



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA

**NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2021-2022
POSTERIOR AL CONFINAMIENTO POR COVID-19.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciatura en Psicología

AUTORA: JOSSELYN STEFANIE SORNOZA REVELO

TUTOR: DR. CRISTHIAN MORALES FONSECA

Quito – Ecuador

2022

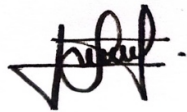
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, **Josselyn Stefanie Sornoza Revelo** con documento de identificación N°
172311943-2 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro
la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 26 de Julio del año 2022

Atentamente,



**Josselyn Stefanie Sornoza
Revelo**
172311943-2

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Josselyn Stefanie Sornoza Revelo** con documento de identificación No. **172311943-2** expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del **Trabajo de investigación: Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el período 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología** en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 26 de julio del año 2022

Atentamente,



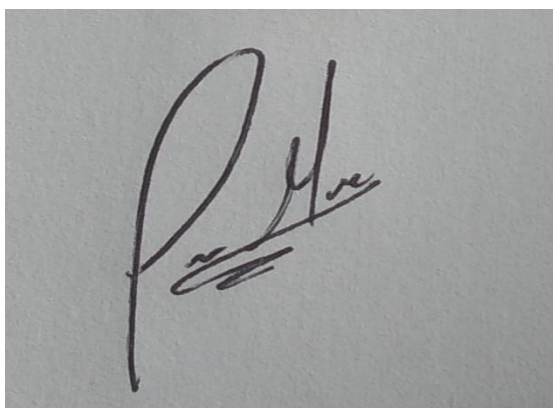
**Josselyn Stefanie Sornoza
Revelo**
172311943-2

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Cristhian Fabricio Morales Fonseca** con documento de identificación N° **172425387-5** docente de la Universidad **Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el período 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19**, realizado por **Josselyn Stefanie Sornoza Revelo**, con documento de identificación N° **172311943-2**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **de Investigación** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 26 de julio del año 2022

Atentamente,

A photograph of a handwritten signature in black ink on a light-colored surface. The signature is stylized and appears to read 'C. Morales Fonseca'.

**Dr. Cristhian Fabricio Morales
Fonseca
172425387-5**

Agradecimiento

Me siento enormemente agradecida con Dios por haberme dado las fuerzas en momentos de debilidad para ser perseverante en este proceso, a mi madre por su lucha constante, por su apoyo y compañía, pero sobre todo por su gran esfuerzo económico para llegar a la meta deseada.

Tengo otro pilar importante que es mi motor, él me acompaña hace nueve años, una persona pequeña de tamaño, pero inmensamente grande de corazón, que llena mis días de felicidad y de mucho amor, por él me volví una luchadora constante en cada batalla.

Dios permitió que a mi vida llegaran ángeles para aportar con su apoyo incondicional, con su cariño y amistad, gracias a mi familia que siempre estuvieron pendientes de mi proceso académico.

Quiero agradecer también a mi tutor el Dr. Cristhian Fonseca quien, con su paciencia, acompañamiento y perseverancia, me ha permitido culminar este proceso de investigación con éxito.

A la Universidad Politécnica Salesiana por permitirme llevar a cabo mi investigación y por los docentes que en estos años de aprendizaje nos han guiado con su conocimiento para ser excelentes profesionales y personas.

Resumen

La presente investigación con el tema Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el período 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19, tiene como objetivo general identificar los niveles de estrés en los docentes que trabajan en una Institución Educativa de la ciudad de Quito postpandemia, así como evidenciar sus posibles efectos. Nos basamos en una metodología con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, transversal; por medio de la recolección de datos mediante la aplicación de la Escala ED-6 que mide el Estrés en Docentes, la misma que consta de 77 ítems agrupados en 6 subescalas como la Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias Desadaptativas, Desmotivación y Mal afrontamiento, las mismas que permiten identificar sintomatología asociada al Estrés por medio de una escala Likert, y sus respectivas conversiones a partir de los percentiles. Se trabajó con una población total de 28 docentes los mismos que accedieron a la investigación manteniendo los criterios éticos. Se pudo evidenciar que el total de la población mantiene un nivel de estrés alto debido a que se encuentra en un percentil mayor a 80, sumado a esto se identificó que la mayoría de docentes presentan sintomatología significativa dentro de cada una de las subescalas. Se recomienda en futuras investigaciones analizar de manera independiente si esta población presenta ya un trastorno mental para su subsecuente intervención terapéutica.

Palabras claves: Estrés, Institución educativa, Factores, Postpandemia, Covid-19.

Abstract

The present research with the theme Stress levels in teachers of an educational institution of the city of Quito in the period 2021-2022 after the confinement by Covid-19, has as general objective to identify the stress levels in teachers working in an educational institution of the city of Quito post-pandemic, as well as to demonstrate its possible effects. We based our methodology on a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional approach; by means of data collection through the application of the ED-6 Scale that measures Stress in Teachers, which consists of 77 items grouped into 6 subscales such as Anxiety, Depression, Pressures, Maladaptive Beliefs, Demotivation and Poor coping, the same that allow identifying symptoms associated with Stress through a Likert scale, and their respective conversions from the percentiles. We worked with a total population of 28 teachers who agreed to participate in the research while maintaining the ethical criteria. It could be seen that the total population maintains a high level of stress because it is in a percentile higher than 80, in addition to this it was identified that most teachers have significant symptomatology within each of the subscales. It is recommended in future research to analyze independently whether this population already has a mental disorder for subsequent therapeutic intervention.

Key words: Stress, Educational institution, Factors, Postpandemic, Covid-19.

Índice de contenido

Contenido

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Datos informativos del proyecto | 1 |
| 2. | Objetivos | 1 |
| 2.1 | Objetivo General | 1 |
| 2.2 | Objetivos Específicos:..... | 1 |
| 3.1 | Estrés | 3 |
| 3.2 | Etiología De Estrés..... | 4 |
| 3.3 | De qué puede derivar el Estrés..... | 5 |
| 3.4 | Estrés positivo y negativo | 5 |
| 3.5 | Tipos de factores del comportamiento del Estrés..... | 5 |
| 3.6 | Factores que afectan al individuo..... | 6 |
| 3.7 | Paradojas del concepto Estrés | 6 |
| 3.8 | Síntomas del Estrés | 6 |
| 3.9 | Tipos de Estrés | 7 |
| 3.14 | Niveles de estrés según la Escala - ED-6 | 12 |
| a) | Ansiedad..... | 12 |
| b) | Depresión | 13 |
| c) | Creencias Desadaptivas..... | 13 |
| d) | Presiones..... | 13 |
| e) | Desmotivación..... | 13 |

| | |
|---|----|
| f) Mal afrontamiento | 13 |
| 3.17 Emergencia sanitaria..... | 15 |
| 3.18 Pandemia | 15 |
| 3.19 Confinamiento | 15 |
| 3.20 Confinamiento su etiología..... | 16 |
| 3.21 Consecuencias en la salud mental | 16 |
| 4. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación..... | 17 |
| 5. Metodología | 19 |
| 5.1 Tipo y Diseño de investigación..... | 20 |
| 6. Preguntas clave | 22 |
| 7. Organización y procesamiento de la información | 22 |
| 8. Análisis de la información | 28 |
| SEGUNDA PARTE | 29 |
| 9. Justificación | 29 |
| 10. Caracterización de los beneficiarios..... | 31 |
| 11. Interpretación | 34 |
| 11.1 Características Demográficas..... | 34 |
| 11.2 Escala ED-6 Docentes..... | 38 |
| Subescala Ansiedad | 38 |
| Subescala Depresión | 39 |
| Subescala Creencias Desadaptativas..... | 40 |

| | |
|---|----|
| Subescala Presiones | 41 |
| Subescala Desmotivación | 42 |
| Subescala Mal Afrontamiento..... | 43 |
| 11.3 Resultados Finales Escala Ed-6 Estrés Docente..... | 44 |
| 12. Principales Logros del aprendizaje | 45 |
| Conclusiones y Recomendaciones..... | 46 |
| 13. Conclusiones | 46 |
| 14. Recomendaciones..... | 47 |
| 15. Bibliografía..... | 48 |

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el período 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19.

b) Nombre de la institución:

Institución Educativa perteneciente a la ciudad de Quito.

c) Tema que aborda la experiencia:

Salud Mental

d) Localización:

En la ciudad de Quito, en una Institución Educativa ubicada en el centro norte de la ciudad, posterior al confinamiento decretado por las autoridades para prevenir contagios del Covid-19.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Identificar los niveles de Estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el período 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19.

2.2 Objetivos Específicos:

- Describir los niveles de estrés que presentan los docentes de una Institución Educativa de Quito.
- Aplicar el reactivo de Estrés ED-6 en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito.

- Evidenciar los posibles efectos del Estrés en los docentes de una Institución Educativa de Quito.

3. Eje de la intervención o investigación

Ricoy (2006) señala que “el modelo positivista se caracteriza por ser cuantitativo, análisis empírico, racionalidad, gestión sistemática y ciencia-tecnología”. Por lo tanto, el modelo positivista apoyará la investigación que tenga como objetivo probar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante una expresión numérica (Ramos, LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, 2015).

Desde este punto de vista según Field (2009) menciona que, los métodos empíricos son válidos, en los que las variables independientes se manipulan deliberadamente en diferentes niveles de prueba, la verificación de hipótesis se basa en el uso de métodos estadísticos descriptivos, A partir del modelo empírico, la respuesta a una pregunta de investigación es interesante, siempre que se puedan realizar mediciones del fenómeno en estudio (Ramos, 2015).

Según Fisher, 1986; Calvete y Villa, 1997; menciona que el Estrés puede agruparse en tres enfoques: estrés como estímulo, estrés como respuesta y el enfoque interactivo. El estrés también se considera como la capacidad de respuesta del organismo, frente a estímulos externos.

El estrés como desencadenante identificará este como una condición ambiental, por lo que reconoce diferentes fuentes de presión que afectan a las personas, las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales serán respuestas de estrés como resultado del mismo. El segundo enfoque, el estrés como respuesta, Selye propone el síndrome de adaptación general, considerando que son los signos del estrés, como las respuestas psicofisiológicas y conductuales las que lo determinan, por lo que sería la forma para afrontar situaciones que requieren algún tipo de ajustamiento. (Gutiérrez, Morán, &

Sanz, 2005). El último enfoque, interactivo, es propuesto por la psicología cognitiva como una manera de integrar los dos enfoques anteriores (Calvete y Villa, 1997).

Representado por el Modelo Transaccional de Lazarus, que define el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno, evaluada como amenazante o abrumadora para sus recursos, poniendo en peligro su salud (Lazarus y Folkman, 1986). Entonces la evaluación del sujeto sobre el estrés sería parte de la situación y su resultado, sería lo que determine las respuestas del Estrés, y no tanto la situación en sí, por lo que para el primer enfoque es la situación, para el segundo son las respuestas de tensión y el tercero integra la interacción del individuo y su medio (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005). Es por eso que la psicología forma parte activa del análisis del Estrés que permite identificar niveles tomando en cuenta las siguientes variables:

3.1 Estrés

El estrés es un sentimiento de estrés físico o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, enojado o ansioso, es la respuesta de su cuerpo a un desafío o una solicitud. En períodos breves, el estrés puede ser positivo, como cuando lo ayuda a evitar peligros o cumplir con los plazos. Pero cuando el estrés se prolonga, puede ser perjudicial para su salud (Medline Plus, 2022). El estrés no es negativo en su totalidad, el individuo tiene que tener la capacidad de definir su respuesta frente a eventualidades en donde su estado emocional se pueda ver alterado.

Ante ello, Bairero (2017), considera que el estrés es un concepto que se incluye en todos los aspectos de la vida. El estrés es importante en la educación, el trabajo, la vida diaria, el envejecimiento y la optimización del desempeño humano; pero su asociación con enfermedades es un aspecto que se ha aprovechado para el desarrollo de su investigación y aplicación (Bairero, 2017, pág. 972).

Además, otros autores como Obando, Calero, Carpio y Fernández (2017), tenemos que:

El estrés es un estado en el cual un organismo se ve amenazado de desequilibrio, debido al impacto de agentes que atentan contra el estado de salud del sujeto, es causado por múltiples factores, afrontando de manera biológica y psicológicamente, así como la exposición diaria a problemas y presiones que el sujeto percibe en su entorno. (Obando, Calero, Carpio, & Fernández, 2017, pág. 343).

Por otro lado, autores como (García, Remor, Peso, & Selgas, 2017), manifiestan que el estrés, entendido como un estado mental caracterizado por una tensión nerviosa intensa y prolongada y acompañado de niveles significativos de ansiedad de modos conductuales determinados por variables psicológicas y sociales, se clasifican en:

- Estrés psicológico: producido por estímulos emocionales o preceptuales, pérdida de afecto, seguridad, situaciones amenazantes desde el punto de vista físico y moral.
- Estrés social: restricciones culturales, cambios de valores, migraciones.
- Estrés económico: restricciones económicas, desempleos.
- Estrés fisiológico: producido por agresiones químicas, bacterias, virus.
- Estrés psicosocial: determinado por el grado que sea percibido por una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estrés (García, Remor, Peso, & Selgas, 2017).

3.2 Etiología De Estrés

La etiología de estrés, se origina por el alto estado de incertidumbre, ansiedad o depresión, debido a los cambios bruscos en el estilo de vida y a un ambiente que genera angustia a la persona, esto puede desembocar en la evasión de la realidad (Karam, Parra, Urrego, & Castillo, 2019). El equilibrio existente en el ser humano es esencial para tener una buena salud física y mental, cuando no hay el equilibrio el estrés es un factor desencadenante que puede generar problemas en el ser humano.

3.3 De qué puede derivar el Estrés

Para (Segura & Pèrez, 2017), manifiestan lo siguiente:

El estrés puede provenir de algo que sucede a nuestro alrededor o de lo que sucede dentro de nosotros. Puede provenir de un problema laboral, una crisis familiar o un ataque de ansiedad o inseguridad. Puede ser intermitente, transitoria o crónica. El efecto principal del estrés es el movimiento del sistema corporal de "lucha, huida o miedo".

3.4 Estrés positivo y negativo

Si el estrés es de corta duración, por lo general no es un problema, porque entonces el cuerpo tendrá tiempo para descansar, esto sucede cuando el estrés es parte de un juego, un deporte o incluso una relación romántica. El sentimiento de euforia experimentado en estos casos es un "eutress", es decir, surge en el contexto de actividades estimulantes que pueden abandonarse voluntariamente (Hurtado, 2017).

Pero si el estrés es prolongado y escapa al control del sujeto, el cuerpo no podrá descansar, los efectos de este "estrés negativo (distress)" puede provocar un desequilibrio en el organismo (Hurtado, 2017).

3.5 Tipos de factores del comportamiento del Estrés.

Según Hurtado (2017), menciona la existencia de dos tipos conductuales: A y B. El de tipo A se caracteriza por tendencias competitivas, agresividad, urgencia en el trabajo e impaciencia y cuyo oponente será el de tipo B que responderá a un comportamiento plácido.

La conducta tipo A es también considerado factor de riesgo, pues se ha demostrado que influye directamente en la arteriosclerosis coronaria, colesterol alto, presión sanguínea alta y el hábito de fumar, gran incremento de lípidos plasmáticos y alta velocidad de coagulación (Giraldo, 2017). Estas señales en la salud se convierten en factores de riesgo potencial que pueden tener resultados graves en el individuo.

3.6 Factores que afectan al individuo.

Para Giraldo (2017), hay diversos factores que señalan como co-determinantes del estrés:

- La personalidad.
- La salud general física y mental.
- Factores ambientales como: condiciones de vida, situaciones económicas.
- Percibir la vida de una manera ajustada a la realidad.
- Trabajar de un modo productivo.
- Adaptarse al medio circundante priorizando el bienestar personal.
- Diferencias culturales o individuales

3.7 Paradojas del concepto Estrés

Se puede decir que hay estrés positivo y negativo, como se demostró anteriormente siendo el primero aquel que protege contra la invasión del cambio externo y nos prepara para mejores respuestas (Giraldo, 2017) . Pero en la medida que esta respuesta se produce con mucha frecuencia o duración o cuando no es activada por razones biológicas justificadas se convierte en fuentes de enfermedades o de empeoramiento de la calidad de vida, lo que constituye el estrés negativo por lo que deja de ser beneficiosa y daña al organismo

El estrés según (Patlàn, 2019), define como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda hecha sobre este que resulta en síntomas tales como aumento de la presión arterial, liberación de hormonas, rapidez de la respiración, tensión de los músculos, transpiración y el aumento de la actividad cardíaca.

3.8 Síntomas del Estrés

El estrés se manifiesta de diferentes maneras en las personas, siendo las señales más comunes las siguientes: dolor de cabeza, dificultad en la deglución (espasmos

esofágicos), acidez, náuseas, mareos, dolor en el pecho, espalda, cuello, micciones frecuentes, disminución de la memoria, espasmos gástricos, sudores fríos, fatiga crónica, crisis de angustia, insomnio, estreñimiento y diarreas (Bairero, 2017, pág. 976).

De acuerdo a Barraza (2007), señala otros síntomas, que se indica a continuación:

- Sentir irritación, enojo o adoptar una actitud de negación
- Sentir incertidumbre, nervios o ansiedad
- Tensiones físicas, cansancio, agotamiento
- Cambios en los patrones del sueño
- Cambios en los patrones alimentarios
- Miedo temor al futuro, al porvenir
- Miedo por la imposibilidad de cumplir obligaciones o contratos previos
- Dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos referente al factor estresante
- Pensamientos anticipatorios de contenidos catastróficos
- Miedo al desconocimiento de cómo usar los recursos virtuales impuestos para evitar contacto con personas
- Temor de cómo afrontar los aspectos económicos para solventar.

3.9 Tipos de Estrés

De acuerdo a Cortés, Bedolla y Pecina (2020), señalan en el tipo de estrés laboral, lo siguiente:

El estrés laboral es uno de los tipos de estrés, que se concentra únicamente en el ambiente laboral debido a la presión para realizar una actividad, que satura al trabajador física y/o mentalmente, generando consecuencias en el trabajo, la salud del individuo, como así como en el medio ambiente, existe un desequilibrio entre lo laboral y lo personal, mientras que por parte de la empresa u organización se resiente la productividad.

En autores como Cortés, Bedolla y Pecina (2020), indican que los factores estresantes más comunes son:

- Las causas están relacionadas con funciones específicas del trabajador, como altos niveles de demanda, dificultad basada en funciones individuales y riesgos laborales.
- Causas relacionadas con la organización del trabajo, como la falta de control en la planificación de tareas en la organización, no decidir sobre metas, horarios que limitan la vida familiar y social de las personas y trabajo mal organizado
- Las causas están relacionadas con las relaciones laborales, menor cooperación con jefes o compañeros, falta de reconocimiento del desempeño laboral de los trabajadores y mal ambiente laboral en general.
- Causas relacionadas con entornos físicos y tecnológicos, tales como entorno físico deficiente, ambientes ruidosos, calientes, fríos o incómodos, falta de luz o espacio, o condiciones antihigiénicas.
- Las causas socioeconómicas se enfocan directamente en la empresa, ya que si no son favorables generará incertidumbre sobre el futuro de la empresa; Trabajo con exceso de trabajo, presión de los gerentes para que se alcancen las metas económicas.
- Pérdida de conciliación entre la vida personal y laboral, ya que en ocasiones el trabajador sólo vive para trabajar o tiene jornadas demasiado largas para centrarse en su vida privada (Cortés, Bedolla, & Pecina, 2020).

Para (Vera, Vera, & Martínez, 2021), manifiestan que:

Si bien se considera mencionar que las personas padecen estrés, es importante señalar que éste, se presenta en diversos tipos. distrés o estrés negativo y eustrés o estrés positivo. Además, los tipos de estrés pueden identificarse tomando como base la fuente generadora, así se puede mencionar al estrés laboral propiciado por las exigencias del trabajo y al estrés docente, generado por las presiones académicas.

De acuerdo a (Alarcòn, 2018), señala que actualmente en el lenguaje coloquial se utiliza la palabra tónica para indicar malestar y estrés; El estrés a menudo se asocia con trastornos como la ansiedad, el insomnio, la irritabilidad, la fatiga y la depresión. Es innegable que el estrés es un factor importante capaz de afectar nuestro estado de salud, estudios científicos modernos muestran efectos tan profundos en el cuerpo humano.

Por ello, existen tres tipos de estrés: agudo, episódico y estrés crónico:

a) Estrés agudo

El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador (Alarcòn, 2018). Muchas veces, ante la presencia de estrés agudo, es necesario que la persona busque terapias que le ayuden a sobrellevar estas situaciones estresantes.

Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas del estrés agudo (Bairero, 2017). Para reconocer dichos síntomas es necesario elaborar una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable (Alarcòn, 2018).

b) Estrés agudo episódico

Por otro lado, para (Cuba, 2019), hay personas que experimentan estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son ejemplo de caos y crisis.

Estas personas siempre tienen prisa, pero siempre llegan tarde, también tienen que asumir demasiada responsabilidad y son incapaces de manejar la gran cantidad de demandas y presiones autoimpuestas que los mantienen enfocados, como si siempre estuvieran atrapados por un estrés agudo, es común que no tengan un buen carácter, que sientan ansiedad y que estén tensas, por lo general tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite con hostilidad (Alarcón, 2018).

A menudo, estos rasgos de estilo de vida y personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en su forma de vida, culpan a otras personas por sus enfermedades. Estos individuos con frecuencia, ven estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015).

c) Estrés crónico

Ocurre cuando una persona nunca ve una salida a una situación de depresión, que es la tensión de las demandas y la presión constante durante períodos de tiempo aparentemente interminables. Sin esperanza, la persona desiste de buscar soluciones (Alarcón, 2018).

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias infantiles traumáticas que se interiorizan y aún son dolorosas y, a menudo presentes, algunas de las cuales afectan profundamente la personalidad, se crea una visión del mundo, o sistema de creencias, que causa un estrés interminable en la persona. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Alarcón, 2018).

3.10 Estrés laboral docente

El trabajo del docente es científico, ético, social, académico en lo cual; científico porque su labor está ligada con la investigación permanente en diferentes ámbitos, es ético por estar apegado a la formación moral de la comunidad estudiantil, es social por interactuar constantemente con los agentes educativos, así como con la sociedad es académico por estar preparado cognitivamente para la formación de competencias y conocimientos en los estudiantes (Cuba, 2019, pág. 52).

3.11 Consecuencias

Según Salanova (2003), fundamenta que “los efectos psicosociales que más ha llamado la atención en estos últimos años es el síndrome de burnout o de estar quemado en el campo laboral”. El burnout se manifiesta en trabajadores con las siguientes características; sensación de que se apaga una vela, o de que la batería se apaga o se agota, o de que una llama se apaga y se apaga, las personas con síndrome de burnout tienen efectos y consecuencias negativas tanto en el entorno en el que trabajan como a nivel personal.

Además, Los síntomas más comunes del agotamiento de los docentes son el físico, psicológico y emocional, sentimientos de impotencia, falta de motivación y malas actitudes hacia los compañeros y alumnos. A largo plazo puede manifestar situaciones problemáticas de depresión y ansiedad (Cuba, 2019). Todo ello refleja en absentismo laboral, disminución del desempeño, ineficiencia laboral, ineficiencia en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

3.12 Factores de Estrés Docente

Existe diversas investigaciones respecto las causas de estrés laboral docente, (Sánchez, 2017), donde menciona que los factores son los siguientes:

- La sobrecarga de trabajo del docente.
- Cambios acelerados en ciencia y tecnología en lo cual se modifican los programas.
- La insatisfacción laboral docente.

3.13 Factores de Estrés en Docentes en tiempos de pandemia

Otro autor Cortés (2021) menciona que la causa del estrés laboral de los docentes durante el Covid-19 se basa en una serie de factores. Uno de ellos es modificar las actividades que normalmente realizan, ya que adaptar sus materias al nivel virtual les obliga a redoblar esfuerzos y los expone a situaciones que quizás algunos docentes no puedan hacer y el personal tuvo que solucionar la situación con la tecnología. El uso de nuevas herramientas de trabajo con las que no estaba familiarizado generaba días de trabajo estresantes, a medida que surgían nuevos cambios.

El confinamiento social es otro factor importante que, al haberse tomado como medida de protección de la salud, ha provocado la falta de interacción cara a cara entre alumnos y docentes, fundamental para lograr un rendimiento óptimo en el aprendizaje; Otra actividad común desarrollada por los docentes es la interacción social entre pares. (Bairero, 2017). Durante el proceso de adaptación surgieron otras circunstancias que dificultaron la estabilidad emocional de los docentes, la incertidumbre y el miedo son factores muy negativos, la constante aparición de noticias cuyas perspectivas, lejos de mejorar, se deterioran, preocupa la salud, en otras muchas situaciones.

3.14 Niveles de estrés según la Escala - ED-6

Los niveles de estrés que presenta los docentes se mencionan a continuación:

a) Ansiedad

Para Novoa (2016), la ansiedad hace referencia a manifestaciones psicológicas como falta de concentración, estrés, miedo, trastornos de la alimentación, trastornos del sueño, uso de sedantes y fármacos, etc.

b) Depresión

En el estudio de López (2014), se refiere a una enfermedad grave que llega, en el peor de los casos, a amenazar la vida del paciente.

c) Creencias Desadaptativas

Para autores como (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005), aluden al grado de acuerdo o desacuerdo de los docentes respecto a una serie de tópicos o cuestionamientos en el tema de enseñanza.

d) Presiones

Presión es un término que hace referencia a los diferentes acciones y factores que presiona a una persona para realizar actividades, que no está en su alcance puesto que les resulta difícil ejecutarlas (Rodríguez, Oramas, & Rodríguez, 2007).

e) Desmotivación

Esta palabra hace referencia a no sentir ilusión de la actividad que está realizando u objetivos que se deseaban adquirir, es decir que ha perdido el interés (BMJ Best Practice, 2018).

f) Mal afrontamiento

Se refiere cuando existe dificultad en cuanto al relacionarse con otras personas, es decir al trabajar en equipo, para cumplir con las actividades y resolver los problemas que se presenta en la institución que labora (Manrique A, 2014).

3.15 Contextualización de la emergencia sanitaria por COVID - 19.

La enfermedad por coronavirus (Covid-19) fue reportada por primera vez en China, específicamente en la ciudad de Wuhan el 31 de diciembre de 2019, el 11 de marzo de 2020, después de reportarse miles de casos de esta enfermedad, que tiene gran potencial de causar sintomatología grave de tipo respiratorio, con gran preocupación por los amplios niveles de propagación en todo el mundo y las nuevas variantes, la OMS

determina después de una profunda evaluación, que el Covid-19, debe ser caracterizado como una pandemia. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Una de ellas el virus SARS-CoV-2 es muy contagioso y se transmite rápidamente de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias, y por contactos cercanos; las gotas respiratorias de más de cinco micras, son capaces de transmitirse a una distancia de hasta dos metros, y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos (Hung, 2003). Debido a que no hubo un aislamiento social a tiempo en China y luego en Italia y España, la enfermedad se esparció rápidamente a muchos países porque es muy contagiosa.

En el contexto nacional ecuatoriano el 11 de marzo del 2020, mediante un acuerdo 00126-2020, el Ministerio de Salud declara en emergencia sanitaria al Ecuador. Confirmando el 29 de febrero el primer caso de Covid-19 en el país y el 13 de marzo del 2020 se activó el COE Nacional para la coordinación de la emergencia, adoptando así nuevas medidas en el país para evitar la propagación del virus según datos del (Ministerio de Salud Pública , 2020).

Entre otras medidas estaban el aislamiento obligatorio, dando como resultado un fuerte impacto de preocupación en los ciudadanos. Por su lado en el ámbito educativo el Ministerio de Educación se hace presente mediante un acuerdo ministerial Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00013-A, donde anuncia la suspensión de clases presenciales de manera obligatoria a instituciones educativas, fiscomisionales, públicas y particulares (Ministerio de Educación, 2020).

Para dar continuidad al proceso de educación se decreta, que los alumnos reciban clases en línea actualizando las plataformas educativas con todos los procesos curriculares y recursos pedagógicos.

3.16 Tipos de coronavirus

Pertenecientes al orden Nidovirales y a la familia Coronaviridae, estos virus envueltos de tipo ARN se distinguen en 4 géneros: alfa, beta, delta y gamma; siendo los dos primeros quienes infectan a los humanos, provocando enfermedades que van desde un resfrío leve hasta infecciones severas como el MERS, y el SARS causantes de miles de muertes (BMJ Best Practice, 2018). De los siete coronavirus que afectan a humanos (HCoV), cuatro son endémicos en todo el mundo y generan síntomas de resfrío, siendo los tipos 229E y OC43 los responsables del resfrío común, mientras que los tipos NL63 y HKU1 también se le asocian a problemas respiratorios. En algunos casos pueden producir infección en vías respiratorias inferiores, incluso neumonía en pacientes vulnerables, adultos mayores o personas inmunocomprometidas (Maguiña, Gastelo, & Tequen , 2020).

3.17 Emergencia sanitaria

De acuerdo a Muller (2020), es entonces cuando la epidemia afecta a muchos países y se necesita una estrategia internacional coordinada para enfrentarla. Además, debe tener un impacto grave en la salud pública y ser "inusual" e "inesperado". Decisión final sobre si existe o no una emergencia de salud pública de interés.

3.18 Pandemia

Según Ávila (2020), se define como pandemia como la participación de una enfermedad infecciosa humana en un área geográfica extensa, es decir, se propaga a muchos países o afecta a casi todas las personas en una localidad o un área.

3.19 Confinamiento

Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera (Wilder & Freedman, 2020).

3.20 Confinamiento su etiología

El síndrome respiratorio agudo grave por coronavirus 2 (SARS-CoV-2) es el agente etiológico de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) que ha originado una pandemia en el año 2020. Esta crisis sanitaria ha tenido una importante repercusión sobre la salud mental de las personas que han padecido la propia enfermedad, de las que han estado expuestas a un confinamiento restrictivo y de los profesionales sanitarios que han estado trabajando, directa o indirectamente, en la atención de los pacientes (Rodríguez, Buiza, Álvarez, & Quintero, 2020).

3.21 Consecuencias en la salud mental

A continuación, se presenta las siguientes consecuencias:

- Insomnio o problemas con el descanso y mayor consumo de hipnóticos.
- Cambios en la alimentación y en la actividad.
- Sentimientos complejos como frustración, culpa, impotencia, soledad y tristeza.
- Pensamiento anticipatorio.
- Pérdida de concentración o falta de ánimo.
- Duelo (Barceló, Lara, Muñoz, & Alcalá, 2020).

3.22 Confinamiento como medida para mitigar el riesgo sanitario durante la pandemia. por COVID 19.

La real academia española de la lengua define al confinamiento como un aislamiento temporal impuesto, generalmente a una persona, grupo o población por razones de seguridad o salud (R.A.E., 2020). El término cuarentena, está muy relacionado al confinamiento e incluso pueden ser utilizados como sinónimos, ya que hacen referencia a medidas de contención cuyo objetivo es evitar que se propaguen enfermedades contagiosas (US National Library of Medicine, 2020).

El confinamiento en Ecuador alertó mucho a los ciudadanos, ya que se da por el aumento diario de personas que no sobrevivían ante el letal virus, y el rápido contagio con el cual traspasaba fronteras. El 17 de marzo del 2020, se inicia esta declaratoria a nivel nacional y para toda la sociedad, tomando medidas como encierro, suspensiones de eventos de toda índole, cierre de sistemas de transportes y evitando cualquier contacto directo con los demás (Whang, y otros, 2020). Un impacto dramático para la sociedad y para Ecuador, así como para otros países, es la primera vez que presencia un confinamiento obligatorio, enfocándonos así en la población infanto-juvenil siendo más susceptible ante esta situación, cortando el vínculo social y un patrón habitual de su vida cotidiana como es el no poder asistir a clases presenciales como lo venían haciendo, y adaptarse a nuevas modalidades de estudio y comunicación con el otro.

4. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El 16 de marzo de 2020, el presidente Constitucional de la República del Ecuador, Lic. Lenin Moreno Garcés, emitió el Decreto Presidencial No. 1017, suscrito con el objetivo de reducir el riesgo y mitigar el impacto sanitario en la población ecuatoriana ante la emergencia sanitaria latente que aparece en el Ecuador, derivada de la Pandemia por Covid-19 (Decreto 1017 - Ministerio de Defensa Nacional, 2020).

El Decreto Presidencial No. 1017 en su Art. 3 declara la suspensión del ejercicio a la libertad de tránsito y derecho a la libertad de asociación y reunión, siendo así que el Sistema Nacional de Educación se ve paralizado en actividades presenciales de forma permanente, y con ello las Comunidades Educativas (Estudiantes, Representantes, Docentes, Personal Administrativo y de Servicio), sin previa experiencia en modalidades ordinarias de educación virtual, sin poseer herramientas para la virtualidad, y sin estar preparados cognitiva y emocionalmente a situaciones de similares características, se enfrentaba a un confinamiento general por primera vez en su historia.

Esta situación particularmente atípica, generó incertidumbre en la Comunidad Educativa, y más dudas que certezas sobre la adaptación de estudiantes y docentes a la que se denominaba “una nueva realidad”, el Ministerio de educación dispuso que las clases se recepten de manera virtual, en ese sentido, los docentes enfrentaron los desafíos de los problemas de salud al dejar sus labores educativas diarias para aprender sobre las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) e implementar la sesión de respuesta virtual (Herrera, y otros, 2017).

Este factor, es un gran problema debido a que muchos docentes, no tenía el conocimiento y tampoco contaba con asesoramiento para utilizar las diferentes herramientas digitales de enseñanza-aprendizaje debido a la emergencia sanitaria COVID-19, así como lo establece el estado ecuatoriano, el cual con llevo a tensiones, por lo tanto, se produjo el estrés, que de acuerdo a Rodríguez, Oramas y Rodríguez (2007), indica que el estrés es el grado de desajuste que existe entre lo que se exige a una persona y la capacidad de esta para cumplir con dichas exigencias (pág. 6), es decir que el docente se siente obligado a cumplir con la nueva modalidad de educación.

Es interesante estudiar y comprender el papel de la docencia ya que requiere no solo de formación académica, pedagógica y técnica, sino también de enfrentar la presión de administradores, padres, etc., además de la difusión del conocimiento (Cardozo, 2016). Por otro lado, la propagación del COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en el desarrollo global multidimensional (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2020) y, por lo tanto, ha obligado a diferentes líderes a cumplir con leyes para limitar la propagación de este virus.

Visto de esta manera el estrés podría catalogarse como una variable con alto potencial para generar dificultades durante el proceso de enseñanza de los docentes. La falta de información sobre cómo situaciones de incertidumbre como el confinamiento derivado de la pandemia por Covid-19, provoca que no se tomen medidas adecuadas y oportunas para mitigar estos efectos, que sin duda alguna el

ámbito educativo, ha sido afectado tanto para los docentes como alumnos, puesto a que se ha visto en la obligación de adoptar medios virtuales como herramientas pedagógicas y el cumplimiento del desarrollo de los programas educativos (Barraza, 2007).

Esto generó incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa ante algo poco empleado, y de la cual la mayoría contaba con poco o nada de conocimientos para su implementación, el cual generó estrés ante esta situación (Gómez & Rodríguez, 2020), todo esto se ocasiona por el COVID-19 que es una enfermedad mortal.

Por tal razón me he visto en la necesidad de poder investigar el estrés ya que es una problemática muy poco estudiada asociado con el confinamiento, por lo que esta investigación servirá de gran aporte a quienes quisieran acercarse un poco más a la realidad de este grupo tan importante como lo son los docentes, quienes son parte importante de nuestro aprendizaje por gran parte de nuestras vidas, por este motivo nos lleva a generar la necesidad de investigar los niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19, a través de la aplicación de una escala de estrés docente ED-6, tomando en cuenta que normalmente se ve a la docencia como una de las profesiones más estresantes, dicha escala nos ayudará a identificar los niveles de estrés en los docentes que se encuentran laborando en una Institución educativa en el periodo 2021-2022, mostrando la importancia de este trastorno psicofisiológico, ya que durante este período los docentes experimentaron una situación un tanto nueva para la mayoría, donde hubieron algunos factores que influyeron en su salud mental, como la baja en la docencia por falta de presupuesto, salud, y estancamientos en estrategias virtuales y aparatos digitales que generaron cambios a nivel educativo.

5. Metodología

El enfoque metodológico que se utilizará en esta investigación es de tipo cuantitativo ya que se tomará en cuenta los resultados de la escala que se aplicará en la población específica en la ciudad de Quito en el periodo 2021-2022 y como

influyó el confinamiento en los niveles de estrés de quienes se encuentran laborando en una institución educativa postpandemia.

Sampieri (2010), lo define como un conjunto de procesos con secuencia y conclusión, ya que cada paso presentado lleva al siguiente y no se pueden evitar los pasos, presenta un orden estricto, aunque algunos pasos se pueden redefinir.

Este enfoque parte de una idea delineada hasta llegar a una delineación, se plantean objetivos y preguntas de investigación que ayudan a construir un marco teórico o perspectiva. Los supuestos surgen de las preguntas y las variables identificadas; existe un plan para medirlos o probarlos (diseño); las variables se miden en el contexto en el que se utilizarán; se analizan las mediciones y finalmente se extraen una serie de conclusiones a partir de las hipótesis.

5.1 Tipo y Diseño de investigación

El alcance es de tipo descriptivo ya que según la propuesta de (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) se debe medir, clasificar, comparar, etc., tomando como referencia el impacto del confinamiento en los niveles de estrés en docentes.

El diseño de investigación del presente trabajo de titulación es no experimental ya que no existirá la manipulación deliberada de la variable de estudio, sino se va a identificar si la pandemia trajo consigo aumento en los niveles de estrés.

Este diseño se define como una investigación realizada sin operar o manejar intencionalmente diversas variables. En otras palabras, son estudios en los que las variables independientes no cambian intencionalmente para ver sus efectos en otras variables (Sampieri, 2010).

Con este tipo de investigación se observará el fenómeno tal como está presente en el contexto o lugar de investigación, ya que las variables en estudio ya ocurrieron y no pueden ser modificadas o manipuladas. En la presente investigación no se va a

tomar una muestra significativa porque se va a trabajar con la población total de docentes de la institución educativa.

El presente estudio será de tipo exploratorio, ya que busca examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado aún, se plantea como punto central identificar los factores que influyen en los niveles de Estrés en docentes de una institución educativa. Para recabar la información sobre condiciones de vida de los docentes en la institución, se elaboró una encuesta que permita identificar datos relacionados a la condición sociodemográfica.

Se partirá de los resultados y análisis de la aplicación de la escala Ed-6, la cual tiene como objetivo evaluar el estrés en docentes, a través de la metodología planteada para este estudio se investigará los efectos que tuvo el confinamiento derivado por la pandemia de Covid-19 en los niveles de estrés, así como determinar si estos efectos han sido significativos. Esta escala se encuentra en el Anexo 1.

La escala ED-6, es un instrumento creado por Gutiérrez – Santander, Morán- Suárez y Sanz – Vásquez en el año 2005, elaborada para medir los niveles de estrés o malestar en los docentes, mostrando fiabilidad y validez aceptable consta de 77 ítems y 6 dimensiones las cuales son: Ansiedad -19 ítems, Depresión – 10 ítems, Presiones – 10 ítems, Creencias desadaptativas – 12 ítems, Desmotivación -14 ítems y Mal afrontamiento -12 ítems. Deberá mostrar su acuerdo o desacuerdo en una escala de 1 a 5, donde 1 indicará el máximo acuerdo y 5 el total desacuerdo.

Para tomar este reactivo psicológico como parte de las consideraciones éticas previamente se adjunta un consentimiento informado donde los docentes aceptan participar de manera voluntaria en la investigación y se evidencia que los datos de la población serán utilizados con fines investigativos y no se hará mal uso de los mismos. El consentimiento se encuentra adjunto en el anexo 2.

6. Preguntas clave

¿Los docentes presentan niveles de Estrés posterior al confinamiento por Covid-19?

¿Existe algunas manifestaciones sintomatológicas en los docentes posterior al confinamiento por Covid-19?

¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los docentes posteriores al confinamiento por Covid-19?

7. Organización y procesamiento de la información

Para analizar la información se realizó un vaciado de los datos obtenidos de la aplicación de la Escala ED-6 la cual mide el estrés en los docentes, esta escala es aplicable en todas las etapas de enseñanza tanto educación infantil, primaria, secundaria, bachiller y formación profesional, por lo que se ajusta perfectamente a la muestra de mi investigación, esta información será trasladada en matrices lo cual permitirá identificar el porcentaje del elemento que se busca identificar para luego transformar a datos estadísticos.

La Escala ED-6 agrupa seis subescalas:

- Subescala Ansiedad contiene 19 ítems
- Subescala Depresión contiene 10 ítems
- Subescala Presiones contiene 10 ítems
- Subescala Creencias desadaptativas contiene 12 ítems
- Subescala Desmotivación contiene 14 ítems
- Subescala de Mal afrontamiento contiene 12 ítems

Dentro de las dos primeras Ansiedad y Depresión recogen más características dentro de los cuadros de estrés, en la subescala de Presiones se encuentran ítems que son citados por los docentes como fuentes de malestar, en el factor Creencias desadaptativas refiere

al grado de acuerdo del docente referente al tema de enseñanza, en la siguiente subescala de desmotivación los ítems son más explícito y la última subescala de Mal afrontamiento abarca aspectos de amortiguamiento del estrés. (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005)

Tabla 1

Subescala Ansiedad – Estrés Docente ED-6

| | Total acuerdo | | | | | Total desacuerdo | | | | |
|---|---------------|---|---|---|---|------------------|--|--|--|--|
| Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Recurso al consumo de sustancias (tilas, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Me paso el día pensando en cosas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Hay tareas laborales que afronto con temor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Debería de actuar con más calma en las tareas laborales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que entren sudores fríos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Los problemas laborales me ponen agresivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fuente: Gutiérrez S,2005

Elaborado por: Sornoza J, 2021

Tabla 2

Subescala Depresión- Estrés Docentes ED-6

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A menudo siento ganas de llorar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me entristezco demasiado ante los problemas laborales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me cuesta trabajo tirar por la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tengo la sensación de estar desmoronándome. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Siento que los problemas en el trabajo me debilitan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me falta energía para afrontar la labor del profesor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces veo el futuro sin ilusión alguna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces pienso que el mundo es una basura. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fuente: Gutiérrez S,2005

Redactado por: Sornoza J, 2022

Tabla 3*Subescala Presiones- Estrés Docentes ED-6.*

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me pagan por enseñar no por formar personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El salario del profesor es muy poco motivador. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Incluir alumnos con N.E.E en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ser profesor tiene más desventajas que ventajas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La política educativa pide mucho a cambio de poco. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fuente: Gutiérrez S,2005

Redactado por: Sornoza J, 2022

Tabla 4*Subescala Presiones- Estrés Docentes ED-6.*

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En mis clases hay buen clima de trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Acabo las jornadas de trabajo extenuado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Se me hace muy duro terminar el curso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento desbordado por el trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces trato de eludir responsabilidades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fuente: Gutiérrez S,2005

Redactado por: Sornoza J, 2022

Tabla 5*Subescala Desmotivación- Estrés Docente ED-6*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento quemado por este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estoy lejos de la autorrealización laboral. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| He perdido la motivación por la enseñanza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los padres me valoran positivamente como profesor. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El trabajo me resulta monótono. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fuente: Gutiérrez S, 2005

Redactado por: Sornoza J, 2022

Tabla 6

Subescala Desmotivación- Estrés Docente ED-6

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Me animo fácilmente cuando estoy triste. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis relaciones con los "superiores" son difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La organización del centro me parece buena. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quiera. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Elaborador Gutiérrez S, 2005

Redactado por: Sornoza J, 2022

8. Análisis de la información

Análisis estadístico: para el procesamiento de la información se aplicó el Software Microsoft Excel, para tabular los datos obtenidos en base a la escala aplicada a la población los mismos serán procesados de acuerdo al método porcentual presentes en las tablas. El uso de Excel como herramienta de análisis de datos del objeto propuesto es muy importante porque permite el manejo de los mismos, el valor y el correspondiente análisis de la información obtenida, permitiendo la construcción de cuadros y gráficos para explicarlos.

Se utilizó la Escala ED-6 que sirve para evaluar los niveles de Estrés en docentes la cual se encuentra dividida en 6 subescalas como se mencionó anteriormente, recogen información relacionados con ciertos malestares, manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, como perciben el ambiente laboral, problemas de comportamientos en los alumnos, adaptaciones curriculares y su entorno social del que dispone el docente fuera de la institución, se analizara la información guiándonos en los baremos, del instrumento, para lo cual de las puntuaciones directas se sacara el percentil, el mismo que nos indicará los niveles de estrés agrupados de la siguiente manera: percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subescala, entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

Se realizó una revisión crítica de la información obtenida para luego realizar la tabulación en cuadros de acuerdo a la variable, según los resultados obtenidos en la

investigación realizada a través de la escala se concluirá los niveles de Estrés que presentan los docentes postpandemia.

SEGUNDA PARTE

9. Justificación

La pandemia de Covid-19, ha llevado a tomar medidas drásticas y entre ellas, uno de los grupos más afectados son los docentes y los estudiantes a quienes les toca lidiar con frustración, ansiedad y estrés, por ello, es importante diagnosticar el nivel de estrés de las personas, tomar las medidas necesarias al respecto y reducirlo para prevenir enfermedades crónicas como el burnout.

Durante las primeras etapas de esta pandemia dentro del Territorio Nacional Ecuatoriano, el Ministerio de Educación dispuso que todas las instituciones educativas debían suspender sus clases presenciales, y establecer mecanismos para continuar con la enseñanza de manera virtual, pero la realidad es que un 70% de la población ecuatoriana presentaba para ese entonces, dificultades de conectividad, transformando la educación virtual en injusta e imposible (Constante, 2020). Este debería ser un factor importante de análisis para entender afectaciones en los niveles de estrés durante el confinamiento.

Contamos con evidencia de que el estrés puede darse por experiencias negativas de tipo físico o emocional, estresores escolares como la cantidad y calidad de actividades académicas, el espacio físico, virtual o el ambiente humano, todo esto tiene una repercusión directa sobre aspectos como el rendimiento académico y deserción escolar (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015), por eso es de suma importancia analizar y documentar como se están expresando los niveles de estrés. Especialmente en situaciones de emergencia como el confinamiento por Covid-19.

Guevara, Sánchez y Parra (2014) estudiaron el estrés laboral y la salud mental de 44 docentes de escuelas primarias y secundarias colombianas. El objetivo fue determinar los niveles de estrés y su relación con la salud mental. Se utilizaron el Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS y el Cuestionario de Goldberg. Los resultados mostraron que el 36,3% del total de las muestras estaban estresadas. Las principales fuentes de estrés son 95,4% clima organizacional, 93,2% tecnología, 90,9% influencia del líder. En cuanto a la correlación entre el estrés y los cambios en la salud mental, principalmente los síntomas somáticos representaron el 9,1%, los trastornos del sueño el 4,5% y la ansiedad y la depresión el 2,3%.

Visto de esta manera el estrés podría catalogarse como una variable con alto potencial para generar dificultades durante el proceso de enseñanza de los docentes, la falta de información sobre cómo situaciones de incertidumbre como el confinamiento derivado de la pandemia por Covid-19, provoca que no se tomen medidas adecuadas y oportunas para mitigar estos efectos.

Una de las principales problemáticas dentro de las instituciones educativas es que los docentes no llevan un seguimiento adecuado referente a su salud mental, hay muy pocos estudios relacionados a este tema en específicos y a esta población, este trabajo servirá para un acercamiento a esta realidad y a profundizarlo, ya que la salud mental se puede considerar como una de las principales causas de baja en la docencia, por lo cual es importante prestar mayor atención a los efectos del estrés en este colectivo profesional.

Para este estudio el estrés fue una variable independiente, y mediante un estudio descriptivo de relaciones se pudo analizar el nivel de estrés laboral representado por la población y relacionarlo con los datos sociológicos.

10. Caracterización de los beneficiarios

Dentro de la investigación es necesario mencionar que se trabajó con toda la población y no se tomó una muestra específica; por lo tanto, los resultados plasmaron la realidad de la institución educativa.

Total de participantes: 28

Profesión: Docentes

Edad:

Tabla 7

Edad

| ÍTEMS | NÚMERO |
|----------|--------|
| 25-30 | 1 |
| 32-38 | 14 |
| 42-44 | 4 |
| 51-59 | 5 |
| 60 o más | 4 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Género:

Tabla 8

Género

| | |
|-----------|----|
| Masculino | 14 |
| Femenino | 14 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Estado civil

Tabla 9

Estado civil

| | |
|--------------------|-----------|
| Soltero | 8 |
| Casado | 16 |
| Unión libre | 2 |
| Divorciados | 2 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Número de hijos

Tabla 10

Número de hijos

| | |
|------------------|-----------|
| Con hijos | 21 |
| Sin hijos | 7 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Años en la institución

Tabla 11

Años en la institución

| | |
|----------------------|-----------|
| 4 m a 7 meses | 3 |
| 3 a 7 años | 14 |
| 9 a 13 años | 8 |
| 15 o más | 3 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Nivel de escolaridad

Tabla 12

Nivel de escolaridad

| | |
|---------------------|-----------|
| Maestrías | 6 |
| Posgrado | 3 |
| Doctorado | 1 |
| Licenciatura | 18 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

Nivel socioeconómico

Tabla 13

Nivel socioeconómico

| | |
|--------------|-----------|
| Bajo | 0 |
| Medio | 27 |
| Alto | 1 |

Elaborado por: Sornoza J, 2022

El reactivo se aplicó el día lunes, 16 de mayo a las 13:00 pm, con un número de participantes de 28, frente a lo cual se pudo observar una muy buena predisposición por parte de ellos para la toma del reactivo, se mostraron tranquilos y colaboradores, no se presenciaron ningún rasgo de incomodidad ni presión, cumpliendo con un rango de tiempo normal de entre 15 a 20 minutos.

a) Criterios de inclusión

- Ser docentes de una institución educativa
- Ser docentes posteriores al confinamiento del Covid-19.
- Actualmente estar laborando en una institución educativa

b) Criterios de exclusión.

- No ser docente de una institución educativa
- No ser docente posterior al confinamiento del Covid-19.

- Actualmente no estar laborando en una institución educativa.

11. Interpretación

11.1 Características Demográficas

Edad

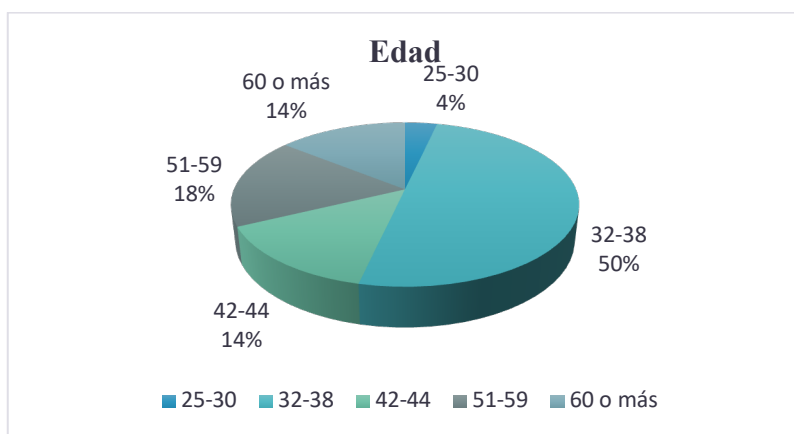


Gráfico 1 Edad- Elaborado por: Somoza, J, 2022.

En el gráfico se representa que el 50% de la población tiene entre 32 y 38 años, un 18% tiene entre 51 y 59 años, un 14% pertenece al rango de 42 y 44 años, el otro 14% pertenece a 60 años o más, finalmente solo el 4% representa al rango de edad de entre 25 y 30 años.

Género

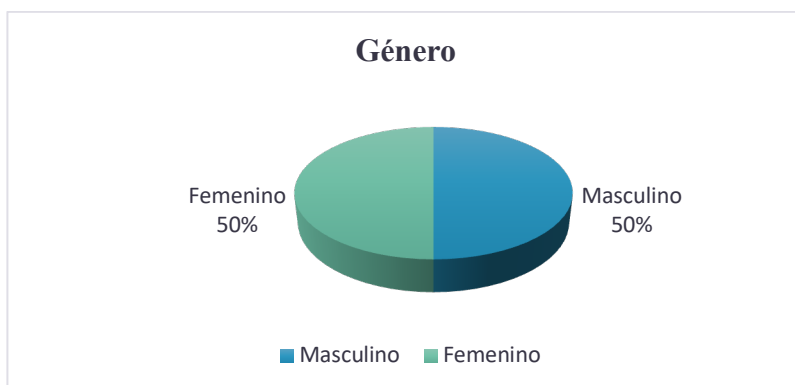


Gráfico 2 Género - Elaborado por Sornoza, J, 2022

Dentro de la investigación con respecto al género se evidenció que el 50% corresponde al género masculino y el otro 50% corresponde al género femenino.

Estado Civil

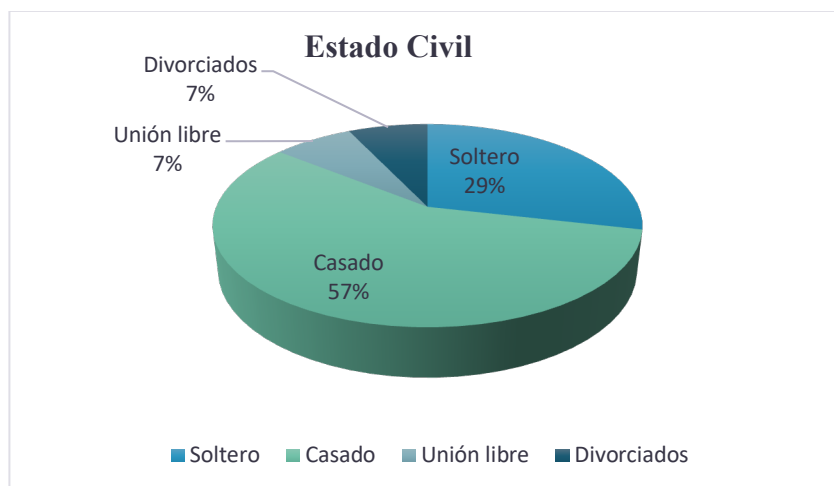


Gráfico 3 Estado Civil - Elaborado por Sornoza, J, 2022

En la figura se puede representar que el 57% corresponden a docentes con un estado civil casados, el otro 29% son solteros, el 7% corresponde a quienes se encuentran en unión libre y el otro 7% son divorciados.

Hijos

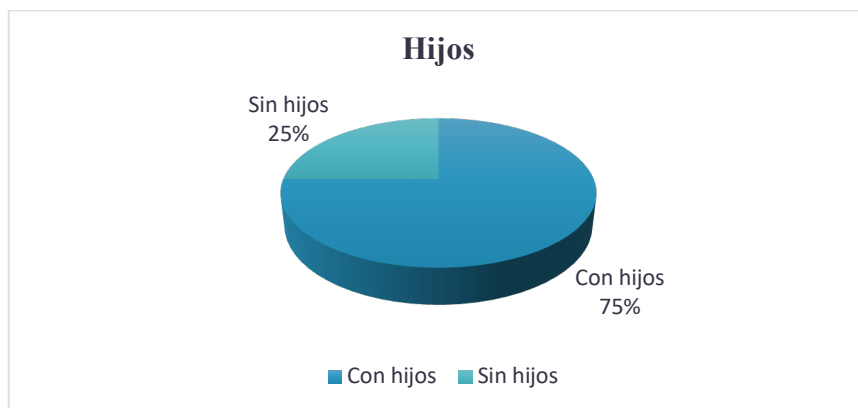


Gráfico 4 Hijos. - Elaborado por Sornoza, J, 2022

En este gráfico se representa que el 75% de los docentes tienen hijos, mientras que el 25% restante no tienen hijos.

Años en la Institución



Gráfico 5 Años en la institución. - Elaborado por Sornoza, J, 2022

En este gráfico se representa que el 50% tienen entre 3 y 7 años trabajando en la institución, el 28 % entre 9 a 13 años, un 11% entre 4 a 7 meses y el otro 11% de 15 años o más. Lo que evidencia que, dentro de los 28 docentes, la mitad de ellos que

serían 14 docentes representaría al 50%, 8 docentes representan el 28%, 3 docentes un 11% y los otros 3 al otro 11%, en relación a los años laborados en la institución.

Nivel de Escolaridad

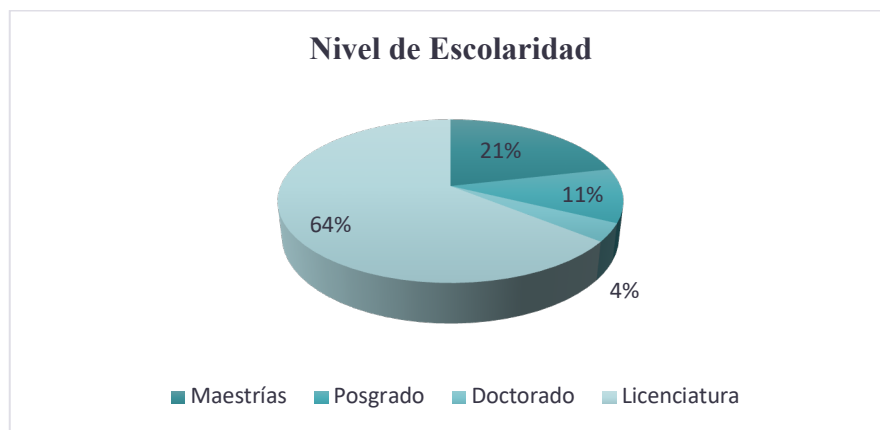


Gráfico 6. Nivel de escolaridad. - Elaborado por Sornoza, J, 2022

En el nivel de escolaridad en los docentes se puede representar que el 64% cuenta únicamente con licenciatura, el 21% tiene maestrías, el 11% con posgrado y tan solo el 4% con doctorado.

Nivel socioeconómico

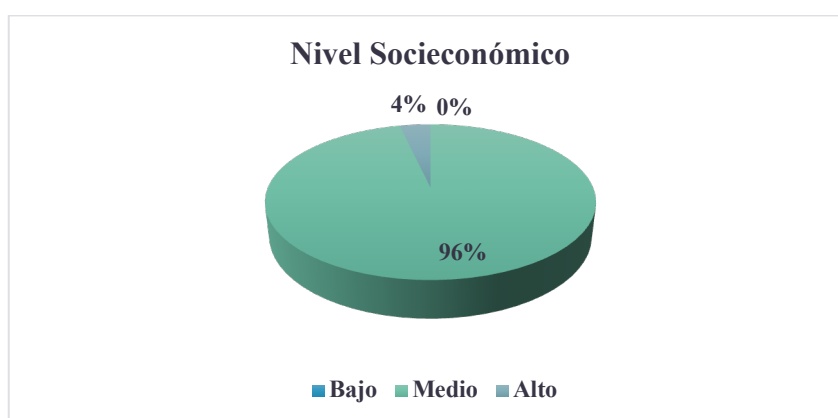


Gráfico 7 Nivel Socioeconómico - Elaborado por Sornoza, J, 2022

En el gráfico se representa el nivel socioeconómico de los docentes, se puede identificar que el 96% considera que tiene un nivel socioeconómico medio y tan solo el 4% un nivel socioeconómico alto, cabe recalcar que ningún docente consideró tener un nivel socioeconómico bajo, aunque formó parte de las opciones.

11.2 Escala ED-6 Docentes

Subescala Ansiedad

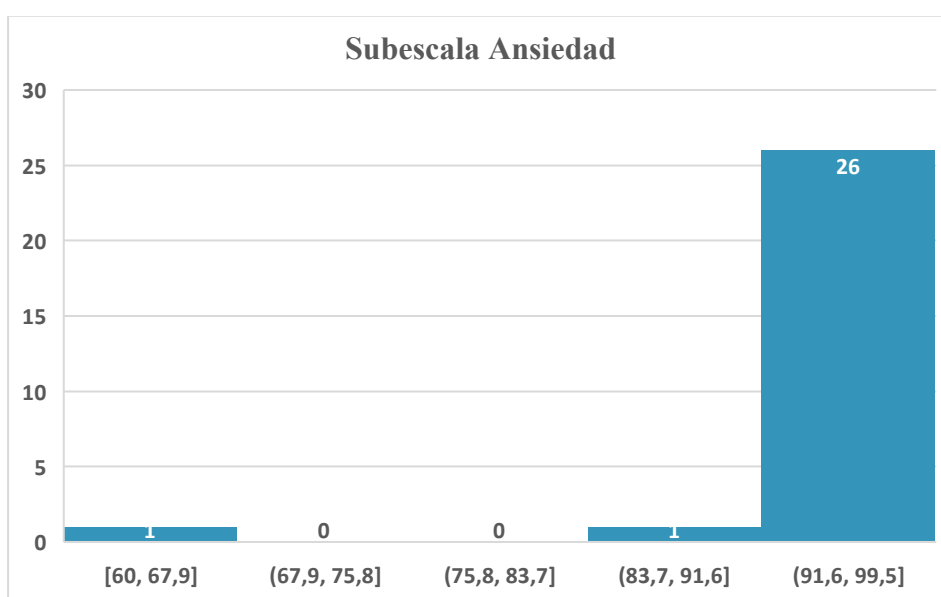


Gráfico 8 Subescala Ansiedad - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide ansiedad de la escala ED-6, podemos evidenciar que, 27 docentes con percentiles mayores a 80 según lo establecido en el manual del instrumento se considera un nivel de ansiedad alto, y tan solo 1 docente con un percentil de entre 61 y 80 el cual equivale a la categoría moderado de ansiedad. Por lo tanto, se infiere que la mayoría de docentes presentan sintomatología ansiosa como por ejemplo intranquilidad, angustia, tensión en el trabajo, dificultades para concentrarse con dificultad para manejar problemas personales en el ámbito laboral

Subescala Depresión

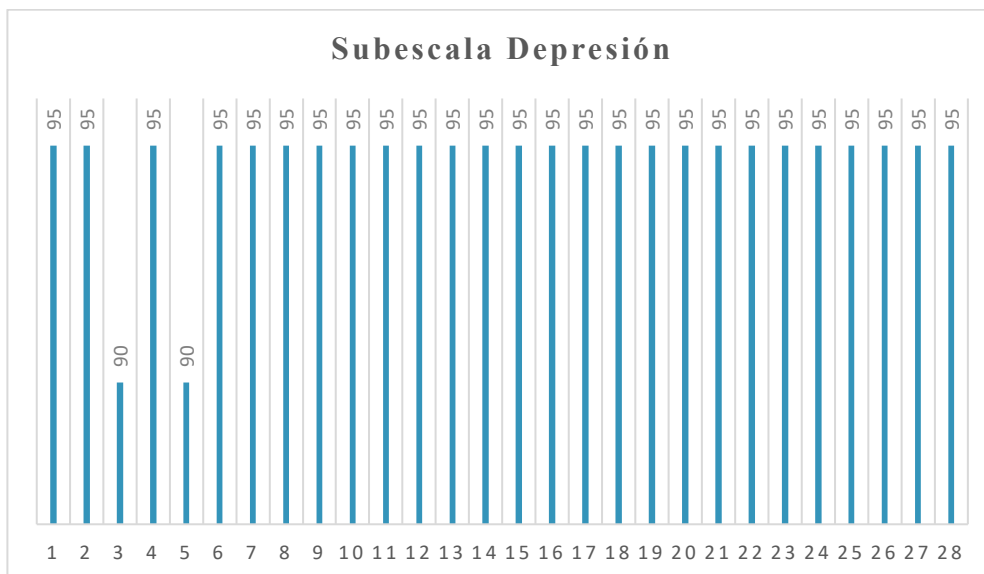


Gráfico 9 Subescala Depresión. - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide depresión de la escala ED-6, podemos evidenciar que 28 docentes presentan niveles altos según la categoría del percentil mayor a 80. Por lo tanto, se puede inferir que la totalidad de los docentes que participaron en la investigación presentan síntomas depresivos como tristeza, ganas de llorar, pesimismo, preocupaciones del trabajo, dificultades en visualizar su futuro. Cabe mencionar que la población presenta síntomas depresivos más no se encasilla en un trastorno depresivo.

Subescala Creencias Desadaptativas

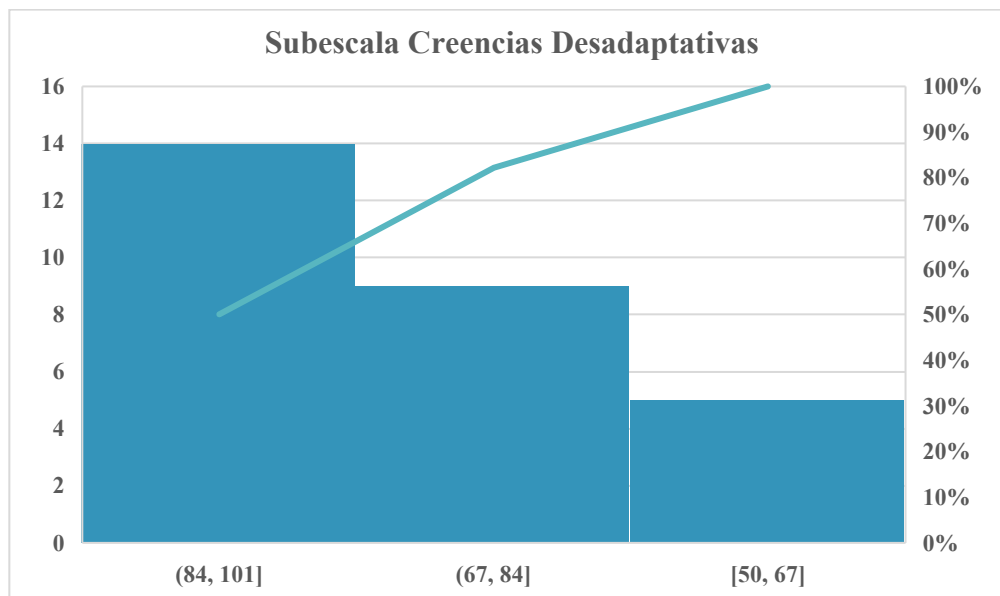


Gráfico 10: Subescala Creencias Desadaptativas - Elaborado por: Somoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide creencias desadaptativas de la escala ED-6, podemos evidenciar que 14 docentes presentan un percentil mayor a 80, lo cual pertenece a la categoría alto, 9 docentes se encuentran en una categoría moderado de entre 61 a 80 y 5 docentes se encuentran en un rango normal de entre 41 y 60. Los docentes que participaron en la investigación respondieron ítems relacionados a conocer cuál es el papel que desempeñan las creencias desadaptativas en el contexto escolar como por ejemplo, el incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula de clases podría perjudicar el rendimiento del resto de estudiantes, o si consideran que el profesor tiene más desventajas que ventajas. Se infiere que la mitad de docentes presentan creencias desadaptativas que pueden estar interfiriendo en su ámbito laboral.

Subescala Presiones

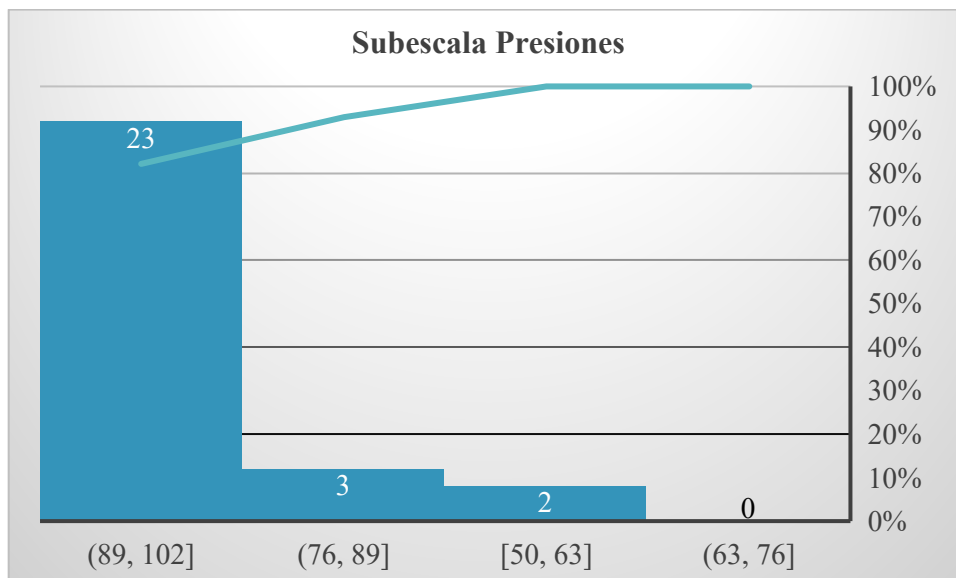


Gráfico 11 Subescala Presiones - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide Presiones de la escala ED-6 podemos evidenciar que, 23 docentes se encuentra en una categoría alta, con un percentil de más de 80, 3 docentes presentan una categoría de nivel moderado con un percentil de entre 61 y 80 y tan solo 2 docentes presentan una categoría de nivel normal con un percentil de entre 41 y 60. Po lo tanto se infiere que más de mitad de docentes respondieron afirmativamente ítems relacionados a lo que ellos percibían como fuentes de malestar, como el comportamiento de los estudiantes, sus responsabilidades y la realización de las Adaptaciones Curriculares, percepción de agotamiento en el trabajo, dificultades en el ambiente laboral.

Subescala Desmotivación

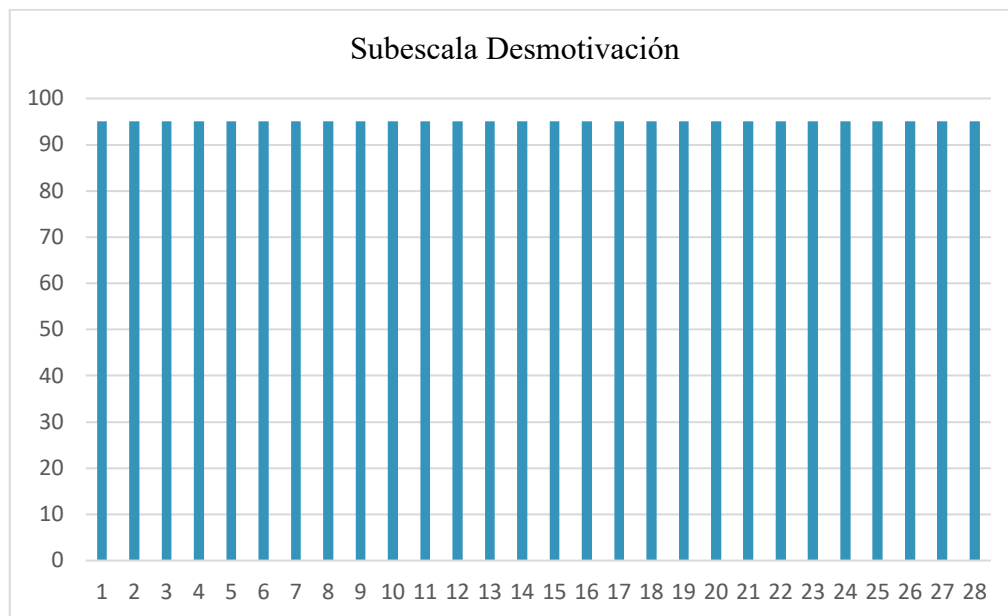


Gráfico 12 Subescala Presiones - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide desmotivación de la escala ED-6, podemos evidenciar que los 28 docentes en su totalidad tienen una categoría de nivel alto en la subescala de desmotivación con un percentil de más de 80. Posiblemente este puntaje esté asociado con los años invertidos en la docencia, tomando en cuenta que el 39% lleva trabajando en la Institución entre 9 y 15 años en adelante, lo que quiere decir que un porcentaje de ellos se jubilará dentro de poco. Por lo tanto, evidencia que la totalidad de los docentes que participaron en la investigación respondieron ítems relacionados a, el cansancio por el trabajo realizado, la motivación por la enseñanza, y si cambiaría de trabajo en igualdad de condiciones.

Subescala Mal Afrontamiento

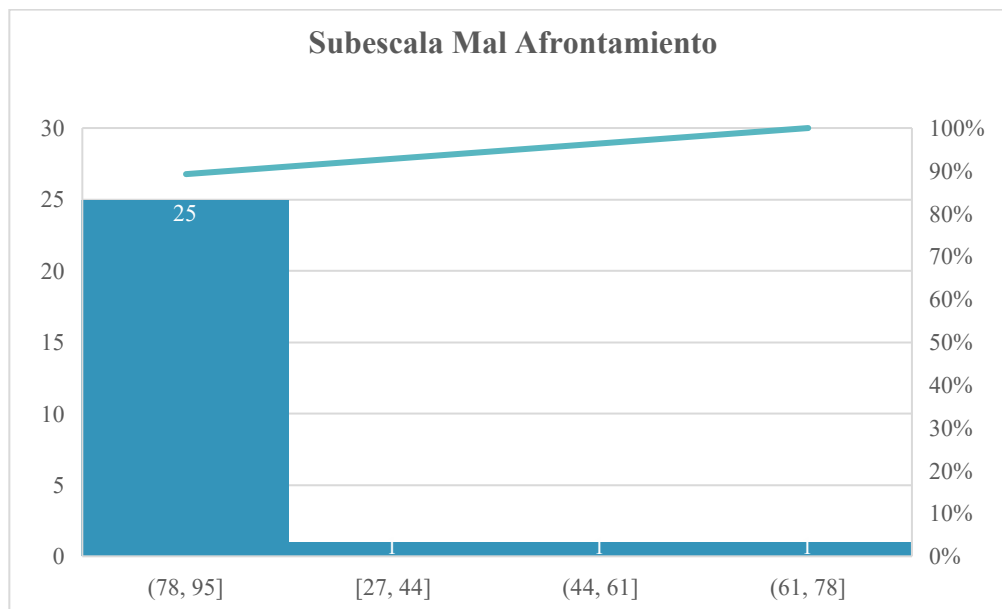


Gráfico 13 Subescala Mal Afrontamiento - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la subescala que mide mal afrontamiento de la escala ED-6 podemos evidenciar que, 25 docentes se encuentran en una categoría de nivel alto con un percentil de más de 80, 1 docente con una categoría de nivel moderado entre 61 y 80, 1 docente en con categoría de nivel normal de entre 41 y 60 y 1 docente en una categoría de nivel bajo. Se evidencia que más de la mitad de docentes presenta una inadecuada manejo de las estrategias de afrontamiento respondiendo afirmativamente ítems relacionados a diferentes aspectos de las fuentes de estrés, como relaciones sociales, lo que incluye familia, pareja, amigos, etc., adaptación a cambios relacionados con el trabajo, resolución de problemas laborales, repercusiones dentro de mis facetas de vida a partir del trabajo y como los afronta.

11.3 Resultados Finales Escala Ed-6 Estrés Docente

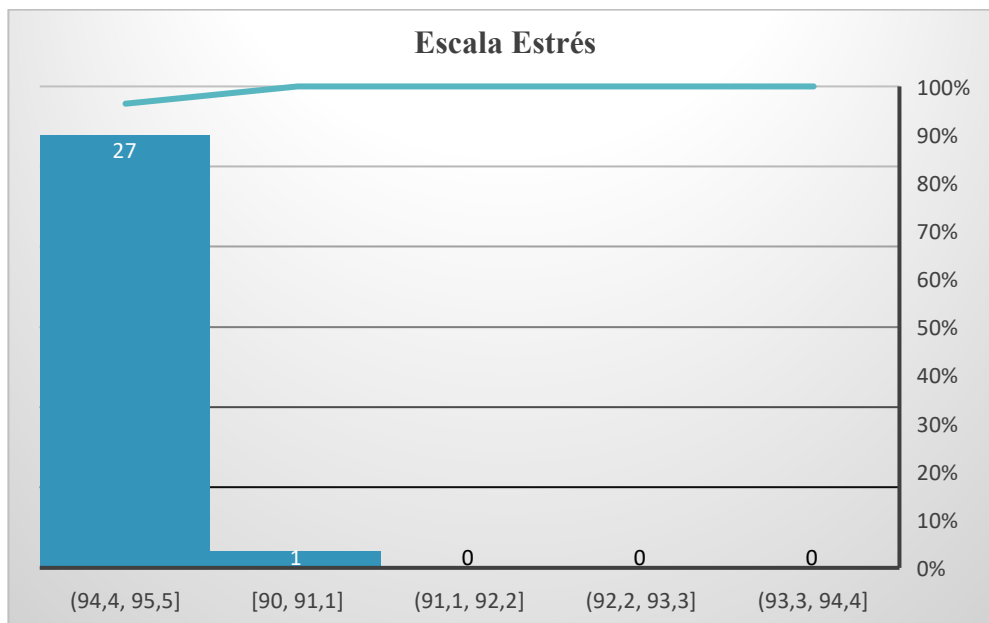


Gráfico 14 Escala Estrés. - Elaborado por: Sornoza, J, 2022.

En el presente gráfico dentro de la ESCALA ED- 6 que mide Estrés, podemos evidenciar que la totalidad de la población presenta estrés ; debido a que se evidencia que los 28 docentes puntuaron por encima del percentil establecido de 80 equivalente a una categoría de estrés alto, cabe recalcar que cada participante dentro de la investigación presentó manifestaciones sintomatológica de relevancia dentro de las subescalas del instrumento psicológico: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, mal afrontamiento.

12. Principales Logros del aprendizaje

Un logro importante del aprendizaje, fue el poder identificar los factores que provocaron este cuadro sintomatológico en docentes de una institución educativa en la ciudad de Quito postpandemia.

En esta investigación se dieron algunos acontecimientos positivos y negativos; dentro de los positivos fue que tuve la oportunidad de mantener un acercamiento por unos días en la institución educativa, para poder explicarles la importancia de su colaboración en esta investigación. De igual manera logre evidenciar el comportamiento de la mayoría de los docentes mientras realizaban la Escala ED-6. Por otro lado, dentro de los aspectos negativos se podría considerar el total de la población; puesto que dentro de esta institución no se evidenciaba un número significativo de docentes.

Esta investigación presentó como objetivo general, identificar los niveles de estrés en docentes postpandemia en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el año 2021-2022 a causa del confinamiento por Covid-19. Dentro de los objetivos específicos estaban orientados a describir los niveles de estrés de los docentes, evidenciar sus posibles efectos por medio de la utilización de un reactivo de estrés en docencia,

Los objetivos planteados se cumplieron en su totalidad, ya que se logró identificar los niveles de estrés en los docentes mediante el instrumento aplicado, evidenciando los factores que provocan el estrés. Dichos hallazgos de la investigación podrían generar un impacto positivo en la salud mental de los docentes siempre y cuando la institución genere estrategias terapéuticas en pro de su bienestar psicológicos.

Conclusiones y Recomendaciones

13. Conclusiones

- Mediante la aplicación de la Escala ED-6 se pudo identificar en primer lugar, que existe indicadores de estrés en los docentes de una Institución Educativa postpandemia enmarcados en una categoría ALTA; tomando en consideración que la totalidad de la población estudiada puntuó de manera afirmativa en cada una de las subescalas que mide el instrumento.
- Dentro de cada una de la subescalas se evidenció hallazgos representativos; en la Subescala de ansiedad 27 de 28 docentes puntuaron una categoría alta lo que representa casi la totalidad, dentro de la Subescala de depresión el 100% tuvo una categoría alta, en la Subescala de creencias desadaptativas 14 docentes presentaron una categoría alta, en la de Subescala de presiones, cerca del 83% de los docentes presentaron una categoría alta, en la Subescala de desmotivación los 28 docentes presentaron una categoría alta y en la Subescala de mal afrontamiento el 90% presentaron una categoría alta, lo que evidencia que en todas las subescalas sobrepasaron el 50% de la población. A partir de aquello se puede inferir que la mayoría de participantes, presentan un grado de afectación dentro de su salud mental; que coincide con el estrés alto que evidencian todos los docentes de este estudio.
- Estos resultados se pueden contrastar con el estudio de Guevara, Sánchez y Parralos en el 2014 en el cual mencionaron que el estrés en docentes se enmarcaba en un 36,3% del total, sin embargo en el contexto actual donde los factores son sumamente diferentes por todo lo que la pandemia conllevó, se puede concluir que el porcentaje de los docentes con un nivel de estrés alto sobrepasa el 50%, infiriendo que la pandemia pudo influenciar en el aumento de estos valores, ya que no se realizó un adecuado seguimiento en la salud mental de los docentes.

14. Recomendaciones

- En base a los hallazgos se recomienda generar una serie de planes terapéuticos institucionales a favor de los docentes con la finalidad de que los indicadores tiendan a disminuir y por lo tanto el bienestar y equilibrio de la salud mental de los participantes mejore
- Se recomendaría para futuras investigaciones el poder analizar de manera independiente si los participantes de la investigación ya presentan una patología como tal que necesite de una intervención más especializada.

15. Bibliografía

- Medline Plus*. (30 de Abril de 2022). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20de%20manda>.
- García, H., Remor, E., Peso, G., & Selgas, R. (2017). El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. *Nefrología*, 4(5), 637-57.
- Karam, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Revista Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46. Obtenido de <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/932>
- Segura, R., & Pèrez, I. (2017). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36.
- Hurtado, C. (2017). Percepción de riesgos psicosociales, estrés, ansiedad, variables de salud y conciliación de la vida laboral y familiar en trabajadores y trabajadoras. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Giraldo, V. (2017). revalencia de síntomas de estrés y su relación en la calidad de vida de los servidores públicos de una entidad del estado colombiano, 2014. Universidad Santiago de Cali.
- Patlàn, J. (Enero-Abril de 2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1).
- Barraza. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 2.
- Cortès, P., Bedolla, M., & Pecina, M. (2020). El estrés laboral y sus tensiones a nivel individual y organizacional. *Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*(7).
- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., . . . Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista electrónica de Neurobiología*, 1(23), 1-23.
- Vera, M., Vera, J., & Martínez, R. (2021). ESTRÉS LABORAL-ESTRÉS DOCENTE EN LOS FACILITADORES Y COVID-19. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Alarcòn, M. (2018). *Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Copyright.
- Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Salanova. (2003). *El estrés docente* . México: Edit. Harla S.A.
- Sánchez, R. (2017). Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo. Huancayo.
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8. Obtenido de

- http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext
- Novoa, S. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico. Piura: Universidad de Piura.
- López, Z. (2014). Factores que contribuyen al estrés laboral de los maestros de la Escuela Superior de Educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes. Puerto Rico: Univrsidad Metropolitana.
- Hung, L. (2003). The SARS epidemic in Hong Kong: what lessons have we learned? *J R Soc Med*, 96(8), 374-8. doi:doi: 10.1258/jrsm.96.8.374
- Ministerio de Salud Pública . (2020). Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/actualizacion-de-casos-de-coronavirus-en-ecuador/>
- Ministerio de Educación. (2020). Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A.pdf>
- Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen , A. (Abril/Junio de 2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Medica Herediana*, 31(2). doi:<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>
- BMJ Best Practice. (2018). Visión general de los coronavirus. *BMJ Publishing Group*.
- Muller, S. (31 de Enero de 2020). *D W Made for minds*. Obtenido de <https://www.dw.com/es/oms-qu%C3%A9-es-una-emergencia-sanitaria-internacional/a-52217051>
- Avila, J. (20 de Marzo de 2020). *Coronapedia*. Obtenido de <https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>
- Wilder, A., & Freedman, D. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*, 1-410.
- Rodríguez, A., Buiza, C., Álvarez, M., & Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13, 1285-1296. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541220303097>
- Barceló, C., Lara, F., Muñoz, I., & Alcalá, J. (18 de Junio de 2020). *Tus canal de salud.es*. Obtenido de <https://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/asi-afecta-confinamiento-salud-mental>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (Abril-Junio de 2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Borgobello, A., Madolesi, M., Espinosa, A., & Sartori, M. (2019). Uso de TIC en prácticas pedagógicas de docentes de la Facultad de Psicología de una universidad pública argentina. *Revista de Psicología*, 37(1), 279-317. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6720812>
- Decreto 1017 - Ministerio de Defensa Nacional. (2020 de Marzo de 2020). Obtenido de <https://www.uta.edu.ec/v3.2/uta/reglamentosexternos/Decreto%20Eecutivo%20No%201074-2020-ESTADO%20DE%20EXCEPCION.pdf>

- Rodríguez, E., Oramas, A., & Rodríguez, L. (2007). Estrés en docentes de educación básica. *Salud de los Trabajadores*, 15(1), 2-16. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2391300>
- Gómez, N., & Rodríguez, P. (Junio de 2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación FENOB UNA. *Especial Edición COVID-19*, 1(1). Obtenido de <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89>
- Manrique A, C. M.-L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*.
- Guevara, A., Sánchez, C., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(4), 30-32. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>
- Sampieri, C. B. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHil.
- Whang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ Res Public Health*(17), 17-29.
- Chen, L. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7, e15-6.
- Equipo editorial. (05 de Agosto de 2021). *Concepto.de*. Obtenido de <https://concepto.de/adultez/>
- Centros para el Control y la prevención de enfermedades*. (14 de Julio de 2021). Obtenido de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html#:~:text=El%20COVID%2D19%20se%20propaga,sus%20ojos%2C%20nariz%20o%20boca.>
- Estevez, A. (Agosto de 2019). *Significado*. Obtenido de <https://significado.com/desempeno/>
- Hernández Sampieri, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.academia.edu/29927112/HERN%C3%81NDEZ_SAMPIERI_R_2010_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n
- Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE (Revista Electrónica de Investigación y Evaluación)*, 47-61.
- R.A.E. (31 de Diciembre de 2020). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://www.rae.es/noticia/las-palabras-del-ano-en-el-universo-hispanohablante>
- Ramos, C. A. (2015). LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Avances en Psicología*, 10.
- Ramos, C. A. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. *Avances en Psicología*, 11.
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 21(6), 971-982.

Obando, I., Calero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342-351.

Manrique, A. C. G., Sánchez, C., & Osorio, L. P. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32.

16. Anexos:

Anexo 1: Escala ED-6 Estrés Docentes

Subescala Ansiedad

| | Total acuerdo | | | | | Total desacuerdo | | | | |
|---|---------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|---|
| Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me paso el día pensando en cosas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hay tareas laborales que afronto con temor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Debería de actuar con más calma en las tareas laborales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los problemas laborales me ponen agresivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Subescala Depresión

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A menudo siento ganas de llorar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me entristezco demasiado ante los problemas laborales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me cuesta trabajo tirar por la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tengo la sensación de estar desmoronándome | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Siento que los problemas en el trabajo me debilitan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me falta energía para afrontar la labor del profesoro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces veo el futuro sin ilusión alguna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces pienso que el mundo es una basura. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Subescala Creencias Desadaptativas

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me pagan por enseñar no por formar personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El salario del profesor es muy poco motivador. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ser profesor tiene más desventajas que ventajas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La política educativa pide mucho a cambio de poco. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Subescala Presiones

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En mis clases hay buen clima de trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Acabo las jornadas de trabajo extenuado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Se me hace muy duro terminar el curso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento desbordado por el trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces trato de eludir responsabilidades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Subescala Desmotivación

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me siento quemado por este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estoy lejos de la autorrealización laboral. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| He perdido la motivación por la enseñanza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los padres me valoran positivamente como profesor. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El trabajo me resulta monótono. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Subescala Mal afrontamiento

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Me animo fácilmente cuando estoy triste. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis relaciones con los “superiores” son difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La organización del centro me parece buena. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo 2

Consentimiento informado

Quito, 16 de mayo del 2022

Consentimiento Informado

Declaro que he sido invitado a participar en el proyecto de investigación con el tema “Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19.” cabe mencionar que la información será utilizada con fines académicos y no se hará mal uso de la misma por lo tanto se lo manejará con absoluta confidencialidad.

Acepto voluntariamente participar en este estudio.

.....

Firma del participante

Evaluated por:

.....

Edad:

Género: Femenino Masculino

Estado civil:

Número de hijos:

Profesión:

Nivel socioeconómico:

Nivel de escolaridad: Maestría Posgrado Doctorado

Años laborando en la institución: