

# Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: *burnout*, ansiedad y depresión

## Impact of the COVID-19 Pandemic on Teachers: Burnout, Anxiety and Depression

**Carmen Eugenia Mora Mora**  
Investigadora independiente  
carmen\_e\_mora@yahoo.com

**Recibido:** 02 de mayo de 2021  
**Aceptado:** 28 de octubre de 2021

**Georgina Elizabeth Bonilla Guachamín**  
Ministerio de Educación  
georgina.bonilla@educacion.gob.ec

**Johanna Alexandra Bonilla Guachamín**  
Ministerio de Educación  
johanna.bonilla@educacion.gob.ec

### RESUMEN

La pandemia covid-19 afectó a toda la población mundial, de un momento a otro todo el entorno educativo, social y económico cambio por completo. En este contexto, esta investigación pretende analizar la situación actual de los docentes, desde los factores vinculados con la pandemia, *burnout*, ansiedad y depresión, y se fundamenta en una metodología cuantitativa. Los datos se recogieron mediante instrumentos con preguntas de caracterización sociodemográfica, ocupacional y de hábitos de vida, el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) y las escalas de automedición de la depresión y ansiedad de W. Zung y Zung que determinaron que el 62,12 % de docentes consideran que la situación económica y laboral es peor que antes, el 47,73 % presenta agotamiento emocional, el 50,76 % desorden emocional y 30,30 % ansiedad marcada, por esto se concluye que este grupo de la población presenta factores de *burnout* y se encuentra al límite de ansiedad y depresión, lo que incide en el desempeño laboral y familiar, y se manifiesta con cambios emocionales.

**Palabras clave:** ansiedad, *burnout*, covid-19, depresión, despersonalización, docentes, estado de ánimo

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic affected the entire world's population, from one moment to the next the entire educational, social and economic environment completely changed, this research aims to analyze the current situation of teachers from the factors linked to pandemic, Burnout, anxiety and depression, is based on a quantitative methodology, the data were collected by instrument with questions of sociodemographic characterization, occupational and habits of life, questionnaire of Maslach Burnout Inventory (MBI) and the self-mentudition scales of depression and anxiety of W. Zung and Zung, determined that 62.12% of teachers consider the economic and employment situation to be worse than before, 47.73% have emotional exhaustion, 50.76% emotional disorder and 30.30% marked anxiety, concluding that this group of the population has Burnout factors and is at the limit of anxiety and depression factors that affect work and family performance manifesting itself with emotional changes.

**Keywords:** anxiety, burnout, COVID-19, depression, teachers mood

## INTRODUCCIÓN

Desde el año 2019, la población mundial se ha visto afectada debido a la emergencia sanitaria producida por la covid-19; esta nueva enfermedad infecciosa afecta al sistema respiratorio de los seres humanos, su primer brote se dio en la ciudad de Wuhan, China, en diciembre del 2019 y debido a la facilidad de su contagio, se convirtió rápidamente en una pandemia.

Esta pandemia puso en evidencia la necesidad de que los gobiernos, a nivel mundial, tomaran decisiones para evitar la propagación del virus. En Ecuador, el entonces presidente de la República, el Sr. Lenin Moreno Garcés, el lunes 16 de marzo de 2020, declaró un estado de excepción y el martes 17 del mismo mes emitió el registro oficial del Decreto No. 1017 *Declárese el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud*, este ocasionó varios cambios en la vida habitual de los habitantes del Ecuador.

De esta manera, la crisis sanitaria por la covid-19 llegó de una manera abrupta y cambió el contexto familiar, social, económico, productivo, laboral y educativo. La enfermedad tiene efectos nocivos para la salud, no solo desarrolla múltiples complicaciones en el organismo de las personas, sino en su estado psicoemocional, y ha causado miles de casos de fallecimiento; todo esto llevó a que las autoridades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declararan una pandemia mundial (Ministerio de Salud Pública [MSP], 2020).

La presente investigación se enfoca en el impacto que la pandemia de covid-19 ha tenido en los docentes (*burnout*, ansiedad y depresión); pretende analizar la repercusión de la crisis sanitaria en los maestros de los diferentes sistemas de sostenimiento en el Ecuador, desde que el Ministerio de Educación del Ecuador acordó la suspensión de clases en todo el territorio nacional, en todas sus jornadas y modalidades y dispuso que el personal administrativo y docente del Sistema Nacional de Educación continuara sus labores mediante la modalidad de teletrabajo, de acuerdo con la normativa que el ente rector

del trabajo expidió para el efecto (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

## TELETRABAJO EN TIEMPOS DE COVID-19

La población a nivel mundial afronta la situación de emergencia sanitaria producida por el coronavirus. Por su parte, el Gobierno Nacional, mediante decreto No 1017, declaró estado de excepción en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de covid-19 por parte de la OMS. El alto riesgo de contagio para toda la ciudadanía conllevó un cambio en la modalidad educativa de las distintas instituciones.

La entonces ministra de educación, Monserrat Creamer, mediante el acuerdo No. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A, presentado el lunes 16 de marzo de 2020, con base en la declaración del decreto No. 1017 y considerando que la educación es derecho de todos los niños, niñas y adolescentes independientemente de la contingencia por coronavirus, planteó el Plan Educativo COVID-19 que contiene los lineamientos para que los miembros de la comunidad educativa continuaran con las actividades pedagógicas; los docentes debían cumplir estos lineamientos en la modalidad de teletrabajo mientras durara la emergencia sanitaria declarada en el país (Bonilla, 2020).

Por lo tanto, la población del Ecuador, desde el 16 de marzo de 2020, cuando fue decretado el primer estado de excepción por la covid-19, ha tenido que adaptarse y modificar su estilo de vida, convivencia familiar, social, cultural, religiosa y laboral. En la siguiente tabla se muestra la presencia de la covid-19 en el país tomando en cuenta que se ha decretado estado de excepción por calamidad pública en siete ocasiones.

Tabla 1. Decretos presidenciales emitidos por la calamidad pública por covid-19

Decreto No	Título	Emitido
1017	<i>Declárese el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud, que representan un alto riesgo de contagio para toda la ciudadanía</i>	2020/03/16
1052	<i>Se renueva el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por los casos confirmados y número de fallecidos a causa del virus COVID-19 en Ecuador, que siguen representando un alto riesgo de contagio para toda la ciudadanía y generan afectación a los derechos a la salud y convivencia pacífica del Estado</i>	2020/05/15
1074	<i>Declarase el estado de excepción en todo el territorio nacional, por calamidad pública por la presencia de la COVID-19 en el Ecuador y por la emergencia económica sobreviniente a la emergencia sanitaria que atraviesa el país, a fin de poder, por un lado, continuar con el control de la enfermedad a través de medidas excepcionales necesarias para mitigar su masivo contagio; y, por otro lado, establecer mecanismos emergentes que permitan enfrentar la recesión económica así como la crisis fiscal y generar las bases para iniciar un proceso de recuperación económica para el Estado ecuatoriano</i>	2020/06/15
1126	<i>Se renueva el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por la presencia de la COVID-19 en el Ecuador a fin de poder continuar con el control de la enfermedad a través de medidas excepcionales necesarias para mitigar su contagio masivo en el Estado ecuatoriano</i>	2020/08/14
1217	<i>Se declara el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por el grave incremento en el contagio de la COVID-19 por causa de las aglomeraciones, así como la exposición a una mutación con mayor virulencia importada</i>	2020/12/21
1282	<i>Se declara el estado de excepción por calamidad pública en las provincias de Azuay, El Oro, Esmeraldas, Guayas, Loja, Manabí, Pichincha y Santo Domingo de los Tsáchilas, por la situación agravada de la COVID-19, sus consecuencias en la vida y salud de los ciudadanos, y sus efectos en el Sistema de Salud Pública, a fin de reducir la velocidad de contagio del virus</i>	2021/04/01
1291	<i>Se declara el estado de excepción por calamidad pública por el contagio acelerado y afectación a grupos de atención prioritaria, que producen las nuevas variantes de la COVID, y por conmoción interna, debido a la saturación del sistema de salud y desabastecimiento de medicamentos e insumos médicos necesarios para la atención emergente de la enfermedad, a consecuencia del agravamiento de la pandemia, a fin de mitigar y reducir la velocidad de contagio y descongestionar el sistema de salud pública en las provincias de Azuay, Imbabura, Loja, Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Guayas, Pichincha, Los Ríos, Esmeraldas, Santa Elena, Tungurahua, Carchi, Cotopaxi, Zamora Chinchipe, El Oro y Sucumbios</i>	2021/04/21

Fuente: elaboración propia con la información disponible en la Plataforma Presidencial (2021)

## DOCENTES: UNA NUEVA REALIDAD

Hablar de educación en el contexto ecuatoriano es un asunto particular, pues, a pesar de los grandes avances y progresos que ha vivido la humanidad en las últimas décadas, el sistema educativo ha evolucionado muy poco: las metodologías empleadas no se han renovado y pasaron a ser, en cierto punto, obsoletas. Sin embargo, la llegada de la pandemia al territorio ecuatoriano y las medidas tomadas por las autoridades marcaron un antes y un después en la educación. Los maestros hoy en día afrontan múltiples retos tecnológicos y con ello el principal desafío es dar respuesta a los cambios de la sociedad del conocimiento. Por un lado, el uso de las TIC también implica escoger y adaptar el material y, por otro lado, siempre se debe orientar a los estudiantes en la selección de contenidos para un aprendizaje socialmente pertinente (Bonilla-Guachamín *et al.*, 2020).

### Rol del docente

En la emergencia sanitaria, el docente enfrenta una nueva realidad en la que debe replantear su labor. Según Calderón y Loja (2018):

Un docente del siglo XXI por ende debe comprender la realidad actual y construir una nueva forma de concebir el aprendizaje. En otras palabras, está llamado a la comprensión de las nuevas tecnologías y a la adaptación de sus metodologías, convirtiéndose en un ente autónomo, eficaz, con responsabilidad social, crítico y reflexivo, que haga uso de las distintas herramientas tecnológicas que le ofrece la red, sin limitarse al uso instrumental de la tecnología. (p. 37)

Con base en estos autores se determina que el contenido está en la red y es el docente quien debe convertirse en orientador y gestor del proceso de aprendizaje del alumnado digital, es importante que analice este contexto en todos los niveles educativos y facilite el procesamiento de información y fortalezca sus competencias de investigación (Buenaño *et al.*, 2015).

## Capacitación y manejo de la tecnología

El paso de una educación presencial a una virtual constituye una problemática para el quehacer educativo ecuatoriano, debido a que implica un desafío que pone en evidencia las dificultades derivadas de la brecha digital y de un escaso desarrollo de competencias digitales en la mayoría de docentes y estudiantes del sistema educativo nacional, situaciones que ya eran observables desde hace más de una década (Vivanco, 2020). El Ministerio de Educación, mediante la capacitación virtual que oferta conjuntamente con instituciones externas, trata de disminuir esta falencia y buscar las alternativas de acercamiento con los estudiantes para facilitar actividades escolares, procesos de inducción a las plataformas digitales y acompañamiento en el proceso de integración dentro de la comunidad educativa (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

### El docente es más que un facilitador de contenido

Hablar del maestro es entrar a un universo que traslada la profesión al servicio y al ejemplo, por lo tanto, establecemos que su rol dentro del proceso de enseñanza aprendizaje va más allá del contexto de guía, reproductor de conocimientos y los trasciende.

El docente trata de garantizar, por todos los medios, el precepto constitucional del derecho a la educación y ofrecer el servicio educativo durante las fases y escenarios de la emergencia sanitaria ocasionada por la covid-19, pero esto determina que se enfrente a:

### Brecha de desigualdad de los estudiantes

El punto de partida no fue el mismo para todos, el Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información anunció que muchas familias del Ecuador no tienen los recursos tecnológicos y acceso a internet para cada hijo, por lo tanto, muchas familias comparten un solo recurso tecnológico. La mitad del total de los alumnos que no pueden asistir a la escuela debido a la pandemia de covid-19 no tienen acceso a una computadora en el hogar y el 43 % no tiene internet en su casa (Organización de las

Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2021).

Esta situación estableció varias consecuencias: los estudiantes deben compartir con sus hermanos los recursos para sus clases virtuales y para la realización de actividades o incluso tienen que entregar sus tareas en la noche, cuando llegan sus padres del trabajo, pues ellos comparten datos y, por tanto, acceso a la red. Esto ocasiona que el contacto que los docentes tienen con sus estudiantes y padres de familia exceda su horario de trabajo.

### **Situación emocional de la comunidad educativa**

Uno de roles del docente es apoyar a la comunidad educativa en la prevención del covid-19, brindar protección y contención emocional (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020). En situaciones de emergencia, las escuelas son un lugar fundamental para el apoyo emocional, el monitoreo de riesgos, la continuidad de los aprendizajes y el apoyo social para los estudiantes y sus familias. Las respuestas deben responder a la diversidad de situaciones de cada familia y comunidad, y a sus necesidades de apoyo. Mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas: estudiantes, familias, docentes y autoridades necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional (CEPAL-UNESCO, 2020).

En este marco de la pandemia de covid-19, los docentes han brindado el apoyo socioemocional, pero ello han requerido acompañamiento, soporte, recursos y especialmente tiempo orientado a esta dimensión.

### **Los docentes sostienen la educación del Ecuador, pero ¿quién sostiene a la familia del docente?**

El confinamiento abrupto que atravesó el Ecuador y el mundo a causa del brote de covid-19 ocasionó que la convivencia familiar se modifique y adapte a esta nueva realidad. Existen algunos factores que afectan aún más esta situación. Las responsabilidades, como madre o padre de familia, de velar por el cuidado de sus hijos, ser proveedor a nivel económico y afectivo, o, en ocasiones, ser la única

cabeza de hogar o el único sustento, sumados a la suspensión de la atención de los centros de desarrollo Infantil por parte del Gobierno, agravan la situación en el hogar e incrementan la responsabilidad laboral (El Comercio, 2020).

Garantizar el apoyo necesario a la comunidad educativa, fuera del horario de clases, por la situación antes mencionada, crea largas jornadas de trabajo para los docentes. 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.

Se concibe el estrés laboral como ese proceso de desgaste mental y cognitivo que, invariablemente, hoy en día parece ser un acompañante intrínseco de la jornada laboral y más allá de ella, porque abarca las diferentes esferas de la vida cotidiana (González, 2012). Además, los múltiples desafíos a los que un docente se enfrenta en su labor, debido a la naturaleza humana de su actividad, lo hace más propenso a la generación del padecimiento: “trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva” (Rodríguez, *et al.*, 2017, p. 19).

### **BURNOUT**

El término *burnout* se empezó a utilizar a partir de 1977, tras la exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos en la que conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, siempre en contacto directo con los usuarios, especialmente el personal sanitario y profesores (Montoya *et al.*, 2020).

Dichas condiciones serán disímiles en cada uno de los trabajadores, ya que su reacción dependerá de las habilidades de afrontamiento que varían en cuanto a las funciones a desempeñar y a componentes —tales como costumbres, creencias, valores e interacción en su medio laboral— que influyen, en muchos casos, en la estabilidad psíquica o emocional (López *et al.*, 2020).

## ESTADO DE ÁNIMO

A lo largo de la pandemia se han presentado distintos conflictos que impactan el estado físico y emocional de todas las personas y, en particular, de los docentes del Ecuador, quienes podrían experimentar miedo al ver cambiar sus rutinas y tener que adaptarse a nuevas metodologías y realizar cambios en sus jornadas de trabajo. Según Caballo (2014), el miedo es “algo común entre las personas, que nos permite como emoción generar adaptación y desarrollar mecanismos de supervivencia, recordando además que sin el miedo y el dolor, la especie humana y muchas otras no existirían” (p. 161).

El miedo que se experimenta con la ansiedad es una emoción que produce un conjunto de sensaciones que se presentan ante peligros reales, como en este caso, la pandemia de covid-19, y se puede evidenciar en:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse
- Problemas para conciliar el sueño
- Problemas gastrointestinales (GI)
- Dificultad para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad (APA, 2014)

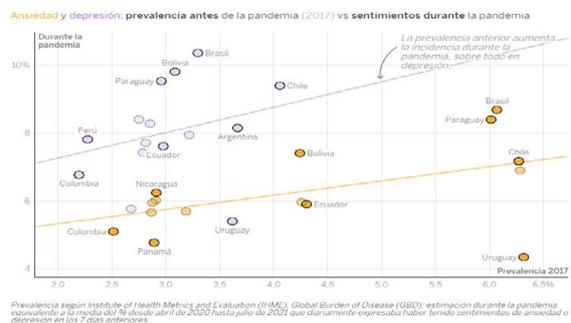
Otro de los factores que repercuten sobre el estado de ánimo es la depresión, sensaciones prolongadas de vacío, desesperanza, interés o placer, o pérdida del apetito durante un periodo de tiempo de no menos de dos semanas, estos dan la pauta para distinguir un estado de ánimo que podría ser un trastorno grave (APA, 2014). La prevalencia de la depresión se establece con más frecuencia en las mujeres que en los hombres, entre los síntomas que presentan las mujeres tenemos: tristeza, disminución o pérdida de autoestima, sentimientos de culpa y frustración, mientras que en los hombres la depresión se manifiesta en la

pérdida de interés en el trabajo o en las actividades más simples y rutinarias, dificultad para dormir, comportamiento distendido o irresponsable, consumo de drogas o alcohol, sensación de no poder controlar lo que ocurre e incapacidad de asumir la responsabilidad de buscar ayuda.

## ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Se puede mencionar que una de las múltiples consecuencias de la pandemia —la más importante, pero una de las menos visibles— es en deterioro del bienestar psicoemocional de la humanidad. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental; varias personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio, ansiedad y depresión. Por otro lado, la misma covid-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, esto es solo la punta de un iceberg con raíces más profundas en una de las regiones más golpeadas por el virus (Galindo, 2021).

Figura 1: Ansiedad y depresión en América



Fuente: Galindo (2021)

## Ansiedad

Se adapta a las circunstancias de la vida y es una emoción humana básica presente en la mayoría de los trastornos mentales y médicos, como una legítima respuesta frente a una amenaza o peligro.

Clínicamente, la ansiedad es un miedo sin motivo, no se sabe a qué; es un temor vago difuso, inmotivado externamente, en el que se está a la espera de la ocurrencia futura de algo negativo y no definido, con apremio físico y psicológico que genera malestar global en el individuo.

La ansiedad maladaptativa genera malestar y alteraciones funcionales (Fernández, *et al.*, 2012).

### Depresión

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por una tristeza profunda y una pérdida del interés, además de una amplia gama de síntomas emocionales, cognitivos, físicos y del comportamiento. Entre los síntomas se pueden ver inmersos el llanto, la irritabilidad, el retraimiento social, la falta de libido, la fatiga y la disminución de la actividad, la pérdida del interés y el disfrute de las actividades de la vida cotidiana, a más de sentimientos de culpa e inutilidad (Pérez-Padilla, *et al.*, 2017).

### MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación sobre el impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes (*burnout*, ansiedad y depresión) es de corte cuantitativo, dado que pretende cuantificar los datos obtenidos a través de cuestionarios y test, y por medio de un análisis estadístico en el que se evidencien las variables y su tipo de relación con la situación actual de los docentes. Por ello se requiere la medición de cada una de las variables para analizarlas. Con respecto a lo anterior, para establecer las variables se utilizaron tres instrumentos de medición:

1. Cuestionario sobre la situación actual, en tiempos de covid-19
2. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)
3. Escalas de automedición de la aepresión y ansiedad de W. Zung y Zung

La muestra de estudio está compuesta por ciento treinta y dos docentes, de diferente género y estado civil, de los diferentes sostenimientos del sistema de educación de la ciudad de Quito; ciento tres pertenecen a instituciones fiscales, veintiséis a particulares y tres a fiscomisionales. Se planteó un muestreo no probabilístico, tipo bola de nieve, con la modalidad de reclutamiento *online* de casos, mediante Google Forms, dado a que la elección de los participantes depende de condiciones específicas de la investigación.

Por este motivo, los sujetos debían cumplir con determinadas características que aseguraran una representación de la población.

Como criterio de inclusión, se tuvo en cuenta que los docentes fueran hombres y mujeres, que estuviesen vinculados a profesión de docencia en el Ecuador y estuvieran cumpliendo sus funciones dentro del sistema nacional de educación.

**Tabla 2. Resultados de la encuesta sobre género, estado civil e institución donde labora**

Institución	Fiscal		Particular		Fiscomisional	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Casado/a	14	40	6	6	1	2
Divorciado/a	3	9	0	7	0	0
Soltero/a	9	25	3	1	0	0
Unión de hecho	1	2	1	2	0	0

*Fuente: elaboración propia*

### RESULTADOS

A continuación, se presentan los principales resultados de esta investigación en torno al objetivo planteado. En primer lugar, se analiza la situación actual de los docentes frente a la pandemia mediante el instrumento con preguntas de caracterización sociodemográfica, ocupacional y de hábitos de vida, el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal mediante el cuestionario de Burnout Maslach Inventory (MBI) y, por último, la dimensión de los cambios en el estado emocional a partir de los test de ansiedad y depresión de Zung.

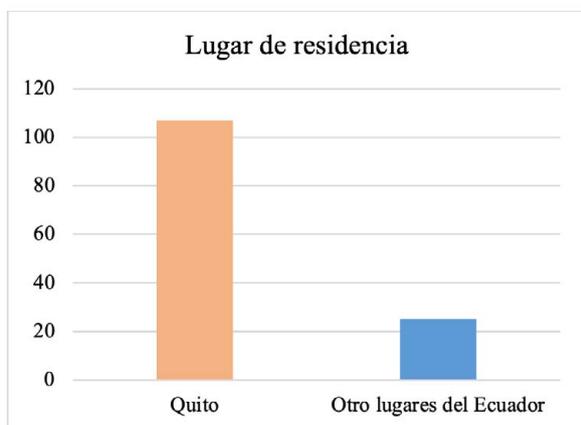
## Situación actual con respecto a la covid-19

**Tabla 3. Resultados de la encuesta sobre ciudad de residencia**

Alternativas	F	%
Quito	107	81,06
Otro lugares del Ecuador	25	18,94
Total general	132	100,00

Fuente: elaboración propia

**Figura 2. Resultados de la encuesta sobre ciudad de residencia**



Fuente: elaboración propia

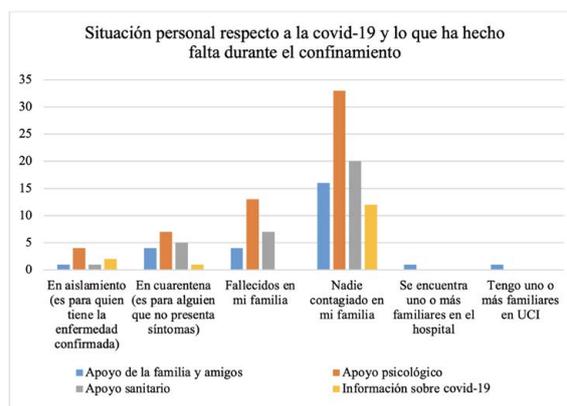
Debido a la naturaleza de las variables y los instrumentos utilizados, se realizó la agrupación de datos para el análisis de resultados. En el primer grupo se identifica que la muestra corresponde a 132 participantes adultos de género masculino y femenino, donde se presenta una participación mayoritaria, del 71.21 %, de este último; los participantes son de instituciones fiscales (81.06 %), particulares (16.67 %) y fiscomisionales (2.27 %). En este primer grupo, el estado civil del 52.27 % es casado y la mayoría (81,06 %) reside en Quito.

**Tabla 4. Resultados de la encuesta sobre la situación personal respecto a la covid-19 y lo que ha hecho falta durante el confinamiento**

Alternativas	En aislamiento	En cuarentena	Fallecidos en mi familia	Nadie contagiado en mi familia	Se encuentra uno o más familiares en el hospital	Tengo uno o más familiares en UCI
Apoyo de la familia y amigos	1	4	4	16	1	1
Apoyo psicológico	4	7	13	33	0	0
Apoyo sanitario	1	5	7	20	0	0
Información sobre covid-19	2	1	0	12	0	0
Total	8	17	24	81	1	1

Fuente: elaboración propia

**Figura 3. Resultados de la encuesta sobre situación personal respecto a la covid-19 y lo que ha hecho falta durante el confinamiento**



Fuente: elaboración propia

En esta pregunta se evidencia que los docentes encuestados, frente a la situación personal respecto a la covid-19, no se han contagiado. Sin embargo, se hace notoria la necesidad de apoyo psicológico, sanitario y de la familia, como un ente de bienestar y contingencia.

**Tabla 5. Resultados de la encuesta sobre la situación de convivencia en el confinamiento**

Alternativas	F	%
Convivencia desagradable	3	2,27
Convivencia generalmente bien	115	87,12
Sola/o y estoy tranquilo	14	10,61
Total general	132	100,00

Fuente: elaboración propia

**Figura 4. Resultados de la encuesta sobre la situación de convivencia en el confinamiento**



Fuente: elaboración propia

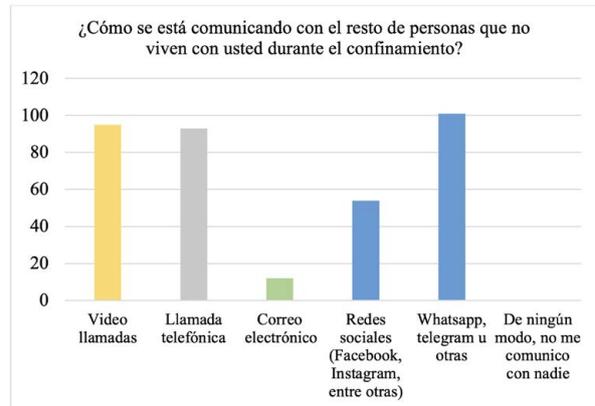
En relación a la convivencia durante el confinamiento, el 87.12 % de los encuestados, manifiesta estar pasando generalmente bien durante la pandemia.

**Tabla 6: Resultados de la encuesta sobre cómo se comunica con las personas con quienes no convive durante el confinamiento**

Alternativas	f	%
Video llamadas	95	72,00
Llamada telefónica	93	70,50
Correo Electrónico	12	9,10
Redes sociales (Facebook, Instagram, entre otras)	54	40,00
Whatsapp, Telegram u otras	101	76,50
Total general	132	100,00

Fuente: elaboración propia

**Figura 5. Resultados de la encuesta sobre cómo se comunica con las personas con quienes no convive durante el confinamiento**



Fuente: elaboración propia

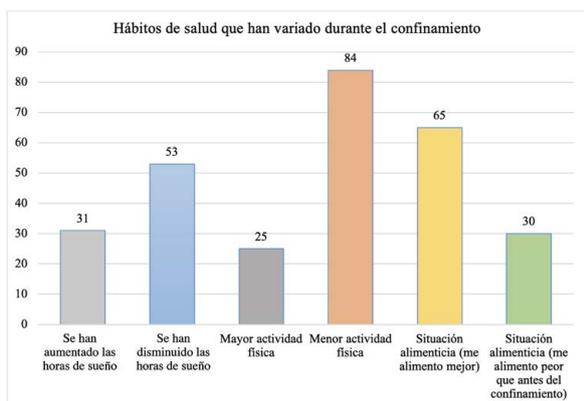
Dentro de la dimensión de autopercepción frente a la covid-19 y la situación familiar actual, la investigación presenta a 81 participantes sin contagio, lo que evidencia el aislamiento y la funcionalidad del teletrabajo como un mecanismo para mantenerse libres del contagio. Sin embargo, frente a esto existen 24 personas, una cuarta parte de la muestra, que han visto la enfermedad de cerca y que han perdido familiares. En este grupo investigado, el 87.12 % considera que su convivencia es generalmente buena y que usan WhatsApp o Telegram, video llamadas o llamadas telefónicas para mantenerse en contacto con sus familiares.

**Tabla 7. Resultados de la encuesta sobre hábitos de salud que han variado durante el confinamiento**

Alternativas	f	%
Se han aumentado las horas de sueño	31	23,50
Se han disminuido las horas de sueño	53	40,20
Mayor actividad física	25	25,00
Menor actividad física	84	63,60
Situación alimenticia (me alimento mejor)	65	49,20
Situación alimenticia (peor que antes)	30	22,70
Total general	132	100,00

Fuente: elaboración propia

**Figura 6. Resultados de la encuesta sobre hábitos de salud que han variado durante el confinamiento**



Fuente: elaboración propia

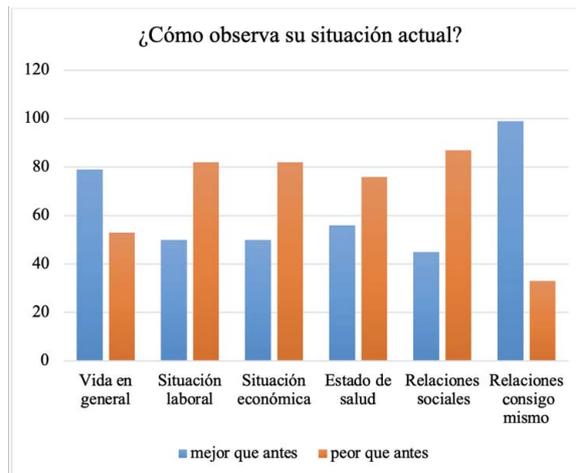
En la dimensión de los hábitos de salud, se analiza algunas variables. El 63,60 % de docentes ha disminuido su actividad física y, si bien su alimentación ha mejorado (49,20 %), manifiestan tener cambios en sus rutinas de sueño. Un total de 53 participantes, es decir un 40,20 %, casi la mitad de la muestra, duerme menos.

**Tabla 8. Resultados de la encuesta sobre cómo observa su situación actual**

Alternativas	Mejor que antes		Peor que antes	
	F	%	f	%
Vida en general	79	59,85	53	40,15
Situación laboral	50	37,88	82	62,12
Situación económica	50	37,88	82	62,12
Estado de salud	56	42,42	76	57,58
Relaciones sociales	45	34,09	87	65,91
Relaciones consigo mismo	99	75,00	33	25,00

Fuente: elaboración propia

**Figura 7. Resultados de la encuesta sobre cómo observa su situación actual**



Fuente: elaboración propia

Otro factor que destaca en esta dimensión viene de la mano de una percepción negativa con respecto a la situación laboral y económica, pues el 62,12 % considera que es peor que antes, frente a esto se tienen como elementos fortalecedores o de sostenimiento la percepción de bienestar, tanto consigo mismo (75,00 %) como a de la vida general (59,85 %).

**Resultados del primer instrumento aplicado: Los docentes con respecto a la COVID-19**

Con base en el primer instrumento aplicado, se muestra que la mayoría de docentes encuestados son de género femenino, representan un 71.21 % de los participantes, trabajan en instituciones fiscales (81.06%), su estado civil es casado (52.27 %) y residen en Quito (81,06 %).

De acuerdo a la situación personal respecto a la covid-19, los docentes, en su mayoría, no han presentado contagio, pero si muestran diferentes niveles de necesidad de apoyo psicológico, sanitario y de la familia.

Una variable muy importante es que, al momento de plantear una relación de antes y durante la pandemia, la mayoría de docentes afirman que su situación laboral, económica, estado de salud y relaciones sociales han empeorado, lo que ha llevado a que disminuyan sus horas de sueño y actividad física, y, por consecuencia, se deduce un deterioro en su salud física y mental.

## Cuestionario Maslach Burnout Inventory

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por veintidós ítems en forma de afirmaciones sobre sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional y la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el *burnout*. Mide los tres aspectos de este síndrome:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional
2. Subescala de despersonalización
3. Subescala de realización personal
4. Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

**Tabla 9. Resultados del cuestionario sobre cálculos de puntuaciones MBI**

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Indicios de <i>burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	Menos de 34

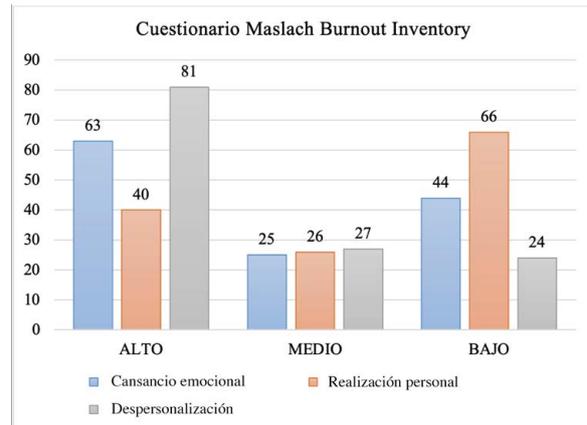
*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 10. Resultados del cuestionario Maslach Burnout Inventory**

Aspectos evaluados	Alto	Medio	Bajo	Total de encuestados
Cansancio emocional	63	25	44	132
Despersonalización	40	26	66	132
Realización personal	81	27	24	132

*No hay ansiedad: elaboración propia*

**Figura 8. Resultados del cuestionario Maslach Burnout Inventory**



*Fuente: elaboración propia*

Para iniciar el análisis de los resultados que arroja el cuestionario de Burnout Maslach Inventory (MBI), se tiene que considerar que la labor docente en la pandemia enfrenta diversas exigencias de las autoridades, padres de familia y estudiantes, sin eximir la presión mediática que se sufre al tener que adaptarse a los cambios tecnológicos en su función. Esto se refleja en la subescala de **agotamiento emocional**, un 47,73 % de participantes están dentro de un rango alto; considerando las variables actuales y que el límite de puntuación máxima es de 54, se establece que están próximos a alcanzar este indicador. En la subescala de **despersonalización**, los maestros puntúan un 30.30 %, lo que establece, en este rango, el límite superior de 30, por lo que, a mayor puntaje, aumenta el nivel de *burnout* experimentado en este grupo. La tercera dimensión por analizar corresponde a la **realización personal** que muestra que el 61.36 % está dentro del nivel alto, por lo tanto, tiene un elemento de resiliencia que lleva a la elección de carrera adecuada para estas personas y a una motivación fuerte para desarrollar sus actividades de enseñanza, llevadas al máximo del servicio e interés por mantener una situación económica estable y sostenible.

## Escala de Automedición de la Depresión (EAMD)

La Escala de Automedición de la Depresión (EAMD) de William Zung y Zung establece un marco de referencia de las conductas ansiosas, basado en un cuestionario de veinte frases o relatos referidos por el paciente y en manifestaciones de características de depresión, como signos significativos en relación a trastornos emocionales.

**Tabla 11. Niveles de depresión que considera el instrumento índice EAMD interpretación**

Índice	Interpretación
Menos de 40	Dentro de los límites normales. No hay Depresión presente
De 41-60	Desorden emocional
De 61-70	Depresión situacional
De 71 o más	Depresión ambulatoria (tratamiento).

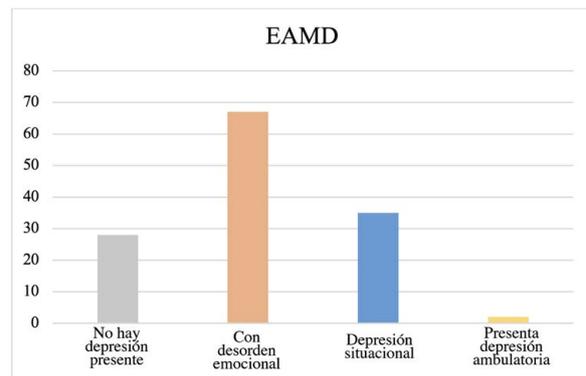
*Fuente: William Zung y Zung (2021). Elaboración propia*

**Tabla 12. Resultados de la EAMD aplicada**

EAMD	F	%
No hay depresión presente	28	21,21
Con desorden emocional	67	50,76
Depresión situacional	35	26,52
Presenta depresión ambulatoria	2	1,52
Total	132	100,00

*Fuente: elaboración propia*

**Figura 9. Resultados de la EAMD aplicada**



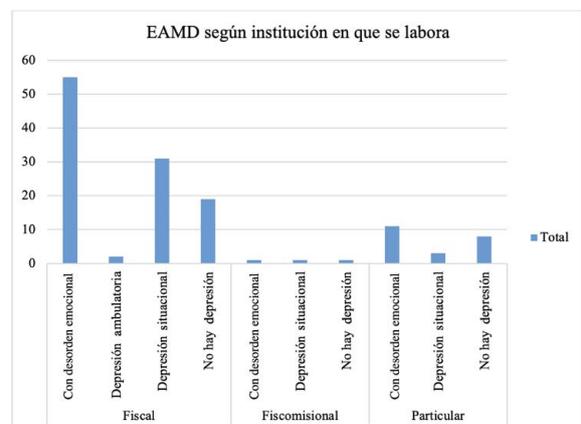
*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 13. Resultado de la EAMD según la institución en que se labora**

EAMD	Fiscal	Fiscomisional	Particular
Con desorden emocional	55	1	11
Depresión ambulatoria	2	0	0
Depresión situacional	31	1	3
No hay depresión	19	1	8
Total	107	3	22

*Fuente: elaboración propia*

**Figura 10. Resultado de la EAMD según la institución en que se labora**



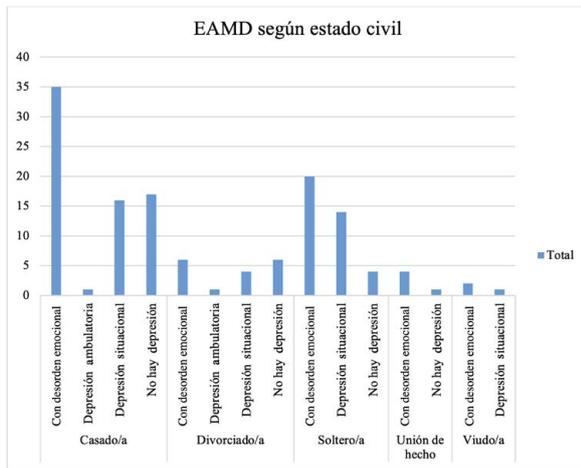
*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 14. Resultado de la EAMD según estado civil**

EAMD	Casado/a	Divorciado/a	Soltero/a	Unión de hecho	Viudo/a
Con desorden emocional	35	6	20	4	2
Depresión ambulatoria	1	1	0	0	0
Depresión situacional	16	4	14	0	1
No hay depresión	17	6	5	1	0
Total	69	17	38	5	3

*Fuente: elaboración propia*

**Figura 11. Resultado de la EAMD según estado civil**



*Fuente: elaboración propia*

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Escala de Automedición de la Depresión (EAMD), del total de los docentes investigados, 67 (esto es el 50,76 %) presentan desorden emocional, lo que se evidencia en los síntomas anteriormente descritos; de estos, 55 participantes laboran en instituciones fiscales y 35 están casados. Si se toma en cuenta que el mayor número de participantes son mujeres, se debe considerar que, según Abraham (1984), el sexo femenino presenta mayor vulnerabilidad hacia el estrés laboral, debido a que desempeña dos papeles con funciones diferentes: el del trabajo y el de la casa (citado en Rodríguez, Guevara y Viramontes, 2017, p. 10). Estos descriptores factores correlacionales, tanto a la sensación de bienestar como al estrés causado por ser quienes sostienen económicamente a sus familias.

## Escala de Automedición de Ansiedad (EAA)

La escala de William Zung y Zung establece un marco de referencia de las conductas ansiosas basado en un cuestionario de veinte frases o relatos referidos por el paciente y en manifestaciones de características de ansiedad como signos significativos en relación a trastornos emocionales.

**Tabla 15. Niveles de ansiedad que considera el instrumento**

ÍNDICE	INTERPRETACIÓN
Menos de 45	Dentro de los límites normales. No hay ansiedad presente
De 45-59	Presencia mínima de ansiedad moderada
De 60-69	Presencia ansiedad marcada a severa
De 70 o más	Presencia de ansiedad en grado máximo

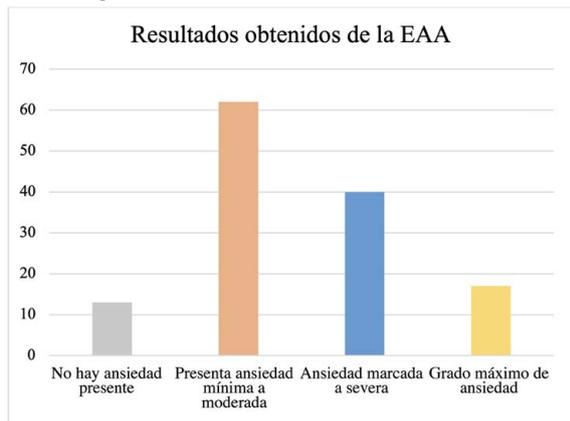
*Fuente: Zung y Zung (2021). Elaboración propia*

**Tabla 16. Resultados obtenidos de la EAA**

EAA	F	%
No hay ansiedad presente	13	9,85
Presenta ansiedad mínima a moderada	62	46,97
Ansiedad marcada a severa	40	30,30
Grado máximo de ansiedad	17	12,88
Total	132	100,00

*Fuente: elaboración propia*

**Figura 12. Resultados obtenidos de la EAA**



Fuente: elaboración propia

**Tabla 18: EAA según estado civil**

EAA	Casado	Divorciado	Soltero	Unión de hecho	Viudo
Ansiedad marcada	28	3	7	2	0
Ansiedad mínima	27	10	21	2	2
Grado máximo	5	3	7	1	1
No hay ansiedad	9	1	3	0	0
Total	69	17	38	5	3

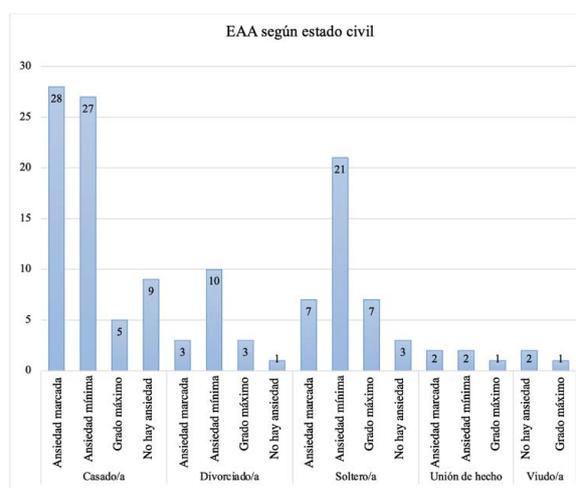
Fuente: elaboración propia

**Tabla 17. EAA según el tipo de institución**

EAA	Fiscal	Fiscomisional	Particular
Ansiedad marcada	33	1	6
Ansiedad mínima	50	1	11
Grado máximo	14	1	2
No hay ansiedad	10	0	3
Total	107	3	22

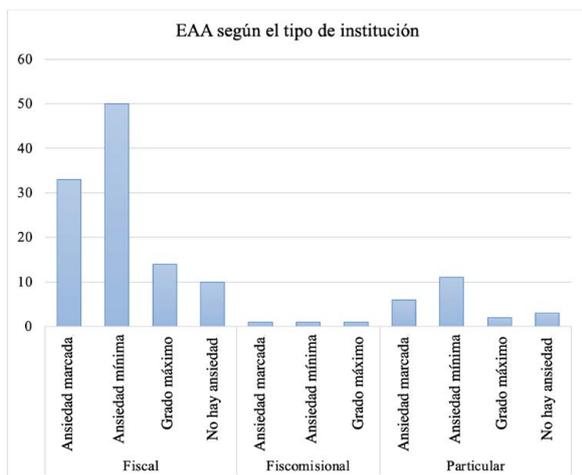
Fuente: elaboración propia

**Figura 14. EAA según estado civil**



Fuente: elaboración propia

**Figura 13. EAA según el tipo de institución**



Fuente: elaboración propia

Al analizar los resultados de ansiedad, se observa que un 46.97 % presenta ansiedad moderada y un 30.30 % un cuadro de ansiedad severa, nuevamente se observa que los docentes de instituciones fiscales se mantienen con altos puntajes dentro de la ansiedad marcada y ansiedad mínima, de igual manera, los pertenecientes al grupo de estado civil casado. Los que menor puntaje obtienen son los de estado civil unión de hecho y los viudos, por lo tanto el nivel de responsabilidad y sostenimiento familiar sigue siendo un detonante de alteraciones emocionales en este grupo.

## DISCUSIÓN

En esta investigación se analizó la situación de los docentes y su estado emocional frente a la pandemia. Para identificar si presentan

*burnout*, ansiedad y depresión se consideraron las situaciones ambientales y laborales en que se desempeñan estos profesionales, por las que podrían correr el riesgo de despersonalizar su trabajo frente a la presión que implica la pandemia y los cambios metodológicos que han debido realizar para poder proteger a su alumnado de posibles contagios y, a la vez, continuar con su proceso de formación académica. Desarrollar este estudio es importante pues permite visualizar su situación actual en el contexto de la pandemia, pues la transición de un modelo presencial a uno virtual ha generado estrés laboral; el teletrabajo ha provocado que deban realizar sus rutinas laborales y familiares simultáneamente, trabajando con una diversidad de estudiantes que enfrentan varias realidades socioeconómicas, además han descubierto una brecha de inequidad social y deben enfrentar nuevos desafíos para los profundos cambios y transformaciones de la nueva era de aprendizaje (Estrada, Estrada y Vera, 2020).

Al analizar la situación actual de los docentes desde los factores vinculados con la pandemia, se ve reflejado que el 62,12 % de encuestados mencionan que su situación económica está peor que antes. El Instituto Nacional de Estadística y Censos (2021), en su boletín técnico menciona que “en diciembre 2020, la tasa de desempleo a nivel nacional fue de 5,0 %. Para el área urbana, la tasa de desempleo fue de 6,1 % mientras que para el área rural fue de 2,6 % en este periodo” (p. 6). Con base en los datos se evidencia que la pandemia afectó la situación económica de los docentes, quienes, al igual que los trabajadores en otros sectores, se ven amenazados por despidos o disminución de la remuneración a partir de la implementación de la jornada reducida con base en la Ley Humanitaria (Asamblea Nacional, 2020).

Se hace evidente entonces que este importante estresor muestra su rostro más crudo con la pandemia, pues el estrés laboral se expresa en el *burnout* descrito por la Doctora Maslach como un “problema social identificado por los trabajadores” (Olivarez, 2017), cuya conceptualización ha evolucionado desde los estudios de Lee y Ashforth, en la década de los noventa, que analizaron al personal de servicios humanos, el que por la naturaleza de su labor debía trabajar

con datos o atención al cliente en lo que se denominó el síndrome del quemado (Olivarez, 2017), expresión errónea, pues no toma en cuenta la verdadera naturaleza multidimensional del síndrome, haciéndolo en un primer momento difícil de definir. En la actualidad se entiende al *burnout* como una respuesta del individuo al “estrés laboral crónico, una experiencia subjetiva que agrupa sentimientos y actitudes, y que tiene un cariz negativo para el sujeto dado que implica alteraciones, problemas, y disfunciones psicofisiológicas como consecuencias nocivas para la persona y para la organización” (Olivarez, 2017), de esta manera los maestros se ven inmersos en este síndrome.

Otro factor importante es la situación laboral, el 62,12 % de docentes consideran que es peor que antes. La sociedad está experimentando algo inusual, el desborde inmensurable de un virus ha afectado el progreso constante de todas las organizaciones, en especial de la educativa, por la modalidad académica (Camacho *et al.*, 2020). Esto coincide con el estudio realizado por Leonor Felicita Pazos, en el que se dice que “la docencia es una de las profesiones que más estrés generan” (2021). Los maestros encuestados enfrentan desafíos tecnológicos para los que no estuvieron preparados, han tenido que dar saltos agigantados para adaptarse a este nuevo entorno educativo en la emergencia sanitaria y enfrentarse a lo desconocido.

Todos los factores mencionados anteriormente conforman una sobrecarga laboral asociada al síndrome de *burnout* que, según el documento “Comprendiendo el burnout”, publicado por Cristina Maslach, vincula las siguientes dimensiones: el agotamiento extenuante, el sentimiento de cinismo, el desapego por el trabajo y una sensación de ineficacia, y falta de logros. Como se ha visto en los resultados, los docentes participantes se encuentran al borde de estos indicadores, pues teniendo en cuenta que la naturaleza de su trabajo cambió de la presencialidad a la virtualidad y esto extendió las jornadas laborales, abrió las puertas de sus hogares, los desvinculó de su familia para atender a los estudiantes y sus necesidades, sumado a las características propias de personalidad, no

debe sorprender que muchos de los docentes en Ecuador sufran este síndrome o estén al borde de padecerlo. Surge aquí otra interrogante que sigue la línea de investigación de la Doctora Maslach: cómo influye la personalidad o la naturaleza del trabajo en el *burnout* en el docente ecuatoriano. Resultan interesantes los resultados del estudio realizado por Leonor Pazos, donde se establece que el clima organizacional es regular y que existen problemas internos en el ambiente laboral, con un déficit en el trabajo colaborativo (2021), además de leyes de contratación, sobrecarga en planificaciones, documentos excesivos, inestabilidad laboral, el confinamiento, la falta de recursos, la virtualidad, el escaso o nulo interés por la salud mental del maestro son estresores que configuran la sobrecarga de trabajo y confluyen en una sensación de que se tiene mucho que hacer y poco tiempo para cumplir con lo que las instituciones educativas, los padres de familia y los estudiantes esperan. De igual manera, existe un desequilibrio entre lo que una institución educativa requiere y las propias aspiraciones de los docentes, las que no culminan con un título universitario, sino que se extienden a un deseo de mejora académica y profesional que se refleje en un mejor salario y mejores condiciones de vida.

Como resultado de esta investigación se pudo evidenciar altos niveles de cansancio emocional y despersonalización, lo cual podría repercutir negativamente en su desempeño profesional y afectar a la persona y la institución educativa, pues el trabajo pasa a ser desarrollado en forma ineficiente, con falta de creatividad, se presentan niveles de ausentismo, mínimo compromiso, haciendo que los errores en la práctica docente, el manejo de contingentes tanto de estudiantes como de padres de familia sea notorio. La docencia es considerada como una profesión de gran riesgo para padecer síndrome de *burnout* debido a que demanda habilidades y actividades inherentes a la labor docente utiliza tiempo que debería ser para descanso y recreación (Rodríguez, Guevara y Viramontes, 2017).

Surge como planteamiento importante el conocer los niveles de ansiedad y depresión en los docentes y el déficit que genera en la calidad educativa, además de entender los diferentes

síntomas que provoca en las personas este fenómeno, sus efectos sociales, económicos y personales (Mendes *et al.*, 2020). La carga emocional y afectiva en esta profesión es muy demandante, ya que se trabaja con personas. Es momento de valorar las consecuencias de este malestar y sus secuelas en la salud.

La Organización Mundial de la Salud, con el objetivo de evaluar las alteraciones sufridas por los servicios de salud mental, neurológicos y de tratamiento de las toxicomanías como consecuencia de la covid-19, realizó un estudio entre junio y agosto de 2020, en 130 países de las seis regiones miembros. El resultado mostró que más del 60 % de los países señaló perturbaciones de los servicios de salud mental destinados a las personas vulnerables, incluidos los niños y los adolescentes (72 %), las personas mayores (70 %) y las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales (61 %).

Tres cuartas partes señalaron perturbaciones, al menos parciales, en los servicios de salud mental de las escuelas y los lugares de trabajo (78 % y 75 % respectivamente). Como menciona el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud, una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general, por eso es importante actuar con rapidez y determinación para invertir más en programas de salud mental que salven vidas, mientras dure la pandemia y con posterioridad a ella (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En el contexto de la educación, se evidenció que el 50,76 % de docentes presentan desorden emocional relacionado con su estado civil, los niveles son mayores en las personas casadas. La presencia de desorden emocional en las personas casadas puede atribuirse al conflicto entre sus roles en el trabajo y con sus familias, las raíces culturales que se entrelazan en las dinámicas socioculturales e históricas que marcan también un alto índice entre mujer y hombre (Cardoso, 2017).

También en este grupo de profesionales se observa una marcada ansiedad moderada y un porcentaje considerable con un cuadro de ansiedad severa. En estas circunstancias no es raro encontrar que las rutinas de ejercicio,

sueño, ocio y recreación han cambiado, así como también han visto alterado el factor familiar, pues el confinamiento dificulta visitar frecuentemente a familiares cercanos, un factor cultural importante en nuestra población (Reyes y Trujillo, 2020). Muchos ecuatorianos acostumbran a frecuentar a sus familias o incluso se dedican al cuidado de algunos miembros en estos momentos considerados vulnerables. Por lo tanto, el priorizar gastos para generar un ahorro para enfrentar un eventual contagio o pérdida de familiares se ha vuelto una situación que alarma a este sector, más si en algunos hogares ya se ha tenido la experiencia de pasar por la enfermedad o de perder a familiares.

## CONCLUSIONES

Los desafíos actuales frente a la pandemia de covid-19 exigen cambios en las condiciones de trabajo. El nuevo modelo educativo, de profundos cambios y transformaciones, determina avances tecnológicos que buscan mayor competitividad y profesionalización frente a esta situación mundial que presenta graves situaciones de salud tanto física y mental; todo esto desgasta el rendimiento laboral.

La pandemia ha tenido impacto en los docentes de nuestro país y ha generado *burnout* dentro de la esfera despersonalización y cambios en el estado de ánimo que presentan desórdenes emocionales, pues los docentes han visto incrementadas sus jornadas de trabajo y no tienen tiempo para el desarrollo de actividades personales.

La hipótesis que los profesores presentan alteraciones en su estado de ánimo y muestra ansiedad y depresión queda comprobada, pues los factores económicos, de trabajo y de relaciones sociales son percibidas como negativas en relación a la situación anterior a la pandemia. Es importante analizar que el contexto ecuatoriano atraviesa una dura crisis económica, expresada en las tasas de desempleo que, con base en los datos analizados, es más alta entre las mujeres, quienes son más propensas a sufrir de ansiedad y depresión.

A partir de los datos obtenidos se concluye que es imperante la necesidad de invertir en la salud mental de los docentes de todos los sostenimientos a nivel nacional, pues esta población

necesita actividades que les permitan desarrollar mecanismos para afrontar esta realidad que ha llegado para quedarse, a través de trabajos grupales, dosificación de jornadas laborales, estímulos económicos o reconocimientos a la labor que los mantengan motivados y dispuestos a entregar su mejor esfuerzo por desarrollar clases dinámicas y, a la vez, que les permita sentirse satisfechos en sus actividades familiares.

Es notable reconocer que el gobierno entrante, a través del Ministerio de Educación y el de Salud, debe proveer de los espacios necesarios para que los docentes realicen ejercicios de liberación emocional que les permita recuperar la armonía y bienestar en sus vidas. De esta manera se pueden generar medidas preventivas y terapéuticas que permitan al maestro reflexionar y encontrar alternativas a su situación, pues se avecina el reto de trabajar presencialmente con estudiantes cuyos padres, de manera voluntaria, decidirán el retorno a las aulas y de manera virtual con aquellos que se mantengan en confinamiento voluntario.

La depresión es el indicador de alteración emocional manifiesto con tendencia alta entre los docentes, se debe tomar en cuenta que, según la Organización Mundial de la Salud, este factor puede generar discapacidad y que, en el peor de los casos, puede llevar a quienes lo padecen al suicidio. Es importante recalcar la necesidad de dar atención prioritaria a la salud mental.

Es excesiva carga laboral que los docentes han tenido que padecer durante este tiempo en teletrabajo, no solo por la situación de adaptabilidad y por el gran salto en la era tecnológica, sino porque han tenido que garantizar el derecho a la educación de los estudiantes a su cargo y apoyarlos con guías de no conectividad; además, en algunos casos hasta realizar búsquedas activas, con el temor de contagio, y brindar acompañamiento por la situación socioemocional que han padecido en sus hogares, sin límite de horario, ni jornada laboral.

## RECOMENDACIONES

El Ministerio de Educación, conjuntamente con las instituciones educativas, debe promover acciones que permitan desarrollar la capacidad

de resiliencia en los docentes para enfrentar los retos actuales; desarrollar programas de control y manejo de estrés que brinden las herramientas necesarias para enfrentarlo, entre las acciones inmediatas se pueden detallar:

La creación de condiciones adecuadas para el desenvolvimiento de la labor docente, pues un ambiente de trabajo relajado y armonioso impulsará a los maestros a un empoderamiento con relación a su institución.

Se recomienda, mediante un trabajo interinstitucional, realizar acciones que permitan analizar el estado de salud física y mental de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria, también es necesario implementar medidas de contención emocional, porque la carencia de atención oportuna puede agravar la situación educativa actual.

Disminuir la sobrecarga laboral, de documentos y de horarios.

Aumentar personal especializado que brinde el acompañamiento adecuado y profesional en las instituciones educativas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Asociación Americana de Psiquiatría.
- Asamblea Nacional. (22 de junio de 2020). *Ley Organica de Apoyo Humanitario*. [https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia\\_2020/a2\\_41.pdf](https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia_2020/a2_41.pdf)
- Bonilla, J. (mayo de 2020). Las dos caras de la educación en el COVID-19. *Ciencia-América*, 9(2), 89-98. doi:<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>.
- Bonilla-Guachamín, J., Jadán-Guerrero, J., Rojas-Londoño, D., y Ramos-Galarza, C. (2020). Relationship Between Technological Resources and Meaningful Learning in Secondary Students. (C. Springer, Ed.) *3rd International Conference on Human Systems Engineering and Design: Future Trends and Applications (IHSED 2020)*, 1269(3), 198-202. doi:[https://doi.org/10.1007/978-3-030-58282-1\\_32](https://doi.org/10.1007/978-3-030-58282-1_32)
- Buenaño, D. E., Bayés, M., y Hermann, A. (2015). Cambios educativos en los procesos de lectura digital: la pedagogía del ciberespacio como estrategia de procesamiento de contenidos en la era de internet. *Revista de Estudios para el Desarrollo*(12), 222-249. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5456603>
- Caballo, M., Salazar, I., y Carrobbles, J. A. (2014). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. PIRÁMIDE.
- Calderón, M., y Loja, H. (2018). Un cambio imprescindible: el rol del docente en el siglo XXI. *Illari*(6), 35-40. <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/411/1/illari%20006%2037-42.pdf>
- Camacho Marín, R., Rivas Vallejo, C., Gaspar Castro, M., y Quiñonez Mendoza, C. (9 de junio de 2020). Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. *Revista de Ciencias Sociales*, 6, 460-471. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28064146030/28064146030.pdf>
- Cardoso, A. (2017). La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Psicología*, 43-57. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18_a05.pdf)

- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Naciones Unidas. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- El Comercio. (15 de marzo de 2020). Servicios sociales del MIES se acogen a las medidas de prevención por el coronavirus covid-19. *El Comercio*, pág. 1. <https://www.elcomercio.com/actualidad/servicios-sociales-mies-acogen-medidas.html>
- Estrada, A., Estrada, J., y Vera, P. (agosto de 2020). Reflexiones pedagógicas en época de pandemia: Un abordaje transdisciplinar. *Revista Electrónica cooperación universidad sociedad*, 5(2), 7-12. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Recus/article/view/2535/2843>
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., y Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 466-479. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tlng=es).
- Galindo, J. (8 de agosto de 2021). Obtenido de La salud mental de América Latina se resiente durante la pandemia: <https://elpais.com/sociedad/2021-08-06/la-salud-mental-de-america-latina-se-resiente-durante-la-pandemia.html>
- González, N. (2012). Estrés en el ámbito laboral de las instituciones de salud: Un acercamiento a narrativas cotidianas. *Argumentos*, 25(70), 171-194. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&tlng=es).
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (02 de marzo de 2021). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo ( ENEMDU)*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2020/Diciembre-2020/Boletin%20tecnico%20de%20empleo%20dic20.pdf>
- López, N., Torres, E., Mora, C., y Ricaurte, E. (2020). Evaluación de riesgos psicosociales en servidores policiales especializados. *Revista Científica*, 185-204. doi:<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.E.9.185-204>
- Mendes, L., Campelo, E., Almeida, C., Ribeiro, I. P., y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de. *Revista Electrónica trimestral de enfermería*, 209-2020. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n57/1695-6141-eg-19-57-209.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (15 de marzo de 2020). *ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A*. [https://www.coronavirusecuador.com/wp-content/uploads/2020/03/150320\\_MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A.pdf](https://www.coronavirusecuador.com/wp-content/uploads/2020/03/150320_MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A.pdf)
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Plan Educativo COVID 19*. [https://siteal.iiiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/ecuador\\_-\\_avances\\_plan\\_educativo\\_covid-19-\\_2\\_abril.pdf](https://siteal.iiiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/ecuador_-_avances_plan_educativo_covid-19-_2_abril.pdf)
- Ministerio de Salud Pública MSP. (marzo de 2020). *Ministerio de Salud Pública MSP*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública MSP: <https://covid19.who.int/>
- Montoya, M. R., Lidia, P. P., Angelina, H. V., Isabel, H. R., Rubi, V. M., y Alejandra, F. O. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(59), 479-506. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.398221>
- Olivarez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59-63. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Pazos, L. (2021). *Modelo de gestión educativa docente para prevenir el síndrome de*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/773>
- Pérez-Padilla, E., Cervantes-Ramírez, V., Hijuelos-García, N., Pineda-Cortés, J., y Salgado-Burgos, H. (2017). Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. *Revista biomédica*, 28(2), 73-98. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-84472017000200073](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-84472017000200073)
- Plataforma Presidencial. (25 de abril de 2021). *Plataforma Presidencial*. [https://minka.presidencia.gob.ec/portal/usuarios\\_externos.jsf](https://minka.presidencia.gob.ec/portal/usuarios_externos.jsf)

- Reyes, N., y Trujillo, P. (2 de noviembre de 2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes. *REVISTA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO I+D*, 13, 1-12.
- Rodríguez, J., Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-85502017000100045#:~:text=definen%20el%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout,y%20clientes%20y%20baja%20autoestima](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045#:~:text=definen%20el%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout,y%20clientes%20y%20baja%20autoestima).
- UNESCO. (25 de abril de 2021). *Surgen alarmantes brechas digitales en el aprendizaje a distancia*. <https://es.unesco.org/news/surgen-alarman-tes-brechas-digitales-aprendizaje-distancia>
- Unicef. (25 de abril de 2021). *Educación en tiempos de COVID-19. Juega y aprende con tus hijos e hijas en tiempos de COVID-19*. <https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-en-tiempos-de-covid-19>
- Villafuerte, J. (2019). *Tecnología de la Información y Comunicación y el desarrollo de la*. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.
- Vivanco, A. (2020). Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad. *CienciaAmérica*, 9(2), 166-175. doi:<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.307>.
- William Zung y Zung. (30 de abril de 2021). *Manual Zung - Ansiedad y Depresión*. <https://idoc.pub/documents/manual-zung-ansiedad-y-depresion-d49opx811o49>