La Organización Mundial de la Salud reconoce como enfermedad el Burnout o Síndrome de estar quemado*. <https://prl.ceo.es/la-organizacion-mundial-de-la-salud-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado/>
- Chavarría, M. (2021). Síndrome Visual Informático. *El Saber Brazil*; 4(65).
- Chiavenato, I. (2011). *Gestión del talento humano*. Mc Graw Hill.
- Christian, M., Indriyarti, E., y Wibowo, S. (2021). Investigating technostress as moderating information quality and e-learning effectiveness on students in Jakarta during the Covid-19 pandemic. <http://dx.doi.org/10.17051/ilkonline.2021.04.07>
- Confederación de Empresarios de La Coruña. (2006). *Talleres de Prevención de Riesgos Laborales. Ergonomía*.

- Correa-Correa, Z., Muñoz-Zambrano, I., y Chaparro, A. F. (2010). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217796006.pdf>
- 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>
- Cuervo-Carabel, T., Meneghel, I., Orviz-Martínez, N., y Arce-García, S. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. *Aloma: Revista de Psicología*. <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371987>
- Cuesta, H., y Sierra, L. (2014). *Fatiga laboral como factor de riesgo psicosocial. Una revisión conceptual*. Universidad Tecnológica de Bolívar, Cartagena, Colombia. <https://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0030578.pdf>
- Dabrowski, A. (2020). Teacher Wellbeing During a Pandemic: Surviving or Thriving? *Social Education Research*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>
- Dávila Horna, F. (2022). *El tecnoestrés en el desempeño docente en la I.E. N° 6066 Villa El Salvador, 2021*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81236>.
- Diehl, L., y Carlotto, M. S. (2015). Síndrome de burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico [Burnout syndrome: Indicators for the construction of a diagnostic]. *Psic Clin*. 27(2), 161-79. <https://psycnet.apa.org/record/2016-49358-008>
- Domínguez-Torres, L., Totolhua-Reyes, B. A., Rodríguez-Vásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R., y Rojas-Solís, J. L. (2022). Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19.
- Durán, M. A., Extremera, N., Montalbán, F. M., y Rey, L. (2005). Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 145-158.

- Escribá-Aguir, V., y Bernabé-Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la Comunidad Valenciana. *Revista Española de Salud Pública*, 76/5, 595-604.
- Espinosa-Izquierdo, J., Morán-Peña, F., & Granados-Romero, J. (Marzo de 2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Pol. Con. (Edición núm. 56) Vol. 6, No 3*, 670-679.
- Estrada Araoz, E., y Gallegos, N. (December de 2021). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19.
- Europa Press. (23 de mayo de 2020). Casi 10.000 docentes se forman en nuevas tecnologías durante el confinamiento. *La vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/tecnologia/20200523/481343816554/casi-10000-docentes-se-forman-en-nuevas-tecnologias-durante-el-confinamiento.html>
- Extremera, N. (2020). Afrontando el estrés causado por la pandemia covid-19: futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional. *Revista Internacional de Psicología Social*, 35(3), 631-638.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02134748.2020.1783857>
- Fernández Abascal, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez. *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Freudenberger, H. (1980). *Burn-out*. Nueva York: Doubleday.
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L. V., Dueñas Segovia, F., y Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, Vol. 1, Nº. 19, 2.
- García, B., y Mazo, R. (2019). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia* 369(1), 369(1), 1689-1699. <https://doi.org/10.1017/CBO978110741532>

- García, F. A. (2018). Los sesgos cognitivos limitantes del desarrollo de las competencias TIC en los docentes. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 10(3), 114-120. <https://doi.org/10.22335/rlct.v10i3.536>
- Garviso, P. (2020). *Engagement y Agotamiento en los docentes de Chile: una mirada a partir de la realidad Covid-19*. <https://www.impreso.diarioeldia.cl/region/agotamiento-laboral-profesionales-educacion>
- Gaudioso, F., Turel, O., y Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes.
- Giannini, S. (2020). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(17), 1-57.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide.
- Girdano, D., y Everly, G. (1986). *Controlling Stress and Tension*. Prentice-Hall.
- González-Terrazas, R., y Campos Aguilera, M. (2021). *Activación conductual (programación de actividades) y depresión: Una mirada analítica-conductual*. <https://www.redalyc.org/journal/2745/274571372011/>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (1997). *Metodología de la investigación*. Buenos Aires: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación. (Quinta Edición)*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Revista Mediacentro Electrónica*, 24(3), 578-594. <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
- Hernandez, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Retos y Perspectivas. Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325 - 347. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2006). *Análisis de los datos cuantitativos. Metodología de la investigación*, 407-499.
- Holmes, T., y Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scales. *J. Psychosom Res.*, n.º 11, 213-218.
- Johnson, M., Saletti-Cuesta, L., y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. <https://scielosp.org/pdf/csc/2020.v25suppl1/2447-2456/es>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., y Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*.
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940510579803/full/html>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., y Román-Calderón, J. (2018). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*.
<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Lemos, M., López Medina, D., y Henao Pérez, M. (April de 2018). *estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares*.
https://www.researchgate.net/publication/326273884_estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares
- León-Rubio, J., León Pérez, J., y Cantero, F. (2013). *Prevalencia y factores predictivos del Burnout en docentes de la enseñanza pública*.
https://www.academia.edu/40007421/Prevalencia_y_factores_predictivos_del_Burnout_en_docentes_de_la_ense%C3%B1anza_p%C3%BAblica Prevalence rate and predictive factors of burnout among public education teachers the role of gender

- Levi, L., y Anderson, L. (1980). *La tensión psico-social. Población, ambiente y calidad de vida. El Manual moderno.*
- López de Lérída Milicic, S. (2016). Tensiones docentes en el año del terremoto y tsunami de 2010 en Chile. *Estudios Pedagógicos*, 42(3), 259-276. <https://doi:10.4067/S0718-07052016000400014>
- López García, J. M., Adorno Ocampos, A. E., y Cárdenas Areco, A. B. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19.
- Manassero, M., García, E., Torrens, G., Ramis, C., Vásquez, A., y Ferrer, V. (2005). Burnout en la enseñanza: aspectos atribucionales. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones.*
- Mancera, C., Serna, L., y Barrios, M. (2020). *Pandemia: maestros, tecnología y desigualdad.* <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu.* v.4 n.16. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000400012
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring.* Nueva York: Prentice-Hall Press.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Taylor y Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979>
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 12, 99-113.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1996). *Manual del Inventario Burnout de Maslach.* Madrid: TEA Ediciones.

- Mavárez, M. (2002). La teoría de acción en el programa de formación docente de la Universidad "Lisandro Alvarado". *Revista Educere Investigación*, 6(19), 331-336.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35601912.pdf>
- Méndez Venegas, J. (2019). *Estrés laboral a síndrome de burnout*.
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, vol. L, núm. Esp., 343-352.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27063237028>
- Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B., y McNicholas, F. (2021). COVID-19 Related Occupational Stress in Teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100114>
- Ministerio de Educación y Ciencias del Paraguay. (2020). *¡Tu Escuela en Casa!*
<https://aprendizaje.mec.edu.py/aprendizaje>
- Moncada, S., Llorens, C., Andrés, R., Moreno, N., y Molinero, E. (2014). *Manual del método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales (ISTAS)*. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud.
[https://copsoq.istas21.net/ficheros/documentos/v2/manual%20Copsq%20\(2407-2014\).pdf](https://copsoq.istas21.net/ficheros/documentos/v2/manual%20Copsq%20(2407-2014).pdf)
- Montes de Oca, J., Alcántara, S., y Domínguez, A. (2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de COVID19. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 16, 98-109.
<https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/16-febrero21/tecnoestres-docentes-alumnos>
- Morán, C., Landero, R., y González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Moreno, S. (2020). La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus. *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 14-26.

- Moreno-Jiménez, B., González, J., y Garrosa, E. (2001). *Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida*. En J. Buendía y F. Ramos (Eds.), *Empleo, estrés y salud* (pp.59-83). Pirámide. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1087909>
- Moriana-Elvira, J., y Herruzco, J. (2005). El síndrome del burnout como predictor de bajas laborales de tipo psiquiátrico. *Clínica y Salud*, 16(2), 161-172.
- Moriarty, V., Edmonds, S., Martin, C., y Blatchford, P. (2001). Teaching young children: Perceived satisfaction and stress. *Educational-Research*, 43, 33-46.
- Moro, A., Dupotey, N., y Salgado, A. (2019). Las TIC como herramienta didáctica. *Estudio Universidad de Oriente. Refcale*, 7(3), 151-160. <http://refcale.ulead.edu.ec/index.php/refcale/article/view/2742/1854>
- Morón, M. (2021). El Estrés y Bruxismo por Covid-19 como factores de riesgo en la Enfermedad Periodontal. *International journal of odontostomatology*, 15(2), 309-314. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijodontos/v15n2/0718->
- Muñoz Muñoz, C. F., y Correa Otálvaro, C. M. (julio-diciembre de 2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, vol. 3, núm. 2, 226-242. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856285004.pdf>
- Murillo, J., y Duk, C. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 14(1), 11-13. doi:doi:10.4067/S0718-73782020000100011
- Nassar, W. (2019). *Desafíos de la carga de trabajo de los clínicos académicos y análisis de agotamiento*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31886048/from_term=WORKLOAD&from_filter
- National Institute of Mental Health. (2020). *Estoy tan estresado! hoja informativa*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tanestresado>
- Oliver, C. (1993). Análisis de la problemática de estrés en el profesorado de enseñanzas medias: El burnout como síndrome específico.

- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*.
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf;jsessionid=297DD6E954B52594BA6E80F96ACBA10E?sequence=1>
- Orlandini, A. (2019). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Oros, L., Vargas, N., y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3).
- Ortiz, A. (2020). *El rol del maestro en medio de la pandemia*.
<https://webdelmaestrocmf.com/porta/alexander-ortiz-el-rol-del-maestro-en-medio-de-la-pandemia/>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain.
- Padilla, et al., (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría* 38, 50- 65.
- Palomino, C., y Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la covid-19. *Revista Horizonte Médico*, 20(4), 1-6.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v20n4/1727-558X-hm-20-04-e1218.pdf>
- Parra, R., Chávez, H., y Zea, A. (2020). El síndrome de burnout en el personal docente de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. Análisis comparativo 2018-2020. *Revista de Educación Superior* (4)12, 31-38.
<https://dx.doi.org/10.35429/JHS.2020.12.4.31.38>
- Párraga-Párraga, K. L., y Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*.
<https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/74/164>

- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud, Barranquilla vol.35 no.1*.http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522019000100156
- Pedraza, E., Amaya, G., y Conde, M. (septiembre-diciembre, 2010). Desempeño laboral y estabilidad del personal administrativo contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve), vol. XVI*.
<https://www.redalyc.org/pdf/280/28016320010.pdf>
- Pequeño, I. (2020). Enseñanza y aprendizaje virtual en contexto de pandemia. Experiencias y vivencias de docentes y estudiantes de la Facultad de Psicología en el primer semestre del año 2020.
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S23001262020000200150&script=sci_arttext
- Pérez Abreu, M. R., Gómez Tejeda, J. J., y Dieguez Guach, R. A. (mar.-abr. 2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev haban cienc méd vol.19 no.2*.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200005
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I Métodos*. Madrid:: La Muralla, S.A.
- Pines, A., y Aronson, E. (1988). *Carrer burnout: causes and cures*. New York: The Free Press.
- Pita-Fernández, S., y Pértega Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cadernos de atención primaria, Vol. 9, Nº. 2, 76-78*.
- Portillo, S., Castellanos, L., Reynoso, Ó., y Gavotto, O. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia covid-19 en educación media superior y educación superior. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3>
- Purvanova, R., y Muros, J. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis . *Journal of vocational Behavior 77*, 168-185.
- Quintero, G. (1992). *Comunicación personal a J. Grau (1996)*.

- Ragu-Nathan, T., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. doi: doi:10.1287/isre.1070.0165
- Ramírez, D. A. (2018). Calidad de vida laboral en docentes de una institución educativa en la ciudad de Medellín. *Revista Humanismo*.
- Ramírez, M. R., Otero, P., Blanco, V., Ontaneda, M. P., Díaz, O., y Vázquez, F. L. (2018). Prevalencia y correlatos de agotamiento en profesionales de la salud en Ecuador. *Psiquiatría integral*; 82, 82, 73-83. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X17302626>
- Ramón Fernández, F. (2021). La desconexión digital y docencia universitaria online en tiempos de pandemia por la COVID-19: una ilusión más que una realidad. <https://doi.org/10.7238/idp.v0i32.373>
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., y Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante covid-19. *CienciaAmérica* (2020) Vol. 9(2), 1–20. <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/325/588>
- Randstad. (2021). *Teletrabajo en Chile: 84% quiere volver presencialmente apenas sea posible*. <https://www.latercera.com/earlyaccess/noticia/teletrabajo-84-de-los-chilenos-quierevolverasulugardetrabajoapenasseaapossible/JYBEDDIBXBGUBMQ4TMMNVQPMS4/>
- Raymundo Castro, Y. (2021). Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia Covid-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica -2020.
- Red de Educación Médica Continua. (2020). *El estrés: el enemigo silencio de la pandemia por COVID-19*.
- Reinel de Carrasquel, S., & Jiménez, Y. (1997). Calidad de vida percibida en una comunidad cooperativa venezolana. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 29, 303-319.

<https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-dela-pandemia-por-covid-19/>

- Reynosa Navarro, E., Rivera Arellano, E., Rodríguez Galán, D., y Bravo Díaz, R. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442020000600141
- Ribeiro, S., M., B., Scorsolini-Comin, F., y Barcellos Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. https://scielo.isciii.es/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S113212962020000200008&lng=es&tlng=es
- Rieble-Aubourg, S., y Viteri, A. (2020). *COVID-19: ¿Estamos preparados para el aprendizaje en línea?.*: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Rivera, D. A., C., R. J., y González, C. (2017). Validación de los cuestionarios CVP-35 y MBI-HSS para calidad de vida profesional y Burnout en residentes. *Investigación en Educación Médica*, 6(21), 25-34. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.05.010>
- Robinet-Serrano, A., y Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Rev. Polo del Conocimiento*. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67.
- Rodríguez Vásquez, D., Totolhua-Reyes, B., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J., y De la Rosa Díaz, B. (2021). Tecnoestrés. Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. <http://revistacneip.org/index.php/cneip/issue/view/12>
- Rodríguez, R., Roque, Y., y Molerio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 3(1), 1-19.

- Rogers, H., y Sabarwal, S. (2020). COVID-19: Impacto en la Educación y Respuestas de Política Pública. *Reporte del Banco Mundial*, 1–56. <http://documents1.worldbank.org/curated/en/804001590734163932/pdf/The-COVID-19-Pandemic->
- Roldán-Bazurto, M. A., y Díaz-Macías, T. M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero.
- Rubin, G. J., y Wessely, S. (January de 2020). The psychological effects of quarantining a city. *The BMJ*, 368, 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Rui-Gomes, A., Montenegro, N., Da Costa-Peixoto, A., y Da Costa-Peixoto, A. (2010). Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclos e ensino secundário [Occupational stress in teaching: a study with high school teachers]. *Psicologia y Sociedade*, 22(3), 587-597.
- Saborío Morales, L., y Hidalgo Murillo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Med. leg. Costa Rica vol.32 n.1 Heredia*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
- Sáenz, I., y Gabini, S. (2016). *El estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control*. <https://www.teseopress.com/escritospsi/chapter/el-estres-laboral-del-docente-de-educacion-primaria-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-con-la-inteligencia-emocional-y-el-locus-de-control/>
- Salanova, M., Llorens, S., y Ventura, M. (2011). *Guías de Intervención Tecnoestrés*. Síntesis S. A. <https://www.sintesis.com/gu%C3%ADas%20de%20intervenci%C3%B3n193/tecnoestr%C3%A9s-ebook-1635.html>
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Nogareda, C. (2007b). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Nota técnica de prevención*, 730, 21ª Serie. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

- Salazar, C. (2019). El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo.
- Salcedo Guerrero, H., Cárdenas Vásquez, Y., y Carita Chambi, L. (2020 de 2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Volumen 1, Número 3*.
<https://www.researchgate.net/publication/348173957> Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria Lima
- Sánchez-Villena, A., y de La Fuente-Figuerola, V. (2020). *COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?*
<https://www.researchgate.net/publication/343110851> COVID19 cuarentena aislamiento distanciamiento social y confinamiento son lo mismo
- Sandin, B. (2015). *El burnout en los docentes: Factores de vulnerabilidad y factores protectores*.
<https://www.researchgate.net/publication/305904102> El burnout en los docentes Factores de vulnerabilidad y factores protectores
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–53.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Santillan, F. (2020). *La investigación en Latinoamérica: educación, ciencia y cultura*. Guadalajara: CENID.
- Schwab, R., y Iwanicki, E. (1982). Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher Burnout. *Educ Adm Q*; 18, 60-74.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocivous Agents. *Nature*, n.º 138, 22-49.
- Sianes, A., y Sánchez, E. (2020). E-learning en 15 días. Retos y renovaciones en la Educación Primaria y Secundaria de la República de Croacia durante la crisis del COVID-19. How have we Introduced distance Learning? *Revista española de educación comparada*, N° 36 , 36(1), 181-195.

- Strauss, A., y Corbin, J. (1990). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Tan, B., Chew, N., Lee, G., Jing, M., Goh, Y., Yeo, L. L., y Sharma, V. K. (2020). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32251513/>
- Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F., y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 1-21. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS2020-1466>
- Tenorio Poma, M. (2020). Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca. *Tesis de maestría*. Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10419/1/16025.pdf>
- Terry, Y., Bravo, N., Elias, K. S., y Espinosa, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por covid-19. *Revista Información Científica*, 99(6), 585-595. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v99n6/1028-9933-ric-99-06-585.pdf>
- Torres, R. (2020). Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del Covid-19 Tabacunado, Ecuador 2020. *Tesis*. Universidad Internacional SEK, Quito, Pichincha, Ecuador. Torres, X., & Baillés, E. (2018). *Comprender el estrés*. Barcelona: Amat. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3855/1/PTT-Torres%20Armijos%2C%20Ramiro%20Daniel>
- Torres-Díaz, S. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Pol. Con.* (Edición núm. 60) Vol. 6, No 7, 491-507. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:f8HwAdO83UAJ:https://po>

lodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2866/6149&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec

Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., y Suárez-Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*.
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:AdFU7hT5D5AJ:https://podelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866/html&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>

Trucco, D., y Palma, A. (2020). Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay. *Documentos de Proyectos (LC/TS.2020/18)*, Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Ubillos, S., González, J., Puente, A., y Gracia, M. (2020). *Afrontando el impacto del COVID-19: resultados preliminares III*.
[https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5360/Afrontando el impacto del%20COVID19-3.pdf?sequence=1](https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5360/Afrontando%20el%20COVID19-3.pdf?sequence=1)

UNESCO. (2020). *Nuevas publicaciones cubanas para enfrentar efectos de la COVID-19 sobre la educación*. <https://es.unesco.org/news/nuevaspublicaciones-cubanas-enfrentarefectoscovid-19-educacion>.

Upegui, E., y Zuluaga, B. (2020). Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en los docentes de educación media del Taller Psicopedagógico de los Andes.

Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>

Valle-Morfín, M. E., Obregón-Patiño, J. P., y Torres-Velázquez, L. E. (2021). Organización familiar durante el confinamiento en familias mexicanas. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia* 13(2), 120-139.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/5249/4737>

- Vega Ramírez, J. F., y Galaz Ruiz, A. (2015). Evidencias para una transformación y complejización del modelo chileno de evaluación docente. *Educação e Pesquisa*, 41(1), 171-183. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517
- Vélez Calvo, X., y Rodas Espinoza, C. (2020). COVID-19: contexto educativo de niños ecuatorianos y establecimiento de normas para el cuidado de su salud. *COLOQUIO*, 39-45. [file:///C:/Users/Home/Downloads/adminojs,+UAZUAY-COLOQUIO-65+ARTICULO-04%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/adminojs,+UAZUAY-COLOQUIO-65+ARTICULO-04%20(1).pdf)
- Veloso, B., y Mill, D. (2018). Precarização do Trabalho Docente na Educação a Distância: elementos para pensar a valorização da docência virtual.
- Villafuerte Holguín, J. S., Bello Piguave, J. E., Pantaleón Cevallos, Y., 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. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>
- Wakui, N., Abe, S., Shirozu, S., Yamamoto, Y., Yamamura, M., y Abe, Y. (2021). Causes of anxiety among teachers giving face-to-face lessons after the reopening of schools during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC public health [revista en Internet]* ; 2(1), 1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8171231/>
- Weiss, B. (2020). *Eliminar el estrés*. México: Ediciones B México.
- World Health Organization. (2020). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. World Health.
- Yin, H., & Lee, J. C. (2012). Be passionate, but be rational as well: Emotional rules for Chinese teachers' work. *Teaching and Teacher Education*, 28(1), 56-65.

Apéndice

Apéndice A. Cuestionario sociodemográfico y laboral

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

Docente de Básica _____ Docente de Bachillerato _____

Género: Masculino Femenino Otro

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

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

Estado civil: Soltero Casado/unión libre Viudo Divorciado

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

Tipo de contrato: Nombramiento permanente

Nombramiento provisional

Libre nombramiento y remoción

Servicios ocasionales

Otro

Horas que trabaja diariamente: _____

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente Medianamente Poco Nada

Tiempo de experiencia laboral: _____ años _____ meses.

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

Tipo de institución: Pública Privada ¿Siente que su trabajo consume tanta energía que tiene un efecto negativo en su vida privada? Si__ No__

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

Si__ No__

Apéndice B. Inventario del Estrés Laboral Crónico de Maslach 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	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. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.											
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 C. Cuestionario de Tecnoestrés

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

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

Apéndice D. Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (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 E. Cuestionario Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28)

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