



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LINCENCIADA EN PSICOLOGÍA

Tema: TELETRABAJO Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL EN LOS
DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO.

AUTOR:

CASTRO DELGADO CYNTHIA STEPHANE

CORONEL NARANJO MELISSA ESTEFANIA

TUTOR:

MSC. MANCHENO PAREDES LENIN PATRICIO

BABAHOYO – ECUADOR - 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA
Índice



CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la situación problemática	2
1.1.1 CONTEXTO INTERNACIONAL.....	2
1.1.2 CONTEXTO NACIONAL	3
1.1.3 CONTEXTO LOCAL.....	4
1.2 Planteamiento del problema.....	5
1.3. Justificación.	5
1.4. Objetivos de investigación.....	6
1.4.1. Objetivo general.	6
1.4.2. Objetivos específicos.	6
1.5. Hipótesis.	6
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes.	7
2.2. Bases teóricas.....	11
2.2.1 Teletrabajo.....	11
2.2.3 Teletrabajo y trabajo presencial	11
2.2.4 Teletrabajo en los docentes	12
2.2.5 Teletrabajo antes de la pandemia	13
2.2.6 Teletrabajo en la pandemia	15
2.2.7 Consecuencias del teletrabajo en pandemia.....	16



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



2.2.8 Teletrabajo y trabajo presencial post pandemia	17
2.3 Salud mental	18
2.3.1. Síntomas de la salud mental	19
2.3.2. Salud mental en los docentes	19
2.3.3 La salud mental en los docentes por la Covid - 19	20
2.4 El estrés	20
2.4.1. Tipos de estrés	20
2.4.1.1 Estrés agudo	20
2.4.1.2. Estrés agudo episódico	21
2.4.1.3. Estrés crónico	21
2.4.2 Causas	21
2.4.3. Síntoma	21
2.4.4. Factores de riesgo del estrés	22
2.4.4.1. Agentes psicológicos	22
2.4.4.2. Agentes ambientales	22
2.4.5. Estrés en los docentes en tiempo de pandemia Covid - 19	23
2.5. La depresión	23
2.5.1. Tipos de depresión	24
2.5.2. ¿Cómo se desarrolla la depresión?	24
2.6. La ansiedad	24
2.6.1. ¿Cuáles son las razones del malestar?	25



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



2.6.2 ¿Cómo se desarrolla la ansiedad?	25
2.7 El teletrabajo y la salud mental en los docentes	26
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.....	28
3.1. Tipo y diseño de investigación.	28
3.1.1. Investigación Correlacional	28
3.1.2. Diseño no experimental.....	28
3.1.3. Operacionalización de variables.....	28
3.2. Población y muestra de investigación.....	29
3.2.1. Población.....	29
3.2.2. Muestra.....	29
3.3. Técnicas e instrumentos de medición.	29
3.3.1. Técnicas.....	29
3.3.2. La Encuesta	30
3.3.3. Test Psicométricos	30
3.3.1. Instrumentos.....	30
3.4. Procesamiento de datos.....	31
3.4.1. ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES	31
CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSION	63
4.1. Resultados	63
4.1.1. Resultados de la encuesta sobre el teletrabajo	63
4.1.2. Resultados de la Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen.	66



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



4.1.3. Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)	68
4.2. Discusión	70
CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74
Referencias.....	75
ANEXOS	82



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



Resumen

La crisis sanitaria ocasionada por la pandemia del COVID 19 provocó una gran variedad de cambios en los diferentes aspectos en la vida de las personas, esto incluyó el área laboral, así pues, el ámbito educativo no fue la excepción, para adaptarse a las medidas de seguridad y continuar con el desarrollo de las actividades académicas fue necesario el cambio de la modalidad de trabajo, logrando que las instituciones educativas optaran por la alternativa del teletrabajo y por consiguiente provocando que los docentes se ajustaran de forma repentina a la misma. Dicha modalidad permitió mantener las actividades profesionales en progreso, mediante el uso de diferentes aparatos y medios tecnológicos, sin embargo factores como la falta de capacitación de las nuevas tecnologías, el aislamiento social y la combinación del área laboral con la familiar junto con las circunstancias en las que se aplicaron tales herramientas lograron que el teletrabajo a pesar de ser útil generara problemas que afectaron el bienestar y la salud mental de los docentes. Los principales síntomas que presentaron los docentes fueron los de ansiedad, depresión y, sobre todo el estrés que es uno de los responsables, de muchas enfermedades como un accidente cerebro vascular, migrañas, derrames faciales entre otras, aun que nuestro proyecto no revela datos estadísticos sobre el estrés en dichas enfermedades es muy bien sabido, que el estrés suele ser ignorado por un gran número de personas, la cual es un error muy grande, los docentes sufrieron de muchos de estos síntomas, lo que provocó en algunos que se enfermaran sin saber cuál fue el comienzo de su malestar.

Palabras clave: Teletrabajo, Pandemia, Docentes, Salud mental



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



Abstract

The health crisis caused by the COVID 19 pandemic caused a wide variety of changes in the different aspects of people's lives, this included the work area, therefore, the educational field was no exception, to adapt to the measures of security and continue with the development of academic activities, it was necessary to change the work modality, making educational institutions opt for the alternative of teleworking and consequently causing teachers to suddenly adjust to it. This modality allowed to maintain professional activities in progress, through the use of different devices and technological means, however factors such as lack of training in new technologies, social isolation and the combination of the work area with the family along with the circumstances in those that applied such tools achieved that teleworking, despite being useful, generated problems that affected the well-being and mental health of teachers. The main symptoms presented by the teachers were those of anxiety, depression and, above all, stress, which is one of those responsible for many diseases such as stroke, migraines, facial strokes, among others, even though our project does not reveal statistical data. About stress in these diseases is very well known, that stress is usually ignored by a large number of people, which is a very big mistake, teachers suffered from many of these symptoms, which caused some to get sick without know what the beginning of your discomfort was.

Keywords: Telecommuting, Pandemic, Teachers, Mental health

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace énfasis en el trabajo y su impacto en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno. La salud mental es un concepto sobre el bienestar completo del individuo en especial en los educadores. Lastimosamente, aquel bienestar en los profesores, frecuentemente se deteriora y resulta muy preocupante, ya que aquellos docentes que sufren de estrés o ansiedad por múltiples razones, siendo una de ellas el teletrabajo. Por ende, la investigación tiene como objetivo identificar el impacto que tiene el teletrabajo en la salud mental en los docentes.

El teletrabajo es un modo de organización laboral que se desarrolla bajo el uso sustancial de la tecnología, ante la pandemia del COVID-19, se estableció como una herramienta clave para la educación mundial. El teletrabajo tiene sus tipos de aprendizajes como también tiene sus ventajas y desventajas en especial para el docente. Por otro lado, el teletrabajo también tiene su importancia en la educación.

La salud mental es el bienestar psicológico, emocional, y social de un sujeto. Pero también la salud mental puede afectar al individuo dependiendo cómo maneja el estrés, las decisiones que toma y cómo se relaciona con las demás personas. El estrés es un síntoma que puede afectar la salud del individuo tanto como físico, emocionales y psicológico. La cual se logra desencadenar por eventos que pueden ser nuevos o exigentes que superan sus capacidades para poderlo resolver. Podemos mencionar que también hay varios tipos de estrés. Por otro lado, el estrés afecta de manera diferente a cada persona por eso es muy importante saber diferenciar sus síntomas, causas y consecuencias. Finalmente, la salud mental de los docentes puede que también hayan sufrido de lo mismo, ya sea por diferentes motivos en los cuales se va a observar en esta presente investigación

En el capítulo I, se va relatar las definiciones de la variable independiente del teletrabajo y la variable dependiente sobre la salud mental en los docentes. En cuanto al capítulo II, expone el proceso metodológico y los instrumentos que se abordaron con la población. Para finalizar, el capítulo III presenta los resultados con su respectiva interpretación que fueron obtenidos de nuestra muestra. En el capítulo IV se encuentra los resultados y la discusión y para finalizar en el capítulo V se hallan las conclusiones y recomendaciones. El presente proyecto tuvo como fin analizar la relación de dos problemáticas sociales: teletrabajo y salud mental.

1.1. Contextualización de la situación problemática

1.1.1 CONTEXTO INTERNACIONAL

A causa de la pandemia la manera como los docentes trabajaban se ha modificado, actualmente la modalidad de teletrabajo es fundamental para los planteles educativos. De acuerdo con los medios internacionales, en España el 93% de los docentes presentan estrés emocional relacionado al teletrabajo durante el aislamiento preventivo, en Colombia por una encuesta realizada por la Asociación Colombiana de Universidades, se determinó que en el 83% de los docentes, la carga laboral aumentó durante la pandemia, aquellos con edad inferior a 30 años se desenvuelven un 71% en el uso de las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) y los 60 años su porcentaje disminuye a un 46% (Hoyos et al., 2021).

Desde el comienzo de la pandemia por la COVID-19 hubo muchos cambios que se han venido originado a nivel mundial. Uno de los más importantes está involucrado el sector educativo, pues se han cerrado físicamente todas las instituciones educativas, y las clases se han adaptado en el entorno virtual que garanticen la constancia del aprendizaje. No obstante, este proceso de transición ha generado un gran impacto en la salud mental de toda la comunidad educativa tanto como los docentes y estudiantes (Santos et al., 2021).

Las intervenciones en salud mental son muy indispensables y las estrategias para disminuir y enfrentar todos estos efectos tienen que basarse en las particularidades del individuo, las realidades locales, y las recomendaciones de la evidencia científica. La cooperación de los psicólogos ante la inestabilidad psicológica de los instructores durante la pandemia del COVID-19 y el teletrabajo puede instigar a contemplar cómo las fundaciones instructivas, las escuelas y los colegios pueden contribuir a que el teletrabajo se realice salvando el bienestar de sus expertos, alejándose de las enfermedades y los inconvenientes provocados por el confinamiento y la distancia social sugeridos por las asociaciones de bienestar y las administraciones estatales (Santos et al., 2021).

El teletrabajo, por lo tanto, debe ser creado y propuesto bajo la razón y la necesidad de ofrecer soluciones específicas en circunstancias o situaciones particulares, dado que los expertos tienen una cuestión laboral y médica satisfactoria para este interés (Santos et al., 2021).

1.1.2 CONTEXTO NACIONAL

En la actualidad los problemas de salud han generado un sinnúmero de consecuencias, la manera cómo los docentes trabajaban se ha modificado a la necesidad de la población estudiantil, actualmente la modalidad de teletrabajo se convirtió en algo fundamental en los planteles educativos. El presidente de la República del Ecuador, el Sr. Lenin Moreno, decretó el día el lunes 16 de marzo de 2020, en estado de excepción a nivel nacional por la covid-19, ha tenido que adaptarse y modificar su estilo de vida, convivencia familiar, social, cultural, religiosa y laboral. Las nuevas exigencias de capacitación tecnológica, elaboración de material para estudiantes con y sin conectividad, y adaptación a esta nueva realidad está generando estrés laboral en los docentes (Mora, Bonilla y Bonilla 2021).

El teletrabajo es un medio muy popular en los últimos años, ya que por la pandemia se empezó a realizar con más frecuencia, en el Ecuador el teletrabajo era la fuente principal de ingresos en especial para los maestros, y aun en la actualidad hay muchas instituciones que aun usa el teletrabajo como método para la enseñanza, no solo en la educación básica y media, sino que también en la educación superior, el teletrabajo fue una gran ventaja en la pandemia, pero así como fue ventajoso, también trajo su desventaja una de las más importantes el estrés, los problemas de estrés que mantuvieron los docentes en toda la temporada de la pandemia, tuvieron mucho efecto negativos en su forma de enseñanza el más claro .

Fue un ejemplo que tenemos esto es un video de un Dr. Docente gritándole a una alumna injustificadamente, por motivos éticos no escribiremos el nombre de Dr. Docente pero este hecho fue padecido en una de las universidades de la ciudad de Quito- Ecuador, demostrando así la acumulación de estrés por dicho docente debido al teletrabajo.

En este sentido, es factible pensar en sistemas para la previsión y el cuidado del bienestar psicológico, por ejemplo, observando el clima de los educadores en teletrabajo, elevando en la red grupos de personas alentadoras para supervisar la presión relacionada con la palabra, potenciando el anuncio de los problemas de bienestar emocional, examinando las proporciones preventivas de las circunstancias de trabajo durante la pandemia y preparando a los profesores para que conozcan el comportamiento adecuado en esta situación específica. Posteriormente, es factible avanzar en un lugar de trabajo más seguro y, por tanto, contribuir

inequívocamente al bienestar físico y emocional de los educadores en el teletrabajo. (Santos, Ribeiro et al., 2021).

1.1.3 CONTEXTO LOCAL

Debido a la falta de documentos locales en relación al impacto del Teletrabajo en la salud mental en los docentes, se utilizó una investigación que fue realizada para diseñar un programa de prevención del estrés laboral y mejorar el desempeño de los 26 docentes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, en la cual se menciona que entre los factores que ocasionan estrés en los docentes se hallan, la carencia o escases de herramientas tecnológicas equivalente al 100%, una gran cantidad de horas de gestión el 96%, la poca coordinación y organización de actividades el 92%, una inapropiada infraestructura el 77% y la utilización de las TIC un 23% (Zapata 2021).

1.2 Planteamiento del problema

¿Qué impacto tiene el teletrabajo en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno?

1.3. Justificación.

El presente trabajo de Integración Curricular se enfocará en buscar e informar sobre las repercusiones que ocasiona el teletrabajo y cómo podrían perjudicar a los docentes en su salud mental, permitiendo investigar las consecuencias que tienen sobre los educadores de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno para lograr descubrir si han sido afectados por el teletrabajo.

Es importante reconocer que el bienestar de los docentes es indispensable, pues son considerados como unos de los pilares para el desarrollo de diferentes profesiones y por lo tanto conforman parte vital de la sociedad. La aparición de la pandemia y por consiguiente el uso del teletrabajo, pudieron originar nuevos riesgos, además de alterar aspectos que antes podrían no haber significado una amenaza para la salud mental y el desempeño laboral de los educadores, por ello es necesario identificar el efecto del teletrabajo ya que dichos factores también pueden repercutir en la vida personal de los mismo.

Este trabajo de Integración Curricular se encuentra basado en las líneas de investigación de la carrera: Clínica y Forense y su correspondiente sub-línea: Evaluación psicométrica. Entre los beneficiarios de esta investigación se hallan los docentes y la comunidad educativa del colegio. Cabe recalcar que la presente investigación aborda una problemática que dejó de estar vigente hace algunos meses debido a la reducción de casos por el Covid-19.

En cuanto a la metodología, se seleccionó el tipo de investigación correlacional para identificar el grado de relación que se halla entre el teletrabajo y la salud mental en los docentes, mientras que para diseño de investigación se decidió por el diseño no experimental para observar los fenómenos en su entorno natural y analizarlos sin la necesidad de manipular las variables, por otro lado el enfoque usado será cuantitativo ya que la recolección de los datos se basará en la medición por medio de procedimientos organizados.

Las técnicas e instrumentos seleccionados para este trabajo son la encuesta y los test psicométricos, el cuestionario basado en la escala de Likert nos ayudará a medir las

dimensiones de la variable Teletrabajo, La Escala de estrés percibido (PSS-14), de Cohen nos servirá para evaluar y conocer el grado de estrés que presentan los docentes mientras que el Inventario de la Depresión de Beck-II será utilizado para determinar si los maestros evaluados presentan síntomas de depresión.

1.4. Objetivos de investigación.

1.4.1. Objetivo general.

Identificar el impacto del teletrabajo en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.

1.4.2. Objetivos específicos.

1. Describir los principales aspectos relacionados al teletrabajo en los docentes.
2. Determinar las características de la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.
3. Establecer la relación del teletrabajo y la salud mental en los docentes del colegio.

1.5. Hipótesis.

El Teletrabajo produce un impacto en el ámbito psicológico de la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

La modalidad del teletrabajo surge en el año 1972, como una respuesta a la crisis petrolera que ocurría en Estados Unidos de Norteamérica, fue establecida por Jack Nilles con el fin de que los avances tecnológicos formaran parte de las actividades laborales, permitiendo “llevar el trabajo al trabajador y no el trabajador al trabajo” (Boiarov 2015) y de esa manera lograr la optimización de recursos no renovables. Aquella idea fue apoyada por Pacheco (2010), pues declara que los trabajadores perdían mucho tiempo o presentaban complicaciones para trasladarse de sus hogares a sus lugares de trabajo debido a la disminución de combustibles. No obstante la idea no tendría mucha relevancia hasta la década de los noventa, debido de los avances tecnológicos y de la comunicación (TIC) (Lazo y Moya 2022).

A pesar de que el Teletrabajo tuvo su origen en la década de los años setenta no sería hasta el año 2000 que se empezaría a expandir y aplicar aquella modalidad, esto debido al desarrollo tecnológico ocurrido mundialmente. Países como Argentina (2000), España (2006) y Colombia (2008) fueron algunos de los precursores en utilizar el teletrabajo como una modalidad laboral (Lazo y Moya 2022). En América Latina el Teletrabajo no tuvo una expansión que pueda considerarse de gran magnitud, ya sea por falta de acceso a la conectividad o porque algunos trabajadores no poseen los conocimientos necesarios para el uso adecuado de las nuevas tecnologías (Lara 2021).

En Ecuador la modalidad del Teletrabajo se aplicaría en el año 2016 el Gobierno Ecuatoriano por medio del Ministerio del Trabajo del Ecuador emitiría el acuerdo ministerial No. MDT-2016-190, con el objetivo de que el teletrabajo pudiera establecerse como una figura legal, permitiendo que en el sector privado se trabajara en jornadas tanto ordinarias como especiales. La emisión de acuerdos no terminaría ahí, pues en el año 2017, se realizaría otro acuerdo ministerial No. MDT-2017-0090-A para integrar el Teletrabajo pero ahora en el ámbito público para establecerlo como una alternativa laboral (García et al., 2021).

Antes del año 2020 el Teletrabajo en Ecuador era mejor conocido en el ámbito empresarial, ya que era considerada una alternativa laboral la cual se empleaba solo en casos específicos, como el de mujeres embarazadas o trabajadores con necesidades especiales, sin embargo la adaptación de aquella modalidad en el sector empresarial seguía siendo algo complejo, pues

se creía que era difícil de controlar y existía la incertidumbre, de si los trabajadores podrían realizar sus labores de manera eficaz fuera de las instalaciones de la empresa (García et al., 2021).

Según Mayancela y Rivadeneira (2019) el Teletrabajo al igual que otros medios, no posee un ámbito de implementación que se encuentre completamente explorado, pues se mantiene en constante avance. El éxito de la modalidad virtual depende de la manera en que una organización o institución lo emplee, las herramientas usadas, la planificación de los trabajadores y las relaciones laborales de estos. Si bien de estos factores necesita el teletrabajo para tener una aplicación correcta, el mal uso de los mismos influye en su desarrollo, en los trabajadores y la salud de los mismos (p. 50).

De acuerdo con el Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (2016) el uso del teletrabajo brinda diversas ventajas, como un impulso en las relaciones sociales, la adquisición de competencias para el trabajo en equipo, una mejora de la movilidad en las ciudades para ayudar al medio ambiente y la adaptación a las nuevas tecnologías. Sin embargo la mala aplicación de este también puede implicar recursos económicos elevados por parte de las instituciones y los empleados, una disminución en la productividad, un aumento en los inconvenientes laborales por una mala comunicación, coordinación o capacitación de los trabajadores y la presencia de problemas de salud mental o enfermedades físicas (Heras 2016).

De acuerdo con Rubbini (2012) trabajar desde el hogar tiene un impacto psicológico en los trabajadores, ya que laborar desde cualquier espacio que no sea parte de la organización de trabajo puede provocar distracciones y frecuentemente requiere de cambios en las rutinas o hábitos para cumplir con los objetivos laborales. Además utilizar la modalidad virtual implica adaptarse a un aislamiento lo que incluye que el empleado pueda sentir soledad, estrés o incluso ansiedad, siendo estos factores que a largo plazo alteran el desempeño y la salud mental de cualquier persona (pp. 1-15).

Las dificultades que genera el teletrabajo usualmente se manifiestan en los aspectos de la salud mental de los trabajadores, en sus emociones y situaciones sociales o familiares, aspectos en los cuales el trabajador no puede intervenir y por lo tanto es incapaz de evitar el proceso de tales acontecimientos. El estrés, la inseguridad, la soledad y la decadencia de las

relaciones tanto emocionales como laborales también son rasgos generados por la modalidad virtual los cuales afectan la salud de los empleados (Mayancela y Rivadeneira 2019).

A partir del año 2020 el Teletrabajo tuvo una aplicación y extensión generalizada, sin embargo para ello fue necesario la existencia de un evento prejudicial y masivo como la pandemia de la Covid-19 la cual obligo a los gobiernos, organizaciones, empresas y trabajadores a adaptarse y emplear el Teletrabajo como una figura laboral primordial para preservar y aumentar las fuentes de empleo, el manteniendo de la productividad y la economía. (Lazo y Moya 2022).

Para manejar la incidencia de la pandemia por Covid-19 fue necesario emplear restricciones de forma general, lo cual incluyo las actividades academias y de formación, tomando como medida ejecutarlas desde casa (Mheidly, Fares y Fares 2020). Esto mediante el decreto Ejecutivo 1017 por el Gobierno Nacional del Ecuador el 16 de marzo del 2020, el cual declaro un estado de excepción en todo el país, optando por alternativas como la suspensión tanto en las libertades de transito como en la movilidad humana y en particular el uso de clases virtuales a todo nivel educativo, generando una manera nueva de trabajo a la cual los estudiantes y docentes debieron adaptarse para realizar sus actividades (Mheidly, Fares y Fares 2020).

La crisis sanitaria provocada por la pandemia altero drásticamente el modelo educativo, ocasionando que la educación tuviera que modificarse para lograr continuar con los debidos procesos de formación y las exigencias de desempeño, la creación de nuevas estrategias de enseñanza distintas a las usadas en la modalidad presencial, ocupar parte de los tiempos no laborales para la búsqueda y planificación de los contenidos y recursos en plataformas digitales recomendados por los directivos de las instituciones y la difícil participación tanto de los estudiantes como docentes para mantenerse utilizando los aparatos electrónicos durante horas (Martínez y Garcés 2020).

La adaptación del teletrabajo en el área educativa ocasionó un malestar emocional resultante del aislamiento y el distanciamiento social, al igual que por una carga grande de trabajo provocada por la necesidad de continuar y manejar las actividades laborales según el régimen del teletrabajo. Tales características pueden exponer a los docentes ante factores que podrían ser un riesgo para su salud mental durante la pandemia, incluso ocasionando que se cuenten

con competencias y habilidades para conocer cómo manejar los problemas vinculados con su salud mental en aquel tiempo (Santiago, Scorsolini y Marchi 2020).

Las nuevas formas de enseñanza, los distintos modelos de aprendizaje y una falta de preparación y capacitación por parte de los participantes, se consideraron factores definitivos al momento de identificar los problemas en el desempeño, rendimiento y eficiencia pero en especial en el incremento de los factores de riesgo psicosocial (Venegas y Leyva 2020).

Aquellos riesgos psicosociales surgen en el ámbito laboral y están relacionados específicamente con la organización, el contenido y los resultados del trabajo y logran afectar el desarrollo, el rendimiento laboral y salud mental de los trabajadores (Corredor y Ochoa 2022).

De acuerdo con Torres (2020), en su investigación realizada al personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide de Guayaquil ante la emergencia sanitaria de Covid-19, se manifiesta en los resultados que gran parte de los encuestados se encontraban fatigados lo cual incremento la ansiedad y tensión provocada por la crisis sanitaria. Además se determinó que los docentes presentaban un agotamiento general en el cuerpo debido al aumento de la carga laboral combinado con las actividades de sus hogares y un agotamiento visual causado por el uso excesivo de los aparatos electrónicos para cumplir con el teletrabajo (Torres 2020).

La modalidad virtual es un tipo de formación muy distinta al que las personas están acostumbradas y al ser aplicada durante la pandemia provoco respuestas físicas, psicológicas y emocionales que afectaron a los docentes, tales reacciones suelen ser asociadas a la excesiva carga y fatiga mental, las mismas que pudieron generar complicaciones al momento de adaptarse, produciendo efectos negativos tanto en el ámbito laboral como personal perjudicando así la calidad de vida de los maestros (Terán et al., 2021).

Dependiendo de la manera y el contexto en el cual se use, el teletrabajo puede considerarse un riesgo psicosocial, pues al emplearse de forma incorrecta más la combinación de otros factores externos y poco prácticos este pueden generar una desmejora en el funcionamiento lo que conlleva un alto riesgo de provocar consecuencias considerables para la salud tanto física como mental (Heras 2016).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Teletrabajo

En Ecuador, el acuerdo ministerial MDT 190 – 2016 (Ministerio del Trabajo 2016), se refiere al teletrabajo como una forma de llevar a cabo las actividades laborales de manera no presencial. Tanto en jornadas ordinarias como especiales, por las cuales el empleado puede realizar sus funciones fuera de las instalaciones de trabajo, mediante la utilización de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) (Páez et al., 2020). El teletrabajo se encuentra fuertemente relacionado con las TIC, pues estas son las que permiten que las tareas fuera del ámbito laboral puedan ejecutarse (Romero 2020).

2.2.3 Teletrabajo y trabajo presencial

Como se ha mencionado, el teletrabajo son todas aquellas diligencias propias de una actividad laboral que se efectúan fuera de los espacios de trabajo establecidos, convencionales o tradicionales. Esta modalidad de trabajo cuenta con diferencias abismales con el trabajo presencial y aquellas se pueden percibir de mayor manera en nuestro entorno, sobre todo, porque en nuestro país, vivimos en una sociedad que está extremadamente habituada al contacto e interacción directa entre docentes-estudiantes. En otros países el trabajo remoto ya era una práctica expandida que se realizaba en muchas entidades incluyendo las educativas, debido a ello, al enfrentarse a efectuar el teletrabajo en la pandemia, la adaptación no resultó tan compleja como en el nuestro (Jaramillo 2019).

En otras regiones, se piensa en el teletrabajo como una herramienta fundamental para el cumplimiento de funciones debido a que es más práctico porque los espacios de trabajo se encuentran a distancias bastante considerables de los lugares de residencia de los trabajadores y es una vía para abaratar o suprimir costo de transporte y alimentación de trabajadores. Por otra parte, nuestra realidad se presentó como más compleja, puesto que el teletrabajo fue una alternativa para prevenir los contagios de COVID-19 (Jaramillo 2019).

El trabajo presencial suele suponer grandes ventajas, como la colaboración entre compañeros en caso de suscitarse alguna inquietud, también se pueden compartir contenidos y herramientas, mientras que el teletrabajo suele partir desde una individualidad en la que es compleja que otras personas interactúen y la misma naturaleza de este trabajo dificulta la

colaboración entre docentes, pues cada uno debe estar enfocado en sus propias actividades que resultan en tener bastante complejidad (Jaramillo 2019).

2.2.4 Teletrabajo en los docentes

Se ha señalado que la enseñanza en línea no tiene el mismo alcance, en comparación con la instrucción cara a cara, para proyectar la presencia del profesor de manera inmediata y efectiva (Reupert y Maybery 2009). De ahí que resulte fundamental analizar las competencias que deben tener los docentes que se desenvuelven dando clases en línea, para generar un modelo de evaluación de la docencia en ambientes virtuales, que permita afianzar las fortalezas e instrumentar mejoras, que se den acorde a la realidad de las instituciones de educación superior (García et al., 2018).

De acuerdo con García-Cabrero y Pineda-Ortega (2011), la comunicación generada electrónicamente afecta las interacciones profesor-alumno, cambiando los roles tradicionales de profesores y alumnos. Mediante el uso de herramientas tecnológicas se orienta a los estudiantes a: buscar, seleccionar, apropiarse, analizar y sintetizar información para completar las tareas del curso, por lo que estos nuevos entornos ofrecen la posibilidad de mejorar la calidad de la enseñanza al ampliar la observación, la reflexión y la práctica del conocimiento socialmente compartido y pensando en forma de oportunidad (García y Pineda 2011).

Actualmente, el rol del docente ha cambiado en su labor educativa, y el docente debe capacitarse constantemente para no presentarse como el dueño exclusivo del conocimiento, sino como alguien que ayuda a los estudiantes a construir su propio conocimiento. En lugar de dictar lecciones, los docentes explican a los estudiantes cómo buscar y utilizar la información, demostrando que enseñar lecciones de manera autoritaria ya no da buenos frutos, y que la transferencia de conocimientos es el aporte de la enseñanza junto con el aprendizaje de hoy (Cortés 2007).

Como resultado, el papel de los docentes en modalidad virtual crea presión, y la adecuación de contenidos y métodos pedagógicos se ha convertido en un desafío necesario y hasta apremiante en un entorno social cambiante, ya sea infantil o adolescente. Aproveche la tecnología para obtener funciones diferentes a las de la generación anterior (Baque et al., 2021).

Día a día se demuestra que el estrés laboral en la vida cotidiana es una de las reacciones más comunes en los trabajadores, la cual provoca efectos emocionales, fisiológicos y conductuales. Tales respuestas influyen en el ámbito laboral de los docentes y con ello en sus resultados pedagógicos. El estrés laboral puede ocasionar una pérdida de motivación a la hora de realizar las actividades laborales, aquella disminución en la motivación suele desarrollarse hasta provocar sentimientos de fracaso e insuficiencia, para los maestros fue imposible no sentir estrés debido a la modalidad virtual, pues la misma requiere más tiempo y no se tiene a consideración la salud como una prioridad (Zuniga y Pizarro 2018).

Durante la pandemia el estrés laboral se asoció mucho al teletrabajo, no obstante es vital comprender que los efectos generados no fueron únicamente provocados por el uso de las TIC, puesto que estas funcionan sencillamente como un medio para realizar el proceso laboral y educativo (Areth, Castro y Rodríguez 2015).

Es evidente que los profesionales, sin distinción de sus profesiones, se encuentran siempre sometidos a situaciones de estrés que, en diversas circunstancias, incluso se podrían considerar como límites, sin embargo, la situación de la pandemia, acrecentó las inquietudes propias de las distintas labores. Los profesionales de la educación se vieron presionados a descubrir herramientas, medios y modalidades que en muchos casos les resultaban desconocidos. Esto dio como resultado que el trabajo fuese incluso más exhaustivo y todos los aspectos del ámbito educativo se complejizara (Baque et al., 2021).

Evidentemente, todas las experiencias son diversas, aunque en el estudio realizado por profesionales de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador con Sede en la ciudad de Portoviejo, se aprecian resultados concretos que desvelan que sí han existido cambios trascendentales en la enseñanza y esto ha repercutido negativamente en el estado emocional de los educadores (Baque, et al., 2021).

2.2.5 Teletrabajo antes de la pandemia

Al iniciar la pandemia el teletrabajo fue algo que no se tenía extrema consideración y esto se produce debido a que este trabajo no era expandido en general en el mundo pero muy extraño encontrarse con empresas que solicitarán a trabajadores que realicen sus actividades de manera virtual. Los procesos de planificación y control eran más próximos incluso si se realizaban de manera remota. Por la pandemia el trabajo virtual se volvió la única vía de

precautelar la seguridad de todas las personas que se veían inmersas en el ámbito empresarial y educativo (Equipo de redacción de Drew 2021).

Antes el Teletrabajo en Ecuador se lo relacionaba principalmente con el entorno empresarial, en aquel ámbito era usado como una modalidad alternativa para asistir casos particulares de los empleados (García et al., 2021). No sería hasta el año 2020 y a causa de la pandemia, que el teletrabajo ya no sería asociado y aplicado solamente en el entorno empresarial, sino también en diversas áreas, como la educativa.

Al anunciarse los primeros contagios y síntomas propios de la COVID-19 y al propagarse los mismos, el Presidente de la República declaró un estado de excepción para todo el Ecuador.

Esto llevó a generar cambios estructurales y a concebir a las herramientas y medios tecnológicos como una alternativa viable que contribuiría a seguir efectuando actividades sin necesidad de encuentros o reuniones presenciales. Con cambios estructurales, nos referimos específicamente a las formas en que se instó a usar medios más allá de los convencionales y a la manera en que se abordó este tipo de cambios como, por ejemplo, brindando capacitaciones a docentes y estudiantes, en el caso del sector educativo (Rea, Palacios y Yuquilema 2020). A partir del 16 de marzo del 2020, con el objetivo de evitar que los casos aumentaran, procurando que la enfermedad no se esparciera en el país (2020).

Como resultado del estado de excepción, las instituciones educativas tomaron la decisión de suspender sus actividades hasta que finalizara, la pandemia y pudiera efectuarse el retorno a la presencialidad, sin embargo, al observar que el estado de excepción persistía y que podría prolongarse (Domínguez 2020), no tuvieron otra elección que adaptarse a las circunstancias y buscar diferentes opciones que pudieran sustituir a las clases presenciales (Rea, Palacios y Yuquilema 2020).

Si bien la pandemia provocó un confinamiento obligatorio, el cual a su vez ocasionaría un aislamiento social, esto no impidió que la ejecución de actividades siguiera. En realidad hubo un incremento en el uso de medios tecnológicos para cumplir con las diversas labores de las personas. Dando como resultado al teletrabajo y la teleeducación. Aunque la educación en el tiempo de pandemia fue un desafío para los gobiernos, la comunidad educativa y las familias debido a los requerimientos de esta modalidad, el aprendizaje virtual logro sustituir rápidamente a la modalidad presencial (Gordón 2020).

2.2.6 Teletrabajo en la pandemia

El mundo, si lo expresamos como un conglomerado de sociedades, está evolucionando de manera acelerada. El que se suscitara la pandemia, solo generó que los cambios sociales se vean acelerados, sobre todo, los que refieren a nivel económico. Para muchas empresas y entidades, fue una prioridad sostener la economía y los balances para así evitar la quiebra o la desproporción de labores por efectuar. Sin embargo, desplazaron a su personal y lo orillaron al límite de sus propias condiciones físicas y emocionales. Esto nos lleva a reflexionar sobre que en muchas circunstancias no se generó una aproximación efectiva entre los participantes y actores de los procesos educativos y aquello dio como resultado que tanto docentes como estudiantes vean afectadas sus propias capacidades y conductas (Benavides y Silva 2022, 142)

Contrario a lo que se podría pensar, el teletrabajo, no ofreció flexibilidad, sino más bien volvió más estrictos a los docentes, que en se veían aquejados por la irritabilidad producto del estrés causado por su trabajo en una modalidad que hasta el momento les resultaba desconocida o más bien, bastante distante (Benavides y Silva 2022). El estrés y otras patologías como trastornos de sueño se generaron debido a los grandes flujos de trabajo de los docentes y además aquello produjo un aumento en la tensión e irritabilidad, no solo de los docentes sino de los estudiantes y de los individuos cercanos a ambos grupos a quienes concierne de manera más próxima la atención a inquietudes educativas.

Al llegar la pandemia, el teletrabajo se convirtió en sinónimo de prevención de la enfermedad que resultaba desconocida hasta ese momento, por tanto era primordial que el contacto y las interacciones sociales se redujeran, lo que resultó contraproducente para muchas personas que vieron afectadas sus capacidades de interacción cuando se comenzaron a integrar de manera progresiva con sus actividades como antes de los eventos mencionados. Aun así, no todo resultó favorable pues las jornadas no tenían un límite fijo de horas de actividades a realizar, sino que aquellas se extendían incluso duplicando el tiempo que se tendría establecido de manera tradicional (Ginier 2020, 25).

Las jornadas tal y como las entendemos desaparecieron y dieron paso a grandes conglomerados de trabajo e información que debía registrarse y revisarse. Las interacciones eran limitadas y aquello producía que los esfuerzos de los docentes fueran incluso más extenuantes. En muchas ocasiones incluso no existía algún tipo de encuentro presencial con

los estudiantes, es decir, nunca se había conocido en persona. Esto afectaba las dinámicas y por ende era difícil que los conocimientos impartidos profundicen en la atención e intereses de los estudiantes (Ginier 2020, 25)

Durante la pandemia el teletrabajo ha significado, principalmente, una medida de prevención para, por un lado, reducir la transmisibilidad del virus, de manera muy significativa disminuyendo el contacto social en las empresas y también en la movilidad en transporte público y, por otro lado, mantener la actividad económica, donde esta se podía sostener virtualmente, como por ejemplo en la enseñanza, finanzas, administración pública o medios de comunicación, lo que permitía también mantener la continuidad de la relación laboral (Benavides y Silva 2022, 139).

2.2.7 Consecuencias del teletrabajo en pandemia

Las principales consecuencias y repercusiones debido a la pandemia se manifestaron a muy corto plazo. Cuando se iniciaron los periodos lectivos el estrés y la ansiedad se hicieron presentes, sobre todo, porque el medio educativo se volvió más competitivo y la colaboración que podría haber existido previamente con otros compañeros se manifestó como relativamente escasa. En muchas circunstancias también era importante y una causa de preocupación el no tener los recursos económicos y tecnológicos que les permitieran poder desenvolverse bien en las clases (Adam, Cruz y González 2020, 161).

Si de por sí la situación de la pandemia generó una completa incertidumbre entre todos los ciudadanos del mundo, puesto que no contábamos con la información precisa sobre lo que estaba ocurriendo, pues incluso la comunidad científica tardó tiempo en dar especificaciones sobre qué hacer para prevenir la enfermedad al momento de que el confinamiento fuese más estricto y que todo nuestro medio se tuviese que transportar y reducir a lo virtual. Esto fue como una inquietud generalizada y fueron los docentes quienes tuvieron que lidiar con incluso más trabajo de lo que estaban acostumbrados a hacer antes de la pandemia (Adam, Cruz y González 2020, 161).

Muchos directivos no conseguían comprender y empatizar con el concepto de que el trabajo, incluso si es virtual es muy rígido y lo asociaban como actividades sencillas. Hoy en día sabemos que eso no es así y que el hecho de que actividades se realicen tras una pantalla no

es sinónimo de que esta sea más sencilla sino que el método para hacerlas o aproximarse a ellas son distintas (Adam, Cruz y González 2020, 161).

A pesar de la gran cantidad de beneficios que brinda la educación virtual, las desventajas que esta conlleva son notables, no solo en estudiantes sino también en los docentes, siendo una de ellas, la accesibilidad para entrar a las aulas virtuales, pues es indispensable la utilización de aparatos electrónicos como computadoras o celulares inteligentes que cuenten con conexión a Internet (Rea, Palacios y Yuquilema 2020).

La limitación del contacto social también es un inconveniente, ya que un entorno virtual no es capaz de reemplazar ese tipo de socialización, además la sustitución de las aulas por espacios del hogar reduce el contacto al círculo familiar, estos no siempre serán los más óptimos para un desarrollo idóneo y ameno de las actividades académicas y no consiguen acaparar el contenido de las clases, ya que no se cuenta con individuos con los que se pueda socializar sobre los temas específicos de las jornadas académicas, lo que puede generar soledad, irritabilidad, depresión y por supuesto preocupación. Los lugares en los cuales se imparte clases presenciales poseen las condiciones requeridas para obtener una convivencia sana, tales condiciones son difíciles de replicar en una modalidad virtual (Gordón 2020).

La modalidad virtual establece una realidad artificial la cual puede crear complicaciones al momento de manejar las emociones, esto por distintos factores, como la escasa capacitación de los docentes sobre el uso de las TIC, la falta de recursos tecnológicos proporcionados por la comunidad educativa, la falta de tiempo, etc. A esto debemos añadir que las necesidades de los individuos no son siempre las mismas y contrario a lo que se podría pensar, el contacto virtual ha limitado las interacciones y comprensión de diversos contenidos pues no se consigue afianzar y aproximar a superiores para resolver las inquietudes que surjan en torno a un tema o clase (Colmenares y Díaz 2019).

2.2.8 Teletrabajo y trabajo presencial post pandemia

La pandemia dio como resultado que se genere un cambio inminente en la forma de trabajar y propició una atmósfera que se preveía desde hace algún tiempo: la virtual. El teletrabajo ofrecía un sinnúmero de herramientas pero el fin de estas, en muchas circunstancias no era precisamente propiciar que el trabajo fuese más rápido, efectivo y cómodo para los

trabajadores, sino que más bien eran herramientas que se enfocaban en aumentar la productividad más que en los trabajadores (Equipo de redacción de Drew 2021).

Además producía confusión en muchos usuarios, todo esto generaba múltiples complicaciones, sobre todo, si nos enfocamos en el área de la salud emocional de las personas ya que muchas empezaron a tener problemas emocionales y psicológicos al poner en tela de juicio sus propias capacidades. Esta es una grave consecuencia de lo que ocurrió con la pandemia, pues en estas circunstancias la tecnología no fue una aliada que estuvo al servicio de los trabajadores sino que más bien fue un medio que les aportaba inseguridades (Equipo de redacción de Drew 2021).

Sí bien es cierto que el trabajo remoto o en casa ofrece múltiples beneficios para otras ramas de estudio, de acuerdo a las experiencias particulares de los docentes, se podría señalar que esta modalidad de enseñanza y de estudio no resulta de lo más práctica en una sociedad y entorno como el que atravesamos. Como se mencionó previamente la sociedad ecuatoriana está muy acostumbrada a la interacción y el acercamiento próximo entre los actores del proceso educativo, por tanto el que la educación se de manera virtual trunca estas interacciones y además representan una carga psicológica bastante considerable, tanto para los docentes como para los estudiantes (Equipo de redacción de Drew 2021).

Para referir específicamente a los docentes, estos sufren de mucho estrés al tener que hacer sus actividades en lapsos mucho más cortos de tiempo y en jornadas que resultan extremadamente exhaustivas ya que estas no acaban al momento de apagar su ordenador o de cerrar una sesión de clase en línea, sino que continúan en las preparaciones de clase o la aproximación a diferentes medios a los que hay que acceder para proporcionar las clases, estas son más complejos de entender y organizar. Entonces, todo esto nos lleva a sostener que por muy beneficioso que se presente la educación virtual o el trabajo virtual en general, no es una vía en la que se pueda pensar en nuestro país o al menos no por el momento (Equipo de redacción de Drew 2021).

2.3 Salud mental

La salud mental está establecida por varios factores biológicos, sociales y psicológicos, como, por ejemplo, las presiones socioeconómicas que son persistentes constituyen a un riesgo

conocido para la salud mental de las personas y las comunidades, otras de las pruebas más evidentes están relacionadas con la pobreza, y con el bajo nivel educativo (Amador 2016).

El bienestar psicológico es una condición de prosperidad en la que un individuo entiende sus capacidades y puede adaptarse a las cargas típicas de la vida, para trabajar de forma beneficiosa y añadir a su área local. En este sentido, el bienestar psicológico es la base de la prosperidad individual y del trabajo potente en el ámbito local, según la Organización Mundial de la Salud. (Organizacion Mundial de la Salud 2018).

Una mala salud mental se asocia a los cambios sociales, la discriminación de género, las condiciones de trabajo estresante, la exclusión social, los modos de vida poco saludables, también a los riesgos de violencia, a la mala salud física y por último a las violaciones de los derechos humanos. La salud mental es muy importante en todas las etapas de la vida desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y finalmente la vejez (Organizacion Mundial de la Salud 2018).

2.3.1. Síntomas de la salud mental

Es vital reconocer las señales de preaviso que podrían demostrar que un individuo podría tener un problema de bienestar psicológico (Usagob 2020):

- Dejar de compartir momentos con su familia o amigos, en otras circunstancias que solían apreciar.
 - Experimentar trastorno del sueño.
 - Consumir medicamentos o alcohol en exceso.
- No tener niveles energía como antes para poder realizar cualquier actividad.
 - Pensar en hacerse daño a otros o sí mismo.
 - No poder concentrarse en sus actividades cotidianas.
- Sentirse extrañamente aturdido, distraído, furioso, enfadado, estresado o aprensivo.

2.3.2. Salud mental en los docentes

Se entiende a la salud laboral del docente como el nivel de bienestar emocional y físico adquirido en la profesión, es posible encontrar varios datos y estudios que hacen saber que la salud laboral de los docentes está en peligro, provocado principalmente por factores tanto

sociales como psicológicos los cuales generan su deterioro, siendo estos los factores asociados al estrés experimentado en la docencia (Bom, Davis y Young 2002).

2.3.3 La salud mental en los docentes por la Covid - 19

Al considerar la exhibición de los docentes sobre los riesgos psicosociales derivados al trabajo realizado en el entorno escolar y también como una posibilidad para la ejecución del teletrabajo, que implica una mayor exposición a la ansiedad, depresión, el estrés y una gran disminución de la salud mental (Santos et al., 2020).

2.4 El estrés

Se puede estimar que el estrés es un mecanismo que surge cuando la persona se encuentra en una situación la cual supera los límites de sus recursos. Durante los acontecimientos estresantes se van presentando, la liberación de hormonas como la adrenalina. Según Isabel Gallardo (2021), en estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal (p. 1).

2.4.1. Tipos de estrés

El estrés puede resultar confuso y complicado porque existen diferentes tipos de estrés (Miller y Dell 2010):

2.4.1.1 Estrés agudo

Es un estrés que se puede provocar en un corto periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Frecuente en todo el mundo, aparece cuando se vive un proceso exigente, nuevo o cuando se pasa por situaciones complicadas. Dependiendo al escaso tiempo que dura no suele ocasionar problemas importantes para la salud del individuo (Miller y Dell 2010).

2.4.1.2. Estrés agudo episódico

Se trata de individuos que soportan una y otra vez circunstancias de intensa presión y parecen acabar atrapados en un torbellino de obligaciones desorbitadas, que los sumerge en una vida confusa, impulsados por la presión auto infligida y sumergidos en una emergencia que no cesa. Se trata de individuos que la mayor parte del tiempo son ásperos, malhumorados, nerviosos y se hallan en un estado constante de tensión, además, suelen culpar a los demás de todos sus problemas cotidianos (Miller y Dell 2010).

2.4.1.3. Estrés crónico

Esto puede padecer durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede cambiar desde varias semanas a meses. Las personas que padecen de este tipo de estrés pueden acostumbrarse lo suficiente a la situación de activación, que pueden llegar hasta no darse cuenta de que lo viven y acaban sufriendo problemas de salud. Suele aparecer cuando las personas no ven una salida a una situación deprimente, compleja y algunas veces aparece por una experiencia vivida en la niñez que se interioriza y se mantiene latente desde entonces (Ponce 2021).

2.4.2 Causas

El estrés se puede manifestar en una primera fase de activación o preparación de la persona frente a este estímulo; luego hay una etapa de mantenimiento del estado de alta actividad y después, cuando se ha superado cualquier situación, finalmente se pasa a una fase de agotamiento en la que la alta actividad cae bruscamente (Ponce 2021).

2.4.3. Síntoma

El estrés puede causar muchos síntomas, tanto psicológicos, como físico y emocionales (Ponce 2021). Muchas veces los individuos que son afectados no vinculan estos signos con el propio estrés, siendo los más frecuentes:

- Mala memoria.

- Falta de energía o de concentración.
- Cambios de la conducta.
- Problemas de salud mental.
- Problemas cardiovasculares y musculo esqueléticas.
- Insomnio o exceso de sueño.

2.4.4. Factores de riesgo del estrés

Hay distintos tipos de estrés que provocan problemas de salud como trastornos psicosomáticos, ansiedad, depresión o afecciones cardíacas, etc. Por lo tanto, es fundamental conocer los factores de riesgo que pueden desencadenar alteraciones y evitarlos lo más posible (Medicina y Sanidad 2021).

2.4.4.1. Agentes psicológicos

- **Timidez.** Varios estudios señalan que las personas introvertidas y con mayor sensibilidad son los más propensos a sentirse abrumados en situaciones estresantes. Así mismo, al ser más cerradas sufren más a la presión y la sensación de descontrol (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).
- **Autoimpacto.** Esto alude al enfoque para incorporar las circunstancias y "procesarlas". Algunos individuos permanecen en paz y otros responden con más presión (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).
- **Predisposición a padecer ansiedad.** Hay sujetos que de por sí tienden a ser más inquietos y ansiosos, por lo general eso se incrementa aún más con el estrés (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).

2.4.4.2. Agentes ambientales

- **El fin de un horario o propensión diaria.** Adaptarse a otra rutina suele ser problemático y la psique junto con el cuerpo necesitan tiempo para incorporarse a la nueva situación. La finalización de una excursión y la vuelta a la musicalidad del día a día es un ejemplo razonable de ello (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).
- **Interrupciones sorprendentes.** La forma en que se producen los cambios suele producir al menos presión. Esta disfunción psicológica y cercana puede ser más prominente o menor, dependiendo de cada individuo y de las condiciones

experimentadas. Para esta situación, estamos hablando de una migración, una diferencia de trabajo o quedarse sin empleo (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).

- **Situaciones difíciles de sobrevivir.** Hablamos del fallecimiento de un familiar, de un percance, de la enfermedad de un amigo o familiar, de una emergencia social o financiera, etc (Escuela de postgrado de medicina y sanidad 2021).

2.4.5. Estrés en los docentes en tiempo de pandemia Covid - 19

El estrés podría ser dominado dependiendo de la capacidad del individuo de controlarlo, así como de generar determinadas técnicas que puedan ayudar a identificar los factores generadores de estrés para así modificar las reacciones perjudiciales. El estrés no se deduce a una tensión nerviosa, tampoco es algo que podamos impedir, ya que es algo inevitable. Mediante va pasando el tiempo en el desarrollo de la pandemia covid-19 los docentes son más propensos al aumento de estrés, no dejando de lado que es bastante posible que en los años anteriores también hayan sufrido de lo mismo, ya sea por diferentes motivos como también durante la pandemia, el cambio drástico de modalidad de estudios presenciales a estudios a distancia fue influyente en el estrés de los docentes (Robinet y Perez 2020).

2.5. La depresión

La melancolía es una sensación de molestia o una disminución potencial del interés o la alegría en los ejercicios, que se convierte en un problema cuando es lo suficientemente extraordinario como para obstruir el trabajo típico del individuo. Puede seguir a la partida de un amigo o miembro de la familia u otra ocasión insoportable, a pesar de que es desequilibrada para la ocasión y perdura sorprendentemente (Coryell).

La tristeza muestra principalmente el déficit de equilibrio en partes específicas mentales y profundas de la vida de equilibrio en partes mentales y profundas específicas de la vida. Los individuos con desdicha se sienten débiles, terriblemente, también se sienten vulnerables, dominados, tristes y se culpan a sí mismos por tener estos sentimientos pesimistas, algunos tienen contemplaciones de autodestrucción. En cuanto a la contemplación de autodestrucción, esto se ve perturbado por la presencia de Covid 19 y el teletrabajo, produciendo sintomatología en las personas (Cabezas et al., 2021).

2.5.1. Tipos de depresión

- La depresión mayor tiene un origen más biológico o endógeno, con un mayor componente genético y una menor influencia de factores externos. Puede aparecer de forma recurrente y, en algunos casos, tiene cierta relación con la estación del año.
- Por el contrario, existe la depresión reactiva, causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes.
- La distimia, antes conocida como neurosis depresiva, que se caracteriza por un cuadro depresivo de menor intensidad que los anteriores, de evolución crónica (más de dos años), sin periodos asintomáticos y con sentimientos de incapacidad y somatización. Este último tipo de depresión parece estar más relacionado con la forma de ser y con el estrés prolongado (Ortuño 2022).

2.5.2. ¿Cómo se desarrolla la depresión?

A excepción de algunos casos de dolor relacionados con enfermedades naturales (enfermedad de Parkinson, tuberculosis, etc.), la miseria se produce en general por la cooperación de variables orgánicas específicas (cambios hormonales, modificaciones en las sinapsis de la mente como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, partes hereditarias, etc.), con factores psicosociales (condiciones angustiosas en la vida emocional, laboral o de relación) y factores de carácter (en particular los sistemas de guardia mental) (Ortuño 2022).

2.6. La ansiedad

El nerviosismo tiene preocupaciones extraordinarias y sentimientos desmesurados de temor de forma constante, impidiendo la rutina diaria de estos individuos y la forma en que trabajan y se conectan con su circunstancia actual. En su mayor parte, el malestar se produce tras haber estado involucrado con una circunstancia de frenesí importante, dejando continuaciones en el cuerpo y el cerebro del individuo (Román 2019).

En cualquier caso, no hay un solo tipo de malestar, el universo de la investigación del cerebro aísla los tipos de nerviosismo según sus efectos secundarios y cada uno de ellos tiene un método alternativo para ser tratado. Si te das cuenta de qué tipo de malestar está atacando tu

vida, tienes más oportunidades de tratarlo a tiempo y trabajar en tu satisfacción personal (Román 2019).

El nerviosismo tiene preocupaciones extraordinarias y sentimientos desmesurados de temor de forma constante, impidiendo la rutina diaria de estos individuos y la forma en que trabajan y se conectan con su circunstancia actual. En su mayor parte, el malestar se produce tras haber estado involucrado con una circunstancia de frenesí importante, dejando continuaciones en el cuerpo y el cerebro del individuo (Ortuño 2022).

En cualquier caso, no hay un solo tipo de malestar, el universo de la investigación del cerebro aísla los tipos de nerviosismo según sus efectos secundarios y cada uno de ellos tiene un método alternativo para ser tratado. Si te das cuenta de qué tipo de malestar está atacando tu vida, tienes más oportunidades de tratarlo a tiempo y trabajar en tu satisfacción personal (Ortuño 2022).

2.6.1. ¿Cuáles son las razones del malestar?

Las causas básicas son variables hereditarias, existiendo una inclinación al problema, a pesar de que su compromiso definitivo es oscuro, y el tipo de formación en la juventud y el carácter, dando una apuesta más seria a aquellos individuos con problemas para adaptarse a las ocasiones perturbadoras. Entre las variables favorecedoras de la enfermedad estarían las ocasiones perturbadoras, especialmente los problemas en los vínculos relacionales, la dolencia real y los problemas laborales (Ortuño 2022).

2.6.2 ¿Cómo se desarrolla la ansiedad?

Los problemas de nerviosismo pueden llegar a ser continuos en el caso de que las ocasiones desagradables que los han incitado continúen o por otro lado en el caso de que se mantengan estilos de especulación que causen un sentimiento de temor hacia la introducción de efectos secundarios, haciendo un bucle sin fin entre el malestar y la ansiedad hacia la introducción del mismo. Como regla general, el curso es persistente con vacilaciones y, específicamente, en la confusión de tensión resumida, el problema entusiasta fanático y el problema fóbico de inicio de la juventud, el curso es particularmente fluctuante. Sin tratamiento, el 80% sigue teniendo efectos secundarios tres años después del inicio (Ortuño 2022). En el caso de que el

nerviosismo sea persistente, con frecuencia se puede ir con estados gravosos. Con tratamiento, la mitad no vuelve a presentar urgencias por tormento.

2.7 El teletrabajo y la salud mental en los docentes

Ciertos factores estresantes tal vez no afectan directamente la salud mental y el bienestar de las personas, sino que también se enfrentan a una adaptación al medio ambiente por medio del mecanismo humano, la cual puede minimizarse o transformarse, pues los seres humanos deben tratar de lidiar con una inapreciable protección psíquica en sus vidas cotidianas en un mundo tan agitado. Por lo tanto, es muy probable que algunos profesores se adapten y otros puedan desarrollen enfermedades mentales, en especialmente en vista de las necesidades de adaptación que se le impone ante la pandemia actual (Santos et al., 2021).

Entre todas las actividades que realizan en el teletrabajo los docentes, se destacan en las actualizaciones en tiempo real, lives, también conferencias web, la producción de clases por medio de videos y otros materiales para el estudio. A pesar que, con la extensión del encierro y la falta de seguimiento a los docentes de la educación con relación a su salud mental y sus condiciones de trabajo, se plantea una probabilidad de un sufrimiento, relacionado con las condiciones de prestación de estos servicios como con el vigor en que los mismos solicitan (Santos et al., 2021).

A partir de esta situación, se puede pensar que, aunque los profesores son partes de una estructura esencial para el mantenimiento de las actividades básicas para socializar entre todos durante el período de la pandemia. Los docentes deben adaptarse para poder mantener una organización que permita la educación a distancia, esto implica que se debe distribuir las finanzas para pagar ciertas tecnologías, acceso de banda ancha y aplicaciones, entre otras. También pueden producirse cambios en los horarios de trabajo, ya que puede surgir la necesidad de grabar clases virtuales al amanecer (Santos et al., 2021).

Es muy posible que los profesores tengan que ayudar con todas las dudas de los alumnos en momentos tienen de vez en cuando no tienen servicios al internet e inclusive a los medios de comunicación que son utilizados anteriormente para círculos sociales distintos de los relacionados con el trabajo, que no siempre serán remunerados, configurando trabajo adicional. A fin de cuentas, los educadores pierden independencia para ocuparse de su propio

tiempo de funcionamiento, lo que les lleva a trabajar bajo un sistema complicado, que podría actualizarse con respecto a la pandemia (Santos et al., 2021)

Los aparatos especializados portátiles aumentan el grado de estrés y el trastorno del sueño, lo que influye en el bienestar y la prosperidad de los trabajadores. Otros obstáculos que pueden provocar enfermedades psicológicas son el distanciamiento debido a la pérdida de contacto directo con los estudiantes y los compañeros, la disminución de la imaginación, la ampliación de las horas de trabajo, la intensificación del trabajo, la mayor exposición a enfermedades relacionadas con la palabra debido a las malas condiciones ergonómicas, y el aumento de los costes de la asistencia pública (Santos et al., 2021).

Aunque estos descubrimientos proceden de investigaciones realizadas antes de la pandemia, se convierten en marcadores significativos que podrían surgir en un entorno en el que una parte de estos componentes han demostrado previamente ser los pilares del desarrollo de las relaciones laborales debido a las especificidades del teletrabajo en la contemporaneidad (Santos et al., 2021).

Los docentes han tenido que hacer frente nuevos desafíos no solos académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales y con sus actividades personales, simultáneamente se han visto sumergido en un proceso continuo de muchas capacitaciones, que demanda mayores o altas horas de trabajo y por esta razón mayor carga laboral. Los efectos psicológicos son generados por la pandemia y también por medio del teletrabajo (Santos et al., 2021).

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1. Investigación Correlacional

En la presente investigación se empleará el tipo de investigación correlacional, la cual tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico (Sampieri 2014). Con ella se identificará el grado de relación que se halla entre el teletrabajo y la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.

3.1.2. Diseño no experimental

Se utilizará el diseño de investigación no experimental pues de acuerdo con Sam Pierre (2014), es la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, consintiendo en observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural para luego proceder a analizarlos (p. 152).

3.1.3. Operacionalización de variables.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM/INSTRUMENTO
Variable independiente Teletrabajo	De acuerdo con Eurofound y la Organización Internacional del Trabajo (Eurofound y OIT 2019), el Teletrabajo es definido como la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) con el fin de realizar las actividades laboras fuera de las instalaciones del empleado.	<ul style="list-style-type: none"> - Condiciones técnicas y materiales - Capacitación - Equilibrio vida-trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Herramientas tecnológicas, herramientas de comunicación - Satisfacción y asistencia. - Tiempo y organización 	- Cuestionario basado en la escala de Likert

<p>Variable dependiente</p> <p>Salud mental</p>	<p>La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2000), considera que la salud mental no solo es la falta de enfermedades, es una circunstancia de bienestar entero que abarca el ámbito mental, físico y social. La salud mental es parte vital de la salud, ya que permite el desempeño de las capacidades de una persona, para afrontar los obstáculos a lo largo de la vida.</p>	<p>- Estrés</p> <p>- Ansiedad</p> <p>- Depresión</p>	<p>- Control, Pérdida de control</p> <p>- Tristeza, Pesimismo, Pérdida de Placer, Cansancio o Fatiga</p>	<p>- Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen.</p> <p>- Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)</p>

3.2. Población y muestra de investigación.

3.2.1. Población.

41 Docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.

3.2.2. Muestra.

20 Docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno.

3.3. Técnicas e instrumentos de medición.

3.3.1. Técnicas

Las técnicas de investigación consisten en grupos o conjuntos de procedimientos estructurados, como herramientas o instrumentos, los cuales están ordenados de manera sistemática, estos le sirven como guía al investigador para lograr indagar y obtener conocimiento sobre el estudio que realiza (Maya 2014). La aplicación de las técnicas es indispensable para cualquier proceso de investigación científica.

3.3.2. La Encuesta

Como primera técnica a utilizar está la encuesta, la cual es empleada para la recopilación de datos debido a su facilidad para recoger información de manera rápida y eficiente (Anguita, Labrador y Campos 2003). Para realizar una encuesta se necesita de un cuestionario o esquema de preguntas que es aplicado a una población, con el fin de conocer sus opiniones o conocimientos sobre un tema en específico. La encuesta será aplicada a la población, para así determinar los maestros que se vieron mayormente afectados por el teletrabajo y de esa manera obtener la muestra a la cual se le aplicarán los test psicométricos.

3.3.3. Test Psicométricos

Al ser la psicología una ciencia fáctica es fundamental medir las características de los fenómenos que esta estudia, para ello existen los test psicométricos, los cuales tienen su base, tal como su nombre lo indica, en la psicometría, estos se encargan de medir las cualidades, características y peculiaridades psicológicas que poseen los sujetos a través del criterio de medición (Tovar 2006). Se emplearán 2 test psicométricos, enfocados en medir diferentes dimensiones.

3.3.1. Instrumentos

La función de los instrumentos de investigación consiste en obtener y recopilar la información de la investigación, un instrumento de medición que funciona correctamente debe ser capaz de recolectar los datos que son observables, de modo que logren representar de la manera más similar posible a las variables que el investigador mantiene como objeto (Sampieri, Collado y Lucio 1991).

Cuestionario basado en la escala de Likert

Un cuestionario es aplicado en todo tipo de encuestas y consta de un grupo de preguntas sobre una o más variables las cuales serán medidas (Bardales y Pantoja 2021). Las opciones de respuestas a elegir estarán basadas en la escala de Likert de opinión, esta escala es una herramienta de medición, la cual facilita determinar el grado de conformidad que posee el individuo quien responde la encuesta (Llauradó 2014). La categoría de respuestas utiliza 5 puntos, esta consta de opciones como: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo. El cuestionario se utilizó en una

encuesta que se aplicó a la población docente del colegio y de esa manera obtener la muestra de los maestros a los cuales se les tomaron los test psicométricos.

Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen

La Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen consta de 14 preguntas y es considerada actualmente como uno de los cuestionarios más usados para determinar el grado en que las personas sienten que pueden y son aptos para controlar las diversas situaciones de su vida o por el contrario, se ven controlados por tales circunstancias (Pedrero et al., 2015). La escala de estrés percibido se empleó para identificar el grado de estrés que poseen los docentes y si sienten que son capaces de controlar las situaciones que lo provocan.

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

Se utilizó el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) para determinar el nivel de gravedad de los síntomas depresivos en los maestros. Este instrumento posee 21 ítems y fue diseñado para aplicarlo en los adultos y adolescentes, estos últimos deben tener como mínimo 13 años de edad para contestarlo (Araneda et al., 2008). Se empleará este inventario debido que para tomarlo no es necesario que los pacientes hayan sido previamente diagnosticados con depresión.

3.4. Procesamiento de datos.

3.4.1. ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

Cuadro 1.- Conté con recursos tecnológicos como computadoras de escritorio, laptops o celulares inteligentes para realizar mis actividades durante la pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	13	31,7%
De acuerdo	23	56,1%

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	5	12,2%
En desacuerdo		
Totalmente en desacuerdo		
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

En base a los resultados obtenidos en la encuesta, el 56,1% de los docentes se encuentra de acuerdo indicando que contaron con los recursos tecnológicos para realizar sus actividades durante la pandemia, el 31,7% está totalmente de acuerdo con el enunciado y 12,2% expresa que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber contado con los recursos tecnológicos suficientes.

Cuadro 2.- No tuve problemas con la conexión a internet al realizar mis actividades laborales durante el confinamiento.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	19,5%
De acuerdo	18	43,9%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	5	12,2%

En desacuerdo	8	19,5%
Totalmente en desacuerdo	2	4,9%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados obtenidos, el 43,9% de los docentes se encuentra de acuerdo con que no tuvieron problemas con la conexión a internet al realizar sus actividades laborales durante el confinamiento, el 19,5% está totalmente de acuerdo, 12,2% expresa que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber existido problemas con la conexión a internet, por otro lado un 19,5 se halla en desacuerdo es decir que tuvieron problemas con la conexión a internet al igual que un 4,9% el cual está totalmente en desacuerdo con el enunciado.

Cuadro 3.- Pude adaptarme fácilmente a la modalidad de trabajo virtual en la pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	24,4%
De acuerdo	25	61%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	5	12,2%
En desacuerdo	1	2,4%

Totalmente en desacuerdo		
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados obtenidos, el 61% de los docentes se encuentra de acuerdo, indicando que pudieron adaptarse con facilidad a la modalidad virtual en la pandemia, el 24,4% está totalmente de acuerdo, 12,2% expresa que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que puede o no haber sido fácil para ellos adaptarse a la modalidad virtual en la pandemia y el 2,4 de los docentes se hallan en desacuerdo es decir que no consideran que fue fácil adaptarse a la modalidad virtual en la pandemia.

Cuadro 4.- Tuve capacitaciones para comprender el manejo de los aparatos tecnológicos y recursos virtuales que se requerían usar en el trabajo.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	13	31,7%
De acuerdo	24	58,5%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	3	7,3%
En desacuerdo	1	2,4%
Totalmente en desacuerdo		

Total	41	100%
-------	----	------

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados obtenidos, el 58,5% de los docentes se encuentra de acuerdo, puntualizando que tuvieron capacitaciones para comprender el manejo de los aparatos tecnológicos y recursos virtuales que se requerían usar en el trabajo, el 31,7% expresa que está totalmente de acuerdo con el enunciado, mientras que el 7,3 indica que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber tenido las capacitaciones para el manejo de los aparatos electrónicos y recursos virtuales y el 2,4% de los docentes se hallan en desacuerdo es decir que no tuvieron capacitaciones para comprender el manejo de los aparatos tecnológicos y recursos virtuales requeridos para el trabajo.

Cuadro 5.- Por el teletrabajo en la pandemia, tuve dificultades para gestionar el tiempo dedicado a mis obligaciones personales.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	12,2%
De acuerdo	18	43,9%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	4	9,8%
En desacuerdo	11	26,8%
Totalmente en desacuerdo	3	7,3%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 43,9% de los docentes están de acuerdo, indicando que no tuvieron dificultades para gestionar el tiempo a sus obligaciones personales, el 26,8% está en desacuerdo puntualizando que tuvieron dificultades para gestionar el tiempo a sus obligaciones personales, el 12,2 está totalmente de acuerdo, mientras que el 9,8% indica que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber controlar y organizar su tiempo y el 7,3% se halla totalmente en desacuerdo.

Cuadro 6.- En la pandemia la modalidad virtual aumento mi carga laboral desde casa.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	22%
De acuerdo	18	43,9%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	5	12,2%
En desacuerdo	7	17,1%
Totalmente en desacuerdo	2	4,9%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados obtenidos, el 22% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que en la pandemia la modalidad virtual aumento su carga laboral desde casa, el 43,9% está

de acuerdo, mientras que el 12,2 no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber tenido un aumento en su carga laboral por la modalidad virtual en la pandemia, por otro lado el 17,1% se halla en desacuerdo es decir que no tuvieron un aumento en su carga laboral por la modalidad virtual y el 4,9% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 7.- Sentí estrés por usar la modalidad de trabajo virtual en el tiempo de la pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	7	17,1%
De acuerdo	18	43,9%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	7	17,1%
En desacuerdo	6	14,6%
Totalmente en desacuerdo	3	7,3%
Total	41	100%

Según los resultados, el 17,1% de los docentes está totalmente de acuerdo, puntualizando que sintieron estrés por usar la modalidad virtual en la pandemia, el 43,9% está de acuerdo, mientras que otro 17,1% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber sentido estrés por usar la modalidad virtual en la pandemia, por otro lado el 14,6% se halla en desacuerdo es decir que no sintieron estrés por usar la modalidad virtual en la pandemia y el 7,3% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 8.- La falta de tiempo por emplear el teletrabajo en tiempos de pandemia generó incapacidad para relajarse.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	4	9,8%
De acuerdo	16	39%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	9	22%
En desacuerdo	9	22%
Totalmente en desacuerdo	3	7,3%
Total	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 9,8% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que la falta de tiempo por emplear el teletrabajo en tiempos de pandemia les generó incapacidad para relajarse, el 39 % está de acuerdo, el 22% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber sentido incapacidad para relajarse por la falta de tiempo, mientras que el 22% se halla en desacuerdo es decir que no sintieron incapacidad para relajarse por la falta de tiempo al emplear el teletrabajo en la pandemia y el 7,3% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 9.- Me sentí cansado/a y agotado/a mentalmente por emplear la modalidad virtual durante la pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
--------------	------------	------------

Totalmente de acuerdo	8	19,5%
De acuerdo	14	34,1%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	7	17,1%
En desacuerdo	8	19,5%
Totalmente en desacuerdo	4	9,8%
Total	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 19,5% de los docentes está totalmente de acuerdo, puntualizando que se sintieron cansados y agotados mentalmente por emplear la modalidad virtual durante la pandemia, el 34,1 % está de acuerdo, el 17,1% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haberse sentidos cansados y agotados mentalmente por la modalidad virtual en la pandemia, mientras el 19,5 % se halla en desacuerdo indicando que no sintieron cansados y agotados mentalmente por la modalidad virtual en la pandemia y el 9,8% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 10.- Me entristeció no interactuar presencialmente con mis compañeros de trabajo y mis alumnos debido al distanciamiento social en la pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	24,4%

De acuerdo	20	48,8%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	9	22%
En desacuerdo	1	2,4%
Totalmente en desacuerdo	1	2,4%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 24,4% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que les entristeció no interactuar presencialmente con sus compañeros de trabajo y sus alumnos por al distanciamiento social en la pandemia, el 48,8 % está de acuerdo, mientras que el 22% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haberse entristeció por no interactuar presencialmente con sus compañeros de trabajo y sus alumnos en la pandemia, el 2,4 % se halla en desacuerdo indicando que no se entristecieron por no interactuar presencialmente con sus compañeros y sus alumnos en la pandemia y el otro 2,4% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 11.- Sentí que la modalidad virtual empleada en la pandemia pudo generar estrés laboral.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	24,4%
De acuerdo	17	41,5%

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	3	7,3%
En desacuerdo	10	24,4%
Totalmente en desacuerdo	1	2,4%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 24,4% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que sintieron que la modalidad virtual en la pandemia pudo generar estrés laboral, el 41,5 % está de acuerdo, por otro lado el 7,3% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no haber sentido que la modalidad virtual en la pandemia pudo generar estrés laboral, el 24,4 % están en desacuerdo indicando que no sintieron que la modalidad virtual en la pandemia pudo generar estrés laboral y el otro 2,4% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 12.- Me mantuve motivado/a al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en el tiempo de pandemia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	22%
De acuerdo	20	48,8%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	10	24,4%

En desacuerdo	2	4,9%
Totalmente en desacuerdo		
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 22% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que se mantuvieron motivados al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en la pandemia, el 48,8% está de acuerdo, mientras que el 24,4 no está ni de acuerdo ni en desacuerdo pueden o no haberse mantenido motivados al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en la pandemia y el 4,9 % están en desacuerdo indicando que no se mantuvieron motivados al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en la pandemia.

Cuadro 13.- El teletrabajo durante la pandemia generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	6	14,6%
De acuerdo	15	36,6%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	10	24,4%
En desacuerdo	9	22%

Totalmente en desacuerdo	1	2,4%
Total	41	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 14,6% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que el teletrabajo en la pandemia generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial, el 36,6 % está de acuerdo, mientras que el 24,4% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no considerar que el teletrabajo en la pandemia generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial, el 22% están en desacuerdo indicando que el teletrabajo en la pandemia no generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial y el otro 2,4% está totalmente en desacuerdo.

Cuadro 14.- Emplear la modalidad virtual en jornadas largas de trabajo causó irritabilidad.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	7	17,1%
De acuerdo	17	41,5%
Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	9	22%
En desacuerdo	7	17,1%
Totalmente en desacuerdo	1	2,4%

Total	41	100%
-------	----	------

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, el 17,1% de los docentes está totalmente de acuerdo, indicando que usar la modalidad virtual en jornadas largas de trabajo causó irritabilidad, el 41,5 % está de acuerdo, por otro lado el 22% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo es decir que pueden o no considerar que la modalidad virtual en jornadas largas causó irritabilidad, mientras que el 17,1% están en desacuerdo indicando que la modalidad virtual en jornadas largas no causó irritabilidad y el otro 2,4% está totalmente en desacuerdo.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO DE COHEN (PSS-14)

Cuadro 1.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5%
Casi nunca	5	25%
De vez en cuando	11	55%
A menudo	3	15%
Muy a menudo		
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes indicaron que nunca han estado afectados por algo que ha ocurrido inesperadamente, el 25% casi nunca, mientras que el 55% de vez en cuando y el 15% puntualizaron que muy a menudo han estado afectados por algo que ha ocurrido inesperadamente.

Cuadro 2.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	20%
Casi nunca	9	45%
De vez en cuando	6	30%
A menudo	1	5%
Muy a menudo		
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 20% de los docentes puntualizaron que nunca se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida, mientras el 45% casi nunca, por otro lado el 30% de vez en cuando y el 5% indicaron que muy a menudo se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida

Cuadro 3.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10%
Casi nunca	5	25%
De vez en cuando	7	35%
A menudo	4	20%
Muy a menudo	2	10%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 10% de los docentes puntualizaron que nunca se han sentido nervioso o estresado, mientras el 25% casi nunca, por otro lado el 35% de vez en cuando, en cambio el 20% es a menudo y por último 10% indicaron que muy a menudo se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida.

Cuadro 4.-En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca		
Casi nunca	5	25%

De vez en cuando	4	20%
A menudo	5	25%
Muy a menudo	6	30%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 25% de los docentes indicaron que casi nunca han manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida, el 20% de vez en cuando, mientras que el 25% a menudo y el 30% puntualizaron que muy a menudo han manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.

Cuadro 5.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5%
Casi nunca	2	10%
De vez en cuando	6	30%
A menudo	6	30%
Muy a menudo	5	25%

Total	20	100%
-------	----	------

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes puntualizaron que nunca se han sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida, mientras el 10% casi nunca, por otro lado el 30% de vez en cuando, en cambio el 30% es a menudo y por último 25% indicaron que muy a menudo se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida

Cuadro 6.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5%
Casi nunca	1	5%
De vez en cuando	5	25%
A menudo	7	35%
Muy a menudo	6	30%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes puntualizaron que nunca se han estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, mientras el 5% casi nunca, por otro lado el 25% de vez en cuando, en cambio el 35% es a menudo y por último 30% indicaron que muy a menudo se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida

Cuadro 7.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca		
Casi nunca	1	5%
De vez en cuando	4	20%
A menudo	7	35%
Muy a menudo	8	40%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes puntualizaron que casi nunca se han sentido que las cosas le van bien, mientras el 20% de vez en cuando, por otro lado el 35% a menudo y el 40% indicaron que muy a menudo se han sentido que las cosas le van bien.

Cuadro 8.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5%
Casi nunca	10	50%
De vez en cuando	4	20%
A menudo	3	15%
Muy a menudo	2	10%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes puntualizaron que nunca han sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer, mientras el 50% casi nunca, por otro lado el 20% de vez en cuando, en cambio el 15% es a menudo y por último 10% indicaron que muy a menudo se han sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer.

Cuadro 9.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca		

Casi nunca	2	10%
De vez en cuando	3	15%
A menudo	9	45%
Muy a menudo	6	30%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 10% de los docentes puntualizaron que casi nunca se han podido controlar las dificultades de su vida, mientras el 15% de vez en cuando, por otro lado el 45% a menudo y el 30% indicaron que muy a menudo se han podido controlar las dificultades de su vida.

Cuadro 10.- En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10%
Casi nunca	1	5%
De vez en cuando	5	25%
A menudo	8	40%

Muy a menudo	4	20%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 10% de los docentes puntualizaron que nunca han sentido que tenía todo bajo control, mientras el 5% casi nunca, por otro lado el 25% de vez en cuando, en cambio el 40% es a menudo y por último 20% indicaron que muy a menudo se han sentido que tenía todo bajo control.

Cuadro 11.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	15%
Casi nunca	9	45%
De vez en cuando	5	25%
A menudo	2	10%
Muy a menudo	1	5%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 15% de los docentes puntualizaron que nunca han estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, mientras el 45% casi nunca, por otro lado el 25% de vez en cuando, en cambio el 10% es a menudo y por último 5% indicaron que muy a menudo se han estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control.

Cuadro 12.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5%
Casi nunca	1	5%
De vez en cuando	8	40%
A menudo	3	15%
Muy a menudo	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Escala de estrés percibido de cohen (pss-14)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante el último mes el 5% de los docentes puntualizaron que nunca han pensado sobre las cosas que le quedan por hacer, mientras el 5% casi nunca, por otro lado el 40% de vez en cuando, en cambio el 15% es a menudo y por último 35% indicaron que muy a menudo han pensado sobre las cosas que le quedan por hacer.

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Cuadro 1.- Tristeza

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No me siento triste.	15	75%
Me siento triste gran parte del tiempo	4	20%
Estoy triste todo el tiempo	1	5%
Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 75% de los docentes no se han sentido triste, el 20% se siente triste gran parte del tiempo y el 5% se siente triste todo el tiempo.

Cuadro 2.- Pesimismo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No estoy desalentado respecto de mi futuro.	17	85%

Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.	2	10%
No espero que las cosas funcionen para mí.	1	5%
Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 85% de los docentes indicaron que no están desalentados respecto de su futuro, el 10% se siento más desalentado respecto de su futuro que lo que solía estarlo y 5% no espera que las cosas funcionen.

Cuadro 3.- Fracaso

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No me siento como un fracasado.	18	90%
He fracasado más de lo que hubiera debido.	2	10%

Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.		
Siento que como persona soy un fracaso total.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 90% de los docentes no se sienten como un fracasado mientras que el 10% indica que ha fracasado más de lo que hubiera debido.

Cuadro 4. Pérdida de Placer

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.	11	55%
No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.	9	45%
Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.		

No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 55% de los docentes puntualizaron que obtienen tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruta, mientras que el 45% no disfruta tanto de las cosas como solía hacerlo.

Cuadro 5.- Sentimientos de Culpa

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No me siento particularmente culpable.	13	65%
Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.	6	30%
Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.	1	5%
Me siento culpable todo el tiempo.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 65% de los docentes indicaron que no se sienten particularmente culpables, el 30% se siente culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho y el 5% se siente culpable la mayor parte del tiempo.

Cuadro 6.- Sentimientos de Castigo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No siento que este siendo castigado	15	75%
Siento que tal vez pueda ser castigado.	3	15%
Espero ser castigado.	1	5%
Siento que estoy siendo castigado.	1	5%
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 75% de los docentes indicaron que no sienten que estén siendo castigados, el 15% siente que tal vez pueda ser castigado mientras que el 5% espera ser castigado y el 5% siente que está siendo castigado.

Cuadro 7.- Disconformidad con uno mismo.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siento acerca de mi lo mismo que siempre.	17	85%
He perdido la confianza en mí mismo.	3	15%
Estoy decepcionado conmigo mismo.		
No me gusto a mí mismo.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 85% de los docentes indicaron que sienten acerca de si lo mismo que siempre y el 15% han perdido la confianza en sí mismo.

Cuadro 8.- Autocrítica

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No me critico ni me culpo más de lo habitual	15	75%

Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo	4	20%
Me critico a mí mismo por todos mis errores	1	5%
Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 75% de los docentes puntualizaron que no se critican ni se culpan más de lo habitual, el 20% está más crítico consigo mismo de lo que solía estarlo y el 5% se critica a sí mismo por todos sus errores.

Cuadro 9.- Pensamientos o Deseos Suicidas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No tengo ningún pensamiento de matarme.	20	100%
He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría		
Querría matarme		

Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 100% de los docentes indicaron que no tienen ningún pensamiento de matarse.

Cuadro 10.- Llanto

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No lloro más de lo que solía hacerlo.	16	80%
Lloro más de lo que solía hacerlo	1	5%
Lloro por cualquier pequeñez.	3	15%
Siento ganas de llorar pero no puedo.		
Total	20	100%

Fuente: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Elaborado por: (Cynthia Castro y Melissa Coronel)

Según los resultados, durante las últimas 2 semanas el 80% de los docentes indicaron que no lloran más de lo que solían hacerlo, el 5% llora más de lo que solía hacerlo y el 15% lloro por cualquier pequeñez.

3.6. Aspectos éticos.

Aspectos éticos de la investigación científica:

- Respeto a las personas

El trabajo de investigación tratará con respeto a cada uno de los docentes participantes, para ello se evitará realizar cualquier acto que pueda perjudicar a los mismos, además los involucrados tendrán autonomía, permitiéndoles que puedan tomar sus propias decisiones.

- Búsqueda del bien

La investigación busca obtener beneficios sin irrumpir u ocasionar inconvenientes en la vida de los participantes, con el fin de priorizar la protección de estos, sea de algún daño intencionado o por accidente, disminuyendo así las posibilidades de que se produzcan injusticias.

- Justicia

Se tratará con justicia a todas las personas que se encuentren involucradas, esto por medio del respeto de los derechos de los individuos y el seguimiento de los criterios morales que se consideran apropiados. El trato de todos los participantes será igual, no habrá imparcialidad, ya que todos merecen tener el mismo trato correcto y adecuado.

CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

En cuanto a la aplicación de los instrumentos se procedió en primer lugar a realizar una encuesta por medio de la plataforma Google Forms, la cual se compartió a través de un enlace con los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno de Babahoyo, de los 41 docentes encuestados se obtuvo la muestra de 20 docentes, a quienes se les aplicó la Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) para identificar si existían secuelas.

4.1.1. Resultados de la encuesta sobre el teletrabajo

En la primera pregunta el 56,1% de los docentes manifestaron “contar con recursos tecnológicos como computadoras de escritorio, laptops o celulares inteligentes para realizar sus actividades durante la pandemia”.

En la segunda pregunta el 43,9% de los docentes indicaron “no tener problemas con la conexión a internet al realizar sus actividades laborales durante el confinamiento”.

Por otro lado en la tercera pregunta el 61% de los docentes indicaron que “pudieron adaptarse fácilmente a la modalidad de trabajo virtual en la pandemia”.

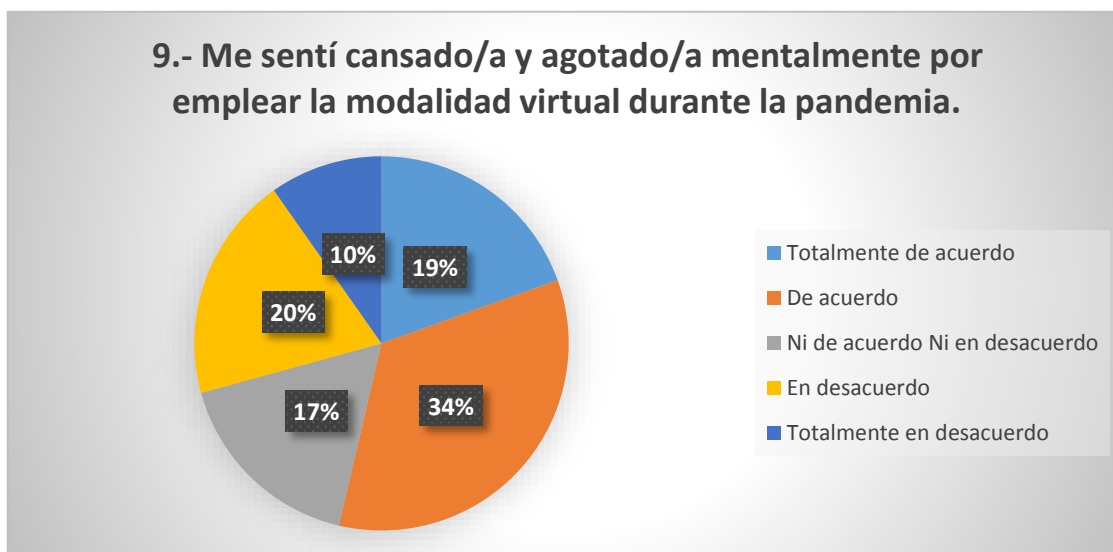
Mientras que en la cuarta pregunta el 58,5 % de los docentes manifestaron “haber realizado capacitaciones para comprender el manejo de los aparatos tecnológicos y recursos virtuales que se requerían usar en el trabajo”.

En la quinta pregunta el 43,9 % de los docentes indicaron “haber tenido dificultades para gestionar el tiempo dedicado a sus obligaciones personales”.

En la sexta pregunta, al igual que la anterior el 43,9% de los docentes puntualizaron que “en la pandemia la modalidad virtual aumento su carga laboral desde casa”.

De la misma forma en la séptima pregunta el 43,9% de los docentes “sintió estrés por usar la modalidad de trabajo virtual en el tiempo de la pandemia”.

En la octava pregunta el 39% de los docentes “sintió que la falta de tiempo por emplear el teletrabajo en tiempos de pandemia les generó incapacidad para relajarse”.



En la novena pregunta el 34% de los docentes “se sintió cansado/a y agotado/a mentalmente por emplear la modalidad virtual durante la pandemia”.

En la décima pregunta el 48,8% de los docentes “se entristeció por no interactuar presencialmente con sus compañeros de trabajo y sus alumnos debidos al distanciamiento social en la pandemia”.

Por otro lado en la pregunta once el 41,5% de los docentes “sintió que la modalidad virtual empleada en la pandemia pudo generar estrés laboral”.

En la pregunta doce el 48,8% de los docentes “se mantuvo motivado/a al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en el tiempo de pandemia”.

Mientras que en la pregunta trece el 36,6% de los docentes “sintió que el teletrabajo durante la pandemia generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial”.

En la pregunta catorce 41,5% de los docentes “sintió que emplear la modalidad virtual en jornadas largas de trabajo causó irritabilidad”.

En la penúltima pregunta el 46,3% de los docentes “sintió que el sitio donde se realizó el teletrabajo durante el confinamiento poseía las condiciones adecuadas para no alterar su estilo de vida”.

En la última pregunta el 36,6% de los docentes “sintió que tuvo problemas físicos debido al uso excesivo de las herramientas tecnológicas (Dolor de cabeza, dolor de espalda, resequeidad en los ojos, etc.)”.

Los resultados de la encuesta aplicada muestran que la gran mayoría de los docentes contaron con las herramientas necesarias para emplear la modalidad virtual de manera correcta. Los maestros encuestados manifestaron haber recibido las capacitaciones adecuadas para conocer el manejo de las herramientas tecnológicas por lo que se comprende que no existieron obstáculos que complicaran la aplicación de estas, además indicaron que no se presentaron problemas con la conexión a internet los cuales pudieran producir inconvenientes e impedir la realización de las actividades laborales.

Sin embargo también es posible observar en las respuestas obtenidas que al emplear el teletrabajo en la pandemia los docentes tuvieron dificultades al momento de gestionar el tiempo dedicado al ámbito personal, las jornadas utilizadas con la modalidad virtual no parecían ser consistentes, pues aun finalizada la jornada podían existir tareas a realizar, aquella falta de tiempo por emplear esta alternativa de trabajo impidió los momentos de disfrute y descanso lo que a su vez generó incapacidad para relajarse tal como lo indican en las respuestas de la encuesta. Además de eso la mayoría de los docentes puntualizaron que en la pandemia la modalidad virtual aumento su carga laboral desde casa, esto puede deberse que al no existir una separación clara entre el ámbito laboral y el personal no había el reposo necesario.

Es posible identificar que el uso del teletrabajo durante la pandemia provoco en los docentes del colegio estrés, irritabilidad, una sensación de cansancio y agotamiento mental, además de una inquietud e inseguridad al utilizarlo como una nueva alternativa al trabajo presencial. Los docentes encuestados indicaron que el teletrabajo incluso llego a ocasionar problemas físicos como resultado por usar las herramientas tecnológicas en exceso para cumplir con el trabajo.

Por último es fundamental mencionar que es bastante notorio que la modalidad virtual junto con factores como el confinamiento y el aislamiento también tuvieron efecto un efecto en los maestros, ya que generaron tristeza en los encuestados debido al distanciamiento social y la falta de interacciones presenciales con sus compañeros de trabajo o estudiantes, puesto que las interacciones por medio de las herramientas tecnológicas no parecen generar las mismas emociones que encontrarse cara a cara.

En base a los datos obtenidos se puede determinar que los docentes del colegio pudieron adaptarse exitosamente al teletrabajo pues los resultados muestran que la mayoría de los encuestados no manifestaron tener complicaciones en el manejo de las herramientas

tecnológicas, no obstante también es evidente que a pesar de ajustarse bien, el teletrabajo y otros factores generados por la pandemia, como el aislamiento, el distanciamiento social y el uso en demasía de las TIC tuvieron un efecto negativo en la salud mental y en algunos casos, física de los docentes.

4.1.2. Resultados de la Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen.

En la primera pregunta “En el último mes ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?” la mayoría de los docentes indicaron “de vez en cuando”.

En la segunda pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?” la mayoría de los docentes manifestaron “casi nunca”.

Por otro lado en la tercera pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?” la mayoría de los docentes indicaron “de vez en cuando”.

Mientras que en la cuarta pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?” la mayoría de los docentes indicaron “Muy a menudo”

En la quinta pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?” la mayoría de los docentes puntualizaron que “De vez en cuando” y “A menudo”.

En la sexta pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?” la mayoría de los docentes indicaron “a menudo”.

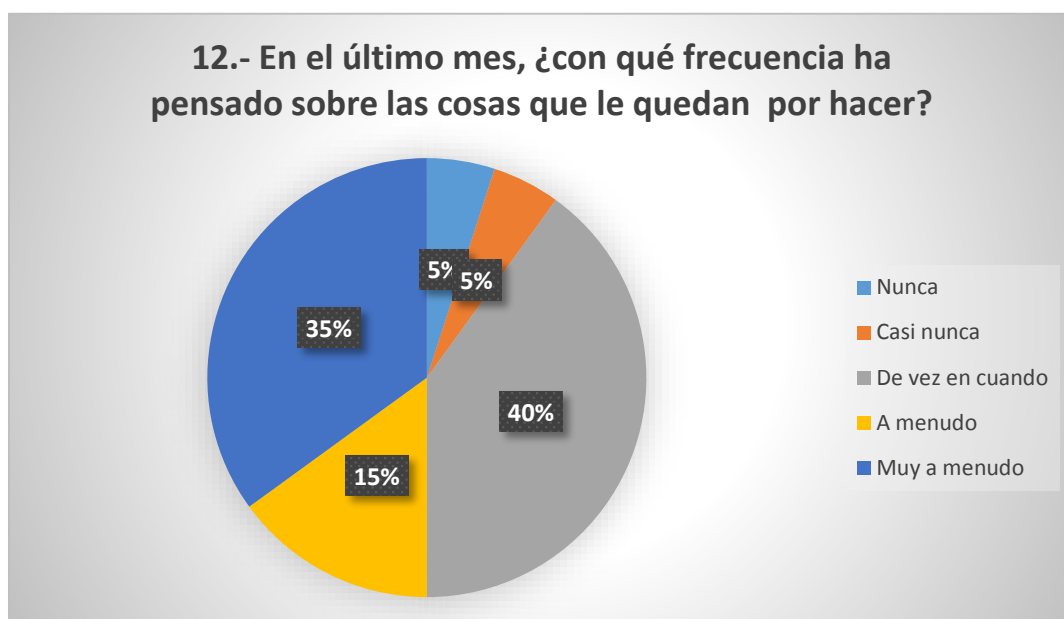
En la séptima pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?” la mayoría de los docentes puntualizaron “muy a menudo”.

Por otro lado en la octava pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?” la mayoría de los docentes indicaron “casi nunca”

Mientras que en la novena pregunta “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?” la mayoría de los docentes indicaron “a menudo”.

En la décima pregunta “En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?” la mayoría de los docentes manifestaron “a menudo”.

En la pregunta once “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?” la mayoría de los docentes puntualizaron “casi nunca”.



Por otro lado en la pregunta doce “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?” la mayoría de los docentes indicaron “de vez en cuando”.

Mientras que en la pregunta trece “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?” la mayoría de los docentes indicaron “a menudo”.

Por ultimo en la pregunta catorce “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?” la mayoría de los docentes puntualizaron “casi nunca”.

De acuerdo con el respectivo diagnóstico de la “Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen” se determinó que el 70% de los docentes “De vez en cuando está estresado”, el 20%

“A menudo está estresado” y el 10% “Casi nunca o nunca está estresado”. Según los datos obtenidos en la mayoría de los docentes se puede determinar la existencia de secuelas en relación al estrés, sin embargo estas se hallan en una medida muy baja.

4.1.3. Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

En el primer enunciado denominado “**Tristeza**” la mayoría de los docentes indicaron no sentirse tristes.

Como segundo enunciado “**Pesimismo**” la mayoría de docentes manifestó no estar desalentado respecto de su futuro.

En el enunciado de “**Fracaso**” la gran mayoría de maestros puntualizo no sentirse como un fracasado.

Por otro lado en el enunciado “**Perdida de placer**” la gran mayoría de docentes indicaron que obtienen tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruta.

En el enunciado “**Sentimientos de culpa**” la mayoría de los docentes manifestaron no sentirse particularmente culpable.

Como sexto se encuentra el enunciado de “**Sentimientos de castigo**” en el cual la mayoría de maestros puntualizaron no sentir que este siendo castigados.

En el enunciado “**Disconformidad con uno mismo**” la gran mayoría de docentes indicaron sentir acerca de ellos lo mismo que siempre.

En el enunciado de “**Autocrítica**” los maestros indicaron que no se critican ni se culpan más de lo habitual.

Por otro lado en el enunciado de “**Pensamiento o deseos suicidas**” todos los maestros manifestaron no tener ningún pensamiento de matarse.

En el enunciado de “**Llanto**” la mayoría de docentes puntualizaron que no lloran más de lo que solía hacerlo.

En el enunciado de “**Agitación**” la mayoría de docentes indicaron no estar más inquietos o tensos que lo habitual.

Por otro lado en el enunciado de **“Pérdida de interés”** la gran mayoría de docentes indicaron no haber perdido el interés en otras actividades o personas.

Mientras que en el enunciado de **“Indecisión”** la gran mayoría de docentes indicaron tomar sus propias decisiones tan bien como siempre.

Por otro lado en el enunciado de **“Desvalorización”** la gran mayoría de docentes indicaron no sentir que no sean valiosos.

En el enunciado de **“Pérdida de energía”** la mayoría de docentes indicaron tener tanta energía como siempre.

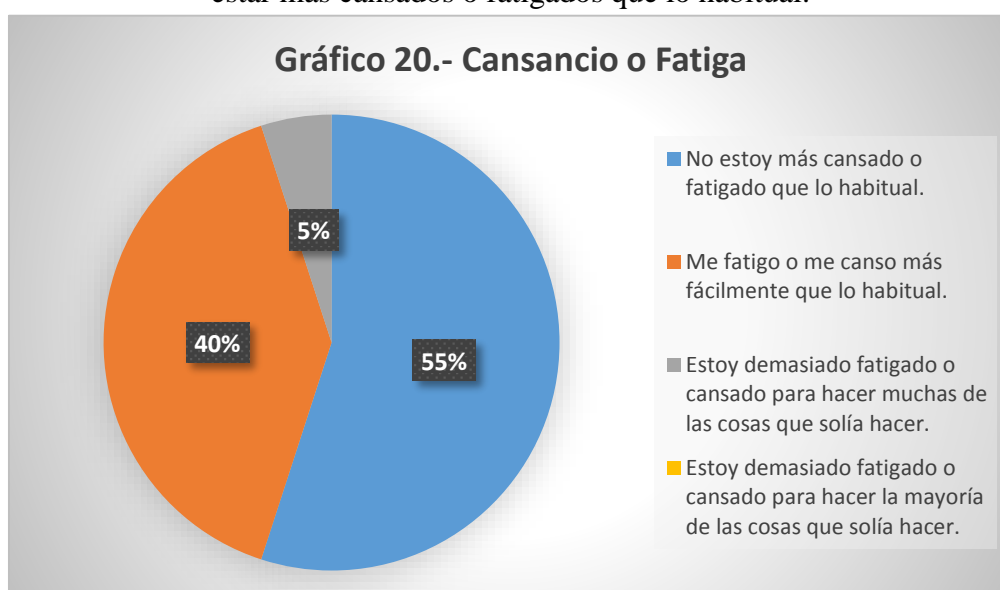
En el enunciado de **“Cambios en los hábitos de sueño”** la mayoría de docentes manifestaron no haber experimentado ningún cambio en sus hábitos de sueño.

En el enunciado de **“Irritabilidad”** la mayoría de docentes indicaron no estar tan irritables que lo habitual.

Por otro lado en el enunciado de **“Cambios en el apetito”** la gran mayoría de docentes puntualizaron no haber experimentado ningún cambio en su apetito.

Mientras que en el enunciado de **“Dificultad de concentración”** la mayoría de docentes indicaron poder concentrarse tan bien como siempre.

En el penúltimo enunciado **“Cansancio o Fatiga”** la mayoría de docentes manifestaron no estar más cansados o fatigados que lo habitual.



Por último en el enunciado de **“Pérdida de interés en el sexo”** la mayoría de docentes indicaron no haber notado ningún cambio reciente en su interés por el sexo.

De acuerdo con la correcta interpretación del “Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)” se determinó que el 75% de los docentes se encuentra “No deprimido”, el 15% “Levemente deprimido” y el 10% “Moderadamente deprimido”. Al observar los resultados podemos determinar que en la mayoría de los docentes no se presentan secuelas en cuanto a síntomas depresivos.

4.2. Discusión

La presente investigación tuvo como finalidad identificar el impacto del teletrabajo en la salud mental en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno. Para determinar mediante el análisis de las dimensiones e indicadores establecidos en relación a las variables si el ámbito de la salud mental de los docentes ha sido afectado por la modalidad virtual y los diversos factores presentados durante el tiempo de la pandemia.

Esta investigación coincide con el estudio de Bagley et al. (2021), en el cual se manifiesta que el teletrabajo durante la pandemia de Covid-19 tuvo una incidencia en los docentes que aportó en el desarrollo de estrés junto con una sensación de agotamiento (p.1). Tal información es similar a la investigación presente, puesto que basados en los resultados de la encuesta aplicada a los docentes es posible determinar que el impacto del teletrabajo durante el tiempo de la pandemia contribuyó en el aumento e incremento del estrés, irritabilidad, cansancio, agotamiento mental, inquietud e inseguridad.

A diferencia de la investigación realizada por Grasso y Labrunée (2021), en este proyecto si bien el teletrabajo y los diversos aspectos originados por la pandemia lograron intensificar las jornadas laborales lo cual provocó una mayor carga de trabajo, es fundamental puntualizar que tal aumento no surgió como resultado de un autoaprendizaje para conocer mejor los aparatos y recursos digitales, pues la mayoría de los docentes indicaron haber recibido capacitaciones para el manejo adecuado de las TIC.

Otro punto a mencionar semejante al estudio de Grasso y Labrunée (2021) son los malestares físicos relacionados al uso de la nueva modalidad, en el caso de la investigación mencionada

dicho malestares son el resultado de la posición en la que se encuentran las personas al utilizar la PC (pp.1-17). Similar a ese, en el presente proyecto los docentes encuestados indicaron que las complicaciones físicas con respecto al teletrabajo se manifestaron en dolores de cabeza producidos por el abundante empleo de los recursos digitales, en dolor de espalda por una mala postura ante el computador y resequedad en los ojos a causa de estar constantemente delante de las pantallas de los aparatos electrónicos.

Por otro lado el estudio de Lizana & Vega (2021), concluyó en que la pandemia del Covid-19 y el repentino y obligatorio cambio en la modalidad de trabajo de los docentes incrementaron la carga de trabajo, además de causar dificultades en el equilibrio de vida de los mismo, debido a que ocasiona conflictos tanto en el ámbito laboral como en el ámbito familiar a causa del poco control sobre el tiempo y con ello una falta de atención al hogar, lo cual a su vez produce efectos negativos en los aspectos mentales que influyen en la calidad de vida de los maestros (pp.1-8).

En el presente proyecto también se encuentra la dimensión de equilibrio vida- trabajo, esta fue medida por medio de diversos enunciados los cuales permitieron identificar que los docentes encuestados no podían dedicar parte de su tiempo a momentos de disfrute debido al tiempo que ocupaban las actividades laborales con la modalidad virtual, además existió un aumento en la carga laboral al realizarse las jornadas de trabajo desde casa ya que no hubo una separación clara entre el ámbito laboral y el personal lo que provocaba no tener un descanso, ni la completa atención en uno de ellos. Por lo tanto los resultados coinciden con la investigación anteriormente mencionada.

Otra concordancia que se encontró con un estudio realizado, fue sobre el confinamiento y aislamiento social como efecto relacionado a la pandemia y el teletrabajo por Camacho, Cortez, Carrillo (2020), la presente investigación también analizó la influencia del distanciamiento social mediante uno de los enunciados de la encuesta obteniendo como resultado que la gran mayoría de los docentes encuestados se hallaban entristecidos por la falta de contacto social y presencial con sus compañeros o estudiantes, con esto se logra determinar que el aislamiento social fue un factor que influyó en el estado psicológico y emocional de los maestros.

Como se observó durante la pandemia, la interacción a través de los recursos tecnológicos no es capaz de reemplazar completamente la socialización de forma presencial. Además que al

disminuir el contacto presencial para cumplir con el confinamiento y el distanciamiento social, se redujo las interacciones al círculo familiar debido a la sustitución de los lugares de trabajo por el hogar, sin embargo tal contacto puede ser o no beneficioso.

Otro estudio previamente realizado puntualiza que el intento de adaptarse a la modalidad virtual ocasiono un desgaste tanto físico como psicológico en los maestros, entre las reacciones más comunes que surgen se hallan los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Rajkumar (2020). Al igual que en el estudio mencionado, en este proyecto los efectos que produjo el uso del teletrabajo en el confinamiento al tratar de ajustarse a tal alternativa de trabajo incidieron no solo en el ámbito físico sino que también en el ámbito psicológico.

Asimismo es fundamental mencionar que la aparición de síntomas de estrés, ansiedad y depresión como reacción ante la modalidad virtual, coinciden con las mismas dimensiones de la salud mental expuestas en la presente investigación.

Por otro lado, en lo que concierne a la hipótesis y la correlación entre la variable independiente “Teletrabajo” y la variable dependiente “salud mental” se identificó a través de los instrumentos aplicados, que consistieron en una encuesta con un cuestionario de opciones de respuestas basadas en la escala Likert, la Escala de estrés percibido de Cohen (PSS-14) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) que el teletrabajo si produce un impacto en la salud mental en el ámbito psicológico, en los docentes de la Unidad Educativa Emigdio Esparza Moreno. Lo cual concuerda con la investigación de Toala (2022) donde se pone en evidencia que entre los efectos del teletrabajo en los docentes durante la pandemia por COVID19 se presentaron síntomas de estrés, agotamiento mental, ansiedad y depresión, los mismos aspectos que se hallan relacionados a problemas con la salud mental (pp.1-45).

CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se consiguió describir los principales aspectos del teletrabajo junto con los efectos y las consecuencias que este produce en los docentes en el tiempo de pandemia, además se realizó la definición de las dimensiones de la salud mental como el estrés y la depresión.
- Se logró determinar las características de la salud mental en los docentes del colegio y que estos presentaron dificultades en su salud mental a causa de emplear el teletrabajo durante la pandemia, así mismo se identificaron secuelas en los docentes en relación al estrés en una medida muy baja, esto por medio de una encuesta y tests psicométricos.
- Se establecieron los resultados en base a la información obtenida, con los cuales fue posible determinar que existe un impacto en la salud mental, más concretamente en el ámbito psicológico, en los docentes del colegio a causa del teletrabajo y otros factores generados por la pandemia.

5.2. Recomendaciones

- Basados en los resultados obtenidos se considera adecuado preparar al personal escolar sobre los signos de alerta temprana que podrían prever la experimentación de los síntomas del estrés, depresión y ansiedad, esto mediante charlas, reuniones o capacitaciones.
- Se recomienda adelantar ejercicios preventivos con todo el personal de la institución, como disfrutar su tiempo libre entre la jornada de trabajo, ordenar y consentir un plan de trabajo para poder realizar un trabajo activo y desvincular las asignaciones de tiempo entre el trabajo y la familia.
- Realizar actividades en la que se incluyan espacios donde los docentes pueda liberar cualquier emoción retenida por alguna mala circunstancia, también para aprender sobre métodos que permitan disminuir los síntomas de estrés, agotamiento, irritabilidad y ansiedad.

Referencias

Adam, R, A Cruz, y J González. «Demandas Tecnológicas, Laborales y Psicológicas del Teletrabajo durante la Pandemia por COVID-19.» *Ciencias de la Conducta* 35, n° 1 (2020): 157-178.

Amador, C. «Salud Mental.» 2016.

Anguita, J, J Labrador, y J Campos. «La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos.» *Aten Primaria* 31, n° 8 (2003): pp. 527-38.

Areth, J, J Castro, y H Rodríguez. «La educación virtual en Colombia exposición de modelos de deserción. .» *Apertura*, 2015: pp. 1-10.

Bagley, P, D Dalton, C Eller, y N Harp. «Preparar a los estudiantes para el futuro del trabajo: Lecciones aprendidas del teletrabajo en la contabilidad pública.» *Journal of Accounting Education* 56 (2021).

Baque, G, G Calderón, J Campuzano, y M Barcia. «El rol docente y el estrés de la modalidad virtual.» *Polo del conocimiento* 6, n° 2 (2021): pp. 1016-1026.

Bardales, Ll, y M Pantoja. «Aprendizaje basado en problemas (ABP) y el rendimiento académico de estudiantes de tecnología médica de una universidad peruana – 2020.» *Tesis para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria*. Lima, Perú: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2021.

Benavides, F, y M Silva. *Datos y evidencias del teletrabajo, antes y durante la pandemia por COVID-19*. 2022.

Boiarov, A. *Teletrabajo: cómo empezó una breve historia*. Mayo de 2015.
<<http://blog.torresdeteletrabajo.com/2012/05/teletrabajo-una-breve-historia/>>.

Bom, M, C Davis, y F Young. «Salud mental de los docentes: Investigaciones realizadas sobre el.» *ProQuest*, 2002: 7.

Cabezas, E, R Herrera, P Ricaurte, y Carlos Novillo. «Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes.» *Revista Venezolana de Gerencia*, 2021: 605.

Camacho, N, C Cortez, y A Carrillo. «La docencia universitaria ante la educación confinada: oportunidades para la resiliencia.» *Educare* 24, n° 3 (Septiembre-Diciembre 2020): 418-437.

Colmenares, A, y L Díaz. «Ambientes Virtuales de Aprendizaje: dificultades de uso en los estudiantes de cuarto grado de primaria.» *Escuela de Trabajo Social y Desarrollo Humano, Facultad de Humanidades, Universidad del Valle*, n° 27 (2019): pp. 215-240.

Corredor, H, y J Ochoa. «Diseño de un programa de prevención de factores psicosociales relacionados con el teletrabajo.» Colombia: Universidad Católica de Colombia., Mayo de 2022.

Cortés, J. *Técnicas de prevención de riesgos laborales. Seguridad e higiene en el trabajo 9a edición*. Editorial Tébar Flores, S.L. , 2007.

Coryell, W. *Manual de msd* . s.f. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastorno-ciclot%C3%ADmico>.

Domínguez, C. *Pichincha Comunicaciones*. 16 de Mayo de 2020. <https://www.pichinchacomunicaciones.com.ec/presidente-moreno-amplia-por-30-dias-mas-el-estado-de-excepcion/>.

El Comercio. «Presidente Lenín Moreno anuncia toque de queda por emergencia del covid-19.» 16 de Marzo de 2020.

Equipo de redacción de Drew. «*Home Office vs. trabajo presencial. ¿Qué modalidad elegir?*». 2 de Julio de 2021. <https://blog.wear Drew.co/direccion/home-office-vs-trabajo-presencial-que-modalidad-elegir> (último acceso: 18 de Julio de 2022).

Escuela de postgrado de medicina y sanidad. *Escuela de postgrado de medicina y sanidad*. 18 de Agosto de 2021. <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>.

Eurofound, y Organización Internacional del Trabajo OIT. «Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral.» Informe conjunto OIT–Eurofound , 2019.

Gallardo, I. *Cuidate*. 08 de 02 de 2021.

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>.

García, B, y otros. «Las competencias docentes en entornos virtuales: un modelo para su evaluación.» *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 21, nº 1 (2018): pp. 343-365.

García, B, y V Pineda. «Evaluar la docencia en línea: retos y complejidades.» *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* 4, nº 2 (2011): pp. 63-76.

García, M, C Silva, J Salazar, y F Gavilanez. «Modalidad teletrabajo en tiempos de pandemia COVID- 19 en Ecuador.» *Revista de Ciencias Sociales* 27, nº Esp.3 (2021): p.170.

Ginier, N. «Teletrabajo. Modalidad de trabajo en pandemia. .» *Observatorio Latinoamericano y Caribeño* 4, nº 1 (2020): 23-29.

Gordón, F. «Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual.» *Estudios Pedagógicos XLVI*, nº 3 (2020): p.p 213-223.

Grasso, M, y M Labrunée. «Impactos de la pandemia sobre las condiciones de trabajo de docentes de escuelas medias en el Partido de General Pueyrredon durante 2020.» Comunicación presentada en XIV Jornadas de la Carrera de Sociología, Modalidad virtual [ARG], 1-5 de Noviembre de 2021. 1-17.

Heras, A. «Prevención de los riesgos laborales en el teletrabajo: especial referencia a los riesgos psicosociales.» *Anuario Internacional prevención de los riesgos psicosociales y calidad de vida en el trabajo*. Observatorio de riesgo psicosociales UGT, 2016.

Hoyos, F, M Gutierrez, O Camargo, Y Serna, y W Diaz. *Consecuencias Del Teletrabajo En La Calidad De Vida Laboral De Los Docentes Del Colegio Comfancesar Del Distrito De Valledupar*. Bogotá, 2021.

Jaramillo, O. *6sigma It Solutions - Centro de Consultoría de Tecnologías de la Información*. 26 de Julio de 2019. <https://www.6sigmait.com/trabajo-remoto-vs-trabajo-presencial/>.

Lara, C. «El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los trabajadores en periodo de confinamiento por el Covid 19: Propuesta de una guía práctica para el manejo del

estrés laboral.» Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 7 de Septiembre de 2021.

Lazo, H, y D Moya. «Implicación del teletrabajo en Ecuador.» *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas* 5, n° 2 (Mayo-Agosto 2022): 167-177.

Lazo, H, y D Moya. «Implicación del teletrabajo en Ecuador.» *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas* 5, n° 2 (Mayo-Agosto 2022): 167-177.

Lizana, P, y G Vega. «Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work–Family Balance and Quality of Life.» *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, n° 14 (2021): 1-8.

Llauradó, O. *netquest*. 12 de Diciembre de 2014. <https://www.netquest.com/blog/es/la-escala-de-likert-que-es-y-como-utilizarla>.

Martínez, J, y J Garcés. «Competencias digitales docentes y el reto de la educación virtual derivado de la covid-19.» *Educación y Humanismo* 22, n° 39 (Julio-Diciembre 2020): pp. 1-16.

Maya, E. *Métodos y técnicas de investigación. Una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura, urbanismo y disciplinas afines*. México: Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Arquitectura, 2014.

Mayancela, P, y N Rivadeneira. «Análisis de las ventajas de la implementación del teletrabajo en las empresas comerciales de Guayaquil.» Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 15 de Marzo de 2019. p. 50.

—. «Análisis de las ventajas de la implementación del teletrabajo en las empresas comerciales de Guayaquil.» Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 15 de Marzo de 2019. p. 29.

Medicina y Sanidad . *Medicina y Sanidad* . 18 de 08 de 2021.

Mheidly, N, M Fares, y J Fares. «Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning.» *Front Public Health* 8 (Noviembre 2020).

- Miller, H, y A Dell. *American Psychological Association*. 2010.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.>
- Ministerio del Trabajo. *Teletrabajo Acuerdo Ministerial No. MDT-2016-190*. Ecuador, 2016.
- Mora, C, G Bonilla, y J Bonilla. «Impacto de la pandemia de covid-19 en los.» *REVISTA RUNAE*, nº 6 (2021): 42-45.
- OMS, Organización Mundial de la Salud. 17 de Noviembre de 2000. p. 1.
- Organizacion Mundial de la Salud . *Organizacion Mundial de la Salud* . 30 de 03 de 2018.
[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)
- Ortuño, F. *Clinica de la Universidad de Navarra*. 2022. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20emoci%C3%B3n,un%20peligro%20externo%20o%20interno.>
- Pacheco, M. «Análisis sobre la aplicabilidad del teletrabajo en la legislación laboral ecuatoriana.» *Tesis Doctoral*. Cuenca, Ecuador: Universidad Católica de Cuenca., 2010.
- Páez, M, M Chávez, R Apunte, y R Rosales. «El teletrabajo en el Distrito Metropolitano de Quito (Ecuador): Normativa y características sustanciales.» *Revista Espacios* 41, nº 17 (Mayo 2020): p.7.
- Ponce, I. *Cuidateplus*. 8 de Febrero de 2021.
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html#:~:text=Estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico%3A%20se%20padece%20durante,desde%20varias%20semanas%20a%20meses.>
- Rajkumar, R. «COVID-19 and mental health: A review of the existing literature.» *Asian Journal of Psychiatry* 52 (Marzo 2020): 1-5.
- Rea, D, L Palacios, y J Yuquilema. «COVID-19 y la Educación Virtual Ecuatoriana.» *IAC Investigación Académica* 1, nº 2 (Junio 2020): p.p 53-63.

Reupert, A, y D. Maybery. «The importance of being human: Instructor's personal presence in distance programs.» *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education* 21, n° 1 (2009): pp. 47-56.

Robinet, A, y M Perez. «Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19.» *Polo del Conocimiento*, 12 2020.

Román, C. *Emotion in Harmony*. 19 de 01 de 2019.

https://emotionsinharmony.org/2019/01/31/identifica-tu-ansiedad/?gclid=Cj0KCQjwxIOXBhCrARIsAL1QFCapOKuQsMfQswgbp1X9raG9We1EvWMuq49MToT4tMEQEEtJ936_QrsaApy4EALw_wcB.

Romero, J. «Teletrabajo: modalidad en expansión.» *Enfoques Jurídicos ISSN 2683-2070*, n° 2 (Julio-Diciembre 2020).

Rubbini, N. «Los riesgos psicosociales en el teletrabajo [en línea].» *VII Jornadas de Sociología de la UNLP*. La Plata, Argentina.: En Memoria Académica., 5 al 7 de Diciembre de 2012. pp. 1-15.

Sampieri, R. *Metodología de la investigación sexta edición*. México: McGraw Hill Education, 2014.

Sampieri, R, C Collado, y P Lucio. *Metodología de la investigación*. México: McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V., 1991.

Santiago, B, F Scorsolini, y C Marchi. «Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental.» *Index de Enfermería* 29, n° 3 (2020).

Santos, B, S Ribeiro, F Scorsolini, y R Cassia de Marchi. «Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental.» *Scielo*, 01 2021: 2.

Santos, B, S Ribeiro, F Scorsolini, y R Cassia de Marchi. «Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental.» *Scielo*, 01 2021: 2.

Santos, B, S Ribeiro, F Scorsolini, y R Cassia de Marchi. «Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental.» *Scielo*, 01 2021: 2.

Terán, D, M Córdova, J Muquinche, y P Gordón. «Evaluación de la carga y fatiga mental en docentes por teletrabajo a causa del COVID-19.» *Ciencia Digital* 5, nº 1 (Enero- Marzo 2021): pp. 6-14.

Toala, K. *Análisis de los efectos del teletrabajo en los docentes durante la pandemia por covid-19 en la pontificia universidad católica del ecuador sede esmeraldas*. Esmeraldas, Ecuador: Pontificia universidad católica del ecuador, 2022.

Torres, R. «Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria de Covid-19.» Guayaquil, Ecuador: Universidad Internacional SEK Ecuador, Julio de 2020.

Tovar, J. «Psicometria: Tests Psicométricos, Confiabilidad y Validez.» *Psicología: Tópicos de actualidad* 8 (2006): pp. 1-24.

Usagob. *Salud mental: cómo reconocer que hay un problema y dónde encontrar ayuda*. 2 de Septiembre de 2020. <https://www.usa.gov/espanol/novedades/salud-mental-como-reconocer-que-hay-un-problema-y-donde-encontrar-ayuda#:~:text=Es%20muy%20importante%20identificar%20las,por%20debajo%20de%20lo%20normal>.

Venegas, C, y A Leyva. «La Fatiga Y La Carga Mental En Los Teletrabajadores: A Propósito Del Distanciamiento Social.» *Revista Española De Salud Pública* 94 49 (Octubre 2020): pp. 1-17.

Zapata, J. «Estrés laboral y desempeño en docentes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo.» *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología* 4, nº 9 (2021): 148.

Zuniga, S, y V Pizarro. «Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio.» *Información tecnológica* 29, nº 1 (2018): pp. 171-180.

ANEXOS

Encuesta aplicada a docentes por medio de Google Form

Gráfico 1.- Conté con recursos tecnológicos como computadoras de escritorio, laptops o celulares inteligentes para realizar mis actividades durante la pandemia.

41 respuestas

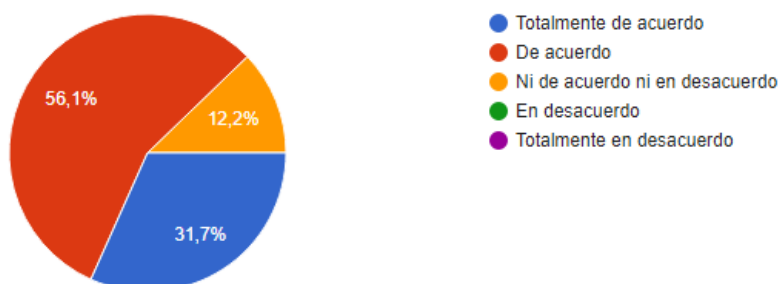


Gráfico 2.- No tuve problemas con la conexión a internet al realizar mis actividades laborales durante el confinamiento.

41 respuestas

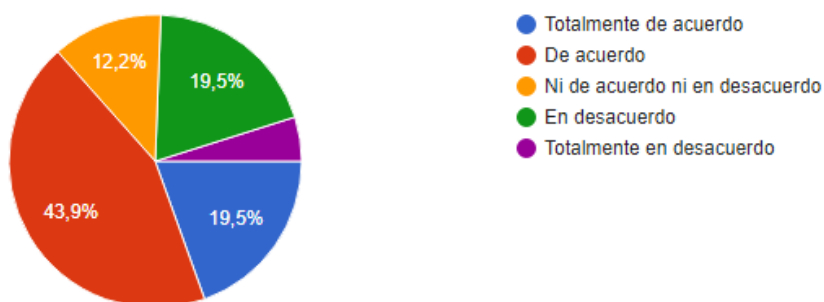


Gráfico 3.- Pude adaptarme fácilmente a la modalidad de trabajo virtual en la pandemia.

41 respuestas

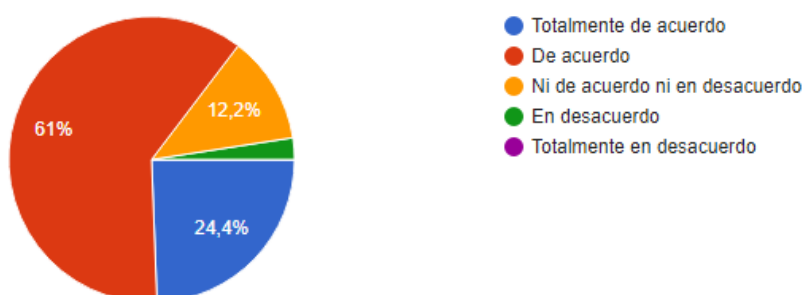


Gráfico 4.- Tuve capacitaciones para comprender el manejo de los aparatos tecnológicos y recursos virtuales que se requerían usar en el trabajo.

41 respuestas

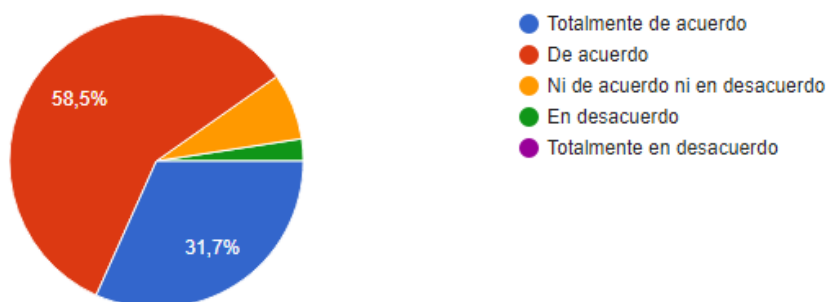


Gráfico 5.- Por el teletrabajo en la pandemia, tuve dificultades para gestionar el tiempo dedicado a mis obligaciones personales.

41 respuestas

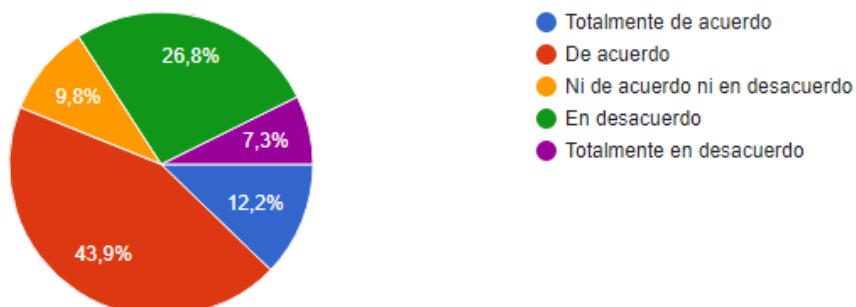


Gráfico 6.- En la pandemia la modalidad virtual aumento mi carga laboral desde casa.

41 respuestas

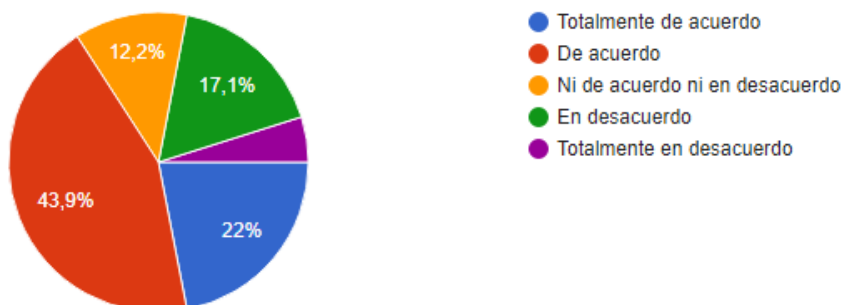


Gráfico 7.- Sentí estrés por usar la modalidad de trabajo virtual en el tiempo de la pandemia.

41 respuestas

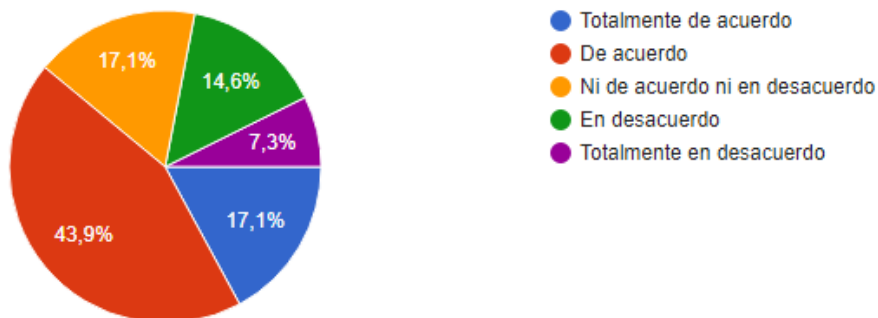


Gráfico 8.- La falta de tiempo por emplear el teletrabajo en tiempos de pandemia generó incapacidad para relajarse.

41 respuestas

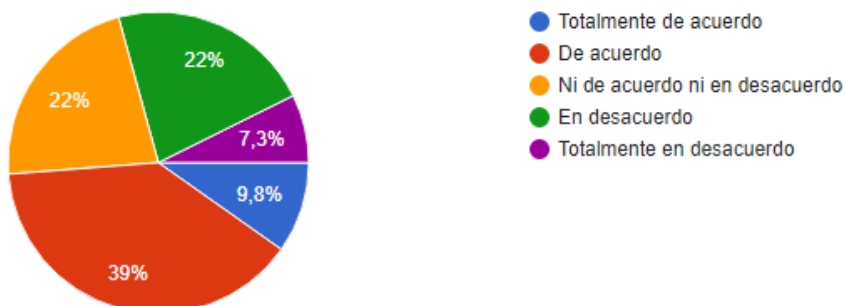


Gráfico 9.- Me sentí cansado/a y agotado/a mentalmente por emplear la modalidad virtual durante la pandemia.

41 respuestas

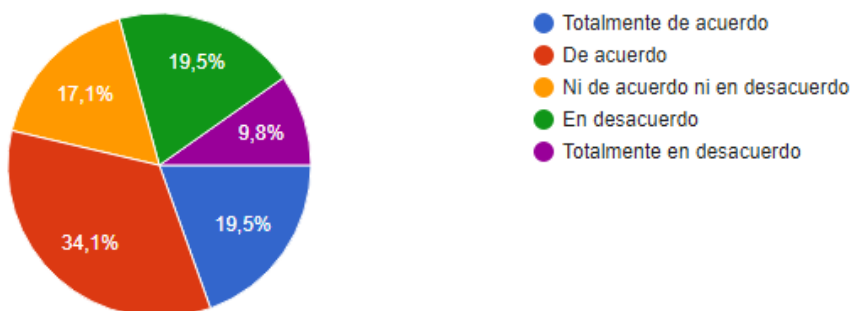


Gráfico 10.- Me entristeció no interactuar presencialmente con mis compañeros de trabajo y mis alumnos debido al distanciamiento social en la pandemia.

41 respuestas

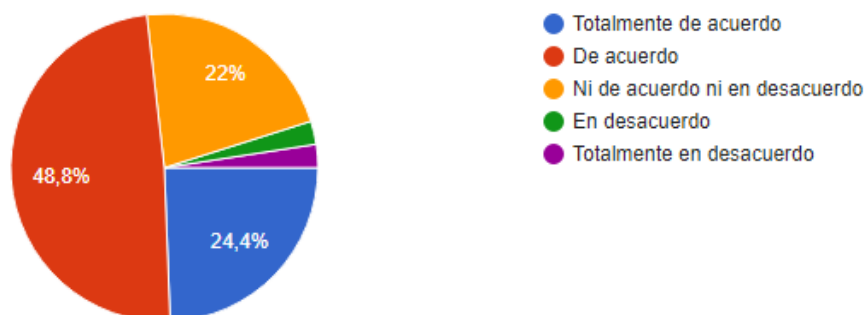


Gráfico 11.- Sentí que la modalidad virtual empleada en la pandemia pudo generar estrés laboral.

41 respuestas

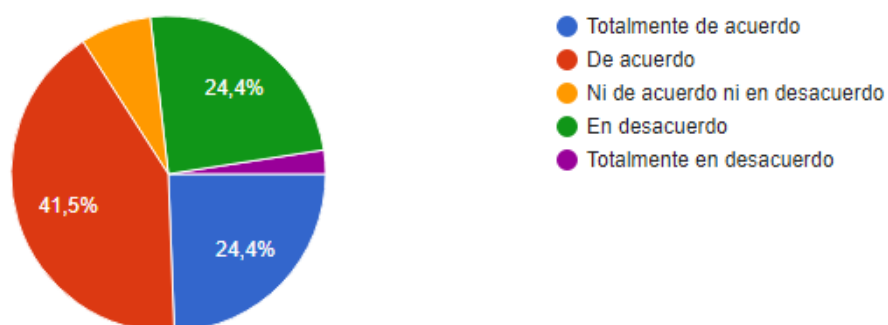


Gráfico 12.- Me mantuve motivado/a al realizar las actividades laborales con la modalidad virtual en el tiempo de pandemia.

41 respuestas

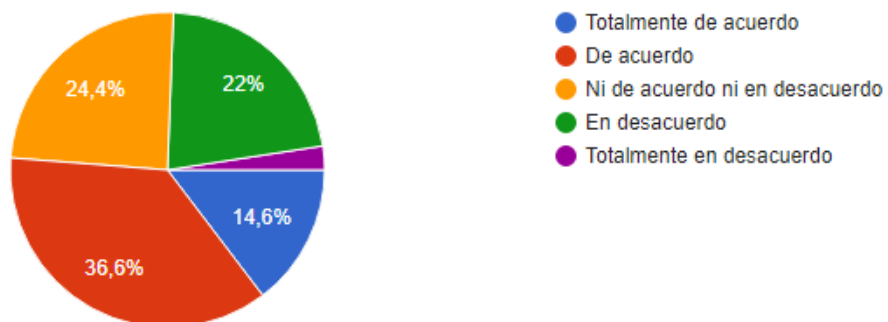


Gráfico 13.- El teletrabajo durante la pandemia generó más inquietud e inseguridad que el trabajo presencial.

41 respuestas

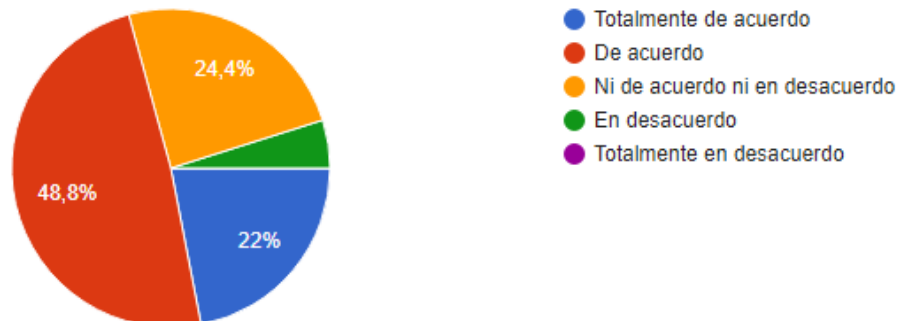


Gráfico 14.- Emplear la modalidad virtual en jornadas largas de trabajo causo irritabilidad.

41 respuestas

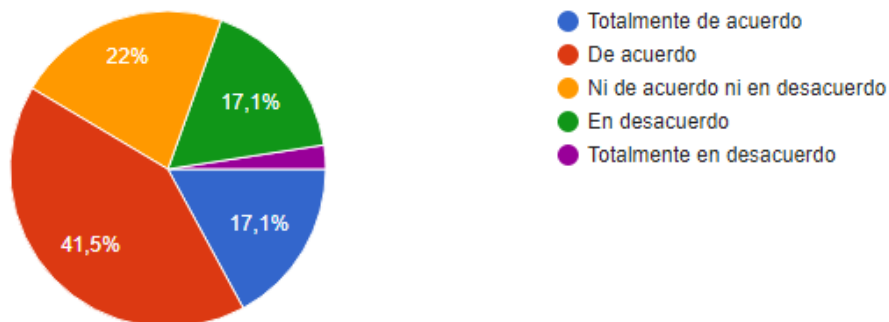
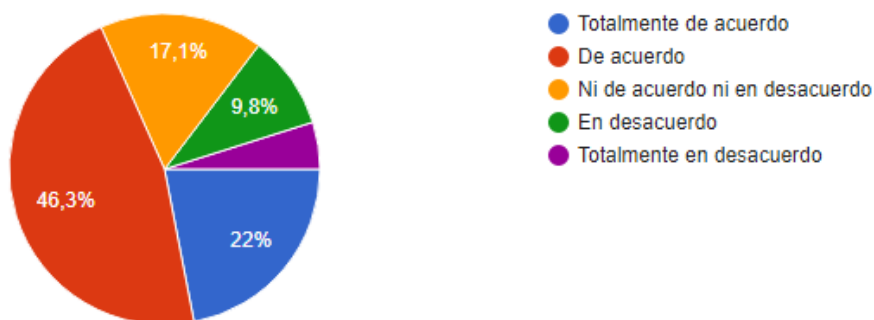


Gráfico 15.- El sitio donde se realizó el teletrabajo durante el confinamiento poseía las

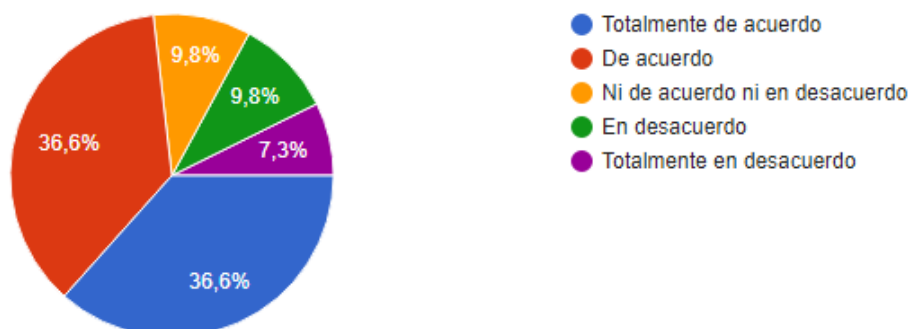
41 respuestas



condiciones adecuadas para no alterar su estilo de vida.

Gráfico 16.- Tuve problemas físicos debido al uso excesivo de las herramientas tecnológicas (Dolor de cabeza, dolor de espalda, resequedad en los ojos, etc.)

41 respuestas



Escala de estrés percibido aplicada a docentes

Gráfico 1.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

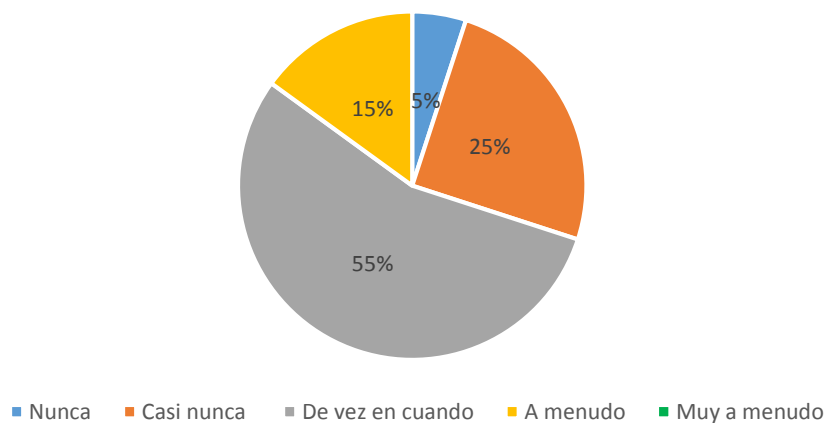


Gráfico 2.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

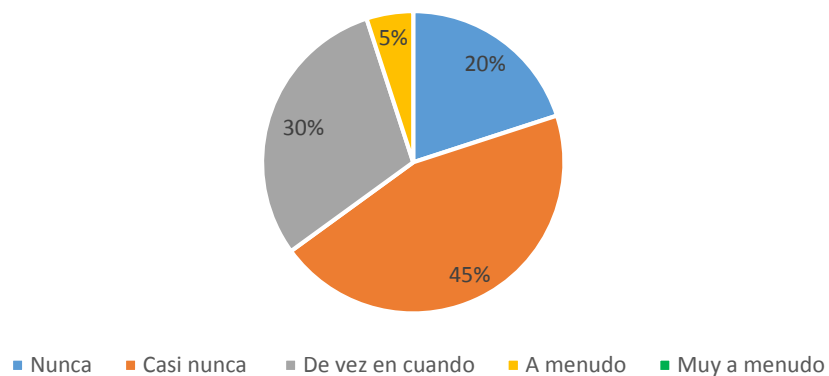
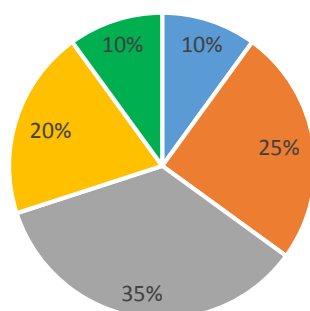
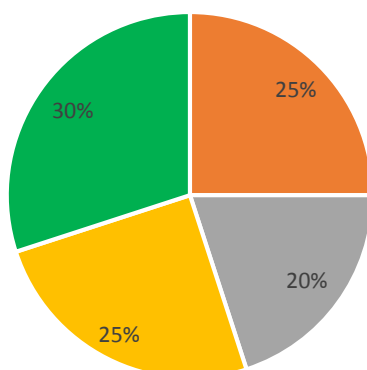


Gráfico 3.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?



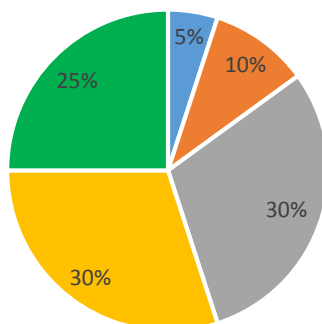
■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo

Gráfico 4.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?



■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo

Gráfico 5.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?



■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo

Cuadro 6.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

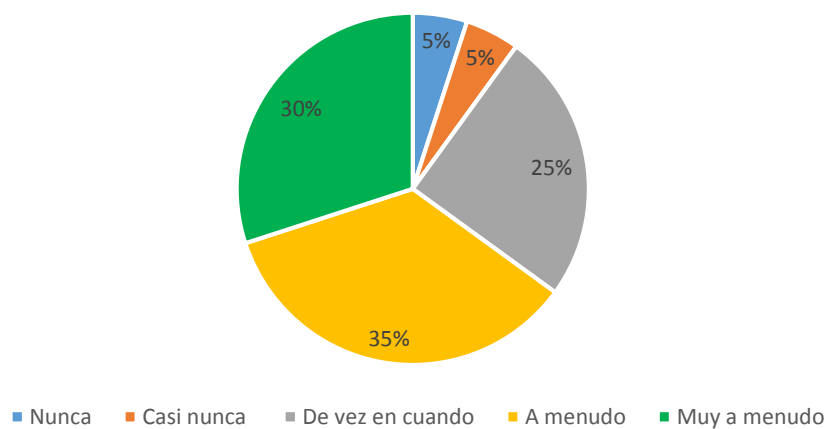


Gráfico 7.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

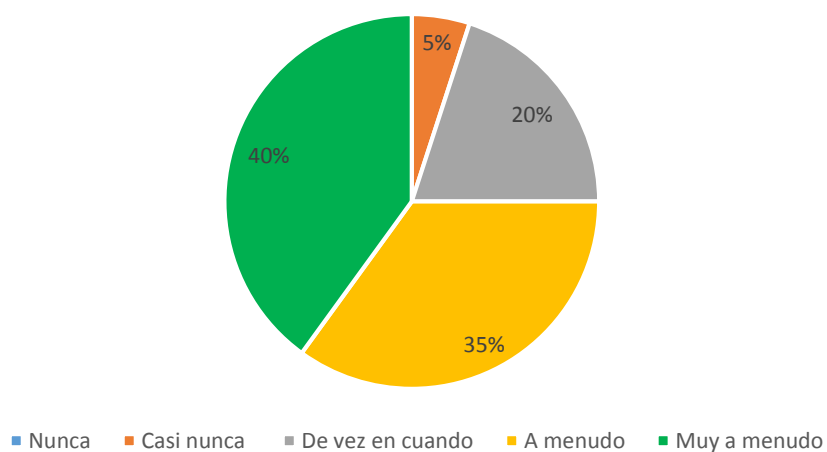


Gráfico 8.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

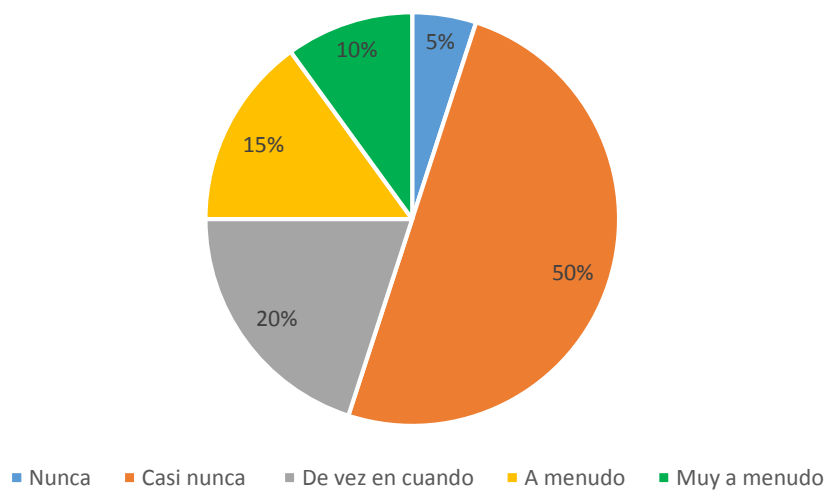


Gráfico 9.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

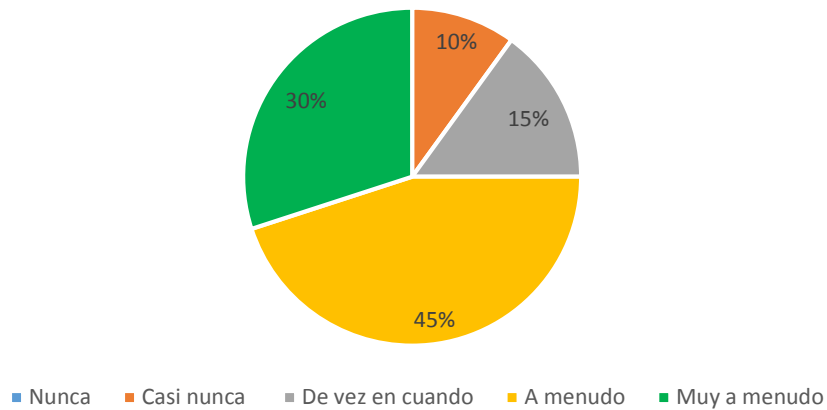


Gráfico 10.- En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

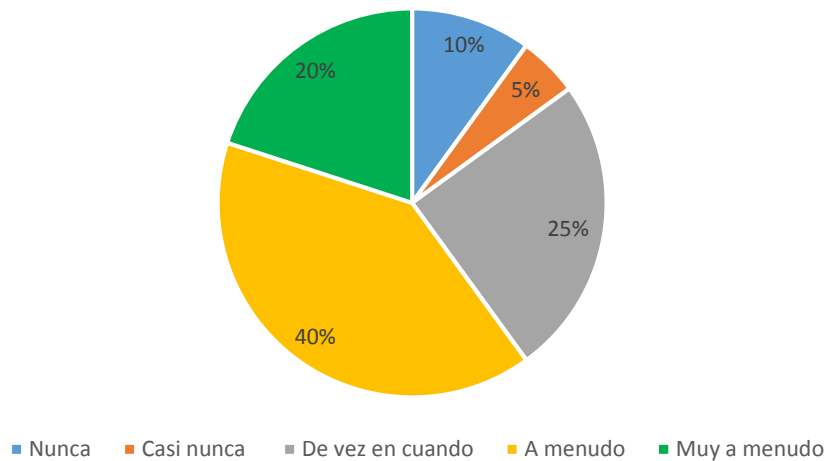


Gráfico 11.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

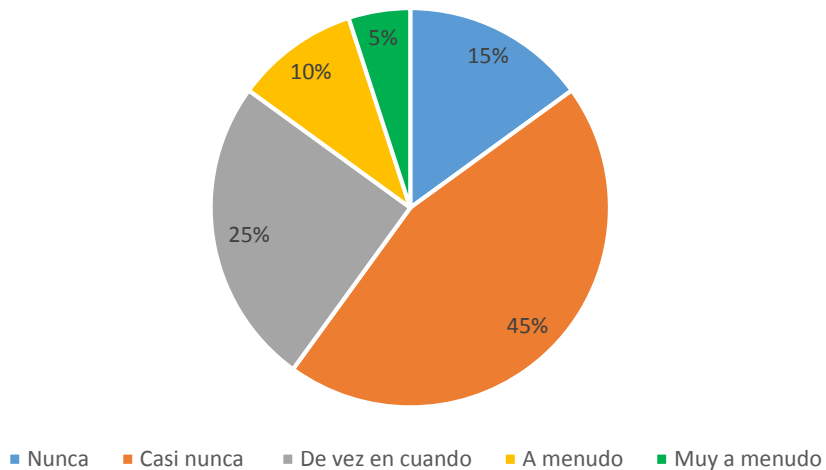


Gráfico 12.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

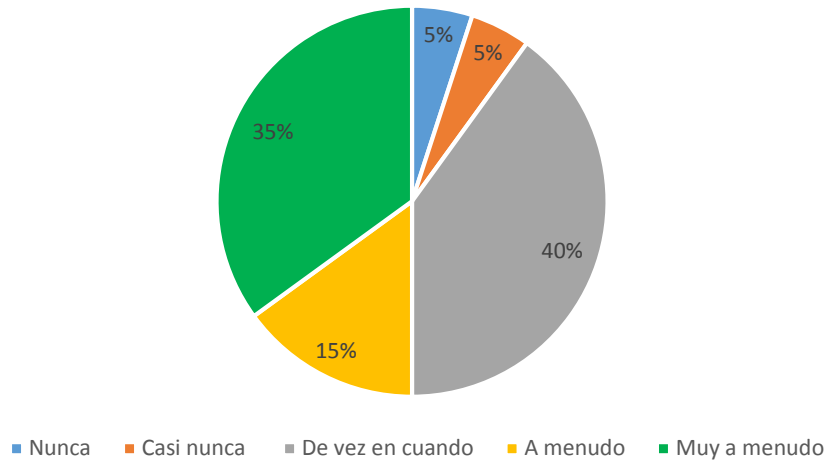
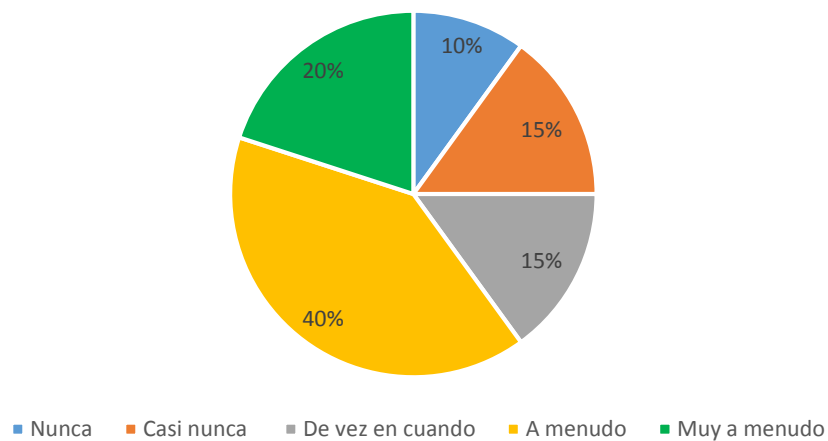


Gráfico 13.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?



INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Gráfico 14.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido

Gráfico 1.- Tristeza

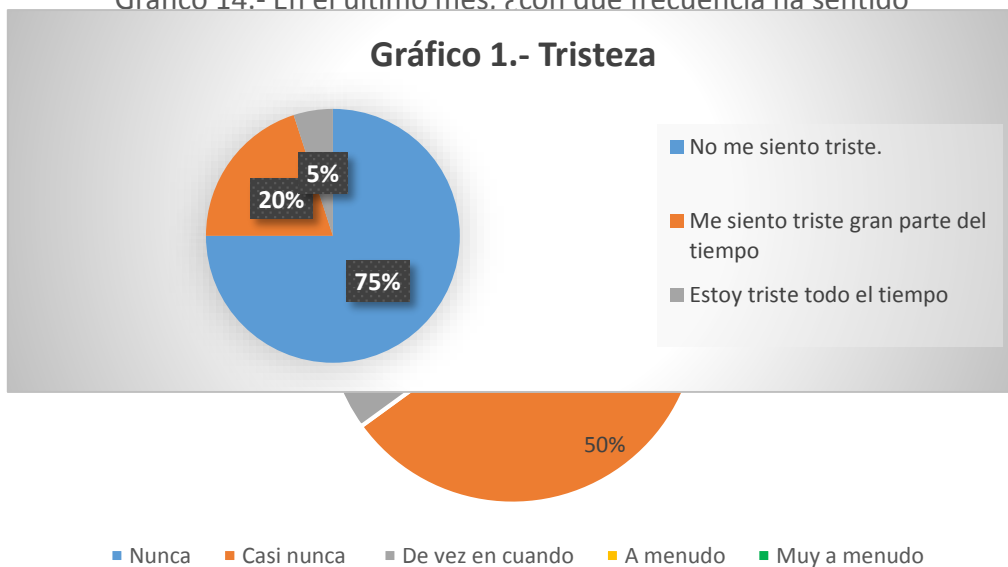
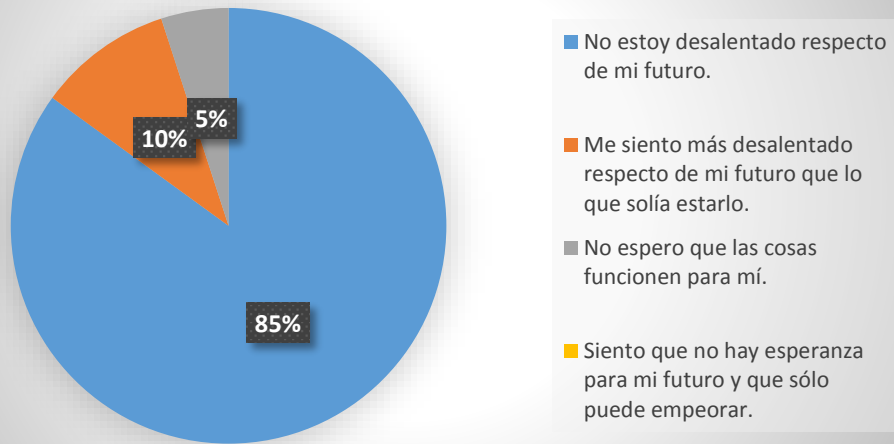
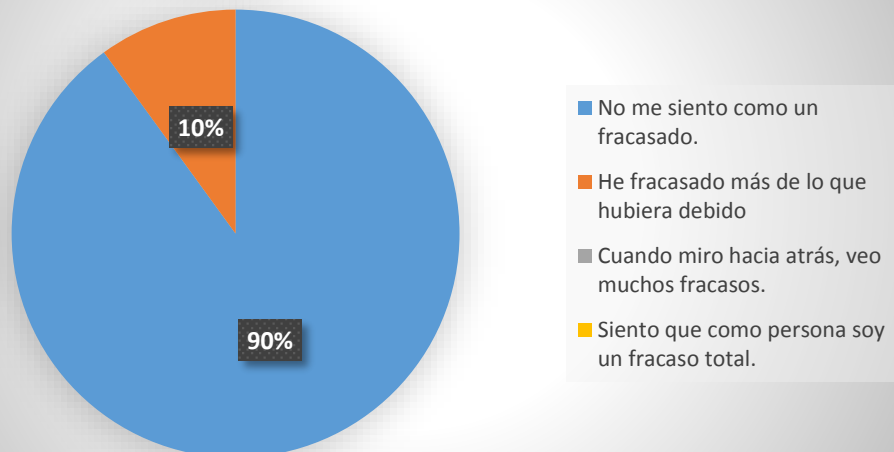


Gráfico 2.- Pesimismo**Gráfico 3.- Fracaso**

Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	VALOR
Lapicero	20	\$6,50
Resma de hojas	1	\$5,00
Ejemplar de la prueba “Escala de estrés percibido (PSS-14) de Cohen”	20	\$5,25
Ejemplar de la prueba “Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)”	20	\$10,00
TOTAL	61	\$26,75

3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio	X																			
4	JUSTIFICACION	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio		X	X	X																
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACION	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio	X																			

6	MARCO TEORICO	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio		X	X	X	X	X	X		X												
7	METODOLOGIA	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio		X	X						X	X											
8	PROCESAMIENTO DE DATOS	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio										X	X	X									

<p>9</p>	<p>RESULTADOS Y DISCUSION</p>	<p>Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio</p>														<p>X</p>	<p>X</p>		
<p>10</p>	<p>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</p>	<p>Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio</p>															<p>X</p>		
<p>11</p>	<p>PRESENTACION DEL TRABAJO ESCRITO</p>	<p>Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio</p>					<p>X</p>											<p>X</p>	

12	DEFENSA ORAL	Castro Delgado Cynthia Stephane Coronel Naranjo Melissa Estefania Mancheno Paredes Lenin Patricio								X											X
----	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Escala de estrés percibido de Cohen (PSS-14)

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PSS 14

Nombre:.....**Edad:**.....**Ocupación:**.....
**Fecha:**.....

Las preguntas de la siguiente escala se refieren a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, indique con qué frecuencia o cuan a menudo usted se sintió o reacciono de determinada manera. A pesar de que algunas preguntas son similares, existen diferencias entre ellas, por lo tanto, debe considerar cada pregunta en forma separada. La mejor manera de responder a cada una de las preguntas es lo más rápido posible, es decir no trate de contar todas las veces que se sintió de determinada manera, más bien indique la alternativa que le parezca más cercana. **Señale con una “X” la opción de respuesta que más representa lo que usted sintió.**

ITEM	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					
--	--	--	--	--	--

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

BDI-II¹

Nombre: _____ Estado Civil: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____ Educación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija **uno** de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que estoy siendo castigado.
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con Uno Mismo

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

Título original: *Beck Depression Inventory (Second edition)*
 Traducido y adaptado con permiso.
 © 1996, 1987 by Aaron T. Beck, by the Psychological Corporation, USA.
 © de la traducción al castellano 2006 by The Psychological Corporation, USA.
 Todos los derechos reservados.

Subtotal Página 1

Continúa atrás

1. Adaptación: Lic. María Elena Brenlla

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo en apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

_____ Subtotal Página 2

_____ Subtotal Página 1

_____ Puntaje total

Evidencia fotográfica



Imagen 1: Toma de la Escala de estrés percibido de Cohen (PSS-14) a los docentes.



Imagen 2: Toma del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) a los docentes.



Imagen 3: Reunión con el tutor para la revisión de los avances del proyecto.