



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

*Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa
Emilio Bowen Roggiero*

*Coping with stress by teleworking in teachers of the Emilio Bowen Roggiero
Educational Unit*

*Lidando com o estresse devido ao teletrabalho em professores da Unidade
Educacional Emilio Bowen Roggiero*

Mayra Azucena Roldán-Bazurto ^I
mayraroldan69@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6310-2248>

Tania Maritza Díaz-Macías ^{II}
tania.diaz@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-9139-505X>

Correspondencia: mayraroldan69@hotmail.com

***Recibido:** 20 de diciembre de 2020 ***Aceptado:** 12 de enero de 2021 * **Publicado:** 08 de febrero del 2021

- I. Estudiante de la Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Psicología y Orientación Vocacional, Maestría en Gerencia Educativa, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero de la Ciudad de Manta. La población objeto de estudio estuvo conformada por 31 docentes de la sección vespertina. En cuanto a métodos de investigación se aplicarán: deductivo- inductivo, estadístico. El instrumento de diagnóstico aplicado fue el Test de estrés laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993) que permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE (Bonifacio & Chorot, 2003), describe las formas de pensar y comportarse para afrontar situaciones estresantes. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: en cuanto al género de la muestra estudiada el 58% son féminas, el 42% restante son de género masculino; el grado o nivel de estrés laboral en docentes tenemos que el 35,5% posee estrés laboral leve, el 29% presenta estrés laboral medio, con el 25,8% sin estrés laboral y 3 docentes con el 9,7% presentan signos y síntomas de estrés laboral alto; lo que corresponde a las estrategias más utilizadas por los docentes según el género: las mujeres emplean la focalización en la solución del problema con porcentaje del 39% y la reevaluación positiva con el 33% ;Los hombres prefieren utilizar la técnica de expresión abierta con el 54% , la focalización en la solución al problema y la evitación con el 15% c/u , utilizando estas dos técnicas en igual demanda , cuando aplican las estrategias para afrontar el estrés.

Palabras clave: Afrontamiento; estrés; teletrabajo; estrategias; docentes.

Abstract

The objective of this research work is to determine the strategies for coping with stress by teleworking in teachers of the Emilio Bowen Roggiero Educational Unit of the City of Manta. The population under study was made up of 31 teachers from the evening section. Regarding research methods, the following will be applied: deductive-inductive, statistical. The diagnostic instrument applied was the Work Stress Test, Adapted from the Psychosomatic Problems Questionnaire (or CPP) (Hock, 1988, adapted by García et al., 1993), which allows knowing to what degree the worker suffers from symptoms associated with stress and the CAE Stress Coping Questionnaire (Bonifacio & Chorot, 2003), describes the ways of thinking and behaving to face stressful

situations. The results obtained were the following: regarding the gender of the sample studied, 58% are female, the remaining 42% are male; the degree or level of work stress in teachers we fear that 35.5% have mild work stress, 29% have medium work stress, with 25.8% no work stress and 3 teachers with 9.7 show signs and symptoms high job stress; which corresponds to the strategies most used by teachers according to gender: women use focusing on the solution of the problem with a percentage of 39% and positive reassessment with 33%; Men prefer to use the technique of open expression with the 54%, focusing on the solution to the problem and avoidance with 15% each, using these two techniques in equal demand, when applying strategies to cope with stress.

Keywords: Coping; stress; telework; strategies; teachers.

Resumo

O presente trabalho investigativo visa determinar as estratégias de enfrentamento do estresse por meio do teletrabalho em professores da Unidade Educacional Emilio Bowen Roggiero da Prefeitura Municipal de Manta. A população em estudo foi constituída por 31 professores do setor noturno. Quanto aos métodos de pesquisa, serão aplicados os seguintes: dedutivo-indutivo, estatístico. O instrumento diagnóstico aplicado foi o Work Stress Test, adaptado do Psychosomatic Problems Questionnaire (ou CPP) (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993), que permite saber em que grau o trabalhador sofre de sintomas associados ao estresse e o CAE Stress Coping Questionnaire (Bonifacio & Chorot, 2003), descreve as formas de pensar e se comportar para enfrentar situações estressantes. Os resultados obtidos foram os seguintes: em relação ao sexo da amostra estudada, 58% são do sexo feminino, os restantes 42% são do sexo masculino; quanto ao grau ou nível de estresse no trabalho dos professores temos que 35,5% tenham estresse laboral leve, 29% tenham estresse laboral médio, 25,8% sem estresse no trabalho e 3 professores com 9,7 apresentem sinais e sintomas alto estresse no trabalho; o que corresponde às estratégias mais utilizadas pelos professores de acordo com o gênero: as mulheres usam enfoque na solução do problema com um percentual de 39% e reavaliação positiva com 33%; Os homens preferem usar a técnica de expressão aberta com 54%, enfocando na solução do problema e na evitação com 15% cada, utilizando essas duas técnicas em igual demanda, na aplicação de estratégias para enfrentar o estresse.

Palavras-chave: Lidar; estresse; teletrabalho; estratégias; professores.

Introducción

Debido a la pandemia del Covid -19 y durante el confinamiento a nivel mundial, los docentes han modificado la metodología de enseñanza de modalidad presencial a virtual tratando de adaptarse en tiempo record a dar clases en línea, el aumento de la carga de trabajo y el adiestramiento con herramientas tecnológicas y de comunicación han desencadenado sentimientos de tensión , agotamiento , una serie de signos y síntomas de estrés que afrontan los docentes , este estudio está fundamentado en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman que se basa en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante .

Por esta razón es necesario recalcar el concepto de afrontamiento descrito por los autores Lazarus y Folkman como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1984). Es por eso que los individuos tomamos decisiones para afrontar de manera correcta las situaciones estresantes que se presentan en el diario vivir, así precautelar el bienestar físico y emocional evitando factores de riesgo.

Para el autor George Everly (1989) define al afrontamiento “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o Conductuales” En este caso cada uno de los docentes del estudio se enfoca en utilizar el tipo de estrategia que más domina, utilizada antes en alguna situación de peligro o aprendida y aplicada en el momento estresor.

Ahora bien, en esta investigación para conocer el nivel de estrés en docentes se empleó el Test de estrés laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) (Hock, 1988, *adaptado* por García et al., 1993) que permitió conocer en qué grado el docente padece los síntomas asociados al estrés debido al teletrabajo y la modificación de estrategias o técnicas de trabajo , clasificando los resultados según una tabla semaforizada y según su puntuación el grado de estrés: sin estrés, estrés leve, estrés medio, estrés alto y grave.

Así mismo utilizamos el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE (Bonifacio & Chorot, 2003), que describe las formas de pensar y comportarse determinando las estrategias de afrontamiento usadas con mayor frecuencia en este caso en docentes al momento de hacerle frente

Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero

a situaciones estresantes como la modalidad virtual de trabajo con estudiantes.

Por ello determinaremos las diversas estrategias de afrontamiento usadas por los docentes, en pandemia, ante el teletrabajo como nuevo recurso metodológico y el grado de estrés que causa el cambio brusco del ambiente educativo, que depende de la unión de varios factores en los que se destacan los aspectos personales en combinación con prácticas individuales y las imposiciones del medio ambiente con sus permanentes retos y presiones sociales de la actualidad.

Estrés

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. (Cano, 2002)

Según la (OMS, 2004) el estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo por un lado y sus conocimientos y habilidades por otro. El estrés laboral puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y contribuir a la mala salud física y mental del individuo.

Teletrabajo

La aplicación de teletrabajo es una herramienta tecnológica para dar seguimiento a las labores realizadas por el personal de las instituciones educativas, en el cual puedan registrar las funciones y actividades ejecutadas durante la emergencia sanitaria causada por el virus denominado COVID-19, garantizando de esta manera el aprendizaje diario de los estudiantes y el bienestar de los miembros de la comunidad educativa del país. (MinEduc, 2020). Laborar desde casa significa equilibrar la vida profesional con la personal y familiar, aprender a coexistir con la familia, las labores del hogar, salir poco de casa y con las restricciones por la pandemia, afecta físicamente y psicológicamente, destacando el estrés como una de las principales causas del teletrabajo.

Mediante el Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-076 se expidió las directrices para la aplicación del teletrabajo emergente, es la prestación de servicios en la cual los trabajadores del sector privado y funcionarios de la Administración Pública podrán realizar sus actividades fuera

de las instalaciones en donde comúnmente desempeñan sus funciones sin alterar ninguna otra condición de la relación laboral. En su implementación, por un lado, el empleador privado y la máxima autoridad institucional del sector público tendrán la potestad de autorizar la aplicación del teletrabajo emergente y además serán quienes determinen las directrices y el monitoreo de las actividades de sus trabajadores y funcionarios públicos (MDT, 2020). En la actualidad el teletrabajo implica desempeñarse a distancia mediante la utilización de las TIC en el domicilio del profesor r o en lugares o establecimientos ajenos al empleado, como lo eran las instituciones o centros de educación otro aspecto importante de esta nueva opción es que garantiza la seguridad y salud del trabajador docente, mitiga y controla el nivel de contagios.

Según (Pérez, 2010)el teletrabajo en ciertas ocasiones resulta favorable, pero en otras ocasiones resulta perjudicial al combinar al teletrabajo con una carga familiar, responsabilidades del hogar y ocupaciones personales desencadenando un gran estrés sobre el teletrabajador. Esta dificultad en la modalidad teletrabajo se dan en el momento que las horas de trabajo al ser ocupadas en otras ocupaciones se intentan recuperar en momentos destinados a la familia.

Estrategias de Afrontamiento

Para el Diccionario Conciso de Psicología de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association – APA), se define al afrontamiento “como el empleo de estrategias cognitivas y conductuales, destinadas a enfrentar una situación molesta o que sobrepasa los recursos del individuo, también tiene como función la disminución de emociones negativas y problemas generados por el estrés”.

Por su parte el autor Fernández Abascal, las estrategias de afrontamiento son “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (Fernández-Abascal, 1997). Las estrategias de afrontamiento varían dependiendo de la situación, cambian continuamente e intervienen según el modo de vida que tiene el individuo al afrontar los problemas del día a día.

De acuerdo a lo que mencionan (Girdano & Everly 1986), Las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o inadaptables, las estrategias de afrontamiento adaptativa pueden reducir el estrés y mejorar la salud a largo plazo, mientras que las estrategias de afrontamiento inadaptables pueden reducir el estrés sólo a corto plazo, sin embargo, tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo.

Él afrontamiento es un proceso cambiante con fines de adaptación, donde el sujeto y el contexto interactúan de forma permanente y además señalan que los individuos varían los patrones de estrategias de afrontamiento ante cualquier situación en función del tipo de problema que se necesita resolver.

Tipos de estrategias de afrontamiento del estrés

Focalización en la solución del problema: estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.

Auto focalización negativa: estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés resignándose con la situación.

Reevaluación positiva: estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación.

Expresión emocional abierta: estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas.

Evitación: estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas.

Búsqueda de apoyo social: estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.

Religión: estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema

Así, Sandín y Chorot (2003), establecen que los tipos o estrategias de afrontamiento del estrés serían los siguientes: focalización en la solución del problema (causas, pasos, planes soluciones del problemas), autofocalización negativa (auto culpa, indefensión ante el problema, incapacidad de solución, resignación), reevaluación positiva (aspectos positivos), expresión emocional abierta (descarga de humor, hostilidad, agresión, irritabilidad, lucha emocional), evitación (salir, concentrarse en otras actividades, prácticas deportivas, cada una de las estrategias tiene la finalidad de olvidarse o no recordar el problema), búsqueda de apoyo social (acudir a familiares o amigos,

orientación) y religión (ayuda espiritual, iglesia, rezar o poner velas, Dios). Algunos de estos estilos se consideran más adaptativos que otros o lo son en determinadas situaciones.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo en 31 docentes de la Unidad la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero, que hacen uso del teletrabajo como nueva herramienta de adaptación a la docencia desde casa y vía on line. Así mismo se apoya de los métodos de investigación deductivo-inductivo y estadístico, en su diseño de campo se aplicó el **Test de estrés laboral**, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) (Hock, 1988, *adaptado* por García et al., 1993) que permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés y evaluándose de acuerdo a una semaforización con valores que van desde : 1 nunca , 2 casi nunca , 3 pocas veces, 4 algunas veces, 5 relativamente frecuente y 6 muy frecuente , sumándose la totalidad de ítems marcados y permitiendo conocer el grado de estrés que padecen los docentes también el **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE (Bonifacio & Chorot, 2002)**, describe las formas de pensar y comportarse del individuo para afrontar situaciones estresantes, es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, (7) religión, siendo estos resultados los principales clasificadores en la investigación, recolectando información a partir de la variable . Se utilizó con medio informático la aplicación de google Forms para el desarrollo y aplicación de los cuestionarios, indicaciones sobre el tema de la investigación mediante WhatsApp y la plataforma zoom debido a las nuevas normas, para evitar el contacto y la propagación del virus. Al obtener los resultados de los cuestionarios respectivamente contestados por los docentes, se procedió al diseño de una base de datos para realizar el análisis estadístico, se usó el programa Microsoft Office Excel para estimar los porcentajes como medida de resumen de la estadística descriptiva y las frecuencias relativas. Luego se efectuó el análisis correspondiente a cada cuestión, la investigación se realizó bajo los principios de la ética médica. Se aplicaron las normas de las investigaciones científicas a los resultados de los test a todos los docentes que participaron en esta investigación se les solicitó la firma del consentimiento informado, cumpliendo con las normas investigativas.

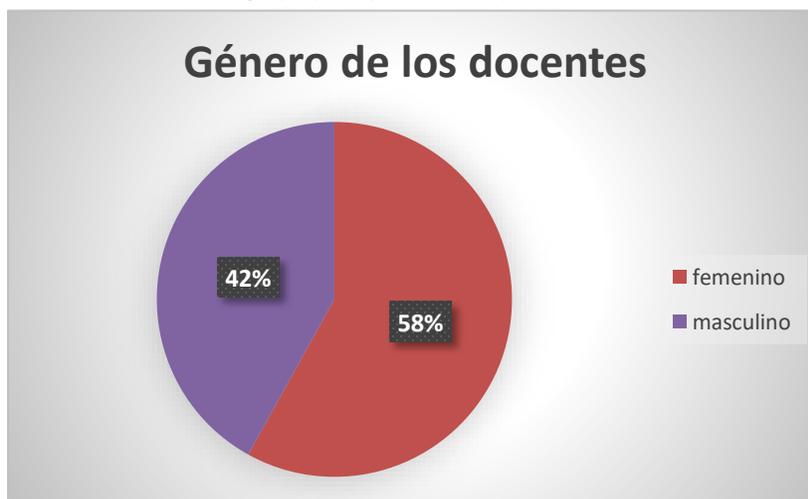
Resultados

Tabla 1: Género de los docentes

Genero	Cantidad	Porcentaje
Femenino	18	58,1%
Masculino	11	41,9%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Gráfica 1: Género de los docentes



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Análisis e Interpretación de los resultados: El género presentado en la muestra investigada, demuestra que se trata de un grupo heterogéneo con predominancia del género femenino que representa el 58,1%, y el género masculino con una representación del 41,9% tomando en cuenta los resultados del género para la determinación del estilo de afrontamiento de estrés predominante en los y las docentes del estudio.

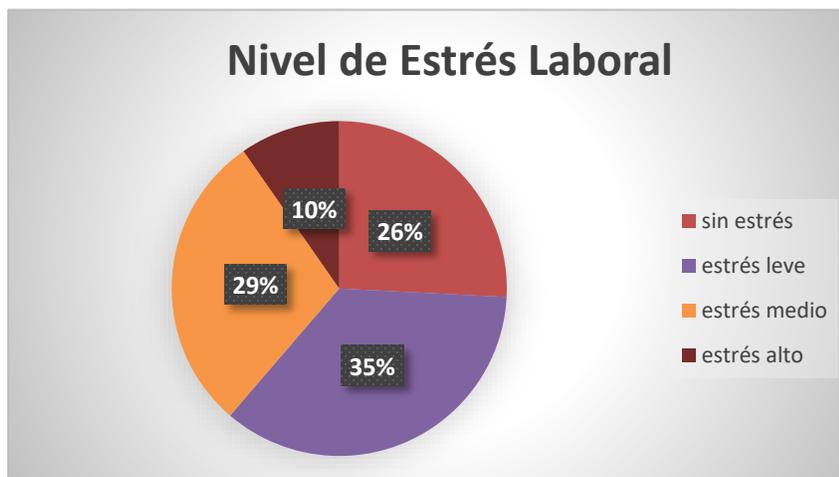
Tabla 2: Nivel de estrés laboral

Nivel o Grado de estrés laboral	Cantidad	Porcentajes
Sin estrés	8	25,8%
Estrés Leve	11	35,5%
Estrés Medio	9	29%
Estrés Alto	3	9,7%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero

Gráfica 2: Nivel de estrés laboral



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Análisis e Interpretación de los resultados: En la figura #2 se observa el grado de estrés laboral de los docentes, se determinó que el 35,5% de ellos poseen un grado o nivel de estrés laboral leve, el 29% tiene estrés laboral medio, el 25,8% no posee ni presenta signos o síntomas de estrés laboral, mientras que el 9,7% restante presenta estrés laboral alto.

Tabla 3: Estrategias de afrontamiento en mujeres

Estilo de afrontamiento	Puntuación total del cuestionario de afrontamiento	Mujeres	Total
Focalizado en la solución Problema	159	7	39%
Auto Focalización Negativa	0	0	0%
Reevaluación Positiva	145	6	33%
Expresión emocional abierta	0	0	0%
Evitación	24	1	6%
Búsqueda de Apoyo Social	48	2	11%
Religión	48	2	11%
Total		18	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Gráfica 3: Estrategias de afrontamiento en mujeres



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia.

Análisis e interpretación de los resultados:

En la tabla #3, se observa los resultados obtenidos en la aplicación del CAE a las Mujeres, demostró que 7 de las 18 mujeres que corresponde a un 39%, utilizan el estilo de afrontamiento “focalizado en el problema” con un total de 159 en acorde a la puntuación del cuestionario; 6 de ellas que equivale a un 33% utilizan “Reevaluación Positiva” con un puntaje de 145 según resultados del cuestionario aplicado, 1 que corresponde a el 6% de las mujeres se inclina por el estilo “evitación” con un puntaje total en el cuestionario de 24, 2 ; el 11% de las mujeres prefieren “búsqueda de Apoyo social” con un total de 48 puntos basado a los resultados de cuestionario; además 2 de las mujeres que corresponde a un 11% prefieren el estilo de afrontamiento ”religión” con un total de 48 puntos según resultados del cuestionario; finalmente un 0 en puntaje para “auto focalización” y “Expresión emocional”.

Tabla 4: Estrategias de afrontamiento en hombres

Estilo de afrontamiento	Puntuación total del cuestionario de afrontamiento	Hombres	total
Focalizado en la solución Problema	32	2	15%
Auto Focalización Negativa	0	0	0%
Reevaluación Positiva	21	1	8%
Expresión emocional abierta	153	7	54%
Evitación	36	2	15%

Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero

Búsqueda de Apoyo Social	12	1	8%
Religión	0	0	0%
Total		13	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia

Gráfica 4: Estrategias de afrontamiento en hombres



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa. Emilio Bowen Roggiero del cantón Manta – Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados: En la tabla #4, se observan los resultados obtenidos en la aplicación del CAE a los hombres, demostró que 7 de los 13 hombres lo cual corresponde a un 54%, están utilizando la estrategia de afrontamiento “Expresión Emocional”, con un total de 153 acorde a la puntuación del cuestionario; 2 de ellos que equivale al 15% utilizan la estrategia “Focalizada en la Resolución de problemas” con un puntaje de 32 según puntaje total del cuestionario aplicado, 1 que corresponde a el 8% de los hombres se inclina por el estilo “Reevaluación Positiva” con una puntuación total en el cuestionario de 21; mientras que 2 que equivale al 15% de los hombres prefieren “Evitación” con un total de 36 basado a los resultados de cuestionario; además 1 que corresponde al 8% prefieren el estilo de afrontamiento ”Búsqueda de apoyo Social” con un total de 12 puntos según resultados del cuestionario; finalmente un 0 en puntaje para “Auto focalización Negativa” y “Religión”

Conclusiones

Con la investigación y el análisis estadístico de los datos obtenidos del presente estudio de las estrategias de afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero de la Ciudad de Manta se puede concluir que:

- El género que predomina entre los docentes es el femenino, siendo por lo general, las encargadas de transmitir conocimientos, impartir y orientar a los estudiantes desde casa; por lo cual deben equilibrar la vida profesional con la personal y familiar, trabajando el triple por los cuidados del hogar, de los hijos y del trabajo; el sexo femenino es el más afectado al momento de presentar estrés laboral.
- En referencia al grado de estrés laboral los docentes presentan niveles leves, medios y altos de estrés, lo cual pone a consideración preocuparse por la salud mental, la sobrecarga de teletrabajo y los nuevos retos para adaptarse a la tecnología y la metodología de impartir clases desde el hogar hacen que los docentes se limiten, desencadenando un progresivo agotamiento que desemboca en estrés.
- Dentro de las estrategias de afrontamientos para evitar el estrés, la más utilizada en el género femenino fue la técnica que se focaliza en la solución del problema que consiste en que la persona se centre en hacer frente a la situación, que está causando malestar, buscando el equilibrio y solución inmediata, por otro lado el género masculino utiliza con mayor frecuencia la técnica o estrategia de “Expresión Emocional” en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas como la descarga de humor, o la lucha con las emociones.

Referencias

1. Bonifacio, S. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae), desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1), 39-54. Recuperado de: [file:///C:/Users/HP%20500B%20MT/Downloads/Cuestionario_de_Afrontamiento_al_Estres_s_CAЕ_Desarr%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP%20500B%20MT/Downloads/Cuestionario_de_Afrontamiento_al_Estres_s_CAЕ_Desarr%20(1).pdf)
2. Cano, A. (2002). Estrés Laboral. Recuperado de: https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm seas 2002

3. Everly, G. (1989). *Guía clínica para el tratamiento de la respuesta al estrés humano*. New York: Springer.
4. Fernández-Abascal, E. G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento, Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=10010>
5. Girdano, D., & Everly, G. (1986). *Controlando el estrés y la tensión*. Cliffs NJ. Englewood Cliffs NJ: Prentice Hall.
6. Hock, (1988), *adaptado* por García et al., (1993). *Test de estrés laboral*. Recuperado de: <file:///C:/Users/HP%20500B%20MT/Pictures/Test-Estres-Laboral%20articulo.pdf>
7. Lazarus R.S & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-deafrontamiento-del-estres-ES.pdf>
8. Ministerio de Educación. (2020). *Teletrabajo aplicaciones educación gob ec*. Recuperado de: <https://educacionecuadorministerio.blogspot.com/2020/06/aplicaciones.educacion.gob.ec-teletrabajo-registro-actividades.html#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20de%20teletrabajo%20es,COVID%2D19%2C%20garantizando%20de%20esta>
9. Ministerio del Trabajo (2020) *Acuerdo Ministerial (Nro. MDT-2020-076)*. Recuperado de: <http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/ACUERDO-MDT-2020-076-TELETRABAJO.pdf>
10. Organización Mundial de la Salud. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
11. Pérez, C. (2010). *El teletrabajo: ¿Más libertad o una nueva forma de esclavitud para los trabajadores?* .Revista de Internet, Derecho y Política, (11) ,24-33. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/788/78817024008.pdf>
12. Sandín, B., & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

[\(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).