

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>

Estrés en docentes posterior al COVID-19

Stress in teachers after COVID-19

Cristhian Fabricio Morales Fonseca

cmoralesf@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-9675-5517>
Universidad Politécnica Salesiana
Quito – Ecuador

María Soledad Vargas Gómez

vsolmary@yahoo.es
<https://orcid.org/0000-0001-9867-0667>
Universidad Central del Ecuador
Quito – Ecuador

Patricia Del Consuelo Lucero Albán

plucero@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5448-6160>
Universidad Politécnica Salesiana
Quito – Ecuador

Mayra Alexandra Pilatasig Vásquez

mayra.vasquez17@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5345-9390>
Ministerio de Educación
San Miguel de los Bancos – Ecuador

Artículo recibido: 12 de mayo de 2023. Aceptado para publicación: 22 de mayo de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


La presente investigación con el tema Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito posterior al confinamiento por Covid-19, tiene como objetivo general identificar los niveles de estrés en los docentes que trabajan en una Institución Educativa de la ciudad de Quito post pandemia, así como evidenciar sus posibles efectos. Nos basamos en una metodología con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, transversal; por medio de la recolección de datos mediante la aplicación de la Escala ED-6 que mide el Estrés en Docentes, la misma que consta de 77 ítems agrupados en 6 subescalas como la Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias Desadaptativas, Desmotivación y Mal afrontamiento, las mismas que permiten identificar sintomatología asociada al Estrés por medio de una escala Likert, y sus respectivas conversiones a partir de los percentiles. Se trabajó con una población total de 28 docentes los mismos que accedieron a la investigación manteniendo los criterios éticos. Se pudo evidenciar que el total de la población mantiene un nivel de estrés alto debido a que se encuentra en un percentil mayor a 80, sumado a esto se identificó que la mayoría de los docentes presentan sintomatología significativa dentro de cada una de las subescalas. Se recomienda en futuras investigaciones analizar de manera independiente si esta población presenta ya un trastorno mental para su subsecuente intervención terapéutica.

Palabras clave: estrés, institución educativa, factores, post pandemia, covid-19

Abstract

The present research with the theme Stress levels in teachers of an Educational Institution of the city of Quito after the confinement by Covid-19, has as a general objective to identify the levels of stress in teachers working in an Educational Institution of the city of Quito post-pandemic, as well as to demonstrate its possible effects. We are based on a methodology with a quantitative approach, descriptive, non-experimental, transversal; through data collection through the application of the ED-6 Scale that measures Stress in Teachers, which consists of 77 items grouped into 6 subscales such as Anxiety, Depression, Pressures, Maladaptive Beliefs, Demotivation and Bad Coping, the same ones that allow to identify symptoms associated with Stress through a Likert scale, and their respective conversions from percentiles. We worked with a total population of 28 teachers who accessed the research while maintaining ethical criteria. It was evident that the total population maintains a high level of stress because it is in a percentile greater than 80, added to this it was identified that most of the teachers present significant symptoms within each of the subscales. It is recommended in future research to independently analyze whether this population already presents a mental disorder for subsequent therapeutic intervention.

Keywords: stress, educational institution, factors, post pandemic, covid-19

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Morales Fonseca, C. F., Vargas Gómez, M. S., Lucero Albán, P. D. C., & Pilatasig Vásquez, M. A. (2023). Estrés en docentes posterior al COVID-19. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 969–981.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>

INTRODUCCIÓN

El estrés es un sentimiento de estrés físico o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, enojado o ansioso, es la respuesta de su cuerpo a un desafío o una solicitud. En períodos breves, el estrés puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar peligros o cumplir con los plazos. Pero cuando el estrés se prolonga, puede ser perjudicial para su salud (Medlineplus, 2022). El estrés no es negativo en su totalidad, el individuo tiene que tener la capacidad de definir su respuesta frente a eventualidades en donde su estado emocional se pueda ver alterado.

Ante ello, Bairero (2017), considera que el estrés es un concepto que se incluye en todos los aspectos de la vida. El estrés es importante en la educación, el trabajo, la vida diaria, el envejecimiento y la optimización del desempeño humano; pero su asociación con enfermedades es un aspecto que se ha aprovechado para el desarrollo de su investigación y aplicación (Bairero, 2017, pág. 972).

Además, otros autores como Obando, Calero, Carpio y Fernández (2017), tenemos que: El estrés es un estado en el cual un organismo se ve amenazado de desequilibrio, debido al impacto de agentes que atentan contra el estado de salud del sujeto, es causado por múltiples factores, afrontando de manera biológica y psicológicamente, así como la exposición diaria a problemas y presiones que el sujeto percibe en su entorno. (Obando, Calero, Carpio, & Fernández, 2017, pág. 343).

Por otro lado, autores como (García, Remor, Peso, & Selgas, 2017), manifiestan que el estrés, entendido como un estado mental caracterizado por una tensión nerviosa intensa y prolongada y acompañado de niveles significativos de ansiedad de modos conductuales determinados por variables psicológicas y sociales, se clasifican en:

Estrés psicológico

Producido por estímulos emocionales o perceptuales, pérdida de afecto, seguridad, situaciones amenazantes desde el punto de vista físico y moral.

Estrés social

Restricciones culturales, cambios de valores, migraciones.

Estrés económico

Restricciones económicas, desempleos.

Estrés fisiológico

Producido por agresiones químicas, bacterias, virus.

Estrés psicosocial

Determinado por el grado que sea percibido por una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estrés (García, Remor, Peso, & Selgas, 2017).

El estrés puede provenir de algo que sucede a nuestro alrededor o de lo que sucede dentro de nosotros. Puede provenir de un problema laboral, una crisis familiar o un ataque de ansiedad o inseguridad. Puede ser intermitente, transitoria o crónica. El efecto principal del estrés es el movimiento del sistema corporal de "lucha, huida o miedo".

Si el estrés es de corta duración, por lo general no es un problema, porque entonces el cuerpo tendrá tiempo para descansar, esto sucede cuando el estrés es parte de un juego, un deporte o

incluso una relación romántica. El sentimiento de euforia experimentado en estos casos es un "eustress", es decir, surge en el contexto de actividades estimulantes que pueden abandonarse voluntariamente (Hurtado, 2017).

Pero si el estrés es prolongado y escapa al control del sujeto, el cuerpo no podrá descansar, los efectos de este "estrés negativo (distress)" puede provocar un desequilibrio en el organismo (Hurtado, 2017).

Por otro lado, el trabajo del docente es científico, ético, social, académico en lo cual; científico porque su labor está ligada con la investigación permanente en diferentes ámbitos, es ético por estar apegado a la formación moral de la comunidad estudiantil, es social por interactuar constantemente con los agentes educativos, así como con la sociedad es académico por estar preparado cognitivamente para la formación de competencias y conocimientos en los estudiantes (Cuba, 2019, pág. 52). Según Salanova (2003), fundamenta que "los efectos psicosociales que más han llamado la atención en estos últimos años es el síndrome de burnout o de estar quemado en el campo laboral". El burnout se manifiesta en trabajadores con las siguientes características; sensación de que se apaga una vela, o de que la batería se apaga o se agota, o de que una llama se apaga y se apaga, las personas con síndrome de burnout tienen efectos y consecuencias negativas tanto en el entorno en el que trabajan como a nivel personal.

Además, los síntomas más comunes del agotamiento de los docentes son el físico, psicológico y emocional, sentimientos de impotencia, falta de motivación y malas actitudes hacia los compañeros y alumnos. A largo plazo puede manifestar situaciones problemáticas de depresión y ansiedad (Cuba, 2019). Todo ello refleja en absentismo laboral, disminución del desempeño, ineficiencia laboral, ineficiencia en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes. Otro autor Cortés (2021) menciona que la causa del estrés laboral de los docentes durante el Covid-19 se basa en una serie de factores. Uno de ellos es modificar las actividades que normalmente realizan, ya que adaptar sus materias al nivel virtual les obliga a redoblar esfuerzos y los expone a situaciones que quizás algunos docentes no puedan hacer y el personal tuvo que solucionar la situación con la tecnología. El uso de nuevas herramientas de trabajo con las que no estaba familiarizado generaba días de trabajo estresantes, a medida que surgían nuevos cambios.

El confinamiento social es otro factor importante que, al haberse tomado como medida de protección de la salud, ha provocado la falta de interacción cara a cara entre alumnos y docentes, fundamental para lograr un rendimiento óptimo en el aprendizaje; Otra actividad común desarrollada por los docentes es la interacción social entre pares. (Bairero, 2017). Durante el proceso de adaptación surgieron otras circunstancias que dificultaron la estabilidad emocional de los docentes, la incertidumbre y el miedo son factores muy negativos, la constante aparición de noticias cuyas perspectivas, lejos de mejorar, se deterioran, preocupa la salud, en otras muchas situaciones.

MÉTODO

El enfoque metodológico que se utilizó en esta investigación es de tipo cuantitativo ya que se tomará en cuenta los resultados de la escala que se aplicó en la población específica en la ciudad de Quito y como influyó el confinamiento en los niveles de estrés de quienes se encuentran laborando en una institución educativa post pandemia. Sampieri (2010), lo define como un conjunto de procesos con secuencia y conclusión, ya que cada paso presentado lleva al siguiente y no se pueden evitar los pasos, presenta un orden estricto, aunque algunos pasos se pueden redefinir. Los supuestos surgen de las preguntas y las variables identificadas; existe un plan para medirlos o probarlos (diseño); las variables se miden en el contexto en el que se utilizarán; se analizan las mediciones y finalmente se extraen una serie de conclusiones a partir de las hipótesis.

El alcance es de tipo descriptivo ya que según la propuesta de (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) se debe medir, clasificar, comparar, etc., tomando como referencia el impacto del confinamiento en los niveles de estrés en los docentes.

El diseño de investigación del presente trabajo de titulación es no experimental ya que no existirá la manipulación deliberada de la variable de estudio, sino se va a identificar si la pandemia trajo consigo aumento en los niveles de estrés. Este diseño se define como una investigación realizada sin operar o manejar intencionalmente diversas variables. En otras palabras, son estudios en los que las variables independientes no cambian intencionalmente para ver sus efectos en otras variables (Sampieri, 2010).

Con este tipo de investigación se observará el fenómeno tal como está presente en el contexto o lugar de investigación, ya que las variables en estudio ya ocurrieron y no pueden ser modificadas o manipuladas. En la presente investigación no se va a tomar una muestra significativa porque se va a trabajar con la población total de docentes de la institución educativa.

El presente estudio fue de tipo exploratorio, ya que busca examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado aún, se plantea como punto central identificar los factores que influyen en los niveles de estrés en docentes de una institución educativa. Para recabar la información sobre condiciones de vida de los docentes en la institución, se elaboró una encuesta que permitió identificar datos relacionados a la condición sociodemográfica.

Se partió de los resultados y análisis de la aplicación de la escala Ed-6, la cual tiene como objetivo evaluar el estrés en docentes, a través de la metodología planteada para este estudio se investigará los efectos que tuvo el confinamiento derivado por la pandemia de Covid-19 en los niveles de estrés, así como determinar si estos efectos han sido significativos. Esta escala se encuentra en el Anexo 1.

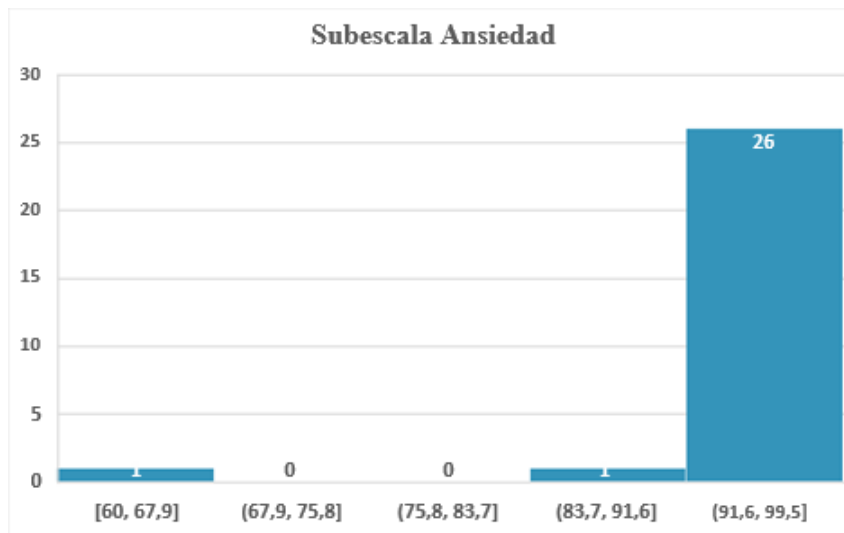
La escala ED-6, es un instrumento creado por Gutiérrez – Santander, Morán- Suárez y Sanz – Vásquez en el año 2005, elaborada para medir los niveles de estrés o malestar en los docentes, mostrando fiabilidad y validez aceptable consta de 77 ítems y 6 dimensiones las cuales son: Ansiedad -19 ítems, Depresión – 10 ítems, Presiones – 10 ítems, Creencias desadaptativas – 12 ítems, Desmotivación -14 ítems y Mal afrontamiento -12 ítems. Deberá mostrar su acuerdo o desacuerdo en una escala de 1 a 5, donde 1 indicará el máximo acuerdo y 5 el total desacuerdo.

RESULTADOS

En el gráfico 1 dentro de la subescala que mide ansiedad de la escala ED-6, podemos evidenciar que, 27 docentes con percentiles mayores a 80 según lo establecido en el manual del instrumento se considera un nivel de ansiedad alto, y tan solo 1 docente con un percentil de entre 61 y 80 el cual equivale a la categoría moderado de ansiedad. Por lo tanto, se infiere que la mayoría de los docentes presentan sintomatología ansiosa como por ejemplo intranquilidad, angustia, tensión en el trabajo, dificultades para concentrarse con dificultad para manejar problemas personales en el ámbito laboral.

Gráfico 1

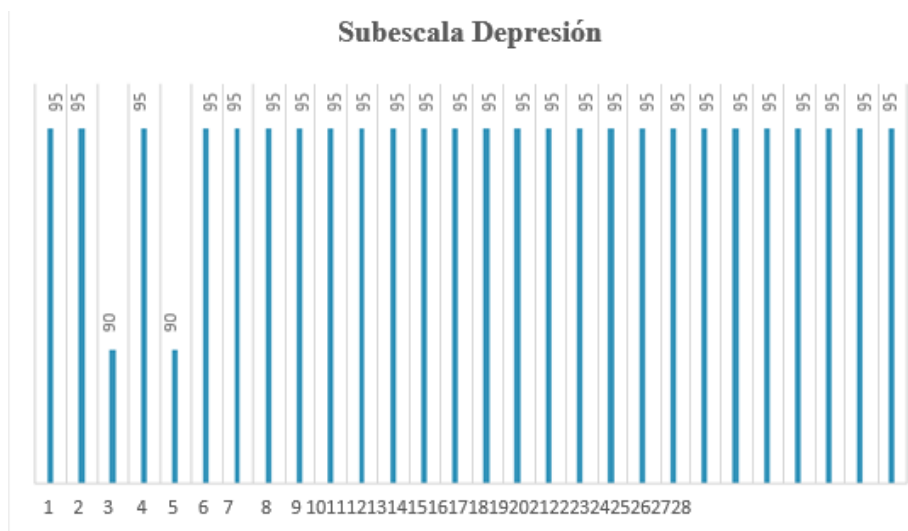
Subescala Ansiedad



En el gráfico 2 dentro de la subescala que mide depresión de la escala ED-6, podemos evidenciar que 28 docentes presentan niveles altos según la categoría del percentil mayor a 80. Por lo tanto, se puede inferir que la totalidad de los docentes que participaron en la investigación presentan síntomas depresivos como tristeza, ganas de llorar, pesimismo, preocupaciones del trabajo, dificultades en visualizar su futuro. Cabe mencionar que la población presenta síntomas depresivos más no se encasilla en un trastorno depresivo.

Gráfico 2

Subescala Depresión

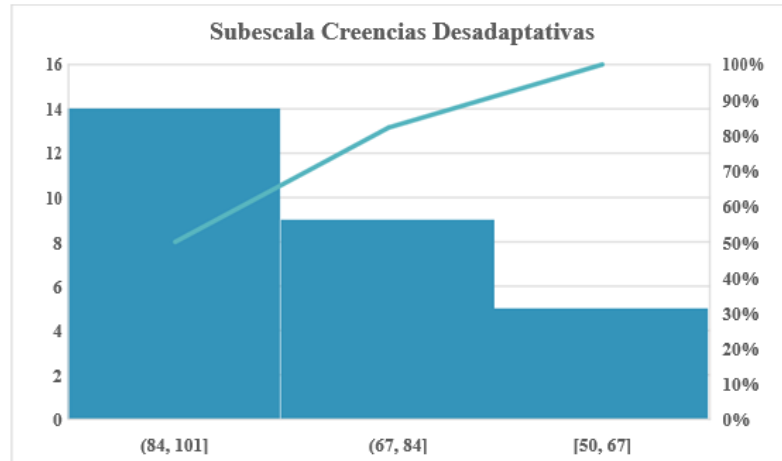


En la gráfico 3 dentro de la subescala que mide creencias desadaptativas de la escala ED-6, podemos evidenciar que 14 docentes presentan un percentil mayor a 80, lo cual pertenece a la categoría alto, 9 docentes se encuentran en una categoría moderado de entre 61 a 80 y 5 docentes se encuentran en un rango normal de entre 41 y 60. Los docentes que participaron en la investigación respondieron ítems relacionados a conocer cuál es el papel que desempeñan las creencias desadaptativas en el contexto escolar como por ejemplo, el incluir alumnos con

Necesidades Educativas Especiales en el aula de clases podría perjudicar el rendimiento del resto de estudiantes, o si consideran que el profesor tiene más desventajas que ventajas. Se infiere que la mitad de docentes presentan creencias desadaptativas que pueden estar interfiriendo en su ámbito laboral.

Gráfico 3

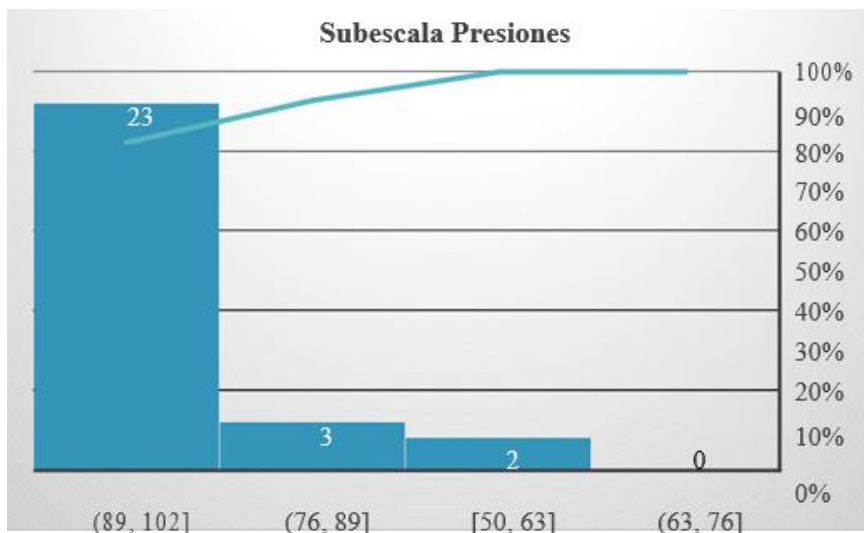
Subescala Creencias Desadaptativas



En la gráfico 4 se evidencia dentro de la subescala que mide Presiones de la escala ED-6 podemos evidenciar que, 23 docentes se encuentra en una categoría alta, con un percentil de más de 80, 3 docentes presentan una categoría de nivel moderado con un percentil de entre 61 y 80 y tan solo 2 docentes presentan una categoría de nivel normal con un percentil de entre 41 y 60. Por lo tanto se infiere que más de mitad de docentes respondieron afirmativamente ítems relacionados a lo que ellos percibían como fuentes de malestar, como el comportamiento de los estudiantes, sus responsabilidades y la realización de las Adaptaciones Curriculares, percepción de agotamiento en el trabajo, dificultades en el ambiente laboral.

Gráfico 4

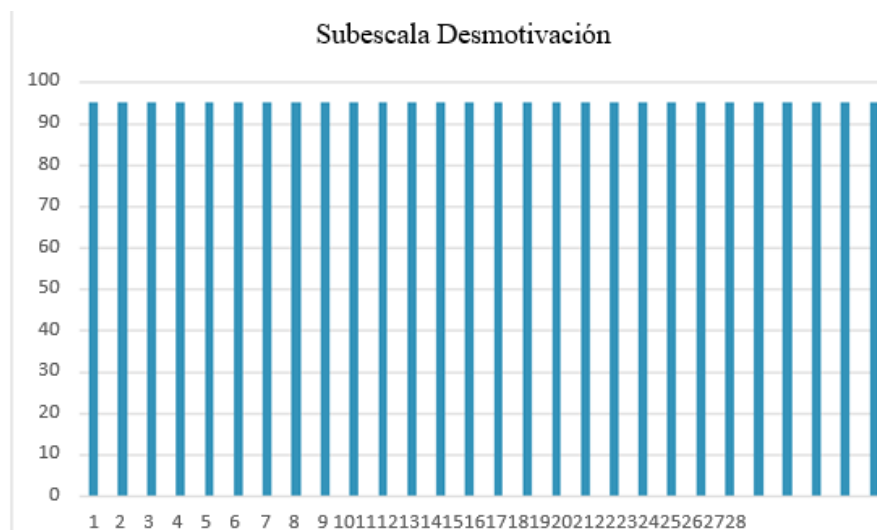
Subescala Presiones



En el gráfico 5 dentro de la subescala que mide desmotivación de la escala ED-6, podemos evidenciar que los 28 docentes en su totalidad tienen una categoría de nivel alto en la subescala de desmotivación con un percentil de más de 80. Posiblemente este puntaje está asociado con los años invertidos en la docencia, tomando en cuenta que el 39% lleva trabajando en la Institución entre 9 y 15 años en adelante, lo que quiere decir que un porcentaje de ellos se jubila dentro de poco. Por lo tanto, evidencia que la totalidad de los docentes que participaron en la investigación respondieron ítems relacionados a, el cansancio por el trabajo realizado, la motivación por la enseñanza, y si cambiaría de trabajo en igualdad de condiciones.

Gráfico 5

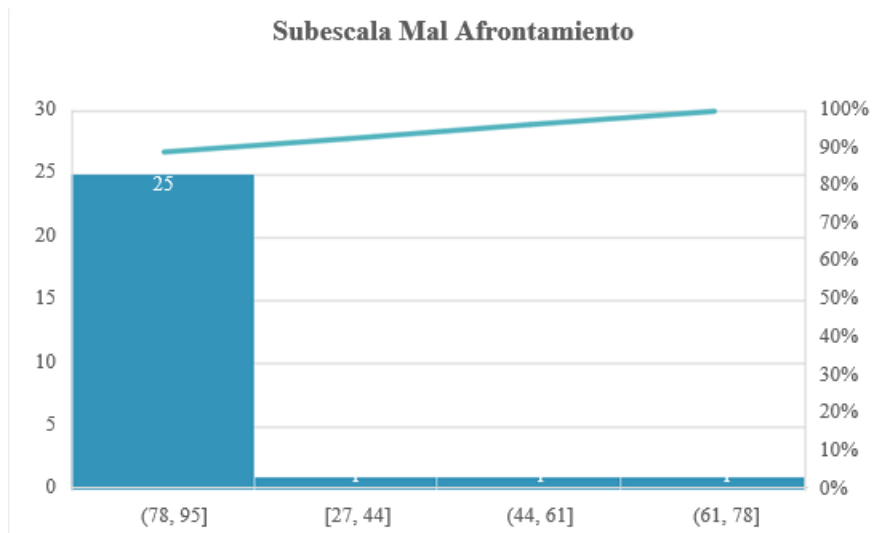
Subescala Desmotivación



En el gráfico 6 dentro de la subescala que mide mal afrontamiento de la escala ED-6 podemos evidenciar que, 25 docentes se encuentran en una categoría de nivel alto con un percentil de más de 80, 1 docente con una categoría de nivel moderado entre 61 y 80, 1 docente en con categoría de nivel normal de entre 41 y 60 y 1 docente en una categoría de nivel bajo. Se evidencia que más de la mitad de los docentes presenta una inadecuada manejo de las estrategias de afrontamiento respondiendo afirmativamente ítems relacionados a diferentes aspectos de las fuentes de estrés, como relaciones sociales, lo que incluye familia, pareja, amigos, etc., adaptación a cambios relacionados con el trabajo, resolución de problemas laborales, repercusiones dentro de mis facetas de vida a partir del trabajo y cómo los afronta.

Gráfico 6

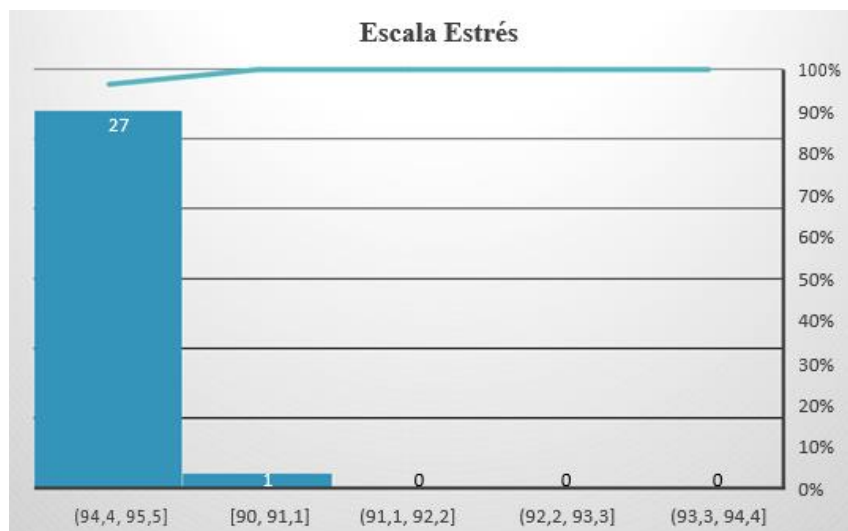
Subescala Mal Afrontamiento



En el gráfico 7 dentro de la ESCALA ED- 6 que mide Estrés, podemos evidenciar que la totalidad de la población presenta estrés; debido a que se evidencia que los 28 docentes puntuaron por encima del percentil establecido de 80 equivalente a una categoría de estrés alto, cabe recalcar que cada participante dentro de la investigación presentó manifestaciones sintomatológica de relevancia dentro de las subescalas del instrumento psicológico: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, mal afrontamiento.

Gráfico 7

Escala Ed-6 Estrés Docente



DISCUSIÓN

Mediante la aplicación de la Escala ED-6 se pudo identificar en primer lugar, que existe indicadores de estrés en los docentes de una Institución Educativa post pandemia enmarcados en una categoría ALTA; tomando en consideración que la totalidad de la población estudiada puntuó de manera afirmativa en cada una de las subescalas que mide el instrumento.

Dentro de cada una de la subescalas se evidenció hallazgos representativos; en la Subescala de ansiedad 27 de 28 docentes puntuaron una categoría alta lo que representa casi la totalidad, dentro de la Subescala de depresión el 100% tuvo una categoría alta, en la Subescala de creencias desadaptativas 14 docentes presentaron una categoría alta, en la de Subescala de presiones, cerca del 83% de los docentes presentaron una categoría alta, en la Subescala de desmotivación los 28 docentes presentaron una categoría alta y en la Subescala de mal afrontamiento el 90% presentaron una categoría alta, lo que evidencia que en todas las subescalas sobrepasaron el 50% de la población. A partir de aquello se puede inferir que la mayoría de participantes, presentan un grado de afectación dentro de su salud mental; que coincide con el estrés alto que evidencian todos los docentes de este estudio.

Estos resultados se pueden contrastar con el estudio de Guevara, Sánchez y Parralos en el 2014 en el cual mencionaron que el estrés en docentes se enmarca en un 36,3% del total, sin embargo en el contexto actual donde los factores son sumamente diferentes por todo lo que la pandemia conlleva, se puede concluir que el porcentaje de los docentes con un nivel de estrés alto sobrepasa el 50%, infiriendo que la pandemia pudo influenciar en el aumento de estos valores, ya que no se realizó un adecuado seguimiento en la salud mental de los docentes.

REFERENCIAS

- Alarcón, M. (2018). Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual. Copyright. Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (abril-junio de 2015). Estrés académico. Edumecentro, 7(2), 163-178.
- Ávila, J. (20 de marzo de 2020). Coronapedia. Obtenido de <https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>
- Bareiro, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. Multimed. Revista Médica. Granma, 21(6), 971-982.
- Barceló, C., Lara, F., Muñoz, I., & Alcalá, J. (18 de junio de 2020). Tus canal de salud. es. Obtenido de <https://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/asi-afecta-confinamiento-salud-mental>
- Barraza. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología, 2.
- BMJ Best Practice. (2018). Visión general de los coronavirus. BMJ Publishing Group. Muller, S. (31 de enero de 2020). D W Made for minds. Obtenido de <https://www.dw.com/es/oms-qu%C3%A9-es-una-emergencia-sanitaria-internacional/a-52217051>
- Borgobello, A., Madolesi, M., Espinosa, A., & Sartori, M. (2019). Uso de TIC en prácticas pedagógicas de docentes de la Facultad de Psicología de una universidad pública argentina. Revista de Psicología, 37(1), 279-317. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6720812>
- Chen, L. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. Lancet Psychiatry, 7, e15-6.
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos:
- Cortès, P., Bedolla, M., & Pecina, M. (2020). El estrés laboral y sus tensiones a nivel individual y organizacional. Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional (7).
- García, H., Remor, E., Peso, G., & Selgas, R. (2017). El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. Nefrología, 4(5), 637-57.
- Giraldo, V. (2017). revalencia de síntomas de estrés y su relación en la calidad de vida de los servidores públicos de una entidad del estado colombiano, 2014. Universidad Santiago de Cali.
- Gómez, N., & Rodríguez, P. (junio de 2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación FENOB UNA. Especial Edición COVID- 19, 1(1). Obtenido de <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89>
- Guevara, A., Sánchez, C., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 4(4), 30-Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229> Sampieri, C. B. (2010). Metodología

de la Investigación. México: McGrawHil. Whang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. (2020). Immediate

Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. RELIEVE (Revista Electrónica de Investigación y Evaluación), 47-61.

Hernández Sampieri, R. (2010). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.academia.edu/29927112/HERN%C3%81NDEZ_SAMPIERI_R_2010_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n

Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., . . . Ismaill, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. Revista electrónica de Neurobiología, 1(23), 1-23.

Hung, L. (2003). The SARS epidemic in Hong Kong: what lessons have we learned? J

Hurtado, C. (2017). Percepción de riesgos psicosociales, estrés, ansiedad, variables de salud y conciliación de la vida laboral y familiar en trabajadores y trabajadoras. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Karam, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. Revista Tesis Psicológica, 14(1), 30-46. Obtenido de <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/932>

López, Z. (2014). Factores que contribuyen al estrés laboral de los maestros de la Escuela Superior de Educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes. Puerto Rico: Univrsidad Metropolitana.

Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (Abril/Junio de 2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. Revista Médica Herediana, 31(2). doi:<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>

Manrique A, C. M.-L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. Revista Colombiana de Salud Ocupacional.

Manrique, A. C. G., Sánchez, C., & Osorio, L. P. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. Revista colombiana de salud ocupacional, 4(4), 30-32.

Mazamari – Satipo. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.

Ministerio de Educación. (2020). Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2020). Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/actualizacion-de-casos-de-coronavirus-en-ecuador/>

Novoa, S. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico. Piura: Universidad de Piura.

Obando, I., Calero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Revista Cubana de Medicina General Integral, 33(3), 342-351.

Patlán, J. (enero-abril de 2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Revista Salud Uninorte, 35(1).

psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ Res Public Health* (17), 17-29.

Ramos, C. A. (2015). LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Avances en Psicología*, 10.

Ramos, C. A. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. *Avances en Psicología*, 11.

Rodríguez, A., Buiza, C., Álvarez, M., & Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13, 1285-1296. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541220303097>

Rodríguez, E., Oramas, A., & Rodríguez, L. (2007). Estrés en docentes de educación básica. *Salud de los Trabajadores*, 15(1), 2-16. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2391300>

Salanova. (2003). *El estrés docente*. México: Edit. Harla S.A.

Sánchez, R. (2017). Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo. Huancayo.

Segura, R., & Pérez, I. (2017). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36.

Vera, M., Vera, J., & Martínez, R. (2021). ESTRÉS LABORAL-ESTRÉS DOCENTE EN LOS FACILITADORES Y COVID-19. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Wilder, A., & Freedman, D. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*, 1-410.