



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN**

**EL ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DEL COVID-19 EN  
DOCENTES DE BACHILLERATO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**AUTOR: KAREN LISSBETH ZHAGÑAY UZHCA**

**DIRECTOR: DR. LUIS BOLIVAR CABRERA BERREZUETA, PhD**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN**

**EL ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DEL COVID-19 EN DOCENTES DE  
BACHILLERATO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**AUTOR: KAREN LISSBETH ZHAGÑAY UZHCA**

**DIRECTOR: DR. LUIS BOLIVAR CABRERA BERREZUETA, PhD**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0350119632**. Declaro ser el autor de la obra: **“El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 25 de julio de 2023

F:  .....

**Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca**

**C.I. 0350119632**



## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 11 de julio de 2023

Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD., en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación "**El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato**" elaborado por la estudiante de la Carrera de Educación en la Unidad Académica de Educación: Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca, con cédula de ciudadanía N° 0350119632.

### Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.

Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD

**DIRECTOR**

C.C.:0100957307

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

Cuenca: Av. de las Américas y Tarquí. ☎ Telf: 2830751, 2824365, 2826563 Azogues: Campus Universitario "Luis Cordero El Grande", (Frente al Terminal Terrestre).  
☎ Telf: 593 (7) 2241 - 613, 2243-444, 2245-205, 2241-587 Cañar: Calle Antonio Ávila Clavijo. ☎ Telf: 072235268, 072235870 San Pablo de la Troncal: Cda. Universitaria  
km.72 Quinceava Este y Primera Sur ☎ Telf: 2424110 Macas: Av. Cap. José Villanueva s/n ☎ Telf: 2700393, 2700392

### **Dedicatoria**

Agradezco a Dios por haber permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor. A mi madre Alexandra Uzhca: por poner en mí toda su fe y su confianza de ver este sueño hecho realidad. A mi padre Miguel Zhagñay por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me han influenciado siempre por el valor mostrado para salir adelante. A mis abuelos María Guallpa y Vicente Uzhca: por su apoyo, por estar presente en cada momento. Por darme sus positivos consejos, por su confianza, por ser los abuelos y amigos que son por eso y más.

A la Universidad Católica de Cuenca por permitirme lograr dar un paso más hacia el éxito. Por convertirme en una profesional competitiva, llena de conocimientos y expectativas. También quiero agradecer de manera muy especial a todos esos maestros docentes por darme una formación profesional con calidad; como la Lcda. Nancy Cárdenas, Lcda. Anita Castro, Lcda. Isabel Álvarez, Lcdo. Sergio Ochoa y entre otros; muchísimas gracias por todo.

### **Agradecimiento**

Primeramente doy gracias a Dios por permitirme tener tan buena experiencia dentro de mi universidad, gracias a mi universidad por permitirme convertirme en ser un profesional en lo que tanto me apasiona, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, que deja como producto terminado este grupo de graduados, y como recuerdo y prueba viviente en la historia; esta tesis, que perdurará dentro de los conocimientos y desarrollo de las demás generaciones que están por llegar.

Familia, amigos y personas especiales en mi vida, no son nada más y nada menos que en un solo conjunto: seres queridos que suponen benefactores de importancia inimaginable en mis circunstancias de humano. No podría sentirme más ameno con la confianza puesta sobre mi persona, especialmente cuando he contado con su mejor apoyo desde que siquiera tengo memoria. Quisiera dedicar mi tesis a ustedes, personas de bien, seres que ofrecen amor, bienestar, y los finos deleite de la vida.

Finalmente agradezco a quien lee este apartado y más de mi tesis, por permitir a mis experiencias, investigaciones y conocimiento, incurrir dentro de su repertorio de información mental. Muchas gracias a aquellos seres queridos que siempre aguardo en mi alma.

## **El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato**

Karen Lissbeth Zhagnay Uzhca, Luis Bolívar Cabrera Berrezueta

Universidad Católica de Cuenca, karen.zhagnay.32@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo determinar el estrés como consecuencia del COVID-19 en los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa 16 de Abril del cantón Azogues. Se utilizó una metodología de tipo no experimental, con un enfoque cuantitativo, se aplicó a 15 docentes, empleado la técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario que contiene 18 preguntas con la escala de Likert. Se realizó mediante el programa JASPS, siendo sometido al análisis de fiabilidad, validado a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, de las cuales 10 preguntas fueron no paramétricas de cohorte transversal y 8 paramétricas de cohorte longitudinal. Se obtuvieron los resultados en donde los docentes si tuvieron estrés laboral con efectos secundarios, consecuencias de ello, bajo rendimiento académico en los estudiantes. En la investigación se ha evidenciado que la causa del estrés laboral se debió a que los docentes no estuvieron preparados para las clases sincrónicas o virtuales, se suma a ello, el excesivo número de estudiantes que no tenía control ya sea por los padres de familia o la persona responsable del cuidado de los niños. Todo ello, provocó el desinterés, no prestaban la debida atención en el interaprendizaje, la falta de atención en las competencias de las diferentes asignaturas, sin llegar en su totalidad a un aprendizaje significativo.

*Palabras clave:* ambiente de trabajo, efectos psicológicos, estrés mental, educación

## Stress due to COVID-19 in high school teachers

### Abstract

This research aims to determine stress due to COVID-19 in high school teachers of the **16 de Abril** School of the Azogues canton. A non-experimental methodology was used, utilizing a quantitative approach. The survey technique was used and a questionnaire containing 18 questions with the Likert scale (as an instrument) was administered to 15 teachers. The data was analyzed using the JASPS program and underwent reliability analysis, validated through Cronbach's Alpha coefficient. The questionnaire included ten questions were nonparametric for the cross-sectional cohort and eight parametric questions for the longitudinal cohort. The results showed that teachers indeed experienced work-related stress, which had secondary effects, leading the lower academic performance in students. The research has shown that the cause of work-related stress was teachers' lack of preparedness for synchronous or virtual classes and the excessive number of students who had no control either by parents or caregivers. These factors contributed to a lack of interest, attention in interleading, and attention on the competencies of the different subjects, thereby totally impeding significant learning.

*Keywords:* work environment, psychological effects, mental stress, education

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Introducción.....	1
Causas.....	4
Consecuencias del estrés.....	4
Principales fuentes de estrés en los docentes.....	5
Niveles de estrés.....	5
Estrés agudo.....	5
Estrés agudo episódico.....	6
Estrés crónico.....	6
Minimizar el estrés.....	6
Método.....	7
Resultados y Discusión.....	8
Tabla 1.....	8
Tabla 2.....	9
Tabla 3.....	10
Tabla 4.....	12
Tabla 5.....	13
Conclusiones.....	15
Referencias bibliográficas.....	17
Anexos.....	20

## **Introducción**

El estrés como consecuencia del COVID-19 desencadenó en los docentes un problema a nivel mundial-que ha ocasionado cambios abruptos colocando a la mayoría de personas en un estado crítico; investigaciones de Cortés (2021) y Salazar et al. (2020) manifiestan que el confinamiento social obligó a la mayoría de la población a cambiar sus actividades diarias. Adaptarse a una nueva normalidad fue un proceso difícil; entre uno de los grupos sociales que padecieron este cambio fue en el ámbito de la docencia, quienes con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa. Ante todos estos hechos fue necesario la implementación de la educación virtual, el uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.

La pandemia conlleva a una nueva realidad, a un nuevo estilo de vida que relaciona las actividades escolares con las del hogar, sumado a esto, problemas económicos por la ausencia de provisión de medios tecnológicos y accesibilidad de internet a los entornos virtuales; así como, la falta de capacitación en el desarrollo de metodologías apropiadas para la transformación educativa. Desde esta realidad se tuvo que generar diversidad de enfoques pedagógicos, metodológicos, uso de recursos online que provocaron mayor ansiedad en los gestores educativos.

Entre las situaciones problemáticas se determina que se ha incrementado los niveles de estrés en los gestores del proceso educativo. Se considera que en el mundo 1.370 millones de docentes de todas las categorías de enseñanza han sufrido ansiedad por sus clases virtuales. En el Ecuador Aliatis y Terán (2022) manifiestan que el estrés se ha incrementado a nivel de educación a causa de la pandemia. Existiendo docentes de

diferentes niveles que sufren alteraciones académicas desencadenando como consecuencia problemas psicológicos.

En este contexto la UNESCO declara que las brechas educativas se han incrementado, pues, al pasar de una modalidad presencial a una en línea los niveles de estrés en docentes, estudiantes y padres de familia son significantes que afecta la calidad en el sistema educativo.

Oros et al. (2020) mencionan que hoy en día en la ciudad de Cuenca el estrés es una problemática que ha afectado, tanto a los docentes como a los discentes, provocando el temor y ansiedad, generando emociones fuertes, en personas de todas las edades, a causa del distanciamiento social (p. 1–29).

El estrés constituye uno de los problemas de salud más relevantes que afecta al mundo. Como mencionan Caballero y Campo (2020) que esta situación puede experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello, requieren del reconocimiento y ayuda de un profesional, para evitar fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras alteraciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor profesional y en el logro de sus aspiraciones personales.

Palomino y Huarcaya (2020) refiere que la pandemia, el confinamiento, la sobrecarga académica estudiantil, el pasar de un sistema presencial a virtual, así como la saturación del uso de las tecnologías, variedad de pruebas, trabajos; todas estas situaciones son generadas por esta problemática, que se incrementó los niveles de estrés en los docentes.

Con la presente investigación, se pretende determinar el estrés como consecuencia del COVID-19 en los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa **16 de Abril** del cantón Azogues, provincia del Cañar; que de una u otra forma ha ahondado en el rebrote de este problema que afecta en el aspecto emocional del docente y viene a ser un obstáculo en el desarrollo del inter aprendizaje, de acuerdo a Valero et al. (2020). La realización de la presente investigación es factible porque se cuenta con el suficiente material bibliográfico además de contar con el apoyo de la institución educativa y de los docentes para realización de la misma.

Mero et al. (2021) mencionan la forma en que una persona o un individuo responde a los problemas y desafíos, conocida como estrés; afecta directamente a todo el cerebro y la anatomía del cuerpo. Por ejemplo, la incapacidad de una persona para hacer frente a situaciones estresantes puede provocar una disfunción cerebral; muchos problemas psicológicos en áreas como depresión, ansiedad, dolor y agotamiento, además de problemas fisiológicos y lógicos.

Unos de los factores más estresantes pueden ser un acontecimiento de corta duración, la cual suceda una sola vez o pueda ocurrir a veces y un largo período. Leal et al. (2021) manifiestan que el estrés crónico es desafiado por algún factor identificado, que no se trata, puede tener consecuencias adversas para la salud, tales como ansiedad, insomnio, dolor muscular, alta presión y afectar el sistema inmunitario (p. 123–124)

Los grados de estrés, ansiedad y depresión a la llegada del virus ha originado algunas alteraciones psicológicas según edad, cronicidad y confinamiento. También se ha

detectado un menor rango de afecto a partir de la reclusión, donde las personas tenían prohibido salir de sus casas.(Ozamiz et al., 2020, p. 34)

### **Causas**

Pérez et al. (2020) comentan que una de las principales causas del estrés académico encontrado fueron: carga horaria, método de evaluaciones, sistema financiero, peso del trabajo, dificultad con material de estudiar, estilo de vida, competencia, adaptación y exigencia del curso; entre las principales encontraron, la falta de concentración, agitación intelectual, desórdenes alimenticios, inapetencia a las tareas habituales, descuido, tristeza, descenso del rendimiento físico, nerviosismo, presión elevada- baja, metabolismo y actividad física.

Rodriguez et al. (2020) sostienen que el nuevo coronavirus [SARS\_CoV-2], afecta al personal de salud por la repercusión emocional que implica enfrentarse a situaciones complejas y estresantes que desafían los mecanismos de regulación y capacidad de adaptación a la vida cotidiana para mantener un estado de bienestar mental óptimo. (p. 209–242)

### **Consecuencias del estrés**

Frances (2020) menciona principales efectos negativos del estrés en nuestra salud física y cerebral.

**-Bajada de defensas.** Zapata et al. (2017) confirman que el estrés prolongado, debilita nuestro sistema inmunológico y aumenta el riesgo de enfermedad en todos nuestros tejidos globales.

**-Alteraciones físicas.** Burgos et al. (2020) afirman que, debido a este desequilibrio en la reacción del cuerpo al estrés, también puede provocar acné o irritación de la piel.

**-Problemas corporales.** Huarcaya (2020) menciona que, debido a la tensión inducida por el estrés puede provocar contracturas musculares o bruxismo mientras duerme.

**-Desajustes en la presión circulatoria.** Uno de los efectos más preocupantes es la presión arterial alta porque hace que el cuerpo se paralice.

**-Problemas psicológicos.** También puede provocar depresión, ansiedad, problemas sociales, tristeza y otras emociones negativas.

### **Principales fuentes de estrés en los docentes**

Los docentes son muy conscientes por su amplia experiencia de que una variedad de factores, como cualquier situación o evento cercano que provoque ansiedad, puede afectar su desempeño y obligarlos a hacer ajustes en sus rutinas diarias. Además, destacaron las fuentes de estrés como una colección distinta de interacciones estresantes entre los maestros, que incluyen: desafíos, problemas financieros y obligaciones familiares asociadas con terminar la tarea durante la escuela.

### **Niveles de estrés**

#### **Estrés agudo**

Es la forma más común de estrés Cadellas y Castelló (2011) dan a conocer que las altas exigencias en el trabajo o en la vida diaria son las principales causas. Algunos ejemplos del estrés incluyen plazos, pérdida de un contrato valioso, resultados de

exámenes finales, accidentes automovilísticos y más. El malestar estomacal y los dolores de cabeza por tensión son efectos secundarios potenciales de la tensión aguda.

### **Estrés agudo episódico**

Esto sucede cuando una persona constantemente (es decir, varias veces al mes) experimenta estrés intenso. También se le llama el lastre del caos y la crisis porque se presenta en personas que siempre están apuradas por cumplir obligaciones o están llenas de responsabilidades sin la oportunidad de estar bien organizadas. Broche et al. (2020) dan a conocer que los maestros están frecuentemente agitados, malhumorados, ansiosos y nerviosos.

### **Estrés crónico**

Esto generalmente ocurre cuando no puede enfrentar situaciones que son extremadamente desafiantes o cuando cree que el problema no se puede resolver. Su principal característica es que desgasta a las personas y les impide vivir con normalidad, por lo que se tiene que contar con el apoyo de expertos es fundamental.

Zapata et al. (2017) afirman que, sin duda, hay muchas situaciones, pueden generar algún tipo de estrés, como el divorcio, la muerte de un ser querido, el exceso de trabajo, el diagnóstico de una enfermedad grave y la pérdida de un ser querido. Sin embargo, la gravedad del impacto también depende de las circunstancias. Problemas de afrontamiento individuales. Si bien es importante aprender a reconocer y manejar los niveles de estrés, no hay duda de que la pandemia y el regreso a la "nueva normalidad" son las principales preocupaciones de muchas personas en este momento.

## **Minimizar el estrés**

Valdez et al. (2022) dan a conocer que, el consejo más importante para el manejo del estrés es aprender a relajarse, considerar qué está causando esta circunstancia perturbadora y calmarse para decidir qué hacer o cambiar su actitud para disminuir los efectos del estrés. En conclusión, el objetivo es desarrollar la capacidad de aislarse mentalmente de una situación o actividad desafiante durante un período corto de tiempo. Además, existen numerosos enfoques para hacerlo:

**-Disfrutar de las cosas y los momentos buenos que ofrece la vida:** Ir al teatro o al cine, salir a caminar, salir con amigos o hacer una escapada de fin de semana.

**-Hacer ejercicio físico:** Los picos de adrenalina, norepinefrina y cortisol provocados por el estrés pueden aliviarse y la energía de ellos puede quemarse a través de la actividad física. Eventualmente te relajarás hasta el punto en que tus preocupaciones desaparecerán.

**-Evitar las bebidas excitantes:** Resultan en tensión nerviosa estresada.

**-Evitar aislarse:** estar solo analizando los detalles de la situación que produce el estrés, lo que no hace sino aumentarlo.

**-Reír:** la risa es una excelente terapia frente al estrés.

## **Método**

La presente investigación es de tipo no experimental, con un enfoque cuantitativo de cohorte transversal porque los datos se recolectaron en un periodo de tiempo. El estudio es estadístico-descriptivo frecuencial, porque permitió el análisis de datos y la verificación de los resultados. La población objeto de estudio se realizó en la Unidad Educativa **16 de**

**Abril** de la ciudad de Azogues, de la provincia del Cañar. Se aplicó a una población de 15 docentes, empleado la técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario que contiene 18 preguntas con la escala de Likert. El análisis se realizó mediante el programa JASPS, siendo sometido al análisis de fiabilidad, validado a través del coeficiente de Alfa de Cronbach con un valor de 0.750, de las cuales 10 preguntas fueron no paramétricas de cohorte transversal y 8 paramétricas de cohorte longitudinal.

### Resultados y Discusión

En la investigación se hizo el análisis de normalidad de Shapiro-Wilk se verificó que diez de las dieciocho variables ocho preguntas son paramétricas porque el valor de P es inferior a 0.05 y las ocho preguntas r son no paramétricas porque su valor P es superior a 0.05

**Tabla 1**

*Cree usted que el COVID-19 deja efectos a largo plazo*

P1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
A veces	2	13.333	13.333	13.333
Casi siempre	9	60.000	60.000	73.333
Siempre	4	26.667	26.667	100.000
Total	15	100.000		

Elaboración propia

Como se evidencia en la tabla 1 que siempre y casi siempre con un porcentaje del 86.667% de las docentes manifiestan que existen efectos secundarios a largo plazo causados por el COVID-19. De acuerdo a lo mencionado por Rosales y Castillo (2022) el

virus deja secuelas en el sistema respiratorio, nervioso, cardiovascular, riñones y piel; además afecta en la salud mental. También podrían causar efectos en el desarrollo de nuevas enfermedades como la diabetes, enfermedad al corazón o el sistema nervioso. Las personas que tienen síntomas graves, a menudo necesitan tratamiento oportuno en los centros hospitalarios; esto puede causar un agotamiento extremo y un trastorno de estrés postraumático. Recomendado que escuche consejos y recomendaciones sobre ejercicios para mantener distraída la mente, establecer horarios de trabajar y descansar, no leer o escuchar noticias que le causen preocupación o tensión, evite el alcohol y las drogas, para prevenir el estrés.

**Tabla 2**

*Agotamiento emocional en el trabajo diario*

<b>P5</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Casi nunca	3	20.000	20.000	20.000
A veces	6	40.000	40.000	60.000
Casi siempre	6	40.000	40.000	100.000
Total	15	100.000		

Elaboración propia

En esta tabla 2, se demuestra que con un 80% los docentes del bachillerato a veces y casi siempre mencionan que en el trabajo diario sienten agotamiento. Según la Organización Mundial de la Salud (2022) “La salud mental se define como un estado de bien universal, que una persona conoce sus propias habilidades, puede encontrar cambios en la vida normal, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad ”(p.1–44) .Es apropiado enfatizar que los maestros son muy susceptibles al desarrollo de

incomodidad en relación con su salud mental o en su estado emocional, por el contacto constante con muchas personas al mismo tiempo. Por lo tanto, se puede considerar que la incomodidad emocional para el maestro obstaculizaría el desempeño en su trabajo, actuará de manera eficiente y evitará que el trabajo proporcione la expansión social, y la realización personal. Preexisten componentes que impresionan negativamente la conducta, lo que genera falta de compromiso e insatisfacción, agotamiento físico, depresión e intentos de renunciar el trabajo; estos problemas hacen al docente alejarse más y más de sus educandos.

La forma en que los estudiantes realizan su aprendizaje se demuestra por sus esfuerzos para producir el resultado de aprendizaje deseado, que debería obligarlos y comprometerlos. Una actitud es un estado mental que las personas exhiben como placentero, tranquilo o amenazante; normalmente se clasifica como positivo o negativo. Los maestros frecuentemente comunican sus emociones a los estudiantes a través de sus palabras y lenguaje corporal, lo que puede tener un impacto en qué tan bien o mal aprenden los estudiantes.

**Tabla 3**

*Enseñanza antes del confinamiento fue de mejor calidad.*

<b>P6</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Casi nunca	1	6.667	6.667	6.667
A veces	5	33.333	33.333	40.000
Casi siempre	6	40.000	40.000	80.000
Siempre	3	20.000	20.000	100.000

**Tabla 3**

*Enseñanza antes del confinamiento fue de mejor calidad.*

<b>P6</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Total	15	100.000		

Elaboración propia

En la presente tabla se demuestra que con un 73.333% los docentes a veces y casi siempre manifiestan que la enseñanza fue de mejor calidad antes de la pandemia. Según las Naciones Unidas (2020) la interrupción del año escolar significó la posibilidad en el campo de la adaptación e innovación de los sistemas de capacitación, lo que podría significar grandes logros, pero esto también puede significar el énfasis de las brechas educativas previamente existentes en la región entre los estudiantes más vulnerables y los más sobresalientes, en cuanto el resultado del aprendizaje y otros indicadores educativos, como el progreso y la constancia en la escuela. La tarea del sistema educativo está relacionada con la recuperación y adaptabilidad de la crisis, el sistema educativo y el servicio social que lo acompaña. Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de interdisciplinar e interactuar. En la estrategia de retorno y recuperación del proceso educativo, es necesario ajustar la planificación y ejecución de la división de educación, especialmente para la salud, la nutrición y la protección social.

Aretio (2021) manifiesta en el campo de la educación la mayoría de los países de la región han tomado la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles ante la crisis de la pandemia, estuvieron asociadas con tres áreas principales de impartir clases: el despliegue de métodos de aprendizaje a distancia utilizando variedad de formatos y plataformas con o sin tecnología, apoyo y movilización de personal de las comunidades

educativas, clases online fueron de mayor dificultad tanto para los profesores como para los alumnos, que tuvieron que adaptarse a diferentes procesos de enseñanza, se vieron obligados hacer uso de la tecnología durante el confinamiento es de suma importancia en el interaprendizaje, la enseñanza se pudo impartir mediante diferentes plataformas: Zoom, Classroom, Moodle, WhatsApp, entre otros; algunas instituciones optaron por crear sus propios medios para la entrega de trabajos de sus educandos.

Por otra parte, la UNESCO declara que las brechas educativas se han incrementado, la pandemia conllevó a una nueva realidad, a un nuevo estilo de vida que relaciona las actividades escolares con las del hogar, sumado a esto problemas económicos por la falta de provisión de medios tecnológicos y accesibilidad de internet a los entornos virtuales, así como, la falta de capacitación en el desarrollo de metodologías apropiadas para el Proceso Educativo.

**Tabla 4**

*Bajo rendimiento académico por problemas de estrés.*

	<b>P12</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Casi nunca		1	6.667	6.667	6.667
A veces		7	46.667	46.667	53.333
Casi siempre		6	40.000	40.000	93.333
Siempre		1	6.667	6.667	100.000
Total		15	100.000		

Elaboración propia

Como se evidencia en la tabla 4 casi siempre y a veces con un porcentaje del 86.667% los docentes mencionan que si existe bajo rendimiento académico en los

estudiantes por el estrés. Espinosa et al., 2020 aluden que el estrés inicia en las personas desde cuando empiezan a tener preocupaciones, perturbando el equilibrio emocional. A menudo, los hechos que comienzan, aquellos que están relacionados con los cambios son, la demanda del individuo, y un requisito sobre honorario; por lo tanto, la autoestima personal fisiológico, psicológico y conductual pone en peligro, el estrés académico logra altas pautas en estudiantes, marcado por una gran cantidad de responsabilidades: consulta, trabajo individual y grupal, evaluación, proyecto, entre otros. Por estas razones, varios discentes llegaron a considerar la posibilidad de la deserción escolar.

La reacción física y psíquica del docente al trabajar constantemente con un grupo numeroso de alumnos, lo que enfatiza la aptitud del sujeto para la resolución de problemas, es el estrés. El estrés resulta en un desequilibrio psicofísico, una condición de incapacidad física y emocional, que resulta en una pérdida de interés en el trabajo. La falta de interés y actitud hacia los estudiantes que reprueban los exámenes son dos formas en que este problema afecta negativamente la calidad de la educación, lo que interfiere con la capacidad de las instituciones educativas para funcionar con la mayor normalidad posible.

**Tabla 5**

*Herramientas tecnológicas en el proceso educativo que contribuyeron en tiempos de pandemia*

<b>P16</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Nunca	1	6.667	6.667	6.667
Casi nunca	1	6.667	6.667	13.333
A veces	2	13.333	13.333	26.667

**Tabla 5**

*Herramientas tecnológicas en el proceso educativo que contribuyeron en tiempos de pandemia*

<b>P16</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Casi siempre	9	60.000	60.000	86.667
Siempre	2	13.333	13.333	100.000
Total	15	100.000		

Elaboración propia

En la tabla 5 se demuestra que con un 86.667% los docentes casi siempre han utilizado herramientas tecnológicas en tiempos de confinamiento. Según Ortega, 2021 una de las herramientas tecnológicas utilizadas para el interaprendizaje, las empresas se vieron obligadas a mejorar en su tecnología. El manejo de las herramientas tecnológicas, fue un desafío muy grande que se presentó ante el sistema educativo, dio lugar al uso necesario de los implementos tecnológicos, pero de una mejor manera por lo que la educación de un cambio brusco de presencial al virtual, siendo esta la última de más inconveniente, puesto que, nunca habían dependido tanto de la tecnología para impartir el interaprendizaje como fue en la época de pandemia. Los recursos tecnológicos fueron complicado al inicio del confinamiento tanto como para educativos como estudiantes, porque no estaban capacitados, sin embargo, con el pasar del tiempo la complejidad de que tenían para manejar las herramientas fue disminuyendo. Para algunos docentes el uso de la tecnología es de obligatoriedad, fue el único medio para seguir con la formación de los alumnos, pero de un **mal un bien**, esta situación permitió evidenciar los beneficios que tiene aplicar recursos y aplicaciones informáticos en las horas de clase.

## **Conclusiones**

En el estudio se ha evidenciado, que existe estrés laboral en los docentes que se encontraban bajo la modalidad de clases virtuales en la época de pandemia, en especial en los docentes que tienen un mayor número de estudiantes, por no poder atender al mismo tiempo a todo el grupo, debido a que algunos estudiantes no tenían el control disciplinario, que presten la debida atención en el interaprendizaje por sus padres o representantes, consecuencia de ello la falta de atención en las competencias de las diferentes asignaturas. Todo ello conlleva a un agotamiento excesivo de los docentes.

Se ha observado que los docentes no estaban lo suficientemente capacitados en las herramientas tecnológicas, y metodologías activas, generándose inconvenientes para llegar a un aprendizaje significativo, en el interaprendizaje, consecuencia de ello existía bajo rendimiento académico de los estudiantes, desinterés, desmotivación, falta de atención, falta de conectividad, restricciones en plataformas virtuales y recursos tecnológicos; complicaciones familiares, entre otros. Estas situaciones que presentaron conllevaron a los profesores un estrés excesivo.

Frente a la evidencia recopilada en esta investigación, se ha evidenciado en los docentes del bachillerato tiene estrés laboral por causa del COVID-19, por no ser diagnosticado a tiempo y recibir el apoyo de los miembros de la familia, amigos, colegas y profesional de la salud tanto física y psicológica. Que para este problema los docentes afectados deben tener un control frecuente como asistencia psicológica y médica.

Finalmente se puede manifestar que el estrés en los docentes se puede prevenir desde el momento que nos informamos e investigamos acerca del área de estudio

a la que pretendemos ocuparnos, indagando sobre el ritmo de trabajo que esta requiere, relajación de músculos, imprimir imágenes agradables, no ingerir sustancias estupefacientes, hacer ejercicios; relacionarse con la sociedad y sobre todo concentrarse apasionadamente a un campo de estudio interesante, es una herramienta a favor.

### Referencias bibliográficas

- Aliatis, K., & Terán, J. (2022). Estrés y pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez. *Polo Del Conocimiento*, 70(9), 1168–1187. <https://n9.cl/i4y0y>
- Aretio, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09–32. <https://n9.cl/g6fo1>
- Broche, Y., Fernández, E., Reyes, D., Broche, Y., Fernández, E., & Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. In *Revista Cubana de Salud Pública* (Vol. 46). Editorial Ciencias Médicas. <https://n9.cl/3lfa0>
- Burgos, D., Rendón, V., Díaz, C., Aguirre, J., Peralta, G., & Angulo, T. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109–123. <https://n9.cl/zmis1>
- Caballero, C., & Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1–3. <https://n9.cl/jl9af>
- Cadellas, R., & Castelló, A. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research In Educational Psychology*, 9(1), 217–240. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122834011>
- Cortés, J. (2021). El estrés docentes en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 1–11. <http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39, 63–697. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Frances Gordon, S. (2020). *El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133963198003>
- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5419>
- Leal, C., Díaz, J., Ruzafa, M., & Ramos, A. (2021). El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 44, Issue 1, pp. 123–124). Gobierno de Navarra. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0940>

- Mero, E., Salas, Y., Acuña, L., & Bernal, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *RECIMUNDO*, 5(3), 368–377. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)
- Naciones Unidas. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. [https://www.siteal.iiep.unesco.org/respuestas\\_educativas\\_covid\\_19](https://www.siteal.iiep.unesco.org/respuestas_educativas_covid_19).
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud Mental Guía del promotor comunitario*.
- Oros, L., Vargas, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. In *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* (Vol. 2020, Issue 3). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11181>
- Ortega, R. (2021). Uso de Herramientas Tecnológicas en Tiempos de COVID-19. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 1(1), 31–39. <https://doi.org/10.37843/rted.v1i1.223>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4), 12–18. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Rodrigues, L., Lago, E., Landim, C., Ribeiro, I., & Mesquita, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209–242. <https://doi.org/eglobal.19.1.383201>
- Rosales, C., & Castillo, E. (2022). Secuelas pos-COVID-19 a largo plazo. In *Universidad de las Ciencias Médicas de Cienfuegos* (Vol. 20, Issue 4). 2022. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5284>
- Salazar Bustamante, V., Cordero Ruiz, D. G. M. N., & Álvarez Hurle, S. (2020). *Estrés en tiempos de pandemia*. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4804http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., Quintana, M., Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Valero, N., Vélez, M., Duran, Á., & Torres, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión?* (Vol. 5). <https://orcid.org/0000-0003-4422-2783>

Zapata, E., Nusetti, O., & Marcano, L. (2017). Variaciones temporales de las defensas antioxidantes e índices proteína:ADN y ARN:ADN en el poliqueto *Eurythoe complanata*. *Revista de Biología Marina y Oceanografía*, 52(3), 529–538. <https://doi.org/10.4067/S0718-19572017000300010>

# **Anexos**

## **Anteproyecto del trabajo de titulación**

### **Título del Trabajo de Investigación**

#### **El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato.**

- a. El título debe estar orientado dentro de una línea de investigación:

#### **Línea y sublínea de Investigación**

- b. Línea: Formación y desarrollo del profesorado
- c. Sublínea: Acción docente y desempeño profesional.

#### **Problematización**

El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes existe una problemática a nivel mundial que ha ocasionado cambios abruptos colocando a la mayoría de personas en un estado crítico; investigaciones de (Cortés 2021 y Salazar Bustamante et al. 2020) en donde manifiestan que el confinamiento social obligó a la mayoría de la población a cambiar sus actividades diarias. La adaptación a la nueva normalidad fue un proceso difícil; entre uno de los grupos sociales que padecieron este cambio fue la docencia, quienes con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa con la implementación de la educación virtual, el uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.

Entre las situaciones problemáticas se determina: que se ha incrementado los niveles de estrés en los gestores del proceso educativo. Se considera que en el mundo 1.370 millones de docentes de todas las categorías de enseñanza han sufrido ansiedad por sus clases virtuales. En el Ecuador Aliatis y Terán (2022) manifiestan que el estrés se ha incrementado a nivel de educación a causa de la pandemia. Existiendo docentes de

diferentes niveles que sufren alteraciones académico desencadenando como consecuencia problemas psicológicos. En este contexto la UNESCO declara que las brechas educativas se han incrementado, pues al pasar de una modalidad presencial a una en línea los niveles de estrés en docentes, estudiantes padres de familia son significantes que afecta la calidad en el sistema educativo.

Oros et al. (2020) mencionan que hoy en día en la ciudad de Cuenca el estrés es una problemática que ha afectado, tanto a los docentes como a los discentes, provocando el temor y ansiedad, generando emociones fuertes, en personas de todas las edades, a causa del distanciamiento social. (págs. 1-29)

### **Justificación**

El estrés constituye uno de los problemas de salud de la actualidad. Como mencionan Caballero y Campo (2020) que esta situación puede experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello, requieren del reconocimiento y ayuda de un profesional, para evitar fomentar el consumo de drogas y farmacodependencia, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras alteraciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor profesional y en el logro de sus aspiraciones personales.

Palomino y Huarcaya (2020) manifiestan que la pandemia, el confinamiento, la sobrecarga académica estudiantil, el pasar de un sistema presencial a virtual, así como la saturación del uso de las tecnologías, variedad de pruebas, trabajos; todas estas situaciones son generadas por esta problemática, que se incrementó los niveles de estrés en los docentes.

Con la presente investigación, se pretende evidenciar el estrés como efecto del covid-19 en docentes; que de una u otra forma a ahondado en el rebrote de este problema que afecta en el aspecto emocional del docente y viene a ser un obstáculo en el desarrollo del interaprendizaje Valero et al. (2020). La realización de la presente investigación es factible por que se cuenta con el suficiente material bibliográfico además de contar con el apoyo de la institución educativa y de los docentes para realización de la misma.

### **Preguntas científicas**

¿Cuál es el fundamento teórico metodológico del estrés como consecuencia del Covid-19 en la Unidad Educativa “16 de abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar?

¿Cuál es el diagnostico situacional del estrés como consecuencia del Covid-19 en docentes de bachillerato de la Unidad Educativa “16 de abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar?

¿Cuáles son los hallazgos entorno al estrés en la Unidad Educativa “16 de abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar?

### **Objetivos**

#### d. Objetivo General

Determinar el estrés como consecuencia del COVID-19 en los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa “16 de Abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar.

#### b. Objetivos específicos

-Fundamentar el estrés como problema psicológico de los docentes de bachillerato a consecuencia del covid-19 (hablar del estrés, causas consecuencias, datos porcentajes y referencias)

-Identificar las causas y consecuencias del estrés; así como, estrategias para minimizar sus niveles en docentes de bachillerato, de la Unidad Educativa “16 de abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar.

-Inquirir los principales hallazgos de la investigación en la Unidad Educativa “16 de abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar.

### **Fundamentación teórica**

Mero et al. (2021) mencionan que el estrés es el proceso por el cual un individuo o una persona reaccionan cuando se abre para problemas y desafíos internos o externos, teniendo un efecto directo sobre el cerebro y toda la anatomía del cuerpo como: incapacidad para adaptarse a una condición estresante puede provocar un mal funcionamiento cerebral, fisiológicos, problema lógico y también muchas áreas de desafíos psicológicos en forma de depresión, ansiedad, dolor y agotamiento.

Unos de los factores más estresantes pueden ser un acontecimiento de corta duración la cual suceda una sola vez o pueda ocurrir a veces y un largo período. Leal et al. (2021) manifiestan que el estrés crónico es desafiado por algún factor identificado, que no se trata, puede tener consecuencias adversas para la salud, tales como ansiedad, insomnio, dolor muscular, alta presión y afectar el sistema inmunitario (págs. 123-124)

Los grados de estrés, ansiedad y depresión ha la llegada del virus ha originado algunas alteraciones psicológicas según edad, cronicidad y confinamiento. También se ha detectado un menor rango de afecto a partir de la reclusión, donde las personas tenían prohibido salir de sus casas. Ozamiz et al. (2020) (pág. 34)

### **Causas**

Pérez et al (2020) comentan que una de las principales causa del estrés académico encontradas fueron: carga horario, método de evaluaciones, sistema financiero, peso del trabajo, dificultad con material de estudiar, estilo de vida, competencia, adaptación y exigencia del curso; entre las principales encontraron, la falta de concentración, agitación intelectual, desórdenes alimenticios, inapetencia a las tareas habituales, descuido, tristeza, descenso del rendimiento físico, nerviosismo, presión elevada- baja, metabolismo y actividad física.

Rodrigues et al. (2020) sostienen que el nuevo coronavirus SARS-Cov-2, afecta al personal de salud por la repercusión emocional que implica enfrentarse a situaciones complejas y estresantes que desafían los mecanismos de regulación y capacidad de adaptación a la vida cotidiana para mantener un estado de bienestar mental óptimo. (págs. 209-242)

### **Consecuencias del estrés**

Frances (2020) menciona las principales consecuencias del estrés, ya que es una condición la que puede afectar a nuestra salud, tanto a nivel físico como psicológico.

**-Bajada de defensas.** Zapata et al. (2017) confirman que el estrés, sobre todo el crónico, puede propiciar que nuestro sistema inmunitario se debilite y que, por tanto, tengamos una organización global de un riesgo más alto a padecer enfermedades.

**-Alteraciones físicas.** Burgos et al. (2020) afirman que, el estrés también puede traer como consecuencias la aparición de acné o irritaciones en la piel, debido al desajuste que se crea con esta respuesta del organismo.

**-Problemas corporales.** (Huarcaya, 2020) menciona que, debido a la tensión creada por el estrés, se pueden experimentar contracturas en los músculos o bruxismo durante las horas de sueño.

**-Desajustes en la presión arterial.** La alta presión arterial es una de las consecuencias más preocupantes ya que nos puede causar una parálisis del cuerpo.

**-Problemas psicológicos.** También puede causar depresión, problemas sociales, tristeza, apatía, angustia, entre otros.

### **Principales fuentes de estrés en los docentes**

De hecho, los docentes tienen experiencias agobiantes, las actuaciones pueden verse afectadas por muchos factores, como el origen de la angustia cerca de toda circunstancia o evento que amenaza con perturbar el funcionamiento diario y les obliga a producir ajustes. Del mismo modo, destacaron las fuentes de estrés más específicamente como un conjunto único de encuentros estresantes entre los docentes que incluye: dificultades desafíos financieros, responsabilidades domésticas, relacionadas con la celebración de una labor mientras está en la escuela.

## **Niveles de estrés**

### **Estrés agudo**

Es la forma más común de estrés. Cadellas y Castelló (2011) dan a conocer su causa principal es el sometimiento a una alta exigencia o presión, ya sea por el trabajo, o en la vida diaria. Algunos ejemplos de situaciones que provocan este tipo de agobio son plazos de entrega que se deben cumplir, pérdida de un contrato valioso, resolución de exámenes finales, un accidente automovilístico, entre otras. Ante un nerviosismo agudo es probable que surjan dolores de cabeza tensionales y malestar en el estómago.

### **Estrés agudo episódico**

Se presenta cuando un individuo tiene estrés agudo de forma constante, es decir, varias veces al mes. También se le conoce como el agobio del caos y la crisis, ya que aparece en personas que siempre están apuradas por cumplir compromisos o llenas de responsabilidades sin tener oportunidad de conseguir una buena organización. Broche et al. (2020) dan a conocer que es común que el docente aparezca irritabilidad o mal humor, agitación, ansiedad y tensión.

### **Estrés crónico**

Generalmente aparece cuando no se puede afrontar una situación extremadamente compleja o se opina que no hay una salida a algún problema. El estrés suele durar varias semanas o meses, razón por la que se considera crónico. Se caracteriza principalmente por ser agotador para la gente, impidiéndole llevar a cabo su vida de manera normal, lo que vuelve indispensable contar con el apoyo de un especialista.

Zapata et al. (2017) afirman que, sin duda, existen varios eventos que pueden desencadenar algún tipo de estrés pérdida de un ser querido, cantidades exageradas de trabajo, el diagnóstico de una enfermedad o hasta una separación matrimonial, aunque el nivel de impacto también dependerá de la forma en que cada individuo afronte los problemas.

### **Minimizar el estrés**

Valdez et al. (2022) dan a conocer que, a la hora de afrontar el estrés, el consejo más considerable que se puede ofrecer es el de saber relajarse, reflexionar sobre las causas de esa situación de angustia y serenarse para tomar decisiones o cambiar actitudes que permitan reducir el impacto del nerviosismo.

En concluyente, se trata de aprender a crear una especie de burbuja en la que se debe capacitar por unos momentos de la actividad o la situación que produce el estado de estrés. Además, hay muchas maneras de poder hacerlo:

**-Disfrutar de las cosas y los momentos buenos que ofrece la vida:** salir con los amigos, dar un paseo, un viaje de fin de semana, ir al cine o al teatro.

**-Evitar las bebidas excitantes:** elevan la tensión nerviosa y por tanto el estrés.

**-Evitar aislarse:** estar sólo analizando los detalles de la situación que produce el estrés, lo que no hace sino aumentarlo.

**-Reír:** la risa es una excelente terapia frente al estrés.

### **Metodología**

La presente investigación será de tipo no experimental, con un enfoque descriptivo y mixto de cohorte transversal. La técnica aplicar es la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población objeto de estudio será a los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa "16 de Abril" del cantón Azogues, provincia del Cañar. Además, se obtendrán los consentimientos informados. El análisis de los datos se realizará a través de los softwares SPSS, JASP Y PPSS.

### **Definición de variables**

#### *Variables de investigación*

<b>Variables</b>	
Independiente	COVID-19
Dependiente	El estrés en docentes de bachillerato

Fuente: Elaboración propia

TÍTULO:		El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato.								
PROBLEMA	LÍNEA/SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN	PROBLEMA CIENTÍFICO	OBJETO DE INVESTIGACIÓN	CAMPO DE ACCIÓN	OBJETIVO GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES/ CATEGORIAS	INDICADORES	ITMES (INVESTIGACIÓN)	
- El estrés como consecuencia del covid-19 en docentes de bachillerato.	<b>Línea:</b> Educación Formación y desarrollo del profesorado  <b>Sublínea:</b> Acción docente y desempeño profesional.	¿Cuál es el diagnóstico situacional del estrés como consecuencia del Covid-19 en docentes de bachillerato?	El estrés como consecuencia del Covid-19 en docentes de bachillerato.	El estrés como consecuencia del Covid-19 en docentes de bachillerato de la Unidad Educativa "16 de Abril" del cantón Azogues, provincia del Cañar.	Determinar el estrés como consecuencia del COVID-19 en los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa "16 de abril" del cantón Azogues, provincia del Cañar.	VI: Covid-19	Contagios	Prevención	1. ¿Cree usted que el covid-19 deja efectos a largo plazo? 2. ¿Los docentes continúan con las normas de bioseguridad al ingresar al centro educativo?	
								Políticas educativas	3. Durante la pandemia hubo deserción escolar.	
								Proyectos educativos	4. ¿El Ministerio de Educación durante la pandemia ha realizado cambios importantes en beneficio de los estudiantes?	
						VD: El estrés en docentes de bachillerato.	Autoestima	Emocionalmente	1. ¿Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo diario? 2. ¿La enseñanza antes del confinamiento fue de mejor calidad que en tiempos de pandemia? 3. ¿Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como objetos impersonales? 4. ¿Trato eficaz mente mis problemas personales? 5. ¿Trabaja toda la jornada con muchos estudiantes? 6. ¿Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas? 7. ¿He conseguido muchas cosas útiles en mi vida profesional? 8. ¿Considera que existe bajo rendimiento académico por problemas de estrés? 9. ¿En realidad, no me preocupa lo que ocurre con algunos de mis estudiantes y compañeros?	
									Tecnología	10. ¿La conectividad del internet es fundamental para impartir el interaprendizaje? 11. ¿Se preocupa que las familias no cuenten con los recursos tecnológicos necesarios para cubrir las necesidades educativas de sus hijas/ os? 12. ¿Las herramientas tecnológicas utilizadas en tiempos de confinamiento contribuyeron para el desarrollo educativo?
										Herramientas

### Referencias bibliográficas.

- Aliatis, K., & Terán, J. (2022). Estrés y pandemia por covid-19 en los docentes de la Unidad Educativa Ena Ali Guillem Vélez. *Polo Del Conocimiento*, 70(9), 1168–1187. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i8>
- Broche, Y., Fernández, E., Reyes, D., Broche, Y., Fernández, E., & Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. In *Revista Cubana de Salud Pública* (Vol. 46). Editorial Ciencias Médicas. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662020000500007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Burgos, D., Rendón, V., Díaz, C., Aguirre, J., Peralta, G., & Angulo, T. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109–123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Caballero, C., & Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1–3. <https://doi.org/10.21676/2389783x.3467>
- Cadellas, R., & Castelló, A. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research In Educational Psychology*, 9(1), 217–240. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122834011>
- Cortés, J. (2021). El estrés docentes en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 1–11.
- Frances Gordon, S. (2020). *El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133963198003>
- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5419>
- Leal, C., Díaz, J., Ruzafa, M., & Ramos, A. (2021). El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 44, Issue 1, pp. 123–124). Gobierno de Navarra. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0940>
- Mero, E., Salas, Y., Acuña, L., & Bernal, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *RECIMUNDO*, 5(3), 368–377. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)
- Oros, L., Vargas, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. In *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* (Vol. 2020, Issue 3).

- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4), 12–18. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Rodrigues, L., Lago, E., Landim, C., Ribeiro, I., & Mesquita, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209–242. <https://doi.org/eglobal.19.1.383201>
- Salazar Bustamante, V., Cordero Ruiz, D. G. M. N., & Álvarez Hurle, S. (2020). *Estrés en tiempos de pandemia*. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4804http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., Quintana, M., Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Valero, N., Vélez, M., Duran, Á., & Torres, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión?* (Vol. 5). <https://orcid.org/0000-0003-4422-2783>
- Zapata, E., Nusetti, O., & Marcano, L. (2017). Variaciones temporales de las defensas antioxidantes e índices proteína:ADN y ARN:ADN en el poliqueto Eurythoe complanata. *Revista de Biología Marina y Oceanografía*, 52(3), 529–538. <https://doi.org/10.4067/S0718-19572017000300010>

**ENCUESTA A DOCENTES DE LA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “16 DE ABRIL”  
CON LA FINALIDAD DE DETERMINAR EL ESTRÉS COMO CONSECUENCIA  
DEL COVID-19 EN LOS DOCENTES DE BACHILLERATO.**

**Objetivo:** Determinar el estrés como consecuencia del COVID-19 en los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa “16 de Abril” del cantón Azogues, provincia del Cañar.

Las respuestas son de uso confidencial para fortalecer el estrés como consecuencia del covid-19 en docentes, propios de la investigación. Marque las opciones, si está de acuerdo en contestar los ítems de la encuesta y autorizar su uso para publicación.

SI ( )      NO ( )

Preguntas	ESCALA DE VALORACIÓN				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	5	4	3	2	1
¿Cree usted que el covid-19 deja efectos a largo plazo?					
¿Los docentes continúan con las normas de bioseguridad al ingresar al centro educativo?					
¿Durante la pandemia hubo deserción escolar?					
¿El Ministerio de Educación durante la pandemia ha realizado cambios importantes en beneficio de los estudiantes?					
¿Me siento emocionalmente agotado en mi trabajo diario?					
¿La enseñanza antes del confinamiento fue de mejor calidad que en tiempos de pandemia?					
¿Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como objetos impersonales?					

¿Trato eficaz mente mis problemas personales?					
¿Trabaja toda la jornada con muchos estudiantes?					
¿Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas?					
¿He conseguido muchas cosas útiles en mi vida profesional?					
¿Considera que existe bajo rendimiento académico por problemas de estrés?					
¿En realidad, no me preocupa lo que ocurre con algunos de mis estudiantes y compañeros?					
¿La conectividad del internet es fundamental para impartir el interaprendizaje?					
¿Se preocupa que las familias no cuenten con los recursos tecnológicos necesarios para cubrir las necesidades educativas de sus hijas/ os?					
¿Las herramientas tecnológicas utilizadas en tiempos de confinamiento contribuyeron para el desarrollo educativo?					
¿Las clases online le genera estrés como docente?					
¿Cuenta con los recursos necesarios para desarrollar su labor educativa ningún problema sin reagrupación ningún problema sin reagrupación en la actualidad?					

*Gracias por su colaboración*

Azogues, 11 de abril de 2023

Asunto: Solicitud de Ingreso.

Señor Doctor  
Jaime Florencio Bermeo Minchala  
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "16 DE ABRIL"  
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en sus funciones que acertadamente lo dirige en beneficio de los estudiantes. El propósito de la presente es para solicitarle autorice el ingreso a la institución que su persona dirige; a **Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca**, estudiante de la Carrera de Educación, con la finalidad que pueda aplicar una encuesta con el fin de recabar información para la elaboración de su trabajo de titulación.

Segura de contar con lo solicitado anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente  
DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

  
Mgs. Nancy Cárdenas Cordero  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN



Aprobado  
11/04/23  




Universidad  
Católica  
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30  
VERSION: 01  
FECHA: 2021-04-15  
Página 1 de 1

**Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca** portadora de la cédula de ciudadanía N.º 0350119632. En calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“El estrés como consecuencia del COVID-19 en docentes de bachillerato”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 25 de julio de 2023

F:  .....

**Karen Lissbeth Zhagñay Uzhca**

C.I. 0350119632