



erevna
CIENCIA EDICIONES



ESTRÉS EN DOCENTES

EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Angela Barandica



ESTRÉS EN DOCENTES

EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ESTRÉS EN DOCENTES

EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Angela Barandica

Universidad Técnica Particular de Loja





Título de la obra: ESTRÉS EN DOCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Autor: Angela Barandica Macías

Editor: Gabriela Jarrín

Coordinación Editorial: Erevna Ciencia Ediciones

Publicación arbitrada por pares académicos

Primera edición - 2024

ISBN: 978-9942-7267-0-4

DOI: <https://doi.org/10.70171/wr5ccv31>

Diseño y Composición: Erevna Ciencia Ediciones

Imagen de portada: © Freepik

© (2024) Angela Barandica

© (2024) Erevna Ciencia Ediciones

Av. Río Toachi y Calle los Bambúes

Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador.

Apartado postal 230104

Teléfono: +593-968-173-352

Este libro está disponible en acceso abierto y se publica bajo una licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Puede ser compartido en su forma original, siempre y cuando se otorgue crédito al autor, únicamente con propósitos no comerciales y sin realizar modificaciones ni crear obras derivadas.



Platform &
workflow by
OMP / PKP

Las opiniones expresadas en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no reflejan necesariamente la postura de las instituciones que patrocinan o auspician esta publicación, ni de la editorial.

El editor no hace ninguna representación, expresa o implícita, con respecto a la exactitud de la información contenida en este libro y no puede aceptar ninguna responsabilidad legal o de otro tipo por cualquier error u omisión que pueda haber.

Datos para catalogación bibliográfica:

Barandica-Macías, A. (2024). *Estrés en Docentes en Tiempos de Pandemia*. Editorial Erevna Ciencia Ediciones, Ecuador.

PRÓLOGO

En las siguientes páginas, nos adentramos en un estudio sobre el impacto del estrés en los docentes durante la pandemia de Covid-19. En un contexto sin precedentes, los educadores se encontraron ante el desafío de adaptarse a un entorno educativo virtual, marcando un hito en la historia de la enseñanza.

En Ecuador, los primeros meses de la pandemia proporcionaron una oportunidad única para investigar los niveles de estrés laboral entre los docentes que tuvieron que sumergirse en la modalidad e-learning. Los resultados revelaron una realidad sorprendente: el 80% de los evaluados experimentaron niveles significativos de estrés, subrayando la importancia de comprender y abordar esta problemática de manera efectiva.

A lo largo de este libro, exploramos los factores asociados al estrés de los docentes, analizando sus desafíos y sus repercusiones en el ámbito educativo. A través de esta investigación científica, aspiramos a brindar una visión profunda y crítica que contribuya al desarrollo de estrategias y soluciones para crear entornos de trabajo saludables y sostenibles para los educadores en tiempos de incertidumbre.

**"EL VERDADERO ACTO HEROICO EN TIEMPOS DE
CRISIS ES CONTINUAR ENSEÑANDO"**

Anónimo.



ÍNDICE

CONTENIDO DEL INFORME

Estrés en Docentes

Determinantes del Estrés en la Profesión Docente
Teletrabajo: Un Catalizador de la Fatiga Laboral
Efectos del Estrés Laboral en la Calidad de Vida
Tecnoestrés Durante la Pandemia de COVID-19
Impacto de la Tecnología en el Contexto Educativo
Productividad Laboral durante la Era Digital
Tecnoestrés como Riesgo Psicosocial
Burnout Laboral en Tiempos de Crisis
Predictores de Burnout en Docentes
Teletrabajo y Burnout en Docentes: Desafíos y Perspectivas
Efectos del Burnout en la Salud y Bienestar de los Docentes
Estrategias de Afrontamiento: Respuestas de los Docentes

Metodología

Objetivos
Diseño de investigación
Población y muestra
Métodos y técnicas
Instrumentos

Resultados

Niveles de Burnout
Niveles de Tecnoestrés
Salud Mental
Estrategias de Afrontamiento

Discusión

Conclusiones y Recomendaciones

ESTRÉS EN DOCENTES

La historia del estudio del estrés es un viaje fascinante a través de diversas disciplinas y teorías que han intentado explicar cómo los organismos responden a las demandas del entorno. Este recorrido abarca desde las primeras observaciones de la fisiología humana hasta las teorías contemporáneas que integran factores biológicos, psicológicos y sociales.

En el siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard introdujo el concepto de "milieu intérieur" (medio interno), refiriéndose a la capacidad del cuerpo para mantener un ambiente interno estable a pesar de los cambios externos. Este concepto fue fundamental para el desarrollo de la idea de homeostasis, que más tarde sería crucial en la comprensión del estrés.

A principios del siglo XX, Walter Cannon, un fisiólogo estadounidense, introdujo el término "homeostasis" y describió la respuesta de lucha o huida ("fight or flight response"). Cannon señaló que el cuerpo reacciona a las amenazas mediante la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de adrenalina, estableciendo una base importante para el estudio del estrés.

En 1956, Hans Selye, considerado el "padre del estrés", amplió las ideas de Cannon y popularizó el término "estrés". Introdujo el concepto del "Síndrome General de Adaptación" (SGA), describiendo tres etapas de la respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. Selye definió el estrés como una respuesta fisiológica no específica del cuerpo a cualquier demanda ejercida sobre él, un concepto que revolucionó el campo de la biomedicina.

Durante las décadas de 1960 y 1970, el psicólogo Richard Lazarus desarrolló una teoría del estrés desde una perspectiva psicológica, enfocándose en la percepción y evaluación cognitiva del estresor. Según Lazarus, el estrés no solo depende del evento externo, sino de cómo el individuo evalúa su capacidad para enfrentarlo. Paralelamente, John Mason estudió la interacción entre el sistema endocrino y la conducta, destacando la influencia de factores psicológicos en la respuesta al estrés.

En las décadas de 1980 y 1990, investigadores como Robert Sapolsky y Bruce McEwen profundizaron en los efectos del estrés crónico en la salud. Sapolsky estudió cómo el estrés crónico puede tener efectos negativos a largo plazo en la función cerebral y el comportamiento, mientras que McEwen introdujo el concepto de "alostasis" y "carga alostática", refiriéndose a los procesos de adaptación del cuerpo al estrés y las consecuencias del estrés crónico en la salud.

En el siglo XXI, el estudio del estrés se ha convertido en un campo multidisciplinario que abarca la psicología, la neurociencia, la endocrinología y la sociología. Se han identificado múltiples factores que influyen en la respuesta al estrés, como la genética, la personalidad, el entorno social y cultural, y la historia personal de cada individuo.

La Organización Mundial de la Salud define estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (Nakajima y World Health Organization, 1994, p. 13). Estas reacciones se producen en respuesta a situaciones de sobredemanda. Independientemente del enfoque, el estrés resulta de la interacción entre un estímulo (estresor) y la respuesta del organismo (Lazarus, 2000).

El estrés en niveles moderados tiene un efecto adaptativo a las exigencias del medio, pero cuando la presión sobrepasa la capacidad de respuesta del individuo, el equilibrio se quebranta, y se agrava si se mantiene por periodos de tiempo prolongados, repercutiendo con daños severos en el organismo (Alarcón, 2018; Amigo Vázquez, 2018). Como consecuencia de la relación entre los recursos de quien lo experimenta y los sucesos en su entorno que son evaluados como desmesurados y amenazantes, el estrés se ha convertido en un problema de salud generalizado (Alfonso Águila et al., 2015). Por tanto, puede perturbar diferentes esferas de la vida de las personas, el hogar o el trabajo, por diversas razones.

Bajo la premisa anterior, se considera a la docencia como una de las profesiones con los niveles más altos de estrés, debido a que los docentes enfrentan grandes desafíos al impartir conocimientos que cambian constantemente con el progreso de los estudios, la tecnología y la sociedad. Estos cambios, relacionados con los estándares de la educación, deben ser adaptados rápidamente, lo que genera una sobrecarga de trabajo para los maestros y, en consecuencia, mayor cansancio emocional que genera estrés (Alvites-Huamani, 2019; Islas et al., 2017).

Antes de la pandemia, los docentes ya eran propensos a padecer estrés, pero con la llegada del COVID-19, los factores que contribuían a este padecimiento se agravaron. A inicios de 2020, el confinamiento mundial obligó a las instituciones educativas a cerrar sus puertas para proteger la vida de la comunidad educativa. El sistema de educación presencial adoptó la virtualidad como alternativa para continuar los procesos de enseñanza y aprendizaje, preservando así los avances educativos (García-González y Rodríguez-Zapata, 2021).

Según Cortés Rojas (2021), los docentes no estaban preparados para un cambio tan repentino, viéndose en la necesidad de capacitarse en el uso de herramientas tecnológicas y técnicas pedagógicas para continuar con sus actividades, lo que incrementó su carga laboral. Además, durante la pandemia, la jornada laboral del docente se extendió más allá del horario normal, con horarios de trabajo imprevistos, lo que generó mayores niveles de estrés.

En otras palabras, parece haberse confundido el rol de la docencia desde casa con la disponibilidad del docente en cualquier momento para los estudiantes, los padres o los administrativos (Ruiz, 2020).

La docencia, por disposiciones, adoptó la modalidad de teletrabajo, lo que obligó a los docentes a combinar tareas laborales con las del hogar en un escenario de incertidumbre sanitaria y económica. Esta transición marcó un nuevo nivel de fatiga y estrés, afectando directamente la estabilidad del educador (Salamea Nieto et al., 2021).

Estudios como el de Mendiola et al. (2020) reportan los primeros estragos del estrés en los docentes desde el inicio de la pandemia, informando que durante la cuarentena los maestros se sintieron abrumados por la organización de las tareas, el uso de tecnologías y las estrategias pedagógicas, sumado al distanciamiento social y la preocupación por la salud como principales motivos de estrés. MacIntyre et al. (2020), en una muestra de profesores de idiomas a nivel internacional, encontraron que la carga laboral, la salud de la familia y el difuso límite entre el hogar y el trabajo resultante de la educación en línea contribuyeron al estrés de los profesores durante la crisis. Asimismo, se ha determinado que, frente a la situación pandémica, los niveles de estrés en docentes de Latinoamérica fueron medio-altos, principalmente por la carga de trabajo y la salud familiar. Entre los síntomas de estrés más comunes reportados están el temor, nerviosismo, agotamiento, dolores de cabeza frecuentes, alteraciones del sueño y dolor de espalda (García et al., 2021; Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche, 2020).

Sin lugar a duda, la aparición inesperada del brote de COVID-19 ha interrumpido la normalidad, convirtiendo al estrés en una preocupación importante en la educación. Las medidas sanitarias han generado mayores demandas laborales, relacionadas con una mayor carga de trabajo, por lo que los docentes han experimentado altos niveles de estrés.

DETERMINANTES DEL ESTRÉS EN LA PROFESIÓN DOCENTE

La educación obligatoria en línea a causa de la pandemia ha generado nuevos factores estresantes para los docentes, provenientes de diversas fuentes según Oros et al. (2020a). Estos factores incluyen el ambiente físico, que abarca la iluminación, ventilación, ruidos, orden e higiene; las características de las tareas, como la complejidad en relación con las habilidades del docente; las demandas del trabajo, como el horario, la carga laboral y los recursos; el desarrollo de la carrera, que implica la estabilidad e inseguridad laboral; el uso de nuevas tecnologías, señalando la capacidad de utilizar y adaptarse a equipos tecnológicos, herramientas metodológicas y técnicas pedagógicas para la educación remota; y los estresores laborales que involucran las relaciones entre el trabajo y otras esferas de la vida.

García et al. (2021) añade a esta lista el género y la edad del docente, indicando que las mujeres son más propensas a padecer estrés que los hombres, ya que, además de sus tareas laborales, debieron cuidar de la educación y salud de sus

hijos. Asimismo, los docentes de entre 40 y 65 años, especialmente aquellos con antecedentes de salud, también experimentaron mayores niveles de estrés.

Por otra parte, Gupta et al. (2021) revelan que, debido a la transición a la enseñanza en línea, el factor más estresante para los docentes es la sensación de estar trabajando todo el tiempo, seguido de horas de trabajo irregulares, preocupación por la salud personal y familiar, la carga laboral, sensación de aislamiento y pérdida de privacidad.

Basado en lo expuesto, se puede afirmar que los investigadores han identificado una amplia gama de factores que afectan el estrés de los docentes, resultantes directamente de la pandemia. Estos incluyen la nueva configuración de trabajo desde el hogar, el bienestar personal y los cambios en el equilibrio entre el trabajo y la vida.

TELETRABAJO: UN CATALIZADOR DE LA FATIGA LABORAL

El teletrabajo es un término relativamente nuevo para los trabajadores, surgido en los años setenta y definido por Herrero et al. (2018) como “la actividad laboral que se desarrolla fuera de las instalaciones de la empresa con el uso de tecnologías de la información y de la comunicación” (p. 288). Aunque representa un avance significativo para la sociedad, también plantea riesgos para la salud. Antes de la pandemia, ya se destacaba en la literatura la presencia de estresores en esta modalidad, que afectan particularmente a la docencia a distancia con horas de trabajo extendidas, altas exigencias, poco reconocimiento social y un salario desproporcionado en relación con el tiempo y esfuerzo empleados (Ribeiro et al., 2020).

Con la pandemia, el teletrabajo se convirtió en la principal modalidad laboral, especialmente en el sector educativo. Durante este proceso de adaptación, tanto docentes como estudiantes enfrentaron dificultades: los primeros en adquirir competencias y habilidades tecnológicas, y los segundos en acceder a los medios tecnológicos necesarios. Estas circunstancias incrementaron las exigencias laborales y, en consecuencia, la fatiga laboral (Tenorio Poma, 2020).

La fatiga laboral, desde un análisis actual, tiene una connotación multidimensional. Se caracteriza por variaciones funcionales psicosomáticas y sociales derivadas de demandas que exceden la capacidad del trabajador, interfiriendo en sus habilidades físicas y cognitivas. Puede describirse como un cansancio extremo tras una sobrecarga de esfuerzo, seguido de desmotivación para continuar (Brzozowski et al., 2021; Paz, 2020). Existe una relación causal clara: a mayor exigencia, mayor fatiga. Los docentes durante la pandemia no fueron la excepción, reportando que trabajaban más que antes y, por lo tanto, se sentían más cansados que en la enseñanza presencial (Torres Armijos, 2020). En un estudio comparativo de los niveles de fatiga laboral en docentes antes y durante el COVID-19, Tenorio Poma (2020) encontró un aumento del 36% en la

fatiga laboral moderada y del 46% en la fatiga severa. Estos niveles de fatiga tuvieron como consecuencias problemas ergonómicos como dolor de espalda, fatiga ocular y cansancio en las piernas. Estos resultados indican que, aunque las organizaciones consideran el teletrabajo una ventaja por la flexibilidad y la reducción de costos de desplazamiento, la realidad es diferente para los educadores. En el contexto de la pandemia, esto confirma lo que ya habían previsto Lenguita y Miano (2005): “el teletrabajo no modifica los viejos esquemas de intensificación del trabajo de modelos antecedentes, sino que se adiciona una nueva fuente de vulnerabilidad laboral” (p. 19).

EFFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LA CALIDAD DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) define la calidad de vida como “la percepción de las personas sobre su posición en la vida en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que viven y en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes” (p. 3). Esta percepción implica que la calidad de vida es un concepto amplio y complejo, influido por múltiples dimensiones personales como la salud, la autonomía, la independencia, y la satisfacción con la vida, así como aspectos del entorno, como las redes de apoyo y los servicios sociales (Botero de Mejía y Pico Merchán, 2017). Puede categorizarse en elementos que influyen: bienestar físico, bienestar material, bienestar social, bienestar emocional, y bienestar en desarrollo y actividad (Martínez, 2015).

Por otro lado, la OMS (2008) define el estrés laboral como “un patrón de reacciones psicológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante ciertos aspectos extremadamente abrumadores o exigentes en el ambiente de trabajo” (p. 1). El impacto del estrés en la salud repercute directamente en la calidad de vida percibida por la persona. Diversos estudios han demostrado una correlación inversa entre el estrés y la calidad de vida: a medida que uno aumenta, la otra disminuye (Becerra Hernández, 2020). En este sentido, se espera que académicos con mayor calidad de vida presenten menores índices de estrés.

En el contexto de la pandemia, un estudio realizado con una muestra de 155 docentes chilenos reveló puntuaciones bajas de calidad de vida antes del Covid-19, las cuales disminuyeron significativamente durante la emergencia sanitaria, especialmente entre mujeres e individuos menores de 45 años (Lizana et al., 2021).

El aislamiento social causado por el Covid-19 ha sido uno de los factores que más han deteriorado la calidad de vida. Los cambios en la dinámica familiar, la asunción de nuevos roles como el de cuidador, y las labores domésticas han generado una mayor carga de estrés que afecta negativamente el bienestar. Por lo tanto, la pandemia, al ser un evento estresante, ha afectado la percepción de

calidad de vida de los docentes debido a los inconvenientes en el desempeño de sus obligaciones laborales, generando malestar anímico, físico y mental (Guzmán Muñoz et al., 2021).

TECNOESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

El uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) ha sido una herramienta fundamental en el contexto laboral global, ofreciendo eficiencia y productividad. Sin embargo, surge una creciente preocupación por el tecnoestrés experimentado por los trabajadores, fenómeno ampliamente estudiado tanto por sus impactos positivos como negativos antes de la emergencia del Covid-19 (Torres, 2021).

El tecnoestrés se define como la percepción de desajuste entre las demandas y los recursos para adaptarse a las TIC, exacerbando la activación psicofisiológica y desarrollando actitudes negativas hacia la tecnología (Salanova, 2007). Este fenómeno, exacerbado durante la pandemia, ha sido atribuido a la presión temporal, la sobrecarga mental y emocional, y la creciente necesidad de autoeficacia, resultando en consecuencias adversas como dolencias físicas y mentales (Ribeiro et al., 2020).

La teoría del ajuste persona-entorno (P-E) de Edwards y Cooper (1990) ayuda a comprender cómo las exigencias del teletrabajo durante la pandemia pueden haber exacerbado el estrés para aquellos con dificultades para adaptarse a este cambio repentino. La rápida transición al teletrabajo, sin una preparación adecuada, llevó a un aumento significativo del tecnoestrés, donde la conexión constante y la expectativa de disponibilidad las 24 horas del día contribuyeron a niveles de estrés elevados y una disminución percibida en la productividad (Molino et al., 2020).

Además, la integración de la oficina en el hogar y el uso extendido de las redes sociales han difuminado las fronteras entre el trabajo y la vida personal, prolongando las horas laborales sin compensación adicional, exacerbando así el estrés tecnológico (Oksanen et al., 2021). Durante la pandemia, estudios como el de Ragu-Nathan et al. (2008) identificaron cinco dimensiones del tecnoestrés, incluyendo la tecno-sobrecarga, la tecno-invasión, la tecno-complejidad, la tecno-inseguridad y la tecno-incertidumbre, todas exacerbadas por el aumento del trabajo remoto y la dependencia de las TIC.

Con lo antes señalado, queda expuesto que el teletrabajo como respuesta a la pandemia de Covid-19 ha presentado nuevos desafíos para la salud y el bienestar de los trabajadores, con un aumento significativo del uso de TIC, aislamiento social, sobrecarga de información y conflictos entre el trabajo y la vida personal. Estos factores han contribuido a niveles elevados de tecnoestrés, afectando negativamente la calidad de vida y la salud mental de los trabajadores en todo el mundo.

IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

El uso creciente de tecnologías de la información durante la pandemia ha expuesto a los docentes a niveles elevados de tecnoestrés, un fenómeno derivado de la integración forzada de herramientas digitales en su labor educativa. Este tipo de estrés, como señala Rodríguez (2020), surge de la dificultad para desconectar digitalmente, invadiendo así la esfera personal de los educadores. La transición acelerada hacia la enseñanza en línea durante la emergencia sanitaria ha exacerbado esta situación, imponiendo una carga significativa de trabajo sobre los profesores (Chou & Chou, 2021). Las exigencias adicionales de preparación de clases, reuniones virtuales y adaptación a nuevas plataformas han dejado a los docentes exhaustos, incapaces de relajarse después de trabajar con las TIC.

Durante este período, muchos educadores han reportado tensiones y ansiedades relacionadas con la incertidumbre sobre sus habilidades tecnológicas y la falta de autonomía en la organización del trabajo, agravadas por desafíos adicionales para conciliar responsabilidades familiares y laborales (Rey-Merchán & López-Arquillos, 2021). Específicamente, las mujeres y los docentes mayores han experimentado mayores niveles de fatiga, ansiedad y tensión emocional debido a estas presiones (Rey-Merchán & López-Arquillos, 2021; Montes de Oca López et al., 2021). El impacto del tecnoestrés se refleja también en la tecno-sobrecarga, donde los docentes han invertido significativamente más tiempo del planificado originalmente para sus labores educativas, exacerbando así la interferencia trabajo-familia y la sensación de pérdida de control sobre sus vidas personales (Estrada-Muñoz et al., 2021; MacIntyre et al., 2020; Medina-Guillen et al., 2021).

PRODUCTIVIDAD LABORAL DURANTE LA ERA DIGITAL

El tecnoestrés, como fenómeno emergente en el contexto laboral de los docentes, tiene repercusiones profundas en su productividad y bienestar, como destaca Pinillos Espinoza (2021). Este fenómeno se manifiesta principalmente a través de la tecno-complejidad, que desafía las habilidades tecnológicas existentes de los profesores y demanda esfuerzos adicionales en capacitación, lo cual afecta negativamente su percepción de logro personal y eficacia profesional (Saka et al., 2020).

Además, la constante conexión digital y la falta de normativas claras respecto a los horarios y los periodos de descanso en el teletrabajo contribuyen significativamente a la tecno-invasión y tecno-sobrecarga. Los docentes se enfrentan a una avalancha de correos electrónicos, llamadas y mensajes en cualquier momento del día, lo que los deja sobrecargados y dificulta su capacidad para cumplir plenamente con todas las demandas laborales.

Esta situación erosiona su autoeficacia y aumenta los niveles de estrés y ansiedad relacionados con el trabajo (Li y Wang, 2021; Ramón Fernández, 2021). Aunque las clases virtuales han sido una respuesta funcional durante la pandemia, muchos docentes perciben que la calidad del contenido enseñado se ve comprometida. Esto se debe, en parte, a las limitaciones en las competencias tecnológicas desarrolladas durante el confinamiento repentino. Los docentes que no pudieron adaptarse rápidamente a nuevas plataformas o metodologías digitales pueden experimentar una disminución en la eficiencia y la efectividad de su enseñanza, lo que afecta directamente su percepción de productividad y satisfacción laboral (Yébenes Cobos, 2021; Venegas Morales y Rubio Hernández, 2021; Revilla-Mendoza y Palacios-Jiménez, 2020). En conclusión, el tecnoestrés representa un desafío significativo para los docentes en la era digital, influenciando negativamente su capacidad para desempeñarse de manera óptima y mantener un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal., 2020).

TECNOESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL

Desde una perspectiva psicosocial, el tecnoestrés se manifiesta a través de diversas demandas y dificultades técnicas asociadas al uso intensivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), como lo señala Stadin et al. (2021). La constante avalancha de correos electrónicos, notificaciones y la necesidad de manejar múltiples plataformas digitales pueden contribuir significativamente a esta experiencia.

Según el Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales (UGT, 2008), el tecnoestrés se evalúa en tres dimensiones clave: afectiva, actitudinal y cognitiva. La dimensión afectiva aborda la ansiedad y la fatiga experimentadas por los individuos, mientras que la actitudinal se refiere a la actitud escéptica hacia la tecnología. Por otro lado, la dimensión cognitiva engloba las creencias de ineficacia en el uso de las TIC, todos estos factores son determinantes para el riesgo de tecno-ansiedad y tecno-fatiga.

Durante la pandemia, estudios han demostrado que los profesores experimentaron niveles significativamente más altos de fatiga y ansiedad debido al uso extendido de la tecnología como herramienta educativa comparado con períodos prepandémicos (Estrada-Muñoz et al., 2020). Esta situación ha resultado en una mayor activación fisiológica desagradable, tensión e incomodidad entre los docentes.

La ansiedad percibida por los docentes se ha manifestado en actitudes escépticas hacia el uso de las TIC y en dudas acerca de sus propias capacidades y competencias tecnológicas. Además, han reportado sentir fatiga mental y cognitiva debido a la percepción de ineficacia en el manejo de las tecnologías,

aspectos que subrayan los riesgos de tecno-ansiedad y tecno-fatiga en contextos de emergencia educativa (Estrada-Muñoz et al., 2021).

En términos de riesgo psicosocial, el tecnoestrés también se relaciona con problemas físicos como trastornos musculoesqueléticos. Durante la educación en línea, muchos profesores han enfrentado dificultades ergonómicas significativas debido a condiciones de trabajo no ideales, como mobiliario inadecuado y prolongadas horas frente a pantallas, lo cual ha exacerbado problemas como fatiga ocular, dolores de espalda, cuello y lumbares, así como mala articulación de antebrazos y piernas (Kayabinar et al., 2021). Estos factores sugieren que al menos uno de cada diez docentes puede estar en riesgo debido al uso intensivo de las TIC (Estrada-Muñoz et al., 2020).

En síntesis, el impacto del uso intensivo de nuevas tecnologías y las dificultades de adaptación de los docentes a este nuevo entorno laboral representan uno de los principales desencadenantes de tecnoestrés. Debido a sus implicaciones para la salud física y mental, este fenómeno se configura como un serio riesgo psicosocial para los docentes, especialmente durante la pandemia.

BURNOUT LABORAL EN TIEMPOS DE CRISIS

El síndrome de burnout, según la definición de la OMS (2019), se origina del estrés crónico no gestionado eficazmente en el entorno laboral. Esta condición se caracteriza por tres dimensiones interrelacionadas que afectan profundamente a los individuos:

Agotamiento: Esta dimensión es crucial y refleja una sensación de fatiga extrema, tanto física como mental. Surge como resultado de una exposición prolongada a demandas laborales intensas y continuas (Guaderrama et al., 2017).

Cinismo: Representa un riesgo significativo tanto para la organización como para el individuo. Involucra la pérdida de afecto por el trabajo, desinterés en las responsabilidades laborales y una sensación de desconexión emocional con el entorno laboral. Este distanciamiento puede ser una estrategia de defensa para protegerse del estrés y la presión percibida (Guaderrama et al., 2017).

Reducción de la eficacia: Se refiere a la percepción de no cumplir adecuadamente con las responsabilidades laborales y una sensación generalizada de incompetencia en el rol ocupacional asignado (García-Campayo, 2016).

La pandemia de COVID-19, como destacado por la ONU (2020) y la OMS (2020), ha exacerbado los problemas de salud mental a nivel mundial. El confinamiento y la transición al trabajo virtual impusieron nuevas y considerables presiones sobre los profesionales en todos los sectores, particularmente en aquellos como la salud y la educación, donde las exigencias laborales se incrementaron drásticamente (Camacho et al., 2020).

Los trabajadores, incluidos los docentes, enfrentaron desafíos sin precedentes para adaptarse a estos cambios repentinos. La implementación de nuevas tecnologías y el aumento de la carga laboral contribuyeron significativamente al agotamiento emocional, la despersonalización y la percepción de baja eficacia personal (Camacho et al., 2020). Esto ha resultado en niveles alarmantes de estrés y casos de burnout entre los educadores.

PREDICTORES DE BURNOUT EN DOCENTES

Maslach (2009) identifica la sobrecarga de trabajo como el "principal predictor de agotamiento" (p. 40). Durante la pandemia, los docentes han manifestado sentirse abrumados por una carga de trabajo excesiva debido al teletrabajo, lo que afecta negativamente su equilibrio entre vida laboral y personal. Esta situación no solo repercute en su desempeño laboral, sino también en sus relaciones familiares, ya que sacrifican tiempo con sus seres queridos para cumplir con sus responsabilidades profesionales (Ribeiro et al., 2020). García (2020) reporta que la sobrecarga laboral, exacerbada por el cambio de modalidad educativa, fue el factor más impactante para los docentes durante la emergencia sanitaria, reafirmando así la sobrecarga de trabajo como el principal predictor de burnout en esta población.

Desde una perspectiva centrada en las emociones, se ha establecido una correlación directa entre el burnout en los docentes y sus emociones, especialmente el agotamiento emocional derivado del miedo y la ira. Fiorilli et al. (2017) indican que el cansancio emocional es más prevalente que la despersonalización y la falta de logros personales como causa del burnout. Durante la pandemia, el miedo a contraer COVID-19 y la preocupación por no cumplir con las exigencias educativas fueron factores desencadenantes significativos. Además, la ira surge de la sobrecarga de trabajo y las presiones adicionales por parte de los padres (Atmaca et al., 2020). Estudios como el de Carreon et al. (2021) corroboran que el miedo al COVID-19 está directamente relacionado con el agotamiento emocional en la enseñanza virtual, lo que sugiere que un aumento en el nivel de miedo conlleva un mayor desgaste en los docentes durante la enseñanza a distancia.

Entre otros factores predictores del burnout en docentes se encuentran variables sociodemográficas. En términos de género, las docentes mujeres experimentaron mayores niveles de agotamiento durante la pandemia, mientras que los docentes hombres mostraron una tendencia mayor hacia la despersonalización. Sin embargo, la relación entre género y burnout no es determinante, ya que la evidencia empírica también muestra que este síndrome no guarda una relación significativa con el estado civil. En cambio, la variable edad sí tiene impacto, siendo los docentes mayores de 40 años quienes reportaron un mayor agotamiento (Saloviita y Pakarinen, 2021).

Finalmente, la autoeficacia percibida por los docentes emerge como un predictor significativo en todas las dimensiones del burnout (Cansoy et al., 2017). La capacidad de los docentes para adaptarse a la modalidad de teletrabajo y superar los desafíos asociados puede influir considerablemente en su nivel de estrés percibido, afectando negativamente su motivación, entusiasmo y dedicación (Bendezú Vega y Torres Retamozo, 2021).

La evidencia emergente citada anteriormente subraya que la carga de trabajo, las emociones relacionadas y la autoeficacia percibida son factores determinantes del burnout en docentes, especialmente en contextos de crisis.

TELETRABAJO Y BURNOUT EN DOCENTES: DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS

La pandemia irrumpió en la normalidad, impactando inevitablemente el ámbito educativo y exacerbando las dificultades preexistentes, especialmente para los docentes, quienes se vieron obligados a enfrentar exigencias adicionales y adaptarse rápidamente a un entorno de teletrabajo. Esta transición no estuvo exenta de serias limitaciones, como la falta de estructuras adecuadas en el hogar para establecer un espacio de trabajo, la sobrecarga de tareas, la necesidad de adquirir nuevas tecnologías y mejorar los servicios de internet. Estos desafíos no solo dificultaron el ejercicio de la profesión, sino que también resaltaron la carencia de formación y preparación en el uso efectivo de herramientas digitales para impartir clases no presenciales, así como la planificación pedagógica adecuada (Paludo, 2020).

Además, la educación remota exacerbó la confusión entre la vida laboral y personal, debido a la disponibilidad constante exigida por los medios digitales y de comunicación. Aunque estos problemas no son nuevos, la pandemia los hizo más evidentes y agudos. Esta constante demanda de trabajo fuera del horario escolar y la invasión de los espacios personales impactaron significativamente la carga psicológica de los docentes, elevando las tensiones que pueden desembocar en el síndrome de Burnout (González-Palma y Alarcón-Chávez, 2021).

Ante estos desafíos sin precedentes, los docentes han tenido que recurrir a recursos personales como el compromiso, el control y el reto para protegerse del Burnout. La flexibilidad, creatividad y resiliencia se han convertido en habilidades esenciales para manejar emociones y cuidarse a sí mismos mientras se adaptan a esta nueva realidad educativa (Castiblanco Becerra, 2021; Catalá de Trejo, 2020).

Para hacer frente a esta situación, los docentes han implementado diversas estrategias como la aceptación, la planificación, el replanteamiento de métodos, la implicación activa y la búsqueda de distracciones saludables. Sin embargo, las nuevas demandas y la adaptación a la nueva normalidad han

incrementado los niveles de Burnout en aquellos educadores que han experimentado una transición particularmente agotadora (MacIntyre et al., 2020).

En resumen, la crisis desencadenada por la pandemia de Covid-19 ha puesto de relieve la falta de preparación adecuada de los docentes para afrontar los desafíos del teletrabajo de manera efectiva. Esta experiencia no solo representa un desafío masivo, sino también una oportunidad de aprendizaje significativa para mejorar la preparación y el apoyo a los educadores en futuras crisis similares.

EFFECTOS DEL BURNOUT EN LA SALUD Y BIENESTAR DE LOS DOCENTES

La prevalencia global del síndrome de burnout entre educadores varía significativamente, situándose entre el 11,2% y el 52% según estudios recientes (Llorca-Pellicer et al., 2021). Este fenómeno tiene consecuencias graves y extendidas que impactan tanto en la salud física y mental de los docentes como en el rendimiento de los estudiantes. Investigaciones han demostrado que el agotamiento está vinculado con altos índices de ausentismo, rotación laboral, y una disminución general en la calidad del trabajo docente (Bottiani et al., 2019; Herman et al., 2018). Además, las tres dimensiones del burnout –agotamiento emocional, despersonalización y reducción del logro personal– contribuyen a un deterioro significativo del compromiso laboral y la autoeficacia de los profesores, lo que también afecta su intención de permanencia en la profesión (Madigan y Kim, 2021).

En términos de salud física, el impacto del burnout se manifiesta en una variedad de síntomas como dolores de cabeza, cuello y espalda, fatiga visual, problemas gastrointestinales, entre otros (Bayes et al., 2021; Rodríguez et al., 2021; Skaalvik y Skaalvik, 2017). A nivel psicológico, los docentes experimentan irritabilidad, ansiedad, depresión y trastornos del sueño, mientras que, a largo plazo, el burnout puede contribuir a un aumento de la carga alostática y mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura.

Estos hallazgos subrayan la urgencia de comprender y abordar los niveles de estrés y burnout entre los docentes, especialmente en el contexto desafiante de la pandemia de COVID-19. La capacidad personal y profesional de los educadores se ve particularmente vulnerable ante los cambios rápidos y las nuevas demandas que enfrentan, destacando la necesidad crítica de medidas de apoyo y prevención efectivas en las instituciones educativas.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: RESPUESTAS DE LOS DOCENTES

La docencia, como uno de los pilares fundamentales del desarrollo nacional, conlleva una carga de estrés considerable que puede tener efectos adversos en la salud mental de los docentes (Oros et al., 2020b). Esta profesión ya enfrentaba altas tasas de problemas de salud mental, y la pandemia de Covid-19 probablemente haya exacerbado estos riesgos debido a los cambios rápidos en las demandas laborales. Los docentes experimentan niveles significativos de estrés ocupacional, ansiedad, depresión y agotamiento, aunque muchos intentan mitigar estos efectos mediante estrategias de autocuidado y recursos personales adaptativos (Torres-Díaz et al., 2021).

Las estrategias de afrontamiento, conceptualizadas por Muñoz et al. (2020) como esfuerzos cognitivos y afectivos dirigidos a manejar demandas excesivas, e clasifican según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) en centradas en las emociones y centradas en los problemas. Entre las más utilizadas por los docentes se encuentran la aceptación, la planificación, el replanteamiento positivo de la situación, la acción directa para mejorarla y la distracción activa. En contraste, las estrategias evitativas como la desconexión, el uso de sustancias y la negación son menos comunes entre este grupo (Veras, 2020).

La literatura subraya que los docentes, al enfrentar un desequilibrio entre las demandas externas y sus recursos personales, a menudo experimentan emociones negativas que afectan su bienestar mental. Por lo tanto, la implementación efectiva de estrategias de afrontamiento juega un papel crucial en la gestión del estrés y la preservación de la salud mental en este colectivo profesional.

REPERCUSIONES DEL TELETRABAJO EN LA SALUD MENTAL

El teletrabajo ha sido una respuesta crucial para mantener la continuidad de diversas actividades, incluida la educación, durante la pandemia. Sin embargo, para muchos docentes, esta transición significó un cambio abrupto hacia un entorno digital para el cual no estaban completamente preparados, exacerbando los riesgos preexistentes para su salud mental (Solórzano et al., 2021).

Durante el teletrabajo, los docentes enfrentaron desafíos significativos como la falta de conexión adecuada y la insuficiente familiaridad con las herramientas digitales de enseñanza. Estos obstáculos contribuyeron a niveles elevados de estrés y problemas de salud mental, manifestados en presiones constantes, dificultades para dormir, problemas de concentración y dificultades para relajarse. Además, muchos experimentaron sentimientos de ineptitud y una disminución en la autoeficacia y autoconfianza (Palma-Vasquez et al., 2021).

En este contexto de teletrabajo forzado, los docentes han reportado consecuencias significativas en su salud, incluyendo depresión, ansiedad, estrés y síndrome de agotamiento, atribuidos a la intensificación de la carga de trabajo durante la pandemia. De hecho, la docencia ha sido identificada como una de las profesiones con mayores incrementos en el deterioro de la salud mental y malestar físico, lo cual afecta el bienestar psicosocial y la calidad de vida debido al estrés ocupacional y el burnout (Lizana et al., 2021).

Estos hallazgos subrayan cómo el teletrabajo puede impactar adversamente la salud y el bienestar laboral de los docentes, aumentando su vulnerabilidad a diversas condiciones como la depresión y el insomnio, entre otros problemas. La gestión efectiva de estos desafíos se vuelve crucial para salvaguardar la salud mental de los educadores en el contexto del trabajo remoto.

PERCEPCIONES Y REALIDADES: SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES

Antes de la pandemia, una encuesta en línea realizada a maestros en Australia reveló que los docentes reportaban mayores problemas de salud mental en comparación con la población general, subrayando la importancia crítica del bienestar psicológico de los educadores. Este estado de salud mental no solo afecta su propio bienestar, sino que también incide significativamente en el aprendizaje de los estudiantes (Yang et al., 2019).

Con la llegada de la pandemia de Covid-19, Horesh y Brown (2020) observaron un alarmante aumento en los problemas de salud mental en la población en general, exacerbado por la inestabilidad, la incertidumbre y el miedo. Para los docentes, la transición al teletrabajo introdujo una carga adicional de tareas no docentes y una sobrecarga de trabajo que resultó en un deterioro notable de su salud mental. Entre los síntomas reportados se incluyen tensiones, dificultades para dormir, problemas de concentración y la incapacidad para disfrutar de actividades cotidianas. Los maestros, especialmente aquellos de instituciones públicas, expresaron sentirse inútiles y con una pérdida de confianza en sí mismos, así como dificultades para tomar decisiones (Palma-Vasquez et al., 2021).

Además, según Ramos-Huenteo (2020), las percepciones de los profesores respecto a su salud mental varían ampliamente. Muchos docentes sienten que la sobrecarga de tareas de enseñanza, la realización de informes y las reuniones innecesarias obstaculizan su capacidad para impartir instrucción efectiva. La falta percibida de apoyo y cooperación por parte de los administradores agrava estos sentimientos, aumentando los niveles de dolor, angustia y estrés entre los educadores.

Estudios anteriores sugieren que el aumento en la carga de trabajo y el estrés derivado de la pandemia pueden tener repercusiones significativas en el estado psicológico de los docentes, reduciendo su percepción de salud mental y

afectando potencialmente su capacidad para enseñar de manera efectiva. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de apoyo y recursos adecuados para preservar el bienestar emocional de los educadores en tiempos de crisis.

AFRONTANDO EL ESTRÉS DEL TELETRABAJO

Sin duda, la nueva realidad educativa ha expuesto a los docentes a una serie de desafíos sin precedentes. El repentino cambio hacia la enseñanza en línea ha generado riesgos psicosociales significativos, dejando a muchos docentes desilusionados, cansados y estresados. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, se destaca la resiliencia y el compromiso de los maestros para continuar con los procesos educativos, motivados por su pasión por enseñar (González-Calvo et al., 2021).

Investigaciones recientes han identificado que los docentes han empleado principalmente estrategias centradas en el problema para mitigar el estrés asociado con la transición al teletrabajo. Las estrategias más utilizadas incluyen la aceptación de la situación, la planificación rigurosa y el afrontamiento activo para enfrentar los desafíos percibidos. Aunque en menor medida, también se han empleado estrategias como el afrontamiento evitativo, el humor y el uso de la religión como recursos para manejar el estrés (Roldán-Bazurto y Díaz-Macías, 2021).

Es importante señalar que el uso de estrategias de afrontamiento directas, como la planificación y la orientación hacia el problema, ha demostrado predecir niveles más altos de compromiso y bienestar entre los docentes. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento evitativas tienden a correlacionarse con niveles más bajos de resiliencia y bienestar psicológico (Truzoli et al., 2021). Cuando las estrategias de afrontamiento tradicionales no son efectivas, muchos docentes recurren a la resiliencia como una herramienta adicional para manejar el estrés y las emociones negativas asociadas. La capacidad de recuperación y adaptación ante las adversidades se convierte así en un factor crucial para mantener el equilibrio emocional y profesional en tiempos de cambio y desafío (Herman, Reinke et al., 2020).

En conclusión, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la gestión de las demandas laborales cambiantes que enfrentan los docentes en la actualidad. Estas estrategias no solo influyen en la manera en que los docentes manejan el estrés, sino también en su capacidad para mantener una relación saludable con su trabajo y su bienestar general.

METODOLOGÍA

OBJETIVOS

Objetivo General

- Identificar los factores asociados al estrés en una muestra de docentes ecuatorianos

Objetivos Específicos

- Recopilar información sobre las características sociodemográficas y laborales de los docentes ecuatorianos en estudio.
- Evaluar los niveles de burnout en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal entre los docentes participantes.
- Medir los niveles de tecnoestrés experimentados por los docentes debido a las demandas tecnológicas y virtuales en su trabajo.
- Analizar el estado de salud mental de los docentes, incluyendo la prevalencia de ansiedad, depresión u otros trastornos.
- Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes para hacer frente al estrés laboral y las exigencias del entorno educativo.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de titulación se enfoca en una investigación de naturaleza cuantitativa, basada en un diseño no experimental de tipo transversal, con un alcance exploratorio y descriptivo. Se adopta un enfoque cuantitativo para responder de manera objetiva y sistemática a las preguntas planteadas, mediante la medición de variables observables y cuantificables que se sometieron a análisis estadístico. Este enfoque permite obtener deducciones y conclusiones que exploran, predicen o refutan relaciones causa-efecto entre el fenómeno estudiado y los elementos observados (Ortega, 2018). Al ser un estudio no experimental, se observó el comportamiento del fenómeno en su contexto natural, sin manipular intencionalmente variables (Hernández et al., 2014). La naturaleza transversal del estudio implicó la medición de variables en un único momento, con el propósito de describir y analizar la incidencia de una condición específica (Rodríguez y Mendivelso, 2018). Este diseño también tuvo un carácter exploratorio, permitiendo aproximarse a la comprensión de un problema poco conocido o nuevo en un contexto determinado (Hernández et al., 2014), y descriptivo, al investigar la incidencia y niveles de las variables en la población estudiada (Hernández et al., 2014).

POBLACIÓN Y MUESTRA

En esta investigación, se utilizó un muestreo no probabilístico por accesibilidad-accidental para seleccionar a la población, eligiendo a los individuos disponibles y accesibles que cumplieran con los criterios específicos del estudio en el contexto de interés (Otzen y Manterola, 2017). Se contó con la participación de 337 profesores de educación básica y bachillerato de diez unidad educativa pública en la ciudad de Chone, Manabí.

Para ser elegibles para participar en este estudio, los docentes debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Estar actualmente trabajando como docente.
- Aceptar participar mediante consentimiento informado.
- Contar con al menos 2 años de experiencia laboral como docente.
- Haber ejercido como docente durante la impartición de clases virtuales durante la pandemia de COVID-19.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Los métodos de investigación detallan la ejecución del estudio, destacando aquellos utilizados que validan los resultados obtenidos y permiten su replicabilidad (Abreu, 2015). Para este estudio, se emplearon los siguientes métodos:

Método descriptivo: Basado en los objetivos propuestos, se recopiló información cuantificable a través de baterías psicológicas aplicadas en línea. Los datos obtenidos fueron analizados para describir características, frecuencias y porcentajes, proporcionando una explicación detallada de cómo ciertos factores se relacionan con el estrés de los docentes.

Método analítico-sintético: Se realizó una exploración metódica para segmentar y analizar los factores que influyen en el estrés, permitiendo observarlos de manera individual y sintetizar las causas del estrés en los docentes de educación básica y bachillerato.

Método inductivo y deductivo: Partiendo del conocimiento teórico, se analizaron casos específicos de estrés para identificar patrones comunes, generando conclusiones sobre los aspectos y factores que caracterizan el estrés en los docentes.

Método de Escalamiento de Likert: Los instrumentos de evaluación utilizados emplearon el método de escala Likert para medir la frecuencia o intensidad de síntomas como estrés, tecnoestrés, ansiedad y depresión en los docentes. Este método permitió cuantificar las manifestaciones de manera que los puntajes más altos indicaran una mayor afectación.

Método estadístico: Los datos recopilados fueron tabulados y procesados utilizando SPSS. Se presentaron las frecuencias y porcentajes mediante gráficos para analizar y sintetizar las relaciones entre los factores que intervienen en el estrés docente.

Técnicas

Se emplearon diversas técnicas de investigación bibliográfica para este estudio: Búsqueda de información científica: Se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos científicos sobre el estrés, abarcando su historia, concepto, características, causas y consecuencias a nivel nacional e internacional en los últimos cinco años. El objetivo fue establecer una base teórica sólida para el estudio.

Lectura analítica de la bibliografía: Se llevó a cabo una lectura detallada y analítica de los textos seleccionados, centrando la atención en objetivos, población estudiada, variables analizadas, metodología empleada, resultados obtenidos y conclusiones alcanzadas. Esto permitió realizar un análisis objetivo de las características del estrés en docentes, así como de los factores que lo influyen.

Resumen y parafraseo: Se utilizaron técnicas de resumen y parafraseo para expresar de manera clara y comprensible las ideas clave de los textos revisados sobre el estrés. Esto facilitó la integración de la información relevante al marco teórico del estudio.

Instrumentos

Cuestionario Ad Hoc

El cuestionario fue diseñado conforme a los objetivos de investigación para recopilar información crucial sobre aspectos sociodemográficos y laborales que reflejen la situación actual de los participantes. Las preguntas incluidas abordaron los siguientes temas: género, edad, estado civil, nacionalidad, ciudad de residencia y lugar de trabajo, nivel educativo en el que imparten clases, zona geográfica de la institución, sector al que pertenece la misma, remuneración, tipo de contrato, horas dedicadas al trabajo, y recursos proporcionados por la institución. Además, se incluyeron ítems destinados a recabar información sobre las actividades laborales realizadas durante la pandemia. Cada pregunta ofrecía opciones de respuesta múltiple y cerradas para facilitar la recopilación de datos de manera estructurada y sistemática (Tudela, 2020).

Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1986)

Es un instrumento ampliamente utilizado para medir el síndrome de burnout, compuesto por 22 ítems tipo Likert que abarcan un rango de medidas desde 0 (nunca) hasta 6 (diariamente). Evalúa la frecuencia de los factores que caracterizan este síndrome en el contexto laboral: Agotamiento emocional (9 ítems), que refleja la pérdida de energía y la reducción de recursos emocionales frente a las demandas del trabajo; Despersonalización (5 ítems), que evalúa actitudes y sentimientos negativos hacia el trabajo y los compañeros; y Realización personal (9 ítems), que indica la autoevaluación negativa sobre las competencias personales (Silva Valente et al., 2018).

Puntajes altos en agotamiento emocional y despersonalización, y bajos en realización personal, sugieren la presencia del síndrome de burnout (Sánchez y Álvarez, 2019).

Valores de referencia del cuestionario MBI

Subescala	Ítems	Puntaje	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	1,2,3,6,8,13,14,16,20	54	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	5,10,11,15,22	30	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización Personal	4,7,9,12,17,18,19,21	48	0 - 33	34 - 39	40 - 48

Cuestionario RED TIC: Salanova et al. (2007)

El Red TIC, formulado según las NTP 730 de Salanova et al. (2007), consta de cuatro bloques, siendo utilizado en esta investigación el bloque 3 sobre Riesgos Psicosociales. Este instrumento evalúa cómo la implementación de las TIC como herramienta de trabajo durante la educación emergente, debido a la pandemia de Covid-19, ha afectado a los docentes. El instrumento mide tres dimensiones: Afectividad, Actitudinal y Cognitiva. La dimensión Afectividad incluye las escalas de Ansiedad y Fatiga, que evalúan las emociones experimentadas por los docentes al utilizar tecnologías. La dimensión Actitudinal contiene la escala de Escepticismo, que mide la valoración negativa de los docentes hacia el uso de las TIC. La dimensión Cognitiva se enfoca en la percepción negativa de los docentes sobre su capacidad para utilizar eficazmente las nuevas tecnologías, mediante la escala de Ineficacia. Cada escala consta de 4 ítems con respuestas tipo Likert de 0 (nada) a 6 (siempre), representando la frecuencia de los síntomas experimentados.

Las puntuaciones por escala se obtienen sumando los puntajes de los ítems correspondientes. Puntuaciones altas indican manifestaciones de tecno-ansiedad y tecno-fatiga (Salanova et al., 2007). En esta investigación, se evalúa la frecuencia de estos síntomas experimentados por los docentes en las últimas dos semanas.

Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) de Lovibond y Lovibond (1995) El DASS-21 evalúa la angustia psicológica en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés. Cada subescala consta de 7 elementos con una escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos, para medir la gravedad y la frecuencia de los síntomas típicos de cada condición.

Las puntuaciones de cada subescala se obtienen sumando los puntajes de los ítems correspondientes. La consistencia interna informada originalmente fue de .81 para Depresión, .73 para Ansiedad y .81 para Estrés (Tonsing, 2014). En estudios más recientes, se ha reportado una consistencia interna que oscila entre .88 y .90 para depresión, .81 y .82 para ansiedad, y .87 y .90 para estrés (Ahmed et al., 2022).

Modo de corrección de DASS -21

Dimensión	Ítems	Normal	Leve	Moderado	Severo	Muy Severo
Depresión	3,5,10,13,21,16,17	0 a 9	10 a 13	14 a 20	21 a 27	≥ 28
Ansiedad	2,4,7,9,15,19,20	0 a 7	8 a 9	10 a 14	15 a 19	≥ 20
Estrés	1,6,8,11,12,14,18	0 a 14	15 a 18	19 a 25	26 a 33	≥ 34

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

El COPE-28 es una escala multidimensional de autoinforme diseñada para evaluar diversas respuestas de afrontamiento, ya sean activas o pasivas. Este instrumento consta de 28 preguntas que cubren 14 subescalas diferentes, cada una compuesta por 2 ítems. Las subescalas incluyen: apoyo emocional, apoyo social, afrontamiento activo, planificación, uso de sustancias, humor, religión, auto distracción, negación, desahogo, autoculpabilización, desconexión, reinterpretación positiva y aceptación.

RESULTADOS

Para la evaluación de las características sociodemográficas y laborales de los docentes, se calcularon las medias y desviaciones estándar para las variables cuantitativas, así como el número y porcentaje de participantes para las variables cualitativas.

De las 337 respuestas obtenidas, el 70.3% corresponden al género femenino y el 29.7% al género masculino. Respecto al estado civil, el 64.9% de los participantes están casados o en unión libre, el 24.3% son solteros, y el 10.8% están divorciados o separados. La edad media de los participantes fue de 42 años, con una desviación estándar de 9.

En cuanto a los aspectos laborales, el 51.4% son docentes de bachillerato y el 48.6% de educación básica. Los docentes reportaron trabajar en promedio 8 horas diarias y tener una experiencia laboral promedio de 15 años.

NIVELES DE BURNOUT

El síndrome de burnout es especialmente prevalente en el ámbito docente, resultado de las numerosas demandas estresantes y las elevadas cargas de trabajo que enfrentan los docentes sin contar con suficientes recursos para manejarlas adecuadamente. Durante la pandemia, han surgido manifestaciones como la fatiga física y mental, el cinismo y la disminución de la eficacia entre los docentes.

En esta investigación, el 13,95% de los docentes reportaron niveles altos de cansancio emocional, mientras que el 21,36% se encontraba en niveles medios y el 64,69% en niveles bajos. En cuanto a la despersonalización, el 16,91% de los docentes mostraron niveles altos, el 21,07% niveles medios, y el 62,02% niveles bajos. Respecto a la baja realización personal, el 59,35% manifestó experimentar baja realización, el 24,33% niveles medios, y el 16,32% niveles altos (ver Tabla 1).

NIVELES DE TECNOESTRÉS

El tecnoestrés surge cuando hay una falta de adaptación entre los docentes y la tecnología utilizada en su trabajo. Sentimientos de frustración e ineficacia son algunas de las manifestaciones comunes entre los docentes en el contexto actual, quienes experimentan un bajo nivel de confianza en el uso de la tecnología para las clases virtuales. Además, la falta de contacto cara a cara afecta la interacción educativa adecuada, mientras que la necesidad de equilibrar la vida familiar se suma a las preocupaciones por ser menos efectivos al enseñar de forma remota.

En esta investigación, en la dimensión afectiva, el 8,61% de los docentes reportó altos niveles de ansiedad y el 5,34% altos niveles de fatiga; el 43,32% y el 45,99% se ubicaron en niveles medios, mientras que el 48 % obtuvo puntajes bajos.

En cuanto al escepticismo, el 10,68% de los participantes mostró niveles altos, el 59,64% niveles medios y el 29,67% niveles bajos. En relación con la ineficacia, el 16,32% de los docentes se encontró en nivel alto, el 43,32% en nivel medio y el 40,36% en niveles bajos (ver Tabla 2).

ESTADO DE SALUD MENTAL

La salud mental de los docentes se ve afectada por la sobrecarga de roles, la disminución del sentido de autoeficacia en la enseñanza, la incertidumbre y el miedo. En nuestra investigación, encontramos que, en la dimensión de depresión, ningún docente mostró niveles severos, pero el 13,35% presentó síntomas moderados de depresión. En cuanto a la ansiedad, el 13,35% de los maestros alcanzaron niveles severos, el 16,32% niveles moderados, y el 70,33% niveles leves. Respecto al estrés, el 2,97% reportó niveles severos, el 5,34% niveles moderados, y el 91,69% niveles leves (ver Tabla 3).

MENESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los docentes responden a los estresores utilizando una o más estrategias disponibles. En esta investigación, las estrategias de afrontamiento más empleadas por los maestros fueron aquellas centradas en la resolución del problema, con una media más alta de 23,95, seguidas por las estrategias orientadas hacia la gestión emocional, con una media de 17,32. En último lugar, se observaron estrategias disfuncionales, con una media de 16,92 (ver Tabla 4).

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El primer objetivo específico de esta investigación fue obtener información detallada sobre las características sociodemográficas y laborales de los docentes de una unidad educativa pública en la ciudad de Chone, Manabí. En cuanto al género, el 29.7% de los participantes fueron hombres y el 70.3% mujeres, con una edad media de 42 años. Estos hallazgos son comparables con los de García Lino (2020), quien encontró que el 68% de los docentes eran mujeres y el 32% hombres, con una edad promedio similar de 41 años. Respecto al estado civil, la mayoría de los docentes (64.9%) están casados o en unión libre, seguidos por un 24.3% de solteros y un 10.8% de divorciados o separados. En términos laborales, el 48.6% enseña en educación básica y el 51.4% en bachillerato, con una media de 15 años de experiencia laboral y un promedio de 8 horas de trabajo diario. Estos datos son consistentes con los hallazgos de Oros et al. (2020b), donde el 46.6% enseñaba en educación básica y el 53.4% en bachillerato, con una media de 11.12 años de experiencia laboral.

En relación con el segundo objetivo específico, se evaluaron los niveles de burnout en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal entre los docentes. Encontramos que un 13.5% de los docentes mostraron niveles altos de agotamiento emocional, resultados que se asemejan a los informados por Manzano Díaz (2020) con un 15.25% en esta dimensión. Sin embargo, difieren de estudios como los de Guerrero et al. (2020) y Pillaca (2021), que reportaron prevalencias de agotamiento emocional del 59.8% y 50% respectivamente durante la emergencia sanitaria. Esto sugiere que, aunque algunos docentes experimentaron altos niveles de agotamiento, otros factores contextuales podrían moderar estos efectos, como la interacción social limitada y la carga de trabajo intensificada debido a la enseñanza exclusivamente en línea (López et al., 2021; Meo y Dabenigno, 2021; Panisoara et al., 2020).

En la dimensión de despersonalización, observamos que el 16.2% de los docentes reportaron niveles altos, una proporción similar al 13.19% encontrado por Suárez et al. (2021), pero menor que las prevalencias reportadas por Cortez-Silva et al. (2021), Orozco-Moreno (2021) y Rodas et al. (2020), que oscilaron entre el 39.5% y el 68.75%. Estos resultados indican que, a pesar de los esfuerzos por adaptarse a la enseñanza virtual, muchos docentes han experimentado despersonalización debido a los cambios en la modalidad de trabajo, lo que ha afectado su motivación y capacidad para regular sus respuestas emocionales (Sánchez-Pujalte et al., 2021).

profesionales, sintiendo que no logran facilitar un aprendizaje significativo en sus estudiantes (Jarrín-García et al., 2022; Jiménez y Larrea, 2021; Muñoz et al., 2020). Los datos obtenidos mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI) indican la presencia generalizada del síndrome de burnout entre los docentes participantes, exacerbado por el cambio abrupto hacia la enseñanza en línea (Dhawan, 2020).

En relación con el tercer objetivo específico, se evaluaron los niveles de tecnoestrés entre los docentes al impartir clases en línea. Encontramos que el 8.1% experimentó ansiedad y el 5.4% fatiga en niveles altos, mientras que un 10.8% mostró escepticismo y un 16.2% ineficacia en sus habilidades tecnológicas. Estos resultados son similares a los reportados por Estrada-Muñoz et al. (2020), quienes también encontraron altos niveles de tecnoestrés entre los docentes debido a las demandas laborales y sociales asociadas con el uso intensivo de la tecnología (Amarilla y Vargas, 2019). Además, un significativo 43.2% y 45.9% de los docentes se ubicaron en niveles medios de ansiedad y fatiga respectivamente, junto con un 59.5% en niveles medios de escepticismo y un 43.2% en ineficacia tecnológica. Estos hallazgos son consistentes con los estudios de Cahapay y Bangoc (2021), que reportaron niveles similares de tecnoestrés entre los docentes durante la pandemia.

El cuarto objetivo de este estudio fue identificar el estado de salud mental de los docentes. A través del DASS-21, encontramos que ningún docente presentó síntomas severos de depresión, en contraste con estudios que informaron prevalencias entre el 6.48% y el 7.8% (Aldana Zavala et al., 2020; Cabezas-Heredia et al., 2021; Ozamiz-Etxebarria, Dosil Santamaría et al., 2021). Daly y Robinson (2021) sugieren que después del aumento inicial de la angustia durante las primeras etapas de la pandemia, algunos docentes pudieron adaptarse mejor a las nuevas circunstancias. La ansiedad, por otro lado, fue reportada por el 13.5% de los docentes en niveles severos, cifra similar a estudios previos (Monge-Cedeño y García-Cedeño, 2021; Hutchison et al., 2022), asociada a las dificultades para ajustarse al trabajo remoto y a las tensiones entre las demandas laborales y familiares, así como preocupaciones relacionadas con la salud (Trujillo-Juárez y Delgado-Gonz, 2021). En cuanto al estrés, el 2.7% de los docentes mostró niveles severos, reflejando la presión laboral y la sobrecarga durante la incertidumbre de la pandemia, con dificultades para manejar eficazmente los desafíos de la enseñanza virtual y el desarrollo de habilidades digitales (Ozamiz-Etxebarria, Idoiaga Mondragon et al., 2021).

El quinto objetivo de este estudio fue identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes frente a situaciones estresantes. Encontramos que las estrategias más empleadas fueron las centradas en el problema, similares a investigaciones previas (Blázquez-Manzano et al., 2021; Torres-Díaz et al., 2021; Veras, 2020). Estas estrategias permitieron a los docentes enfrentar los desafíos generados por la pandemia, abordando eficazmente los problemas que surgieron y reflexionando sobre los cambios en la educación y el mundo en general debido a la crisis sanitaria (Roldán-Bazurto y Díaz-Macías, 2021).

CONCLUSIONES

Las características sociodemográficas de la muestra para este estudio revelaron que predominaban las mujeres, con una edad promedio de 42 años y mayoritariamente casadas o en unión libre. En cuanto a sus características laborales, hubo una representación equitativa entre docentes de educación básica y bachillerato, con una experiencia promedio de 15 años en el ámbito educativo y una jornada laboral de 8 horas diarias.

En el análisis e interpretación de los datos sobre el burnout, se observó que aproximadamente seis docentes experimentaron niveles elevados de cansancio emocional y despersonalización, en contraste con la baja realización personal reportada por más de la mitad de los educadores. Los resultados relacionados con el tecnoestrés indicaron que un 8.1% de los docentes mostraron altos niveles de ansiedad, mientras que un 5.4% experimentó fatiga. Además, un 10.8% manifestó un elevado escepticismo y un 16.2% informó altos niveles de ineficacia en el uso de tecnologías. Estos hallazgos subrayan los desafíos significativos que enfrentan los docentes en el contexto de la enseñanza virtual.

Esta investigación reveló que el 13.5% y el 2.7% de los docentes participantes experimentan síntomas de ansiedad y estrés severo, respectivamente, destacando la prevalencia superior de la ansiedad en comparación con el estrés entre los docentes evaluados.

Frente a situaciones estresantes, los docentes en este estudio emplearon predominantemente estrategias de afrontamiento centradas en el problema, lo cual sugiere una adaptación activa y directa para abordar los desafíos que enfrentan en su entorno laboral actual.

RECOMENDACIONES

A la directora de la institución educativa participante, se recomienda considerar los resultados de este estudio para implementar medidas de intervención formativas y psicológicas (como talleres, capacitaciones y grupos focales). Estas acciones deben centrarse en disminuir el malestar de los docentes y fortalecer los recursos que promuevan la recuperación y protección de su salud mental y bienestar emocional. Es crucial fortalecer especialmente las habilidades sociales y las estrategias funcionales de afrontamiento, lo cual puede ayudar a los docentes a manejar mejor las situaciones que causan ansiedad y contribuir a mitigar el desgaste y el agotamiento.

A los administrativos de la institución educativa participante, se sugiere solicitar a las autoridades correspondientes que destinen recursos para ofrecer opciones de atención psicoterapéutica a los educadores. Esto permitirá el manejo efectivo de tensiones y evitará el deterioro continuo de su estado psicofísico, lo cual podría tener consecuencias a largo plazo tanto a nivel personal (pérdida de salud, desmotivación) como organizacional (ausentismo, deserción, calidad educativa reducida).

Al distrito educativo al que pertenece la institución educativa participante, se recomienda incluir programas de capacitación específicos para mejorar las habilidades de enseñanza en línea de los docentes. Estos programas deberían enfocarse en aumentar su autoeficacia y asegurar que estén preparados para educar de manera efectiva en situaciones emergentes. Se deben ofrecer capacitaciones en alfabetización tecnológica, contenido relevante sobre métodos pedagógicos en línea, gestión del aula virtual y evaluación electrónica.

A los docentes participantes en el estudio, se les aconseja buscar apoyo psicológico profesional, especialmente aquellos que experimentan estrés y ansiedad severa. Esto puede limitar su capacidad para enseñar adecuadamente. Un profesional de la salud mental puede ayudarles a reducir los síntomas y gestionar emociones de manera más efectiva.

IMPPLICACIONES Y LIMITACIONES

Este estudio proporciona una visión comprensiva de cómo la pandemia y la transición a la enseñanza en línea han afectado la salud mental y el bienestar de los docentes en una unidad educativa específica. Los hallazgos destacan la necesidad urgente de implementar estrategias de apoyo psicológico y profesional para los docentes, así como políticas educativas que aborden los desafíos únicos que enfrentan en este nuevo contexto educativo.

Es importante reconocer que el presente estudio tiene limitaciones. Las percepciones de los docentes no pueden evaluarse completamente mediante medidas cuantitativas de autoinforme. Para una evaluación más profunda y precisa de los constructos estudiados, se recomienda que futuras investigaciones utilicen métodos cualitativos para complementar y enriquecer los hallazgos de este estudio y otros similares. Esto proporcionará una visión más detallada y holística del estrés en los maestros.

Además, para mejorar la generalización de los resultados, sería beneficioso que futuras investigaciones utilicen muestras aleatorias que representen diversas regiones del país. Esto permitirá una comprensión más amplia de cómo estas dinámicas pueden variar según el contexto geográfico y sociocultural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. L. (2015). Análisis al Método de la Investigación analysis to the research method. *Daena: International journal of good conscience*, 10(1), 205-214. <https://bit.ly/3v6nY22>
- Aguilar, W. F. P., Talepcio, J. D., & Rodríguez, C. L. A. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25-33. <http://dx.doi.org/10.17268/rev.cyt.2021.03.02>
- Ahmed, O., Faisal, R. A., Alim, S. M. A. H. M., Sharker, T., & Hiramoni, F. A. (2022). The psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Bangla version. *Acta Psychologica*, 223, 103509. <https://bit.ly/3OumrJU>
- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Aldana Zavala, J. J., Isea-Argüelles, J. J., & Colina-Ysea, F. J. (2020). Depresión, ansiedad y estrés por COVID-19 en actores educativos. *Del Sur*, 13(2), e0024. <https://bit.ly/3b5CZdx>
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. <https://bit.ly/3yQnD4o>
- Almeida-Cedeño, M. D., & Sampedro-Mera, M. J. (2022). El síndrome burnout y su impacto en docentes del Cantón Tosagua durante pandemia covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(6), 556-570. <https://bit.ly/3yZUTGI>
- Alvites-Huamani, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Amarilla, S. B. G., & Vargas, S. F. P. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35. <https://bit.ly/3B4IB3D>
- Amigo Vázquez, I. (2018). *Manual de Psicología de la Salud*. Ediciones Pirámide.
- Atmaca, Ç., Rızaoğlu, F., Türkdoğan, T., & Yaylı, D. (2020). An emotion focused approach in predicting teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103025. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103025>
- Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 1-13. <https://bit.ly/3z1s9Nw>
- Becerra Hernández, T. Y. (2020). Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1-Cajamarca [Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <https://bit.ly/3ITBqvP>
- Bendezú Vega, O. A., & Torres Retamozo, M. I. (2021). Bienestar psicológico del docente durante la crisis del covid-19. Una mirada desde la autoeficacia y la creatividad. *Revista Grupo Cieg*, pp. 90-103. <https://bit.ly/3aTFBvc>
- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-Alonso, M. C., & Feu, S. (2022). Síndrome de «burnout» y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*. <https://doi.org/10.15581/004.42.004>
- Botero de Mejía, B. E., & Pico Merchán, M. E. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 12, 11-24. <https://bit.ly/3Opjgm8>
- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36-51. <https://bit.ly/3PsoxeB>

Brzozowski, S. L., Cho, H., Knudsen, É. N. A., & Steege, L. M. (2021). Predicting nurse fatigue from measures of work demands. *Applied Ergonomics*, 92, 103337. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103337>

Cabezas, V., Narea, M., Torres Iribarra, D., Icaza, M., Escalona, G., & Reyes, A. (2022). Bienestar Docente durante la Pandemia de COVID-19 en Chile: Demandas y Recursos para Afrontar la Angustia Psicológica. *Psykhé* (Santiago), 31(1), 1-24. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22427>

Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://bit.ly/3v5RCV4>

Cahapay, M. B., & Bangoc II, N. F. (2021). Technostress, Work Performance, Job Satisfaction, and Career Commitment of Teachers amid COVID-19 Crisis in the Philippines. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (16), 260-275. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6145>

Camacho, N., Cortez, C., & Carrillo, A. (2020). La docencia universitaria ante la educación confinada: oportunidades para la resiliencia. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 418-437. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1402>

Cansoy, R., Parlar, H., & Kılınç, A. Ç. (2017). Teacher self-efficacy as a predictor of burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2017, 9 (1), 141 – 155. <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2017.01.011>

Carreon, T., Rotas, E., Cahapay, M., Garcia, K., Amador, R., & Anoba, J. L. (2021). Fear of COVID-19 and Remote Teaching Burnout of Filipino K to 12 Teachers. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 552-567. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5853>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100. https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Castiblanco Becerra, D. A. (2021). Síndrome de burnout en docentes universitarios latinoamericanos. *Revisión Sistemática*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia. UNAD.] <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/42083>

Catalá de Trejo, A. M. (2020). PONENCIA 4: Afrontando el homeschooling durante la pandemia. *Estrategias de acompañamiento familiar*. *Almanaque*, (10), 65-68. <https://bit.ly/3zlorQs>

Chavarria-Medrandá, J. L., & Valdés-Pérez, D. (2020). Factores incidentes para la inversión en el sector industrial del cantón Chone. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 622-639. <https://bit.ly/3OxO4SA>

Chou, H. L., & Chou, C. (2021). A multigroup analysis of factors underlying teachers' technostress and their continuance intention toward online teaching. *Computers & Education*, 175, 104335. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104335>

Cortés Rojas, J. L. (2021). Teacher stress in times of pandemic. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Cortez-Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tocto, N., & Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://bit.ly/3v84OsG>

Daly, M., & Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of psychiatric research*, 136, 603-609. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>

Deffaveri, M., Méa, C. P. D., & Ferreira, V. R. T. (2020). Symptoms of anxiety and stress in elementary school teachers. *Cadernos de Pesquisa*, 50, 813-827. <https://doi.org/10.1590/198053146952>

Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of educational technology systems*, 49(1), 5-22. <https://bit.ly/3RRbaGE>

Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1990). The person-environment fit approach to stress: recurring problems and some suggested solutions. *Journal of organizational behavior*, 11(4), 293-307. <https://doi.org/10.1002/job.4030110405>

Espino-Díaz, L., Fernandez-Caminero, G., Hernandez-Lloret, CM, Gonzalez-Gonzalez, H., & Alvarez-Castillo, JL (2020). Analizando el impacto del COVID-19 en los profesionales de la educación. Hacia un cambio de paradigma: TIC y neuroeducación como binomio de acción. *Sostenibilidad*, 12 (14), 5646. <https://bit.ly/3OqH1uT>

Estrada-Muñoz, C., Castillo, D., Vega-Muñoz, A., & Boada-Grau, J. (2020). Teacher technostress in the Chilean school system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5280. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>

Estrada-Muñoz, C., Vega-Muñoz, A., Castillo, D., Müller-Pérez, S., & Boada-Grau, J. (2021). Technostress of Chilean Teachers in the Context of the COVID-19 Pandemic and Teleworking. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5458. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105458>

Feijoó, P. K. V., Herrera, D. G. G., Encalada, S. C. O., & Álvarez, J. C. E. (2020). Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 246-264. <https://bit.ly/3z1D2zf>

Fernández, A. R., Concepción, I. P., Argilagos, M. R., Garrido, A. S., & Salas, R. G. (2019). Niveles de síndrome de burnout en docentes de una universidad ecuatoriana. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://bit.ly/3orch1X>

Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola, P., & Pepe, A. (2017). Teachers' emotional competence and social support: Assessing the mediating role of teacher burnout. *Scandinavian journal of educational research*, 61(2), 127-138. <https://bit.ly/3oiC50r>

García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>

García, A. J. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Revista Salud UIS*, 52(4), 432-439. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020010>

García, J. M. L., Ocampos, A. E. A., & Areco, A. B. C. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 67-75. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.67>

García-Campayo, J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., & Daudén, E. (2016). Burnout syndrome and demotivation among health care personnel. Managing stressful situations: the importance of teamwork. *Actas Dermo-Sifiliográficas (English Edition)*, 107(5), 400-406. <https://doi.org/10.1016/j.adengl.2016.03.003>

García-González, A., & Rodríguez-Zapata, D. (2021). Del salón al aula virtual: Las dificultades tecnológicas, económicas y de salud mental que afrontan los universitarios para el desarrollo de la educación remota en el marco de la pandemia del COVID-19. *Cultura educación y sociedad*, 12(2), 205-222. <https://bit.ly/3ot581r>

González-Calvo, G., Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., & Hortigüela-Alcalá, D. (2021). The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic. *European Physical Education Review*, 1356336X211031533. <https://bit.ly/3zlwpcm>

González-Palma, K., & Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*. 4(8 Ed. esp.), 19-34. <https://bit.ly/3zyhiMz>

Guaderrama, A. I. M., Arroyo, J. C., & Flores, G. R. (2017). Efecto de la violación del contrato psicológico y el agotamiento emocional sobre el cinismo del empleado. *Estudios Gerenciales*, 33(143), 124-131. <https://doi.org/10.1016/j.estger.2017.04.002>

Guerrero, H. L. S., Vasquez, Y. Y. C., Chambí, L. M. C., & Cuadros, M. J. L. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44-56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>

Gupta, V., Roy, H., & Sahu, G. (2021). HOW the tourism & hospitality lecturers coped with the transition to online teaching due to COVID-19: An assessment of stressors, negative sentiments & coping strategies. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 100341. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100341>

Guzmán Muñoz, E., Concha Cisternas, Y., Lira Cea, C., Vásquez Yáñez, J., & Castillo Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2). <https://bit.ly/3Or8OeC>

Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100. <https://bit.ly/3PM9uw0>

Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>

Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of school psychology*, 78, 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.01.001>

Hernández, S. R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En R. Sampieri *Metodología de la Investigación* (7ma Ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Herrero, M. T. V., Alberich, J. I. T., Vicente, A. T., & García, L. C. (2018). El teletrabajo en salud laboral. *CES Derecho*, 9(2), 287-297. <https://doi.org/10.21615/cesder.9.2.6>

Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>

Hutchison, S. M., Watts, A., Gadermann, A., Oberle, E., Oberlander, T. F., Lavoie, P. M., & Mâsse, L. C. (2022). School staff and teachers during the second year of COVID-19: Higher anxiety symptoms, higher psychological distress, and poorer mental health compared to the general population. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100335. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100335>

Islas, R. A. C., Gutiérrez, F. J. C., Castellanos, J. L., & Méndez, K. P. (2017). Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2. nivel en México. *Educación Médica*, 18(4), 254-261. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>

Jarrín-García, G. H., Patiño-Campoverde, M. M., Moya-Lara, I. N., Barandica-Macías, Á. E., & Bravo-Zurita, V. E. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 183-197. <https://bit.ly/3PseqXk>

Jiménez, R. P. H., & Larrea, S. M. V. (2021). El Síndrome de Burnout como factor que afecta al desempeño de los docentes en la Unidad Educativa Israel. *Dominio de las Ciencias*, 7(6), 3-13. <https://bit.ly/3RTpaPQ>

Kayabinar, E., Kayabinar, B., Önal, B., Zengin, H. Y., & Köse, N. (2021). The musculoskeletal problems and psychosocial status of teachers giving online education during the COVID-19 pandemic and preventive telerehabilitation for musculoskeletal problems. *Work*, (Preprint), 1-11. <https://bit.ly/3aTDx6b>

Kulakova, O., Moreno Jiménez, B., Garrosa, E., Sánchez Hernández, M. O., & Aragón, A. (2017). Universality of the construct Maslach Burnout Inventory in a Latin American context. *Acta de investigación psicológica*, 7(2), 2679-2690. <https://bit.ly/3Oo4PiY>

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. <https://bit.ly/3BbHqy6>

Lee, D. (2019). The convergent, discriminant, and nomological validity of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). *Journal of affective disorders*, 259, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.036>

Lenguita, P., & Miano, A. (2005). Las relaciones laborales invisibles del teletrabajo a domicilio. En *Estado y relaciones laborales: transformaciones y perspectivas*. Buenos Aires (Argentina): Prometeo. <https://bit.ly/3zo73KQ>

Li, L., & Wang, X. (2021). Technostress inhibitors and creators and their impacts on university teachers' work performance in higher education. *Cognition, Technology & Work*, 23(2), 315-330. <https://doi.org/10.1007/s10111-020-00625-0>

Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>

Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., & Gil-Monte, P. R. (2021). Development of Burnout Syndrome in Non-university Teachers: Influence of Demand and Resource Variables. *Frontiers in Psychology*, 12, 602. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644025>

López, G. G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>

Lozada, A. D. L. Á. C., Oñate, B. E. M., Navarro, Y. H., & Fernández, I. S. (2020). El síndrome de Burnout en docentes de educación básica: sus efectos para la enseñanza de las matemáticas. *Polo del Conocimiento*, 5(1), 125-147. <https://bit.ly/3orhZ3T>

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://bit.ly/3z02sx6>

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and teacher education*, 105, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>

- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez, R. A. (2015). Conceptos de calidad de vida laboral en el ámbito docente universitario. *Revista Salud Bosque*, 5(2), 89-100. <https://bit.ly/3cx3Fo2>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y trabajo*, 11(32), 37-43. <https://bit.ly/3b35NDo>
- Medina-Guillen, L. F., Quintanilla-Ferrufino, G. J., Palma-Vallejo, M., & Guillen, M. F. M. (2021). Workload in a group of Latin American teachers during the COVID-19 pandemic. *Uniciencia*, 35(2), 1-16. <https://doi.org/10.15359/ru.35-2.15>
- Melo de Braun, N. R. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de 9 Instituciones de Educación Escolar Básica del Distrito de Itacurubí del Rosario, en el año 2020. *Revista Unibe*. <https://bit.ly/3yZMcFj>
- Mendiola, M. S., Hernández, A., Torres, R., Carrasco, M. D. A. S., Romo, A. K. H., Mario, A., & Cazales, V. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista digital universitaria*, 21(3), 1-24. <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- Meo, A. I., & Dabenigno, V. (2021). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID-19 en Argentina. *Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones*. Universitat de València; *Revista de Sociología de la Educación*; 14; 1; 1-2021; 103-127. <https://bit.ly/3aZ3p0z>
- Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., ... & Cortese, C. G. (2020). Wellbeing costs of technology use during Covid-19 remote working: An investigation using the Italian translation of the technostress creators scale. *Sustainability*, 12(15), 5911. <https://doi.org/10.3390/su12155911>
- Monge-Cedeño, D. M., & García-Cedeño, M. L. (2021). Manifestaciones de ansiedad en docentes debido a confinamiento por SARS-CoV-2. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(8 Ed. esp.), 86-93. <https://bit.ly/3z950sS>
- Montes de Oca López, J. C., Alcántara Ramírez, S. M., & Domínguez Bond, A. (2021). Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de covid-19. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, n. 16 <https://bit.ly/3IYoHI4>
- Muñoz, C. F., Correa, C. M., & Matajudíos, J. F. (2020). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *RevistaEspacios*, 41 (37). <https://bit.ly/3RTipO4>
- Nakajima, H., & World Health Organization. (1994). Salud, población y desarrollo: documento de posición de la OMS, Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 1994 (No. WHO/FHE/94.1. Unpublished). Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/3aUoqcT>
- Nations United ONU. (2020). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. World Health Organization. <https://bit.ly/3zpmUso>
- Núñez-Cortés, J. (2021). MITOS Y REALIDADES DE LA ENSEÑANZA REMOTA MYTHS AND REALITIES OF REMOTE LEARNING. *Educación Médica*, 22(6), 297-297. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2021.12.001>
- Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales UGT. (2008). Tecnoestrés, Efectos sobre la salud y prevención. <https://bit.ly/3zpU77q>

Oksanen, A., Oksa, R., Savela, N., Mantere, E., Savolainen, I., & Kaakinen, M. (2021). COVID-19 crisis and digital stressors at work: A longitudinal study on the Finnish working population. *Computers in Human Behavior*, 122, 106853. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106853>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. Serie protección de la Salud de los Trabajadores; N° 6, Ginebra; 2008. <https://bit.ly/3PJ4RCT>

Oros, L. B., Vargas Rubilar, N., & Chemisquy, S. (2020a). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3), 7. <https://bit.ly/3IVl8kU>

Oros, L., Rubilar, N. V., & Chemisquy, S. (2020b). Teachers' Stressors in Times of Pandemic: An Instrument for Their Exploration. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), e1421-e1421. <https://bit.ly/3S2sPLt>

Orozco-Moreno, Z., Raymondi-Rubio, K., Orozco-Fiallos, S., & Bohórquez-León, S. (2021). Análisis de los valores interpersonales y su relación con el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas del cantón simón bolívar. *Psicología Unemi*, 5(9), 118-126. <https://bit.ly/3yX9xP0>

Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. <https://bit.ly/3Q2jS39>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. <https://bit.ly/3zod6iD>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragon, N., & Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*, 95(1), e1-e8. <https://medes.com/publication/160206>

Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the CoViD-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, 11(9), 1172. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>

Palma-Vasquez, C., Carrasco, D., & Hernando-Rodriguez, J. C. (2021). Mental Health of Teachers Who Have Teleworked Due to COVID-19. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 515-528. <https://bit.ly/3BozGZX>

Paludo, E. F. (2020). Os desafios da docência em tempos de pandemia. *Em Tese*, 17(2), 44-53. <https://doi.org/10.5007/1806-5023.2020v17n2p44>

Panisoara, I. O., Lazar, I., Panisoara, G., Chirca, R., & Ursu, A. S. (2020). Motivation and continuance intention towards online instruction among teachers during the COVID-19 pandemic: The mediating effect of burnout and technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8002. <https://bit.ly/3v4OIFs>

Paz, D. C. B. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *Cienciamatria*, 6(1), 264-294. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7390785>

Pillaca, J. C. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Puriq*, 3(1), 185-212. <https://bit.ly/3BjV2Yn>

Pinillos Espinoza, P. K. (2021). Tecnoestrés y teletrabajo. [Tesis de maestría, Universidad de la Laguna]. Repositorio institucional de la Universidad de la Laguna. <https://bit.ly/3oiBbkr>

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information systems research*, 19(4), 417-433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>

Ramírez, M. R., & Ontaneda, M. P. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. *European Journal of Health Research*, 5(2), 75-84. <https://bit.ly/3zmrUOv>

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. *Revista de Internet, Derecho y Política*, (32), 1-15. <https://doi.org/10.7238/idp.v0i32.373744>

Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 334-353. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.325>

Revilla-Mendoza, J. T., & Palacios-Jimenez, A. S. (2020). Ser docente en tiempos de pandemia por COVID-19: evaluación del desempeño docente en una universidad pública de Lima. *Revista Científica Ágora*, 7(2), 58-62. <https://bit.ly/3yXNrMj>

Rey-Merchán, M. D. C., & López-Arquillos, A. (2021). Management of Technostress in Teachers as Occupational Risk in the Context of COVID-19. In *Medical Sciences Forum* (Vol.4, No.1, p.5). <https://doi.org/10.3390/ECERPH-3-08999>

Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. D. C. D. M. B. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. <https://bit.ly/3PKuLGx>

Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://bit.ly/3yVcek1>

Rodas, R. P., Yepez, R. E. S., Jalil, N. P. M., Guerrero, S. P. V., & Reyes, J. E. P. (2020). Síndrome de Burnout en el Contexto del Aislamiento Social por Coronavirus. *Revista Científica Hallazgos*, 5(3), 299-309. <https://bit.ly/3b2j8ff>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. <https://bit.ly/3olt5al>

Rodríguez, O. M. (2020). El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador. *Lan harremanak: Revista de relaciones laborales*, (44), 164-183. <https://bit.ly/3PrGUAs>

Rodríguez, R. G., Parrales, L. V. S., Segovia, F. D., & Macías, A. M. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). <https://bit.ly/3aVDXZP>

Roldán-Bazurto, M. A., & Díaz-Macías, T. M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://bit.ly/3yQzFL6>

Román, F., Santibáñez, P., & Vinet, E. V. (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de investigación psicológica*, 6(1), 2325-2336. <https://bit.ly/3ITDYtZ>

Ruiz, R. J. A. (2020). El estrés de los maestros durante la pandemia. *Educación futura*. <https://bit.ly/3ohndiS>

Saka, A. O., Alaba, A. O., & Hassan, O. A. (2020). The Impact of Technostressors on the Job Productivity of Senior Secondary Teachers in Nigeria. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.12785/jtte/080205>

Salamea Nieto, R. M., Campoverde Romero, S. E., Cedillo Chalaco, L. F., & Campuzano Vásquez, J. A. (2021). Problemáticas de la docencia universitaria ecuatoriana en tiempos de COVID19. *INNOVA Research Journal*, 6(2), 105-116. <https://bit.ly/3zpXnja>

Salanova, M. (2007). Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. *Revistas de la UHU*. <https://bit.ly/3znFOA9>

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. y Nogareda, C. (2007). El tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *Nota Técnica de Prevención*, 730, 21ª Serie. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. <https://bit.ly/3B4xDKI>

Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>

Sánchez, B. M. P., & Álvarez, I. A. P. (2019). Estrés y burnout en docentes de la facultad de psicología. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4). <https://bit.ly/3PvK46b>

Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' burnout during COVID-19 pandemic in Spain: Trait emotional intelligence and socioemotional competencies. *Sustainability*, 13(13), 7259. <https://bit.ly/3vtzDlZ>

Silva, L. A. Á., López, P. S. H., Vargas, C. A. L., & Zhagñay, J. O. G. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *PODIUM*, (41), 105-118. <https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.7>

Silva Valente, M. D. S., Wang, Y. P., & Menezes, P. R. (2018). Structural validity of the maslach burnout inventory and influence of depressive symptoms in banking workplace: Unfastening the occupational conundrum. *Psychiatry Research*, 267, 168-174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.069>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775-790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>

Solórzano, M. S. E. S., Molina, M. J. B. D., Cobos, M. L. S. Q., & Bonoso, M. D. G. B. (2021). Seguridad y salud ocupacional en el teletrabajo docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8051-8067. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.890

Stadin, M., Nordin, M., Broström, A., Hanson, L. L. M., Westerlund, H., & Fransson, E. I. (2021). Technostress operationalised as information and communication technology (ICT) demands among managers and other occupational groups-results from the Swedish longitudinal occupational survey of health (SLOSH). *Computers in human behavior*, 114, 106486. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106486>

Suárez, C. A. H., Suárez, A. A. G., & Núñez, R. P. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>

Tenorio Poma, M. D. C. (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]. <https://bit.ly/3aZDiGH>

Tonsing, K. N. (2014). Psychometric properties and validation of Nepali version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). *Asian Journal of Psychiatry*, 8, 63-66. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.11.001>

Torres Armijos, R. D. (2020). Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19 Tabacundo, Ecuador 2020. [Tesis de grado, Universidad Internacional SEK]. Repositorio institucional de la Universidad Internacional SEK <https://bit.ly/3ISNvBv>

Torres, C. C. (2021). Adaptation and Validation of Technostress Creators and Technostress Inhibitors Inventories in a Spanish-Speaking Latin American Country. *Technology in Society*, 66, 101660. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101660>

Torres-Díaz, S., Hidalgo-Apolo, G., & Suárez-Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://bit.ly/3oiCAaH>

Troisi, O., Fenza, G., Grimaldi, M., & Loia, F. (2022). Covid-19 sentiments in smart cities: The role of technology anxiety before and during the pandemic. *Computers in Human Behavior*, 126, 106986. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106986>

Trujillo-Juárez, S. I., & Delgado-Gonz, A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 51-70. <https://bit.ly/3v1LYmQ>

Truzoli, R., Pirola, V., & Conte, S. (2021). The impact of risk and protective factors on online teaching experience in high school Italian teachers during the COVID-19 pandemic. *Journal of computer assisted learning*. <https://doi.org/10.1111/jcal.12533>

Tudela, P. A. G., Vera, M. D. M. S., & Fernández, I. M. S. (2020). Mejoras y necesidades de una escape room educativa en la formación inicial de docentes. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(27), 109-120. <https://bit.ly/3J6iPN2>

Venegas Morales, M. C., & Rúbio Hernández, M. A. (2021). Estudio exploratorio sobre educación remota durante COVID-19 en Universidad Tecnológica Santa Catarina. Casa Editorial Plaza y Valdés. <https://www.researchgate.net/publication/349413322>

Veras, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 7(1), 26-35. <https://doi.org/10.47554/revie2020.7.17>

World Health Organization. (1998). Programme on mental health: WHOQOL user manual (No. WHO/HIS/HSI Rev. 2012.03). World Health Organization. <https://bit.ly/3z9NxjV>

World Health Organization. (2019). 11th revision of the International Classification of Diseases (ICD-11), inclusion of burnout as an occupational phenomenon. <https://bit.ly/3J5yOLr>

World Health Organization. (2020). Substantial investment needed to avert mental health crisis. <https://bit.ly/3zbStVh>

Yang, R., You, X., Zhang, Y., Lian, L., & Feng, W. (2019). Teachers' mental health becoming worse: the case of China. *International Journal of Educational Development*, 70, 102077. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102077>

Yébenes Cobos, M. Á. (2021). La docencia virtual en tiempos de pandemia. [Tesis de maestría, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional de Tesis de maestría, Universidad de Jaén la <https://hdl.handle.net/10953.1/14149>

Zambrano-Vera, M. R., & Hidalgo-Ávila, A. A. (2020). Impacto de la migración rural a la ciudad en el cantón chone, ecuador. *Revista científica multidisciplinaria arbitrada yachasun-issn: 2697-3456*, 4(7 Ed. esp.), 199-221. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0081>

ANEXOS

Tabla 1. Niveles de burnout en los docentes evaluados

		N	%
Cansancio emocional	Bajo	218	64,69%
	Medio	72	21,36%
	Alto	47	13,95%
Despersonalización	Bajo	209	62,02%
	Medio	71	21,07%
	Alto	57	16,91%
Baja realización personal	Bajo	200	59,35%
	Medio	82	24,33%
	Alto	55	16,32%

Tabla 2. Resultados de tecnoestrés en los docentes evaluados

		N	%
Ansiedad	Bajo	162	48,07%
	Medio	146	43,32%
	Alto	29	8,61%
Fatiga	Bajo	164	48,67%
	Medio	155	45,99%
	Alto	18	5,34%
Escepticismo	Bajo	100	29,67%
	Medio	201	59,64%
	Alto	36	10,68%
Ineficacia	Bajo	136	40,36%
	Medio	146	43,32%
	Alto	55	16,32%

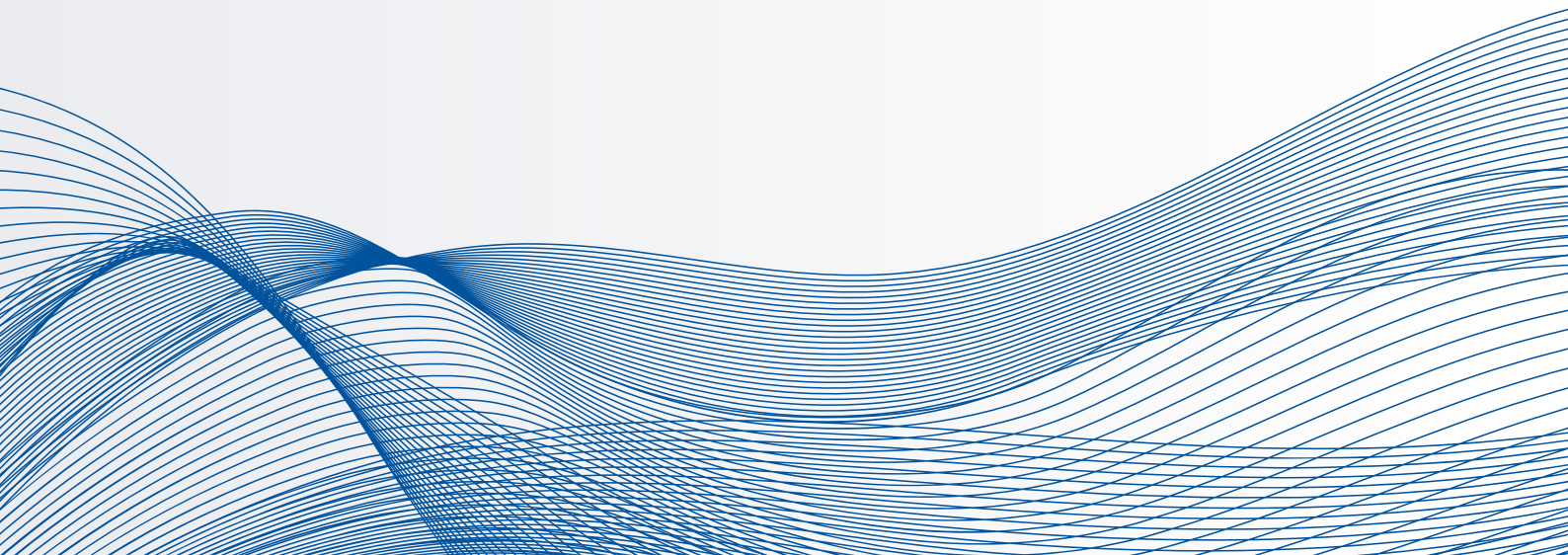
Tabla 3. Percepción de la salud mental en los docentes

		N	%
Depresión	Leve	292	86,64%
	Moderado	45	13,35%
	Severo	0	0,0%
Ansiedad	Leve	237	70,33%
	Moderado	55	16,32%
	Severo	45	13,35%
Estrés	Leve	309	91,69%
	Moderado	18	5,34%
	Severo	10	2,97%

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento de los docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Afrontamiento centrado en las emociones	17,32	29,00	10,00	6,88
Estrategias enfocadas en problema	23,95	44,00	14,00	9,41
Estrategias disfuncionales	16,92	32,00	12,00	5,89

Esta investigación tuvo como objetivo identificar los factores asociados al estrés entre los docentes de la ciudad de Chone, Manabí, durante el año 2020. Se utilizó un enfoque cuantitativo no experimental de corte transversal con alcance descriptivo, y se trabajó con una muestra no probabilística de 337 docentes. Se emplearon varios instrumentos de medición, incluyendo el cuestionario sociodemográfico y laboral Ad Hoc, el Maslach Burnout Inventory, el Cuestionario de Tecnoestrés RED-TIC, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), y la Escala de Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE-28). Los resultados indicaron que la dimensión más afectada del burnout fue la baja realización personal, con un 59.35%. En cuanto al tecnoestrés, se observó una prevalencia significativa de ineficacia en nivel alto, con un 16.32%. En términos de salud mental, se encontró una mayor afectación de ansiedad severa, alcanzando un 13.35%. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron aquellas centradas en la resolución de problemas. En conclusión, se determinó que el estrés entre los docentes está estrechamente vinculado a los cambios derivados de la implementación de nuevas tecnologías en su actividad laboral, lo cual ha incrementado considerablemente la carga de trabajo y ha provocado agotamiento y problemas emocionales.





erevna

CIENCIA EDICIONES

ISBN: 978-9942-7267-0-4



9 789942 726704

