



FACULTAD DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

**PREVALENCIA DE DISTRÉS PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE
MODALIDAD PRESENCIAL VS VIRTUAL EN COLEGIOS DE LA CIUDAD DE
QUITO-ECUADOR EN EL PERIODO OCTUBRE 2021-MARZO 2022**

**Profesor
Ángel Báez**

**Autor (es)
David Arias Marin
Cristian Daniel Lagla Aguirre**

2022

RESUMEN

Tema y Tipo de Estudio: “Prevalencia de distrés psicológico en docentes de modalidad presencial vs virtual en colegios de la ciudad de Quito-Ecuador en el periodo octubre 2021- marzo 2022”. El diseño del estudio es epidemiológico, transversal, analítico de tipo observacional. **Objetivo General:** Determinar la prevalencia de distrés psicológico en docentes que laboran de manera presencial vs modalidad virtual. **Muestra y Muestreo:** Se estudiaron un total de 169 docentes los cuales se escogieron a través de una selección no probabilística por conveniencia. **Conclusión:** La prevalencia de distrés psicológico fue ligeramente mayor en los docentes de modalidad virtual (38,67%). El distrés psicológico al cual se ven enfrentados los docentes no proviene únicamente del cambio de modalidad de clases en sí la docencia ya es una profesión que trae consigo mucho riesgo de presentar alteraciones en el bienestar psicológico.

ABSTRACT

Subject and Type of Study: "Prevalence of psychological distress in teachers face-to-face vs virtual modality in the city of Quito-Ecuador in the period October 2021-March 2022". The study design is epidemiological, cross-sectional, analytical observational type. **General Objective:** To determine the prevalence of psychological distress in teachers who work face-to-face vs. virtual mode. **Sample and Sampling:** A total of 169 teachers were studied, who were chosen through a non-probabilistic selection for convenience. **Conclusion:** The prevalence of psychological distress was higher in virtual modality teachers (38.67%). The psychological distress that teachers are faced not come only from the change in class modality, teaching itself is already a profession that brings with it a high risk of presenting alterations in psychological well-being.

ÍNDICE DEL CONTENIDO

CONTENTS

1.	RESUMEN.....	2
2.	ABSTRACT	3
3.	INTRODUCCIÓN.....	6
4.	JUSTIFICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	14
5.	RESULTADOS	17
6.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN	23
7.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	28
8.	Referencias	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Variables.....	15
Tabla 2: Características sociodemográficas y condiciones de trabajo en docentes de la ciudad de Quito, Ecuador.....	17
Tabla 3: Prevalencia de distrés psicológico con relación a características sociodemográficas.....	20
Tabla 4: Distrés psicológico y variables sociodemográficas identificadas como factores de riesgo.....	22

INTRODUCCIÓN

Identificación del objeto de estudio

Esta investigación pretende entender la complicada situación de los docentes que debido a la problemática actual que padece el mundo por la pandemia causada por el virus SARS COV-2 (COVID-19). Varios docentes fueron obligados a implementar un sistema educativo virtual sin previa preparación y experticia. No contaban con las condiciones adecuadas para afrontar este nuevo reto como: falta de preparación y conocimiento de herramientas de enseñanza virtual, la inexistencia de protocolos relacionados con el estudio modalidad online, falta de insumos básicos necesarios para el aprendizaje en línea como es contar con un computador, cable, luz, internet, etc.

Esto son factores determinantes que al no poder ser solventados se derivan en problemas médicos como lo es el distrés psicológico razón por la cual nos hemos propuesto identificar si existe o no está problemática en nuestro contexto.

Planteamiento del problema

Los docentes tienen una alta probabilidad de ser fuertemente afectados por distrés de predominio psicológico y verse sometidas a un gran desgaste profesional (Ayuso, 2019). Lo que conlleva a desarrollar o presentar una serie de diferentes patologías ya sea a nivel físico, mental y además afectar negativamente su interacción con el medio. Desde hace tiempo esta profesión como lo es la docencia ya es considerado un trabajo de alto riesgo para padecer patologías derivadas de la presión que ejerce su labor, sin embargo; a partir de la pandemia por COVID-19, esta situación se vio agravada ya que el jueves de 12 de marzo de 2020, el Gobierno Nacional de la República ordena la cuarentena de toda la población y restringe la asistencia a las unidades educativas. Luego de varios meses sin asistencia escolar, el Ministerio de Educación impone el régimen académico virtual en los planteles educativos, lo cual generó una serie de inconvenientes tanto para los docentes como para los estudiantes ya que manejo de TICs y plataformas virtuales no era una situación para la cual todos los docentes fueron capacitados, y por otro lado varios alumnos entraron en situación de vulnerabilidad por el difícil acceso a equipos tecnológicos e internet;

por esto y otros motivos más aumento el abandono a las escuelas, el nivel de profesionalismo y capacidad de los docente fue puesto a prueba ya que obligatoriamente tuvieron que adaptarse al nuevo sistema educativo. La enseñanza es una de las actividades más estresantes, puede ocasionar depresión y ansiedad o una combinación de ambos consecuencia de los aspectos relacionados con la actividad profesional. En un estudio realizado en docentes de Nigeria se identificó que la prevalencia de estrés fue del 72,2% y 29,3% depresión (Asa & Lasebikan, 2016).

Pregunta de investigación

¿Cuál es la prevalencia de distrés psicológico en docentes de modalidad presencial vs virtual en colegios de la ciudad de Quito-Ecuador en el periodo octubre 2021 – marzo 2022?

Objetivo general

- Determinar la prevalencia de distrés psicológico en docentes que laboran de manera presencial vs modalidad virtual

Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población estudiada.
- Correlacionar las variables sociodemográficas y si estas tienen alguna influencia en el desarrollo de distrés psicológico.
- Describir la relación entre los antecedentes sociodemográficos y el desarrollo de distrés psicológico.

Revisión de literatura

La salud mental es un eje fundamental dentro de la constitución integral de los individuos, ya que esta permite una adecuada interacción con su entorno familiar, social y físico. Consecuentemente, un funcionamiento mental adecuado favorecido por diversos factores presentes en la vida de cada persona ayuda a un bienestar psicológico y este repercute marcadamente en su funcionamiento dentro de la sociedad (Llamocuro-Mamani, Medrano-Espinoza, & Montealegre-

Soto, 2021). En la actualidad vivimos en un mundo de constante cambios que nos ponen a lidiar en el día a día con situaciones estresantes, que muchas veces, rebasan nuestra capacidad de resistencia, esto sumado a las diferencias individuales, sociales y contextuales dan como resultado una diversidad de reacciones emocionales (De la Rosa Gómez & Cárdenas López, 2020). Desde hace algunos años se ha estudiado el vínculo entre los acontecimientos vitales adversos y la salud psicológica, la evidencia científica ha reportado que los sucesos estresantes precipitan distrés psicológico y empeoran la salud física (Rivera-Ledesma, Caballero Suárez, Pérez Sánchez, & Montero-López Lena, 2013). Los trastornos mentales son un importante problema de salud a nivel mundial con graves consecuencias socioeconómicas (Organización Mundial de la Salud, 2018). En Latinoamérica y el Caribe los trastornos mentales representan el 22,9% de la carga general de las enfermedades, se han identificado que las tres cuartas partes de estas inician antes de los 24 años, en especial en la niñez y adolescencia (Rodríguez, Kohn, & Aguilar-Gaxiola, 2009). En nuestro país los estudios sobre salud mental son muy limitados y están enfocados más en las manifestaciones clínicas y psicopatológicas (Arellano & Morales, 2014). Al realizar un análisis de la salud mental, se debe verificar de manera integral todos los aspectos que la conforman. El desarrollo de este último le permite construir las condiciones de vida personal y social para que se desarrolle adecuadamente. Además, la satisfacción refleja la calidad de vida que mantienen las personas y sus actitudes hacia la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en marzo de 2020 debido a la emergencia sanitaria causada por el COVID-19 y al rápido incremento de su incidencia y mortalidad decide declarar el inicio de una pandemia por este virus (Organización Mundial de la Salud, 2020). La misma que trajo consigo grandes cambios en nuestro diario vivir, incluido el área académica en donde pasamos de un régimen educativo presencial a uno virtual. Los maestros obligadamente tuvieron que adaptarse a un nuevo sistema de enseñanza el cual generó sus propias dificultades, por ejemplo; el dominio de las TIC mediante plataformas virtuales y la gestión de portafolios virtuales y videoconferencias. A más de según, Argandoña-Mendoza, García-Mejía, Ayón-Parrales, & Zambrano-

Zambrano (2020) otra responsabilidad asignada al docente es el soporte emocional que estos deben brindar a sus estudiantes ya que son ellos quienes tienen la prioridad educativa.

Para comprender mejor el tema estudiado es necesario plantear la definición de conceptos, comencemos con la definición de estrés; la cual se puede conceptualizar como una respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, para poder recuperar la homeostasis (Zuñiga Cristobal, 2019). El eje encargado en nuestro organismo de regular esta reacción es el sistema hipotálamo-hipofisario-adrenal; en palabras simples se entiende como un intento del organismo por dominar reacciones demasiado violentas, o como un intento de estabilización del sistema vital (Duval, González, & Rabia, 2010). En términos generales podemos decir que el estrés es una reacción necesaria en la cotidianidad de los individuos, no podemos denominarla como una reacción mala, ya que nos facilita la capacidad de confrontar las demandas del medio, sin embargo; si este persiste puede afectar gravemente la salud, el bienestar personal, laboral y social (Danet, 2021). Desde esta perspectiva, Selye (1930) planteó que existen dos tipos de estrés; el eustrés y distrés (Selye, 1946). El distrés, cuál es nuestro tema de estudio se refiere a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico, este tipo de estrés es el que debemos evitar ya que esta reacción exagerada tanto a nivel corporal, intelectual y psíquico que es de larga duración y genera un estado de tensión y frustración que a mediano o largo plazo desencadenará patologías mentales (Adlaf, Gliksman, Demers, & Newton-Taylor, 2001). Las personas sometidas a largos periodos de estrés pueden presentar cambios en el estado emocional, sentimiento de depresión, ansiedad, frustración, enfado e irritabilidad hacia los demás; alteraciones del funcionamiento cognitivo como dificultad para concentrarse, memoria y toma de decisiones. En cuanto a la conducta se ha visto cambios en las relaciones con los demás como discusiones innecesarias, tabaquismo, absentismo y abandono de la profesión (Cardozo Gutierrez, 2016). Se considera que la docencia es una de las profesiones con mayor riesgo de desarrollar distrés debido a que están en contacto directo con las personas que

son receptoras de su trabajo profesional (Ortiz, 2018). En el caso de la pandemia las reacciones de los individuos serán muy diferentes y dependerán de factores personales, emocionales, económicos y sociales, existen personas que tienen mayor capacidad de afrontar esta situación global. Es necesario considerar que el estrés nace con la humanidad, ya que el hombre primitivo presentaba dos opciones huir o luchar, cualquiera de estas dos opciones se transmite en una respuesta al peligro percibido. Como mencionamos anteriormente, el estrés se presentará con mayor frecuencia en aquellos individuos sujetos a exigencias, planes propuestos con antelación o a una fuerte presión de cierto sector (Lazarus & Folkman, 2006).

El bienestar emocional de los docentes es un tema importante en la agenda política educativa y requiere el reconocimiento e identificación de niveles de intervención y responsabilidad compartida, así como recomendaciones integrales que generen un esfuerzo colectivo para cambiar las percepciones de los docentes en la sociedad. a menudo subestimando su trabajo académico. En cuanto a la salud mental de los docentes, si bien las autoridades conocen el problema, aún es raro, los docentes manifiestan sentir estrés, depresión y dificultad para concentrarse por las condiciones sociales y el grado de necesidad entre la escolarización y el aprendizaje (Cuenca et al., 2009).

El uso por parte de los docentes de los medios virtuales como herramienta didáctica y la adherencia al desarrollo de los programas educativos genera incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa ya que se trata de una modalidad poco utilizada y sin una previa capacitación. Un estudio reveló que las personas en cuarentena presentaron varios efectos psicológicos como agotamiento, ansiedad, estrés, un desempeño deteriorado, una mayor propensión a desarrollar sentimiento de inutilidad e incluso llegar al suicidio todos estos sentimientos y estrés, también los docentes lo están pasando y sobrellevando (Ozamiz-etxebarria, Dosil-santamaria, Picaza-gorrochategui, & Idoiaga-mondragon, 2020).

En un estudio realizado en Bolivia en donde el objetivo fue comparar las condiciones de trabajo y los indicadores de salud en docentes que trabajan en áreas rurales y urbanas, y evaluar la asociación entre el ambiente de trabajo

psicosocial y los resultados de salud, se identificó que con respecto al malestar mental, la prevalencia fue del 45,4% (Solis-Soto, Schön, Parra, & Radon, 2019). En un trabajo publicado de tipo descriptivo que analiza 329 profesores de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, se demostró una sólida correlación de carácter positivo que evidencia relación significativa entre el estrés y las condiciones del sitio donde se labora ($p=0.000$), carga laboral ($p=0.003$), contenido y características de los trabajos a realizar ($p=0.000$), papel de académico y continuismo de la carrera ($p=0.001$), relación social y características organizacionales ($p=0.001$); de igual manera existe una fuerte relación entre el estrés de manera general y los factores psicológicos y sociales ($p=0.000$), concluyendo con estos resultados que realmente existe una relación entre el estrés docente y los factores psicosociales en los profesores (Alvites-Huamaní, 2019). En un estudio realizado en la India, en docentes se evidenció una prevalencia de depresión del 52,38% de estos el 28,6% tenía depresión leve, el 18,1% depresión moderada (Shetageri & Gopalakrishnan, 2016). Se realizó una revisión sistémica para identificar la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés entre docentes durante la pandemia de COVID-19. Los resultados arrojaron que de los 1372 registros identificados, se incluyeron en la revisión 6 estudios, todos transversales. Los estudios se realizaron en China, Brasil, Estados Unidos de América, India y España. Cinco estudios incluyeron más mujeres que hombres. Los participantes tenían entre 24 y 60 años. Tres estudios incluyeron solo docentes de escuelas, 2 incluyeron docentes de escuelas y universidades, y 1 solo docentes universitarios. De los 5 estudios, todos trataron sobre actividades remotas y solo 1 incluyó a docentes que regresaron a las clases presenciales hace 1 o 2 semanas. La prevalencia de ansiedad osciló entre el 10% y el 49,4% y la depresión entre el 15,9% y el 28,9%, siendo considerablemente mayor en estudios con docentes que trabajaban en escuelas. La prevalencia de estrés osciló entre 12,6% y 50,6%. La prevalencia de ansiedad, depresión y estrés fue alta entre los docentes durante la pandemia, con gran variación entre estudios. La ansiedad y el estrés fueron más frecuentes en el estudio español. Los resultados muestran la necesidad de medidas para el cuidado de la salud mental de los docentes, especialmente al regresar a las

clases presenciales (Oliveira Silva, Cobucci, Lima, & de Andrade, 2021). En una revisión literaria se identificó que los docentes presentan altos niveles de ansiedad o estrés por el uso que hacen de la tecnología educativa en el aula. Entre las conclusiones destaca la necesidad de investigar diferentes estrategias para prevenir la aparición de estos síntomas de ansiedad y estrés en los docentes (Fernández-Batanero, Román-Graván, Reyes-Rebollo, & Montenegro-Rueda, 2021).

El lograr un equilibrio entre el ambiente laboral y personal es un gran desafío que conlleva a una mejor performance individual. Los docentes en la modalidad virtual están supuestos a lidiar con el uso de recursos tecnológicos, envío de tareas y archivos por correo electrónico, además de interactuar con sus alumnos a través de las redes sociales y la sobrecarga de múltiples consultas por parte de sus estudiantes (Alcas Zapata et al., 2019).

El papel del docente en el contexto virtual consiste en generar una asociación con gran interés genuino, lo que define los tipos de contexto en el aprendizaje y por consiguiente la programación del ambiente. El papel del docente en el contexto virtual es crear un vínculo real de interés que determina el tipo de contexto en el proceso de aprendizaje y por ende el entorno de programación. Con el tiempo, a medida que se desarrolla la pandemia de COVID-19, el estrés en los maestros puede aumentar fácilmente, no olvidemos que pueden haber sufrido estrés ya desde antes. El aprendizaje y la transición del aprendizaje individual al aprendizaje a distancia durante la pandemia ha afectado la presión sobre los docentes (Robinet-Serrano & Pérez-Azahuanche, 2020).

Las investigaciones muestran que los altos niveles de estrés y la baja satisfacción de los empleados están asociados con un desempeño deficiente y otros comportamientos que impactan negativamente en el servicio. Asumiendo que el trabajo nos da la oportunidad de formarnos como seres humanos, también puede ser una fuente de satisfacción. Esta satisfacción es el resultado de nuestra participación en actividades que nos hacen felices, socialmente aprobadas por los demás, proporcionándonos lo que consideramos suficientes recursos económicos, etc. Sin embargo, en el campo de la educación, la formación profesional no siempre aporta esta satisfacción a los trabajadores por muchas

razones, cada una en casos diferentes: la sociedad y las familias asignan la responsabilidad de la educación al centro educativo; falta de economía y recursos humanos para el trabajo; número desproporcionado de maestros en la clase; cuestionar constantemente las habilidades profesionales; pérdida de estatus, prestigio y consideración social; crecientes necesidades y conflictos; salario bajo, poca promoción; pérdida de trabajo; sensibilidad y soledad frente a los estudiantes, padres, compañeros y durante el proceso de inspección; problemas de conducta y falta de disciplina en el aula, necesidad de que las escuelas prosperen, entren en conflicto y cambien las percepciones; probabilidad de ascenso profesional, menor implicación en la toma de decisiones, etc. El campo de la educación, la docencia, hoy en día se caracteriza por pertenecer a un grupo de ocupaciones que son consideradas muy estresantes, pues cada vez es más claro que el dolor que enfrentan los docentes puede tener un impacto perjudicial y grave en su comportamiento y actitudes. Calidad y costo de la enseñanza a nivel individual, institucional y de gobierno (Paula, 2005).

JUSTIFICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Tipo de Estudio

Se trata de un estudio epidemiológico, transversal analítico de tipo observacional y descriptivo

Área y Periodo de Estudio

Colegios de la ciudad de Quito en el periodo comprometido entre octubre 2021-marzo 2022

Universo

Conformado por docentes de colegios de la ciudad de Quito con un total de 169 docentes.

Muestra y Muestreo

Se tomará en cuenta a los docentes de modalidad virtual y presencial de colegios de la ciudad de Quito; se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia

Criterios de Inclusión

Docentes de colegios de la ciudad Quito

Docentes que deseen participar en el estudio

Docentes de educación virtual y presencial

Docentes de bachillerato (primer a sexto curso)

Criterios de Exclusión

Docentes que no hayan estado trabajando en el periodo de tiempo entre octubre 2021-marzo 2022

Fuente de Información

La información primaria se obtendrá a través de una encuesta online previamente elaborada en Microsoft office forms, basada en un modelo científicamente validado, la información secundaria se obtendrá directamente de

libros, artículos y revistas que sirvan como parámetros comparativos con la muestra de estudio

Procedimiento de Recolección de Datos

Basados en los principios y consideraciones éticas del tratado de Helsinki, se utilizará una ficha de recolección de datos por docentes de carácter anónimo, el cual consta de un cuestionario GHQ-12 y la sección de datos general y empleo del cuestionario: "Condiciones de trabajo y salud en Latinoamérica" 2a versión. Para validar la ficha de recolección de datos se realizará una prueba piloto con 5 participantes con el objetivo de verificar el tiempo de llenado e inconvenientes durante el llenado con el propósito de reducir sesgos de información y obtener mejores resultados. Se solicitará previa autorización a los rectores de las unidades educativas para la difusión de las encuestas y el correcto llenado.

Plan de análisis

Los datos se analizarán y procesarán de manera sistemática utilizando el software estadístico EPI-INFO, se realizarán cálculos de proporciones, frecuencias, riesgo relativo (RR) y razón de productos cruzados (OR) para generar respuestas a los objetivos planteados mediante el uso de tablas.

Operacionalización de variables

Tabla 1: Operacionalización de variables

Variable	CODIFICACION		VALOR
Sexo	SEXO_NUM	HOMBRE	0
		MUJER	1
Edad	EDAD NUM	MENOS DE 20 AÑOS	0
		20-29 AÑOS	
		30-39 AÑOS	1
		40-49 AÑOS	
	50 O MÁS AÑOS	2	
Lugar de nacimiento	LUGARNACIMIENTO_NUM	OTRAS CIUDADES	0

		QUITO	1
Trabajos remunerados diferentes	TRABAJOSREMU_NUM	0 TRABAJOS	0
		1 TRABAJO	1
		2 O MÁS TRABAJOS	2
Horas de trabajo semanal	HORASTRABAJO_NUM	<40	0
		40 O MAS	1
Tiempo de trabajo de docente	TRABAJOINSTI_NUM	< 5 AÑOS	0
		5-10 AÑOS	1
		>10 AÑOS	2
Relación con institución	RELACIONINSTITUCION_NUM	COMO ASALARIADO CON CONTRATO TEMPORAL POR OBRA O SERVICIO	0
		COMO ASALARIADO CON CONTRATO TEMPORAL CON DURACIÓN DEFINITIVA	1
		COMO ASALARIADO FIJO	2
Seguridad de continuidad	SEGURIDADCONTINUI_NUM	BAJA	0
		MEDIA	1
		ALTA	2
Tiempo traslado de casa a trabajo	TRASLADOCASA_NUM	<29 MINUTOS	0
		30 MINUTOS - 59MINUTOS	1
		>60 MINUTOS	2
Adaptación de trabajo con compromiso social/familiar	ADAPTACIONTRABAJOSOCIAL_NUM	NO SABE/ NO RESPONDE	0
		NADA BIEN	1
		NO MUY BIEN	
		BIEN	

		MUY BIEN	
Tipo de educación	TIPOEDUCACION_NUM	PRESENCIAL	0
		VIRTUAL	1
Ghq-12 > 4 distrés psicológico (0-0-1-1)	DISTRESPSICOLOGICO_NUM	4 O MENOS	0
		>4	1

Elaborado por: David Arias y Cristian Lagla

RESULTADOS

Tabla 2: Características sociodemográficas y condiciones de trabajo en docentes de la ciudad de Quito, Ecuador (n=169)

Variable		Presencial (n= 94)	Virtual (n=75)	Chi ²
		n (%)	n (%)	
Sexo	Hombre	29 (30,85)	29 (38,67)	0,36
	Mujer	65 (69,15)	46 (61,33)	
Edad	Menor de 29 años	3 (3,19)	7 (9,33)	0,03
	30-49 años	56 (59,57)	52 (69,33)	
	50 años o más	35 (37,23)	16 (21,33)	
Lugar de nacimiento	Otras ciudades	33 (35,11)	24 (32,00)	0,79
	Quito	61 (64,89)	51 (68,00)	
Número de trabajos reenumerados diferentes	0	10 (10,64)	5 (6,67)	0,40
	1	71 (75,53)	63 (84,00)	
	2	13 (13,87)	7 (9,33)	

Horas de trabajo semanal	<40h	36 (38,30)	18 (24,00)	0,06
	40 o más	58 (61,70)	57 (76,00)	
Tiempo de trabajo de docente	Menor de 5 años	32 (34,04)	25 (33,33)	0,06
	5-10 años	41 (43,62)	22 (29,33)	
	Más de 10 años	21 (22,34)	28 (37,33)	
Relación con institución	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	8 (8,51)	15 (20,00)	0,05
	Como asalariado con contrato temporal con duración definitiva	8 (8,51)	9 (12,00)	
	Como asalariado fijo	78 (82,98)	51 (68,00)	
Seguridad de continuidad	Baja	4 (4,26)	12 (16,00)	0,01
	Media	29 (30,85)	27 (36,00)	
	Alta	61 (64,89)	36 (48,00)	
Tiempo traslado casa a trabajo	< 29 minutos	37 (39,36)	19 (25,33)	0,11
	30-59 minutos	37 (39,36)	40 (53,33)	
	> 60 minutos	20 (21,28)	16 (21,33)	

Adaptación de trabajo con compromiso social/familiar	No sabe, no responde	3 (3,19)	3 (4,00)	0,34
	No muy bien, nada bien	28 (29,79)	15 (20,00)	
	Muy bien, bien	63 (67,02)	57 (76,00)	

*Valor de Chi ²

Fuente EpilInfo V.7

Elaborado por David Arias y Cristian Lagla

En este estudio se incluyeron un total de docentes de los cuales, 94 pertenecían a la modalidad presencial y 75 a la modalidad virtual. La caracterización sociodemográfica y condiciones de trabajo de la población estudiada se presentan en la tabla 1. Tanto en el grupo de modalidad presencial y virtual predominó el sexo femenino con porcentaje de 69,15 para el primer grupo y 61,33 para el segundo. En cuanto a la edad el grupo etario predominante en los dos grupos fue de 30 a 49 años. La mayoría de los docentes fueron nativos de la ciudad de Quito. Más del 70% de los docentes contaban con un solo trabajo remunerado en ambos grupos. Entre el 57 y 58% de los docentes de ambas modalidades trabajaban más de 40 horas a la semana. Los docentes que laboraban en modalidad presencial en su mayoría llevaban un tiempo de trabajo de entre 5 a 10 años, mientras que en la modalidad virtual la mayoría refirieron haber trabajado por más de 10 años. Los docentes de modalidad presencial son quienes refirieron en un mayor porcentaje una alta seguridad de continuidad laboral. En lo que respecta a la relación laboral con la institución en ambos grupos predominó la categoría de asalariado fijo. La mayoría de docentes de modalidad presencial y virtual refirieron que se toman alrededor de 30 a 59 minutos en trasladarse de su domicilio a su trabajo; ambos grupos en su mayoría refirieron una buena adaptación de trabajo con compromiso social/familiar. En cuanto al valor de chi cuadrado se identificó que en la variable de relación laboral con la institución y seguridad de continuidad existió una asociación estadísticamente significativa.

Tabla 3: Prevalencia de distrés psicológico con relación a características sociodemográficas

Variable		Distrés psicológico		Chi ²
		No	Si	
Sexo	Hombre	40 (68,97)	18 (31,03)	0,20
	Mujer	64(61,54)	47(72,31)	
Edad	Menor de 29 años	7(70,00)	3(30,00)	0,33
	30-49 años	62(57,41)	46(42,59)	
	50 años o mas	35 (68,63)	16(31,37)	
Lugar de nacimiento	Otras ciudades	39(68,42)	18(31,58)	0,25
	Quito	65(58,04)	47(41,96)	
Trabajos renumerados diferentes	0	10(66,67)	5(33,33)	0,05
	1	77(57,46)	57(42,54)	
	2	17(85,00)	3(15,00)	
Horas de trabajo semanal	<40h	29(53,70)	25(46,30)	0,20
	40 o mas	75(65,22)	40(34,78)	
Tiempo de trabajo de docente	Menor de 5 años	38(66,67)	19(33,33)	0,61
	5-10 años	37(58,73)	26(41,27)	
	Mas de 10 años	29 (59,18)	20(40,82)	
Relación con institución	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	17(73,91)	6(26,09)	0,22
	Como asalariado con contrato temporal con duración definitiva	8(47,06)	9(52,94)	
	Como asalariado fijo	79(61,24)	50(38,76)	

Seguridad de continuidad	Baja	10(62,50)	6(37,50)	0,88
	Media	33(58,93)	23(41,07)	
	Alta	61(62,89)	36(37,11)	
Tiempo traslado casa a trabajo	<29 minutos	36(64,29)	20(35,71)	0,84
	30-59 minutos	47(61,04)	30(38,96)	
	>60 minutos	21(58,33)	15(41,67)	
Adaptación de trabajo con compromiso social/familiar	No sabe, no responde	3(50,00)	3(50,00)	0,19
	No muy bien, nada bien	22(51,16)	21(48,84)	
	Muy bien, bien	79(65,83)	41(34,17)	
	D, E, F	30(68,18)	14(31,82)	
	A, B, C	15(55,56)	12(44,44)	
Tipo de educación	Presencial	58 (61,70)	36(38,30)	1
	Virtual	46 (61,33)	29(38,67)	

*Valor de Chi ²

Fuente Epilnfo V.7

Elaborado por David Arias y Cristian Lagla

En la tabla 2 se presenta la prevalencia de distrés psicológico con relación a características sociodemográficas. La prevalencia de distrés psicológico en docentes de modalidad presencial fue del 38,30% y en aquellos de modalidad virtual fue del 38,67%, en cuanto al valor de Chi cuadrado no existió una asociación estadísticamente significativa. El distrés psicológico fue más frecuente en el sexo femenino, en el grupo etario correspondiente a 30 a 49 años, en los docentes nacidos en la ciudad de Quito, en aquellos que tenía un solo trabajo remunerado, en quienes trabajaban más de 40 horas a la semana, quienes habían laborado como docentes por un periodo de 5 a 10 años, en quienes tenían una relación laboral con la institución de asalariado fijo, en aquellos que tenían una alta seguridad de continuidad laboral, en aquellos que se tomaban de 30 a 59 minutos en trasladarse de su domicilio a su trabajo y en

aquellos que tenía una buena adaptación del trabajo con su vida social y familia, sin embargo; solo en la categoría de número de trabajos remunerados se encontró una asociación estadísticamente significativa (valor p 0,05).

Tabla 4: Distrés psicológico y variables sociodemográficas identificadas como factores de riesgo.

VARIABLES		Distrés psicológico	
		OR C (95%)	OR A (95%)
Sexo	Hombre	1	1
	Mujer	1,63 (0,83-3,19)	1,33(0,62-2,87)
Edad	Menor de 29 años	1	1
	30-49 años	1,73(0,42-7,05)	1,19(0,22-6,42)
	50 años o mas	1,06(0,24-4,66)	0,64(0,10-4,06)
Lugar de nacimiento	Otras ciudades	1	1
	Quito	1,56(0,79-3,07)	1,90(0,85-4,27)
Trabajos remunerados diferentes	0	1	1
	1	1,48(0,47-4,56)	1,99(0,58-6,74)
	2	0,35(0,06-1,80)	0,34(0,05-2,18)
Horas de trabajo semanal	<40h	1	1
	40 o mas	0,61(0,32-1,19)	0,60 (0,27-1,34)
Tiempo de trabajo de docente	Menor de 5 años	1	1
	5-10 años	1,40(0,66-2,96)	1,65(0,67-4,09)
	Mas de 10 años	1,37(0,62-3,04)	1,70 (0,53-5,45)
Relación con institución	Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio	1	1
	Como asalariado con contrato	3,18(0,84-12,06)	2,58(0,58-11,52)

	temporal con duración definitiva		
	Como asalariado fijo	1,79(0,66-4,85)	1,55 (0,40-5,98)
Seguridad de continuidad	Baja	1	1
	Media	1,16(0,37-3,64)	1,84(0,43-7,75)
	Alta	0,98(0,32-2,93)	1,29(0,26-6,29)
Tiempo traslado casa a trabajo	<29 minutos	1	1
	30-59 minutos	1,14(0,56-2,34)	0,90(0,39-2,09)
	>60 minutos	1,28 (0,54-3,03)	0,98(0,33-2,88)
Adaptación de trabajo con compromiso social/familiar	No sabe, no responde	1	1
	No muy bien, nada bien	0,95(0,17-5,26)	0,62(0,09-4,15)
	Muy bien, bien	0,51 (0,10-2,68)	0,28(0,04-1,80)
Tipo de educación	Presencial	1	1
	Virtual	1,01 (0,54-1,89)	1,12 (0,52-2,42)

*Valor de OR

Fuente EpilInfo V.7

Elaborado por David Arias y Cristian Lagla

En base la distribución que se presenta en la Tabla 1, se procedió a explorar la asociación y la significancia de la misma (Ver Tabla 3) identificando riesgo relativo (RR) y razón de productos cruzados (OR), el análisis concluyó que no existía asociación en ninguna de las variables.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN

El uso por parte de los docentes de los medios virtuales como herramienta didáctica y el apego a los principios de desarrollo curricular ha creado incertidumbre y ansiedad en la comunidad educativa sobre algo que en el pasado no fue utilizado con frecuencia, y del cual la mayoría de las personas desconocen su implementación. Se realizó un estudio epidemiológico, transversal analítico

de tipo observacional y descriptivo en 169 docentes de Colegios de la ciudad de Quito en el periodo comprendido entre octubre 2021-marzo 2022; el objetivo de esta investigación fue determinar la prevalencia de distrés psicológico en docentes que laboran de manera presencial vs modalidad virtual, los resultados arrojaron que la prevalencia de distrés psicológico fue ligeramente mayor en los docentes de modalidad virtual (38,67%). En un estudio de tipo exploratorio realizado en 6 instituciones de educación superior de Argentina, Colombia, Chile, España, México y Puerto Rico, en el que participaron 251 docentes, los resultados mostraron que existió una mayor percepción de ansiedad entre los docentes de instituciones con modalidad de estudio presencial (Said Hung, Marcano, & Garzón-Clemente, 2021). Estos resultados son contrarios a los encontrados en nuestra investigación y esto probablemente se debe a que la pandemia por COVID-19 genera un doble riesgo de distrés en los docentes ya que por un lado el adaptarse a una modalidad de enseñanza relativamente nueva puede generar ansiedad también el brindar clases de manera presencial genera ansiedad para los docentes al estar constantemente pensando que podrían contagiarse. En otro estudio realizado en México en docentes universitarios se identificó que la prevalencia general de distrés fue del 38%, en este mismo estudio se identificó otros problemas de salud mental como trastorno del sueño (35%), ansiedad (34%), disfonía (28%) y una cuarta parte manifestó trastorno músculo esquelético, fatiga y lumbalgia (Sánchez López & Martínez Alcántara, 2014). Se realizó un estudio investigativo en la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Portoviejo mediante un método deductivo de tipo cualitativo, los principales resultados evidenciaron que los docentes en un 58% se sienten estresados en un nivel medio alto al momento de brindar sus clases y el 42% mantiene un nivel medio de estrés al realizar las diversas actividades a través de la plataforma digital (González-Palma & Alarcón-Chávez, 2021).

Se puede observar que durante la pandemia de COVID-19, los niveles de estrés fueron de moderados a altos, lo cual no guarda relación con años anteriores en México en 2019, donde 276 docentes reportaron altos niveles de estrés en sus aulas laborales. También se encontró un nivel de estrés del 60,4% en un país español, donde los factores que contribuyeron a aumentar el estrés en los dos

estudios fueron: falta de liderazgo transformacional, factores psicológicos comportamiento social y la probabilidad de un alto grado de individualización y baja realización personal. debido al aumento del estrés. énfasis. En 2018, un estudio encontró que los factores que causan los niveles más altos de estrés fueron el exceso de tareas, la necesidad de trabajar desde casa y la distracción de las tareas, como estresores La psicología es un elemento clave en la investigación en Colombia y Ecuador: la estructura organizacional (Echerri Garcés, Santoyo Telles, Rangel Romero, & Saldaña Orozco, 2019) (Granados, L., Aparisi, D., Inglés, C. J., Aparicio López, M. del P., Fernández Sogorb, A., & García Fernández, J. M., 2019).

Como se observa, en tiempos de la pandemia covid-19 los niveles de estrés fueron de nivel medioalto, esto no fue ajeno de resultados de años anteriores en el año 2019 en México a 276 docentes se encontró en la investigación un nivel alto de estrés laboral. En el país de España también existió niveles de estrés en un 60.4%, donde los factores influyentes para el aumento de estrés en ambos estudios fueron: falta de liderazgo transformacional, factores psicosociales, y probabilidad de presentar alta despersonalización y baja realización personal por el aumento de estrés. En el año 2018, los factores que produjeron mayor nivel de estrés en estudios encontrados fueron las tareas excesivas, la necesidad de trabajar en casa y la interferencia familia-trabajo, como en el estudio realizado en Colombia y Ecuador donde el factor predominante fue los estresores psicosociales: estructura organizacional

En cuanto a las características sociodemográficas se identificó que la mayoría de docentes pertenecieron al sexo femenino y al grupo etario comprendido entre los 30 a 49 años, entre el 57 y 58% de los docentes de ambas modalidades trabajaban más de 40 horas a la semana; todos estos datos son similares a los encontrado en un estudio realizado en el año 2014 en 95 docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México, en el cual la mayoría de docentes fueron mujeres (54%), una media de edad de 53.2 años, si bien la media de horas dedicadas a la docencia resultó en las 16 horas por semana, 54% de los estudiados, refirió laborar más de 40 horas semanales. El 63% ha trabajado para la UNAM por más de 24 años y permanecido en su puesto actual más de 20

(40%) (Sánchez López & Martínez Alcántara, 2014), esto podría relacionarse con lo encontrado en nuestro estudio en donde se identificó que las variables de relación laboral con la institución y seguridad de continuidad existió una asociación estadísticamente significativa.

El estrés psicológico fue más frecuente en el sexo femenino esto concuerda con lo referido por Maslach (1982) quien indica que las mujeres experimentan mayor y más intenso cansancio emocional que los hombres; Maslach & Jackson (1981), también encontraron resultados similares como mayor cansancio emocional y menor realización personal en mujeres. Estos resultados podrían deberse a que las mujeres cumplen un doble rol tanto en el hogar como en el trabajo lo que puede influenciar al mayor riesgo de estrés.

El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. La combinación de nuevos modelos de enseñanza ha provocado cambios fundamentales en la interacción educativa. Tanto los maestros como los estudiantes se están adaptando al nuevo modelo educativo en casa. Algunas personas lidian porque no cuentan con los recursos técnicos necesarios para lograr sus objetivos. Algunos maestros se han sentido impotentes al escuchar de los estudiantes que no tienen acceso a un salón de clases virtual porque no tienen los recursos para continuar aprendiendo. Para evitar el abandono de los estudiantes, algunos maestros mostraron profesionalismo y se esforzaron por apoyar a los necesitados, buscando formas para que los estudiantes accedan a los nuevos programas educativo y completen su término.

Los docentes necesitan constante capacitación y actualización, pero en muchos casos se enredan en la práctica diaria, se olvidan de capacitarse usando tics o herramientas virtuales, crean incertidumbre por falta de comprensión, crean ansiedad por la Pandemia del COVID-19- provocando aislamiento social, inmediato la necesidad de un uso estresante o estresante de los medios electrónicos provoca unos cambios en la formación de cualificaciones y la docencia para los que muchos docentes no están preparados, trae problemas a muchos, crea momentos de tensión (Jácome Roca, 2015).

La participación de los docentes contribuye significativamente al desarrollo moral de la sociedad, contribuye al fortalecimiento de la identidad cívica, se

fundamenta en una cultura de respeto a los derechos humanos, paz y solidaridad, y la participación profesional de los docentes en la ciencia convirtiéndolos en protagonistas de reinvertiendo en educación, cambiando diferentes realidades humanas, actualmente, en el contexto de la crisis del COVID-19, los desafíos son aún mayores. La transformación de los docentes de la educación presencial a la educación a distancia ha cambiado un desarrollo regular en su proceso de aprendizaje y ahora incluye la resolución de problemas como los problemas de internet de los estudiantes, antecedentes virtuales y recursos tecnológicos limitados, problemas familiares, etc.; subrayar "Y te sientes muy estresado al final de cada trimestre". "Esta frase te recuerda que el ambiente de trabajo tiene un gran impacto en el estrés humano. El estrés, que provoca alteraciones fisicoquímicas en los docentes y desencadena la secreción de hormonas (catecolaminas y adrenalina), se ha convertido en los últimos meses en un tema de interés internacional debido al aislamiento social que se vive cada vez más. Según muchos autores, se trata de una forma de estrés laboral en la que los docentes perciben una situación fuera de control, lo que genera sentimientos de frustración e incompetencia. La inflexibilidad de la personalidad, el agotamiento mental, el miedo a la enfermedad, la enseñanza de cursos en línea y otros rasgos de personalidad a menudo son emocionalmente abrumadores y provocan cambios en la salud física y mental. El espíritu puede conducir a experiencias estresantes. Actualmente se están realizando esfuerzos para reducir los efectos negativos del estrés, y la clave para lidiar con el Covid-19 es la salud mental, los programas de apoyo emocional y algunas técnicas que practican los maestros para aliviar el estrés: relajarse, aflojar los músculos, respirar profundamente, respirar lentamente, Practique la respiración abdominal y concéntrese. Presenta imágenes agradables y relajantes; es el mas usado. La resiliencia también se entiende como la capacidad de afrontar la adversidad de una forma más constructiva. Los docentes más difíciles han adquirido mejores habilidades y compromiso frente a la adversidad en el trabajo, encontrando que la resiliencia reduce el estrés a largo plazo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estrés psicológico al cual se ven enfrentados los docentes no proviene únicamente del cambio de modalidad de clases, ya que como observamos está presente tanto en docentes de modalidad presencial y virtual lo que nos hace pensar que los verdaderos factores desencadenantes de esta situación más allá de la situación actual de la pandemia por COVID-19, es verdad que esta influyó de manera negativa en el estado general de las personas no solo los docentes. Sin embargo, de tiempo más atrás la docencia ya es una profesión que trae consigo mucho riesgo de presentar alteraciones de su bienestar. La solución a un problema tan complejo como es la alteración de la salud mental de los docentes requiere de un plan de intervención bien elaborado que atienda de manera integral la necesidad enfocada en prevenir y promover el bienestar físico, psicológico y social. En aquellos que ya presentan alguna alteración implementar medidas urgentes de intervención para prevenir la progresión de los estados patológicos y en aquellos casos complejos ofertar rehabilitación para que puedan recuperar por completo su bienestar.

REFERENCIAS

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The Prevalence of Elevated Psychological Distress Among Canadian Undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50*(2), 67–72.
<https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, A., & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima . *Propósitos y Representaciones* , Vol. 7, pp. 231–239. scielo .
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa . *Propósitos y Representaciones* , Vol. 7, pp. 141–159. scielo .
- Arellano, A. S., & Morales, J. A. G. (2014). Factores asociados al Perfil Psicopatológico: Estudio en madres de Zámboanga. *CienciAmérica: Revista de Divulgación Científica de La Universidad Tecnológica Indoamérica, 3*(1), 11–15.
- Argandoña-Mendoza, M., García-Mejía, R., Ayón-Parrales, E., & Zambrano-Zambrano, Y. (2020). Investigación e innovación educativa: Reto escolar por COVID-19 en el Ecuador. *EPISTEME KOINONIA, 3*, 162.
<https://doi.org/10.35381/e.k.v3i5.726>
- Asa, F., & Lasebikan, V. (2016). Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. *International Neuropsychiatric Disease Journal, 7*(4), 1–10.
<https://doi.org/10.9734/indj/2016/27039>
- Ayuso, J. (2019). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación, 8*(2), 119–134. <https://doi.org/10.1089/aid.1992.8.119>
- Cardozo Gutierrez, L. A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*, pp. 75–98. scielobo.
- Cuenca, R., Fabara Garzón, E., Kohen, J., Parra Garrido, M., Rodríguez

- Guzmán, L., & Tomasina, F. (2009). *Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*.
- Danet, A. (2021). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Western frontline healthcare professionals. A systematic review. *Medicina Clinica*, 156(9), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.11.009>
- De la Rosa Gómez, A., & Cárdenas López, G. (2020). Reacciones postraumáticas: revisión desde una perspectiva dimensional. *Psicología Iberoamericana*, 24(1 SE-Artículos), 70–78. <https://doi.org/10.48102/pi.v24i1.81>
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés . *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría* , Vol. 48, pp. 307–318. scielocl .
- Echerri Garcés, D., Santoyo Telles, F., Rangel Romero, M. Á., & Saldaña Orozco, C. (2019). Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de Ciudad Guzmán, Jalisco . *RIDE. Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo* , Vol. 9, pp. 845–867. scielomx .
- Fernández-Batanero, J.-M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M.-M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- González-Palma, K., & Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273.*, 4(8 Ed. esp.), 19–34. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2006). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Llamocuro-Mamani, P., Medrano-Espinoza, F., & Montealegre-Soto, D. (2021). Salud mental en la población peruana durante la COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, Vol. 89, pp. 416–417. <https://doi.org/10.24875/CIRU.20001303>

- Maslach, C. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Maslach, Christina, & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Oliveira Silva, D. F., Cobucci, R. N., Lima, S. C. V. C., & de Andrade, F. B. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A PRISMA-compliant systematic review. *Medicine*, 100(44), e27684. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027684>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Trastornos mentales. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Retrieved from Discursos del Director General de la OMS website: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020#:~:text=marzo de 2020-,Alocución de apertura del Director General de la OMS en,11 de marzo de 2020&text=Buenas>
- Ortiz, C. (2018). Riesgo psicosocial de los docentes de la provincia de Málaga (España). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 8(1), 2–8.
- Ozamiz-etxebarria, N., Dosil-santamaria, M., Picaza-gorrochategui, M., & Idoiaga-mondragon, N. (2020). Niveles de estrés , ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA*, 36(4), 1–10.
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Paula, I. (2005). Estudio de casos sobre el distrés laboral en profesionales de la educación especial. *Mapfre Medicina*, 16(1), 36–51.
- Rivera-Ledesma, A., Caballero Suárez, N. P., Pérez Sánchez, I. N., & Montero-López Lena, M. (2013). SCL-90 R: Distrés psicológico, género y conductas de riesgo. *Universitas Psychologica*, 12, 105–118. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000100011&nrm=iso

- Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo Del Conocimiento*, 5(12), 637–653.
- Rodríguez, J. J., Kohn, R., & Aguilar-Gaxiola, S. (2009). *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*. Pan American Health Org.
- Said Hung, E. M., Marcano, B., & Garzón-Clemente, R. (2021). Ansiedad académica en docentes y Covid-19: Caso instituciones de educación superior en Iberoamérica. *Revista Prisma Social*, (33 SE-Sección abierta), 289–305. Retrieved from <https://revistaprismasocial.es/article/view/4202>
- Sánchez López, C., & Martínez Alcántara, S. (2014). Condiciones de trabajo de docentes universitarios, satisfacción, exigencias laborales y daños a la salud. *Salud de Los Trabajadores*, 22(1), 19–28. Retrieved from http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382014000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 6, 117–230. <https://doi.org/10.1210/jcem-6-2-117>
- Shetageri, V. N., & Gopalakrishnan, G. (2016). A Cross-Sectional Study Of Depression And Stress Levels Among School Teachers Of Bangalore. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences Ver. VII*, 15(3), 21–27. <https://doi.org/10.9790/0853-1503072127>
- Solis-Soto, M. T., Schön, A., Parra, M., & Radon, K. (2019). Associations between effort-reward imbalance and health indicators among school teachers in Chuquisaca, Bolivia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(3), e025121. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025121>
- Zuñiga Cristobal, E. C. (2019). El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. *Gestión En El Tercer Milenio*, 22(44), 115–120.

ANEXOS

ENCUESTA

MÓDULO PRINCIPAL

He leído la información del estudio y la información sobre la confidencialidad de los datos y acepto que los datos se utilizarán como se indica en la información del estudio.

PREGUNTAS GENERALES

1. ¿Sexo?

Hombre

Mujer

2 ¿Qué edad tiene usted?

Menos que 20 años

20-29 años

30-39 años

40-49 años

50 años o más que 50 años

3 ¿Cuál es su lugar de nacimiento?

Ciudad-País

4 ¿Tiene usted actualmente, en uso y funcionamiento, alguno de los siguientes bienes?

Lavadora automática

Refrigerador / nevera

Teléfono fijo

Conexión a TV cable/TV satelital/digital

Computador o notebook

Conexión a internet

Vehículo de uso particular (auto)

Ninguno de estos

5 ¿Cuántos trabajos remunerados (diferentes) tiene actualmente?

6 ¿Cuántas horas de trabajo reales hace habitualmente a la semana según su experiencia en las últimas cuatro semanas?

7 ¿Cuál es la actividad económica principal de la empresa donde trabaja?

8 ¿Cuál es la ocupación u oficio que desempeña actualmente?

9 ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en la empresa actual?

10 ¿Qué tipo de relación tiene con la empresa donde trabaja?

Como asalariado fijo

Como asalariado con contrato temporal con duración definida

Como asalariado con contrato temporal por obra o servicio

Como autónomo sin empleados

Como empresario o propietario del negocio con empleadosPE.8

Sin contrato

11 ¿Cuál es la seguridad que tiene sobre la continuidad de su contrato de trabajo en los próximos meses?

Baja

Media

Alta

12 ¿Cuál es el tiempo aproximado que tarda en trasladarse cada día de la casa al trabajo?

13 En general, ¿su horario de trabajo se adapta a sus compromisos sociales y familiares?

Muy bien

Bien

No muy bien

Nada bien

No sabe / no responde

14. Seleccione la modalidad de educación

Presencial

Virtual

15. En las últimas 4 semanas, ¿Con qué frecuencia usted se ha sentido...?

	Mucho más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	No más que lo habitual	No en absoluto
¿Ha sido capaz de concentrarse bien en lo que hace?				
¿Ha perdido sueño por preocupaciones?				
¿Se ha sentido útil para los demás?				
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?				
¿Se ha sentido constantemente bajo tensión?				
¿Ha sentido que no puede solucionar sus problemas?				
¿Ha sido capaz de disfrutar de la vida diaria?				
¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?				
¿Se ha sentido triste o deprimido?				
¿Ha perdido confianza en sí mismo?				
¿Ha sentido que Ud. no vale nada?				
¿Se ha sentido feliz considerando todas las cosas?				