



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

SEDE  
ESMERALDAS

**ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**TÍTULO**

**Estudio del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa  
Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID-19**

**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN  
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Gestión del conocimiento e innovación empresarial

**AUTOR**

Jaico Alexander Ortiz Quiñonez

**ASESORA**

Mgt. María de Lourdes Solís Murillo

**MARZO, 2023**

## **Tribunal de graduación**

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el Reglamento de grado de la PUCESE previo a la obtención del título de Licenciado en Administración de Empresas.

---

Mgt. Cristina Mendoza Macías  
**Presidente Tribunal de Graduación**

---

Mgt. Cristina Mendoza Macías  
**Lector 1**

---

Mgt. Isabel Maldonado Román  
**Lector 2**

---

**Coordinador de Área**  
Mgt. Cristina Mendoza Macías

---

**Directora de Tesis**  
Mgt. María de Lourdes Solís Murillo

**Fecha: Esmeraldas, marzo 2023**

## **Autoría**

Yo, Jaico Alexander Ortiz Quiñonez, portador de la cédula de ciudadanía N° 0803607118, constato y declaro que esta investigación es de mi autoría, respetando todas las fuentes de información, realizando sus respectivas citas pertinentes.

Siendo así que, el contenido de este trabajo de grado es de única responsabilidad legal y académica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del autor.

---

Jaico Alexander Ortiz Quiñonez

CC: 0803607118

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por la familia que me ha dado por siempre cuidarme de cosas malas y mantenerme enfocado en mi camino que me he propuesto, luego darle las gracias a mis padres que a pesar de no tener un trabajo en el sector público ni un sueldo elevado, han sabido sacrificar cosas personales para darme lo mejor y desearme siempre lo mejor, este título es una esta meta cumplida y es gracias a ustedes, también darle las gracias a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas por abrirme sus puertas, por la calidad de profesores que forman parte de esta prestigiosa Universidad que han sabido inculcar sus conocimiento y enseñanzas en mí, quedo eternamente agradecido con cada uno de ellos.

Muchas gracias a todos.

**Jaico Alexander Ortiz Quiñónez**

## **Agradecimiento**

Primeramente, agradecerle a Dios por mantenerme hasta esta etapa de mi vida gracias por permitirme gozar de esta hermosa meta cumplida, gracias por siempre cuidarme y guardarme de cosas malas.

En segundo lugar, quiero agradecerles a mis queridos padres que siempre han estado en las buenas y en las malas conmigo y nunca dejarme solo, siempre queriendo que pueda alcanzar todo lo que me proponga en mi vida personal, ellos son los que con su cariño y aprecio siempre me han brindado el soporte material y económico que he necesitado durante esta parte de mi vida siempre quedare eternamente agradecido con ustedes.

En tercer lugar, quiero agradecerle a mi asesora y tutora Mgt. María de Lourdes Solís Murillo, por su dedicación y tener paciencia, sin su experiencia, sin sus palabras técnicas y correcciones precisas no hubiera podido llegar a este tramo de la carrera tan anhelado para nosotros como estudiantes, gracia por su guía y sus consejos; la llevaré siempre conmigo.

En cuarto lugar, quiero darle gracias a cada uno de mis docentes que formaron parte en este lindo camino gracias a cada uno de ustedes por todas sus enseñanzas por todos sus consejos.

En quinto lugar, también agradecerles a mis compañeros los cuales muchos se han convertido en mis amigos, gracias por tantas cosas que pasamos, gracias por las horas compartidas, gracias por los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas. Nunca los olvidaré y espero que la vida nos pueda unir en el futuro en algún trabajo.

Por último, agradecer a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas por permitirme formar parte de su institución y llenarme de conocimiento muchas gracias por todo lo brindado en este lindo camino de aprendizaje.

## **RESUMEN**

Han existido pandemias en el mundo y Ecuador no ha estado ajeno a esto, algunas como fiebre amarilla, cólera, H1N1, pero la más grande hasta los actuales momentos por su volatilidad de contagio, índice de mortalidad y desconocimiento de protección como el COVID-19, ha afectado a gran escala el área laboral por los confinamientos de toda la población, esto hizo que las personas se adapten a nuevas modalidades de trabajo virtual sobre todo en el área de la docencia; por lo que generó incremento del estrés, razón por la cual se planteó analizar el estrés laboral que presentan los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia; este estudio se desarrolló mediante el diseño descriptivo no experimental, se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó como instrumento el cuestionario validado científicamente de estresores docentes en tiempos de pandemia de Oros, Vargas y Chemisquy, a 23 docentes que forman parte de la institución educativa. Los principales resultados que se obtuvieron fueron que a los docentes les resulta algo estresante tener poco tiempo para realizar tareas a distancia con un 56%, que adquirir nuevos recursos tecnológicos para desarrollar su trabajo docente con un 56% bastante estresante llegando a la conclusión de que los docentes de la unidad no fueron la excepción a sufrir de estrés laboral y esto se identificó en la percepción del entorno de trabajo y aspecto organizacional que alcanzó un nivel medio de estrés; percibiéndose como bastante estresante ocuparse del trabajo y del hogar al mismo tiempo por estar en sus domicilios por confinamiento.

### **PALABRAS CLAVE:**

Pandemia, Virtualidad, sintomatología, estresores docentes

## **ABSTRACT**

There have been pandemics in the world and Ecuador has not been immune to this, some such as yellow fever, cholera, H1N1, but the largest to date due to its volatility of contagion, mortality rate and lack of protection such as COVID-19, has affected the labor area on a large scale due to the confinement of the entire population, this made people adapt to new modalities of virtual work, especially in the area of teaching; Therefore, it generated an increase in stress, which is why it was proposed to analyze the work stress presented by teachers of the Paulo VI Fiscalisational Educational Unit in times of pandemic; This study was developed using a non-experimental descriptive design, the survey technique was used and the scientifically validated questionnaire of teacher stressors in times of pandemic from Oros, Vargas and Chemisquy was applied as an instrument to 23 teachers who are part of the institution. educational. The main results obtained were that teachers find it somewhat stressful to have little time to perform remote tasks with 56%, that acquiring new technological resources to develop their teaching work with 56% quite stressful, concluding that the teachers of the unit were not the exception to suffer from work stress and this was identified in the perception of the work environment and organizational aspect that reached a medium level of stress; It is perceived as quite stressful to take care of work and home at the same time because they are at home due to confinement.

### **KEYWORDS:**

Pandemic, virtuality, symptomatology, teacher stressors

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Tribunal de graduación.....</b>	<b>ii</b>
<b>Autoría .....</b>	<b>iii</b>
<b>Dedicatoria .....</b>	<b>iv</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO.....</b>	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>Presentación del tema de investigación .....</b>	<b>1</b>
<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>2</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>3</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivo general .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos específicos .....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
<b>Bases teóricas científicas.....</b>	<b>5</b>
<b>Cómo los niveles de estrés se pueden presentar en los docentes de las unidades educativas.....</b>	<b>7</b>
<b>Pandemia COVID-19 y estrés laboral .....</b>	<b>12</b>
<b>Docentes y teletrabajo.....</b>	<b>14</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>16</b>
<b>Marco legal .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....</b>	<b>23</b>
<b>Tipo de investigación .....</b>	<b>23</b>
<b>Definición y operacionalización de variables.....</b>	<b>23</b>

<b>Método.....</b>	<b>25</b>
<b>Técnicas e instrumentos.....</b>	<b>25</b>
<b>Población y muestra.....</b>	<b>25</b>
<b>Análisis de datos.....</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>    Análisis e interpretación de los resultados.....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>35</b>
<b>    5.1 Conclusiones.....</b>	<b>35</b>
<b>    5.2 Recomendaciones.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>42</b>
<b>    Anexo 1: Cuestionario de estresores docentes en tiempos de pandemia.....</b>	<b>42</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de la variable.....	24
<b>Tabla 2</b> Variables sociodemográficas .....	27

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Trabajo y sobre carga laboral .....	28
<b>Figura 2</b> Aspecto organizacional .....	29
<b>Figura 3</b> Empleo de tecnología .....	30
<b>Figura 4</b> Incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19.....	31
<b>Figura 5</b> Relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad.....	32

# INTRODUCCIÓN

## Presentación del tema de investigación

Han existido pandemias alrededor del Ecuador como han sido la Fiebre Amarilla, Cólera, H1N1, pero la que se está viviendo en la actualidad ha sido la más grande por su gravedad y lo que ha causado en el Ecuador y en el planeta, por tal motivo ha afectado en cada una de las áreas laborales permitiéndoles adaptarse a una nueva modalidad de trabajo virtual sobre todo en el área de la docencia.

El estrés laboral son todas las reacciones emocionales y físicas que ocurren cuando las exigencias laborales son más grandes que las capacidades del cuerpo para realizarlas. El estrés ha estado presente en la humanidad en todos los tiempos, pero a partir de los cambios y avances en el mundo ha incrementado en las personas. La pandemia del COVID-19 intensificó esta sintomatología y es por eso por lo que ahora se realizan estudios en las diferentes áreas para analizarlas y aplicar estrategias para disminuirlo.

La unidad educativa fiscomisional Paulo VI se encuentra ubicada en la parte norte de la provincia de Esmeraldas, cantón Eloy Alfaro (Limonas) fue creada en el año 1964, al igual que otras instituciones del sector educativo también se ha visto afectada por el confinamiento y la virtualidad, teniendo que generar escenarios de aprendizajes desde casa.

Al igual que el resto de las instituciones de educación, esta unidad tuvo que adaptarse a la nueva modalidad de trabajo y estudio, es decir clases virtuales; y pese a que sus docentes tenían edades entre los 30 y 40 años, no les fue fácil adaptarse a los nuevos requerimientos tecnológicos, algunos de ellos tuvieron que tomar cursos particulares para

capacitarse en herramientas tecnológicas que ayudaban a impartir las clases de manera virtual, así mismo tuvieron que de su economía comprar equipos y adquirir o mejorar servicio de internet para su conexión; a consecuencia de esto, según conversaciones con algunos de ellos, llegaron a presentar sintomatología estresante como dolores de cabeza, fatiga y cansancio.

### **Planteamiento del problema**

El estrés laboral ha afectado mucho a los colaboradores desde tiempo atrás, más ahora con lo que se vivió a raíz de la pandemia COVID-19 por el confinamiento en primer lugar, y luego por la adaptación a la nueva normalidad, haciendo uso de herramientas y plataformas tecnológicas para el aprendizaje, los docentes en su mayoría han presentado sintomatología de estrés.

El estrés laboral en los docentes en tiempos de COVID-19 podría presentarse por el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, el confinamiento social o la falta de comunicación asertiva entre las autoridades y los compañeros docentes. Algunos de los efectos que ha traído consigo ha sido la frustración por el incremento del uso de la tecnología, miedo al no enfrentar de manera correcta los protocolos de bioseguridad, afectación de salud mental y emocional.

Una de las problemáticas que se pueden presentar en los trabajadores tanto como de entidad pública o privada es padecer estrés laboral, por ende son afectadas fuertemente por este síndrome y verse sometidas a un gran desgaste profesional, por tal motivo se pueden manifestar a causa de las multitareas que tienen que llevar cada uno de los docentes, sobre todo de cambiar de una modalidad presencial en el cual ellos ya habían estado acostumbrado durante toda su vida, y que por causa de la pandemia COVI-19 les

tocó cambiar a una modalidad virtual, donde todo ha sido diferente y nuevo, sin embargo algunos de ellos han tenido que realizar muchos cambios como: servicio de internet, capacitaciones sobre aplicaciones tecnológicas, entre otros, con la finalidad de impartir las clases y adaptarse a las nuevas disposiciones.

Por lo tanto, se presenta la pregunta problemática de esta investigación: ¿Cómo el estrés laboral puede afectar a los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID- 19?, esta pregunta dará respuesta al objetivo general planteado en este estudio. Así mismo se derivan otras preguntas que dan razón de los objetivos específicos: ¿Qué niveles de estrés perciben los docentes por el entorno de trabajo y aspecto organizacional debido a la virtualidad?, ¿Cuáles son los niveles de estrés desarrollado por los docentes por el uso de nuevas tecnologías e incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19? y ¿Cómo perciben los docentes las relaciones y conflictos del entorno del alumnado con respecto a la virtualidad?

## **Justificación**

Analizar el estrés laboral en los docentes es importante debido a que se puede detectar a tiempo, las causas y sintomatología que permitan identificar estrategias para bajar los niveles de estrés; por lo tanto se considera pertinente realizarlo porque se considera un tema de interés en los actuales momentos debido a la pandemia que se afrontó por primera vez en el mundo a raíz del Covid 19 en el año 2020.

Este estudio fue factible porque se contó con el apoyo del rector de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI para poder realizar la investigación, con ellos se diagnosticó la situación actual de sus docentes en esta experiencia virtual y las estrategias para sobrellevar sin que afecte su salud mental de forma grave, por otra parte como es un tema

de actualidad, no se ha realizado en la unidad educativa este tipo de investigación, se considera novedoso.

Los beneficiarios directos del estudio son los docentes de la institución, así como las autoridades; además como beneficiarios indirectos se consideran a los estudiantes y padres de familia que reciben el aprendizaje de docentes que están emocionalmente sanos por las detecciones a tiempo de enfermedades derivadas del estrés.

Desde la parte académica, este estudio puede ser replicado en otras instituciones educativas, que podrían tomar como referencia, además de la aplicación del instrumento que ha sido validado científicamente y aportaría a la línea de investigación de la universidad.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar el estrés laboral que presentan los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia COVID-19.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el estrés presente en los docentes por la percepción del entorno de trabajo y aspecto organizacional debido a la virtualidad por la pandemia del Covid-19.
- Describir el estrés presente en los docentes por el uso de nuevas tecnologías e incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19.
- Detallar cómo han percibido los docentes las relaciones y conflictos del entorno del alumnado con respecto a la virtualidad.

# **CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO**

## **Bases teóricas científicas**

Según Sánchez (2010) el concepto de estrés apareció en 1930, cuando un estudiante de medicina de 20 años de la Universidad de Praga, Hans Selye, pudo comprobar que todos los pacientes que trataba, independientemente del tipo de enfermedad, Selye encontró que todos tenían síntomas comunes que incluían fatiga, pérdida de apetito, pérdida de peso, debilidad, entre otros; esto llamó la atención de Hans, quien lo llamó "síndrome de estar enfermo".

Sin embargo, Ortega (1999) señala que hace más de medio siglo, Hans Selye en 1956 definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier necesidad y condición externa. La condición producida por un síndrome particular incluye todos los cambios inespecíficos producidos en el sistema” (p. 4).

Así mismo, cabe señalar que la fuente del estrés laboral según Melgosa (1999) puede considerarse de naturaleza extrínseca o intrínseca, por lo que podemos decir que cuando los factores externos o ambientales son muy fuertes, incluso las personas más educadas pueden experimentar estrés en un lugar de trabajo, y cuando el trabajador es psicológicamente débil, los estresores leves causan perturbaciones moderada

Por lo tanto, se considera al estrés como un proceso dinámico y bidireccional, que implica un conjunto específico de relaciones entre personas y circunstancias, y las personas juzgan esto como algo agobiante o fuera de su alcance, recursos y poniendo en riesgo su bienestar personal.

## **Bases conceptuales del estrés laboral**

Según Barrio et al. (2006) el propio Hans Selye considerado el padre del estudio del estrés lo define como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (p. 3), es decir que este se produce por el estímulo físico y ambientales que somete a la persona llegando a tener un desajuste en su equilibrio emocional provocando alteraciones emocionales debido a la sobre carga laboral por el cual esté atravesando el docente.

Autores como Vidal (2019) define que el estrés laboral es un fenómeno eminentemente de nuestro tiempo y de nuestra sociedad general, ya que se provoca una sobre carga laboral excesiva capaz de sobre pasar nuestra posibilidades regulativas normales por no contar con los recursos suficientes para afrontarlos, el estrés laboral es un fenómenos que afecta a una gran parte de trabajadores lo que conlleva a tener riesgos personal, psicosocial y económico lo que afectaría a la organización en general.

Sin embargo, la Universidad Católica Boliviana San Pablo (2007) considera al estrés como la respuesta fisiológica que una persona intenta poder adaptarse y ajustarse a situaciones tanta internas y externas, el estrés laboral aparece cuando no hay una buena química entre el individuo y la organización en el cual está trabajando, por lo tanto da a la aparición de un sin número de situaciones que el cuerpo humano no puede entenderlas ni controlarlas permitiendo así la aparición de dolores de cabeza, cansancio físico y mental entre otros.

Mientras que para Oramas, et al. (2007) el estrés laboral en docentes no solo es mental, sino que pueden ser de diferente naturaleza, ya que sus actividades están relacionada a la demanda física, emocionales como consecuencia, puede influir de manera negativa

perjudicando su salud y bienestar no solo de la persona sino de su entorno con el cual se rodea debida a las multitareas que puede cargar en su trabajo.

Según Lazarus y Folkman, citado por Patlán (2019) sustentan que el estrés laboral es el resultado en el cual se encuentra el individuo de modo que excede sus propios recursos que están a disposición, llegando a tener alteraciones emocionales o cansancio físico y da origen al estrés en el trabajador.

Mientras que para Melgosa (1995) indica que “el estrés son un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que se experimenta cuando el individuo es sometido a fuertes demandas de actividades personales y laborales” (p.19).

### **Cómo los niveles de estrés se pueden presentar en los docentes de las unidades educativas**

López et al. (2021) expresan que los niveles de estrés se lo pueden medir con el cuestionario de estrés percibido de Levenstein, hace mención en las percepciones subjetiva del docente experimentando un nivel cognitivo de modo reciente durante el último mes y, de manera general, en los últimos dos años. De acuerdo a Rodríguez et al. (2017) éstos indican que el estrés se ha convertido en una enfermedad que se presenta cada vez con mayor frecuencia, en estos últimos años en la docencia debido a los cambios político a la pandemia que se está viviendo actualmente, lo que ha dejado secuela entre ellos problemas físicos y psicológicos están determinados por la misma personalidad y circunstancias ambientales la estructura cognitiva individual y la capacidad de resistencia que pueda tener la persona.

Por otro lado, Martínez (2017) expresa que dentro de los niveles de estrés se encuentra el estrés beneficioso, el cual es indispensable para el desarrollo del organismo, ayuda a un

mejor funcionamiento y permite a actuar mejor en cualquier circunstancia que se presente, además puede seguir avanzando y aprendiendo, otro es el estrés nocivo que afecta de manera negativa ya que se encuentra en todas nuestras enfermedades, sin embargo es tan cotidiano que se lo considera normal, de acuerdo a su duración tenemos el estrés agudo es indispensable para la supervivencia ya que se presenta en el momento que se produce una amenaza inmediata.

Así también, López et al. (2021) indican que las unidades educativas entraron en una etapa de incertidumbre ya que las nuevas medidas impuestas por todos los gobiernos afectaron a la educación, por tal motivo se implementaron nuevas alternativas para no suspender las clases de manera total sino parcialmente haciendo uso de las herramientas tecnológicas para impartir las clases.

Mientras que para Cortéz (2021) en la educación se tiene un calendario y una planificación en la cual se rigen los docentes de las instituciones educativas, y que son diseñados tomando en cuenta los contenidos y la carga de horario que representan en la enseñanza presencial en el aula el profesor conoce sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus estrategias de enseñanza, mientras que en la forma virtual todas esta planificación y estrategias del docente se ven afectada por no saber cómo llevar el ritmo de aprendizaje de sus estudiantes, sin embargo; la educación no solo se trata de ver asignaturas ya que los alumnos pueden aprender de diferentes formas por ellos se le recomienda a los padres y maestros en la medida posible promover el juego, la lectura y la escritura fomentando así también la investigación realizando experimentos ya que estas actividades ayudan en el aprendizaje.

### **Etapas o fases del estrés**

Selye (1975) identificó el modo de producción de estrés por medio de tres fases:

### **Fase de alarma**

Esta fase de alarma sucede cuando el cuerpo comienza a sospechar de una posible situación de estrés el cuerpo comienza a actuar de manera diferente, surgiendo como es la ansiedad, inquietud que nos predispone para poder enfrentar la situación estresante. Sin embargo, el surgimiento de estos síntomas está influenciada principalmente por la intensidad de ruido que este alrededor de la persona lo cual produce los mismos efectos como:

- Redistribución sanguínea hacia las zonas más importantes del cuerpo.
- Estimulo del bazo para mayor producción de glóbulos rojos.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Dilatación de las pupilas.
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Estimulo de la coagulación sanguínea.

### **Fase de adaptación**

Se caracteriza por estímulos constantes tanto psíquicos, físicos o psicológicos con el cual el individuo trata de hacerle frente a esta situación con el fin de poder controlarlas y así poder superarlas entre ellas tenemos:

- Redistribución del flujo sanguíneo.
- Mayor funcionamiento cortico suprarrenal.
- Reversión de la mayoría de los síntomas de la primera etapa

### **Fase de agotamiento**

La fase de agotamiento por ende la última etapa y la más letal, está sujeta a grandes presiones por el estrés lo que ocasiona que el cuerpo del individuo no pueda dar respuesta a un sin número de molestias tanto físicas como mentales lo que con lleva a desencadenar enfermedades muy graves.

### **Tipos, niveles y características del estrés**

Según Slipack 1996, citado en Campos (2006) indica que existen tres tipos de estrés laboral como son:

**Agudo:** Se produce de manera inmediata a causa de las presiones del ambiente o ideas de futuro peligro.

**Episódico:** Sucede por momento, es un estrés que no se puede postergar por mucho tiempo y que en el momento que se resuelve desaparece todos los síntomas que lo ocasionaron.

**Crónico:** Se presenta en las personas dependiendo a las situaciones en la cual este sometida como puede ser el lugar de trabajo no es adecuado, exceso de las tareas, alteración de ritmos biológicos, responsabilidad familiar y decisiones importante que debe realizar en su diario vivir.

Mientras que para Lazarus y Folkman 1984, citado por Rodríguez (2002) señalan que hay un sin número de característica para determinar las apariciones estresantes en la cual destacan la falta de información, incertidumbre, ambigüedad, inminencia, pero también resaltan las condiciones biológicas que pueda tener el individuo para afrontarlas.

## **Afectaciones, causas y consecuencias del estrés**

De acuerdo con Griffiths (2004) algunas de las causas de acuerdo a los resultados obtenido por investigaciones anteriores indican que donde más se produce el estrés es donde el trabajador no cuenta con materiales de apoyo para realizar de manera correcta sus labores o donde las exigencias laborales superan sus capacidades, es decir que mientras menos apoyo tenga el trabajador mayor será la probabilidad de que este sufra estrés ya que no puede controlar las actividades ni cuenta con los recursos necesarios para afrontarlo, sin embargo si ellos cuentan con el apoyo adecuado menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral.

Mientras que para la Universidad Católica Boliviana San Pablo Bolivia (2007) indican que el estrés produce una serie de consecuencia que se detallan a continuación:

**Consecuencias a nivel fisiológico:** La persona llega a tener taquicardia aumento de la presión arterial, sudoración, problemas respiratorios, aumento de la glucemia en la sangre, aumento del colesterol.

**Consecuencias a nivel cognitivo:** Aquí se nota mucho la preocupación, la indecisión y la falta de control del individuo.

**Consecuencias a nivel psicomotor del sistema motor:** hablar rápido, temblores, tartamudeo, conductas impulsivas, risas nerviosas y bostezos excesivos.

## **Estrés laboral en el ámbito docente**

Según Salanova 2002, citado por Cuba (2019) menciona que los docentes se enfrentan a un nuevo año escolar cada año y algunos lo hacen con la moral baja, y muchos docentes luchan con problemas psicológicos y sociales del lado del trabajo, incluido el síndrome de agotamiento.

Es decir que cada año que culmina para los docentes es otro año con otra metodología para poder entender a sus nuevos estudiantes por lo que no sabe el tipo de conducta que puedan tener y que afecte en sus clases, sin embargo, el estrés en docentes también depende mucho de los recursos con lo cual cuenta para hacerle frente, ya que si son escasos no podrá controlar los síntomas que puede llegar a sentir como es la fatiga enojo entre otros.

Mientras que para Sutcliffe 1978, citado por Cuba (2019) define el estrés docente como un proceso afectivo negativo donde se evidencia síntomas como enojo la ira lo que lleva a tener cambios fisiológicos y químicos.

Continuando con las definiciones del estrés en el contexto docente, Charly et al. (1997) expresa que:

El estrés en docentes incide de forma disruptiva lo cual hace que se presente los repetidos cambios en el individuo, y que estos dependerán de la fuerza que aplique la persona para contrarrestar los efectos, de tal forma estos síntomas pueden ser de manera física o emocional y si tiene lugar durante un dilatado periodo de tiempo, estos pueden ocasionar eventualmente a diversas reacciones de ansiedad, que a su vez resulten estresante. (p31)

### **Pandemia COVID-19 y estrés laboral**

La pandemia Covid-19 en Ecuador como todos conocen fue de una expansión que se originó en Wuhan China, por la alimentación de un animal, lo que ocasionó que en dicho país entrara en cuarentena para poder controlar el virus, sin embargo, no fueron tan eficaces las medidas puestas que el virus se propago a nivel mundial.

Según el Ministerio de Salud Pública (2020) informó que en Ecuador el primer caso fue importado desde Madrid, España una señora de 71 años de edad quien llegó al país un 14 de febrero, pero no fue más del 29 del mismo mes que la señora comenzó a dar muestra de los síntomas de covid-19, dando esta como positivo y el Ministerio de Salud confirmó su primer caso en el territorio ecuatoriano, lastimosamente, antes de eso la señora ya habría tenido más contacto con familiares y es así como empezó a propagarse el virus. El 13 de marzo fallece la primera portadora, acarreado el país las cifras de fallecidos por el virus.

Ecuador entra en cuarentena un 16 de marzo del 2020 y con ello se dieron un sin números de cambios en la vida cotidiana de los ecuatorianos, sobre todo en el ámbito de la docencia, ya que este sector nunca se imaginó pasar de una modalidad presencial a virtual, lo que les llevaría primero a capacitarse en el ámbito tecnológico para manejar las herramientas a utilizar, contratar un servicio de internet mejor al que tenían, planificar su estrategia para poder impartir las clases virtual y poder captar la atención de los estudiantes, sin embargo todas estas actividades fueron dando lugar a que los docentes sean más propensos a sufrir de estrés laboral por las multitareas que deberían realizar estando en la situación actual y por desconocimiento a una modalidad que cambió de un momento a otro.

De acuerdo con Rildo (2021) el COVID-19 ha afectado en todos los escenarios de interacción social de las personas, por ende, ha afectado en el ámbito laboral ocasionando riesgo en el trabajo que afectan a la salud y el bienestar de los colaboradores afectando salud física y mental.

Mientras que para Codina (2020) indica que el COVID-19 ha afectado la capacidad de respuesta de los docentes ante las mejoras y la seguridad que, además de ser efectivas,

deben generar la confianza suficiente en ambos colectivos para que los servicios prestados sean económicamente viables. Desde el punto de vista económico y operativo, este requisito agrega complejidad y aumenta las tensiones laborales que pueden haber existido previamente en las instalaciones.

Sin embargo para Cortez (2021) el detonante del estrés laboral de docentes en tiempo del COVID-19 recae en varios factores, siendo uno de ellos el cambio de modalidad de pasar de una forma presencial a otra virtual lo que representó un cambio drástico para ellos ya que con lleva un doble esfuerzo tantos con las actividades como su uso de herramientas tecnológicas, por lo tanto el gobierno, el mundo científico, profesionales y estudiantes buscan la manera de que no se interrumpa la educación presencial en el cual estaban acostumbrado.

### **Docentes y teletrabajo**

En este sentido es importante revisar el teletrabajo el cual es una forma de laborar de manera presencial ya que son mecanismo que se utiliza para seguir trabajando, por la situación actual la mayoría de las empresas e instituciones educativas están haciendo uso para no dejar de funcionar.

Tal como expresa Martínez (2015) el teletrabajo es una actividad laboral remunerada al igual que el trabajo presencial, ya que mientras exista el acuerdo con la institución las actividades se las puede realizar mediante las herramientas tecnológicas que se tiene a disposición actualmente.

Mientras que para Chaparro Ortiz 1996, citado por Saco (2007) el teletrabajo incluye la transmisión de trabajo por comunicación y, en ocasiones, la transferencia de datos e

información por parte del empleador que son útiles para realizar el trabajo requerido ya sea por telecomunicación, puede trabajar de forma remota por teléfono o fax.

Los docentes actualmente con el tema de la pandemia han cambiado su forma de laborar ya que es muy complicado por el virus, por ello las instituciones educativas han hecho uso del teletrabajo como segunda alternativa, por lo que es una las técnicas que anteriormente se utilizaba, pero no con la misma frecuencia como lo es actualmente por la pandemia.

En este contexto, Sellés (2005) expresa que el aprovechamiento de las TIC permitirá a los docentes probar nuevas alternativas de enseñanzas y adquirir nuevos conocimientos tecnológicos con lo cual no contaban y lo que pueden realizar de manera virtual.

### **Metodologías de enseñanza durante la emergencia sanitaria**

Para González (2020) “se debe resaltar la importancia de las aulas virtuales como una de las diversas alternativas educativas combinando imágenes, videos, juegos y sonidos para una total comprensión y facilidad para conocer más sobre este tema.” (p. 10), esto con la finalidad de evitar que los estudiantes se dispersen con otras actividades que no tengan nada que ver con la asignatura, muchos de ellos se aplican por parte de los docentes.

Así mismo, las plataformas virtuales han generado cambios significativos en la educación gracias a las TIC, se crean nuevas estrategias en el proceso de enseñanza y aprendizaje, se fomenta el uso de los medios de comunicación y la participación activa de los estudiantes en el desarrollo cognitivo creativo para mejorar el aprendizaje a través de la tecnología por lo tanto esto ha ayudado tanto a los docentes como a los estudiantes involucrarnos más a la tecnología y poder manejarlas correctamente.

## **Antecedentes**

Según el estudio de Robinet y Azahuanche (2021) En su tema titulado “el estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19” tuvo como objetivo conocer y analizar el nivel de estrés de los docentes provocado por la pandemia del COVID-19, el tipo de investigación fue analítico, se utilizó el gestor bibliográfico Mendeley, que ayudó a ordenar la información en una biblioteca virtual a través de carpetas, dando como resultado que el estrés docente en Europa y América Latina antes y durante la pandemia fue moderado y alto, en otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidenció que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes, en España en una encuesta realizada por el sindicato de C SIF (Central Sindical Independiente y de funcionarios) realizado a 10.000 personas del cual participaron docentes 9572, un 93% sufre de estrés y desgaste emocional, llegando a la conclusión de que la participación de los docentes hace un gran aporte a la sociedad, al desarrollo moral y ético se basan en el respeto a los derechos humanos, una cultura de paz y solidaridad, contribuyendo al fortalecimiento de la identidad de los ciudadanos, su compromiso profesional con el aprendizaje les convierte en protagonistas de la reinversión educativa como entes clave para la transformación de personas con realidades diferentes, ahora, frente a la crisis del covid-19 los desafíos son aún mayores.

De igual manera, Oros, et al. (2020) en su investigación “Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración”, realizaron el estudio en algunas provincias de Argentina, el objetivo fue desarrollar y validar una escala para evaluar las percepciones de los docentes sobre los factores estresantes en entornos socialmente aislados, se realizó una investigación empírica, no experimental, cuantitativa y transversal, se utilizó el instrumento de Escala de Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia, para ello se tomó al azar a 14 profesionales perteneciente al área de docencia,

obteniendo como resultado que los indicadores de asimetría y curtosis son apropiados, siendo en ambos casos y para todos los ítems, menores a +/- 1.50, llegando a la conclusión de que a pesar de las limitaciones mencionadas, se puede argumentar que la Escala de estrés docente está llena de propiedades psicométricas y puede usarse para futuras investigaciones sobre el tema, siempre que la educación a distancia se expanda.

Otro estudio realizado por Rojas et al (2020) en su tema “la gestión directiva y estrés laboral del personal docente, mirada desde la pandemia covid-19” fue realizado en la Escuela San Ignacio de Viña del Mar, Región Valparaíso, Chile, el estudio tuvo como objetivo describir cómo gestionar y dirigir a los docentes con presión laboral a partir de la pandemia del Covid-19, el tipo de estudio fue de carácter descriptivo, tomando como instrumento la encuesta a través de la plataforma zoom, se aplicó a una muestra de 87 indicadores de la institución educativa a los docentes. Entre los resultados destaca que el 47% respondieron de manera negativa al ítem de integración de recurso lo que fue alarmante ya que la institución debería ser una pionera en este sentido mientras que un 47% marcaron la casilla de indicador neutral lo que representa que no se inclinaron a los indicadores negativos ni positivos mientras que un 7% marcó de que la institución si aplica elementos que permiten al personal integrarse en el trabajo con sus actividades diariamente, por ende se concluye que la institución logra detectar cualquier síntoma de inconformidad entre sus maestros y así poder lograr un ambiente laboral favorable.

Otro estudio sobre estrés laboral en docente elaborado por Roldán y Díaz (2021) trató sobre el afrontamiento del estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero, la investigación se llevó a cabo en la ciudad de Manta, tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes, el tipo de estudio fue deductivo- inductivo, estadístico, el instrumento para llevar a cabo la investigación fue el Test de estrés laboral, Adaptado del Cuestionario de

Problemas Psicosomáticos (CPP), la población de estudio estuvo conformada por 31 docentes perteneciente a la sección vespertina, el instrumento utilizado fue el test de estrés laboral y el cuestionario de problemas psicosomático, el test de estrés ayudó a conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas mientras que el cuestionario permitió conocer las formas de comportarse para afrontar situaciones estresantes, los resultados obtenidos alcanzaron un nivel de estrés laboral en docentes del 36% con estrés leve, el 29% presenta estrés laboral medio, con el 26% sin estrés laboral y el 10% presentaron signos y síntomas de estrés laboral alto con lo cual se llegó a la conclusión de que el género femenino es el más afectado al momento de presentar estrés laboral.

También, los estudios realizados por Escobar y Párraga (2020) trataron del “Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual”, la investigación se llevó a cabo en Portoviejo, Ecuador. El principal objetivo que tuvo esta investigación fue la de ofrecer a los docentes las herramientas necesaria para hacerle frente a situaciones estresantes, el tipo de estudio llevado a cabo fue de carácter cuantitativa con perspectiva correlacional, Se utilizó el Cuestionario de problemas Psicosomáticos (CPP) de Hock, con una muestra de 20 docentes de la institución, los principales resultados fueron que un 75% corresponde al sexo femenino y el 25% masculino, siendo el sexo femenino más afectado por el estrés laboral, sin embargo un 90% de la población sufre de estrés y esto es lo que afecta a la salud mental y física de los docentes de la facultad, llegando a la conclusión de que el cambio de modalidad a virtual ha afectado no solo a docentes sino también a los estudiantes siendo el estrés leve y el estrés medio como los más predominante en la población.

En el estudio de Rojas et al (2019) en su investigación “Estrés laboral en los docentes y su relación con la sobre carga laboral”, la cual tuvo como objetivo determinar factores psicosociales que causan estrés laboral en docentes del sector público de Kennedy, el tipo

de estudio tuvo un enfoque cuantitativo transversal descriptivo, a través del instrumento de Escala de fuente de estrés en Profesores (E.F.E.P) y cuestionario Maslach para extraer información relevante, se contó con la participación de 35 educadores con una edad de 25 a 30 años de edad, obteniendo como resultados que los docentes cuentan con una planificación pero no tienen una metodología de enseñanza, El cansancio y agotamiento emocional es la característica más afectada en el síndrome de Burnout, se evidenció que el 74% de los docentes presentan inicios del síndrome, debido que se sienten extenuados por a las operaciones realizadas. Esto se debe que una gran parte de su trabajo se realiza fuera de los centros educativos, como revisión de cuadernos, preparación de clases, calificación de exámenes, entre otros, llegando a la conclusión de que los maestros se ven afectados por un sin número de factores psicosociales que afectan en su rendimiento laboral.

Otra investigación que se presenta es de Iguasnia (2021) con el tema “Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera en Guayaquil”, su objetivo principal fue la de crear estrategias de afrontamiento del estrés en docentes, el tipo de estudio fue de carácter descriptivo, el instrumento utilizado fue el Método de BAPNE, tomando como muestra a 30 docentes de la unidad educativa, dando como resultados que el síntoma principal es la falta de conciliación del sueño en un 48% y casi siempre las indigestiones y molestias gastrointestinales el 23%, por ende se pudo concluir que se aplicará el método de BAPNE de manera periódica con el fin de que participen los docentes y así disminuir el estrés en los maestros.

Otro estudio fue elaborado por García (2020) quien investigó el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta, el objetivo de la investigación fue evaluar el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria, el tipo de estudio fue descriptivo, no experimental de corte transversal, los instrumentos

aplicados fueron el NTP 574: Estrés en el colectivo docente y NTP 421: test de salud total y el cuestionario de formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes, tomando una muestra de 57 docentes de esta institución, allí se evidenció que el 68% eran mujeres el 92% de ítems señalaron como preocupantes y el 8% como desinteresados, siendo factores de control excesivo del trabajo, considerando que las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para hacer frente a estas situaciones estresantes son aquellas que enfatizan la regulación emocional a nivel grupal y de relaciones interpersonales, como la búsqueda de apoyo social, de acuerdo a los resultados estas estrategias han sido favorables, llegando a la conclusión de que la encuesta identificó que los docentes están expuestos a un mayor riesgo psicosocial ya que el nivel de exigencia al que están sometidos representa una condición que los hace más susceptibles a niveles elevados de exposición a alto estrés, lo que afecta no solo el funcionamiento como educador, sino también su estado de salud, con presencia de síntomas tanto físicos como psicosociales.

De igual manera Carvajal et al. (2020) investigaron el estrés laboral y el síndrome del agotamiento (burnout), en docentes de enfermería de la Universidad Central del Ecuador, el objetivo de la investigación fue analizar los factores generadores de estrés, el tipo de estudio fue transversal, se aplicó una encuesta a 48 docentes de la carrera de Enfermería, dando como resultados que el 33% de los docentes poseen estrés moderado sin embargo lo que ocasiona que se origine el estrés es el ambiente laboral con el cual se maneja la universidad, llegando a la conclusión de que un 32% presentó estrés laboral moderado mientras que un 7% presentó el síndrome de Burnout lo que significa que puede afectar en el rendimiento del docente, por ende se recomienda fomentar los espacio libre las dinámicas que ayudan a relajar de forma física y mental permitiéndoles a los maestros un mejor desempeño en el día a día de sus actividades.

González y Alarcón (2021) investigaron “El estrés laboral en docentes de educación básica y el teletrabajo en Ecuador”, la investigación fue llevada a cabo en la Escuela Teniente Hugo Ortiz de Portoviejo Ecuador, el objetivo del trabajo fue determinar el nivel de estrés laboral que pueden experimentar los docentes de educación básica a partir del trabajo remoto que realizan a raíz del surgimiento de la pandemia SARSCoV2 en el Ecuador y en todo el mundo, el tipo de estudio fue cualitativo, los instrumentos utilizados fueron la entrevista y el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), para ello se realizó encuesta a 12 docentes que actualmente realizan el teletrabajo en la institución, obteniendo como resultados de que los docente no tenían conocimientos de lo que eran las clases virtuales y cómo funciona, además de las estrategias que se pueden utilizar para poder impartir las clases virtuales, llegando a la conclusión de que el tele trabajo ha generado grandes cambios en los docentes ya que les permite pasar más tiempo con la familia y distribuir mejor su tiempo.

### **Marco legal**

La Constitución de la República del Ecuador (2008) en su artículo 326 establece que el estado impulsará al empleo más no al subempleo esta ley se aplicará en el sentido más favorable al trabajador donde se menciona que para realizar sus actividades deberán contar con todos su materiales necesarios impulsando el diálogo para crear un ambiente sano y saludable, de igual manera menciona que todo trabajador después de haber sufrido un accidente sea de carácter físico o mental, una vez superado se podrá integrar a sus actividades y a mantener la relación laboral de acuerdo a la ley.

Además, el Código del Trabajo (2005) en su artículo 38, establece que los riesgos derivados del trabajo deben ser asumidos por el empleador, y que en caso de lesión del

trabajador, el empleador debe indemnizarlo de conformidad con lo dispuesto en esta ley, siempre que esta prestación no sea concebida por el Instituto de Seguridad Social.

Mientras que el Reglamento del Seguro General de Riesgos del trabajo C.D. 513 (2016) en su artículo 53, menciona que los principios de acción preventiva se van a fundamentar en el control de los riesgos y cuál ha sido su origen que dio la causa para ello se contará con una planificación que ayude a prevenir estos riesgos laborales y la detención de enfermedades profesionales u ocupaciones que pueden surgir del exceso de trabajo.

Según el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2019) en su artículo 2 señala que tiene por objeto promover y regular las acciones en los centros de trabajos con el fin de disminuir que existan daños en la salud de los trabajadores, ya que pueden dar origen a sufrir estrés a corto o largo plazo como principal causa por no contar con los instrumentos necesarios para controlarlos o por el exceso de tareas que debe realizar.

Así también, la Ley Orgánica de Salud (2006) en su artículo 6 indica que es prioritaria la aplicación de normas técnicas para la detección, prevención, atención y recuperación integral de las enfermedades transmisibles y no transmisibles, las discapacidades crónicas degenerativas y los problemas de salud pública para monitorear e identificar las enfermedades transmisibles que deban ser reportadas, asegurando la confidencialidad de la información.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **Tipo de investigación**

Este estudio se desarrolló por su alcance bajo el enfoque cuantitativo, debido a que se cuantificaron los datos mediante la escala de Likert, es decir; se dio una valoración numérica para presentarlo luego del análisis mediante gráficos estadísticos porcentuales. También, por el lugar en donde se recogió la información; fue una investigación de campo y transeccional porque se tomaron los datos una única vez y en el lugar de trabajo de los docentes, es decir en la institución educativa.

Así mismo, fue tuvo un diseño de tipo no experimental ya que Hurtado y Toro (2007) definieron este tipo de investigación en donde el investigador no puede manipular las variables de estudio, es decir que aquí la información se refleja tal como ocurre en el mismo momento. Por lo tanto, los datos obtenidos de la aplicación del instrumento no fueron manipulados, y fueron tratados a manera de análisis para describir las percepciones de los docentes.

### **Definición y operacionalización de variables**

En la Tabla 1 se presenta la operacionalización de la variable Estrés laboral, en donde se la define conceptual y operacionalmente; así mismo se presentan las dimensiones abordadas y los indicadores, así como el instrumento aplicado.

**Tabla 1***Operacionalización de la variable*

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Estrés laboral</b>	“Es la respuesta no específica del organismo a cualquier necesidad y condición externa. La condición producida por un síndrome particular incluye todos los cambios inespecíficos producidos en el sistema” (Ortega, 1999, p. 4).	Revisión de antecedentes	Entorno de trabajo y sobrecarga laboral	4, 9, 13, 14, 16	Cuestionario de estresores docentes en tiempos de pandemia (Oros, et al. 2020).
		Aplicación de instrumento	Empleo de nuevas tecnologías	1, 6, 8, 19	
		Análisis de datos	Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia para el docente y los alumnos.	15, 18, 20, 21 y 22	
		Discusión	Aspecto organizacional	5, 17, 11	
		Conclusiones y recomendaciones	Relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad de rol	2, 3 y 10	

## **Método**

En el contexto de esta investigación, se procedió el razonamiento deductivo por el motivo de que el estrés laboral ha existido siempre y como se sabe ha sido una de las problemáticas que se origina por el exceso de carga laboral que padecen los trabajadores en sus respectivos trabajos, sin embargo no es la excepción en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI, quienes tuvieron que cambiar su forma de trabajo al cual estaban acostumbrados, por el surgimiento de la pandemia COVID-19 que por disposiciones gubernamentales tuvieron que pasar a una modalidad virtual que conllevó a muchos cambios como por ejemplo la tecnología y su adiestramiento.

## **Técnicas e instrumentos**

En la presenta investigación se utilizó como técnica la encuesta y se aplicó como instrumento el cuestionario de estresores docentes en tiempos de pandemia de Oros, et al. (2020). Este instrumento ha sido validado científicamente con una consistencia interna para las cinco dimensiones como satisfactorias (Factor 1:  $\omega = .85$ ; Factor 2:  $\omega = .85$ ; Factor 3:  $\omega = .82$ ; Factor 4:  $\omega = .82$ ; Factor 5:  $\omega = .78$ ) y para la escala total de 21 ítems ( $\omega = .93$ ); y de forma general con alfa de Cronbach de 0.93.

Los cinco factores emergentes tienen sentido psicológico y evalúan estresores referidos al entorno de trabajo y la sobrecarga laboral (Factor 1), al empleo de nuevas tecnologías (Factor 2), a la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia para el docente y los alumnos (Factor 3), al aspecto organizacional de la institución educativa (Factor 4), y a las relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad de rol (Factor 5) (Oros, et al., 2020).

## **Población y muestra**

La población de estudio fueron los docentes de la unidad educativa, al ser una población pequeña no se aplicó fórmula de muestreo, por lo cual se tomó información de todos los

sujetos que forman parte de la institución educativa, 27 profesores tanto de la modalidad vespertina como la matutina.

### **Análisis de datos**

A partir del instrumento seleccionado, se ingresaron las preguntas en el formulario Forms de Microsoft Office para correrlo de forma digital y en línea. Luego de que todos los docentes respondieron, se extrajeron los datos mediante el programa Microsoft Excel y con ello se procedió a la tabulación y pasar el respectivo análisis al programa Microsoft Word donde se presentaron los resultados en forma de tablas y gráficas.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### Descripción de la muestra

En el presente apartado se presenta en la Tabla 2 a los sujetos encuestados de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI, la cual consta de un total de 27 docentes tanto de la jornada matutina como la vespertina, en cuanto al sexo, predomina más el femenino, la edad está en el rango de 25 a 34 años en su mayoría, el tipo de contrato que más sobresale es el de nombramiento y por último el nivel de estudio se encuentra en su mayoría el de tercer nivel.

**Tabla 2**

*Variables sociodemográficas*

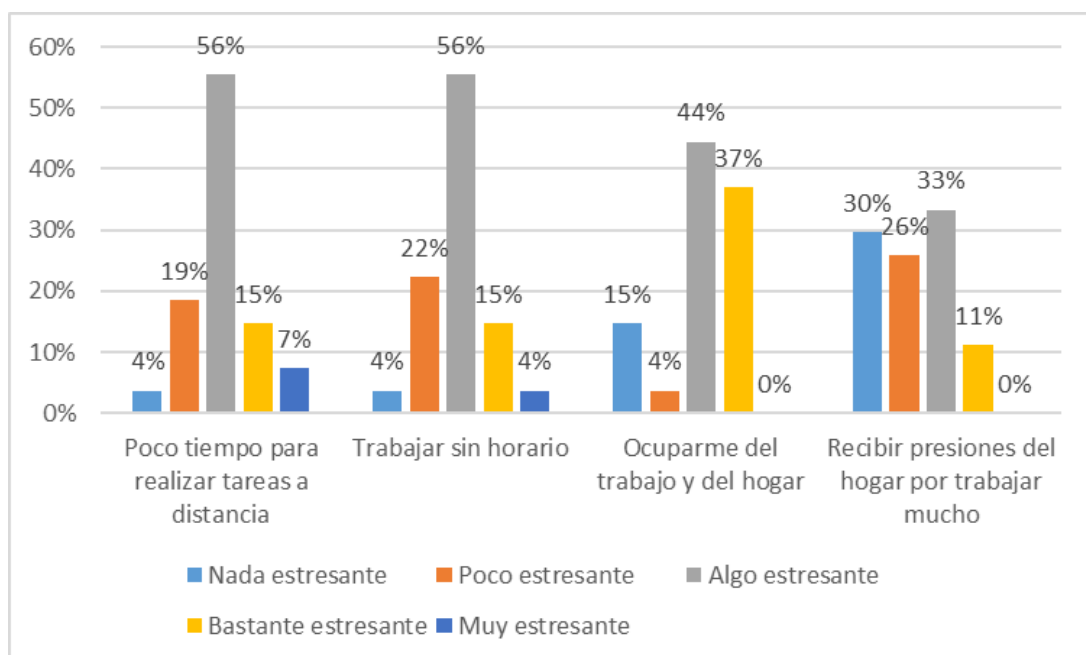
<b>Variable</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SEXO</b>		
<b>Femenino</b>	<b>19</b>	<b>70%</b>
Masculino	8	30%
<b>EDAD</b>		
De 18 a 24 años	1	4%
<b>De 25 a 34 años</b>	<b>12</b>	<b>44%</b>
De 35 a 44 años	0	0%
De 45 a 54 años	10	37%
Más de 55 años	4	15%
<b>TIPO DE CONTRATO</b>		
<b>Nombramiento</b>	<b>14</b>	<b>52%</b>
Contrato	13	48%
<b>NIVEL DE ESTUDIOS</b>		
Bachiller	2	7%
Técnico o tecnólogo	8	30%
<b>Tercer nivel</b>	<b>17</b>	<b>63%</b>

## Análisis e interpretación de los resultados

Una vez aplicado el instrumento a los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI se recopilaron los resultados que se presentan a continuación de acuerdo a los objetivos propuestos.

El nivel de estrés presente en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI sobre el entorno de trabajo y el aspecto organizacional se detallan en las respuestas agrupadas del factor 1 y factor 4.

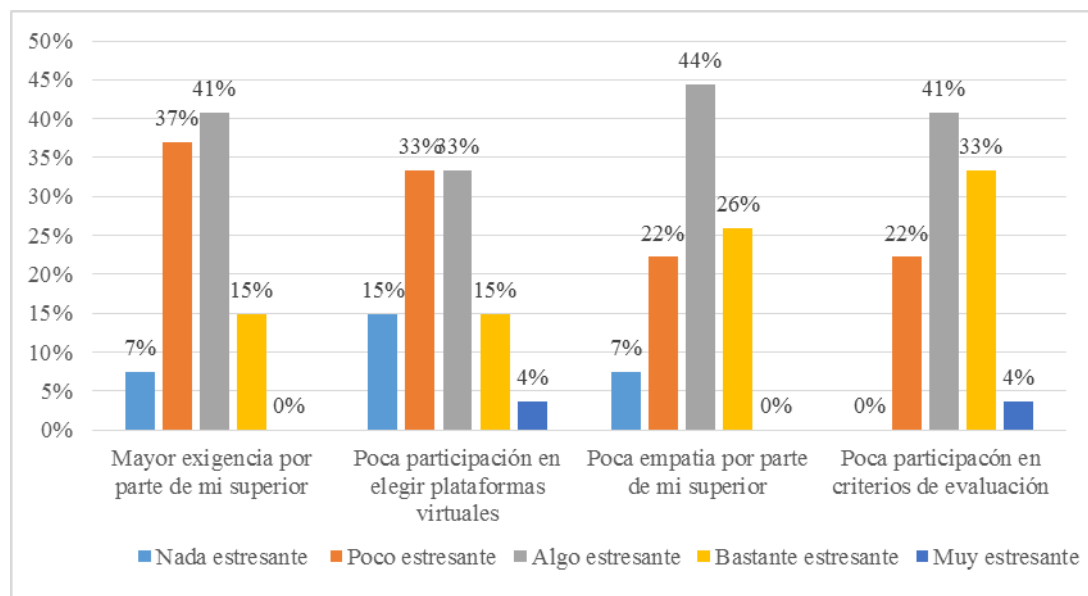
En la Figura 1 se evidencia que a los docentes les resultan algo estresante tener poco tiempo para realizar tareas a distancia. Así mismo, le resulta algo estresante tener que trabajar sin horario definido, Sin embargo, tener que ocuparse del trabajo y del hogar les resulta bastante estresante y nada estresante le ha resultado recibir presiones del hogar por trabajar mucho. En función de la observación que se hizo anteriormente referida a la frase “el nivel de estrés” éste alcanzó un nivel medio.



**Figura 1**  
*Trabajo y sobre carga laboral*

En la Figura 2 se presenta el factor que corresponde al aspecto organizacional de la institución educativa, aquí se evidencia que le genera algo de estrés a los docentes por

tener poca participación en los criterios de evaluación que establece la unidad educativa y la poca empatía por parte de la persona que ejerce como supervisor y la exigencia que ejerce el Rector cuando dispone actividades; en cambio no poder elegir la plataforma virtual le genera poco estrés. En función de la observación que se hizo anteriormente referida a la frase “el nivel de estrés, éste alcanzó un nivel medio de estrés.

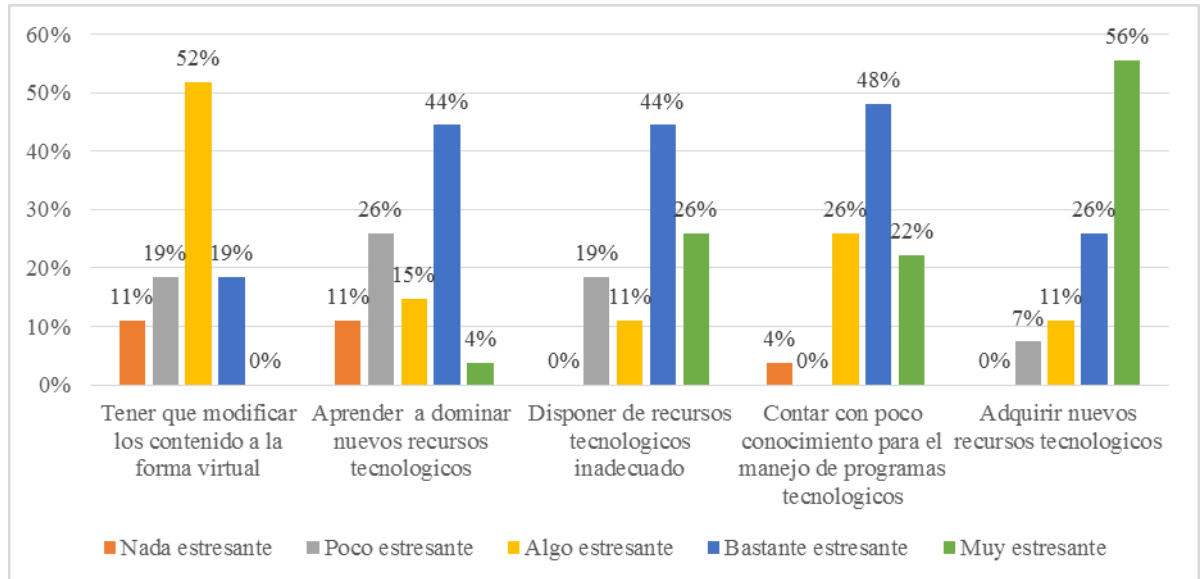


**Figura 2**  
*Aspecto organizacional*

A continuación, se describen los niveles de estrés presente en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI por el uso de nuevas tecnologías e incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19, realizando los análisis de los factores 2 y 3.

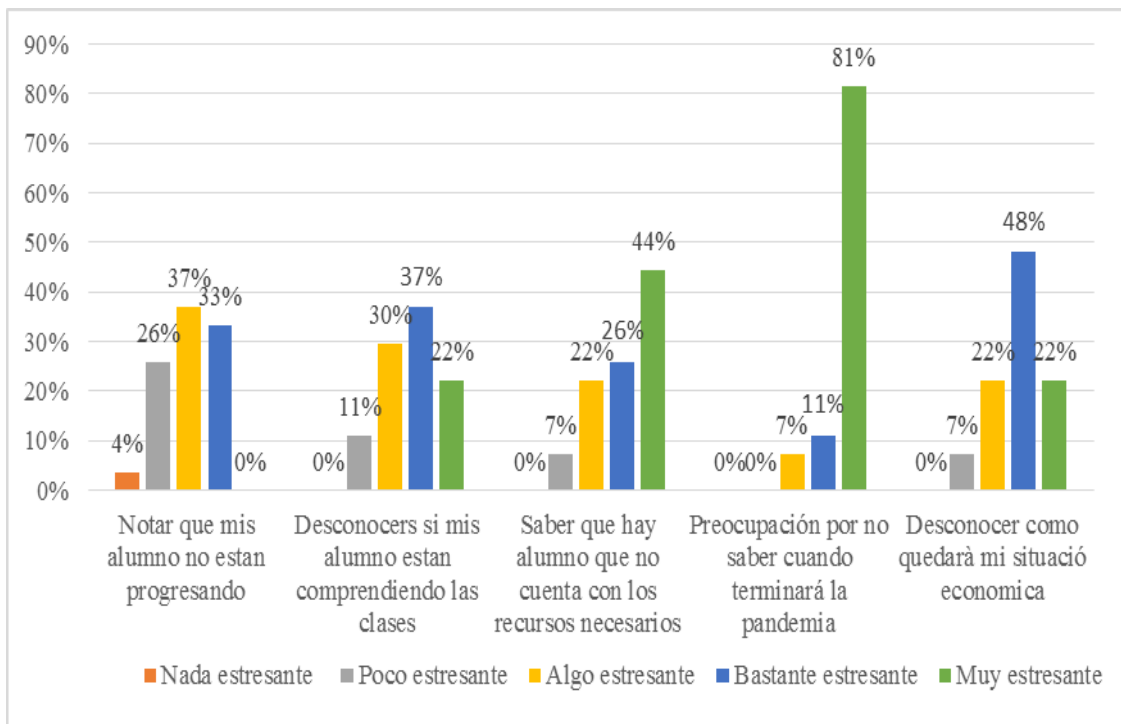
El análisis del empleo de nuevas tecnologías por parte de los docentes para impartir sus clases de manera virtual se presenta en la Figura 3 en donde se evidencia que lo que generó mayor carga de estrés fue adquirir nuevos recursos tecnológicos para desarrollar su trabajo docente; sin embargo lo que les generó algo de estrés fue tener poco conocimiento para el manejo de programas tecnológicos, aprender a dominar los nuevos recursos tecnológicos y las plataformas y algo estresante, o en menor nivel; tener que cambiar los contenidos ya preparados para dictar las clases de forma presencial a clases

virtuales. En función de la observación que se hizo anteriormente referida a la frase “el nivel de estrés”, el nivel alcanzado fue alto.



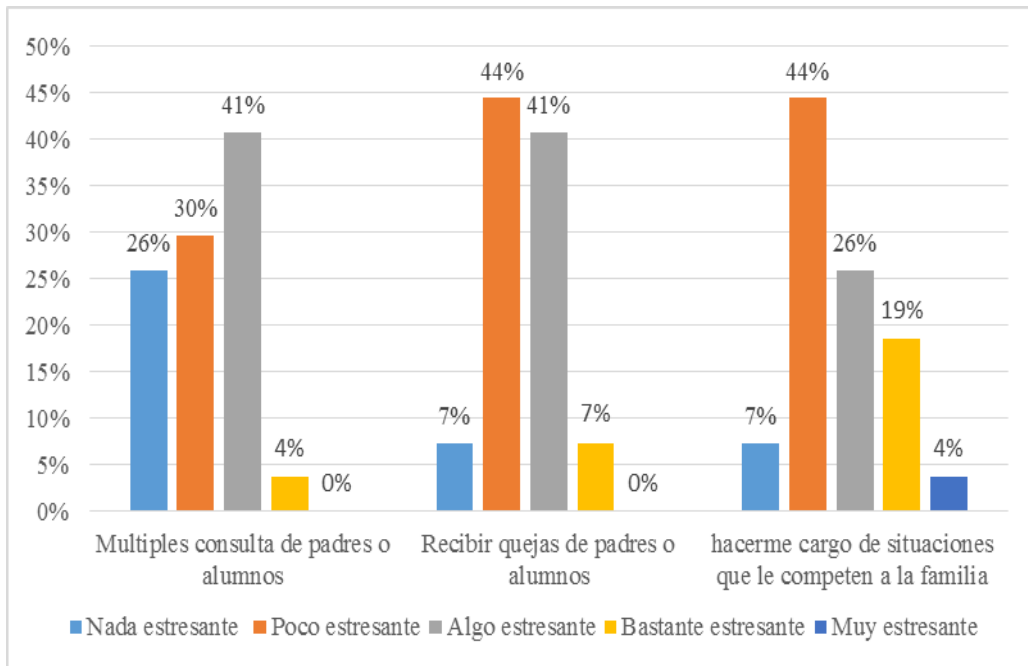
**Figura 3**  
*Empleo de tecnología*

También frente a la incertidumbre y consecuencia de la pandemia para el docente y los alumnos, se presenta la Figura 4 en donde se evidencia que la preocupación por no saber cuándo terminaría la pandemia les resultó muy estresante; al igual saber que existían alumnos que no contaban con los recursos tecnológicos necesarios. Por otro lado, les resultó bastante estresante desconocer cómo quedaría su situación económica por la pandemia. En menor escala, algo estresante les resultó no saber si los alumnos estaban comprendiendo las clases y notar que sus alumnos no están progresando con los contenidos de aprendizaje. En función de la observación que se hizo anteriormente referida a la frase “el nivel de estrés”, éste alcanza un nivel alto.



**Figura 4**  
*Incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19*

Y para finalizar, en el factor 5 que corresponde a la percepción de los docentes sobre las relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad que han tenido, se presenta la Figura 5 en donde se observa que les resultó poco estresante hacerse cargo de situaciones que le competen a la familia solamente y recibir quejas de padres o alumnos y solamente les resultó algo estresante las consultas que realizaban los estudiantes y padres sobre el proceso formativo debido a la intensidad. En función de la observación que se hizo anteriormente referida a la frase “el nivel de estrés”, este factor tuvo un nivel bajo de estrés.



**Figura 5**  
*Relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad*

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

El estrés laboral es una de las sintomatología más frecuente con la que la mayoría de las personas con frecuencia experimentan a lo largo de sus vida sin importar el tipo de labor que realicen siempre estarán expuesta a sufrir de estrés laboral, en el caso más concreto la labor de docencia es una de las más afectada esto debido a que la mayor parte de maestro estaban acostumbrado a brindar sus clases de manera presencial, sin embargo con la llegada de la pandemia Covid-19 todo cambió, teniendo que adaptarse a una nueva modalidad de trabajo, la virtual mediante una computadora.

De acuerdo al estudio realizado por Robinet y Azahuanche (2021) se pudo evidenciar que un 93% del personal docente llega a tener situaciones de estrés y desgaste emocional con los cuales dichos resultados concuerdan con la información obtenida en los docentes de la unidad Educativo fiscomisional Paulo VI en donde el factor 1 la variable poco tiempo para realizar las tareas a distancia representa un nivel estresante al igual que la variable de ocuparse del trabajo y del hogar con un 44% algo estresante, lo que supone una situación tensa tener que trabajar a una velocidad muy rápida para poder cumplir con cada una de sus obligaciones dejando a cada uno de ellos con poca energía al finalizar su jornada de trabajo y con poco tiempo para compartir con sus familiares.

Mientras que en la investigación realizada por Rojas et al (2020) se llegaron a obtener resultado de que un 46,66% respondieron de manera negativa al ítem de integración de recursos, mismo resultado que se puede evidenciar en el factor 2 por disponer de recursos tecnológicos inadecuados resultando muy estresante, contar con poco conocimiento tecnológicos para el manejo de programas y adquirir nuevos recursos tecnológicos como bastante estresantes, por el motivo de que eran docentes que nunca se imaginaron pasar por dicha situación debido a que estaban acostumbrado a su método de enseñanza de forma presencial, ya que en la modalidad virtual suponía tener que adquirir una computadora, internet de calidad y manejar los programas que son utilizadas actualmente para poder educar a sus estudiantes

Sin embargo Escobar y Párraga (2020) indican que un 90% de la población sufre de estrés y esto es lo que afecta a la salud mental y física de los docentes, iguales resultados que son compartidos dentro del factor 3 debido a que existen estudiantes que no cuentan con los medios necesarios para poder recibir las clases, lo que genera situación estresante para

el docente porque tuvieron que buscar los medios necesarios para tener comunicación con aquellos estudiante que se les dificultaba poder recibir las clases por un medio tecnológico. Mientras que en el estudio de Rojas et al (2019) se evidenció que el 74,3% de los docentes presentan inicios del síndrome Burnout, debido que se sintieron extenuados por las operaciones realizadas ya que ninguno de los profesores tenía una planificación para afrontar un año lectivo de forma virtual lo que supuso para ellos tener que crear nueva planificación y nuevas estrategias de enseñanzas.

De acuerdo al estudio realizado por García (2020) indican que el 92% de los docentes señalaron el ítem de preocupantes y el 8% como desinteresados, siendo factores de control excesivo del trabajo, debido a que dentro de esta institución educativa tenían un exceso de vigilancia por parte de su superior lo que generaba una situación muy estresante tener que trabajar con dicha presión, resultados que son compartidos dentro del factor 4 en la variable de poca empatía por parte de mi superior y poca participación en los criterios de evaluación lo que equivale a algo estresante, esto debido a que las exigencias laborales eran fuertes para que cada uno de ellos cumplan con sus actividades diarias.

Sin embargo cabe recalcar que cada uno de los estudios tienen situaciones estresantes iguales y concuerdan con los resultados obtenidos con los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Paulo VI debido a que todos los docentes presentaron situaciones estresantes ya que ninguno se imaginó pasar por dicha situación de la virtualidad, sin embargo cada uno de ellos tuvieron que afrontar estas situaciones estresante de la forma en que ellos crean que fueran las mejores, cabe recalcar que en cada una de los resultados por los distintos estudios concuerdan en que el sexo femenino ha sido el más golpeado por la virtualidad.

Frente a esto, se puede concluir que el estrés está presente en el ser humano, independiente de la actividad a que se dedica, pero en función de la investigación realizada el estrés laboral en los docentes ha incrementado los niveles debido a la pandemia del Covid 19 por el confinamiento al que nos sometimos los seres humanos para evitar el contagio y por ello el cambio a la nueva normalidad específicamente en la enseñanza aprendizaje.

Así también se plantea la posibilidad que en una nueva investigación se aborde la forma y estilos en cómo cada uno de los docentes afrontó la situación de estrés presente, con ello poder presentar estrategias de afrontamiento que mejoren a toda la comunidad educativa.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

Luego de la discusión presentada en el apartado anterior, se presentan las conclusiones de la investigación realizada a los docentes de la Unidad educativa Fiscomisional Paulo VI:

- El nivel de estrés presente en los docentes de la Unidad educativa Fiscomisional Paulo VI en tiempos de pandemia Covid-19 fue medio en función de los factores que se evaluaron.
- Los docentes de la unidad no fueron la excepción a sufrir de estrés laboral y esto se identificó en la percepción del entorno de trabajo y aspecto organizacional que alcanzó un nivel medio de estrés; percibiéndose como bastante estresante ocuparse del trabajo y del hogar al mismo tiempo por estar en sus domicilios.
- El nivel de estrés alcanzado en los docentes por el uso de nuevas tecnologías e incertidumbre por la virtualidad resultante de la pandemia Covid-19 fue alto, donde le resultó muy estresante para ellos adquirir nuevos recursos tecnológicos o no contar con los equipos adecuados y de calidad.
- Los docentes percibieron en un nivel bajo de estrés las relaciones y conflictos del entorno del alumnado con respecto a la virtualidad, en donde predominó algo estresante solamente las múltiples consultas por parte de los estudiantes y padres de familia en cuanto al proceso de formación educativa, y lo realizaban por saber que el docente le respondía a cualquier hora.

## 5.2 Recomendaciones

A partir de las conclusiones expuestas luego de los resultados analizados, se presentan las recomendaciones a las autoridades de la unidad educativa para que puedan fortalecer la salud mental de sus docentes por temas de estrés.

- Realizar en cada año escolar una evaluación con el instrumento aplicado en esta investigación para analizar los factores que puedan estar afectando a los docentes y así mejorar para tomar acciones correctivas a tiempo.
- De persistir tener que volver a la virtualidad o en algunos momentos, se sugiere que se planifiquen horarios que estén acordes de una jornada normal de trabajo docente, con ello tendrán más espacio para dedicarse a la familia y al hogar.
- Capacitar a los docentes en temas tecnológicos, como uso de plataformas y generación de contenido y actividades virtuales para que sea más amena la labor docente.
- Socializar de forma presencial los procesos académicos, tanto a padres de familia como a los estudiantes para evitar que se comuniquen de forma virtual mediante los dispositivos tecnológicos, o de ser necesario contar con un horario de atención virtual para que esté equilibrado el trabajo y la familia.

## REFERENCIAS

- Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana De Educación*, 39(3), 1-15. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2575>
- Barrio, J.A., y García, M.R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Benjamín, J. (2000). *El Estrés*. Primera Edición 1990. Francia. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=pF9L7HajHxkC&pg=PA6&dq=dimensiones+del+estres&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjksC9if30AhVaSzABHUI6BHUQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=dimensiones%20del%20estres&f=falseCorté>
- Cheryl, J. y Cory, L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. Ediciones Paidós Ibérico, S.A. Barcelona (España) Disponible en: [https://books.google.com.ec/books?id=a7bhr27JIIMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=a7bhr27JIIMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Codina J. (2020). Cómo reducir el estrés laboral y dar respuesta al riesgo de la COVID-19. *Revistas Harvard Deusto*. Disponible en: <https://www.harvard-deusto.com/como-reducir-el-estres-laboral-y-dar-respuesta-al-riesgo-de-la-covid-19>
- Dávila Newman, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Revista de educación Laurus*, 12(1) 180-205. ISSN: 1315-883X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76109911>
- Delgado Espinoza, S, Calvanapón Alva, F., y Cárdenas Rodríguez, K. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 11-18. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S266167422020000200011](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S266167422020000200011)

- El-Sahili, F. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. Primera edición, D.R. Universidad de Guanajuato México. 9-337 Disponible en: [https://books.google.com.ec/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA163&dq=tipos+d+e+estres&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiB1ffvq\\_30AhWkRjABHffAChcQ6AF6BAGKEAI#v=onepage&q=tipos%20de%20estres&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA163&dq=tipos+d+e+estres&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiB1ffvq_30AhWkRjABHffAChcQ6AF6BAGKEAI#v=onepage&q=tipos%20de%20estres&f=false)
- Espinoza Ortíz, A., Pernas Álvarez, I. y González Maldonado, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172781202018000300697&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202018000300697&lng=es&tlng=es).
- García A., Martínez L. y Linares E. (2017). Cómo afecta el estrés del docente, en el desempeño académico del estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 4(7) 2448-6493. Disponible en: <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661>
- García Lino, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 4(1): 29 – 41. Disponible en: [https://www.revistaacademicaistcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIENTO\(BURNOUT\)2941.pdfhttps://doi.org/http:10.36097/rsan.v1i43.1412](https://www.revistaacademicaistcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIENTO(BURNOUT)2941.pdfhttps://doi.org/http:10.36097/rsan.v1i43.1412)
- Infocop (2021). Recomendaciones para afrontar el estrés durante la pandemia del COVID-19. *Infocop Online*. ISSN: 1886-1385 Disponible en: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=15112](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15112)
- Iguasnia, S., y Saquisela, M. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, “Vol” 6(1), 18-28. Disponible en: <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>
- López, J., Adorno, A. y Cárdenas A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual Sociedad Paradigma. Médica*, 8 (2): 67-75 Disponible en: <https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256/211>

- Martínez J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A. Madrid (España) Disponible en: [https://books.google.com.ec/books?id=kpRuDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=tipos+de+estres&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKewiB1ffvq\\_30AhWkRjABHffAChcQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=kpRuDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=tipos+de+estres&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKewiB1ffvq_30AhWkRjABHffAChcQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q&f=false)
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Safeliz*. Colmenar viejo. Madrid, España Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false).
- Muñoz F. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva (España) Disponible en: [https://books.google.com.ec/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=dimensiones+del+estres&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=dimensiones%20del%20estres&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=dimensiones+del+estres&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=dimensiones%20del%20estres&f=false)
- Oramas Viera, A., Almirall Hernandez, P. y Fernández, I. (2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. Recuperado de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01382007000200002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000200002)
- Oros L., Vargas, N. y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*/ (54), 3, 1-29. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11181/1/estresores-docentes-tiempos-pandemia.pdf>
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. *Revista Salud Uninorte*, 35(1),156-184. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81762945010>
- Párraga, Párraga, K. y Escobar Delgado, G. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista Científica Multidisciplinaria YACHASUN*. (4), 7. Disponible en: 142-155 <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>

- Palma, G. y Chávez, A. (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. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/29/49>
- Ramírez, T., y D'Aubeterre, M., y Álvarez, J. (2010). Dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos. *Investigación y Postgrado*, 25(1), 33-62. ISSN: 1316-0087. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/658/65822264003.pdf>
- Rodríguez, J., Guevara, A. y Viramontes E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, (8), 14, pp. 45-67. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>
- Roldán Bazurto M. y Díaz Macías, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*. (7)1. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695>
- Rojas, D., Aldana, C., Vergara, S. y Murgueitio, T. (2019). Estrés laboral en los docentes y su relación con la sobre carga. *Institución universitaria politécnico Gran colombiana Facultad de sociedad, cultura y creatividad*. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1476/INVESTIGACION%20APLICADA%20ESTRES%20LABORAL%20EN%20LOS%20DOCENTES%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LA%20SOBRE%20CARGA%20LABORAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, O., Martínez, M. y Riffo, R. (2020). Gestión directiva y estrés laboral del personal docente: Mirada desde la pandemia COVID-19. *Revista on line de Política e Gestión Educativa*, (24). 3, pp. 1226-1241. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6377/637766245003/637766245003.pdf>
- Rojas, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00006. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000300006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000300006&script=sci_arttext)

- Ruiz Medina, M. (2013). *Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa, México*. (Tesis Doctoral). UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA. Facultad de Contaduría y Administración División de estudios de Posgrado  
Disponibileen:<https://defiscal.posgrado.fca.uas.edu.mx/wpcontent/uploads/2020/07/ruiz-medina-manuel.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59. ISSN: 1518-6148.  
Disponibile en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Torres, J. I. (2011). *La evaluación del desempeño laboral y su incidencia en los resultados del rendimiento de los trabajadores*. (Tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/1786/1/TA0097.pdf>
- Universidad Católica Boliviana San Pablo Bolivia (2007). “El estrés laboral como síntoma de una empresa”. *Revista Perspectiva* (20), 55-66. ISSN: 1994-3733.  
Disponibile en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425942331005>
- Valencia, G. (2021). *Factores psicosociales de riesgo y cofinanciamiento social en profesores de primaria del sector norte de Quito- Ecuador en el año 2020*. (Tesis de maestría). Universidad Politécnica Salesiana. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20895/1/UPS-MSQ214.pdf>
- Vidal L. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención*. Edición Zaragoza. España  
Disponibile en: [https://books.google.com.ec/books?id=AvKRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+estres+laboral&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=AvKRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+estres+laboral&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Zúñiga, E. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. *Gestión En El Tercer Milenio*, 22(44), 115–120. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/17317>

## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario de estresores docentes en tiempos de pandemia

#### Escala de Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia

Señale en qué medida le han resultado estresantes o desbordantes las siguientes situaciones durante la cuarentena

Situaciones	Nada estresante	Poco estresante	Algo estresante	Bastante estresante	Muy estresante
1. Tener que modificar los contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad virtual					
2. Recibir múltiples y simultáneas consultas de parte de los alumnos y/o padres					
3. Recibir quejas y críticas de padres y/o alumnos					
4. Trabajar en un lugar donde es difícil concentrarse					
5. Recibir un mayor número de requerimientos y exigencias por parte mis superiores					
6. Aprender a utilizar y dominar nuevos medios tecnológicos					
7. Disponer de recursos tecnológicos insuficientes o inadecuados (conexión a internet, computadora, celular, etc.)					
8. Tener poco tiempo para realizar todas las tareas que implica el trabajo a distancia					
9. Ocuparme de situaciones que le competen a la familia del alumno o a otros actores (trabajadores sociales, psicólogos, psicopedagogos, etc.)					
10. Tener poca participación en la selección de plataformas virtuales					

11. Trabajar sin un horario ordenado, predeterminado o diferente al que cumplía habitualmente					
12. Ocuparme simultáneamente de mi trabajo y de las tareas del hogar (cocinar, limpiar, etc.).					
13. Notar que a pesar del esfuerzo que realizo mis alumnos no progresan o no están motivados					
14. Recibir presiones de mi entorno familiar para que trabaje menos horas					
15. Sentir que los superiores no comprenden lo difícil que es trabajar en estas condiciones					
16. Desconocer si realmente los estudiantes están comprendiendo los contenidos					
17. Tener poco conocimiento y manejo de programas y aplicaciones que puedan favorecer la educación a distancia					
18. Saber que hay alumnos que no cuentan con los recursos tecnológicos para trabajar virtualmente					
19. Tener incertidumbre hacia el futuro, no saber cuándo va a terminar la pandemia					
20. A partir de esta situación desconocer cómo seguirá mi situación socioeconómica					
21. Tener poca participación en la elección de vías de comunicación, criterios de evaluación, etc.					



22. Tener que adquirir nuevos recursos tecnológicos y/o actualizar las prestaciones de telefonía e internet bajo un costo económico personal					
--	--	--	--	--	--