

UNIVERSIDAD DE OTAVALO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN

**EL ESTRÉS EN DOCENTES DE PARVULARIA, EDUCACIÓN BÁSICA Y
BACHILLERATO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGISTER EN EDUCACIÓN**

AUTORAS

DIANA CAROLINA PINANGO CACUANGO

CARMEN DEL ROCÍO PÉREZ PÉREZ

TUTOR

Dr. RAÚL MARCELO BENAVIDES LARA

Otavalo, noviembre, 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

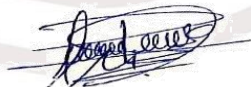
Yo/Nosotras, **DIANA CAROLINA PINANGO CACUANGO, CARMEN DEL ROCÍO PÉREZ PÉREZ**, declaro/declaramos que este trabajo de titulación: “EL ESTRÉS EN DOCENTES DE PARVULARIA, EDUCACIÓN BÁSICA Y BACHILLERATO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19”, es de mi/nuestra total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaro/declaramos que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a mi/ nuestro favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



DIANA CAROLINA PINANGO CACUANGO
C.I. 172531967-5



CARMEN DEL ROCÍO PÉREZ PÉREZ
C.I. 100344016-9

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el perfil de trabajo de investigación titulado “EL ESTRÉS EN DOCENTES DE PARVULARIA, EDUCACIÓN BÁSICA Y BACHILLERATO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19” bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Magister en Educación, de los estudiantes/s Diana Carolina Pinango Cacuango y Carmen del Rocío Pérez Pérez y cumple con las condiciones requeridas por el programa de maestría.



RAÚL MARCELO BENAVIDES LARA

CC.0602173080

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo principalmente a Dios por habernos dado salud y brindarnos la sabiduría para poder llegar a este momento que ha sido de arduo trabajo. A nuestras familias por ser el pilar fundamental y demostrado su cariño, comprensión y apoyo incondicional en todos los momentos de la vida

Este logro nos dedicamos a nosotras mismas por el esfuerzo y empeño diario que será útil en nuestras vidas profesionales.

Diana y Carmen

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a Dios por permitirnos terminar la maestría con mucho esfuerzo y dedicación.

Hacemos extensivo nuestra gratitud a nuestras familias, compañeros de clase, seres queridos por estar en cada paso que hemos dado, teniendo en cuenta que no ha sido fácil el camino, pero con dedicación y esfuerzo se puede.

También se agradece a nuestro tutor el Dr. Raúl Benavides por su esfuerzo, dedicación, quien, con sus conocimientos, paciencia, motivación, experiencia contribuyó para poder culminar con esta meta.

A la Universidad de Otavalo por darnos la oportunidad de estudiar y ser mejores profesionales; a los docentes de la Maestría en Educación que aportaron con nuestra formación académica.

Diana y Carmen

1. TÍTULO

“EL ESTRÉS EN DOCENTES DE PARVULARIA, EDUCACIÓN BÁSICA Y BACHILLERATO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19”.

“STRESS IN KINDERGARTEN, BASIC EDUCATION AND HIGH SCHOOL TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC”.

2. NOMBRES DE LOS AUTORES Y DEL TUTOR:

Autores

Diana Carolina Pinango Cacuango*

“Maestrante de la Universidad de Otavalo”

ep_dcpinango@uotavalo.ed.ec

Carmen del Rocío Pérez Pérez**.

“Maestrante de la Universidad de Otavalo”

ep_cdperéz@uotavalo.ed.ec

Tutor

Dr. Raúl Marcelo Benavides Lara***

“Docente de la universidad de Otavalo”

dp_benavides@uotavalo.ed.ec

3. RESUMEN

Un importante cambio produjo en la educación por efecto de la pandemia de la COVID-19, fue pasar de dictar clases de manera presencial a la virtual, presentándose muchos retos y dificultades para los profesores y estudiantes durante casi dos años. En el Ecuador los docentes tuvieron que rápidamente aprender el manejo de sistemas, equipos y plataformas tecnológicas para dictar sus clases virtuales; este escenario desconocido para la mayoría de profesores fue quizá uno de los principales detonantes del incremento notable de los niveles de estrés, repercutiendo sustancialmente en la salud mental de los profesores; razón por la cual, se planteó como objetivo: determinar por efecto del confinamiento de la pandemia de la COVID-19 los niveles de estrés, sus principales causas, y diferencias entre los docentes de parvularia, educación básica, y bachillerato de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo". Para alcanzar este propósito se planteó una investigación cuantitativa, descriptiva, transversal y de campo. Para investigar cuantitativamente se utilizó como instrumento la escala de Estrés Docente (ED-6), el cual permite identificar en seis dimensiones los niveles de estrés; y se realizaron entrevistas estructuradas para determinar las causas de los niveles de estrés de los docentes. Los resultados determinaron que en cuatro de las seis dimensiones los profesores tienen altos niveles, estos son en: ansiedad, depresión, desmotivación y el mal enfrentamiento. Para disminuir los niveles de estrés se propone ejecutar varias actividades y dinámicas útiles para todos los docentes, con las cuales se pretende mejorar los niveles de estrés y su desempeño laboral.

Palabras Clave: Estrés, docencia, COVID 19, ED-6

4. ABSTRACT

An important change produced in education because of the COVID-19 pandemic was to move from face-to-face classes to virtual classes, presenting many challenges and difficulties for teachers and students for almost two years. In Ecuador, teachers had to quickly learn how to use systems, equipment and technological platforms to teach their virtual classes; this scenario, unknown to most teachers, was perhaps one of the main triggers for the significant increase in stress levels, with substantial repercussions on the mental health of teachers; for this reason, the objective was to determine the effect of the confinement of the COVID-19 pandemic on stress levels, its main causes, and differences among kindergarten, basic education, and high school teachers of the UECIB "Águiles Pérez Tamayo". To achieve this purpose, a quantitative, descriptive, cross-sectional, and field research was proposed. To investigate quantitatively, the Teaching Stress Scale (ED-6) was used as an instrument, which allows identifying stress levels in six dimensions; and structured interviews were conducted to determine the causes of teachers' stress levels. The results determined that in four of the six dimensions, teachers have high levels of anxiety, depression, demotivation, and poor coping. To reduce stress levels, it is proposed to implement several activities and dynamics useful for all teachers, with which it is intended to improve stress levels and job performance.

Key Words: Stress, teaching, COVID 19, ED-6.

5. INTRODUCCIÓN

El estudio se basa en las dificultades atravesadas por el estrés de los docentes a nivel escolar y medio, y se lo incluye en la línea de investigación del programa de la Maestría en Educación de la Universidad de Otavalo denominada: *Formación del profesor ante los retos de la educación ecuatoriana* que busca investigar las necesidades del docente ante las problemáticas atravesadas durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19 (Universidad de Otavalo, 2022).

La educación viene afrontando grandes cambios por efecto de la pandemia de la COVID-19, razón por la cual, el gobierno de turno en el año 2020 se vio abocado a tomar medidas para continuar de cierta manera con las actividades productivas, económicas, y con los servicios de salud y educación. En la educación, el confinamiento obligo a realizar un cambio muy grande en la forma de dictar clases, al pasar de la educación presencial a la virtual, transformación en la cual se encontró una serie de problemas entre los cuales se menciona a: los problemas de conectividad (especialmente en la zona rural del Ecuador), la falta de recursos para acceder a equipos e internet; y en la parte humana, el poco conocimiento en el uso de tecnología por parte de los profesores y estudiantes. Estas situaciones se consideran que fueron un detonante para afectar la salud mental, física, y cognitiva de los docentes, estudiantes y todo el personal que forman parte de los centros escolares (Párraga y Escobar, 2020).

El desgaste mental, emocional y físico siempre ha estado inmerso en la vida de los profesores; y se considera, que este ha aumentado por las distintas situaciones vividas por el confinamiento debido a la pandemia del coronavirus. Los deterioros de la salud mental en los profesores se evidencian por el crecimiento de patologías entre los principales tenemos: la ansiedad, la depresión, la irritabilidad. Para medir el estrés docente existen variados test, pero por su fácil aplicabilidad y fiabilidad se aplicó la Escala de Estrés docente, cuyas siglas son ED-6 (Gutiérrez et al, 2005); la escala está compuesta de 77 ítems que mide (6) factores relacionados con el estrés (ver anexo 1), estos son: la ansiedad, la depresión, las presiones, las creencias desadaptativas, la desmotivación y el mal afrontamiento de situaciones.

En esta investigación se utilizó esta escala (ED-6) para identificar el nivel y los aspectos determinantes del estrés de los profesores de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato perteneciente a la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe (UECIB) "Águiles Pérez Tamayo" de la parroquia Cangahua del cantón Cayambe, Provincia de Pichincha; los cuales han estado propensos a cambios radicales de su vida personal y profesional debido al confinamiento vivido por la pandemia de la COVID-19.

Problemática y Preguntas de Investigación

La pandemia del coronavirus (COVID-19) provoco una crisis sin precedentes en todos los sectores, en especial en la educación según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL (2020) provocó "el cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto" (pág.1). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2020) a mitad de mayo del 2020 en todo el mundo, más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles dejaron las clases presenciales; y de ellos, más de 160 millones pertenecían a América Latina y el Caribe.

Antes de la pandemia, el sistema educativo a nivel mundial ya atravesaba una crisis seria, Lawrence y Hurrell (s.f.). Durante la pandemia por COVID-19, muchos gobiernos decidieron el cierre de las instituciones educativas públicas y privadas, trasladándose al teletrabajo; lo que provocó que el personal docente este propenso a grandes cambios dentro de su salud física y mental, debido al sedentarismo, el incremento de responsabilidades, y una mayor exigencia de un trabajo, que entre otros requirió: preparar las clases para medios virtuales, investigar el funcionamiento de las diferentes plataformas digitales, recibir capacitaciones, enviar trabajos personalizados; factores que con el paso del tiempo se volvieron un carga laboral que la debieron enfrentar.

El profesorado quizá ha sido el actor principal en la respuesta a la pandemia de la COVID-19, y debió responder a las demandas pedagógicas y de gestión durante esta crisis sociosanitaria. A la mayoría de profesores no solo les toco replanificar y adaptar los procesos educativos, los cuales requieren ajustes de metodología, reorganización curricular, diseño de recursos y diversificación de medios y plataformas de trabajo. También debió colaborar en actividades orientadas a asegurar condiciones de seguridad de las y los estudiantes, UNESCO – CEPAL (2020). Este cambio repentino y abrupto de la modalidad de trabajo, es decir, pasar de impartir conocimiento de manera presencial a hacerlo de forma virtual, ocasiono una mayor carga laboral para poder cumplir con: la implementación de tutorías, realización de talleres, planificaciones de clase virtual, reuniones a través de medios virtuales, visitas domiciliarias a estudiantes que no tuvieron conectividad, sumándose a esas, las actividades del hogar que se mezclaron con la habituales de clase.

La necesidad de ajustarse a estas nuevas condiciones de la educación, y el acrecentamiento de responsabilidades y exigencia aumentó significativamente el tiempo de trabajo de los profesores (por ejemplo, en Chile, una encuesta determinó que el 63% de las y los docentes considero que trabajo mucho más que antes) (Elige Educar, 2020) Esta situación desde el punto de vista pedagógico, supuso el riesgo de pérdida del vínculo presencial y generó estrés por la sobreexposición de docentes a medios tecnológicos, o por las dificultades para mantener la relación y la mediación pedagógica.

En el país el ente gubernamental responsable de la educación, el Ministerio de Educación (MINEDUC) para enfrentar la crisis de la pandemia de la COVID-19 desarrolló el Plan Educativo “Aprendemos juntos en casa”; en el cual, se priorizó el currículo para el contexto de emergencia (UNICEF, 2021). Este plan a muchos de los docentes les permitió impartir los conocimientos, dentro de un contexto de incertidumbre totalmente nuevo para todos los miembros de la comunidad educativa. Estas medidas para prevenir el contagio adoptadas en el ámbito laboral, sin lugar a dudas tuvo aspectos positivos desde el punto de vista sanitario; sin embargo, ha perjudicado el aspecto psicosocial de los docentes; el coronavirus fue un hecho que amenazó la vida de millones de personas, entre ellos los docentes; en los cuales, se evidencio su afectación en la salud mental con el aumento de síntomas psicofisiológicos como: el agotamiento, cambios de comportamiento, falta de realización personal, depresión, ansiedad, sobrecarga de trabajo, que pueden desencadenar en estrés laboral (Campos, 2021).

Si bien el estrés es una enfermedad cuya presencia se ha manifestado desde algunas décadas en los docentes; en el contexto problemático de la COVID-19, esta aumentado debido a la incertidumbre afrontada durante estos tiempos de pandemia, generando cambios, físicos, psicológicos y emocionales, cuyos síntomas se manifiestan de manera

diferente, pero pueden identificarse principalmente por la presencia de: dolores y achaques frecuentes, falta de energía o concentración, cansancio, problemas para dormir, alcoholismo o uso de drogas para relajarse, pérdida o aumento de peso, entre otros.

En la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”, como en todas las instituciones educativas (IE) del Ecuador los docentes de todos los niveles (parvularia, básica y bachillerato) pasaron la mayor parte de su tiempo impartiendo clases virtuales a un gran número de estudiantes de diferentes niveles, realizando actividades complementarias para la enseñanza aprendizaje; sin dejar de lado la exigencia de cumplir a cabalidad con el currículo; lo que les resta el tiempo necesario para priorizar entre otras acciones su salud mental; es por esta razón, que se plantea las siguientes preguntas de investigación: A raíz del confinamiento por la pandemia de la COVID-19 *¿se presentan niveles preocupantes de estrés en los profesores de parvularia, básica y bachillerato de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”?* Desde la perspectiva teórico *¿Cómo el estrés afecta la labor docente?* En la práctica de desea responder *¿Existe diferencia en los niveles de estrés en los profesores de parvularia, básica y bachillerato de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”? ¿Cuáles son los principales factores que generaron estrés en los docentes durante la pandemia de la COVID 19?*; y el tercero, *¿Las acciones planteadas pueden mitigar las situaciones de estrés presentes en los profesores de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”?*

Objetivos

Para responder al problema planteado se definió el siguiente objetivo general, el cual es: *Determinar por efecto del confinamiento de la pandemia de la COVID-19 los niveles de estrés, sus principales causas, y diferencias entre los docentes de parvularia, educación básica, y bachillerato de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”*. Para alcanzar este objetivo se plantearon los siguientes propósitos específicos; el primero: *elaborar el soporte teórico - conceptual y procedimental sobre el estrés en la labor docente*; el segundo: *determinar durante la pandemia de la COVID-19 los niveles de estrés, sus principales causas, y diferencias entre los docentes de parvularia, educación básica, y bachillerato de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”*; y el tercero: *establecer acciones para enfrentar las principales situaciones de estrés presentes en los profesores de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”*.

Justificación

Cardozo (2016), menciona que el estrés es una enfermedad silenciosa que puede afectar el estado emocional, personal psicológico de los profesores, desgastando su salud y generando enfermedades y estados como la depresión, ansiedad, baja autoestima, entre otras; su estudio en la docencia tiene importancia como criterio de atención, prevención y cuidado de la salud mental principalmente en este estudio por su afectación a las actividades académicas.

Las medidas de confinamiento significaron en muchos casos: vivir en condiciones de hacinamiento por un largo tiempo, lo que tuvo graves implicaciones para la salud mental de los profesores; es por esto, que se justifica el estudio, ya que es necesario mantener el bienestar psicológico, social y emocional de todos los miembros de las comunidades educativas, UNESCO – CEPAL (2020). La descripción de la situación de estrés de los docentes permitirá tomar acciones que les permitan mejorar su calidad de vida y alcanzar un mejor desempeño en su labor pedagogía. Además, el desarrollo y ejecución de la investigación fue factible y pertinente ya que se contó con facilidades de acceso a la información requerida (apoyo e interés de las autoridades y docentes participantes en la

investigación); y como investigadores que formamos parte de la institución, y conocemos la realidad de la misma y los problemas del diario vivir enfrentadas en el confinamiento de la COVID -19.

6. FUNDAMENTO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

De acuerdo a la revisión bibliográfica realizada se ha determinado la existencia de una diversidad de estudios sobre el estrés laboral docente, la mayoría naturalmente, antes de la pandemia de la COVID-19; el primer estudio que se señala es el de Cardozo (2016), quien detectó la presencia de síntomas psicológicos del estrés en profesores universitarios de Bolivia, habiendo obtenido ponderaciones en percentiles elevados que detectan entre otros: la presencia de sentimientos e ideas de carácter depresivo; sentimientos de soledad e incompreensión; percepción de actitudes negativas de los demás hacia ellos; sentimientos de haberse sentido súbitamente asustados sin una razón aparente que les llevó a varios de ellos a evitar realizar ciertas actividades; y físicamente, los profesores expresaron: tener sensaciones de pesadez en brazos y piernas con frecuencia; sensación de cansancio y agotamiento, que se genera comúnmente por la tensión que comprende el estar sometido a estrés cotidiano.

El estudio de Álvarez et al., (2022) sobre el estrés laboral durante la pandemia de la COVID-19, realizado a docentes de nivel primario y secundario del país, evidencio que los profesores evaluados registran un alto nivel de estrés por: todas las demandas y exigencias del trabajo virtual, el cambio de modalidad, la inconformidad con la dirección, la necesidad de aprendizaje de nuevas plataformas educativas, la dedicación de muchas horas al trabajo, la necesidad de atención a los usuarios de la comunidad educativa; además, presentan niveles altos de depresión por los altos índices de decesos en la comunidad. Entre los factores más influyentes para la aparición del estrés laboral se tiene a la presión psicológica e incertidumbre por realizar y cumplir adecuadamente con su trabajo; a lo que se suma el no contar con poder de decisión, y con la debida planificación del proceso educativo dentro de un escenario de confinamiento.

Otro estudio del estrés laboral en el país, es el Iguasnia S. y Saquicela M., (2021), cuyos resultados obtenidos evidencian la relación entre el estrés laboral, las causas y consecuencias que afecta al normal desenvolvimiento de las actividades laborales del personal docente en la Unidad Educativa Fiscal “Jaime Roldós Aguilera” de la ciudad de Guayaquil; donde además, se observó que una gran cantidad de profesores experimentan diversos síntomas debido a factores laborales y personales que les provocan estrés.

El estudio realizado por Clavijo (2021), en el cual se aplicó la escala ED-6 a profesores de primaria y secundaria del Perú, mencionando que la mayoría se encontraban en un nivel alto de estrés laboral debido a la pandemia de la COVID-19. El estudio donde participaron mayoritariamente docentes de nivel secundario, de género femenino, de más de 51 años de edad, de estado civil casado, de grado académico bachiller, y con tiempo de servicio de más de 1 años.

Se identificó de acuerdo a la escala ED-6, que en la dimensión de ansiedad y depresión se ubicó en un nivel alto al 100% de docentes, en el de creencias desadaptativas al 70% de profesores, en el de presión al 92.5%, en la desmotivación el 93%, y en del mal

afrontamiento del estrés el 5%. Un estudio similar es el realizado por Soria (2018) a 72 profesores de la Universidad Técnica de Ambato, quienes fueron evaluados con la Escala de Estrés Docente (ED-6), cuyos resultados establecen que el 55.0% de profesores tienen niveles altos de ansiedad, 11.0% desmotivación, y con porcentajes menores al 10% en las dimensiones de mal afrontamiento, 9,3%; depresión y presiones, 8,3%; creencias desadaptativas, 6,9%.

Soporte Teórico

El estrés: sus teorías

Hans Selye, precursor del estudio del estrés lo definió como una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga Selye (1964) establece en su teoría del «Síndrome general de adaptación», que la respuesta al estrés es biológica, no es igual en todos los organismos. Además, que se la puede medir e implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Aunque destaca que la mayoría de las veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas, lo que le llama el buen estrés.

El estrés es un tema de mucho interés para su estudio, y de preocupación para los científicos que investigan la conducta humana; esto, debido a los efectos que inciden tanto en la salud física y mental de las personas; así como, en el rendimiento laboral y académico de estas; se puede conducir, a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto Martínez y Díaz (2007): señalan “el problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas” (pág. 1). Todas las personas necesitamos aprender a prevenir y controlar el estrés; quien no lo hace, pone en peligro su salud y tranquilidad, mientras quien lo previene y afronta puede disfrutar de una mejor calidad de vida.

El estrés para Ruiz (2016) “es un estado con varias reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales, las mismas que se componen por niveles elevados de excitación y respuesta, provocando una sensación de no poder enfrentar dicho estado” (pág. 27). Este estado interfiere negativamente en la salud emocional y física como consecuencia de diversas actividades que están relacionadas al trabajo y al aumento del nivel de presión, causando deterioro y desgaste en la salud en lo laboral en las relaciones personales y familiares. Por su lado la Organización Mundial de la Salud (2007) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Oblitas (2004) dentro de la concepción teórica del estrés, explica que se tiene que estudiarlo desde dos enfoques: los fisiológicos y los bioquímicos, debido a que se centran en las respuestas orgánicas que generan las personas cuando se enfrentan a situaciones que consideran como amenazantes. Por otro lado, el enfoque psicosocial hace énfasis en factores externos; esto es, en los estímulos y eventos productores de estrés; y el enfoque cognitivo establece que el estrés surge a partir de una evaluación cognitiva que el ser

realiza tomando en cuenta sus aspectos internos y los del entorno ambiente. Finalmente, los enfoques integradores estudian al estrés desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables.

Tipos de Estrés

Históricamente el concepto de estrés nace del médico Hans Selye en la época de los años 30, quien definió al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una situación ejercida sobre el organismo ya sea al exterior o interior de uno mismo, que da lugar a una respuesta para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro. A partir de entonces, varias disciplinas médicas y psicológicas se han involucrado en su estudio; por lo cual, se puede diferenciar tipos, clases, características, niveles y alternativas de tratamiento.

Según Selye (1976) existen dos tipos de estrés; el primero, *el eustrés*: conocido como el estrés positivo, el cual se presenta a través de estímulos físicos, psicológicos y fisiológicos que se afrontan positivamente ante las situaciones del diario vivir, dando respuestas positivas de adaptación ante las situaciones de amenaza, lo cual es beneficioso para el organismo, y aporta vitalidad a nuestro cuerpo. Este tipo de estrés es motivador porque nos permite salir de nuestra zona de confort, para tratar de obtener resultados positivos y adaptarnos a los cambios que se nos presentan como los sucedidos por la pandemia de la COVID-19. El estado de eustrés se asocia con una claridad mental y buenas condiciones físicas.

El segundo tipo de estrés, es el denominado *distrés*: conocido como estrés negativo, pues este es dañino, genera patologías que pueden afectar al organismo, es acumulable por lo que causa desequilibrios a nivel emocional, fisiológico y psicológico. Un estrés excesivo debido a estímulos demasiados grandes, pueden conducir a la angustia; es decir, al distrés. Esto provoca que no haya armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas, en el caso docente, a realizar de manera adecuada sus actividades educativas, pedagógicas y de gestión. Neidhardt et al. (1989) definen este tipo de estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones” (pág. 17).

Lo anterior, determina que una emoción agradable al recibir una buena noticia, produce igual efecto que la emoción desagradable al tener una mala noticia; es decir; las dos situaciones son causa de estrés. Sin embargo, la mayoría de las veces, el organismo responde a estas emociones con armonía, naturalidad y sin mayores consecuencias; esto, por estar adaptadas a las normas fisiológicas de la persona. El buen estrés es todo lo que causa placer, lo que la persona acepta con armonía, y su capacidad de adaptación; el buen estrés es sinónimo de: alegría, éxito, afecto, trabajo creativo, tranquilidad, compartir; es decir, todo lo que resulta estimulante y alentador para el ser humano; o son, las fuentes de bienestar, felicidad o de equilibrio personal. Si bien, se considera que el profesor (como todo ser humano) no puede tener toda esta armonía en conjunto en tiempo y espacio, él debe buscar la mayor armonía y tranquilidad física y emocional en su hogar, escuela y aula para lograr de mejor manera sus metas educativas.

Clasificación del estrés

Smith y Dell (2012) establecen tres diferentes tipos de estrés: *el estrés agudo*: el más común, que se lleva a cabo por experiencias de presión o exigencias recientes, es agotador,

pero no perdura en el tiempo. *El estrés agudo episódico*: es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La persona afectada reacciona de forma descontrolada, es muy emocional, y presenta irritabilidad al sentirse que no puede ordenar sus labores diarias; y el *estrés crónico*: condición o estado en el que la persona no encuentra solución a una situación o exigencia, teniendo por desenlace la presencia de crisis nerviosas.

Niveles de estrés

Los investigadores han establecido tres grados o niveles para cuantificar o ubicar a las patologías de los sujetos que tienen estrés, Montes et al.(2006), lo han clasificado al primero como *nivel bajo*, en el cual se advierten signos de estrés muy ligeros; el individuo no presenta síntomas destacables, ni preocupantes, y el en caso de presentar alguno no se lo relaciona con la supuesta aparición de estrés; es decir, en esta situación, la persona puede desenvolverse de manera funcional en todas sus actividades sin presentar alteraciones en su equilibrio.

El segundo nivel es el *moderado*, y se produce cuando se evidencia agotamiento físico, emocional o mental en un grado intermedio; en este nivel comienzan a aparecer algunos síntomas de manera más notoria, provocando un malestar que el sujeto puede aun soportar; esta situación, oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación. El tercer nivel denominado como *alto*, es en el cual el individuo experimenta una serie de síntomas de estrés negativo como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros, factores patológicos que afectan de manera más severa a su salud, y por ende baja su rendimiento y eficacia en sus labores.

Fases del estrés

De manera general, el estrés no llega de manera repentina, ya que el organismo humano posee la capacidad para detectar señales de que se está ante un evento productor de emociones; desde que el estrés aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres fases: *alarma*, *resistencia* y *agotamiento* (Melgosa, 1995). La *fase de alarma*, se constituye en el primer aviso claro de la presencia de un agente estresante, produciéndose las primeras reacciones fisiológicas para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio; esta etapa, puede hacerse frente y resolver de la mejor forma, sin llegar a materializarse el estrés.

Cuando el estrés se prolonga, la persona entra en una segunda fase, la de *resistencia*, en la cual se continúa enfrentando la situación, pero la persona se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, su consecuencia es: frustración y sufrimiento; en esta fase, la persona toma conciencia de que está perdiendo energía y su rendimiento es menor. La etapa final que se presenta es la de *agotamiento*, la cual se considera como la final del estrés; esta, se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, patologías que pueden aparecer por separado o simultáneamente.

Melgosa (1995) establece que la fatiga incluye: cansancio, nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira; con ansiedad, la persona vive situaciones no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se producirán. Con depresión, el ser humano carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, tiene insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí mismo, son cada vez más negativos. Es necesario recalcar que todas las personas tienen un límite y que, si este no es respetado, no se tendrá la oportunidad de que su calidad como la esperanza de vida se vean mejoradas.

La respuesta al estrés

Como se mencionó, se pueden presentar tres fases en respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. La alarma, según Neidhardt et al. (1989), se produce cuando el cerebro percibe un factor causante de estrés, enviando de inmediato un mensaje para poner a todo el organismo en un estado general de alerta, las señales que evidencian esta alarma son: el pulso rápido, un aumento de la sudoración, el corazón palpita fuertemente, el estómago se contrae, los brazos y músculos de las piernas se tensionan, la respiración es entrecortada y es rápida, los dientes son apretados con firmeza, las mandíbulas se cierran, hay incapacidad para permanecer quieto, y las emociones son más intensas.

Además de las respuestas físicas, existen según Neidhardt et al. (1989) las psíquicas y las de conducta. Las respuestas psíquicas más comunes son: la incapacidad para concentrarse, las dificultades para tomar decisiones (incluso sencillas); la pérdida de confianza en sí mismo o en sí misma; irritabilidad; preocupaciones y ansiedad; temores irracionales o pánico sobrecogedor. Las respuestas de conducta son: el aumento en el consumo de medicamentos, el apareamiento de tics nerviosos, distracciones, proclividad a tener accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o tener insomnio, el aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad.

El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación, cuando la persona presenta esos síntomas, es señal de que está lista para enfrentar un peligro, amenaza o situación comprometida, ya sea real o imaginaria. Sin embargo, este estado no es permanente y se presenta solo para reaccionar ante situaciones extremas, puesto que el organismo no podría mantenerlo como un estado duradero.

Causas del estrés

Cualquier situación que se observe como una demanda, amenaza o requiera un cambio, produce estrés; sin embargo, no todas las situaciones o factores estresantes son negativos. Los factores de estrés no siempre son conocidos, y puede que sean subestimados, inconscientes y descubiertos solamente después de un diálogo o un análisis, (Bensabat, 1987). Además, dependiendo de la forma en que se perciba al factor estresante, se produce el impacto en la persona. Bensabat, señala que existen dos grandes fuentes que generan estrés; la primera proviene de contextos externos como: el ambiente, la familia, el trabajo, el estudio, las principales. En este caso, la pandemia de la COVID-19, es una fuente estresante externa.

La segunda causa de estrés, es producida por la persona; es decir, por su personalidad, su forma particular de enfrentar y solucionar problemas. Las angustias, fobias y obsesiones son causas de estrés, y su origen es frecuentemente inconsciente y unido a antiguos traumatismos físicos o psico-afectivos. Holahan y Moss (1986) mencionan que la autoestima, el autodesprecio, el dominio y la buena disposición son ejemplos de rasgos de la personalidad que desempeñan un papel importante frente a las situaciones estresantes.

Burnout en Federación de Enseñanza (2010) presenta las siguientes características o síntomas del estrés: agotamiento emocional: ansiedad, habilidad con tendencia a la

irritación y cierto abatimiento depresivo; sentimiento de inadecuación profesional; baja o pérdida de la autoestima profesional; modificación de los modos de relación con los compañeros de trabajo y los usuarios de los servicios que presta; aumento de la percepción y de la expresión de insatisfacción en el trabajo, donde se detectan situaciones de sobrecarga, ambigüedad y conflicto de roles, quejas salariales; conflictos interpersonales; alteraciones físicas y comportamentales que en ocasiones se observa por el cansancio excesivo, dolores de cabeza y otros, así como aumento en el consumo de tabaco, café, fármacos. El rasgo fundamental del Burnout es el cansancio emocional y la sensación de no poder dar más de uno mismo. Para poder protegerse de ese sentimiento negativo, el sujeto trata de aislarse de los demás, desarrollando una actitud impersonal hacia los usuarios y los compañeros, mostrándose cínico, despectivo, o bien haciendo a los demás responsables de sus frustraciones.

Diagnóstico del estrés

Al igual que no hay una respuesta única ante situaciones estresantes, tampoco las consecuencias son siempre las mismas, aunque hay una serie de patologías que permiten identificar a las personas que padecen el estrés. La detección de estos signos y síntomas son importantes para obtener un diagnóstico del estrés. Es difícil diagnosticar el estrés, pero existen tres indicadores para determinar el tipo y nivel de estrés en el que se encuentra una persona (Ávila, 2019):

- Nivel cognitivo: en este, se presentan sentimientos de inseguridad, dificultad para concentrarse; además, tienen sentimientos de aprensión y miedo.
- Nivel fisiológico: se presentan: alteraciones del sueño, sudoración excesiva, dolor en el cuello y pecho, tensión y otras.
- Nivel motor: se observa la presencia de hábitos compulsivos, beber alcohol en exceso, fumar o comer, tics nerviosos y comportamientos extraños.

Teorías para el manejo del estrés

Una de las teorías de soporte para el manejo del estrés es la denominada «*Transaccional de Estrés y Procesos Cognitivos*» de Lazarus y Folkman (1986) quienes plantearon que el estrés representa un problema en general individual, tanto en lo psicológico como fisiológico, y es un problema colectivo, dada la interrelación humana. El supuesto fundamental de la teoría, es que a pesar de que las personas comparten exigencias similares, éstas se traducen como estresores para el individuo de acuerdo a su particular evaluación cognitiva. Mientras algunas personas perciben algunos requerimientos como amenazas, otros las perciben como oportunidades. Esta teoría se fundamenta en supuestos de la psicología cognitiva, ya que sus conceptos centrales son la evaluación cognitiva y el afrontamiento.

Otra teoría para el tratamiento del estrés es la «*Teoría de Acción*» que Frese y Sabini (1985) explicaron que el afrontamiento es un proceso cognitivo. Señalaron que, mediante la acción, las personas obtienen conocimiento sobre su entorno; porque a través de esta, reciben insumos sobre las situaciones en las cuales actúan. Esta teoría puntualizó la manera en que creamos planes en ambientes específicos para lograr metas. Estos autores incorporaron dos modalidades de acción: manejar la emoción y manejar el problema.

Según Ros (2007), existen cuatro procedimientos para controlar el estrés: una buena alimentación, fisioterapia en el que se maneja el ejercicio físico, relajación y la fitoterapia.

La alimentación es un factor importante para controlar el estrés, razón por la cual, es fundamental mantener una dieta adecuada; para lo cual se sugiere consumir ensaladas, frutas y granos, alimentos que contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y otros compuestos que pueden ayudar a nuestro cuerpo a dominar el estrés. *El ejercicio físico* es una buena manera de afrontar el estrés, ya que es una forma saludable de liberar la energía contenida y la tensión del organismo, logrando aliviar tensiones. También tiene un efecto positivo a nivel psicológico porque ayuda a distraer la mente, influyendo en la memoria y procesos cognitivos para afrontar el estrés.

El tercer procedimiento es la *fisioterapia*, la cual es una de las mejores alternativas de tratamiento ya que se aplican diferentes técnicas como: la masoterapia o masaje terapéutico que es una técnica que se utiliza para mejorar la irrigación sanguínea, contracturas, movimiento, y lograr relajar al paciente; por lo que, ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos. El procedimiento final es la *fitoterapia*, la cual es una terapia natural importante que busca aliviar diversos malestares, a través del uso de plantas específicas que ayudan a relajar el organismo, controlar los nervios y poder tener un buen descanso y sueño. Esta información es de utilidad para realizar una propuesta de acciones que permitan mejorar las situaciones estresantes de los profesores, una vez detectada su situación personal y laboral.

La COVID-19 y el estrés en la labor docente virtual

El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), causando por el virus del síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), fue declarado una pandemia en marzo de 2020 (Díaz y Toro, 2020). Por esta razón, los gobiernos en todos los continentes decidieron disponer de cuarentenas, autorizar la virtualidad laboral, implementar horarios de restricción; y en especial, el cambio a otras modalidades laborales como el teletrabajo, y en la educación el dictado de clases en la modalidad en línea (Mazzucchelli et al., 2020).

En marzo del 2020, el Ecuador resolvió implementar restricciones similares; es así, que en la educación se optó por la modalidad en línea (on-line); disposición que se aplicó para precautelar la salud y el bienestar de los estudiantes, docentes, directivos de todos los niveles de las instituciones públicas y privadas del país (Bonilla, 2020). Esta disposición cambio a inicios del 2022, año que se retornó a la presencialidad. El teletrabajo o trabajo virtual implementado en la educación, tiene relación con el estrés debido a los cambios laborales que se requieren para el uso adecuado de la tecnología.

Según Pérez, (2010), el teletrabajo sin duda es una modalidad abierta y fácil; sin embargo, en ocasiones puede perjudicar el desenvolvimiento laboral de una persona; ya que existe, una combinación de factores laborales, personales y familiares que crean una sobrecarga de trabajo, generando estrés. La modalidad virtual requirió de los docentes el uso de los recursos y plataformas tecnológicas para dictar sus clases. Esta nueva forma de enseñar requirió de grandes esfuerzos cognitivos y personales por parte de los profesores para poder afrontar los cambios provocados por la pandemia de la COVID-19, y poder desarrollar su labor eficazmente para no afectar la calidad del proceso educativo.

Este mayor esfuerzo ha hecho que los docentes experimentan síntomas de estrés como: agotamiento emocional, físico o mental, manifestados por la pérdida de energía, agotamiento físico o psicológico, fatiga, baja autoestima, actitud fría y distante, pesimista o negativo, presionado por el sistema educativo, insatisfecho (Nilo, 2019); factores que han

provocado estrés laboral que pueden conducir a enfermedades psíquica y físicas. El estrés según Alcover et al. (2012) y Gómez (2020), es el estado que las personas le dan a los resultados de interactuar con cualquier fenómeno psicosocial que se presente en determinada actividad laboral.

El estrés laboral es una situación, estado o enfermedad que cada vez va en aumento debido a los cambios constantes de los entornos sociales, políticos, económicos entre los principales. En el ámbito laboral de las instituciones educativas “la responsabilidad, la toma de decisiones, las exigencias profesionales y el desarrollo de nuevas metodologías de enseñanza, pueden fomentar diversas fuentes de estrés para el trabajador” (Rubin, 2020, pág. 5). Según Iguasnia y Saquicela (2021) la tarea que el docente desempeña es invaluable, ya que debe realizar un sin número de actividades, las cuales generalmente están afectadas por diversos factores, lo que exige de ellos esfuerzos extras para obtener resultados favorables en el proceso de enseñanza – aprendizaje; razón por la cual, se suelen presentar afecciones psicológicas y emocionales que elevan gravemente el nivel de estrés de los profesores. Otras de las consecuencias que llevaron a los profesores a sufrir estrés laboral durante la pandemia pueden ser:

- El aumento de las horas de trabajo
- La adaptación de contenido de asignaturas presenciales al aprendizaje remoto
- El uso de herramientas tecnológicas con las cuales no se está familiarizado
- El uso extendido de plataformas en línea
- El confinamiento social
- La incertidumbre y angustia por temor al contagio.

Como se ha estudiado, en el ámbito laboral educativo, existen problemas que están relacionados con factores de riesgos propios del proceso de formación, a los cuales muchas veces no se le presta la debida atención; y, por lo tanto, si no se lo ha detectado, no hay un debido procedimiento para manejarlo. Para Navarro (2009) es necesario implementar una correcta metodología para medir, detectar y prevenir los efectos negativos del estrés en la salud de los profesores; además, es recomendable prevenir y estar siempre atento de cómo está afectando al personal docente.

ED-6, la escala para medir el estrés docente

El ED-6, es una escala para medir el estrés docente, y es aplicable en todos los niveles de enseñanza; inicial, preescolar, escolar, media, bachillerato y superior. La escala está compuesta de 77 ítems que mide (6) factores relacionados con el estrés (ver anexo 1), estos son: la ansiedad, la depresión, las presiones, las creencias desadaptativas, la desmotivación y el mal afrontamiento de situaciones. Este test se basa teóricamente en los enfoques de Selye, Fisher, y Calvete y Villa, los cuales ven al estrés como estímulo, respuesta y enfoque interactivo.

El primer enfoque, define al estrés como una condición ambiental y, en consecuencia, el test identifica las diferentes fuentes de presión (estrés) que inciden en las personas; en este caso, las respuestas de tensión consecuencia del estrés, son: fisiológicas, cognitivas y conductuales. El segundo enfoque, el estrés como respuesta, toma en cuenta los indicios de la tensión, es decir, las respuestas psicofisiológicas y conductuales que definirían al estrés. De esta forma, se incluye en el test las respuestas consecuentes al

enfrentamiento de situaciones que demandan algún tipo de ajuste. Por último, el enfoque interactivo, integra los dos anteriores (Calvete y Villa, 1997); que considera que el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno (Folkman y Lazarus, 1986). Así, se introduce en la escala ED-6 estos enfoques que consultan al sujeto de las situaciones, de forma tal que el resultado determina en nivel repuestas de estrés, y no tanto la situación que producen en sí (Gutiérrez et al., 2005).

7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque y diseño de la investigación

El estudio realizado fue básicamente cuantitativo, el cual a criterio de Hérnandez et al., (2014) permite la recolección, análisis y vinculación de datos numéricos para responder a un problema de investigación. En una primera etapa del estudio, se recolectaron los datos cuantitativos relacionados con la situación de estrés de los profesores de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo", para lo cual se empleó como instrumento la Escala de Estrés Docente ED-6. Como complemento al estudio se aplicaron entrevistas a los docentes, cuyos resultados permitieron describir las principales situaciones o causas del estrés de los profesores.

Nivel y tipo de investigación

El nivel que investigación fue descriptiva, lo cual implicó observar y describir el comportamiento de unos sujetos (profesores) sin influir sobre ellos de ninguna manera (Shuttlework, 2008). Este estudio se consideró descriptivo porque únicamente se identificó el nivel de ansiedad y sus causas de los docentes de la unidad educativa "Aguiles Pérez Tamayo". El tipo de investigación fue de campo, ya que se recolectó información de los profesores en el sitio de trabajo; y, además, es transversal, ya que se recolectó o aplicó una sola vez la información a través de la Escala de Estrés Docente ED-6 y las entrevistas.

Población, tamaño y muestreo

La población estuvo constituida por el personal docente de los niveles de parvularia, educación básica y bachillerato de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo". El tamaño de la población es de 20 docentes cuya edad media es de 42 años; de los cuales la mayoría (el 60%) son mujeres, y en lo que se refiere al nivel de instrucción, un 55% tiene licenciatura, 20% maestría, un porcentaje similar es tecnólogo (20%), y el 5% tiene ingeniería. Ya que la población de estudio es asequible para la investigación, no se requirió determinar una muestra; es decir, se pudo consultar a los 20 docentes; esto corresponde al tipo de muestreo no probabilístico intencional, ya que como investigadores se estableció previamente los criterios para seleccionar esta unidad de análisis (Stracuzzi y Pestana, 2012).

Técnicas e Instrumentos

Si bien existen diferentes herramientas para analizar el estrés laboral docente y se han utilizado con fines similares en estudios y análisis en países de Europa y América llegando a obtener resultados de interés para los múltiples actores que generan las políticas públicas de atención a los docentes. (Parihuamán, 2017, Universidad autónoma del Estado de México, UNAM, 2013), el estudio escogió como técnica cuantitativa al test denominada la Escala de Estrés Docente ED-6 (ver anexo 1), cuyo instrumento es un cuestionario diseñado por Gutiérrez-Santander et al., (2005), el cual incluye 77 ítems agrupados en 6 categorías o dimensiones para determinar el estrés.

La dimensión de ansiedad, contiene 19 ítems: la de depresión, 10 ítems, la de presión contiene 10 ítems, la de creencias desadaptativas, 12 ítems; la de desmotivación, 14 ítems; y la de mal afrontamiento contiene 12 ítems. Las dos primeras dimensiones, la ansiedad y la depresión recogen las respuestas más características dentro de los cuadros de estrés; cuyas causas se englobarían en las manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, etc. Dentro de la dimensión presiones se hallan ítems que son citados por los profesores como potenciales fuentes de malestar, tales como los problemas de comportamiento de los alumnos, las responsabilidades, las adaptaciones del currículo, etc.

Por su parte, el factor creencias desadaptativas aluden al grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos o cuestiones conflictivas con la enseñanza; bajo la suposición de que en la medida en que el acuerdo sea alto, sería lógico que existiese cierto grado de malestar en consecuencia. Es sensato pensar que aquellos profesores que se muestren más de acuerdo con esta afirmación, tienden, en general, a estar un poco más “agotados”, que aquellos que creen que las familias cooperan en la labor de los docentes desde el hogar.

El factor desmotivación es más explícito, recoge información en los ítems como: “en igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo” o “pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo”. Por último, la dimensión mal afrontamiento trata de abarcar una serie de aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el “amortiguamiento” de las fuentes de estrés; por ejemplo, se consideran ítems como: “mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas”, el cual podría indicar el apoyo social del que dispone el profesor fuera del centro. (Gutiérrez-Santander, et; al., 2015).

El instrumento psicológico utilizado (Escala de Estrés Docente ED-6) se consideró fiable y válido para evaluar el estrés de los docentes; ya que en su uso se han presentado resultados aceptables de las propiedades psicométricas; y teniendo en cuenta, que el Coeficiente Alfa de Cronbach calculados para todos los factores se encuentra entre 0.74 y 0.89, obteniéndose una confiabilidad global de 0,93 (Gutiérrez-Santander et al., 2005).

La técnica cualitativa utilizada fue la entrevista, y el instrumento manejado un cuestionario semiestructurado, el cual se elaboró con base a los resultados más representativos (los niveles más altos) de las 6 dimensiones obtenidas en el test ED-6; y cuyo objetivo, fue determinar algunas de las razones por la que se generó estas situaciones de estrés en los profesores durante la pandemia de la COVID-19.

Recopilación e interpretación de la información:

Para la aplicación de la escala ED-6 se utilizó un formulario (Google Forms), el cual se diseñó para ubicar las 77 preguntas pertenecientes a cada una de las dimensiones. El instrumento fue aplicado durante 25 días (desde el 6 al 30 de mayo del 2022); para lo cual, se logró de la institución educativa el permiso pertinente por el aporte y relevancia que tuvo la investigación. Para garantizar la participación voluntaria y reserva de la información se envió el “link” del cuestionario a los correos electrónicos de los docentes, obteniéndose la participación del total de la población. Posteriormente, se realizó la tabulación de los datos obtenidos; y, para el procesamiento de la información se utilizó la hoja electrónica EXCEL, en la cual, se elaboró una serie de tablas y gráficas para determinar el nivel de estrés en las dimensiones la ansiedad, la depresión, las presiones, las creencias desadaptativas, la desmotivación y el mal afrontamiento de situaciones

Finalmente, con base a los niveles más altos detectados con la ED-6, se estructuró el cuestionario de la entrevista, cuya finalidad fue verificar la información obtenida y obtener los criterios de los profesores sobre los resultados. La entrevista se realizó a 6 profesores, dos por cada uno de los niveles (parvularia, educación básica y bachillerato). La duración de las entrevistas estuvo en un rango de 20 a 40 minutos, y se les efectuó por medios virtuales (se utilizó la plataforma zoom). Finalmente, se analizó en conjunto los datos bajo análisis tanto cuantitativo como cualitativo.

8. RESULTADOS

Presentación de datos obtenidos al aplicar la Escala de Estrés Docente (ED-6)

Para obtener los datos de cada una de las seis dimensiones: la ansiedad, la depresión, la presión laboral, las creencias desadaptativas, la desmotivación, y el mal afrontamiento de situaciones, y poder ubicar los resultados en los respectivos percentiles, se utilizó la escala de valoración propia del instrumento que tiene cinco rangos que van desde el muy bajo (con valores menores a 20), bajo, normal, moderado, y el alto (con valores mayores a 80) (Ver tabla 1).

Tabla 1: Escalas de categorización percentiles ED-6

Escalas		
1	< 20	Muy Bajo
2	21- 40	Bajo
3	41- 60	Normal
4	61- 80	Moderado
5	> 80	Alto

Fuente: (Gutiérrez-Santander et. al, 2005)

Dimensión 1: ansiedad

En lo referente a la dimensión de ansiedad se observa (ver figura 1) que la mayoría de docentes sea de parvularia (el 40%), básica (el 43%) o bachillerato (igual, el 43%) de acuerdo a la escala de Estrés Docente (ED-6) tienen un alto nivel de ansiedad, la cual se manifiesta cuando el profesor presenta intranquilidad, nerviosismo, o preocupación. Solo en el caso de los maestros de parvularia se presenta un porcentaje igual de ansiedad a nivel moderado. Menos de cada tres de cada diez profesores de los tres niveles presenta cuadros con niveles bajos de ansiedad. También se presentan otros valores, quizás los más importantes el bajo nivel de los profesores de básica (el 29%), el nivel normal de los maestros de bachillerato (el 29%); y el nivel moderado de los docentes de parvularia (el 40%).

Dimensión 1: Ansiedad

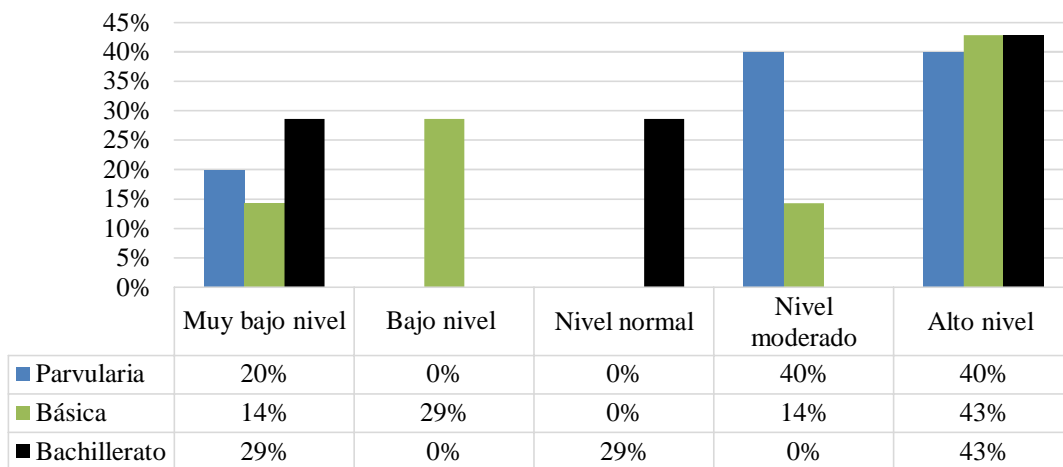


Figura 1: Datos de la dimensión de ansiedad

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" (2022)

De los 19 ítems de esta dimensión los que más resaltan por nivel laboral son los siguientes: en el caso de los profesores de parvularia e inicial, el problema mayor es que su trabajo está afectando su salud física; para lo cual, dicen que recurren al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar estos malestares; además, señalan que deberían actuar con más calma en las tareas laborales; y finalmente que las situaciones de tensión les producen sudores fríos y la aceleración del pulso.

En el caso de los maestros de básica, igual que los de parvularia o inicial, el problema es que su situación laboral está afectada su salud; además, dicen que se pasan el día pensando en cosas del trabajo; y que deberían actuar con más calma en la institución. Finalmente, los profesores de bachillerato señalan que su mayor problema respecto a la dimensión de ansiedad es que en trabajo notan que se les altera la respiración; y que la tensión laboral hace que visite el baño con mayor frecuencia de la normal; otro problema es, que hay tareas laborales que afrontan con temor; y al final, en el centro se dan situaciones de tensión que hacen que tengan sudores fríos.

Dimensión 2: depresión

Los resultados de la dimensión de depresión determinan que la mayoría de docentes sean estos de parvularia (el 60%), básica (el 50%) o bachillerato (el 43%) tienen un alto nivel de depresión, la cual se manifiesta por la presencia en los profesores de sentimientos continuos de tristeza, irritabilidad, desesperanza, desmotivación, falta constante de ánimo para realizarlas actividades que antes les gustaban, dificultad para tomar decisiones y no poder realizar las tareas que solemos hacer diariamente (ver figura 2). Por el otro lado, menos de cada cuatro de cada diez profesores de los tres niveles presenta cuadros con niveles bajos de depresión, siendo el mayor, el de los profesores de bachillerato. Se presentan valores de bajo nivel, normal y moderado, pero no se los considera relevantes para el estudio.

Dimensión 2: Depresión

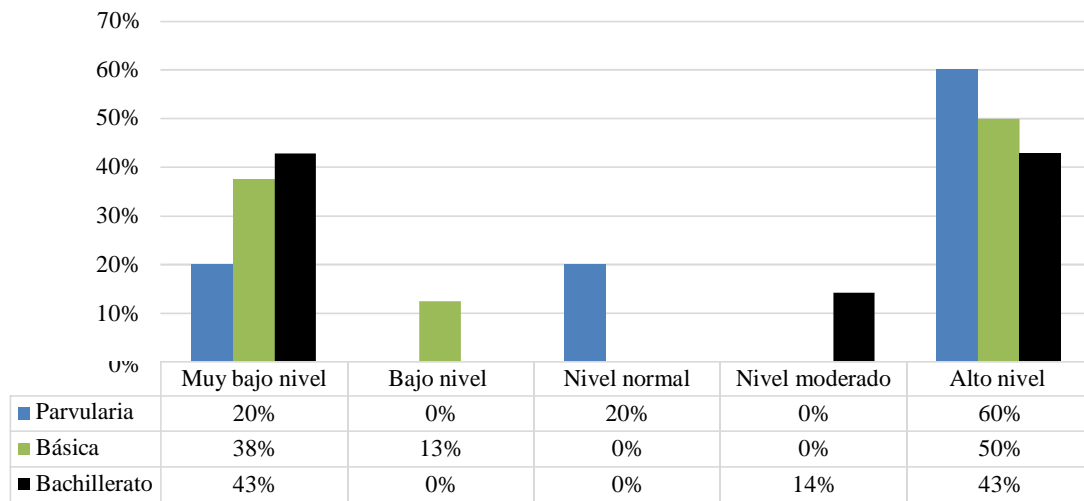


Figura 2: Datos de la dimensión depresión

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Águiles Pérez Tamayo" (2022)

La dimensión de depresión se valora con 10 ítems, de los cuales los de mayor valoración son: en el caso de los profesores de inicial, el de mayor puntaje es en el cual, los profesores a veces ven el futuro sin ilusión alguna; y, que piensan que el mundo es una "basura"; también, se encuentran cuatro ítems con una misma valoración, estos tienen relación con la visión pesimista que tienen los profesores ante los problemas del trabajo; además, que tienen la sensación de desmoronamiento, los problemas del trabajo les debilitan, y les falta energía para afrontar la labor del profesor.

Por su parte, los profesores de básica media y superior dan la mayor valoración al aspecto relacionado con el pensamiento de que el mundo es una "basura"; seguido de, que sienten a menudo ganas de llorar, tienden a ser pesimistas ante los problemas de su trabajo, y les falta energía para afrontar la labor docente. Los maestros de bachillerato señalan tres aspectos con la mayor valoración en esta dimensión de la depresión, estos son: que a menudo sienten ellos sienten ganas de llorar, se entristecen demasiado ante los problemas laborales (aspecto que coinciden los tres grupos), y les falta energía para afrontar su trabajo; este último es el único aspecto que coinciden los tres grupos.

Dimensión 3: creencias desadaptativas

En la dimensión de creencias desadaptativas se obtuvo los siguientes resultados (ver figura 3), la mayoría de profesores sean estos de bachillerato (el 43%), básica (el 25%) o parvularia (el 20%), de acuerdo a la escala de Estrés Docente (ED-6), tendrían muy bajo nivel respecto a las creencias desadaptativas; las cuales tienen relación con las habilidades para adaptar de modo correcto nuestra vida a las situaciones que se nos presentan día a día, caso contrario se pueden generar conflictos intrapersonales e interpersonales. Un valor parecido se presenta en el nivel moderado con los siguientes porcentajes: los maestros de básica, el 38%; bachillerato, el 29% y de parvularia, el 20%. Menos de cada tres de cada diez profesores de los tres niveles presenta cuadros con niveles bajos de ansiedad. También se presentan otros valores, quizá el más importantes es el nivel normal de los maestros de parvularia (el 40%); los otros valores se consideran no relevantes en la investigación

Dimensión 3: Creencias desadaptativas

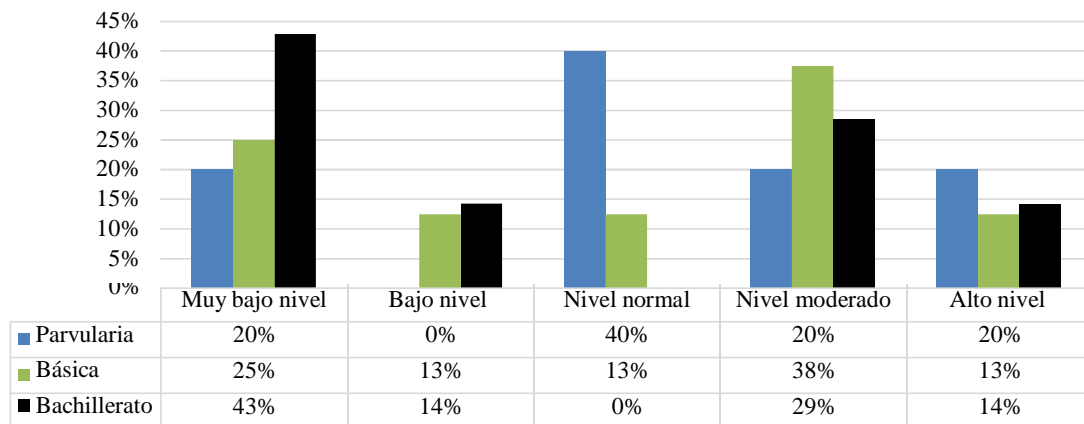


Figura 3: Datos de la dimensión creencias desadaptativas

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aquiles Pérez Tamayo" (2022)

Para medir la dimensión de creencias desadaptativas, se utilizaron 12 preguntas, de las cuales las de mayor valoración en el caso de los profesores de parvularia, es la que creen que no hay buenos ni malos profesores, sino buenos o malos alumnos; le sigue, la respuesta que les pagan por enseñar y no por formar personas; seguida de lo mejor de la enseñanza son las vacaciones; y que incluir alumnos con Necesidades Especiales de Educación (N.E.E.) en el aula, es un error que perjudica el rendimiento del resto de estudiantes. Las mayores valoraciones dadas por los maestros de básica a las consultas sobre creencias desadaptativas están relacionadas con su salario, el cual dicen que es muy poco motivador; el otro factor es que le pagan por enseñar y no por formar personas (igual respuesta que los de parvularia); y finalmente, que socialmente no se les valora su trabajo académico.

Por su parte, los profesores de bachillerato valoran con la mayor puntuación esta dimensión de creencias desadaptativas a los siguientes aspectos, opinan que lo mejor de la enseñanza son las vacaciones (igual respuesta que los de parvularia); además, creen que los problemas de la enseñanza no tienen solución, y les pagan por enseñar y no por formar personas (respuesta similar de los tres grupos); finalmente al igual que los maestros de parvularia dicen que incluir estudiantes con N.E.E. en el aula, es un error que perjudica el rendimiento del resto de compañeros.

Dimensión 4: presiones

Los resultados de la dimensión de presiones, establecen que la mayor parte de profesores sean estos de bachillerato (el 57%), parvularia (el 40%), y básica (el 38%) tienen muy bajo su nivel de presiones de acuerdo a la escala ED-6; la cual se presenta cuando el proceso de enseñanza – aprendizaje es una fuente potencial de malestar, se exteriorizan problemas de comportamiento de los alumnos, son grandes las responsabilidades del profesor para el cumplimiento del currículo, entre otros (ver figura 4). Otros valores importantes se presentan al otro extremo; esto es, que el nivel de presiones es muy alto, situación en la que se encontrarían el 43% de profesores de bachillerato, el 40 de parvularia, y el 13% de los de básica. Se presentan valores de bajo nivel, normal y moderado, pero no se los considera importantes para el estudio por sus bajos porcentajes.

Dimensión 4: Presiones

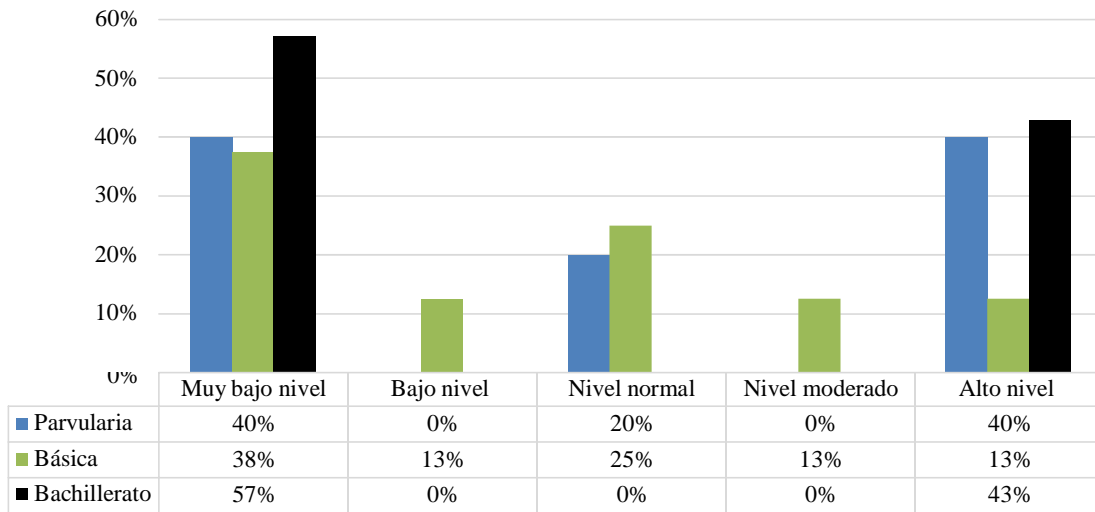


Figura 4: Datos de la dimensión presiones

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" (2022)

La escala ED-6 para valorar la dimensión de presiones utiliza 10 ítems, de los cuales los de mayor valoración en el caso de los profesores de parvularia, son los relacionados con que a ellos se les hace muy duro de terminar un curso (año escolar); y que en sus clases casi emplean más tiempo en reñir que en explicar. Algo positivo, es que sus alumnos responden sin ningún problema a sus indicaciones. Por su parte, los profesores de básica dan la mayor valoración a un aspecto negativo que relacionado con que ellos acaban sus jornadas de trabajo extenuados.

Positivamente, los maestros señalan que en sus clases hay un buen clima de trabajo, y sus estudiantes responden sin ningún problema a sus indicaciones (igual respuesta que los de parvularia). Los maestros de bachillerato señalan tres aspectos con la mayor valoración en esta dimensión de presiones, estos son negativas ya que dicen que a medida que avanza la jornada laboral sienten más necesidad de que ésta acabe pronto, que a veces tratan de eludir de sus responsabilidades; y, que realizar adaptaciones curriculares les resulta difícil.

Dimensión 5: desmotivación

Los resultados de la dimensión de desmotivación establecen que la mayor parte de docentes sean estos de básica (el 63%) parvularia (el 60%), y bachillerato (el 43%) tienen un alto nivel de desmotivación (ver figura 5), la cual es una respuesta defensiva cuando el profesor se siente agotado e impotente para poder mejorar sus condiciones de trabajo y rendimiento. Por el otro lado, se presentan valores no muy relevantes de nivel moderado, bajo y muy bajo; pero se le considera como dato relevante que el 43% de maestros de bachillerato dicen tener un nivel muy bajo de desmotivación.

Dimensión 5: Desmotivación

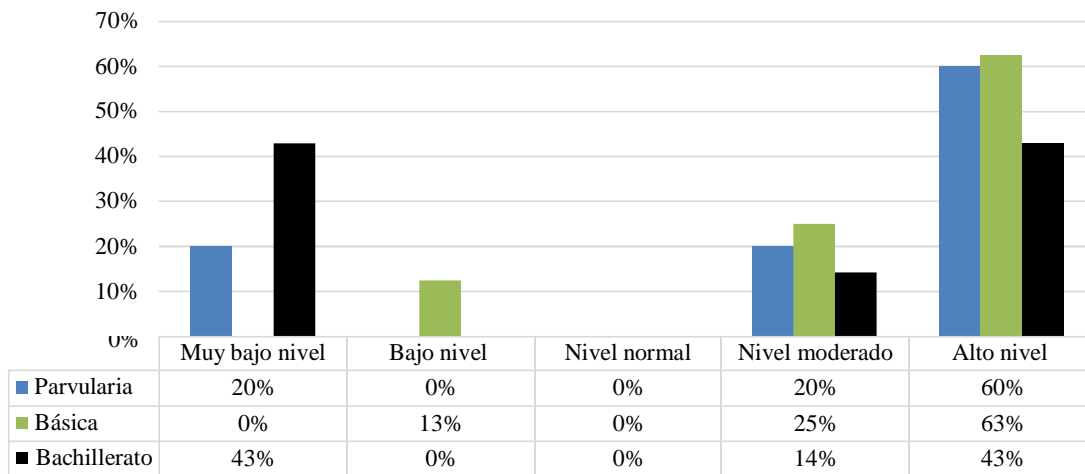


Figura 5: Datos de la dimensión desmotivación

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" (2022)

La dimensión de desmotivación es valorada por la escala ED-6 con 14 ítems; pero los que más resaltan por nivel laboral son los siguientes; en el caso de los profesores de parvularia, el criterio más aceptado es positivo, ya que dicen que los padres les valoran positivamente como profesor; seguido de dos opciones negativas; la primera, en la que señalan estar bastante distanciados del ideal de profesor con el que comenzaron a trabajar; y la segunda, que pocas cosas les hacen disfrutar del trabajo escolar. En el caso de los maestros de básica, eligen cuatro factores con la más alta valoración, dicen: que su trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.

Además, creen que la mayoría de sus alumnos les consideran como excelentes profesores, que conservan muchos aspectos de la ilusión del maestro principiante, y que los padres los valoran positivamente como profesor (criterio en el que coinciden con los de parvularia). Finalmente, los profesores de bachillerato señalan que su mayor problema respecto a la dimensión de desmotivación es que han perdido la motivación por enseñar; a esto se suma, que están lejos de la autorrealización laboral; y finalmente, que igualdad de condiciones económicas se cambiarían de trabajo.

Dimensión 6: mal afrontamiento

En la dimensión de mal afrontamiento, se evidencia que el 50% de los docentes de básica, el 40% de parvularia, y el 14% de los de bachillerato (ver figura 6), presentan en conjunto el mayor nivel, que es el alto con respecto al mal afrontamiento del estrés, categoría que trata sobre como "atenuar" esta problemática; entre otros, a través de las relaciones y el apoyo social del que dispone el profesor fuera del centro. También se presentan otros valores; quizás los más importantes, es el muy bajo nivel de la afectación del mal afrontamiento mencionado por los docentes de bachillerato (el 43%); y el nivel normal, que dicen tener un 38% de profesores de básica.

Dimensión 6: Mal afrontamiento

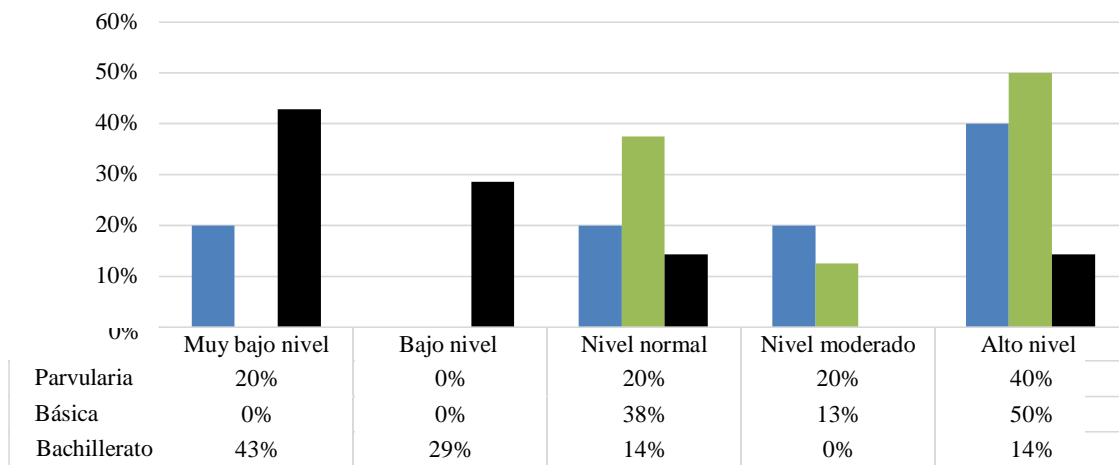


Figura 6: Datos de la dimensión mal afrontamiento

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" (2022)

Esta dimensión del mal afrontamiento se valora de acuerdo a la escala de ED-6 a través de 14 ítems, de las cuales los de mayor valoración en el caso de los profesores de parvularia son positivos, y se refieren a que el aula les resulta acogedora, y disponen de los medios necesarios para ejercer su labor como ellos quisieran. Un tercer factor es negativo, y tiene que ver con las relaciones con sus "superiores", la cuales mencionan que son difíciles. Las mayores valoraciones dadas por los maestros de básica a las consultas sobre mal afrontamiento, tienen relaciones con que ellos si disponen de los medios necesarios para ejercer su labor como quisieran; y que, el aula de trabajo les resulta acogedora (criterios que coinciden con los de parvularia); le siguen dos criterios al igual positivos, el primero se refiere a que sus compañeros cuentan con ellos para lo que sea; y segundo, que resuelven con facilidad los problemas del trabajo.

Finalmente, los profesores de bachillerato valoran negativamente con la mayor puntuación en esta dimensión de mal afrontamiento de las situaciones cotidianas, a los siguientes aspectos: sus relaciones con sus "superiores" son difíciles (criterio similar a los de parvularia); y el trabajo les afecta negativamente a las otras actividades de su vida; y un aspecto positivo de los maestros de este nivel, es que se animan fácilmente cuando están tristes.

Presentación de los datos obtenidos de la aplicación de la entrevista.

Los resultados de la aplicación de la escala de Estrés Docente (ED-6) a los profesores de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo", establecen que, de las seis dimensiones de estrés, las cuatro de mayor afectación a los docentes de los niveles de parvularia, básica y bachillerato, son: la ansiedad, depresión, desmotivación y mal enfrentamiento. Con base a los factores de cada dimensión que mayor afectación han tenido, se realizó las entrevistas a los profesores por nivel, para conocer las principales razones por las que se pudieron presentar estos problemas relacionados con su labor durante la Pandemia de la COVID-19.

Dimensión 1: Ansiedad

En el caso de los profesores de parvularia, los principales problemas que ellos consideran como razones para que se presenten síntomas de ansiedad, son el sedentarismo como producto del confinamiento por la pandemia; además, que no contaron en su hogar con lugares adecuados para desarrollar adecuadamente sus actividades pedagógicas. También consideran como factores desencadenantes de la ansiedad, la alta y diversa carga laboral a desarrollar durante la pandemia, y la realización de una cantidad “exagerada” de informes. Por otra parte, hablan de que toman aguas de diversas plantas como la tila o valeriana, ya que es una forma tradicional de curar este tipo de enfermedades (ver tabla 2).

Tabla 2: Resultados entrevista dimensión ansiedad

Nivel de docencia	Problemas detectados	Razones del problema relacionados a la Pandemia de la COVID-19
Parvularia e Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Su trabajo está afectando su salud física Recurren al consumo de sustancias para aliviar malestares Deberían actuar con más calma en las tareas laborales La tensión les produce sudores fríos y la aceleración del pulso. 	<ul style="list-style-type: none"> Sedentarismo, no tener un lugar para desarrollar adecuadamente sus actividades Forma tradicional de curar enfermedades Carga laboral alta y diversas actividades Burocracia y realización de muchos informes.
Básica media y superior	<ul style="list-style-type: none"> Su situación laboral está afectada su salud Pasan el día pensando en cosas del trabajo Deberían actuar con más calma en la institución. 	<ul style="list-style-type: none"> Carga laboral alta y diversas actividades No contar con asesoramiento emocional necesario
Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> En su trabajo notan que se les altera la respiración La tensión laboral hace que visite el baño con mayor frecuencia de la normal; Hay tareas laborales que afrontan con temor Hay situaciones de tensión que hacen que tengan sudores fríos. 	<ul style="list-style-type: none"> No contar con asesoramiento emocional necesario Carga laboral alta y diversas actividades Realización de muchos informes.

Fuente: Entrevista aplicada a docentes UECIB “Aguiles Pérez Tamayo” (2022)

Por su parte, los profesores de básica señalan que las principales razones para que se presenten síntomas de ansiedad tienen que ver con la alta carga laboral y las diversas actividades a ellos encomendadas (similar criterio a los maestros de parvularia); también, señalan que los problemas se pudieron presentar por no contar con el apoyo o asesoramiento emocional muy necesario durante la pandemia. Los maestros de bachillerato señalan que no contar con asesoramiento emocional necesario (igual criterio que los profesores de básica) es el principal factor para tener síntomas de ansiedad; a esto se suma, la alta carga laboral y la asignación de diversas actividades, y la realización de muchos informes (criterios similares de los otros dos grupos de profesores).

Dimensión 2: depresión

En el caso de los profesores de parvularia, las principales razones para que se presenten síntomas de depresión, son: el no haber vivido una situación semejante a la que se presentó durante la pandemia de la COVID-19, estos son el confinamiento y el cambio

de su forma habitual de trabajar; además, la pérdida de familiares y amigos que fallecieron principalmente a causa de este virus; y la incertidumbre frente al futuro, ya que inicialmente no había vacunas o tratamientos para evitar su contagio o disminuir la tasa de mortalidad; a lo que se sumó, la situación económica vivida, en especial por la pérdida de empleos. Por la parte pedagógica, los profesores señalan como un a razón a una situación depresiva, el poco conocimiento para afrontar la educación virtual (ver tabla 3).

Tabla 3: Resultados entrevista dimensión depresión

Nivel de docencia	Problemas detectados	Razones del problema relacionados a la Pandemia de la COVID-19
Parvularia e Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Ven el futuro sin ilusión alguna • Piensan que el mundo es una “basura” • Visión pesimista ante los problemas del trabajo • Sensación de desmoronamiento • Los problemas del trabajo les debilitan • Les falta energía para afrontar la labor del profesor. 	<p>No haber vivido una situación semejante</p> <p>Perdida de familiares y amigos</p> <p>Incertidumbre frente al futuro</p> <p>Poco conocimiento de la educación virtual</p> <p>Situación económica vivida</p>
Básica media y superior	<ul style="list-style-type: none"> • Piensan que el mundo es una “basura” • Sienten a menudo ganas de llorar • Tienden a ser pesimistas ante los problemas de su trabajo • Les falta energía para afrontar la labor docente. 	<p>No haber vivido una situación semejante</p> <p>Perdida de familiares y amigos</p> <p>Poco conocimiento de la educación virtual</p> <p>Laborar casi durante todo el día</p>
Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> • Sienten ganas de llorar • Se entristecen demasiado ante los problemas laborales • Les falta energía para afrontar su trabajo. 	<p>Perdida de familiares y amigos</p> <p>Incertidumbre frente al futuro</p> <p>Dificultades en las clases virtuales</p> <p>Laborar casi durante todo el día</p>

Fuente: Entrevista aplicada a docentes UECIB “Aguiles Pérez Tamayo” (2022)

Por su parte, los profesores de básica señalan similares razones que los de parvularia para la presencia de síntomas depresivos, entre ellos no haber vivido una situación semejante a la pandemia del COVID-19, la pérdida de familiares y amigos durante esta situación de emergencia sanitaria. Y en lo laboral, las razones son: el poco conocimiento de metodologías y herramientas para trabajar en educación virtual; a lo que se suma, las largas jornadas diarias que tuvieron que trabajar. Los docentes de bachillerato tienen similares criterios que sus compañeros de inicial y básica sobre los principales factores para tener síntomas de depresión; estos son, la pérdida de familiares y amigos durante la pandemia, la incertidumbre frente al futuro socio-económico y laboral; y en su trabajo, las dificultades para enfrentarse a las clases virtuales, a lo que se sumó la necesidad de laborar casi durante todo el día.

Dimensión 5: desmotivación

Los profesores de parvularia, en la entrevista determinan que las principales razones de su desmotivación durante la pandemia, se debe principalmente al cambio radical de las clases presenciales a las virtuales, la cual debido a los múltiples inconvenientes no les permitieron cumplir satisfactoriamente con su rol; a esto se suma, la falta de motivación requerida para el trabajo, el cual pudo haber venido de las autoridades y padres de familia;

así como, la atención requerida sobre problemas académicos y de gestión durante el confinamiento (ver tabla 4).

Tabla 4: Resultados entrevista dimensión desmotivación

Nivel de docencia	Problemas detectados	Razones del problema relacionados a la Pandemia de la COVID-19
Parvularia e Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Están bastante distanciados del ideal de profesor con el que comenzaron a trabajar Pocas cosas les hacen disfrutar del trabajo escolar 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio radical de la situación presencial a la virtual. Falta de motivación externa y atención durante la pandemia
Básica media y superior	<ul style="list-style-type: none"> No se detectaron factores negativos con alta valoración 	<ul style="list-style-type: none"> Situación salarial y falta de reconocimiento.
Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> Han perdido la motivación por enseñar Está lejos de la autorrealización laboral A igualdad de condiciones económicas se cambiarían de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Falta de incentivos Pocas alternativas para la carrera como docente Situación salarial

Fuente: Entrevista aplicada a docentes UECIB "Águiles Pérez Tamayo" (2022)

En cambio, los profesores de básica pese a que la mayoría dicen estar desmotivados, no presentan entre los factores negativos a los más valorados dentro de la escala ED-6. Pese a esto se les consultó cual sería el o los motivos de su desmotivación; a esto, respondieron que era su situación salarial y falta de reconocimiento por su labor académica. Por su parte, los docentes de bachillerato respondieron que los motivos durante la pandemia para que tengan desmotivación son, la falta de incentivos (elementos de motivación) de sus autoridades; a esta situación, se suma las pocas alternativas de desarrollo en la carrera docente, y su situación salarial actual.

Dimensión 6: mal afrontamiento

Los principales motivos para que se presenten síntomas de mal enfrentamiento de situaciones en el caso de los profesores de parvularia son: el haber perdido el contacto presencial con los directivos (no solo con ellos, sino con sus estudiantes, colegas docentes y padres de familia); a lo que se suma, el aumento de carga laboral ya sea esta académica (ejemplo: portafolios para evaluación); y, de gestión, con el aumento de informes y reportes (ver tabla 5).

Tabla 5: Resultados entrevista dimensión mal afrontamiento

Nivel de docencia	Problemas detectados	Razones del problema relacionados a la Pandemia de la COVID-19
Parvularia e Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Las relaciones con sus "superiores", son difíciles 	<ul style="list-style-type: none"> Poco contacto presencial con los directivos y aumento de carga laboral
Básica media y superior	<ul style="list-style-type: none"> No se detecta factores negativos 	<ul style="list-style-type: none"> Perdida de contacto personal y falta de comunicación.

Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones con sus “superiores” son difíciles • El trabajo les afecta negativamente a las otras actividades de su vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Poco contacto presencial con los directivos • Aumento de carga laboral pedagógica y de gestión
--------------	---	---

Fuente: Entrevista aplicada a docentes UECIB “Aguiles Pérez Tamayo” (2022)

Por su parte, los profesores de básica señalan similares razones que sus colegas de parvularia para el mal enfrentamiento de situaciones cotidianas, entre estos se tiene que: la pérdida de contacto y la falta de comunicación personal durante la pandemia. Finalmente, los profesores de bachillerato al igual que sus compañeros de inicial y básica, emiten razones iguales sobre las razones para un mal enfrentamiento a las situaciones del día a día; estas, tiene que ver con el poco contacto personal mantenidos con los miembros de las instituciones durante la pandemia; y, el aumento o sobrecarga laboral pedagógica y de gestión impuesta.

Análisis y Discusión de Resultados

Con base a los resultados alcanzados de la aplicación de la escala ED-6, los factores más valorados por los profesores de los tres niveles de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”; y, las respuestas de la entrevista, se pudo aplicar la triangulación de información. Este análisis en primer lugar, permite determinar que en conjunto son cuatro las dimensiones que tienen mayor problema lo docentes de la institución (ver figura 7) estos son: la ansiedad, la depresión, la desmotivación, y el mal enfrentamiento de las situaciones laborales.

Comparados los resultados con el estudio de Clavijo (2021), en el cual se aplicó la escala ED-6 a profesores de primaria y secundaria del Perú, en el cual se obtienen altos porcentajes de afección muy alta en cinco de las seis dimensiones, como son: la ansiedad, al depresión, las creencias desadaptativas, la presión y la desmotivación; se puede mencionar que hay similitud de criterios, pero en porcentajes menores en la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”; la única dimensión en la que no se coincide es la de creencias desadaptativas; es decir, los resultados son muy similares en las dimensiones de los dos estudios; pero, en valores porcentuales en la unidad educativa Pérez Tamayo son menores. Otro estudio con el que se puede comparar es el de Soria (2018) realizado a profesores universitarios, cuya dimensión problemática es únicamente la ansiedad, resultado muy diferente al sucedido con los profesores de primaria y nivel medio de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”.

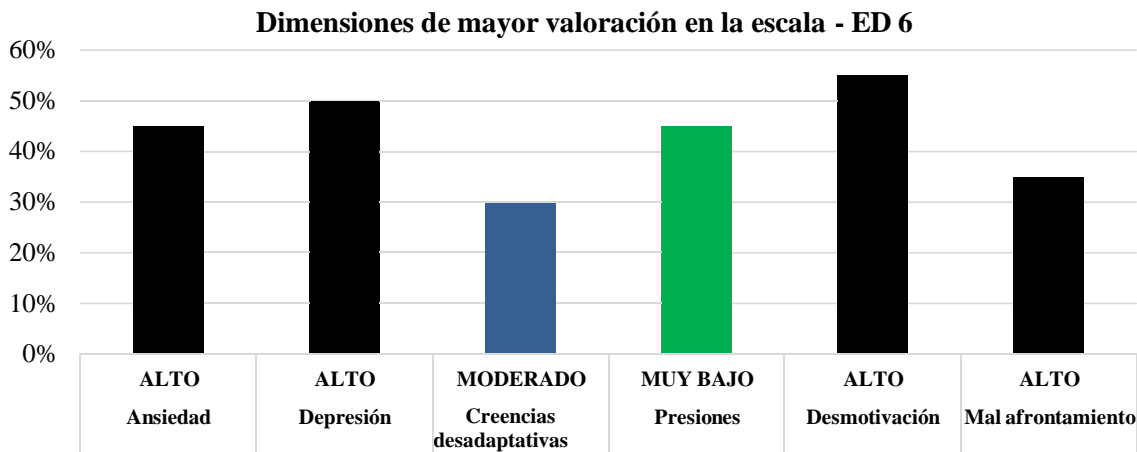


Figura 7: Resultados conjuntos de la escala ED-6

Fuente: ED-6 aplicado a docentes UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" (2022)

Por otra parte, los resultados determinan que los profesores de parvularia, básica y bachillerato coinciden en los niveles más altos en las cuatro dimensiones estas son: la ansiedad, la depresión, desmotivación y mal afrontamiento de sus situaciones laborales. En cambio, en creencias desadaptativas los profesores de básica dicen encontrarse en un nivel moderado, los de parvularia en su mayoría dicen estar en un nivel normal y los de bachillerato en un nivel muy bajo. Lo mismo, ocurre con la dimensión mal enfrentamiento, en la cual los maestros de parvularia y básica dicen estar en un nivel muy alto; al contrario, los de bachillerato valoran en muy bajo el nivel de esta situación.

Finalmente, con relación a los problemas de estrés más valorados de la escala ED-6, y los producidos por la pandemia de la COVID-19, se puede manifestar de manera general que los profesores por nivel, no coinciden en la mayoría componentes más valorados y en las causas de su generación durante el confinamiento. Pero, específicamente coinciden en lo que respecta a la dimensión ansiedad, en que el trabajo está afectando su salud física y esta produce síntomas físicos observables; y que, deberían actuar con más calma en las tareas laborales; esto debido a que tuvieron una alta carga laboral y poca ayuda emocional durante la pandemia.

En la dimensión depresión, concuerdan en la visión pesimista de su entorno y su trabajo, y que el mismo los debilita y les cuesta mucho esfuerzo realizarlo; esto por causas durante la pandemia como: la muerte de seres queridos y conocidos, y las extenuadas y largas jornadas de trabajo durante el confinamiento. En la categoría desmotivación los aspectos que concuerdan los tres grupos de maestros son: que no están totalmente motivados debido a la falta de estímulos tanto emocionales como materiales (salariales). Y, finalmente, en la dimensión mal enfrentamiento de las situaciones en las que coinciden los maestros de los tres niveles de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" son: que las relaciones con sus directivos no son las mejores por la pérdida de contacto personal durante el confinamiento y las imposiciones y asignaciones de altas cargas de tareas académicas y de gestión.

10. PROPUESTA

Introducción

El estrés es una enfermedad psicosomática y su tratamiento tiene principalmente que ser realizado por los profesionales de la salud. Pero conscientes de que se puede aportar con acciones para mitigar este problema, se ha diseñado una propuesta general; es decir, se considera útil para todos los profesores, indistintamente del nivel que pertenezcan (P: Parvularia – EB: Educación Básica – B: Bachillerato), ya que los resultados de la investigación, determina que este problema del estrés afecta por igual a todos los maestros de la UECIB “Aguiles Pérez Tamayo”.

Tabla 6. Acción para el mejoramiento de la dimensión ansiedad

Objetivo	Actividad(es) a programar	Duración aproximada	Responsable	Resultado esperado Nivel de aplicación (P – EB – B)
Mejorar las relaciones interpersonales	AL COLECTIVO			
	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar con un especialista los niveles de estrés de los docentes y como afectan a su desempeño (aplicar test) 	Al iniciar el año escolar	Director de la Institución-DECE	Mantener bajos niveles de ansiedad, y mejorar el clima laboral de la escuela para enfrentar mejor los problemas y disminuir la desmotivación (P – EB – B)
	<ul style="list-style-type: none"> • Realización mensualmente una actividad deportiva o lúdica (Ejercicio físico, Bailo terapia, juego de destreza mentales, etc.) 	2 horas por jornada	Dirección de la Escuela	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una actividad social o un paseo al menos cada quimestre para compartir experiencias profesionales y personales. 	1 día	Dirección de la Institución-Distrito de Educación		
	PERSONALES			
	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar al salir del trabajo sobre lo mejor y lo peor para resolver y mejorar. 	Durante cada día del año lectivo		
	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer actividades distintas en tu rutina. (cantar, bailar, caminar, etc.) 		Cada profesor	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reserva como mínimo 10 minutos para estar en silencio y realizar ejercicios de respiración 			

(P: parvularia – EB: educación Básica – B: Bachillerato)

Soporte Teórico e Innovación

La propuesta se apoya en la teoría cognitiva-conductual (Lazarus y Folkman, 1986) quienes forman parte de la primera revolución cognitiva, los cuales manifiestan que para enfrentar el estrés se requiere el procesamiento de información y la evaluación cognitiva; razón por la cual, se han incorporado en la propuesta actividades que requieren la utilización de habilidades cognitivas. Por otra parte, la propuesta se la considera innovadora, ya que literalmente en la UECIB "Águiles Pérez Tamayo" nunca se han ejecutado acciones para el tratamiento de los problemas emocionales de los profesores como el estrés.

Tampoco se han desarrollado actividades como las programadas, por lo que se les consideran innovadoras y de mucha utilidad para disminuir los efectos del estrés; ya que, su selección ha sido realizada en función de los problemas detectados en la investigación cuyas dimensiones problemáticas son: ansiedad, depresión, desmotivación y mal afrontamiento de sus situaciones laborales. La propuesta consta de objetivo, actividades a realizarse, la duración aproximada, recursos necesarios, los responsables de ejecutar, y los resultados esperados (ver tablas 6 y 7).

Estructura y Objetivos de la Propuesta

La propuesta se la denomina «Una buena salud mental, para una buena educación», y en su estructura constan de: objetivos, actividades a realizarse, la duración aproximada, recursos necesarios, los responsables de ejecutar, y los resultados esperados en los profesores por niveles (ver tablas 6 y 7). El objetivo general de la propuesta es: *«establecer actividades lúdicas y colaborativas que disminuyan los efectos del estrés laboral de los docentes de parvularia, educación básica y bachillerato de la UECIB "Águiles Pérez Tamayo"»*. Los objetivos específicos de la propuesta son: *mejorar las relaciones interpersonales, motivar a los docentes para el logro de una mayor autoestima, y capacitar a los docentes para mejorar el accionar emocional en sus labores.*

Además, los resultados esperados tienen relación con las cuatro dimensiones en las cuales los profesores presentan mayores problemas: ansiedad, depresión, desmotivación y mal afrontamiento de su situación laboral; razón por la cual, los resultados esperados tienen relación con: mantener bajos niveles de ansiedad, mejorar el clima laboral de la escuela para enfrentar mejor los problemas laborales y disminuir la desmotivación; a la vez que se espera: elevar los niveles de motivación, mejorar el control emocional, la autoestima, las relaciones personales, la comunicación de los profesores.

Acciones a realizarse

Para mitigar o disminuir la ansiedad y mejorar el clima laboral de la institución se ha seleccionado varias actividades que deben realizarse colectivamente, como realizar actividades deportivas o lúdicas con la participación de todos los maestros; y de ser posible, estudiantes, directivos y padres de familia; a esto, se puede añadir un paseo a zonas no muy lejanas de la escuela, con el objetivo de mejorar las relaciones entre todos los miembros de la comunidad. También, se sugieren actividades individuales que cada docente los puede realizar en el trabajo como en su hogar, las cuales pueden ayudar a mejorar su estado emocional (ver tabla 6).

Finalmente se proponen una serie de dinámicas y acciones puntuales que pueden ayudar a los profesores con su situación de estrés; es decir, emocionalmente estén más "fuertes", motivados, y puedan trabajar para la institución tenga un mejor ambiente laboral que beneficie a todos. Las actividades tienen que ver con reconocimientos no solo

académicos y apoyo visual para estar conscientes de la situaciones laboral y emocional y su aporte al desarrollo humano como profesores. La propuesta también incluye tres dinámicas de fácil aplicación para aumentar la autoestima, y enfrentar de mejor manera las situaciones diarias que se presentan en su labor docente (ver tabla 7). Las actividades expuestas no requieren mayores recursos; sino, voluntad de las autoridades para ejecutarse en el a institución, son realizables y se ajustan a la realidad de la institución; y se considera pueden traer mejoras a toda la comunidad educativa.

Tabla 7. Actividades y dinámicas para disminuir los efectos del estrés

Objetivos	Actividad(es) a programar Nivel (P – B – S)	Duración aproximada	Responsable	Resultado esperado Nivel de aplicación (P – EB – B)
Motivar a los docentes para el logro de una mayor autoestima	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de logros académicos, méritos, o aportes al mejoramiento de la institución 	Al final de cada quimestre	Director de la IE o Junta Académica.	Elevar niveles de motivación (P – EB – B)
	<ul style="list-style-type: none"> Colocación de cuadros o pósteres en los espacios de docentes con mensajes motivacionales 	Al inicio del año lectivo	Director de la IE o Junta Académica	
Capacitar a los docentes para mejorar el accionar emocional docente	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica 1 El espejo, aumenta la autoestima de los docentes reflexionando sobre sus cualidades y relevancia para los estudiantes a quienes enseñan cosas valiosas todos los días. 	Una hora, a ser utilizado dentro de una reunión docente formal e informal, también para aplicarlo en casa.	Director de la IE	Mejor al el control emocional, la autoestima, las relaciones personales, la comunicación y el ambiente laboral (P – EB – B)
	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica 2 ¿Cuál es mi profesión?, actividad para hacer entender a los profesores que son los formadores de profesionales de numerosas áreas, y que es una gran responsabilidad, pero también muy gratificante 			
	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica 3 Papel arrugado, para hacer reflexionar al profesorado sobre cómo cada pequeña actitud diaria puede dejar huellas profundas, para bien o para mal. Dinámica 4. Arte, pintura y emociones, excelente para despertar recuerdos y experiencias. 			

Fuente: www.tueconomia.com (2022)

(P: parvularia – EB: educación Básica – B: Bachillerato)

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACION

Con base a los resultados de la escala ED-6 se puede concluir que por efecto del confinamiento de la pandemia de la COVID-19 los niveles de estrés de los docentes de UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" son altos; ya que, cuatro en cuatro de las seis dimensiones evidencien un nivel muy alto de estrés, están son en ansiedad, depresión, presiones y mal enfrentamiento de situaciones; estos niveles, no tienen mayores diferencias entre los docentes de parvularia, educación básica y bachillerato; y, son similares a un estudio realizado en Perú a este nivel, pero no coinciden con el de profesores universitarios realizado en el Ecuador.

El primer objetivo específico planteado fue: elaborar el soporte teórico sobre el estrés en la labor docente; concluyendo que la revisión bibliográfica e investigaciones relacionadas con el estrés docente, establecen que es un tema muy actual, relevante y requiere de permanente estudio, ya que factores como la ansiedad, depresión, desmotivación y mal enfrentamiento de las situaciones del día da día en el aula perturban la vida armónica que debe la institución ; además, afectan el desarrollo y calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje, y la gestión de las instituciones educativas; ya que, los docentes son el eje central de estos procesos, y deben tener una buen salud física y mental para desarrollar eficazmente su labor.

La conclusión del segundo objetivo específico que fue,: identificar la incidencia en los niveles de estrés en la labor de los docentes de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo" determina que los principales acontecimientos del estrés durante la pandemia de la COVID-19, son diferentes en los tres niveles (parvularia, educación básica y bachillerato), en criterio conjunto son: que el trabajo afectó su salud física y le produjo síntomas físicos observables; también, les perturbo la muerte de seres queridos y conocidos; además de soportar extenuadas y largas jornadas de trabajo; y, por la falta de estímulos emocionales y materiales, y la pérdida de contacto personal durante el confinamiento; adicional, las asignaciones de altas cargas de tareas académicas y de gestión.

El último objetivo específico del estudio fue: establecer acciones para enfrentar las situaciones de estrés presentes en los profesores de la de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo", concluyendo que los profesores para mejorar el estado emocional y reforzar sus habilidades para enfrentar de menor manera a situaciones estresantes en la unidad educativa y su hogar; y, poder reducir sus niveles de ansiedad, depresión, y elevar su motivación y mejorar su formas de enfrentar al estrés dentro y fuera de la institución; tienen que realizar las actividades y dinámicas presentadas en la propuesta, la cuales son de fácil aplicación, ya que no requieren de grandes espacios y recursos, y cuya aplicabilidad podría disminuir o mitigar los problemas psico-emocionales aparecidos por el confinamiento; pero, si se requiere de un arduo trabajo personal de los docentes y de toda la comunidad educativa para tener mayor éxito al enfrentar esta problemática.

Finalmente, se recomienda a las autoridades de la institución educativa, utilizando test probados, realizar la medición de los niveles de estrés de los docentes de la UECIB "Aguiles Pérez Tamayo", y ejecuten las acciones y dinámicas planteadas en la propuesta u otras que ellos consideren factibles; y cuando finalice su ejecución, (al finalizar un quimestre o año escolar) medir nuevamente los niveles de estrés en cada una de las dimensión; y de esta manera, determinar si estos están bajo control; caso contrario, seguir tomando medidas para mantener una buena salud física y emocional de los docentes de la unidad.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcover, C., Moriano, J., Osca, A., y Topa, G. (2012). *Psicología del Trabajo*. Universidad Nacional de Educación a Distancia
- Álvarez L., Herrera P., Lániz C., y, González J., (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *PODIUM* No. 41, junio 2022, pp. 105-118 Universidad Espíritu Santo.
- Ávila, J., (2019) El estrés un problema de salud del mundo actual, *Revista CON-CIENCIA* vol.2(1). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Bensabat, S. (1987). *Stress*. Grandes especialistas responden. Mensajero.
- Bonilla, J. (2020). Las dos caras de la educación en el COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 89-98. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>
- Calvete, y Villa. (1997). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Ansiedad y Estrés* 6, 117-130
<https://ojs.uv.es/index.php/RELIEVE/issue/view/304>
- Campos, Y. (2021). Estrés laboral durante la covid-19: a propósito de una revisión. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4182>
- Cardozo L., (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Psicología* n.15 jun. 2016. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20en%20el%20profesorado
- CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2020), “América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: efectos económicos y sociales”, Informe Especial COVID-19, N° 1, Santiago, 3 de abril
- Clavijo Y., (2021). Estrés Laboral en docentes de las Instituciones Educativas de San Jacinto en época de covid-19, Tumbes-2020. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Universidad de Tumbes, Perú.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2491/TESIS%20-%20CLAVIJO%20BRICE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, F., y Toro, A. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. 24, 183.
- Elige Educar (2020), “Situación de docentes y educadores en contexto de pandemia: reporte de resultados 20 de mayo 2020”, <https://eligeeducar.cl/wp-content/uploads/2020/05/Resultados>
- Iguasnia S. y Saquicela M., (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera. *Digital Publisher CEITV6-N1* (ene-feb) 2021, pp. 18-28. [Doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408](https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408)
- Federación de Enseñanza. (2010). *El Estrés en los Docentes*. Temas para la educación , 3-4
- Folkman, y Lazarus. (1986). An analysis of coping in middle aged community sample
https://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm

- Frese, M. y Sabini, J. (1985). Action theory: An introduction. En M. Frese y J. Sabini (Eds.) Goal directed behavior: the concept of action in psychology. Hilldale, Lawrence Erlbaum Associates.
- Gómez, A. (2020). Retorno al trabajo y la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 11-15. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.277>
- Gutiérrez-Santander, P. Morán-Suárez, S., (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 47.
- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S., & Sanz-Vázquez, I. (2015). Estrés Docente: Elaboración de la Escala ED-6 para su Evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 50.
- Holahan, C., y Moss, R. (1986). Personality, coping and family resources in stress resistance. A longitudinal analysis [Personalidad, afrontamiento y recursos familiares en la resistencia al estrés. Un análisis longitudinal]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 349-395.
- Hernández, R., & Fernández, C. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativos y cualitativos, sus similitudes y diferencias, en *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education. (pag. 544)
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Zaplana, Trad.). Ediciones Martínez Roca
- Lawrence, S., y Hurrell, J. (s.f.). Factores psicosociales y de organización <https://www.insst.es/documents/94886/162520/Cap%C3%ADtulo+34.+Factores+psicosociales+y+de+organizaci%C3%B3n>
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>. (pág. 1).
- Mazzucchelli, R., Agudo, A., Dieguez, E., y Crespí, N. (2020). Democracia y mortalidad por COVID-19 en Europa. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 1-9
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Safeliz*.
- Montes, J. F., Castro, B. E., & González, M. G. (2006). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología de Centro Universitario de Los Altos. *Caldera*, 77.
- Navarro, J. (junio de 2009). Modelo de intervención psicosocial en las organizaciones frente al estrés laboral: estrategia operativa. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000200009
- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. *Deusto*.(pag.17)
- Nilo, C. L. (2019). *Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo*. Huancayo Perú.

- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. International Thompson Editores.
- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Offarm*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20se%20entiende%20por%20estr%C3%A9s,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>.
- Parihuamán, M. (2017). Universidad de Piura. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Párraga, K. L., & Escobar, D. G. (09 de 11 de 2020). Estrés Laboral en docentes de Educación General Básica. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun* - ISSN: 2697-3456, 143-144.
- Pérez, C. (2010). El teletrabajo. Obtenido de ¿ Más libertad o una nueva forma de esclavitud para los trabajadores?: <https://www.redalyc.org/pdf/788/78817024008.pdf>
- Ros Fuentes, J.A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Consejería de Sanidad de la Región de Murcia. http://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
- Rubin, M. S. (2020). Estrés y su influencia en el rendimiento laboral de un docente que hace teletrabajo. Babahoyo.
- Ruiz, D. (2016). Estrategias para reducir el estrés laboral en el grupo de docentes de la unidad educativa José Joaquín de Olmedo de la Ciudad de Cayambe. Tulcán: Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES.(pag.7)
- Selye, H., (1964). *From dream to discovery. On being a scientist*. New York: McGraw-Hill
- Selye, H., (1976). *The stress of live*. McGraw-Hill.
- Soria, J., (2018). *Estrés Docente y Estrategias de Afrontamiento en Profesores de la Universidad Técnica de Ambato*. Tesis para obtener el título de Psicología Clínica. UTA <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28610/2/Soria%20Jenny%20.pdf>
- Shuttlework, M. (26 de 09 de 2008). *Explorable Diseño de la Investigación Descriptiva*. Recuperado el 06 de 02 de 2022. <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva#:~:text=El%20Dise%C3%B1o%20de%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva,Dise%C3%B1o%20de%20Investigaci%C3%B3n>
- Smith, M., y Dell. (2012). American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (2020), “Nuevas publicaciones cubanas para enfrentar efectos de la COVID-19 sobre la educación”, Oficina de la UNESCO en La Habana [en línea] <https://es.unesco.org/news/nuevas-publicaciones-cubanas-enfrentar-efectos-covid-19-educacion>.

UNESCO – CEPAL (2020). Informe COVID- 19. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/fr/node/51998>

UNICEF Ecuador. (21 de Enero de 2021). Unicef Ecuador.
<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/priorizar-la-educaci%C3%B3n-para-todos-los-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-es-el-camino-la-recuperaci%C3%B3n#:~:text=Se%20debe%20destacar%20el%20compromiso,estudi antes%2C%20de%20manera%20habitual4.>

Universidad Autónoma del Estado de México-UAEM (2013).
<https://core.ac.uk/download/pdf/5525797.pdf>

11. ANEXOS

ANEXO 1. ESCALA ED-6

A continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial.

Nº	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales					
2	Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.					
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo					
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.					
5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.					
6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.					
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.					
8	Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.					
9	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar					
10	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.					
11	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.					
12	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.					
13	Hay tareas laborales que afronto con temor.					
14	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.					
15	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos					
16	Los problemas laborales me ponen agresivo.					
17	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo					
18	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.					
19	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.					
20	A menudo siento ganas de llorar					
21	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales					
22	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo					
23	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.					
24	Me cuesta trabajo tirar por la vida.					
25	Tengo la sensación de estar desmoronándome					
26	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.					
27	Me falta energía para afrontar la labor del profesio.					
28	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.					
29	A veces pienso que el mundo es una basura.					
30	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.					
31	Me pagan por enseñar no por formar personas.					
32	Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.					
33	El salario del profesor es muy poco motivador.					
34	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.					
35	Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.					
36	Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto					
37	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.					
38	La política educativa pide mucho a cambio de poco					
39	La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.					
40	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable					
41	La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.					

Resguardo prioritario de la salud y apoyo socioemocional, junto con el desarrollo de competencias para la enseñanza en materia de habilidades socioemocionales a las y los estudiantes y sus familias

Nivel de docencia	Problemas detectados	Razones del problema relacionados a la Pandemia de la COVID-19
Parvularia e Inicial		
Básica media y superior		
Bachillerato		