

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



“ANSIEDAD Y ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE LA EDUCACIÓN EN MODALIDAD A DISTANCIA DEBIDO A LA PANDEMIA POR COVID-19, EN LOS DOCENTES DEL CENTRO ESCOLAR ‘DOROTEO VASCONCELOS’, DEL MUNICIPIO DE AYUTUXTEPEQUE”

**PRESENTADO POR:**

ROSA ESMERALDA ALVARADO RAUDA - AR14103  
DOUGLAS OSWALDO HERNÁNDEZ MONGE - HM14023  
ALEJANDRA VANESSA MARTÍNEZ ARAUJO - MA12086

**INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE DIRECTORA:**

MAESTRA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO ESCOBAR

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO:**

MAESTRO. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, FEBRERO DEL 2024

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

INGENIERO. JUAN ROSA QUINTANILLA

**VICERRECTORA ACADÈMICO**

DOCTORA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

MAESTRO. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

**SECRETARIO GENERAL**

LICENCIADO. PEDRO ROSALIO ESCOBAR CASTANEDA

**FISCAL**

LICENCIADO. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

MAESTRO. JULIO CESAR GRANDE RIVERA

**VICEDECANA**

MAESTRA. MARIA BLAS CRUZ JURADO

**SECRETARIA**

MAESTRA. NATIVIDAD DE LAS MERCEDEZ TESHÉ PADILLA

**ADMINISTRADORA ACADÉMICA**

INGENIERA. EVELYN CAROLINA MAGAÑA DE FUENTES

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO (INTERINO)**

MAESTRO. WILBER ALFREDO HERNANDEZ PALACIOS

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO**

MAESTRO ISAREL RIVAS

**DOCENTE DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADO**

MAESTRA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO ESCOBAR

## **AGRADECIMIENTOS**

En esta etapa académica tengo el agrado y honor de agradecer en primer lugar a Dios, ya que, como una persona Creyente, cristiana, tengo la convicción que mi fortaleza fue impulsada por Dios, que de igual manera me protege a lo largo de mi vida y me ha dado la capacidad de lograr todo lo que tengo hasta el momento, por su Misericordia.

En segundo lugar, a mis padres Alfonso Alvarado Ayala y Rosa del Milagro Rauda Moya que junto con Claudia Patricia Castillo Rauda con su esfuerzo, amor y dedicación me han permitido ser persona de bien y que valoro cada detalle, sacrificio y palabras de aliento para superar cualquier obstáculo que se presentara, siempre fueron una guía e inspiración para mi crecimiento profesional.

A mi familia en general y personas que considero especiales en mi vida, incluyendo aquellos que ya no están con nosotros, que estuvieron apoyándome cuando papá y mamá no pudieron estar presentes, que me guiaron en ser una estudiante que siempre buscara ser mejor e independiente, que celebraron junto a mi cada logro académico y personal.

En cuanto a nuestra asesora de tesis, Lic. Ofelia de los Ángeles Trejo, quien con su dedicación y compromiso nos ayudó en este proceso de Trabajo de Grado, guiándonos en cada etapa que éste conlleva y que sin duda mis compañeros y yo recordaremos como una docente con vocación y empatía, alguien que ama su trabajo y lo refleja en el mismo.

Por último, a mis compañeros de Trabajo de Grado, quienes confiaron en mí y en mis aportes para la ejecución de éste, con quienes compartí experiencias agradables que recordaré siempre, ya que teníamos el mismo objetivo de evidenciar el impacto que la emergencia nacional de COVID 19 generó en el país. Por último y no menos importante, no se trata de un agradecimiento sino de una muestra de sensibilización a esos profesores y sociedad en general que sufrieron las consecuencias de la pandemia por COVID 19 que cambiaron sus estilos de vida y que tuvieron que ser más fuertes para sobre llevar la etapa y salva guardar la vida de sus familias, en el caso de haber perdido familiares o amistades, espero que Dios les de la fortaleza necesaria para asimilar la pérdida y recordar con amor a sus seres amados.

**Rosa Esmeralda Alvarado Rauda**

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios  
por su bondad y providencia.

A nuestra Tutora Msc. Ofelia de los Ángeles Trejo  
por orientarnos con su conocimiento, experiencia  
y dedicación en este proceso.

A mis padres, Yolanda Aracely Monge y Angel Antonio Hernández,  
quienes al ser docentes fueron parte de la motivación e interés  
en el tema de investigación y quienes me brindan su invaluable apoyo.

Y a mis compañeras Esmeralda y Alejandra  
por los llamados de atención, las risas y el apoyo.

**Douglas Oswaldo Hernández Monge**

Han sido largos años para lograr estar a este nivel y solamente me queda agradecer a Dios el darme la oportunidad de permitirme llegar hasta acá, brindándome la sabiduría, paciencia y coraje que necesite en cada momento.

Un pilar fundamental en mi vida siempre ha sido mi mamá, a quien dedico la mayor parte de este logro, porque fue la que creyó en mí desde un principio sin dudar en que lo podía lograr, dándome ánimos siempre cuando yo sentía no poder más, gracias por todas las desveladas junto a mí y por estar siempre que lo necesité, infinitas gracias. A mi papá, por ser un buen aliento para continuar esforzándome en mi carrera y lograr culminarla. A mi hermana por ser ese impulso que en muchas ocasiones me ayudó a salir adelante alentándome a continuar y no darme por vencida nunca.

Y, por último, pero no menos importante a Josué Pintor, gracias, amor por darme esas fuerzas cuando yo sentía no poder más y animarme a no rendirme y hacerme ver lo capaz que soy de lograr todo lo que me propongo, gracias por ser parte de este proceso y nunca cansarte en alentarme a seguir, aunque se pusiera difícil la situación.

Agradezco a la Licda. Ofelia Trejo por haberme brindado la oportunidad de tenerla como directora de Tesis, estoy orgullosa de haber sido formada por una docente destacable, profesional y con una vocación extraordinaria, gracias por su apoyo.

A mis compañeros de Trabajo de Grado, gracias por ser parte de este proceso y lograr culminar juntos este proceso el cual espero sea de mucha bendición en sus vidas personales y laborales.

**Alejandra Vanessa Martínez Araujo**

# INDICE

## Contenido

RESUMEN .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
A. Situación actual de la pandemia por COVID-19, la educación en modalidad a distancia y la presencia de síntomas de ansiedad y estrés en docentes .....	12
B. Enunciado del problema .....	12
C. Objetivos de la investigación .....	13
D. Justificación del estudio.....	13
II. MARCO TEÓRICO .....	16
A. Estudios previos acerca de estrés y ansiedad en docentes. ....	16
B. Base teórica.....	19
III. METODOLOGÍA .....	46
D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
IV. PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	51
A. Tabla resumen de datos generales de docentes encuestados.....	51
B. Análisis de resultados de la encuesta .....	52
C. Interpretación de resultados .....	66
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	69
A. Conclusiones .....	69
B. Recomendaciones .....	69
VI. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN .....	71
A. TÍTULO DEL PROGRAMA.....	71
B. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA .....	71
C. JUSTIFICACIÓN .....	73
D. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	75
E. METAS .....	75
F. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	76
G. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL .....	76
H. ESTUDIO DE FACTIBILIDAD O VIABILIDAD, EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO.....	76
I. DISEÑO DE LAS SESIONES .....	77

J.	ANEXOS DEL PROGRAMA .....	94
VII.	ANEXOS GENERALES .....	108
D.	Análisis individual participantes del grupo focal.....	139
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	174

## RESUMEN

La pandemia por COVID-19 representó un cambio para toda la población, la cual se vio afectada en muchos niveles. Esta investigación se enfocó principalmente en el impacto que tuvo la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia en el desarrollo o incremento de síntomas de ansiedad y estrés en docentes del Centro Escolar “Doroteo Vasconcelos” del distrito de Ayutuxtepeque en el municipio de San Salvador Centro. Se encontró que, en efecto, la presencia de síntomas de ansiedad y estrés se incrementó y los principales factores estresantes que influyeron fueron la sobrecarga laboral y los conflictos en las relaciones interpersonales, en específico con los encargados de los estudiantes. Para poder mejorar estos aspectos se plantea un programa de intervención psicoeducativa, de manera que los docentes puedan desarrollar estrategias de autocuidado, mejorar sus habilidades socioemocionales y poder afrontar de una manera positiva las dificultades que se presentan en el desarrollo de su trabajo.

***Palabras clave:*** COVID-19, pandemia, estrés, ansiedad, docentes, educación.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo el año 2020 y, particularmente en El Salvador, el mes de marzo, siempre será recordado como el inicio de una experiencia difícil para todos. El Gobierno Salvadoreño declaró estado de emergencia debido la pandemia de COVID-19. Esta medida incluyó restricción a la movilidad para evitar su propagación, lo que generó un impacto significativo en la vida de la mayoría de la población.

Esta situación obligó a tomar acciones para que el país no se detuviera por completo, incluido el sistema educativo. La alternativa para la continuidad educativa fue la educación en modalidad a distancia, esto supuso un reto para los docentes, estudiantes y encargados, tanto a nivel social, económico, tecnológico y emocional.

Esta investigación tuvo como propósito indagar sobre el impacto de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19 en la ansiedad y estrés de los docentes del Centro Escolar Doroteo Vasconcelos del municipio de Ayutuxtepeque del departamento de San Salvador.

El capítulo I de este informe contiene la contextualización del tema de investigación, el enunciado del problema y los objetivos, los cuales buscan responder principalmente a cuáles son los síntomas de ansiedad y estrés que presentaron los docentes durante la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19.

A continuación, en el capítulo II se presenta información relevante sobre el impacto que tuvo la pandemia por COVID-19 en múltiples niveles, como el social, económico y en la salud. Se expone también cómo trajo consigo muchos cambios en el ámbito educativo, en específico, para los docentes, estudiantes y encargados, los cuales son los involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el capítulo III se describe el tipo de estudio, el tipo de diseño, las técnicas, que fueron: la encuesta y la entrevista a grupo focal, y el procedimiento para la recolección de información de parte de los docentes, para identificar los síntomas de ansiedad y estrés que presentaron y profundizar en esta experiencia.

Así mismo, los resultados de la aplicación de estas técnicas se encuentran en el capítulo IV, donde se evidencia que, efectivamente, hubo un incremento en la presencia de síntomas de ansiedad y estrés, se presentan las condiciones que facilitaron y dificultaron la adaptación de los docentes a la modalidad a distancia, los retos a los que se enfrentaron y las estrategias que utilizaron en su momento.

Esta información resultó valiosa para concluir que es innegable el incremento de la presencia de síntomas de ansiedad y estrés en los docentes en este contexto y que la calidad de las relaciones interpersonales tiene una notable influencia en el bienestar o malestar de los docentes. Esto se explica en el capítulo V de este informe, donde también se enlistan algunas recomendaciones que son importantes que el Ministerio de Educación y las instituciones educativas atiendan para procurar la salud integral de los docentes.

Como respuesta a las necesidades encontradas, en el capítulo VI se plantea un plan de intervención psicoeducativa, el cual está enfocado a promover estilos de vida saludable y enfatiza en la importancia que tiene la comunicación en la labor docente.

Finalmente, en el capítulo VII se encuentran los anexos, siendo estos la encuesta, la guía de entrevista a grupo focal, el vaciado de lo más relevante dicho por los docentes en dicha entrevista y las constancias de validación de los instrumentos por parte de profesionales de la psicología.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **A. Situación actual de la pandemia por COVID-19, la educación en modalidad a distancia y la presencia de síntomas de ansiedad y estrés en docentes**

La pandemia causada por la COVID-19 ha ocasionado dificultades en la población a muchos niveles, en lo laboral, lo económico, lo social, lo educativo, en la salud física y mental. Hubo un incremento en las alteraciones psicológicas como la ansiedad, estrés y depresión, las cuales son ahora mencionadas frecuentemente por las personas.

Para la continuidad educativa debido a la pandemia se volvió necesario optar por la modalidad a distancia en la cual los docentes aplicaron diversas estrategias de enseñanza-aprendizaje como: videollamadas, chats grupales en redes sociales o aplicaciones, uso de plataformas digitales educativas, diseño de material didáctico, envío de guías, etcétera; sin embargo, no todos los docentes salvadoreños tenían los conocimientos, habilidades y la experiencia necesaria en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para desenvolverse con facilidad en esta nueva realidad. Estas dificultades eran más manifiestas en los docentes de mayor edad, posiblemente porque los más jóvenes suelen estar más dispuestos a aprender sobre las diferentes tecnologías.

A las dificultades tecnológicas se le suma la sobrecarga de trabajo, las actividades del hogar, las situaciones familiares, el temor al contagio, el impacto económico en la familia, el cuidado de familiares, duelos familiares, el confinamiento y otras situaciones que pudieron desencadenar mayor ansiedad y estrés en esta población. El incremento de los niveles de ansiedad y estrés en los docentes eleva la probabilidad de desarrollar enfermedades psicosomáticas las cuales disminuyen la calidad de vida y el desarrollo de las actividades relacionadas al proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **B. Enunciado del problema**

¿Cuáles son los síntomas de ansiedad y estrés generados en los docentes del Centro Escolar ‘Doroteo Vasconcelos’, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19?

## **C. Objetivos de la investigación**

### **1. Objetivo general:**

Identificar síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes del Centro Escolar ‘Doroteo Vasconcelos’, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19, con el propósito de diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa.

### **2. Objetivos específicos**

- a. Exponer los retos laborales, condiciones individuales y el impacto generado por la pandemia y la enseñanza a distancia, expresados en síntomas de ansiedad y estrés en los docentes participantes de la investigación.
- b. Detallar las estrategias implementadas por las y los docentes para afrontar la ansiedad y el estrés generados por la pandemia y la modalidad a distancia.
- c. Diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa dirigida a los docentes participantes del estudio para gestionar la ansiedad y el estrés generados por la pandemia y la enseñanza en modalidad a distancia.

## **D. Justificación del estudio**

La llegada de la pandemia de COVID-19 a El Salvador en marzo de 2020 obligó a las autoridades a tomar medidas de prevención de contagios, una de ellas la implementación de la educación en modalidad a distancia, la cual fue un reto para el estudiantado, los encargados de familia y los docentes, tanto a nivel pedagógico como socioemocional.

Esta investigación se enfoca en los docentes y cómo la educación en modalidad a distancia ha influido en los niveles de ansiedad y estrés que han experimentado, ya que el estado de ánimo es determinante en la forma que se desarrolla el proceso de enseñanza, en el estilo de comunicación tanto con los estudiantes como con encargados de familia y compañeros de trabajo, pero también en su bienestar general, incluida aquí la salud mental.

Se encuentra que las investigaciones sobre la pandemia de COVID-19 y la educación se han concentrado mayormente en los aspectos pedagógicos y socioemocionales de los estudiantes, este estudio se interesa en profundizar y darle relevancia al rol que tuvieron los docentes en este contexto.

Cabe mencionar la diferencia entre la modalidad de educación a distancia y educación presencial, así se puede lograr identificar los retos que generó este cambio. La educación de modalidad a distancia consiste en llevar la dinámica de clase tradicional a otras alternativas como puede ser virtual, remota, es decir, no es necesario que los estudiantes asistan físicamente a sus centros de estudios, ya que se buscan estrategias y técnicas que se adapten al entorno virtual. En cambio, en la modalidad presencial, los docentes y alumnos interactúan físicamente en un aula de clase, donde se permite despejar dudas y comunicarse con mayor facilidad entre docentes, compañeros de clase y de ser necesario con los encargados de los estudiantes.

Además de dar relevancia y profundizar en la experiencia de los docentes en el contexto de la educación a distancia, se presentarán instrumentos que permitan obtener datos importantes para una amplia perspectiva sobre la temática.

El enfoque de esta investigación es principalmente en el área de la psicología educativa, puesto que se centra en el aspecto emocional de los docentes, siendo este un aspecto que interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Otra rama de la psicología que está relacionada es la psicología laboral, puesto que se consideran aspectos relacionados al trabajo como las condiciones físicas de trabajo, capacitación, desarrollo profesional y cambios en la modalidad del trabajo. La ansiedad y estrés son cuadros clínicos, por lo tanto, también se retoman elementos de la psicología clínica.

### **Alcances del estudio:**

1. Análisis profundo del tema: Se logró identificar múltiples factores que contribuyeron al desarrollo o incremento de la ansiedad y el estrés en los docentes durante la educación en modalidad a distancia debido al COVID-19, incluyendo la carga laboral, la adaptación tecnológica, la falta de interacción presencial, entre otros. Sin embargo, también se señalan aquellos factores protectores que facilitaron, en alguna medida, este proceso, como el apoyo familiar y el sistema de creencias de los docentes.

2. Recopilación de datos variada: Se pudo obtener una cantidad significativa de datos, tanto cualitativos como cuantitativos mediante encuestas y entrevista de grupo focal para comprender a profundidad la experiencia de los docentes durante el periodo de aplicación de la modalidad a distancia.
3. Recomendaciones para intervenciones: A partir de los resultados, se propone un programa de intervención psicoeducativa la cual contiene estrategias que tienen como objetivo mitigar la ansiedad y el estrés en los docentes y promover las habilidades que son necesarias en su labor profesional.

**Limitaciones:**

1. Con respecto a la participación de los docentes: La investigación se encontró con la dificultad de no contar con la participación total de los docentes del Centro Escolar en la aplicación de las encuestas, sea por falta de interés, falta de tiempo, por capacitación u otras situaciones. Sin embargo, se logró la participación de la mayoría del personal docente.
2. Tiempo limitado: Tanto para la aplicación de las encuestas como para la entrevista de grupo focal se contó con el tiempo limitado, debido a las características propias de la labor docente y de las actividades que desarrollan, aunque la información obtenida fue muy significativa y útil para la investigación.
3. Generalización de resultados: Las conclusiones de esta investigación, al llevarse a cabo con docentes de solo un Centro Escolar, son, obviamente, específicas para este, por lo que limita su generalización a otros centros educativos, pero pueden ser comparadas con los resultados de investigaciones similares.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **A. Estudios previos acerca de estrés y ansiedad en docentes.**

#### **1. A nivel internacional**

El primer estudio denominado “Impacto psicológico del COVID-19 en la docencia de la Educación Básica Regular” (Quispe-Victoria & Garcia, 2020) de corte cuantitativo, tuvo como propósito identificar el impacto psicológico desencadenado por la pandemia de COVID-19 en docentes de los tres niveles educativos: inicial, primaria y secundaria. Los resultados apuntan que las responsabilidades de los docentes en el contexto de la pandemia se han incrementado, pues, además de tomar un rol como educador a distancia y lo que eso conlleva, deben estar atentos al proceso de aprendizaje de sus alumnos y ser supervisor de sus propios hijos; también han decidido brindar un soporte emocional a sus alumnos.

Se indica que factores como los niveles de intolerancia y la sobre exposición a los medios de comunicación han afectado más a las mujeres docentes que a sus colegas hombres. La incidencia de malestar general y psicológico, irritabilidad y dificultades del sueño es alta y la presencia de síntomas relacionados a la ansiedad y el estrés es importante en esta población.

La segunda investigación denominada “Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual” (Párraga-Párraga, & Escobar-Delgado, 2020), tuvo como objetivo responder a preguntas relacionadas a las consecuencias del cambio de la modalidad presencial a virtual debido a la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los docentes y si esta modalidad aumentaba la probabilidad de sufrir estrés laboral en ellos.

Los hallazgos de esta investigación indican que, efectivamente, la gran mayoría de docentes presentan algún nivel de estrés laboral, lo que responde a ese cambio repentino de la modalidad en la que se realiza el trabajo. Se encuentra que la población femenina es más propensa a experimentar altos niveles de estrés laboral. Otros factores que influyen en la presencia de altos niveles de estrés laboral son: el estado civil de las personas, siendo las casadas las que tienen más tendencia y aquellos docentes que tienen hijos. Se determinó, además, que la satisfacción laboral en los docentes es baja como consecuencia de la exigencia de cumplir con el calendario escolar.

El objetivo del tercer estudio denominado “Trabajo en casa y ansiedad en docentes durante la pandemia por COVID-19” (Gutiérrez Ramírez & Muñoz Ruiz, 2021), fue establecer las condiciones de trabajo que influyen en el nivel de ansiedad de los docentes que realizan su trabajo desde casa en el contexto de la pandemia de COVID-19. Los resultados de la investigación indican que la cantidad de horas dedicadas al trabajo desde casa aumentó a más de 8 horas diarias, los docentes llevan a cabo sus actividades en lugares poco ergonómicos y con ruido, lo que puede dificultar su concentración.

Los medios de comunicación que los docentes utilizaron para la continuidad educativa fueron el correo electrónico y WhatsApp, aunque en ocasiones fue necesario el contacto presencial, no solo con estudiantes y encargados, también con los directivos y administrativos de la institución. En cuanto al manejo de las ‘Tecnologías de la Información y Comunicación’ se revela que aún falta que se capacite a la totalidad de los docentes y relacionado a esto se menciona la dificultad para conectarse a internet que interfería en los encuentros virtuales con los estudiantes.

La cantidad de materias que los docentes imparten también se considera un factor estresante, ya que deben manejar más información y deben dedicarle más tiempo. En cuanto a los niveles de ansiedad encontrados en los docentes participantes de esta investigación se encuentra que la gran mayoría presenta niveles importantes de estrés laboral, con mayor incidencia en docentes mujeres y muy ligado a los factores mencionados anteriormente.

## **2. A nivel nacional**

En El Salvador un estudio realizado en 2020 por el Ministerio de Educación con el apoyo de *Innovations for Poverty Action* (IPA) y el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) sobre las experiencias de los docentes con el programa de educación a distancia denominado “Aprendamos en casa” expone que los educadores dedicaron mucho más tiempo a resolver las dificultades o necesidades del estudiantado y/o sus encargados, lo que generó síntomas relacionados con el estrés, sensación de sobrecarga de trabajo e insatisfacción.

También se apunta que, aunque hubo comunicación con los encargados, esta tuvo sus limitaciones y se señala la dificultad que estos tuvieron para ayudar a sus hijos y las actitudes poco favorables para el aprendizaje.

Se encuentra otra investigación realizada en El Salvador llamada “El impacto del COVID-19 en la educación. Afectaciones a estudiantes y docentes en el ejercicio de su función” por Briñis Zambrano en 2020 y 2021 cuyo objetivo fue identificar cómo la pandemia por COVID-19 afectó la educación bajo la modalidad de clases virtuales y donde se encontró que los docentes realizaron cambios en sus estrategias para preparar e impartir sus clases, lo que significó una mayor inversión de tiempo, más trabajo del habitual, fue complicado para algunos equilibrar el tiempo de trabajo y el tiempo para otras actividades, y repercutió en la aparición de estrés, el cual afecta el desarrollo adecuado de los docentes y su calidad de vida.

Por parte de la Universidad de El Salvador también se cuenta con una investigación social lleva como título: “*Efectos Psicológicos en la comunidad universitaria ante la cuarentena por la emergencia nacional a causa del covid-19 en El Salvador.*” La investigación fue desarrollada por Bartolo Atilio Castellanos y Jonathan Josué Guzmán (ambos psicólogos), con el apoyo técnico de Rafael Paz Narváez (sociólogo) y José Roberto Pérez (comunicador social).

El estudio se realizó durante los meses de abril y mayo de 2020 de forma virtual. Hasta el día 5 de abril de 2020, no superaban los setenta casos, es importante reconocer la progresión continua de los contagios positivos que día con día van surgiendo y las implicaciones que estos representan al sistema sanitario del país, pero a su vez las cifras eran alarmantes e incrementan aceleradamente.

Para los investigadores, el impacto psicológico que las condiciones en las cuales se enfrenta esta pandemia tienen a las personas salvadoreñas como receptores directos de la misma, al verse privados de una adecuada socialización con personas fuera de su círculo familiar; pero con referencia especial a los estudiantes y docentes universitarios en cuarentena domiciliar.

También señalan que es importante reconocer que la salud mental es una construcción constante y dinámica que está determinada por múltiples factores, dentro de los cuales mencionan los sociales, psicológicos y biológicos. La relativa homeostasis (Mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo) de estos factores permitiría que las personas tengan un estado de salud mental adecuado y óptimo para gestionar recursos personales que les ayuden a afrontar los sucesos a los cuales se ven expuestos.

Cuando estos factores mencionados anteriormente se exacerbaban o provocaban un desequilibrio en el ser humano, la salud mental comienza a tener variaciones, que provocan diferentes manifestaciones que trascienden el estado óptimo de salud física y mental en general.

## **B. Base teórica**

### **1. Pandemia de COVID-19: incidencia en El Salvador**

#### **a. Aspecto Económico**

En nuestro país gran parte de la población no posee educación financiera, lo que se refiere a que no todos tienen acceso a desarrollar habilidades y actitudes en el uso adecuado de sus finanzas personales o empresariales que les permitan construir bases sólidas y de confianza para tomar decisiones adecuadas y mejorar su bienestar social y financiero, la falta de conocimiento en dicha área podría generar inestabilidad en los hogares salvadoreños al enfrentarse a desempleo, trabajos poco remunerados o la poca accesibilidad a una educación integral.

La pandemia COVID 19 tuvo un impacto inesperado a nivel mundial, generando cambios drásticos y significativos en el ámbito biopsicosocial del ser humano. Cada país tomó las medidas que consideró más adecuadas según sus posibilidades, como el cierre total de sus fronteras, el confinamiento y en países más desarrollados la búsqueda exhaustiva de una vacuna que lograra curar o disminuir los riesgos de contagio, entre otras.

Un estudio publicado por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID 2021) destacó que ocho países de América Latina se ubicaron en los primeros diez lugares de las cuarentenas más largas en 2020. El Salvador ocupó el décimo lugar, Guatemala el noveno y Honduras el primero.

El informe cuestiona la efectividad de las medidas de cuarentena, ya que la región fue una de las más golpeadas por los contagios, El Salvador fue más estricto con mantener los sectores productivos en cuarentena, lo que provocó que el PIB se contrajera en -7.9% en 2020, muy por encima del -2.1% cuando fue la crisis financiera internacional (FUSADES, 2020).

En medio del caos mundial, El gobierno salvadoreño, en manos de Nayib Bukele, optó en primera instancia por el cierre fronterizo con los países vecinos, la cancelación de ingreso y salida de personas extranjeras, paro total de actividades laborales, académicas y reuniones sociales que

aumentaran el riesgo de contagio, además de la sanción de traslado a un centro de contención a aquellos que incumplieran las medidas, se esperaba que solo fueran 15 días, los cuales se fueron prolongando, obligando a la población a crear estrategias para llevar el sustento a los hogares.

En la actualidad, una problemática en la región es la alta proporción de la fuerza laboral que ocupa el sector informal, segmento que se caracteriza por vivir con el ingreso “día tras día”, lo cual obligó a la población a salir a buscar el sustento, incumpliendo por necesidad la cuarentena y aumentando el riesgo de contagio.

Existen otros factores que influyeron en la efectividad del confinamiento, uno de ellos fue la fatiga del tiempo de la medida. El país no estaba preparado para dicha crisis sanitaria y tampoco se le dio importancia a la salud mental y educación financiera como para preparar a la población ante dicha situación, por eso como forma de auxiliar a la población el Gobierno de El Salvador impulsó el Programa de Emergencia Sanitaria (PES).

La principal medida que aplicó el gobierno para mantener el distanciamiento social fue la cuarentena, estableciendo que un 53% de los sectores productivos, considerados “no esenciales”, no podían trabajar, inició el 21 de marzo de 2020 y duró 87 días (tres meses); la primera fase de la reapertura económica fue el 16 de junio que incorporó un 16% de actividades del PIB, y fue hasta el 24 de agosto que se abrió por completo la economía (68 días más).

Muchos sectores permanecieron cerrados por cinco meses, y provocó la quiebra de empresas, reducción de empleos, los estados financieros de los negocios se deterioraron al adquirir deudas o reducir su patrimonio.

El FMI (Fondo Monetario Internacional) evaluó la eficacia de las cuarentenas comparando América Latina y Europa, destacó que en nuestra región el largo tiempo de la cuarentena creó un fenómeno de combustión lenta, es decir que el número de fallecidos aumentaron muy poco al inicio, pero luego se aceleraron y se quedaron altos por un mayor tiempo.

Entre los cambios estuvo realizar teletrabajo, oportunidad muy limitada, ya que solo uno de cada diez empleos tiene la posibilidad de recurrir a esa modalidad. En la estructura productiva predominan actividades que se realizan presencialmente y que requieren interacción social (FUSADES, 2021); un ejemplo es la industria exportadora de bienes manufacturados, que solo las

actividades administrativas podían hacer teletrabajo, pero sin haber producción su actividad quedaba muy restringida.

También la alta informalidad, en la cual predominan las actividades de venta ambulante (70% de la población económicamente activa), fue severamente afectada por estar restringida y enfrentar una demanda muy contraída. Los sectores que se vieron perjudicados son: sector comercio y reparación de vehículos, actividades artísticas, de entretenimiento y recreativas, actividades profesionales, científicas y técnicas, construcción, alojamiento y comidas, industria manufacturera, transporte y almacenamiento.

El envío de remesas desde el extranjero es el principal o el único recurso para muchas familias salvadoreñas. Además de la interrupción de cadenas de suministros y la contracción del consumo derivado de las medidas de contención sanitaria, hay que considerar el impacto que tuvo en la economía salvadoreña la disminución de las remesas y de las exportaciones, debido a la reducción de la actividad económica y el aumento del desempleo en los Estados Unidos (principal socio comercial).

La crisis económica que se produjo debido a la pandemia impactó adversamente en el mundo del trabajo en tres dimensiones: la cantidad de empleo disponible, la calidad del trabajo y los efectos en los grupos específicos en condición de vulnerabilidad frente a las consecuencias adversas en el mercado laboral.

Estimaciones recientes de la OIT calcularon el impacto de la pandemia del COVID-19 en el segundo trimestre 2020 en una reducción del 10.7% de las horas trabajadas a nivel mundial equivalentes a 305 millones de empleos a tiempo completo (48 horas semanales). Solo para América Central se esperaba una pérdida de 8.8% de horas trabajadas, equivalentes a 6 millones de empleos a tiempo completo (48 horas semanales), el impacto depende de la configuración y características de los mismos.

En el año 2019, la tasa de desempleo en El Salvador fue de 6.3%, con la pandemia del COVID-19 se produjo un aumento significativo en la cantidad de personas desempleadas. Las oportunidades laborales para las mujeres han sido muy obstaculizadas a lo largo del tiempo, sin embargo, a diferencia del resto de Centroamérica, en El Salvador la tasa de desempleo de los hombres es mayor que la tasa de desempleo de las mujeres (7.0% y 5.4% respectivamente).

La población más afectada por el desempleo fueron las personas más jóvenes, de 196,747 personas desocupadas en el país, alrededor del 40.1% se encontraban en el rango de 15 a 24 años. Ahora bien, sabemos que la falta de preparación académica, poco acceso a la tecnología, vivir en zonas llamadas “rojas” y la distancia entre los hogares a los respectivos trabajos dificultaron la posibilidad de los jóvenes para obtener un empleo. Los jóvenes registraron una tasa de desempleo del 13.4% frente a una tasa de 4.6% para las personas entre 25 y 59 años. El desempleo de las personas jóvenes duplica la tasa de desempleo nacional.

Con respecto a la crisis sanitaria como tal, según los datos estadísticos del 1 de octubre del 2022 en el país, “la tasa de pacientes confirmados por coronavirus era de cero por cada cien mil habitantes” según Datos Macros.com.

Las personas trabajadoras en condición de vulnerabilidad en El Salvador representaron el 34.6% del total de ocupados en el año 2019, cifra que sube a un 43.5% para las mujeres. La vulnerabilidad de los hogares en pobreza y sin protección social, así como otros factores asociados podrían generar un aumento en la tasa del trabajo infantil (6.8%) y el trabajo adolescente peligroso. (Organización Internacional del Trabajo, “COVID 19, y el mundo del trabajo, punto de partida, respuestas y desafíos en El Salvador”, pg.5, 2021).

## **b. Aspecto Social**

Al hacer una recapitulación de las noticias en nuestro país se encuentra que los casos de violencia fueron impactantes, en los últimos años los índices de violencia e inseguridad han sido elevados, además, el periodo de cuarentena dejó en evidencia muchas denuncias que fueron públicas a través de los medios de comunicación; durante este periodo de cuarentena salieron a la luz más notoriamente los casos de agresión y abuso intrafamiliar, pero sobre todo la violencia contra la mujer.

En El Salvador se estableció el estado de emergencia y de excepción entre el 14 de marzo y el 14 de junio de 2020, durante ese intervalo se confirmaron un total de 3.826 contagios y 74 fallecimientos, entre ellos, 20 mujeres, (Fundación Carolina, 2021).

La ONG internacional “Medicus Mundi”, en un comunicado del 20 de junio del 2020 informó que en ese mismo lapso se produjeron en el país 21 feminicidios, visibilizando cómo la

violencia de género supone un riesgo mayor que el virus mismo. Esta cifra marcaba un aumento durante el confinamiento del 70% de la violencia contra las mujeres en las relaciones de familia.

Por su parte, en el boletín de la plataforma periodística “Connectas”, se presentaron las siguientes cifras: 26 feminicidios, 60 denuncias por violación, y 2.318 mujeres agredidas, todo ello en un país con un alto subregistro de casos de violencia de género. Así también se propiciaron ambientes de hostilidad y violencia, lo que hizo más difícil el trabajo de las defensoras de los derechos humanos de las mujeres, sobre todo en los medios de comunicación digitales.

Ante este escenario, la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos y la Red Salvadoreña de Defensoras de Derechos Humanos presentó, el 15 de junio del 2020, un comunicado suscrito por alrededor de 40 organizaciones latinoamericanas, dando cuenta de los datos de la Asociación de Periodistas de El Salvador (APES). En su informe trimestral, hecho público en mayo del 2020, la APES presentó 54 casos de vulneración a la libertad de prensa, e indicaba que, en 39 ocasiones, estas se dieron entre marzo y mayo, y al menos nueve se produjeron contra mujeres. Entre las agresiones se identificaron restricciones al quehacer periodístico, ataques digitales y bloqueos a la información.

En el contexto de estos sucesos, “Medicus Mundi” ha identificado tres vulnerabilidades específicas que afectan a las mujeres, consecuencia de la pandemia:

1. Aumento de la violencia intrafamiliar por convivencia con el agresor: en este caso, y como es realidad en muchos hogares del país, previo a la pandemia, los horarios laborales, la poca comunicación entre parejas, entre otros, dificultaba la convivencia familiar limitando conocer las conductas clave para identificar si estaban con un agresor.
2. Déficit de acceso a los servicios de salud, específicamente en el área sexual y reproductiva: aunque en unidades de salud, campañas de salud y servicios privados se habla sobre educación sexual y reproductiva, durante la cuarentena el enfoque principal fue solamente hacia el Covid-19, esto limitó la atención de casos como enfermedades de transmisión sexual, controles de embarazos y tratamientos a enfermedades crónicas.
3. Aumento significativo de la vulnerabilidad económica: dado que las mujeres ejercen la mayor parte del trabajo informal, es el sector más afectado por el escenario de la crisis por la pandemia.

Estas vulnerabilidades coinciden con las detectadas por la Oficina de ONU-Mujeres en El Salvador en el 2020, desde donde se subraya el incremento de la violencia contra las mujeres y las niñas, la sobrecarga del trabajo que sufren, y la reducción de sus ingresos económicos. Por esto se considera que las instancias que impulsan la ciencia y la tecnología, formadoras de pensamiento humano, crítico y propositivo, así como los movimientos de mujeres y feministas, deben formular aportes en lo relativo a los siguientes aspectos:

- Producción de nuevos conocimientos y perspectivas visionarias sobre los temas emergentes de la agenda feminista.
- Estudio del impacto en mujeres, adolescentes y niñas sobre cómo la crisis está afectando a su autoestima, al disfrute de sus derechos sexuales y reproductivos, y a sus propios proyectos de vida.
- Impulsar formas alternativas de desarrollo y crecimiento económico, en relación con un enfoque de género en economía y en el trabajo de los cuidadores.

### **c. Aspecto educativo**

Luego del anuncio de medidas por el gobierno de El Salvador, a partir del 11 de marzo del 2020 el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología suspendió todas las actividades educativas del sector público y privado por veintidós días, indicando al sector educativo estar pendientes de las disposiciones para garantizar la continuidad del proceso de enseñanza aprendizaje. El cierre de los centros de estudios se prolongó a más de 180 días.

Las estrategias implementadas por el MINEDUCYT fueron la elaboración de guías de aprendizaje sobre los contenidos de los planes curriculares, las teleclases y radio clases denominadas “Aprendamos en casa” que se transmitían en los medios estatales. Los docentes, bajo esta modalidad, vieron disminuida su autonomía y libertad para desarrollar su trabajo ya que se limitaban a facilitar las guías a sus estudiantes o a los encargados de estos, revisarlas y/o asignarles una calificación.

En este contexto, para Arévalo y Hernández (2020) el docente (por disposición del MINEDUCYT) “se enfocó en el desarrollo curricular, sin matizar con elementos del contexto para promover un aprendizaje más significativo en el estudiantado”. Esto significó una disminución en la calidad de la educación.

La resolución de las guías se convirtió en el principal elemento de evaluación y según una normativa transitoria del MINEDUCYT se estableció que los estudiantes debían desarrollar y entregar cuatro guías por asignatura en cada trimestre y que aquellos que tuviesen dificultades para presentarlas al finalizar el año fuesen matriculados en el grado inmediato superior de forma provisional mientras se sometían a un proceso de recuperación.

En esta nueva modalidad de educación los docentes tienen como principales recursos tecnológicos para contactarse con sus alumnos y encargados, el teléfono celular (37.8%) haciendo uso de chats (19.5%) y redes sociales (17.6%) (MINEDUCYT, 2020)

El acceso a tecnologías de la información y la comunicación es una de las grandes limitantes a las que se enfrentó la comunidad educativa; continuar estudiando se consideraba un privilegio, pues quienes tenían acceso a tales recursos podían seguir y los demás no tenían opción más que desertar del sistema educativo. La pandemia “transformó el sistema: La educación dejó de ser pública y gratuita; en efecto, sin internet y sin equipo tecnológico no hay educación” (Picardo, Ábrego y Cuchillac, 2020, p. 40).

En febrero del 2021, como respuesta a la necesidad del uso de las TIC para la continuidad educativa, el Gobierno de El Salvador inició la entrega de computadoras portátiles a docentes y estudiantes, además, se anunció que dará internet gratuito a esta población, y así, según el presidente Nayib Bukele, eliminar la brecha digital.

Sin embargo, la entrega de estos recursos fue desorganizada, el internet proporcionado resultaba insuficiente y/o la poca cobertura limitaba la conectividad para la realización de todas las actividades educativas, incluyendo las de formación y actualización docente en competencias digitales que brindaba el MINEDUCYT a través del programa “Enlaces con la educación”.

Debido a esas deficiencias en el sistema educativo, Arévalo y Hernández (2020) advierten que “la deserción escolar sería la consecuencia más notoria de la pandemia al interior del sistema educativo”.

El regreso a las actividades presenciales se realizó en el marco del plan “La alegría de volver a la escuela” en el que se incluye la implementación de las medidas de bioseguridad, la perspectiva de la educación multimodal, es decir, atención presencial, semipresencial y no presencial. Esta modalidad implicaba la atención socioemocional, la resolución de las guías que

proporcionaba el MINEDUCYT, y que aquellos estudiantes en situación de vulnerabilidad, con limitado o sin acceso a conectividad serían los priorizados para la atención presencial.

Las actividades presenciales están orientadas a brindar tutorías y desarrollo de contenidos, de manera que la resolución de las guías por parte de los estudiantes sea trabajo para la casa. Así, el docente toma el rol de tutor, alternando la atención presencial con la educación remota.

#### **d. Aspecto psicológico**

Como ya se mencionó anteriormente, el impacto de la pandemia fue significativo para toda la población, algunos manejan de mejor manera el encierro que otros, en algunos hogares el encierro dio la pauta para relacionarse más con los familiares, impulsó el autoconocimiento y obligó a tomar medidas personales para sobrellevar el estrés y la tensión que la situación generaba en el ambiente.

La recesión económica y el crecimiento elevado en las cifras de desempleo y de cierre de empresas pequeñas y medianas, se tradujo también en tensión emocional, frustración, depresión y desesperación; las que, a su vez, dañaron las relaciones interpersonales y provocaron rivalidades exaltadas en los diversos ámbitos y niveles de la vida social.

Algunos conceptos de salud y enfermedad mental dan la idea de que todo depende del buen o mal funcionamiento cerebral, como si no importaran o fuesen menos importantes las dinámicas de interacción en la pareja, en la familia, en las escuelas, en los centros de trabajo, en las comunidades, en las naciones y en el ámbito internacional, ignorando otros factores como el ruido, los paisajes sombríos, la basura, la polución, la publicidad, la propaganda, la iglesia, la escuela, los sindicatos, los partidos políticos, las deudas, las exigencias, los fraudes, el clima de violencia, la falta de posibilidades culturales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”, considerando esta definición, se identifica un cambio significativo en la población debido a la pandemia por Covid-19.

El grado de salud o enfermedad psicológica previa y las condiciones de vida de cada persona, cada familia y cada colectividad durante el confinamiento son los factores que influyeron en el impacto en la salud mental de la población. La satisfacción emocional previa y mayores posibilidades permitirían un mejor afrontamiento a los cambios que conllevó el confinamiento, y si las personas ya presentaban una salud psicológica deteriorada, sus posibilidades en ese período también eran limitadas o estresantes.

El personal de salud, pacientes, familiares e incluso amistades que se vieron afectados por el impacto del Covid-19 tendrían mayores repercusiones negativas tanto física como emocionalmente ya que enfrentaban de forma directa los estragos del virus, que aquellos que tenían la posibilidad de salvaguardarse en sus hogares en condiciones menos arriesgadas.

Sin duda la pandemia significó un reto, en el que posiblemente en muchos hogares el cambio de hábitos fue algo complicado e incluso tedioso, pero para otros pudo tomarse como un tiempo para reencontrarse con la familia, hacer cambios en el hogar, iniciar hábitos más saludables; en fin, fue un tiempo de reorganización. Es importante tener en cuenta las diversas respuestas de las personas y los colectivos en función de sus historias y condiciones previas.

En este sentido Murueta (2020) apunta diferentes grados de psicopatología en más de uno de los siguientes aspectos:

- Maximización de la magnitud de la contingencia sanitaria
- Tensión, inquietud e insomnio
- Compras de pánico
- “Jaloneos económicos”
- Tedio y aburrimiento
- Irritabilidad y agresividad
- Obsesiones y exigencias a otros
- Confusión
- Evasión (no informarse ni creer en el riesgo de contagio)
- Depresión (desgano, falta de acicalamiento)
- Desesperación
- Mayores síntomas de otras psicopatologías previas (egoísmo, discriminación, avaricia, machismo, abnegación, fobias, actitudes agresivas, etcétera).

Arango (2020) señala también que la apatía y la desmotivación son algunas de las secuelas más comunes de la pandemia junto al desarrollo o empeoramiento de cuadros de ansiedad inseguridad, problemas de sueño, miedo al contagio, depresión, estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, etcétera. Además, resalta que en casos de fallecimiento de algún familiar que no han podido ver ni despedirse de él las personas pueden presentar duelos complicados.

Sin embargo, Murueta (2020) expone algunos efectos de la emergencia sanitaria por Covid-19 favorables a la salud psicológica:

- Mayor interés en la información mundial y nacional.
- Mayor sensación de unidad y pertenencia a la comunidad mundial, latinoamericana, nacional y local.
- Desarrollo de hábitos de higiene, disciplina y organización personal, familiar y comunitaria.
- Posibilidad de hacer cosas que no se habían podido hacer por falta de tiempo: ejercicio, arreglar la casa, jugar, conversar y convivir en la familia, expresiones de afecto.
- Buscar tener mayor conocimiento y acceso a tecnologías de la información y la comunicación, en especial el manejo de plataformas digitales para la realización de reuniones remotas.

## **2. Ansiedad y estrés ocasionados por la pandemia COVID- 19**

### **a. Signos, síntomas y tipos de ansiedad**

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad, con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones cotidianas. Los trastornos de ansiedad se caracterizan por episodios repetidos de sentimientos de ansiedad intensa y miedo o terror que podrían alcanzar el nivel máximo en cuestión de minutos (ataques de pánico).

La ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que el individuo evite ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.

Los signos y síntomas de la ansiedad pueden ser:

- Cognitivos y/o emocionales como: Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, nerviosismo, agitación o tensión, problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual, tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Físicos: Aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores, debilidad o cansancio, padecer problemas gastrointestinales.
- Conductuales: problemas para conciliar el sueño, evitar las situaciones que generan ansiedad, irritabilidad.

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) plantea varios tipos de trastornos de ansiedad como:

- a) La agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad en el que la persona presenta miedo o temor a lugares y situaciones que pueden causar pánico o hacer sentir atrapada, indefensa o avergonzada y activamente intentan evitarlos.
- b) El trastorno de ansiedad debido a otra afección médica, donde los ataques de pánico o la ansiedad son la consecuencia fisiopatológica directa de otra afección médica,

- c) El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por ansiedad y preocupación excesiva por diversas situaciones, sucesos o actividades. La preocupación es difícil de controlar y afecta la forma en que el individuo se siente físicamente.
- d) El trastorno de pánico implica ataques de pánico imprevistos y recurrentes. Es un miedo y malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y se presentan síntomas como: aceleración de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblor o sacudidas, sensación de ahogo, náuseas o malestar estomacal, escalofríos, mareo, miedo a perder el control y miedo a morir.
- e) El mutismo selectivo es el fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en las que existe expectativa por hablar a pesar de hacerlo en otras situaciones lo cual interfiere logros académicos, laborales y la comunicación social.
- f) El trastorno de ansiedad por separación se caracteriza por miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego. Puede presentarse: malestar, preocupación y miedo excesivo y recurrente, pesadillas y quejas de malestar físico
- g) El trastorno de ansiedad social (fobia social) implica miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. La persona tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente. Tales situaciones sociales se evitan o resisten.
- h) Las fobias específicas se caracterizan por miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica (p.ej., volar, alturas, animales, administración de una inyección, ver sangre). El objeto o la situación fóbica casi siempre provoca miedo o ansiedad inmediata, es desproporcionado al peligro que real que representa y se busca evitarlo o resistirse a ella.
- i) El trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos en el que los ataques de pánico o la ansiedad predominan en el cuadro clínico y se desarrollan durante o poco después de la intoxicación o abstinencia de una sustancia o después de la exposición a un medicamento o también la sustancia/medicamento implicado puede producir los síntomas.
- j) Otro trastorno de ansiedad especificado o no especificado, estas categorías se aplican cuando predominan síntomas de un trastorno de ansiedad, pero que no cumplen con todos los criterios de ninguno de los trastornos. En los especificados se señala el motivo del

porque no cumplen con los criterios de un trastorno de ansiedad específico y en los no especificados no se señala el motivo debido a que no se dispone de información suficiente.

### **b. Estrés, caracterización y tipología.**

El estrés es una reacción natural en los seres humanos y es primordial para lograr su sobrevivencia; el estrés catalogado como normal es el que el ser humano utiliza como un modo de supervivencia a las diferentes situaciones que en algún momento están provocando un cambio significativo en sus actividades diarias. Para que la persona afectada pueda reconocer si necesita de atención psicoterapéutica y/o farmacológica necesita conocer los tipos de estrés y los causantes de este.

Según datos de la American Psychological Association en su portal web oficial (<https://www.apa.org/helpcenter/stress>), se pueden identificar diferentes tipos de estrés:

- a) Estrés agudo. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo en pequeñas dosis es considerado normal, pero cuando estas sobrepasan la capacidad de la persona resulta agotador, lo que puede generar angustia y se puede manifestarse con una combinación de enfado o irritabilidad, ansiedad y depresión; también se acompaña de síntomas fisiológicos con dolor de cabeza, malestar estomacal, taquicardia, etc.
- b) Estrés agudo episódico. Afecta el aspecto conductual a través de las relaciones interpersonales las cuales se deterioran con rapidez, por lo que este estrés no daña solamente a la persona que lo padece sino también el entorno en el que se maneja el individuo. Los síntomas son agitación prolongada: dolores de cabeza tensionales, hipertensión, dolor en el pecho. Tratar este estrés requiere la intervención en varios niveles, que por lo general implica ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.
- c) Estrés crónico. Proviene de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él. Las personas ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. Este estrés mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, incluso el cáncer. Por la complejidad de este en ocasiones se requiere de un tratamiento médico y psicoterapéutico para poder manejarlo.

Es importante que cuando una persona detecta los síntomas antes mencionados de cualquier tipo de estrés, en sí misma o en quienes le rodean, haga un alto y observe. Tal vez sea necesaria una intervención profesional y es muy probable que se beneficie de un tratamiento psicoterapéutico.

Melgosa (1999) explica que las fases del estrés son: alarma, resistencia y agotamiento.

- a) En la fase de alarma aparecen las reacciones fisiológicas que advierten sobre un factor estresante, se elevan los niveles de adrenalina y cortisol, lo que puede provocar síntomas como: nerviosismo, sudoración, aceleración del ritmo cardiaco.
- b) Cuando la situación estresante se prolonga la persona entra en la fase de resistencia donde se evalúa la situación y se busca la manera de resolverla, los síntomas físicos pueden disminuir si se considera que la situación está bajo control, la superación de esta fase depende de los recursos y las características propias de cada persona.
- c) Por lo contrario, si los factores estresantes no se resuelven y se extienden en su duración se llega a la etapa de agotamiento, que se caracteriza por la fatiga física y/o mental, irritabilidad, ira, tensión, insatisfacción, desmotivación, se puede llegar a presentar depresión y ansiedad.

### **c. Ansiedad y estrés vinculados a la pandemia**

La pandemia por Covid-19 ha dejado en evidencia que las personas son altamente vulnerables cuando se presenta una situación que es totalmente nueva y extraña para todos. En este sentido se implicaron las herramientas o estrategias personales para afrontar los altos niveles de estrés y la búsqueda de soluciones viables e inmediatas ante las nuevas experiencias, las cuales varían de persona a persona, lo que significa que para muchos pudo ser más complicado que para otros.

A algunas personas los primeros días de confinamiento les pareció hasta agradable el pasar más tiempo en casa sin hacer las cosas cotidianas, incluso los alumnos las tomaron como vacaciones, pero a medida el tiempo transcurrió, el cambio de vida hacia la “nueva normalidad”, hizo mella en la rutina diaria de las personas.

Por naturaleza el ser humano es sociable y de un momento a otro se dejó de hacer lo que se estaba acostumbrado, haciendo que todo esto perjudicara más en algunas personas, en especial a quienes ya tenían ciertos niveles de estrés o ansiedad, que se agudizaron o, si no se tenían, estos se desarrollaron.

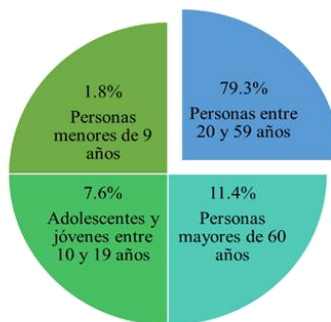
Debido a la poca importancia, tanto de los gobiernos como de la sociedad en general a la salud mental, la falta de promoción y prevención de esta dificultó que la población tuviera información sobre estrategias de afrontamiento saludables ante la crisis sanitaria, lo que conlleva al aumento de casos de alteraciones psicológicas importantes como estrés, ansiedad y depresión.

Los servicios de atención psicosocial fueron realizados en coordinación con el MINSAL, esto permitió identificar y resolver necesidades para la atención de la población, creando respuestas a algunas de las necesidades específicas en este tema, tales como la asistencia técnica y la formación psicosocial especializada, dando asimismo atención al personal médico que trabaja en primera línea en el combate de la pandemia. Además, se logró hacer sinergia de capacidades para el mejor cumplimiento de las funciones en la atención adecuada a la población.

El MINSAL reporta un total de 4,238 atenciones en salud mental entre marzo y julio 2020. A continuación, se presentan los datos de la población y las causas principales de las atenciones:

### Figura 1

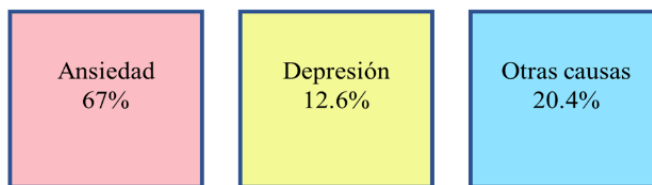
*Grupos etarios atendidos*



*Nota:* En la figura se muestran los porcentajes de los grupos etarios atendidos en Salud Mental y se resalta que la gran mayoría fueron de entre los 20 y 59 años. Elaboración propia. Basada en información del MINSAL.

## Figura 2

### *Causas principales de las atenciones*



*Nota:* Se refleja en la figura que la ansiedad fue la principal causa atendida durante este periodo. Elaboración propia. Basada en información del MINSAL.

El MINSAL informa además un leve incremento en el número de suicidios registrados en todo el país en mayo, que alcanzó los 14 casos. De enero a junio 2020 se registraron 68 suicidios a nivel nacional, esto es un promedio de 11.3 suicidios por mes. Por ello, mayo muestra un incremento del 21%. El MINSAL también realizó actividades de autocuidado dirigidas al personal de salud mental, de establecimientos de salud y equipos de respuesta rápida. Durante el primer momento de la emergencia por COVID-19 en El Salvador, entre el 1 abril y el 31 de julio 2020, el subgrupo de atención psicosocial atendió a 2,878 personas (65.8% mujeres, 29.1% hombres, 5.1% personas de la comunidad LGTBI. De las personas asistidas, el 18.1% son niñas, niños y adolescentes, mientras que el 78.2% son personas adultas y el 3.7% adultas mayores.

En la población atendida se encuentra una amplia diversidad de grupos: personas positivas al COVID-19, familiares de fallecidos por la pandemia y personas en cuarentena en centros de contención. Asimismo, personal de salud (médicos, enfermeros/as), de seguridad pública, psicólogos/as, trabajadores sociales y cuidadores/as trabajando en la primera línea de combate a la pandemia.

Debido a las condiciones de cuarentena y al riesgo de contagio de COVID-19, la atención se ha realizado vía remota para la mayoría de las personas (2,713 que constituyen el 94.3%), y de forma presencial para un pequeño grupo (165, que equivalen al 5.7%).

Glasswing (organización innovadora sin fines de lucro que aborda las causas de la pobreza y la violencia mediante programas de educación y salud pública, así como fortalecimiento comunitario), además de las estrategias para manejo de estrés disponibles en internet, realizó

sesiones en línea sobre el autocuidado con beneficiarios, personal hospitalario y principalmente con personal de seguridad pública. Priorizó sus intervenciones en salud mental a todos los niveles.

Para el equipo de Glasswing fue un reto adaptar la atención psicosocial de la presencialidad a la virtualidad en un corto periodo de tiempo para responder a las necesidades de la población debido a la crisis del momento, siendo esto una oportunidad de aprendizaje.

### **3. El impacto y los cambios en la labor docente debido a la pandemia de COVID-19**

#### **a. Uso de tecnologías de la información y la comunicación**

Las Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC) son definidas por Graells (2008) como el conjunto de avances tecnológicos proporcionados por la informática, las telecomunicaciones y las tecnologías audiovisuales, dentro de las cuales se pueden mencionar: los ordenadores, el internet, la telefonía, la radio, la televisión y las aplicaciones multimedia.

Debido al avance de las TIC, estas pueden ser usadas en muchos ámbitos de la vida y la sociedad, la educación es una de ellas, pues pueden complementar, enriquecer y transformar la educación. Sin embargo, el uso de las TIC requiere de procesos de formación y actualización constante, tanto para los docentes como para los alumnos.

El uso de las TIC supone un cambio en el cual, como señala Jaramillo, Castañeda y Pimienta (2009), los estudiantes pasan de una actitud pasiva frente a su proceso de aprendizaje a una posición más activa en la que hay una “búsqueda y replanteamiento continuo de contenidos”. Este cambio de actitud no se debe per se al uso de las TIC, sino a la metodología o estrategias que son promovidas por los docentes.

Los principales factores que influyen en el uso de las nuevas tecnologías por parte del cuerpo docente son: el acceso a estos recursos, calidad de software y equipos, facilidad o simplicidad de uso, incentivo para cambiar las prácticas pedagógicas usando tecnología, el apoyo y la solidaridad de las instituciones para usar estas herramientas en el currículo, las políticas nacionales y locales comprometidas con la superación profesional, y la capacitación formal recibida en el uso de las TIC (Gallardo y Buleje, 2010).

El cierre de los centros escolares debido a la pandemia por COVID-19 obligó a un cambio para garantizar la continuidad educativa, en esta nueva realidad las TIC tomaron una mayor relevancia y se revelaron las fortalezas y debilidades del sistema educativo.

Dentro de las fortalezas o aspectos positivos se encuentran:

- Facilitan la labor del docente al encontrarse con material de apoyo
- Favorece la autonomía de los estudiantes
- Facilitan el trabajo cooperativo entre estudiantes
- Permiten la continuidad del proceso educativo

Como dificultades se pueden encontrar:

- Carencia de dispositivos o equipos tecnológicos
- Dificultades en el acceso y conectividad a Internet
- Apatía de los docentes frente al uso y manejo de las TIC
- Uso inadecuado de las TIC por parte de los estudiantes
- Falta de capacitación a los maestros

## **b. Cambios en las formas de relación y comunicación**

Además de las metodologías, los contenidos y las herramientas tecnológicas que se utilizan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, otro de los factores que influyen en su éxito o fracaso es la forma en la que las personas implicadas en el proceso se comunican, es decir, cómo es la relación de los docentes con los estudiantes, con los encargados y con sus compañeros de trabajo. El adecuado desarrollo de la comunicación y las interacciones genera un clima socioafectivo propicio para el proceso de aprendizaje (Visser, 2002; García, 2002).

En la realidad de la educación a distancia, el docente, en su nuevo rol, debe apoyar el proceso de aprendizaje de los alumnos a través de la implementación de tareas colaborativas, la promoción de debates activos, el desarrollo del pensamiento crítico y de habilidades de investigación (Del Valle, 2019). Del Valle también señala, como uno de los retos a los que se enfrenta la educación en línea, la necesidad de garantizar la plena convivencia y el desarrollo de habilidades emocionales, difíciles de trabajar por la falta del contacto en forma presencial.

La pandemia por COVID-19 ha abierto el camino a que se atienda la necesidad de un enfoque integral de la labor docente ya que, como lo afirma CEPAL y UNESCO (2020, pág. 10), el profesorado y el personal educativo han debido enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de la población estudiantil y sus familias.

Para atender a esa demanda, los docentes han brindado acompañamiento a los estudiantes porque, como apunta UNICEF (2020, p.9) ellos son las únicas personas que pueden tener acceso a conocer la situación personal, familiar y social del estudiantado, lo que está viviendo en su hogar y cómo estas circunstancias afectan su estado de ánimo, comportamiento y desempeño en el ámbito educativo.

En cuanto a los encargados de los estudiantes, hay que señalar que su involucramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a la educación a distancia, se ha incrementado, pues se han visto en la obligación de ayudarlo a sus hijos en las tareas, esto, pese a las dificultades como: falta de tiempo, medios, recursos o capacidades académicas para hacerlo. Dichos inconvenientes se comunican a los docentes y resaltan la necesidad de “aprender nuevas formas de cooperación, en conjunto con la familia, para mejorar la educación de los alumnos en estos tiempos”. (Dorado Herrera, 2021).

Para mejorar la educación en este contexto se requiere, como también lo establece la autora, de canales de comunicación y de la acción conjunta y coordinada de familia o los responsables y la escuela, para que se favorezca el desarrollo intelectual, emocional y social del estudiantado en condiciones de calidad.

La información sobre la relación entre los docentes en el contexto de la educación a distancia y el COVID-19 es muy escasa, sin embargo, se encuentra una investigación del 2021 sobre ‘Colaboración entre docentes y directivos en Chile’ que apunta que “la necesidad de desarrollar nuevas estrategias de enseñanza ha incrementado la interacción entre los docentes y los integrantes del equipo del Programa de Inclusión Educativa”. Dicho programa nace en la década de los noventa con el objetivo de brindar apoyo a los estudiantes con necesidades educativas especiales y consiste en la colaboración en equipos multidisciplinarios dentro de las escuelas.

En El Salvador, el trabajo multidisciplinario en la educación es una necesidad que no está siendo atendida, ya que el profesorado se encuentra limitado en atender, únicamente desde su perspectiva, conocimientos y experiencia, las necesidades del alumnado.

### **c. Reorganización del trabajo docente**

El Ministerio de educación de El Salvador realizó una investigación “Titánica labor docente en tiempos de Pandemia” (MINED 28-11-2022), donde se pueden evidenciar las diferentes formas como los maestros se reorganizaron, principalmente del área rural donde fue más la necesidad que hubo de que los docentes dieran un giro a la forma en que estaban acostumbrados a enseñar. Aunque, si bien es cierto se vieron beneficiados los estudiantes, los docentes tuvieron que invertir más tiempo y dinero en estas actividades, y muy probablemente hasta hayan descuidado a su familia para poder cumplir con las actividades académicas.

El MINED recolectó experiencias de docentes que hicieron una labor diferente en el tiempo del confinamiento y a continuación se detallan:

Carlos Horacio Naldino Flores y Juan Francisco Landaverde, docentes de vocación, llevan toda una vida ejerciendo la docencia con mucho amor y entrega a sus estudiantes. La actual pandemia por COVID-19 los llevó a implementar la estrategia de acercamiento “De casa en casa, hasta la palma de sus manos” para evitar la deserción estudiantil.

Los maestros antes mencionados y otros docentes del Centro Escolar Lovato, jurisdicción de Zacatecoluca, La Paz se dieron a la titánica tarea de ubicar el lugar de residencia de los estudiantes para llevarles las guías educativas hasta la puerta de sus casas y entregarlas en sus manos. «Tenemos estudiantes en la zona rural, en cantones o que viven cerca del penal, donde no hay cobertura de internet hasta allá vamos a entregar las guías y apoyarles en las clases», dijo el profesor Flores, quien es especialista en Matemática y Ciencia Física, con 38 años de ejercer la docencia.

La sorpresa de ver llegar a los docentes a las casas no era para menos, «los padres de familia y los alumnos se mostraban grandemente sorprendidos de nuestra visita hasta la casa y el hecho de conversar con ellos. Nunca había sucedido una visita del maestro a la casa del estudiante», acotó Flores.

Por su parte, el profesor de Lenguaje y Literatura, tiene 33 años de brindar clases en el “INCE”. Señaló que hay lugares de difícil acceso a estudiantes que (durante la cuarentena) no tenían ni teléfono para revisar las indicaciones académicas: “Todos los días íbamos a visitar alumnos, les llevamos las guías y de paso recogíamos las guías resueltas para evitar que el alumno se expusiera; con esta actividad hemos mantenido al estudiante cercano a su centro educativo”, manifestó.

“Algunos jóvenes son de escasos recursos, pero al llegar a su hogar se sienten alegres y les damos ánimo para seguir adelante, habría que comprender las condiciones de los estudiantes, evaluar y apoyar para resolver las guías educativas”, expresó Flores. Por su parte, el maestro Landaverde no ha permitido que la matrícula de su escuela disminuya, su premisa para evitarlo es “Ponle amor y una sonrisa a todo lo que haces en la vida”. (“Titánica labor docente en tiempos de Pandemia” MINED 28-11-2022).

De diferentes maneras, los docentes han demostrado la vocación que tienen en cuanto a la profesión que ejercen, aunque haya requerido más tiempo y esfuerzo, no han dejado de desarrollarse como docentes y seguir guiando a sus alumnos hacia el aprendizaje, han buscado alternativas que sean las adecuadas para cada grupo estudiantil ya que no toda la población estudiantil a nivel país tienen los mismos recursos para poder acceder a la educación a distancia o virtual.

En el marco de esta pandemia que se atraviesa, los titulares del MINED han destacado, en reiteradas ocasiones, la ardua labor de cada docente, ya que han sido (y siguen siendo) una pieza clave en la ejecución y desarrollo del ‘Plan de continuidad educativa’, puesto en marcha con la finalidad de que los estudiantes no pierdan el año escolar.

Docentes innovadores, docentes creativos, docentes comprometidos y en total entrega con sus estudiantes son los que esta situación de crisis, por la pandemia, nos ha permitido conocer y saber que, en la ardua tarea de formación, se cuenta con tan valioso recurso humano. (MINED 28-11-2022)

En otros casos se pudo encontrar a docentes que reinventaron su forma de enseñanza modificando una parte de su casa en un aula de enseñanza, invirtiendo más tiempo del que antes se hacía para impartir sus clases y para prepararlas, ya que debían tratar la manera de que los

estudiantes prestaran total atención a las clases porque en sus casas eran más las distracciones con las que se encontraban.

#### **d. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en los docentes**

Retomando el concepto de salud brindado por la Organización de las Naciones Unidas (OMS) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, es decir que no se pueden separar dichos aspectos, debe existir un equilibrio para tener un potencial óptimo como seres humanos.

Es conocimiento de todos que cualquier actividad inusual que tiene una incidencia mundial, como lo son las crisis económicas, enfermedades, guerras, entre otros, van a tener un impacto psicológico significativo en quienes lo experimentan; tal es el caso de la pandemia por COVID-19, en el ámbito educativo llevó a la necesidad de replantearse la programación brindada por el Ministerio de Educación.

El Salvador optó por suspender las clases, inicialmente con la idea que serían sólo “15 días”; la incertidumbre se hizo presente en los docentes quienes no contaban con un diseño alternativo para regresar a impartir clases presenciales, por lo que el Gobierno de El Salvador optó por transmitir en televisión nacional (Canal 10), las clases para que los estudiantes no perdieran la secuencia académica, mientras se buscaba una solución.

Tal como mencionan (Rieble-Aubourg y Viteri, 2020) el acceso desigual a conexiones a internet, que se traduce a una distribución desigual de los recursos y estrategias, es lo que afecta principalmente a sectores de menores ingresos o mayor vulnerabilidad.

En nuestro país, las condiciones educativas no son iguales para todos, a pesar de existir dos opciones (centros públicos y privados); las condiciones ambientales, ingresos económicos y condiciones de salud también son desiguales, por lo que, en este caso refiriéndonos al sector docente, no se cuenta con herramientas óptimas para un desempeño de calidad en sus labores.

Es comprensible que en el contexto de la pandemia se llegó a experimentar ansiedad ante la desprotección y la incertidumbre del futuro, y esto se produce con mayor frecuencia entre las poblaciones más vulneradas en todas las áreas de la persona: familia, trabajo, escuela, recreación, iglesia y otras, teniendo un mayor impacto en las familias con menos ingresos económicos

(Peinado et al., 2020). La vulnerabilidad es una condición interna que se genera como respuesta a una dinámica de interacción con el medio ambiente y, dentro de este, el ambiente laboral.

Tomando en cuenta los planteamientos del Dr. Lee Jong-wook, la Organización Panamericana de la Salud (2019) retoma que, en tiempos de distanciamiento social, reconstruir los medios de subsistencia material por la falta de ingreso económico da como resultado un desequilibrio en la salud mental de la persona y de los demás miembros de la familia que dependen de esos ingresos.

En la Universidad de El Salvador se llevó a cabo una propuesta de programa psicoterapéutico por estudiantes, en el departamento de Psicología, en los meses de abril y mayo del 2020 con el título “Programa psicoterapéutico para la promoción de la resiliencia ante la emergencia de salud por COVID-19 en el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador 2020”, en la que se destacó que la pandemia ya está teniendo impacto en la población docente en tres áreas: cognitiva, emocional/afectiva y físico/conductual.

Uno de los resultados encontrados por los investigadores es que cierta parte de la población universitaria (31%) presenta, en los síntomas somáticos, diferentes alteraciones a nivel corporal, sin ningún origen orgánico y esto es a partir de los diferentes pensamientos que se fueron configurando debido al confinamiento. Entre los trastornos más sobresalientes en esta investigación está la ansiedad y el estrés experimentado por la población en general y el sector docente en particular.

Como ya se mencionó con anterioridad, la pandemia generó cambios bruscos en la población en general, sin embargo al enfocarse en el sector docente la labor era aún más comprometedor al tratar de seguir una rutina académica bajo muchas limitantes, lo que generó cambios en la forma de pensar en los docentes ya que debían crear estrategias bajo las ya estipuladas por las distintas instituciones tanto académicas como gubernamentales para no darle lugar al estancamiento en el proceso de aprendizaje.

Fortalecer la resiliencia era uno de los objetivos tanto como colectivo e individual, gestionar las emociones se volvió un pilar básico, y mejorar las relaciones interpersonales y la empatía harían un poco más digna la asimilación de la crisis sanitaria experimentada.

La depresión afecta el estado mental de las personas y provoca la pérdida de interés en el desarrollo personal, lo cual puede incidir en el desempeño escolar, laboral y las relaciones interpersonales tanto a nivel familiar como comunitario. Por su lado, la ansiedad puede provocar ataques de pánico con episodios recurrentes e inesperados de miedo e incomodidad extrema, además de aislamiento social severo (American Psychiatric Association [APA], 2014).

Como se advierte, ambas patologías afectan directamente a las personas en su cotidianidad, por lo que es importante crear acciones enfocadas a controlarlas, especialmente en un contexto de pandemia en la que las rutinas se ven alteradas y las relaciones sociales se consideran un factor de protección.

Según FEPADE, en la investigación: “Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento” (2020), durante el aislamiento, los dos factores que más afectaron al bienestar físico y psicológico fueron la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo con el primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020). La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables p.ej., malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas, pueden derivar en problemas físicos.

Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas. Los estudios sobre situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks et al., 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, et al., 2020). También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación (Brooks et al., 2020).

#### **e. Estrategias de afrontamiento para la ansiedad y el estrés**

Lázarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen

en peligro su bienestar”. Por su parte, Morán, Landeros y González (1997) denominan estrategias de afrontamiento a las acciones que desarrollan los sujetos, tendientes a frenar, amortiguar y, en la medida de lo posible, anular los efectos y las consecuencias de las situaciones estresantes.

Las estrategias de afrontamiento que el profesorado utiliza pueden ser definidas como procesos concretos que se ponen en marcha dependiendo de las características situacionales (Martínez, 2015). En relación del mismo estudio se describe que el tipo de estrés sirve como moderador de la relación entre los recursos psicológicos y el afrontamiento.

El modo de afrontar la situación se refiere a las estrategias empleadas por las personas para manejar las situaciones estresantes. Estas estrategias suelen ser de dos tipos: ‘estrategias centradas en el problema’, dirigidas a cambiar la situación y resolver el problema y, las ‘estrategias centradas en la emoción’, que se dirigen a controlar el estrés emocional que genera la situación (Acosta y Burguillos, 2014). Según lo sugerido por Edén (como se cita en Rayun y Eyal, 2017), la variabilidad y la continuidad del estrés pueden afectar la dirección de afrontamiento.

Zeitlin (como se cita en Jauregui, Herrero-Fernández y Estévez, 2016) realiza una distinción de las estrategias de afrontamiento entre aquellas que son adaptativas y aquellas que son desadaptativas. Las estrategias de afrontamiento adaptativas podrían repercutir sobre el bienestar psicológico (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002), mientras que un uso desadaptativo de las mismas está ligado a la presencia de problemáticas psicológicas.

El Coping Strategies Questionnaire de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989) es por tanto uno de los instrumentos de referencia para medir el afrontamiento desde una estructura jerárquica. Sus autores plantearon una organización del afrontamiento en distintos niveles, clasificando las estrategias de afrontamiento específicas que habían sido encontradas en otros estudios en dimensiones superiores y comprobaron empíricamente dicha clasificación. Dichas dimensiones superiores hacen referencia a la división entre estrategias orientadas a la emoción y al problema de Lazarus y Folkman (1986) y al carácter adaptativo o desadaptativo de las mismas.

Las ocho escalas primarias que se describen en Jauregui, Herrero- Fernández y Estévez (2016) miden ocho estrategias de afrontamiento distintas:

- a) Solución de problemas: estrategias encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.

- b) Reestructuración cognitiva: estrategias que modifican el significado de la situación estresante.
- c) Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- d) Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- e) Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- f) Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- g) Aislamiento social: estrategias de distanciamiento de personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
- h) Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

De acuerdo con una investigación realizada en Santiago de Chile en julio del 2021 denominada “Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de una escuela rural en contexto de pandemia: talleres de bienestar docente” de los resultados obtenidos se puede destacar lo siguiente:

Los docentes utilizaron sus fortalezas como herramientas para afrontar la situación de emergencia, por lo que el 90% de los docentes entrevistados instauró estrategias emocionales que tienen relación con apoyo social, hijos, amigos, familia y sus estudiantes “ver lo bien que estoy, del apoyo que he tenido desde mi escuela, de la tolerancia de mis hijos, mis alumnos, mis apoderados que se han portado súper bien”.

En la misma línea, otro de los profesores entrevistados manifestó la expresión emocional como una estrategia de valoración y gratitud por los momentos familiares vividos y la consciencia de fomentar y estar atento al estado emocional de un otro “yo creo que nos pasó al común de las personas esto fue una instancia para conectarte con las personas que convives, a veces por eso mismo creo que esto no fue malo, que necesitábamos detenernos, porque estábamos modo turbo”. En el caso de un docente manifestó estrategias de evitación del problema.

Cuando se les preguntó por el estado de emergencia, el 100% de los docentes expresó que no estaba preparado para realizar las clases remotas. Manifestaron sus razones entre ellas el desconocimiento de la utilización de las tecnologías, la incertidumbre de lo que estaba sucediendo, y aprensiones sobre las clases virtuales, así lo expresó una docente “no, yo no estaba preparada; esto fue algo totalmente nuevo, nuevo, o sea yo no estaba preparada en nada, incluso te cuento que a mí me daba hasta vergüenza hablar en una pantalla, porque sentía que era como absurdo, iba a estar distorsionado, tenía muchas aprensiones”.

Es importante mencionar que estuvieron todos situados en el contexto de emergencia sanitaria y reflejan de alguna forma el capital psicológico de los docentes y cómo esta situación ha demandado mayor nivel de habilidades socioemocionales para gestionar su trabajo individual y con los alumnos para continuar con los aprendizajes esperados.

Este escenario de pandemia ha vislumbrado otros riesgos de estrés psicosocial y problemas psicológicos, ya sea por la cuarentena en el hogar, el teletrabajo, los cambios de roles o la doble labor de trabajo y hogar.

Además, mantener el contacto con sus alumnos y encargados les exigió a los profesores utilizar diversos recursos, además de mayor dedicación horaria; de hecho, son algunos de los factores mencionados por los docentes, dificultando el desarrollo de actividades personales.

Para responder a las necesidades psicoemocionales de los docentes de El Salvador como efecto de la pandemia por el COVID-19 el Ministerio de Educación (MINED), a través del Instituto Nacional de Formación Docente (INFOD) lanzó el programa de atención denominado “Autocuidado, acompañamiento y apoyo psicoemocional” que dio inicio el 3 de noviembre del 2020 y que tenía como objetivo “Facilitar las condiciones para la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones y construir un espacio en el que puedan (los docentes) comunicar todo lo que necesiten, mediante el acompañamiento y la validación profesional”

En el lanzamiento, la entonces ministra de Educación Carla Hananía de Varela apuntaba que la necesidad de este programa surge por los cambios en la dinámica laboral diaria de los docentes, los alumnos, padres de familia y/o encargados, que generan estrés, ansiedad y que podría tener consecuencias en el desempeño como personas y como profesionales.

El programa estaba dirigido a todos los docentes, incluyendo al sector privado, y se desarrolló de forma virtual en cuatro sesiones de dos horas semanales cada una, atendido por un equipo de profesionales calificados, con el apoyo de las Consejerías Escolares del Ministerio de Educación.

Dentro de los temas impartidos se encontraban: Familia e historia; Efectos del COVID-19 en la vida personal, familiar y laboral; Pautas para acompañar y aliviar en diferentes situaciones; entre otros temas y, se incluían, además, técnicas para el manejo de la ansiedad y la autorregulación emocional.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **A. Tipo de estudio**

La investigación está basada en metodología mixta, esta se puede definir como una combinación de elementos de investigación cuantitativa y cualitativa, donde en la primera se obtienen datos, es decir, porcentajes y en la segunda se busca describir y comprender los fenómenos

En este estudio se ha recolectado información a través de técnicas e instrumentos de tipo cuantitativo y cualitativo, lo cual permite analizar y obtener una perspectiva más completa y profunda sobre la experiencia de los docentes con la adaptación a la educación a modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19 y las repercusiones como la presencia de síntomas de ansiedad y estrés.

#### **B. Tipo de diseño**

La investigación es *descriptiva* puesto que logra una explicación de la relación entre las variables. Es *no experimental* ya que no se ha manipulado ninguna variable para obtener algún resultado y es *de corte transversal* dado que se enfoca en una determinada población y se ha recopilado la información en un único momento.

#### **C. Población y muestra**

El Centro Escolar “Doroteo Vasconcelos” ubicado en el municipio de Ayutuxtepeque, departamento de San Salvador, cuenta con 40 docentes, entre ellos 31 mujeres y 9 hombres,

atienden los niveles de primero, segundo y tercer ciclo de educación básica, en los turnos matutino y vespertino.

Para la aplicación de la encuesta se logró contar con la participación de 32 docentes, es decir, el 80 por ciento de la totalidad de la población, siendo esta la muestra. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo de carácter voluntario; los criterios de inclusión fueron pertenecer al cuerpo docente de la institución en cualquiera de los dos turnos.

El grupo focal estuvo compuesto por 7 participantes, distribuidos de la siguiente manera, 4 mujeres y 3 hombres, de los cuales 1 hombre es del turno matutino y 2 de ambos turnos, en cuanto a las mujeres docentes, 1 es del turno matutino, 1 del vespertino y 2 de ambos turnos.

#### **D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **1. Encuesta**

Se puede definir la encuesta como una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características.

En esta investigación tuvo como objetivo indagar sobre los síntomas de ansiedad y estrés en los docentes como consecuencia del cambio a la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19, así como las estrategias que implementaron para afrontarlos y los retos laborales a los que se enfrentaron.

El instrumento de la encuesta fue sometido a un proceso de validación por medio de criterio de expertos, el cual consiste en consultar a un grupo de profesionales en el área, en este caso a 5 profesionales de la psicología, que brindaron sus valoraciones y retroalimentación sobre la pertinencia y fiabilidad de los ítems y opciones de respuesta.

El instrumento constaba de 21 ítems con respuestas de opción múltiple, organizados en cuatro categorías: 6 ítems relacionados a la presencia de síntomas de ansiedad y estrés, 5 ítems en relación a las condiciones de trabajo, 4 ítems sobre el uso de las tecnologías de la información y comunicación y 6 ítems dirigidos al impacto de la educación en modalidad a distancia en docentes, estudiantes y encargados.

## **2. Entrevista grupo focal**

Una entrevista a grupo focal es una técnica de investigación cualitativa que consiste en una reunión de un grupo pequeño de personas (entre 6 y 10) con características similares, dirigida por un moderador, para discutir y explorar en profundidad un tema específico. El objetivo es obtener información sobre las opiniones, actitudes, creencias y experiencias del grupo sobre el tema en cuestión.

El objetivo de la entrevista a grupo focal de este estudio fue profundizar en las percepciones, sentimientos y pensamientos de los docentes, generados por el cambio a la educación en modalidad a distancia y su incidencia en síntomas de ansiedad y estrés, así como las estrategias de afrontamiento y los retos laborales en el contexto de la pandemia por COVID-19.

La guía de entrevista semi estructurada constaba de 12 preguntas abiertas que exploraban aspectos como la experiencia de la educación en modalidad a distancia, factores que influyeron en el desarrollo de síntomas de ansiedad y estrés, estrategias de afrontamiento o autocuidado, uso de las tecnologías de la información y comunicación y, reflexiones personales sobre dicha experiencia.

### **E. Procedimiento**

Para la aplicación de las encuestas

- En la fecha acordada con el director de la escuela se abordó a los docentes individualmente dentro del aula, durante el desarrollo de sus clases; algunos expresaron que ya estaban enterados de que se iba a aplicar la encuesta.
- Los miembros del equipo investigador solicitaron a cada uno de los docentes su apoyo voluntario en la aplicación de la encuesta; a los docentes que aceptaron participar se les explicó el objetivo de la investigación, el tipo de preguntas del instrumento y el tiempo estimado que se requeriría para su aplicación.
- Para evitar interrumpir el desarrollo normal de las clases se les entregó la encuesta para que la llenaran en el momento que tuvieran la oportunidad, pero indicando que se estaría cerca para responder cualquier duda que pudiera surgir.
- Luego de haber finalizado el llenado de la encuesta se le obsequió a cada docente un detalle de agradecimiento, como muestra de aprecio por su participación.

- El procesamiento de los datos de la encuesta implicó un proceso manual de vaciado de cada ítem, seguida de la creación de tablas de frecuencias y porcentajes a través Excel, para posteriormente, generar los gráficos basados en esos datos.

Para la entrevista de grupo focal

- En la fecha acordada con el director de la escuela se procedió a desarrollar la entrevista de grupo focal, para la cual se solicitó al director que los participantes fueran docentes de ambos turnos.
- Algunos de los docentes sabían en qué consistía la actividad, de igual manera se les explicó a todos el objetivo tanto de la investigación como de la entrevista.
- La entrevista se desarrolló una hora antes de dar inicio a una actividad organizada por la escuela en la que hubo suspensión de clases, lo cual facilitó que se pudiera realizar sin interrumpir las actividades normales.
- Se desarrolló la entrevista con los docentes seleccionados en la que compartieron sus opiniones y experiencias, profundizando en los significados que para ellos tuvo la enseñanza a distancia durante la pandemia por Covid-19.
- Al final, se les entregó un refrigerio como agradecimiento por su participación.
- El procesamiento de la información brindada en la entrevista al grupo focal consistió en escuchar las grabaciones, elegir lo más relevante de las intervenciones de los docentes en cada pregunta, plasmarlas en una tabla resumen y sintetizarlas en categorías.

## **F. Principios éticos**

Esta investigación cumple con los siguientes principios éticos, los cuales están planteados en el Código de ética de la Profesión en Psicología de la Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología en El Salvador:

- Respeto de los derechos fundamentales y la dignidad de las personas: respeto a los derechos humanos, a la confidencialidad.
- Integridad: justicia, honestidad, veracidad y respeto hacia las personas

- Beneficencia y no mal eficiencia: se busca promover el bienestar, actuando con honestidad y transparencia. Es un esfuerzo por cuidar la salud física y mental de las personas.
- Fidelidad y responsabilidad: respecto a las normas de conducta profesional, preocupación por el cumplimiento ético en su conducta científica.
- Responsabilidad científica y social: es una investigación que busca darle relevancia a la salud mental de las personas.

#### IV. PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

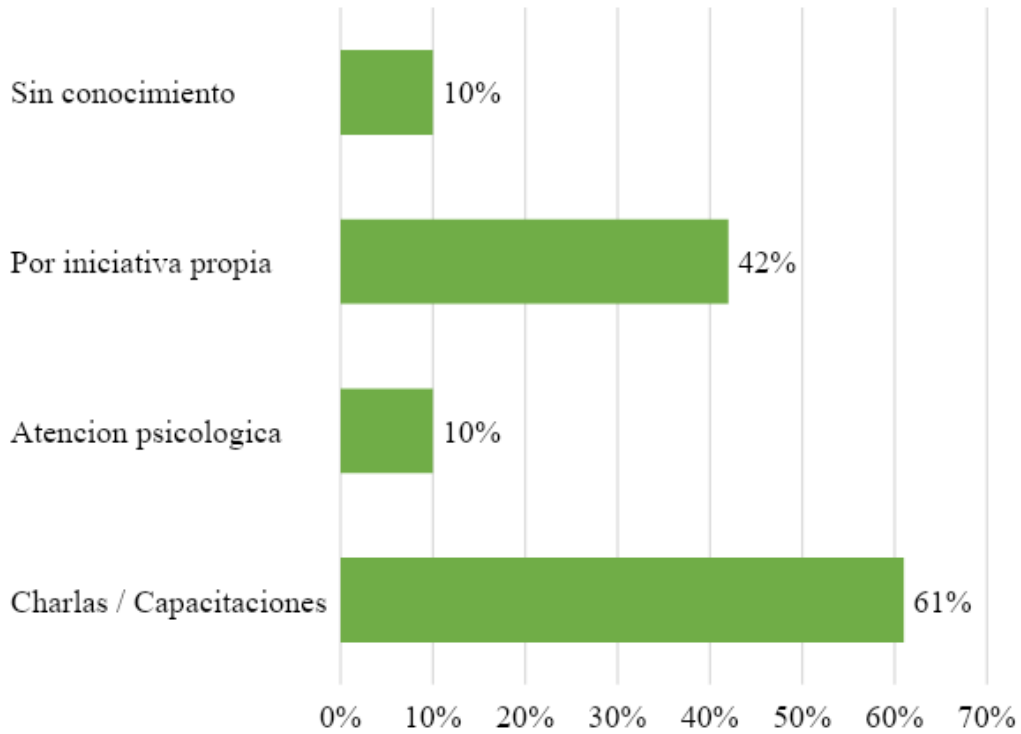
##### A. Tabla resumen de datos generales de docentes encuestados

<b>Género</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>
	23	9	32
<b>Rango de edades</b>	<b>32-42 años</b>	<b>43-53 años</b>	<b>54-64 años</b>
	6	14	12
<b>Docentes por ciclo</b>	<b>Primer Ciclo</b>	<b>Segundo Ciclo</b>	<b>Tercer Ciclo</b>
	9	12	11
<b>Años de ejercicio</b>	<b>5-17</b>	<b>18-30</b>	<b>31-42</b>
	8	14	10
<b>Títulos obtenidos</b>	<b>Profesorado</b>	<b>Licenciatura</b>	<b>Maestría</b>
	14	17	1

## B. Análisis de resultados de la encuesta

**Gráfico 1**

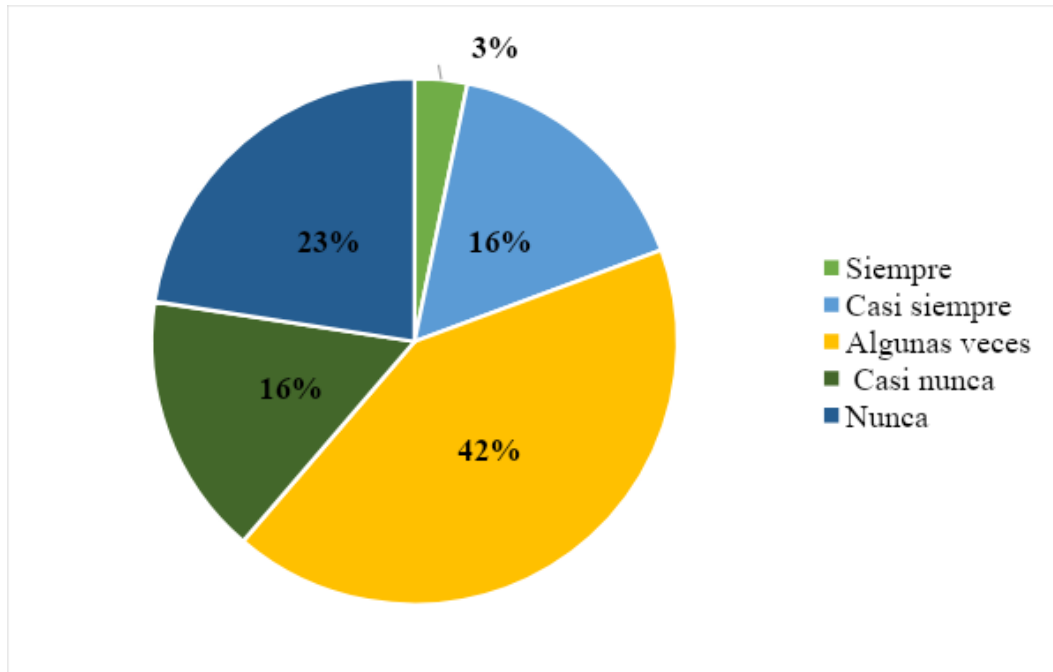
*Conocimiento previo sobre salud mental*



De acuerdo con los resultados obtenidos en esta pregunta podemos evidenciar que en su mayoría tenían conocimiento previo acerca del cuidado de la salud mental, ya que un 61% de la población encuestada marcó esta opción.

## Gráfico 2.

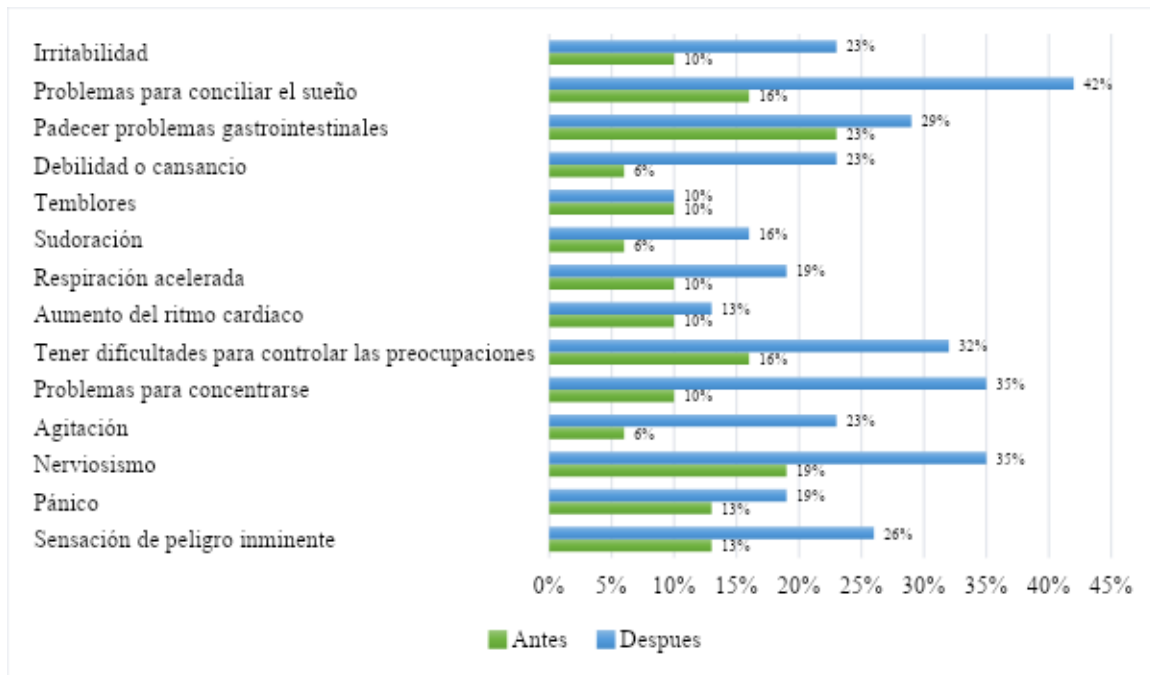
### *Frecuencia de ansiedad*



Los datos evidencian que la mayor parte de los maestros se sintieron “algunas veces” con un estado de ansiedad durante la pandemia, siendo un 42% que experimentó esta sensación algunas veces.

### Gráfico 3

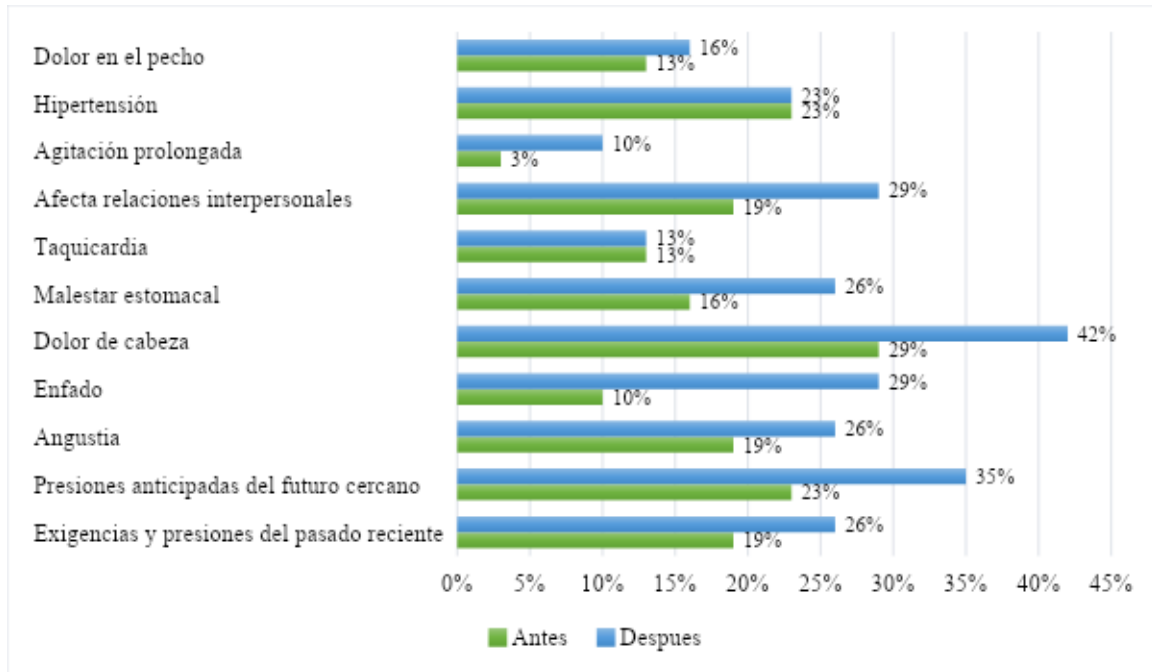
#### Síntomas de ansiedad.



Los resultados indican que la mayor sintomatología sobre la ansiedad que los maestros experimentaron en el proceso de pandemia fueron los problemas para conciliar el sueño, con un 42%

#### Gráfico 4

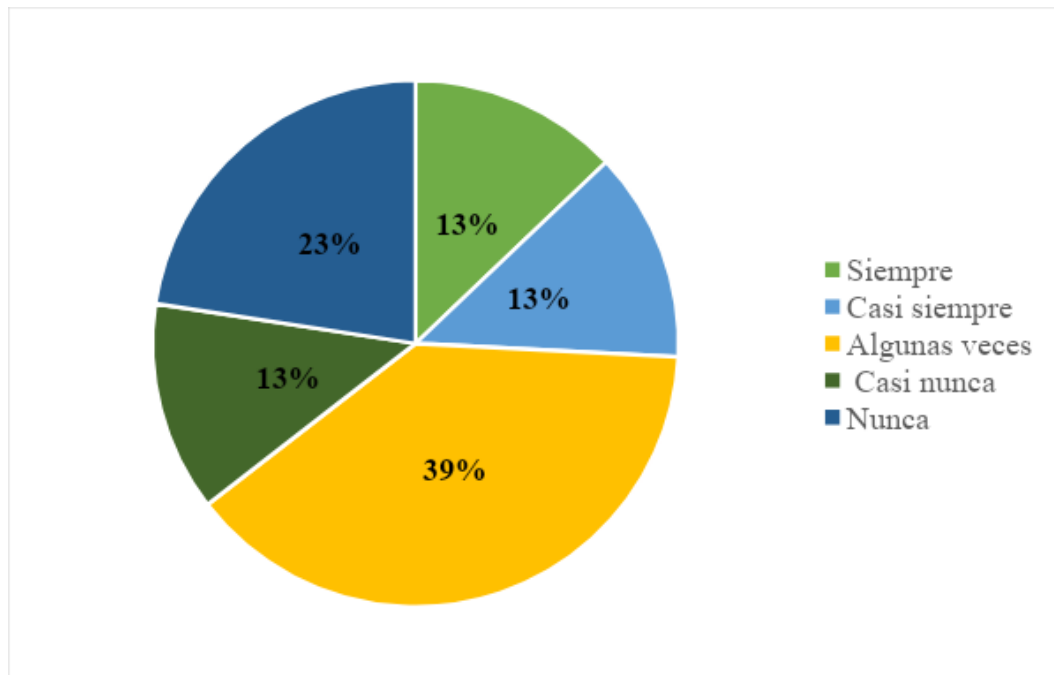
*Síntomas de estrés.*



Se observa que la mayor sintomatología sobre el estrés que los maestros experimentaron en el proceso de pandemia, con un 42%, fue ‘dolor de cabeza’, síntoma que se agudizó más en este periodo.

## Gráfico 5

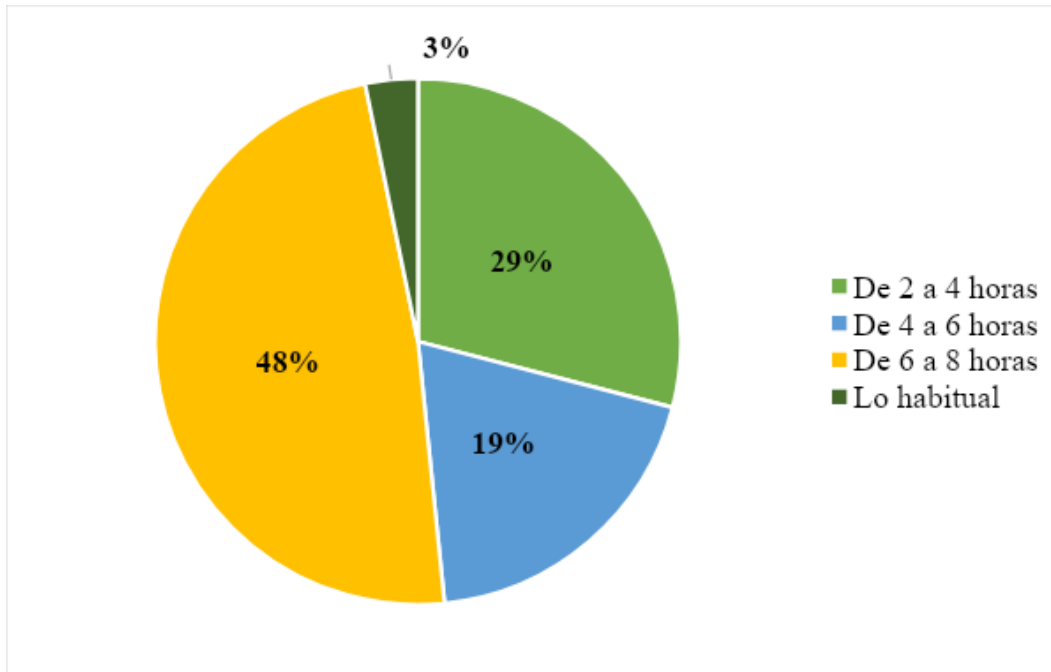
*Frecuencia de estrés.*



Como demuestra el gráfico, la mayor parte de los maestros se sintieron “algunas veces” con un estado de estrés durante la pandemia, siendo un 39% que experimentó esta sensación algunas veces.

## Gráfico 6

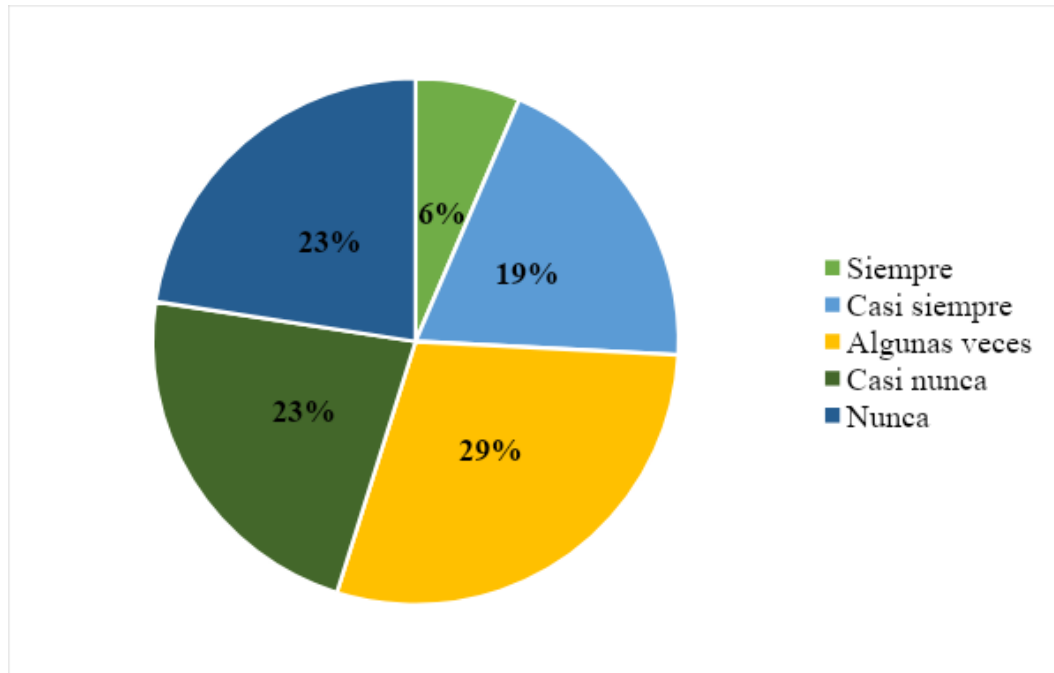
*Horas de trabajo adicional.*



De acuerdo a los resultados obtenidos, un 48% de los docentes encuestados indicaron que tuvieron que adicionar 6 a 8 horas a su trabajo cuando estuvieron en la modalidad a distancia por la pandemia.

### Gráfico 7

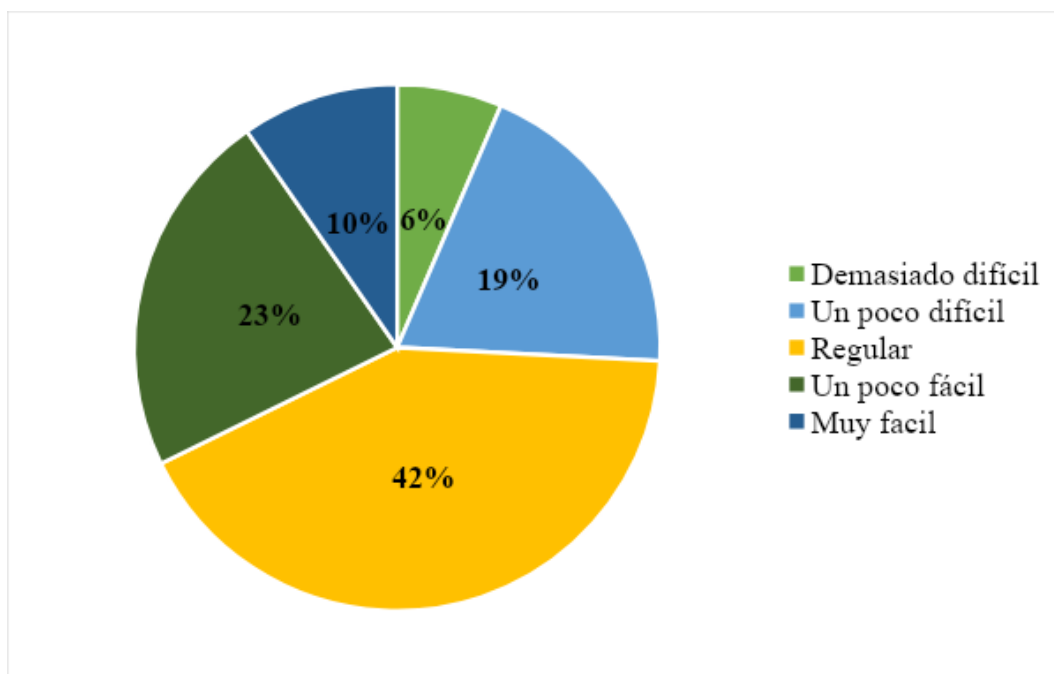
*Dificultad para equilibrar el tiempo.*



El 54% de los maestros encuestados indicaron que, si tuvieron dificultad en equilibrar el tiempo que dedicaban al trabajo y a las actividades de tipo familiar en el período de la pandemia, ya sea ‘siempre’, ‘casi siempre’ o ‘algunas veces’.

### Gráfico 8

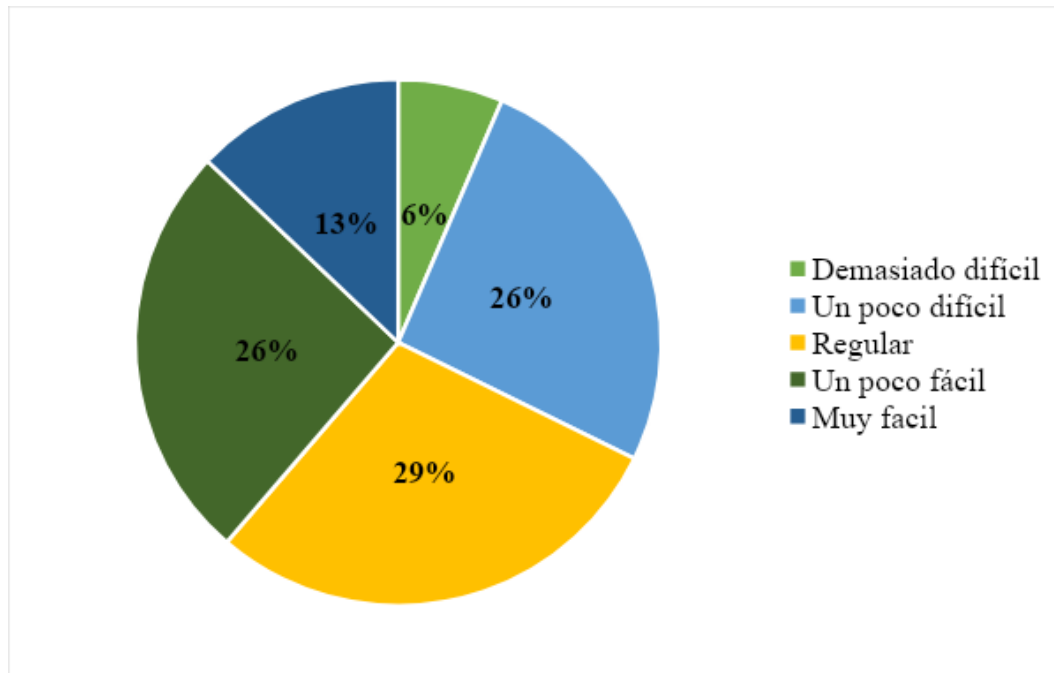
*Dificultad para el aprendizaje de las TIC.*



El 42% de los maestros encuestados consideran el nivel de dificultad para el aprendizaje del uso de las TIC como intermedio, ya que marcaron la opción ‘regular’.

### Gráfico 9

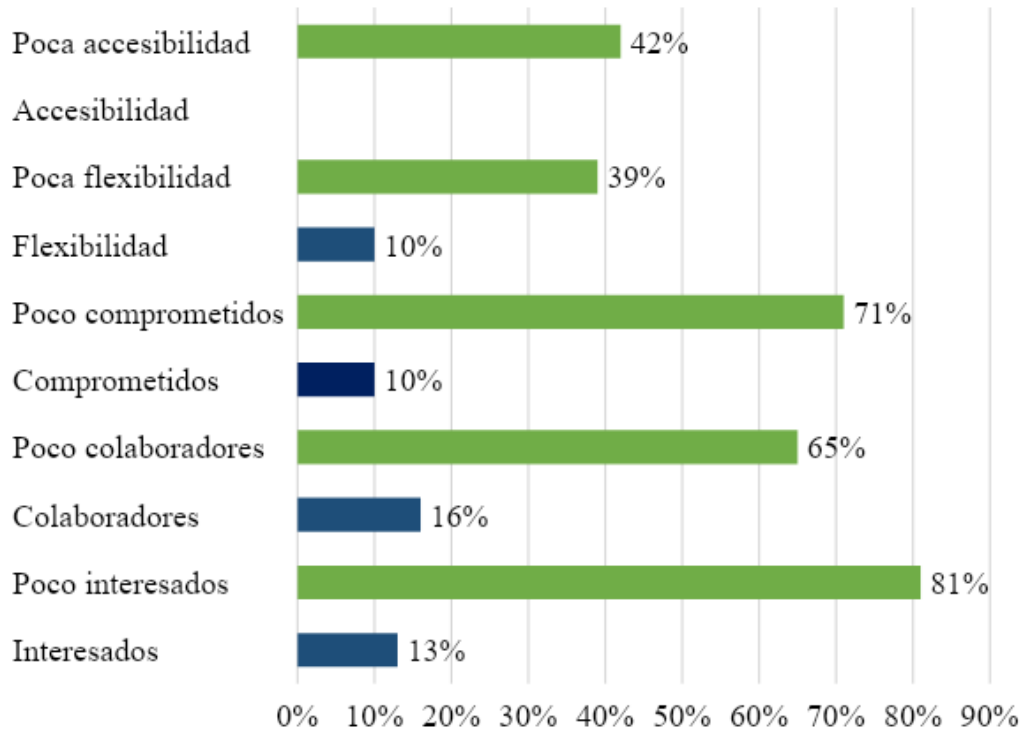
*Dificultad para adaptarse a la educación a modalidad a distancia*



Solamente para el 39% de los maestros fue ‘muy fácil’ o ‘un poco fácil’ adaptarse a la modalidad a distancia, por lo que, para la mayoría debió representar un verdadero reto.

## Gráfico 10

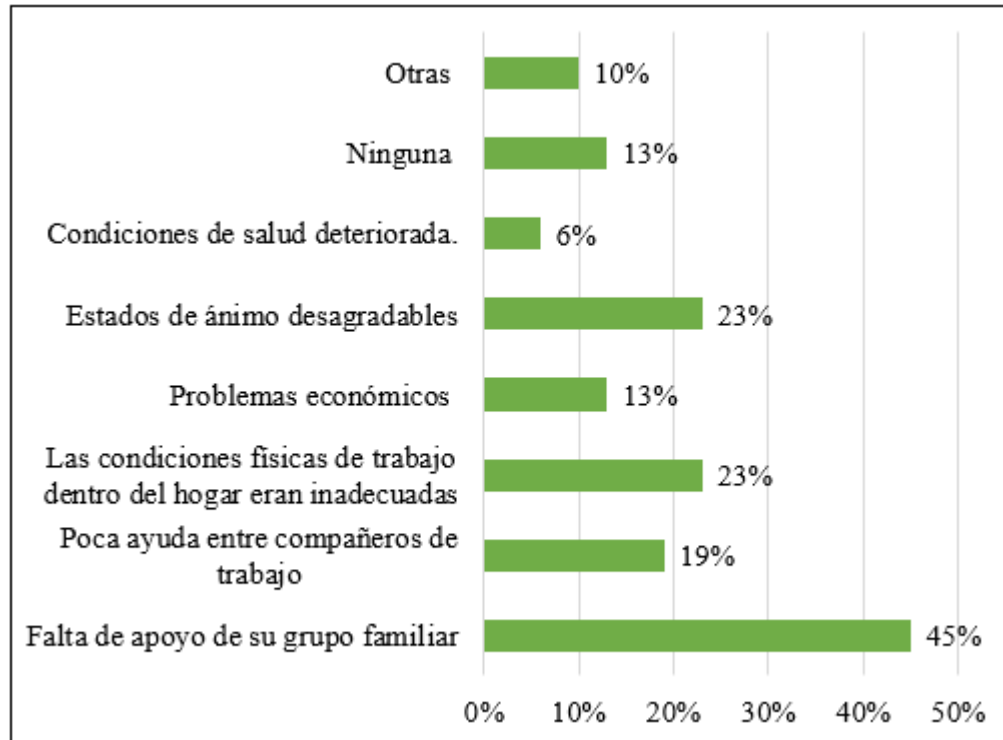
*Actitud de los encargados.*



Los maestros encuestados indican que, la actitud que más observaron de parte de los encargados de familia durante la educación en modalidad a distancia fue la de ‘poco interesados’, obteniendo 81% de marcas, lo cual es reforzado con las opciones de ‘poco comprometidos’ (71%) y ‘poco colaboradores’ (65%).

### Gráfico 11

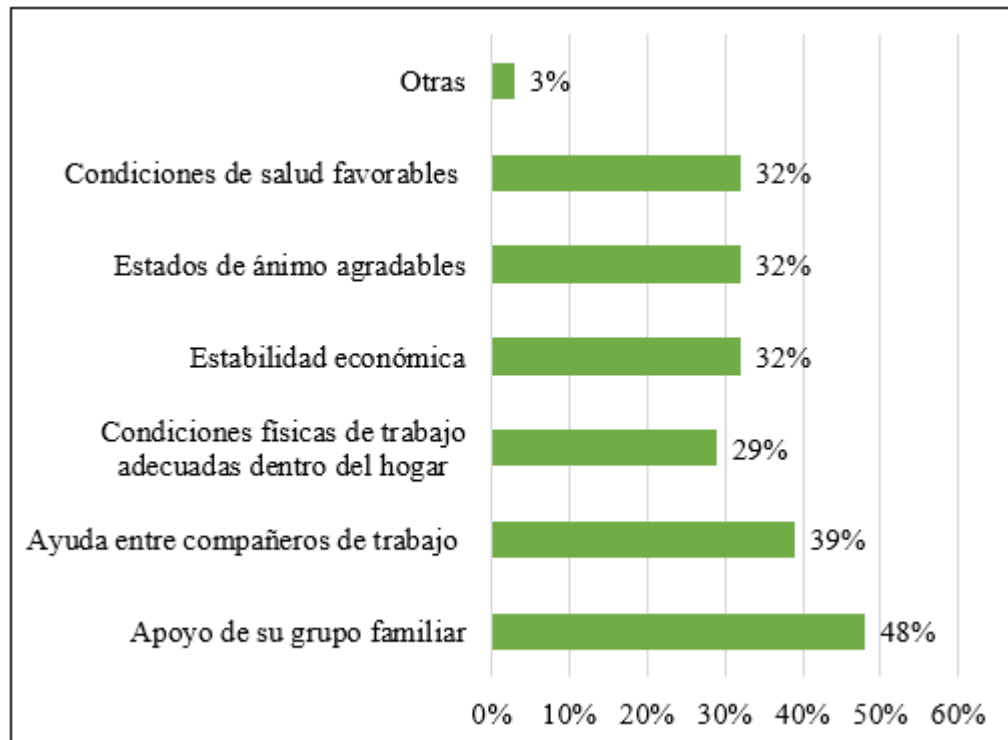
*Condiciones que dificultaron la adaptación.*



La “falta de apoyo de su grupo familiar” es señalada en el 45% de las opciones de respuesta, como la mayor dificultad que tuvieron los maestros para adaptarse a la modalidad a distancia.

## Gráfico 12

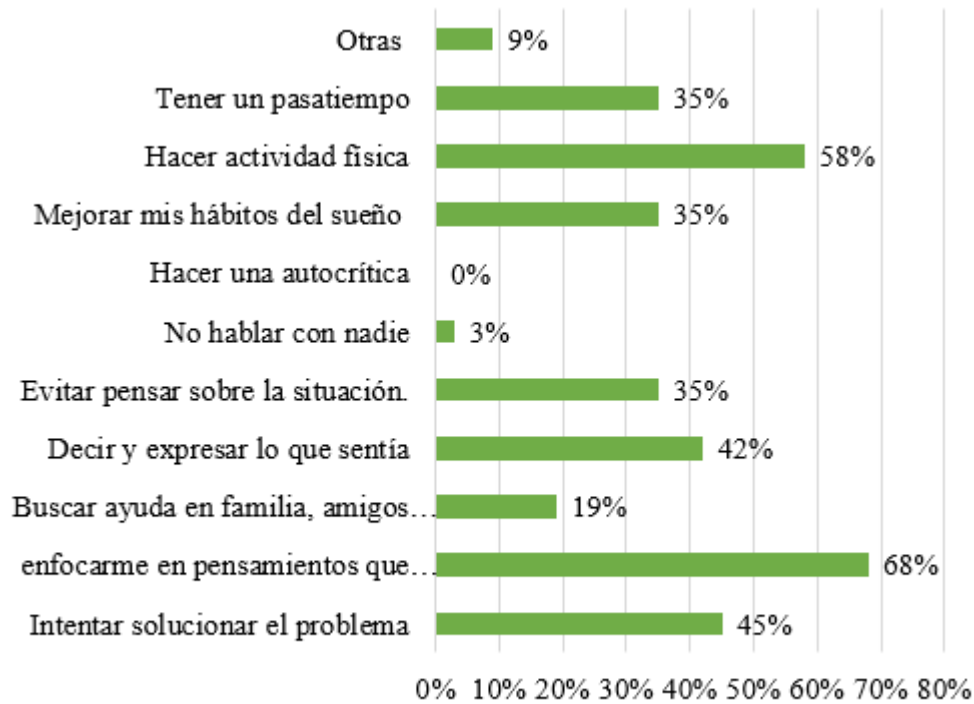
*Condiciones que facilitaron la adaptación.*



En cuanto a las variables que facilitaron la adaptación a la modalidad a distancia, se observa que la relación con otros fue la variable más potente, ya que en un 87% de las veces, los maestros marcaron la ‘ayuda entre compañeros de trabajo’ y el ‘apoyo de su grupo familiar’.

### Gráfico 13

*Estrategias de afrontamiento.*



Las estrategias más utilizadas por parte de los maestros para afrontar situaciones que les generaban estrés y ansiedad fueron los ‘pensamientos que los hicieran sentir mejor’, obteniendo esta respuesta en un 68% del total de encuestados. Además, es importante destacar que la estrategia de ‘Hacer actividad física’ fue marcada en un 58%.

➤ **Análisis global del grupo focal.**

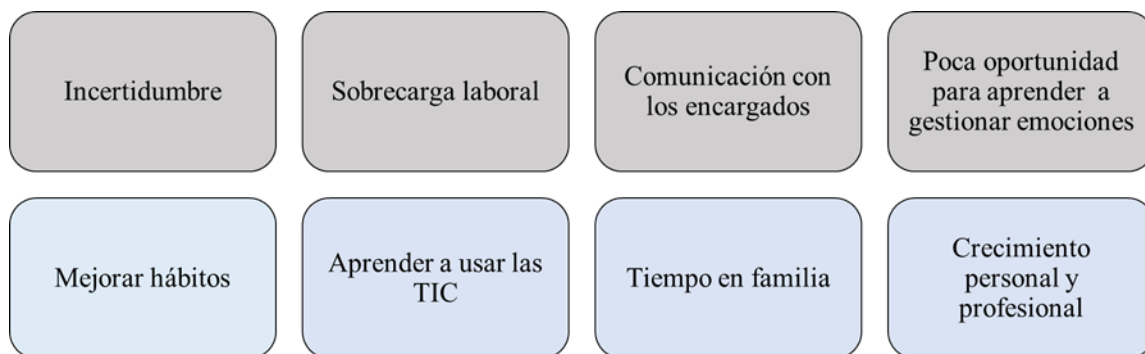
De las respuestas de los docentes en la entrevista de grupo focal se puede resaltar que la experiencia de la pandemia y la educación en modalidad a distancia de fue vivida de maneras diferentes, puesto que para algunos representó una mayor carga y exigencia de trabajo, también fue un aprendizaje tanto a nivel laboral como personal, ya que el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación fueron claves para la continuidad educativa, se desarrollaron sus habilidades y tuvieron que enfrentar algunas situaciones desafiantes con los alumnos, los encargados y con su propio trabajo que, sin embargo, procuraban resolver. La espiritualidad y el apoyo del grupo familiar fueron los principales recursos de los docentes para que las consecuencias de este contexto no tuvieran mayores consecuencias en su salud mental y en el afrontamiento de la ansiedad y el estrés.

➤ **Categorías de la entrevista a grupo focal**

A continuación, se presentan las categorías más importantes que surgieron de la entrevista a grupo focal y una descripción breve de cada una de ellas.

**Figura 3**

*Categorías de la entrevista a grupo focal*



En la parte superior de la figura se encuentran los retos a los que los docentes se enfrentaron durante la educación en modalidad a distancia y en la parte inferior los aspectos que se consideran positivos de esta experiencia.

- *Incertidumbre*: Factores como el no disponer de suficiente información sobre el virus, la preocupación por el propio contagio, el de un familiar, la situación de sus alumnos y la expectativa sobre cómo se iba a continuar con el año lectivo son algunos de los aspectos

que generaron inquietud en los docentes durante la pandemia de COVID-19 y la implementación de la educación en modalidad a distancia.

- *Carga laboral*: La carga laboral aumentó de una forma muy importante, los docentes, además de preparar y adaptar sus planificaciones, debieron dedicar tiempo a su formación para el aprendizaje en el uso de las TIC, estar en contacto y tratando de resolver las dificultades de los alumnos y las demandas de los encargados, lo que supuso en algunos la dificultad de equilibrar el tiempo destinado al trabajo y a los asuntos personales, lo cual son también factores estresantes.
- *Comunicación con los encargados*: Los docentes se enfrentaron a las demandas, exigencias, e incluso hostilidad de parte de los encargados. Algunos encargados esperaban que los docentes siempre estuvieran disponibles y si no se les respondía de forma satisfactoria reaccionaban con agresividad y faltas de respeto. Esto contribuyó a una afectación en el estado de ánimo de los docentes.
- *Gestión de emociones*: Las capacitaciones en las que participaron los docentes estaban enfocadas al entrenamiento del uso de las TIC y en las habilidades socioemocionales de los estudiantes, no así a la gestión de emociones o estrategias de autocuidado del personal docente, lo cual se considera una necesidad en el contexto de la pandemia y de la educación en modalidad a distancia.
- *Hábitos*: El estar más tiempo en casa fue la oportunidad para algunos docentes de realizar actividades que por sus responsabilidades no habían podido realizar, así algunos mejoraron sus hábitos de sueño, alimentación, actividad física, se dedicaron a cuidar plantas, a dedicar tiempo a sus creencias y a sí mismos.
- *Uso de las TIC*: Pese a las dificultades que generó el aprendizaje y uso de las Tecnologías de la información y Comunicación para la continuidad educativa, también se resaltan los beneficios que estas tienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- *Redes de apoyo*: Las estrategias de prevención de contagios del COVID-19 permitieron una mayor convivencia de los docentes con sus familias, lo cual se dificultaba antes de este suceso. Los docentes recuerdan con satisfacción el compartir tiempo con sus familias, lo cual fue algo beneficioso para su bienestar.
- *Crecimiento personal y profesional*: En las reflexiones sobre esta experiencia los docentes consideran que aprendieron a apreciar y agradecer sobre su familia, su salud y su trabajo.

Reconocen que este contexto les permitió mejorar como personas y en su desarrollo profesional.

### **C. Interpretación de resultados**

La pandemia por COVID-19 tuvo repercusiones en muchos aspectos de la vida, incluidos los hábitos, la economía, las relaciones interpersonales, la salud, y en específico la salud mental. En este sentido Brooks et al., (2020) plantea algunos factores que influyen en la salud mental en un contexto de pandemia, tales como: la incertidumbre y el temor al contagio, los cuales coinciden con los indicados por los docentes en esta investigación, sin embargo, se agregan la sobrecarga laboral y las dificultades en las relaciones interpersonales, en especial con los encargados de los alumnos que se detallan más adelante.

Considerando los resultados de esta investigación es interesante señalar que los docentes ya presentaban algunos síntomas relacionados al estrés y la ansiedad que la pandemia y educación en modalidad a distancia agravaron, siendo los más frecuentes: problemas para conciliar el sueño, dificultades en la concentración, nerviosismo, dificultades en las relaciones interpersonales, dolores de cabeza y preocupaciones constantes. Esto revela la necesidad de programas y estrategias enfocados en la salud mental de los docentes, que por las características de su trabajo experimentan situaciones de demanda emocional.

Cada docente tuvo una experiencia diferente acerca de la pandemia por COVID-19 y la educación en modalidad a distancia, dependiendo de sus características de personalidad, su sistema de creencias y condiciones particulares. Los docentes que participaron en esta investigación indicaron que debieron dedicar mayor tiempo al trabajo debido al aumento de la carga laboral, lo que coincide con los hallazgos de la investigación denominada "El impacto del COVID-19 en la educación. Afectaciones a estudiantes y docentes en el ejercicio de su función" de Briñis Zambrano en 2020 y 2021.

Además, los docentes del presente estudio se enfrentaron a la falta de comprensión y apoyo de parte de los encargados de los alumnos y a nivel personal algunos señalan la falta de apoyo de la familia, estados de ánimo desagradables, problemas económicos y pérdidas personales. Estos factores dificultaron la adaptación a tal contexto e influyeron en el incremento del estrés y la ansiedad, así como de sentimientos de impotencia y frustración.

Sin embargo, para otros docentes esta experiencia fue menos complicada, logrando una mejor adaptación a las nuevas condiciones laborales, ya que, sí tuvieron el apoyo de su familia, hubo una relación de ayuda entre los compañeros de trabajo, la situación económica fue favorable y las condiciones de salud física y mental fueron satisfactorias. También, el tener más tiempo en casa les permitió mejorar la comunicación con sus familias.

Algunos tuvieron una perspectiva más optimista al considerar la situación como una oportunidad de hacer cambios, no solo en el plano laboral sino también en lo personal, siendo la actividad física, los pasatiempos, la expresión emocional y enfocarse en pensamientos agradables, las principales estrategias de afrontamiento adoptadas por los docentes. Lo anterior concuerda con los algunos efectos favorables a la salud psicológica de la emergencia sanitaria por COVID-19 que plantea Murueta (2020).

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación fueron herramientas importantes para la continuidad educativa en el contexto de la pandemia por COVID-19, para su uso fue necesaria la formación y actualización de los docentes, necesidad que fue resuelta por las capacitaciones brindadas desde el MINED, que como Gallardo y Buleje plantean, son factores que influyen en el uso de las TIC. El conocimiento de algunas de estas herramientas facilitó, en alguna medida, la implementación de la educación en modalidad a distancia; por ejemplo, redes sociales como WhatsApp fueron de los principales medios que los maestros participantes del estudio utilizaron para comunicarse con los estudiantes y sus encargados, a través del chat, llamadas o videollamadas.

Si bien es cierto, los docentes utilizaban plataformas como Classroom para enviar y recibir las guías de autoaprendizaje que el MINED proporcionaba, WhatsApp fue el medio más frecuente por el cual las compartían y explicaban, resolvían las dudas o dificultades que surgían y, además, recibían dichas guías para su evaluación, ya que, debido a la accesibilidad y facilidad de esta aplicación, les resultaba más factible la comunicación a los estudiantes y sus encargados.

Frente a las dificultades como: asumir el costo adicional de contratar servicios de internet y el poco conocimiento específico de plataformas educativas, se destaca la adaptación y la disposición de los docentes para superarlas y procurar una comunicación y enseñanza en ese contexto.

En cuanto al impacto de la pandemia en los estudiantes a nivel educativo es relevante mencionar que hubo falta de interés por presentar tareas, dificultades en la comunicación debido a las barreras tecnológicas ya que algunos no tenían dispositivos o la cobertura del internet era limitada; además hubo incremento de la deserción estudiantil, esto último coincide con lo que fue vaticinado por Arévalo y Hernández (2020).

Una de las particularidades de la labor docente es que conocen las experiencias y situaciones familiares de los alumnos; en el contexto de la pandemia y la educación en modalidad a distancia, los estudiantes les informaban sobre contagios y fallecimientos debido al COVID-19 y los docentes expresan que trataban de brindar un acompañamiento, apoyo y ánimo en estas situaciones, como ya lo apunta CEPAL y UNESCO (2020).

Otro de los grandes retos a los que se tuvieron que enfrentar los docentes de tercer ciclo del Centro escolar ‘Doroteo Vasconcelos’ fue a la hostilidad, exigencias y demandas de los encargados de los alumnos, para lo cual fue necesario que los docentes aplicaran estrategias de comunicación efectiva y asertiva para resolver o evitar que los conflictos se desarrollen o se vuelvan más complicados.

Se considera que la pandemia y la educación en modalidad a distancia ha tenido un impacto significativo en los docentes del estudio realizado, tanto a nivel personal como profesional: desde el aprendizaje de herramientas y plataformas tecnológicas, lo que conlleva la práctica de habilidades y competencias; además, han adquirido una conciencia más profunda sobre las necesidades y desafíos de los alumnos y sus familias, han reflexionado sobre la práctica de valores como la empatía y la paciencia, se han enfrentado a situaciones adversas y han buscado soluciones, reconociendo lo importante que es establecer y cuidar las relaciones con sus familias, sus alumnos, los encargados y sus compañeros de trabajo. Así, los maestros han demostrado su compromiso con la labor docente y la capacidad de afrontar y resolver los retos que se les presentan.

## **V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **A. Conclusiones**

1. La presente investigación ha reafirmado que la pandemia por COVID-19 y la educación en modalidad a distancia han tenido un impacto significativo en los niveles de ansiedad y estrés, en específico, en los docentes del Centro Escolar ‘Doroteo Vasconcelos’. Se resalta que los docentes ya presentaban síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad previo a la pandemia, pero esta situación los agravó notablemente. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran: problemas para conciliar el sueño, dificultades en la concentración, nerviosismo, dificultades en las relaciones interpersonales, dolores de cabeza y preocupaciones constantes.

2. Los docentes se enfrentaron a diversos retos durante la pandemia y la educación en modalidad a distancia, dentro de los cuales se encuentran: el aumento considerable en la carga laboral que conlleva dedicar una mayor cantidad de horas al trabajo, tanto para la capacitación sobre el uso de las TIC, como en el diseño e implementación de estrategias para la enseñanza-aprendizaje, esto aunado a tener que responder en el mismo espacio a las demandas y obligaciones del trabajo y, al mismo tiempo atender las necesidades de la familia. Algunos docentes tuvieron dificultades en la adaptación a las nuevas condiciones laborales debido a factores individuales como la falta de apoyo familiar, problemas económicos y pérdidas personales. Además, la falta de comprensión y apoyo y hasta hostilidad de parte de los encargados de los alumnos fue una dificultad adicional que generó sentimientos de impotencia y frustración en los docentes.

3. Los docentes implementaron diversas estrategias para afrontar la ansiedad y el estrés generados por la pandemia y la educación en modalidad a distancia. Algunos adoptaron una perspectiva más optimista y vieron la situación como una oportunidad para realizar cambios tanto a nivel laboral como personal. Entre las principales estrategias de afrontamiento se destacan: la realización de actividad física, la práctica de pasatiempos, la expresión de emociones, enfocarse en pensamientos agradables, la reflexión personal y la espiritualidad.

### **B. Recomendaciones**

1. Desarrollar actividades psicoeducativas orientadas al manejo del estrés y la ansiedad para que los docentes pueden tener información sobre sus fases, los factores desencadenantes, síntomas físicos y psicológicos y también se puede promover un estilo de vida saludable en el que se incluya

la alimentación saludable, actividad física, la higiene del sueño, la organización del tiempo, etcétera; es decir, promover el autocuidado.

2. Es fundamental implementar actividades con el personal docente, ya sea dentro o fuera de la institución, para que puedan aprender a gestionar sus emociones. El estrés rutinario, tanto personal como laboral y las exigencias de los encargados del alumnado, a menudo pueden hacer que las emociones pasen desapercibidas hasta que se manifiestan, ya sea emocional o fisiológicamente. Por lo tanto, es importante crear actividades y ambientes que promuevan el bienestar del personal docente.

3. En cuanto a los síntomas manifestados en los docentes participantes del presente estudio, se puede llevar a cabo un entrenamiento en técnicas de respiración y relajación como: la respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, técnica de imaginación guiada, las cuales pueden aplicarse en momentos de tensión, malestar emocional y/o formar parte de la rutina de los docentes.

4. Mejorar las relaciones interpersonales de los docentes, ya sea con la familia, compañeros de trabajo, alumnos y encargados de los alumnos, a través de entrenamiento en habilidades sociales, comunicación asertiva, trabajo en equipo y resolución de conflictos.

5. Es necesario que el Ministerio de Educación gestione el desarrollo de jornadas médicas que ofrezcan atención general y psicológica a los docentes, esto permitirá mantener un monitoreo de su salud integral y, además, prevenir el desarrollo de complicaciones de salud para que el rendimiento y desempeño laboral sea más satisfactorio.

6. Considerando todo lo anterior resulta pertinente para el equipo investigador elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica dirigida a los docentes, el cual contenga el desarrollo de habilidades y estrategias para enfrentar los desafíos laborales y personales y que contribuyan a su bienestar.

## **VI. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **A. TÍTULO DEL PROGRAMA**

“Programa de fortalecimiento y desarrollo de habilidades socioemocionales dirigido a docentes de Educación Básica: Bien-Estar para enseñar”.

### **B. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

Las técnicas de intervención están fundamentadas principalmente en el paradigma cognitivo-conductual, el cual se centra en cómo los pensamientos, el aprendizaje, las emociones y el comportamiento interactúan, explican y modifican los patrones de conducta y que la intervención en estos aspectos puede mejorar la salud mental de las personas.

Las sesiones han sido diseñadas con metodología participativa para el abordaje de procesos de manera grupal, donde los docentes participantes, con la orientación de un equipo facilitador, identificarán, desarrollarán y fortalecerán habilidades y estrategias para mejorar su bienestar físico, emocional y social, proporcionando y recibiendo apoyo en el colectivo. En esta metodología, el equipo facilitador promueve la participación y la interacción para compartir ideas, experiencias y aprendizajes, brinda información mediante psicoeducación y orienta a los participantes en la implementación de las técnicas y estrategias de intervención. Se promueve, además, la reflexión individual y grupal sobre los temas abordados y su importancia para que los participantes sean conscientes de los aprendizajes realizados.

El programa se estructura en ocho sesiones de trabajo, en las que se abordarán cinco áreas de intervención: Manejo del estrés y estrategias de autocuidado, Habilidades sociales, Comunicación efectiva y asertiva, Trabajo en equipo y Resolución de conflictos.

## 1. Composición de las sesiones de intervención

No.	Nombre de la sesión	Área de intervención	Tema
1ª	<i>¿Qué tan estresados estamos?</i>	Manejo del estrés y estrategias de autocuidado	¿Qué es el estrés? Definición, síntomas y consecuencias
2ª	<i>Por mi bienestar</i>	Manejo del estrés y estrategias de autocuidado	Estrategias de autocuidado
3ª	<i>Mis VIP</i>	Manejo del estrés y estrategias de autocuidado	Importancia de las redes de apoyo
4ª	<i>Aprendiendo a conectarnos</i>	Habilidades sociales	Empatía y escucha activa
5ª	<i>Emociones y relaciones</i>	Comunicación efectiva y asertiva	Gestión emocional en las relaciones interpersonales
6ª	<i>El arte de entendernos</i>	Comunicación efectiva y asertiva	Estrategias de comunicación efectiva y asertiva
7ª	<i>Todos en sintonía</i>	Trabajo en equipo	Habilidades y actitudes para el trabajo en equipo
8ª	<i>De la tensión a la solución</i>	Resolución de conflictos	Actitudes y estrategias para la resolución de conflictos

## 2. Participantes

Este programa de intervención psicoeducativa está dirigido a los 40 docentes de Educación Básica del Centro Escolar Doroteo Vasconcelos del municipio de Ayutuxtepeque del departamento de San Salvador.

### **3. Metodología y estructura de las sesiones**

Cada sesión tendrá una duración de 1 ½ hora y se estructura de la siguiente manera:

- a. Actividad de inicio: donde se desarrollan técnicas de tipo lúdico y de conocimientos previos, dirigidas a introducir a los docentes al tema de la jornada y promover su participación.
- b. Actividad central: desarrollo de técnicas de tipo lúdico, de modelado, juego de roles y de reflexión, dirigidas a promover y desarrollar las habilidades y/o estrategias que corresponden al tema de cada jornada.
- c. Actividad de cierre: técnicas de evaluación, dirigidas a socializar la experiencia y los aprendizajes significativos de los docentes después del desarrollo de cada temática.

### **4. Perfil de la persona facilitadora de este programa**

- De preferencia que sea un profesional de la psicología, con conocimiento del área educativa.
- Con conocimientos y/o formación en manejo de grupos y metodología participativa.
- Sus valores deben ser: respeto, confidencialidad, responsabilidad, amabilidad y congruencia.
- Debe tener desarrolladas habilidades como: pensamiento crítico, creatividad, adaptabilidad, mantener la atención, escucha activa, saber hacer preguntas, dar retroalimentación o críticas constructivas, persuasión, empatía, asertividad, comunicación efectiva, gestión emocional, manejo del tiempo y manejo de conflictos.

### **C. JUSTIFICACIÓN**

El desarrollo de habilidades socioemocionales son una parte esencial en los docentes de Educación Básica, ya que influyen directamente en su desempeño laboral y en la calidad de la educación que proporcionan a los estudiantes. El presente programa de fortalecimiento y desarrollo de habilidades socioemocionales surge a partir de una investigación donde se encontró que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo a nivel emocional y social en los docentes.

El abordaje de estos temas permitirá a los docentes participar, reflexionar y aprender técnicas y estrategias para mejorar en el cuidado de sí mismos lo cual se traduce en la mejora de la salud física y mental, comprender sus emociones, relacionarse mejor con sus compañeros docentes, estudiantes y encargados de estos contribuyendo así a un ambiente laboral positivo. El desarrollo de las temáticas incidirá también en la prevención del desgaste laboral, fomentará la satisfacción y la motivación en su trabajo diario.

A continuación, se describe la justificación del abordaje de cada una de las áreas de intervención:

- *Manejo del estrés y estrategias de autocuidado:* La pandemia ha generado un aumento significativo de síntomas de estrés y ansiedad entre los docentes debido a la adaptación constante a nuevas modalidades de enseñanza, preocupaciones por la salud personal y de los estudiantes, así como la sobrecarga laboral. Brindar herramientas para el manejo del estrés y estrategias de autocuidado resulta valioso para la salud mental de los educadores, mejorar su bienestar general y, por ende, la calidad de la enseñanza.
- *Habilidades sociales:* La hostilidad en la comunicación con los encargados influyo al aumento del estrés y la ansiedad. Desarrollar habilidades sociales supone mejorar la calidad de las relaciones entre docentes con los encargados, con los estudiantes y con sus colegas, pues fomentar un ambiente laboral agradable y puede fortalecer la colaboración.
- *Comunicación efectiva y asertiva:* Las interpretaciones erróneas o las barreras de la comunicación pueden influir el estrés y la hostilidad. Mejorar las habilidades de comunicación, tanto en la transmisión de información como en la escucha activa, es esencial para reducir malentendidos, fomentar la colaboración y construir relaciones más constructivas. El asertividad en la comunicación también contribuye a establecer límites saludables y abordar problemas de manera constructiva.
- *Trabajo en equipo:* La colaboración efectiva entre docentes puede aliviar la sobrecarga laboral y mejorar la calidad de la enseñanza. Fomentar el trabajo en equipo facilita el intercambio de recursos, experiencias y conocimientos, permitiendo a los docentes abordar y resolver retos de manera conjunta.
- *Resolución de conflictos:* Los desafíos y las tensiones en el entorno educativo fueron frecuentes en el contexto de la pandemia. Proporcionar estrategias para la resolución de conflictos a los docentes resulta siempre necesario para prevenir que los conflictos se

desarrollen o incrementen su intensidad, lo cual evita también que estos se conviertan en un factor estresante para ellos y que esto afecte su labor y bienestar.

#### **D. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

##### **1. Objetivo general:**

Promover y fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes del Centro Escolar Doroteo Vasconcelos a través de actividades psicoeducativas para mejorar su bienestar físico, emocional y social.

##### **2. Objetivos específicos**

- a. Desarrollar estrategias de autocuidado para prevenir el agotamiento laboral, a partir de las principales fuentes de estrés en el trabajo docente, identificadas en el diagnóstico.
- b. Desarrollar habilidades sociales básicas para la comunicación y la interacción con compañeros de trabajo, estudiantes y encargados de estudiantes.
- c. Mejorar la comunicación efectiva y asertiva en la labor docente.
- d. Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

#### **E. METAS**

1. Que el 85 por ciento de los docentes participantes conozcan e implementen estrategias de autocuidado al completar el programa.
2. Que el 90 por ciento de los docentes participantes consideren que han mejorado sus habilidades sociales al completar el programa.
3. Que el 80 por ciento de los docentes participantes se sientan que pueden comunicarse de forma efectiva y asertiva al completar el programa.
4. Que el 80 por ciento de los docentes participantes conozcan y puedan desarrollar habilidades y estrategias para el trabajo en equipo y la resolución de conflictos al completar el programa.

## **F. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**

A partir del diseño de la propuesta de intervención, se propone como beneficiarios a docentes del Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, de El Salvador que hayan brindado o brinden educación a distancia y/o semi presencial en el contexto de la pandemia por COVID-19 y se sientan afectados por la misma.

## **G. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL**

Este programa se desarrollará en el ámbito educativo, en el Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, del Municipio de Ayutuxtepeque del Departamento de San Salvador.

## **H. ESTUDIO DE FACTIBILIDAD O VIABILIDAD, EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**

Los contenidos de este programa están basados en las necesidades encontradas en una exploración diagnóstica realizada por el equipo investigador en la institución antes mencionada.

Para efectos de evaluación, el equipo facilitador que implemente el programa, en cada una de las jornadas deberá pedir una retroalimentación verbal y/o escrita de la percepción de la experiencia de los docentes durante las jornadas, el aprendizaje obtenido y la importancia que tienen los temas en su trabajo. Al final del programa también se deberá realizar una evaluación general del impacto provocado en los participantes.

Para el seguimiento, se propone realizar acercamientos a la institución, semanas después de finalizado el programa, a fin de conocer los beneficios en la práctica docente de los participantes.

## I. DISEÑO DE LAS SESIONES

### 1ª sesión: ¿Qué tan estresados estamos?

**Área a intervenir:** Manejo del estrés y estrategias de autocuidado

**Tema:** El estrés

**Objetivo general de la sesión:** Identificar las causas y consecuencias del estrés en los docentes a través de actividades grupales y de creatividad.

#### 1. Actividad de introducción: Estrés inflado

**Objetivo:** Promover un ambiente ameno y de participación e identificar situaciones estresantes comunes a través de una actividad lúdica.

##### **Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante un globo.
- Se indicará que cada uno deberá presentarse diciendo su nombre y una situación que le genere estrés, inflará un poco el globo y los demás también lo harán si se sienten identificados con esa situación estresante. Los participantes podrán inflar más el globo en la medida que la situación mencionada les genere estrés.
- Cuando todos se hayan presentado el equipo facilitador puede realizar las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Por qué se considera que la labor docente es estresante?
  - ✓ ¿Cómo afecta el estrés al trabajo de los docentes?

**Materiales:** Globos según la cantidad de participantes

**Tiempo:** 15 minutos

#### 2. Actividad central: Un docente estresado

**Objetivo:** Explorar y comprender las consecuencias del estrés en diferentes aspectos (físico, cognitivo, emocional y comportamental) a través de la creatividad artística y el trabajo en equipo.

**Procedimiento:**

- Se conformarán cuatro o cinco equipos, a cada uno de ellos se le entregará una hoja de papel Bond y colores
- Se dará la siguiente consigna: "a continuación, con los materiales que se les ha entregado, van a dibujar en el centro de la página a un o una docente que se note que está una situación estresante en el trabajo, pueden utilizar los colores como ustedes consideren necesario y alrededor del dibujo van a escribir las consecuencias o síntomas del estrés que esta persona pueda estar presentando, a nivel físico, cognitivo, emocional y en el comportamiento". Para esto dispondrán de 20 minutos.
- Luego, cada equipo presentará su dibujo al pleno.
- El equipo facilitador hará una retroalimentación sobre los síntomas o consecuencias del estrés apoyándose en una imagen (Anexo 1).

**Materiales:** Hojas de papel bond, lápices, lápices de colores, imagen de apoyo.

**Tiempo:** 45 minutos

**3. Actividad de cierre:** Lluvia de ideas

**Objetivo:** Socializar y evaluar la experiencia de los participantes en la jornada.

**Procedimiento:**

- Se entregará a todos participantes una hoja en forma de gota (Anexo 2) dónde responderán a las preguntas:
  - ✓ ¿Cómo fue su experiencia en la jornada?
  - ✓ ¿Qué aprendizajes clave ha obtenido sobre el estrés?
  - ✓ ¿Cómo puede aplicar estos conocimientos en su vida diaria o en el entorno laboral?
- Se pedirá a 2 o 3 participantes voluntarios que compartan sus respuestas.
- Se hará un resumen de la temática desarrollada, se reconocerán los aportes de los participantes y se invitará a la siguiente sesión.

**Materiales:** Hojas en forma de gota

**Tiempo:** 10 minutos

## 2ª sesión: Por mi bienestar

**Área a intervenir:** Manejo del estrés y estrategias de autocuidado

**Tema:** Estrategias de autocuidado

**Objetivo general de la sesión:** Identificar y promover estrategias de autocuidado en los docentes a través de actividades lúdicas.

### **1. Actividad de inicio:** Globos en el aire

**Objetivo:** Promover un ambiente ameno a través de una actividad lúdica.

**Procedimiento:**

- Se pedirá a los participantes que se pongan de pie y se dispersen en el local, pero un poco cerca unos de otros.
- Se indicará que se va a tirar al aire una serie de globos, el objetivo es no dejar que ningún globo caiga al piso.
- Dará inicio la actividad, a aquellos que se detecte que se les cae el globo se le harán preguntas relacionadas a la jornada anterior.
  - ✓ ¿Qué es el estrés?
  - ✓ Menciona dos síntomas a nivel cognitivo del estrés
  - ✓ Menciona dos síntomas a nivel emocional del estrés
- Cuando se note mayor dificultad en mantener los Globos en el aire se finalizará la actividad.

**Materiales:** 5 o 6 globos

**Tiempo:** 10 minutos

### **2. Actividad central:** Sopa de letras

**Objetivo:** Brindar información sobre las estrategias de autocuidado a través de una actividad lúdica y de trabajo en equipo.

**Procedimiento:**

- Se conformarán cinco o seis equipos, a cada uno de ellos se les entregará una hoja con una sopa de letras (Anexo 3), una hoja en blanco para cada participante y un lápiz.
- El equipo facilitador dará la siguiente definición de estrategias de autocuidado:

- Se indicará que buscarán una serie de palabras relacionadas al autocuidado así: el equipo facilitador dará las recomendaciones relacionadas a cada estrategia de autocuidado, los participantes deberán adivinar a cuál se refiere y cuando logren llegar la respuesta deberán buscarla en la sopa de letras.
- Cuando se haya finalizado con todas las palabras se indicará que cada participante doble a la mitad la hoja que se le entregó, en el lado izquierdo escribirán aquellas estrategias de autocuidado que aplican y en el lado derecho escribirán aquellas que consideren deben aplicar.
- El equipo facilitador pedirá dos voluntarios para que compartan lo que han escrito.
- Luego, se harán las siguientes las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Cuáles son los beneficios que tendría poner en práctica estas estrategias de autocuidado?
  - ✓ ¿Cuáles serían las consecuencias de no poner en práctica estas estrategias?

**Materiales:** Hojas con sopas de letras, hojas de papel bond, lápices

**Tiempo:** 40 minutos

### 3. **Actividad de cierre:** Lo que me llevo en mente

**Objetivo:** Socializar y evaluar la experiencia de los participantes en la jornada.

**Procedimiento:**

Se entregará a todos participantes una hoja con la forma de un cerebro (Anexo 4) dónde responderán a las preguntas:

- ✓ ¿Cómo fue su experiencia en la jornada?
- ✓ ¿Qué aprendizajes clave ha obtenido sobre el autocuidado?
- ✓ ¿Por qué es importante el autocuidado?
- Se pedirá a 2 o 3 participantes voluntarios que compartan sus respuestas.
- Se hará un resumen de la temática desarrollada, se reconocerán los aportes de los participantes y se invitará a la siguiente sesión.

**Materiales:** Hojas en forma de cerebro

**Tiempo:** 10 minutos

### 3ª sesión: Mis VIP

**Área a intervenir:** Manejo del estrés y estrategias de autocuidado

**Tema:** Importancia de las redes de apoyo

**Objetivo general de la sesión:** Reflexionar sobre la importancia de las redes de apoyo y las estrategias para fortalecerlas.

#### **1. Actividad de inicio:** Compañero secreto

**Objetivo:** Establecer un ambiente ameno y de participación a través de una actividad lúdica.

**Procedimiento:**

- Antes de la sesión se escribirá el nombre de cada uno de los docentes participantes en papelitos, al inicio de la sesión cada participante tomará un papelito al azar.
- Se indicará que piensen en las cualidades, características o algo que admiran de la persona que tiene en su papelito.
- Luego, se pedirá a un voluntario que inicie la actividad describiendo brevemente la persona que le tocó, dirá el nombre hasta el final y así se iniciará la cadena.
- Cuando todos hayan completado la actividad se realizarán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Qué nos hizo más fácil apreciar y describir cualidades positivas en los demás?
  - ✓ ¿Cómo se sintió recibir esas palabras de aprecio y admiración?

**Materiales:** Papelitos con nombres de los docentes

**Tiempo:** 20 minutos

#### **2. Actividad central 1:** Reciprocidad

**Objetivo:** Reconocer la importancia de la reciprocidad en los vínculos a través de una actividad autorreflexiva.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante una hoja de papel bond, se indicará que la doblen por la mitad.

- Los participantes responderán en el lado izquierdo de la hoja la pregunta: ¿qué espero o cuáles son mis expectativas de mis relaciones o vínculos?
- En el lado derecho los participantes responderán a la pregunta ¿qué doy o qué estoy dispuesto a dar en mis relaciones o vínculos?
- Se pedirá la participación de al menos dos voluntarios para que compartan sus respuestas y luego se realizarán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Qué se entiende por reciprocidad?
  - ✓ ¿Por qué es importante la reciprocidad en los vínculos?

**Materiales:** Hojas de papel bond

**Tiempo:** 20 minutos

### 3. Actividad central 2: Mi constelación

**Objetivo:** Identificar los vínculos más importantes para los docentes y el significado que estos tienen.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante una hoja con una serie de estrellas (Anexo 5) y se indicará que en ellas escriban el nombre de las personas más importantes.
- Se conformarán cuatro o cinco equipos para que en ellos cada participante socialice lo que escribió en su hoja y explicarán brevemente por qué estas personas son importantes para ellos.
- Después se hará la siguiente pregunta para la reflexión: ¿Cómo se sintieron al expresar por qué ciertas personas son importantes para ustedes?

**Materiales:** Hojas de trabajo con estrellas

**Tiempo:** 20 minutos

### 4. Actividad de cierre: Entrevista en parejas

**Objetivo:** Socializar y evaluar la experiencia de los participantes en la jornada.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante una hoja con las siguientes preguntas (Anexo 6):
  - ✓ ¿Cómo fue su experiencia durante esta sesión?

- ✓ ¿Por qué son importantes las redes de apoyo en el bienestar?
- ✓ ¿De qué manera puede fortalecer sus redes de apoyo?
- Luego, se conformarán parejas donde cada uno, en un minuto, compartirán sus respuestas.
- Se finalizará la actividad pidiendo la participación de dos parejas voluntarias para que compartan sus respuestas.

**Materiales:** Hojas de evaluación

**Tiempo:** 10 minutos

#### 4ª sesión: Aprendiendo a conectarnos

**Área a intervenir:** Habilidades sociales

**Tema:** Empatía y escucha activa

**Objetivo general de la sesión:** Promover la práctica de la empatía y la escucha activa en las relaciones interpersonales a través de actividades lúdicas y de interacción.

##### **1. Actividad de inicio:** Me siento identificado

**Objetivo:** Fomentar un ambiente de confianza y participación a través de compartir experiencias.

**Procedimiento:**

- Se conformará un círculo con todos los participantes y se indicará que cada uno deberá compartir brevemente una situación que le genere malestar, incomodidad o que sea difícil.
- Los demás escucharán atentamente lo que cada participante diga y aquellos que se sientan identificados levantarán la mano.
- Cuando todos hayan compartido su experiencia se harán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Cómo se sintieron al compartir su experiencia?
  - ✓ ¿Cómo se sintieron al ver a que otros se sentían identificados con ustedes?
  - ✓ ¿Por qué es necesaria la empatía en el trabajo docente?

**Materiales:** Ninguno

**Tiempo:** 20 minutos

## **2. Actividad central:** Conversando

**Objetivo:** Determinar actitudes favorables y desfavorables en la comunicación a través de una actividad lúdica.

### **Procedimiento:**

- Se formarán parejas, se asignarán los roles: "el que habla" y el "oyente". A cada oyente se le entregará un papelito con la indicación que deberá seguir (Anexo 7), sin decirle al otro participante, mientras su pareja comparte una preocupación o situación complicada que le esté pasando o le haya pasado.
- Luego, se harán las siguientes preguntas a cada persona que habló:
  - ✓ ¿Cómo fue la actitud de su pareja mientras hablaba?
  - ✓ ¿Cómo se sintió al ver esta actitud?
- Después, se invertirán los roles y se repetirán las preguntas anteriores.
- A continuación, el equipo facilitador pedirá que cada pareja entregue la indicación dada y preguntará por cada una de ellas si esta es favorable o desfavorable en la comunicación, la ubicará en su respectiva hoja en un cartel y preguntará la razón por la que han elegido esa respuesta.
- Cuando todas las indicaciones estén ubicadas se conformarán 4 equipo, cada uno responderá una pregunta así:
  - ✓ Equipo 1: ¿Qué emociones experimentaron al ser "El que Habla" y al ser "Oyente" durante la actividad?
  - ✓ Equipo 2: ¿Cómo pueden aplicar las estrategias o técnicas de escucha activa con sus compañeros, estudiantes y encargados?
  - ✓ Equipo 3: ¿En cuáles actitudes se manifiesta la empatía en las conversaciones?
  - ✓ Equipo 4: ¿Cómo creen que estas prácticas de empatía y escucha activa pueden contribuir a un mejor ambiente educativo?

**Materiales:** Papelitos con indicaciones, cartel

**Tiempo:** 40 minutos

## **3. Actividad de cierre:** Nube de palabras

**Objetivo:** Socializar y evaluar el aprendizaje de los participantes en la jornada.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada equipo una hoja con una nube impresa, en ella escribirán todas las palabras relacionadas al tema desarrollado en la jornada. Pueden apoyarse de las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Qué emociones surgieron en las actividades?
  - ✓ ¿Cuáles actitudes son favorables y desfavorables en las relaciones interpersonales?
  - ✓ ¿Cuáles son las palabras clave de la sesión?
- Luego cada equipo compartirá sus respuestas al pleno.

**Materiales:** Hoja con una nube impresa

**Tiempo:** 15 minutos

### 5ª sesión: Emociones y relaciones

**Área a intervenir:** Comunicación efectiva y asertiva

**Tema:** Gestión emocional en las relaciones interpersonales

**Objetivo general de la sesión:** Brindar estrategias de gestión emocional a los docentes para mejorar sus relaciones interpersonales a través de actividades grupales.

#### **1. Actividad de inicio:** Antes de llegar

**Objetivo:** Fomentar un ambiente ameno y de participación a través de una actividad lúdica.

**Procedimiento:**

- Se formará un círculo con todos los participantes, a cada uno se le entregará un papelito con una emoción, la cual no pueden compartir (Anexo 9).
- Se indicará que cada uno va a saludar diciendo "Buenos días a todos, antes de llegar..." y una anécdota lo más creativa posible, no tiene que ser real, pero lo tendrá que decir con la emoción que tiene en su papelito.
- Después de que todos se hayan presentado se realizará la siguiente pregunta:
  - ✓ ¿Cómo influyen las emociones en las relaciones interpersonales?

- ✓ ¿Cómo docentes, en qué situaciones las emociones pueden afectar el trabajo que realizan?

**Materiales:** Papelitos con emociones

**Tiempo:** 15 minutos

## 2. **Actividad central:** ¿Qué puede hacer?

**Objetivo:** Identificar estrategias para gestionar las emociones a través del análisis y reflexión de situaciones cotidianas en el trabajo escolar.

**Procedimiento:**

- Se conformarán cuatro equipos, a cada uno de ellos se le entregará una situación cotidiana del trabajo en la que las emociones están comprometidas (Anexo 10).
- Cada equipo hará una breve representación de esa situación.
- Luego, se analizará la situación respondiendo entre todos los equipos las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cuál es la situación?
  - ✓ ¿Qué pensamientos puede llegar a tener una persona en esa situación?
  - ✓ ¿Cómo puede sentirse una persona en esa situación?
  - ✓ ¿Qué hace una persona cuando está en una situación así?
  - ✓ ¿Qué puede hacer para resolverlo?
- El equipo facilitador orientará de ser necesario a los participantes para llegar a respuestas más adecuadas.
- Cuando ya se haya llegado a una respuesta adecuada el equipo que está haciendo la representación la llevará a cabo.
- Después, se entregará a cada participante una hoja de trabajo con las siguientes preguntas para analizar una situación que genere malestar emocional en sus relaciones interpersonales:
  - ✓ ¿Cuál es la situación?
  - ✓ ¿Qué piensas en esa situación?
  - ✓ ¿Qué emociones experimenta?

- ✓ ¿Qué consecuencias tiene esa emoción a nivel físico, cognitivo o en su comportamiento?
- A continuación, cada participante en sus equipos compartirá sus respuestas y los demás podrán darle su punto de vista para resolver la situación.
- Al finalizar se harán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Cómo influyen los pensamientos en las emociones y comportamientos?
  - ✓ ¿Qué técnicas o estrategias identificaron para gestionar las emociones en el entorno laboral?

**Materiales:** Papelitos con situaciones, hojas de trabajo

**Tiempo:** 45 minutos

### 3. Actividades de cierre: Hoy me sentí

**Objetivo:** Socializar y evaluar la experiencia y aprendizaje de los participantes en la jornada.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante un círculo amarillo (Anexo 11).
- Se indicará que en un lado dibujarán un Emoji que represente cómo se están sintiendo y al reverso del círculo responderán brevemente las respuestas a las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cómo fue su experiencia al participar en la jornada?
  - ✓ ¿Qué fue lo más significativo para usted?
- Luego se pedirá la participación de 2 o 3 voluntarios para que compartan sus respuestas.

**Materiales:** Círculos de papel bond amarillo

**Tiempo:** 15 minutos

## 6ª sesión: El arte de entendernos

**Área a intervenir:** Comunicación efectiva y asertiva

**Tema:** Estrategias de comunicación efectiva y asertiva

**Objetivo general de la sesión:** Brindar estrategias y técnicas de comunicación efectiva y asertiva a los docentes para mejorar sus relaciones interpersonales a través de actividades grupales.

## 1. Actividad de inicio: Sin palabras

**Objetivo:** Establecer un ambiente ameno y de participación a través de una actividad lúdica.

### **Procedimiento:**

- Se conformarán cinco equipos y cada uno de ellos elegirá a un representante.
- Los representantes pasarán al frente y se les entregará una frase (Anexo 12) la cual deberán representar sin palabras para que su equipo la adivine.
- Cuando todos los equipos hayan adivinado la frase se harán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Qué habilidades fueron necesarias para poder realizar la actividad?
  - ✓ ¿Por qué es importante la comunicación no verbal en las relaciones que establecemos?

**Materiales:** Papelitos con frases

**Tiempo:** 15 minutos

## 2. Actividad central: Desafíos de la comunicación en la escuela

**Objetivo:** Identificar desafíos u obstáculos que afectan la comunicación y proponer alternativas para superarlos.

### **Procedimiento:**

- A cada equipo conformado se le asignará una situación, así:
  - ✓ Equipo 1: Los alumnos no guardan silencio en clase.
  - ✓ Equipo 2: Una docente hizo sentir mal a otra con una crítica negativa sobre su trabajo.
  - ✓ Equipo 3: El encargado de un estudiante reclama enojado al docente porque no logra entender una tarea que se ha dejado.
  - ✓ Equipo 4: Un docente acepta todo lo que dicen los demás, aunque no está de acuerdo.
  - ✓ Equipo 5: Un docente cree que otro docente está constantemente lanzando indirectas negativas sobre su forma de enseñar o gestionar el aula.

- Los participantes discutirán sobre las causas y consecuencias de la situación asignada, prepararán una historia con más detalles y propondrán alternativas para superar las situaciones.
- Cada equipo presentará los resultados de su trabajo al pleno y se promoverá la participación de todos para el intercambio de ideas.
- Después de la participación de cada equipo se pueden hacer las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de implementar esa estrategia?
  - ✓ ¿Qué habilidades de comunicación serían útiles para aplicar esa solución?

**Materiales:** Papelito con la situación, hojas de papel bond.

**Tiempo:** 45 minutos

### 3. Actividades de cierre: La conclusión

**Objetivo:** Determinar el impacto de las actividades realizadas en los participantes y su importancia en el trabajo.

**Procedimiento:**

- Se pedirá a cada equipo que construyan una conclusión para la jornada respondiendo a las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cómo fue la experiencia de participar en el taller?
  - ✓ ¿Cómo crees que las estrategias brindadas en el taller pueden ayudarte en tu trabajo?
- Luego, se pedirá a un equipo voluntario que comparta su conclusión.

**Materiales:** Hojas de papel bond

**Tiempo:** 15 minutos

## 7ª sesión: Todos en sintonía

**Área a intervenir:** Trabajo en equipo

**Tema:** Habilidades y actitudes para el trabajo en equipo

**Objetivo general de la sesión:** Concienciar sobre la importancia del trabajo en equipo en el ámbito educativo a través de actividades lúdicas y grupales.

## 1. Actividad de inicio: Pelota en el vaso

**Objetivo:** Establecer un ambiente ameno y de trabajo en equipo en los docentes a través de una actividad lúdica.

### **Procedimiento:**

- Se conformarán cinco equipos, a cada uno se le entregará una pelota pequeña, tiras de cinta y tirro.
- Cada equipo formará un círculo y el equipo facilitador pondrá en el centro del círculo un vaso pequeño y dará la siguiente consigna: "Con los materiales que se les ha entregado a cada equipo, deberán poner la pelota en el vaso, pero sin usar las manos y en dos minutos".
- Cada equipo deberá atar las cintas alrededor de la pelota de manera que queden lo suficientemente largas para que puedan manipularlas sin usar las manos. Cuando se haya completado este paso iniciará el juego.
- Después de un minuto el equipo facilitador suspenderá el juego, dirá que ya no podrán hablar y se reanudará el juego.
- Se finalizará la actividad cuando todos hayan completado el objetivo y se harán las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cuáles fueron las dificultades para lograr el objetivo?
  - ✓ ¿Qué habilidades fueron necesarias para lograr el objetivo?

**Materiales:** Pelotas pequeñas, tirros, cintas, vasos.

**Tiempo:** 15 minutos

## 2. Actividad central: Un nuevo producto

**Objetivo:** Promover y desarrollar habilidades de trabajo en equipo a través de una actividad creativa grupal.

### **Procedimiento:**

- Se pedirá a los equipos formados que ideen un producto completamente nuevo para escuelas y docentes. Este producto deberá ser creativo, innovador y útil, evitando copiar lo que ya existe en el mercado. Se les entregará hojas de papel bond, plumones y lápices de colores.

- Cada equipo deberá realizar una lluvia de ideas y, luego, describir con detalle su concepto: darle un nombre, explicar su propósito o para qué servirá, cómo funcionará, por qué será beneficioso para las escuelas y docentes, cuánto costará y proporcionar una imagen de cómo se verá el producto.
- Cada equipo presentará sus productos y se harán las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cómo fue el proceso para crear el producto? ¿Qué otras opciones tenían?
  - ✓ ¿Qué roles desempeñó cada miembro del equipo y cómo contribuyeron a la creación del producto?
  - ✓ ¿Qué habilidades fueron necesarias para lograr el objetivo?
  - ✓ ¿Qué beneficios tiene el trabajo en equipo?

**Materiales:** Hojas de papel bond, lápices, lápices de colores, plumones

**Tiempo:** 45 minutos

### 3. Actividad de cierre: Palabra por palabra

**Objetivo:** Construir y evaluar la experiencia de los participantes en la sesión a través de una actividad de trabajo en equipo.

**Procedimiento:**

- Se pedirá a cada participante, grupo por grupo, que digan una palabra de manera que el siguiente continúe la oración hasta que terminen de responder a las preguntas:
  - ✓ ¿Cómo fue la experiencia de participar en la sesión?
  - ✓ ¿Por qué es importante el trabajo en equipo en el ámbito escolar?
- Luego, individualmente cada participante escribirá sus respuestas en la hoja de evaluación.

**Materiales:** Ninguno

**Tiempo:** 15 minutos

## 8ª sesión: De la tensión a la solución

**Área a intervenir:** Resolución de conflictos

**Tema:** Actitudes y estrategias para la resolución de conflictos

**Objetivo general de la sesión:** Reflexionar sobre las actitudes en los conflictos y desarrollar habilidades y estrategias para la resolución de conflictos a través de actividades grupales.

### 1. Actividad de inicio: Diferencias

**Objetivo:** Establecer un ambiente ameno y de participación a través de una actividad lúdica.

**Procedimiento:**

- Se pedirá a los participantes que hagan una fila al centro del salón y se dará la siguiente consigna: "A continuación, voy a decir una serie de frases (Anexo 13), si están de acuerdo con lo que diga darán un paso a la derecha, si no están de acuerdo darán un paso a la izquierda, luego regresan a la fila del centro para escuchar la siguiente frase".
- Cuando se hayan completado las frases, se harán las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Qué es un conflicto?
  - ✓ ¿Qué emociones puede generar un conflicto?

**Materiales:** Hoja con frases

**Tiempo:** 15 minutos

### 2. Actividad central: Simulación de conflictos

**Objetivo:** Ejemplificar diferentes actitudes frente al conflicto y aplicar estrategias para resolverlos a través de un juego de roles.

**Procedimiento:**

- Se dividirá a los participantes en 4 equipos, a cada uno se le asignará el caso de un conflicto (Anexo 14), y a cada participante se le entregará un rol, el cual corresponde a una forma de afrontamiento de conflicto, es decir: competencia (solo ganar yo), complaciente (dejar que la otra parte tome decisiones), evasivo (ignorar el conflicto) y comprometido (negociar para que cada uno ponga de su parte).
- Se pedirá a los equipos que representen los casos de conflicto y que los participantes desempeñen sus roles respectivos. Esta representación puede ser a través de debates, discusiones o dramatizaciones de las situaciones conflictivas. Se indicará a los participantes que no pueden revelar el rol asignado.
- Después de cada representación se harán las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuáles eran las posturas o formas de afrontar el conflicto que cada uno estaba representando?
- ✓ ¿Qué consecuencias tiene cada una de estas posturas?
- ✓ ¿Qué tiene que pasar para que el conflicto se resuelva?
- Luego, se pedirá al equipo que resuelvan el conflicto tomando en cuenta las opiniones de los demás.
- Cuando todos los equipos hayan finalizado su participación se harán las siguientes preguntas para la reflexión:
  - ✓ ¿Cuáles son las formas de afrontamiento menos adecuadas? ¿Por qué?
  - ✓ ¿Qué habilidades son necesarias para resolver un conflicto?

**Materiales:** Papeles con los casos, papeles con los roles

**Tiempo:** 45 minutos

### 3. Actividad de cierre: Mapas de conflictos

**Objetivo:** Socializar y evaluar el aprendizaje de los docentes a través de la creación de mapas mentales.

**Procedimiento:**

- Se entregará a cada participante una hoja y se indicará que en ella crearán un mapa mental en la que plasmarán al menos 4 actitudes que pueden adoptar frente a un conflicto.
- Luego, se pedirá a dos o tres participantes que compartan sus respuestas y se les preguntará por qué es importante abordar este tema en el contexto escolar.

**Materiales:** Hojas de papel bond, lapiceros

**Tiempo:** 15 minutos

## J. ANEXOS DEL PROGRAMA

### Anexo 1

#### Infografía de Estrés

# ¿Qué es el estrés?

Conjunto de reacciones que surgen ante un problema o situación de peligro

Estas reacciones pueden ser:

### Fisiológicas

Dolor muscular

Dolor de cabeza

Malestares estomacales

Respiración agitada

### Emocionales

Ansiedad

Irritabilidad

Frustración

Desmotivación

### Cognitivas

Dificultad de concentración

Errores constantes

Olvidos

Pensamiento menos efectivo

### Conductuales

Menos productividad

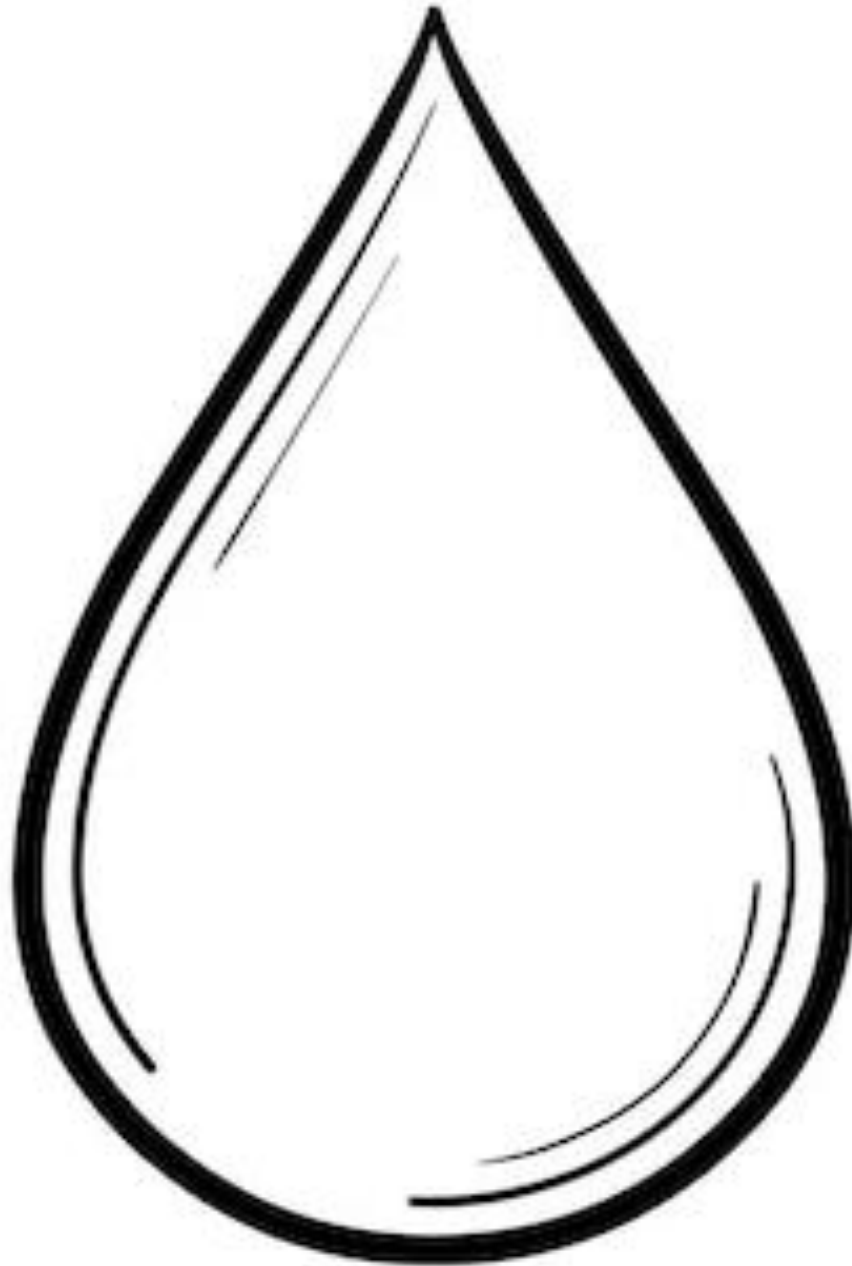
Errores constantes

Trato brusco a los demás

Procrastinación

**Anexo 2**

**Gota para lluvia de ideas de actividad de cierre**



### Anexo 3

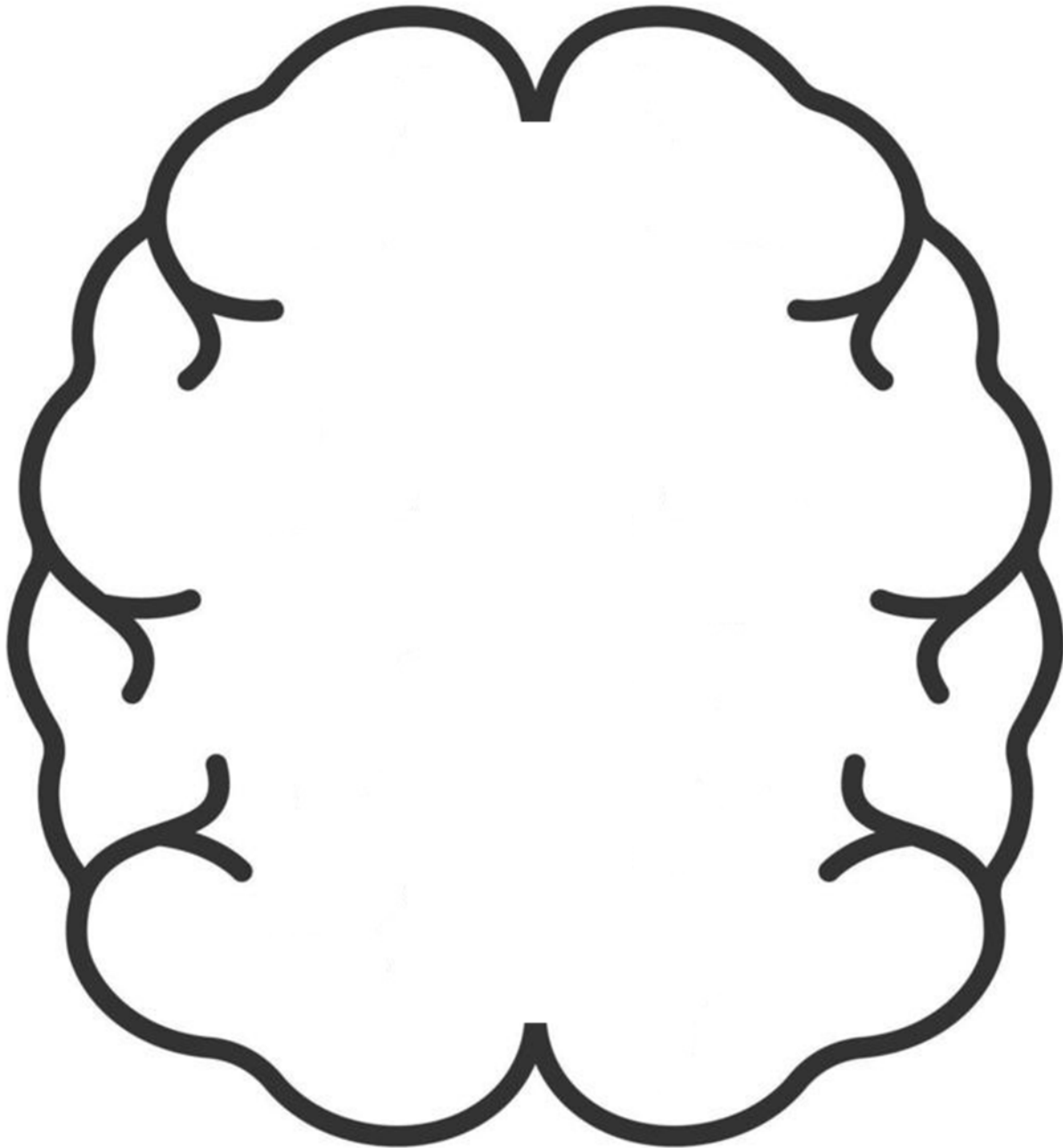
#### Sopa de letras de autocuidado

Indicación: Encuentra en la siguiente sopa de letras cada palabra que indique el equipo facilitador.



**Anexo 4**

**Silueta en forma de cerebro para actividad de cierre**



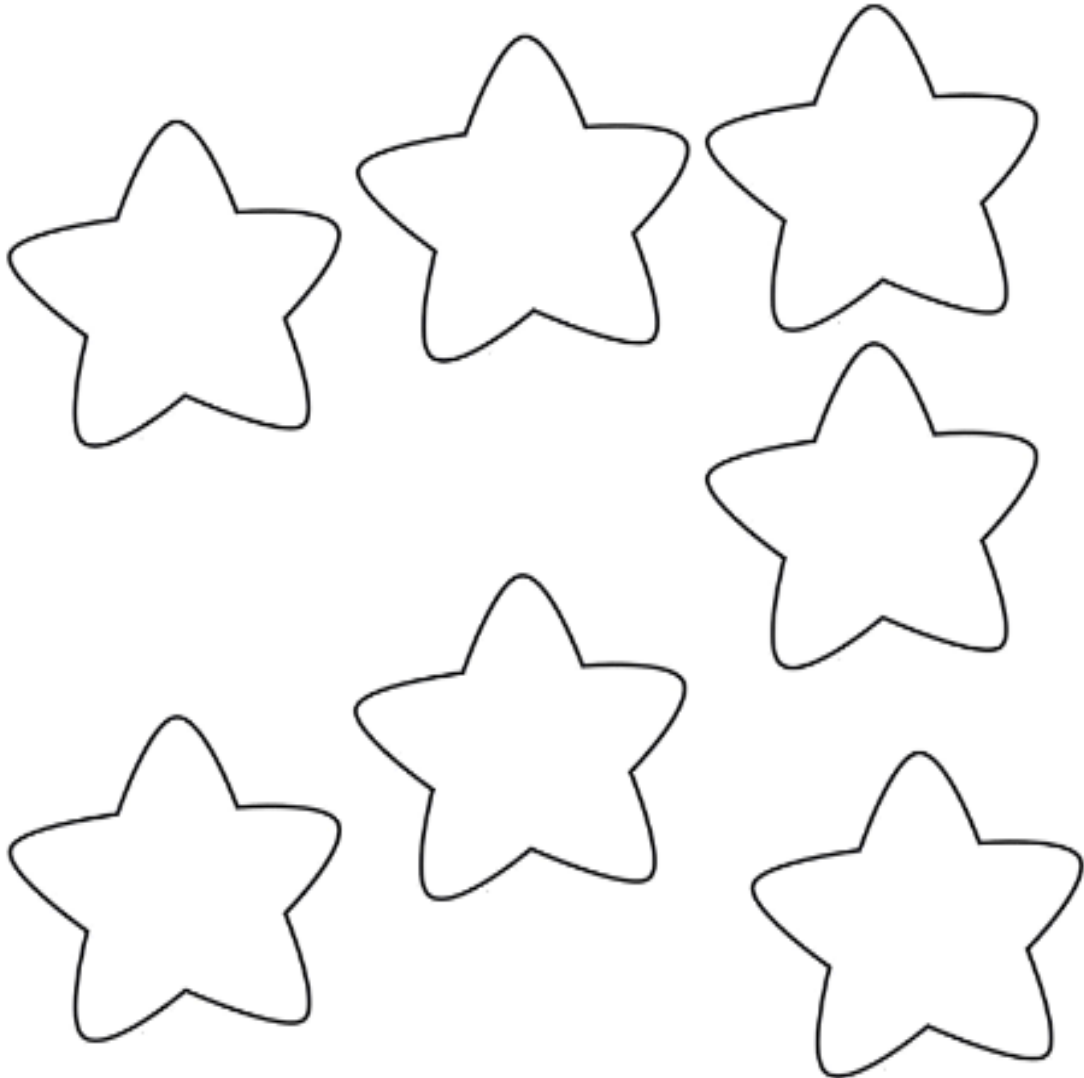
**Anexo 5**

**HOJA DE TRABAJO**

**"MI CONSTELACIÓN"**

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicación: Escriba en cada una de las estrellas los nombres de las personas más importantes en su vida.



**Anexo 6**

**HOJA DE EVALUACIÓN**

**Tema de la sesión: Importancia de las redes de apoyo**

Indicación: Responde a las siguientes preguntas.

¿Cómo fue su experiencia durante esta sesión?


¿Por qué son importantes las redes de apoyo en el bienestar?


¿De qué manera puede fortalecer sus redes de apoyo?


## Anexo 7

### Actitudes favorables y desfavorables en la comunicación

#### ACTITUDES POCO FAVORABLES

1. INTERRUMPE a la otra persona cuando habla. Puede bostezar, estirarte, temblar, llorar, patalear.	2. INTERRUMPE a la otra persona cuando habla. Puede bostezar, estirarte, temblar, llorar, patalear.
3. Debes ACONSEJAR, dar soluciones ("Tu lo que necesitas hacer es . . .")	4. Debes ACONSEJAR, dar soluciones ("Tu lo que necesitas hacer es . . .")
5. Debes INTERPRETAR a tu manera lo que te dicen ("Lo que a ti te pasa es . . ."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, dar tu opinión, etc.	6. Debes INTERPRETAR a tu manera lo que te dicen ("Lo que a ti te pasa es . . ."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, dar tu opinión, etc.
7. RAZONA ("¿No te das cuenta que . . .?"). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.	8. RAZONA ("¿No te das cuenta que . . .?"). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.

## ACTITUDES FAVORABLES

<p>1. MUESTRA INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, y la mirada. Realiza preguntas para ayudarle a expresarse.</p>	<p>2. MUESTRA INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, y la mirada. Realiza preguntas para ayudarle a expresarse.</p>
<p>3. MUESTRA ALEGRÍA y agrado por escucharle.</p>	<p>4. MUESTRA ALEGRÍA y agrado por escucharle.</p>
<p>5. MUESTRA RESPETO. Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.</p>	<p>6. MUESTRA RESPETO. Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.</p>
<p>7. MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD de conseguir cuanto quiere: "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy segura de tu éxito". "Tú eres la persona indicada para hacerlo".</p>	<p>8. MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD de conseguir cuanto quiere: "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy segura de tu éxito". "Tú eres la persona indicada para hacerlo".</p>

## Anexo 8

### Hoja de trabajo

### Nube de palabras

Indicación: Escribe dentro de la nube todas las palabras relacionadas al tema desarrollado en la jornada.



## Anexo 9

### Papelitos con emociones

Alegría	Desagrado	Vergüenza
Tristeza	Aburrimiento	Apatía
Enojo	Extrañeza	Calma
Miedo	Desagrado	Seguridad
Confusión	Orgullo	Impaciencia

## Anexo 10

### 4 situaciones en la que las emociones pueden estar comprometidas

Situación 1: Un encargado está molesto debido a una calificación baja de su hijo y reclama a la docente, pese a que se le invitó para solucionar las dificultades anteriormente.

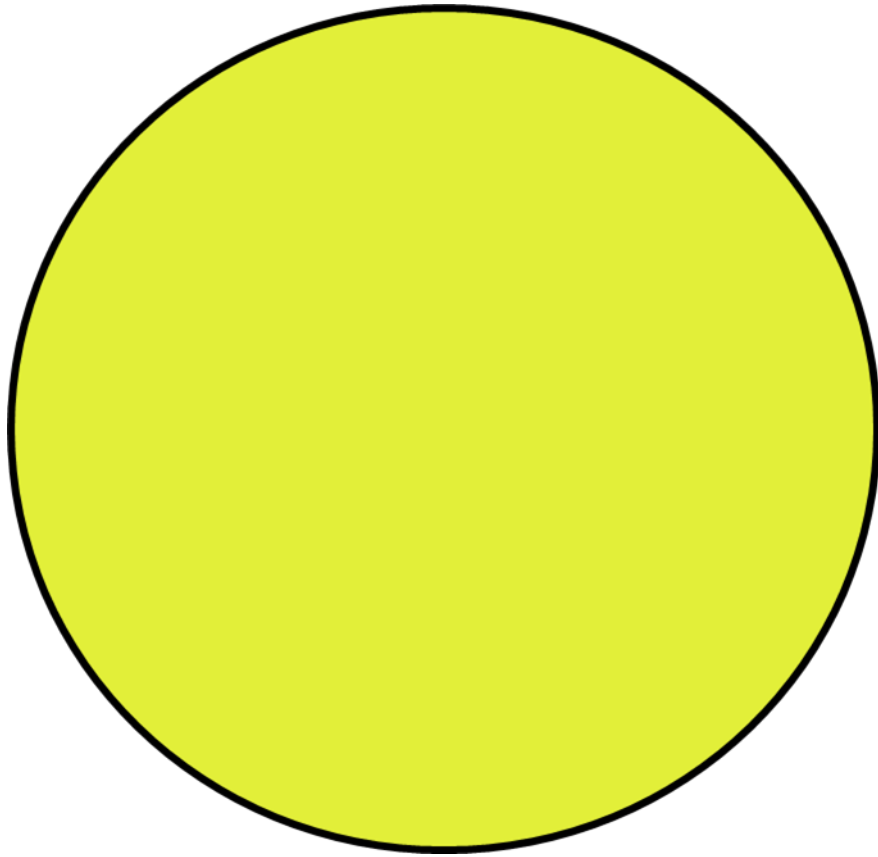
Situación 2: Un estudiante con comportamiento desafiante ha interrumpido la clase continuamente.

Situación 3: En una reunión una docente recibe una crítica negativa respecto a su forma de dar clases y el manejo de los alumnos.

Situación 4: Un docente debe trabajar en equipo para organizar un evento junto a una compañera que no le agrada.

**Anexo 11**

**Círculo para dibujar Emoji para actividad de cierre**



## Anexo 12

### Frases para actividad Sin palabras

Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente
Árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza
En boca cerrada no entran moscas
A caballo regalado no se le busca lado

## **Anexo 13**

### **Frases para la actividad de Diferencias**

1. El café se toma con azúcar
2. Prefiero la montaña que la playa
3. Me gusta la pizza con piña
4. Prefiero a los perros que a los gatos
5. El calor es mejor que el frío
6. Las pupusas de arroz son mejores que las de maíz
7. Me gusta más el drama que la comedia
8. Cristiano es mejor que Messi

## **Anexo 14**

### **Conflictos para la actividad Simulación de conflictos**

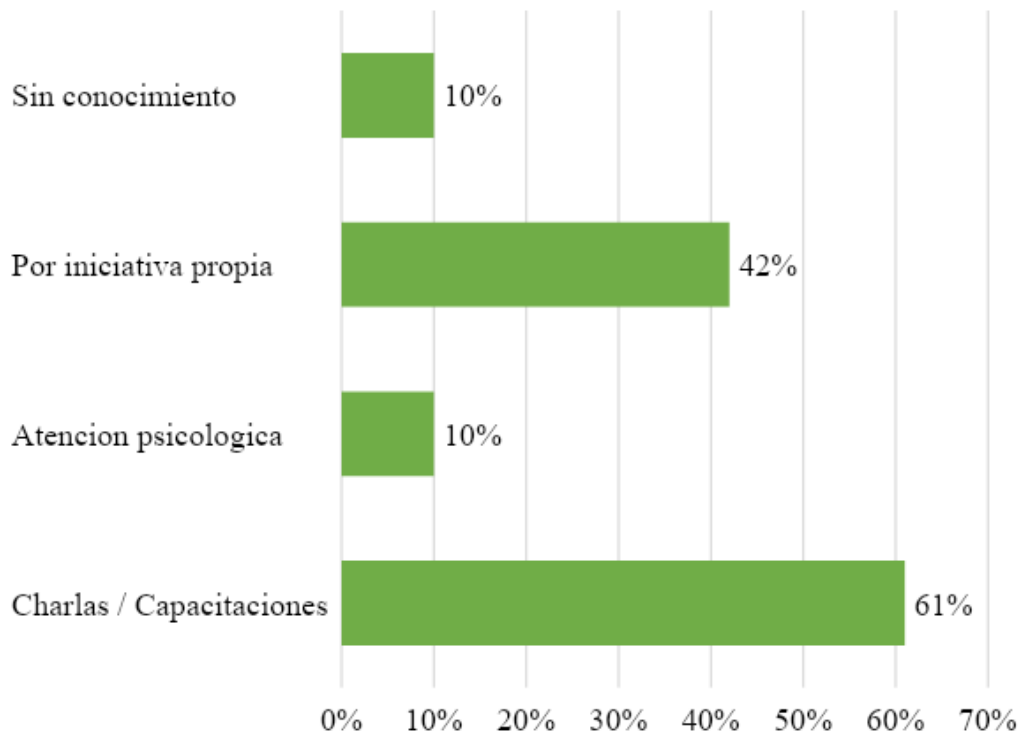
1. En una tarea de una capacitación un docente delega las tareas sin preguntarle a nadie de su equipo.
2. Una docente de la mañana reclama que los alumnos de la mañana dejan desordenado el salón.
3. La encargada de una estudiante reclama por las calificaciones del periodo de su hijo.
4. Los estudiantes se quejan del exceso de tareas.

## VII. ANEXOS GENERALES

### A. GRAFICOS DE VACIADO DE RESULTADS

**Pregunta 1.** ¿Antes de la pandemia tenía conocimiento sobre el cuidado de la salud mental?

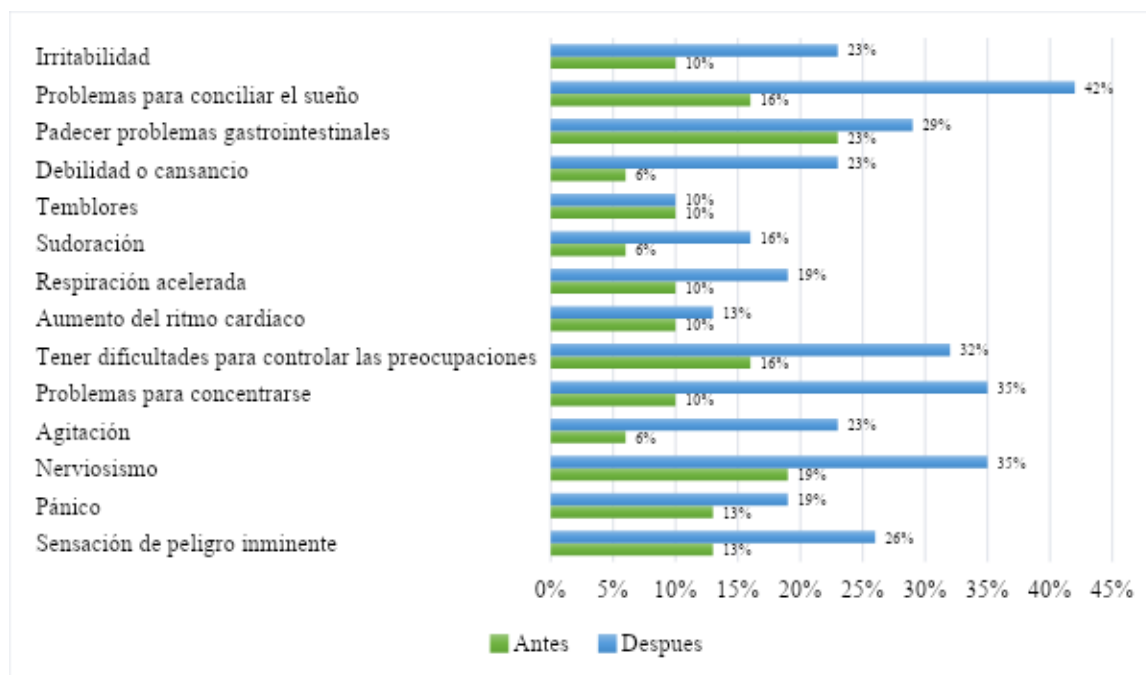
**Gráfico 1**



De acuerdo a los resultados obtenidos en esta pregunta podemos evidenciar que en su mayoría tenían conocimiento previo acerca del cuidado de la salud mental, ya que un 61% de la población encuestada marcó esta opción.

**Pregunta 2.** A continuación, se presentan una serie de síntomas físicos y psicológicos de la ansiedad, marque aquellos que ha experimentado antes y durante la pandemia.

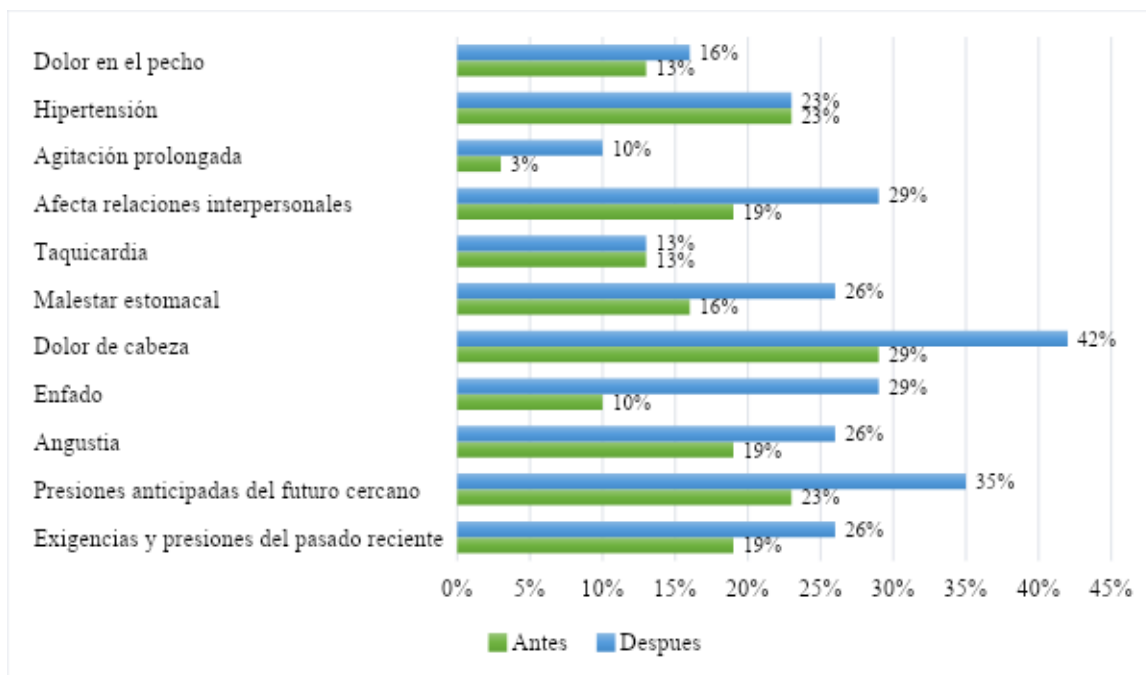
**Gráfico 2**



Los resultados indican que la mayor sintomatología sobre la ansiedad que los maestros experimentaron en el proceso de pandemia fueron los problemas para conciliar el sueño, con un 42%

**Pregunta 3.** Ahora, se presentan una serie de síntomas físicos y psicológicos del estrés, marque aquellos que ha experimentado antes y durante la pandemia.

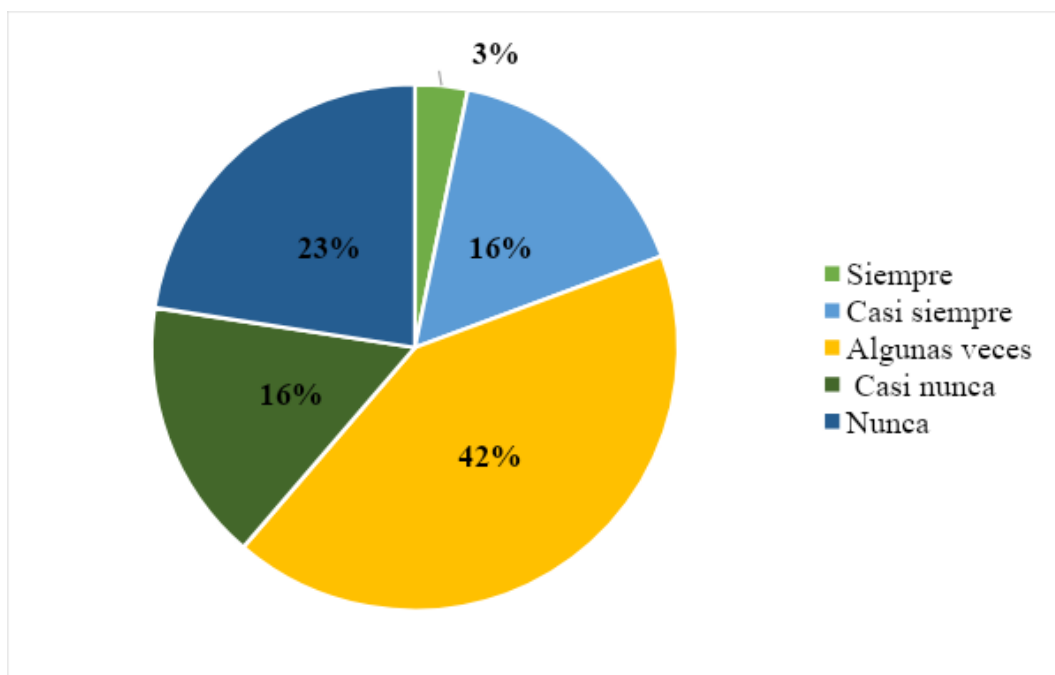
**Gráfico 3**



Se observa que la mayor sintomatología sobre el estrés que los maestros experimentaron en el proceso de pandemia, con un 42%, fue ‘dolor de cabeza’, síntoma que se agudizó más en este periodo.

**Pregunta 4.** La ansiedad puede definirse como un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza. Durante la pandemia ¿Con qué frecuencia se sintió así?

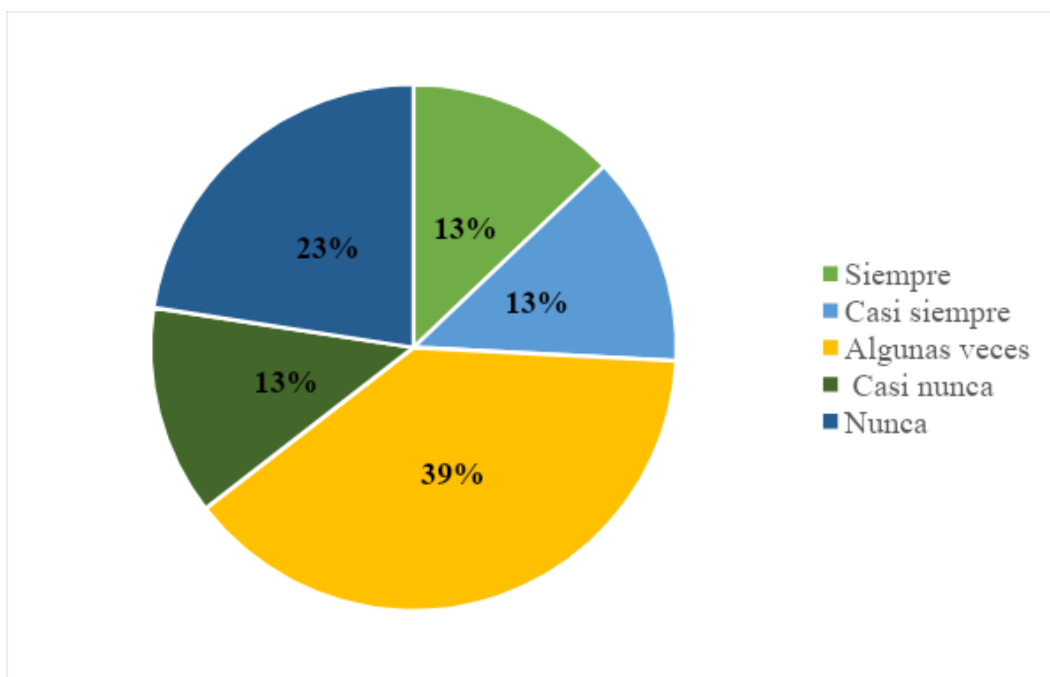
**Gráfico 4**



Los datos evidencian que la mayor parte de los maestros se sintieron “algunas veces” con un estado de ansiedad durante la pandemia, siendo un 42% que experimentó esta sensación algunas veces.

**Pregunta 5.** El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones psicológicas y fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de las exigencias y desafíos en el ámbito laboral o personal. Durante la pandemia ¿con qué frecuencia se sintió así?

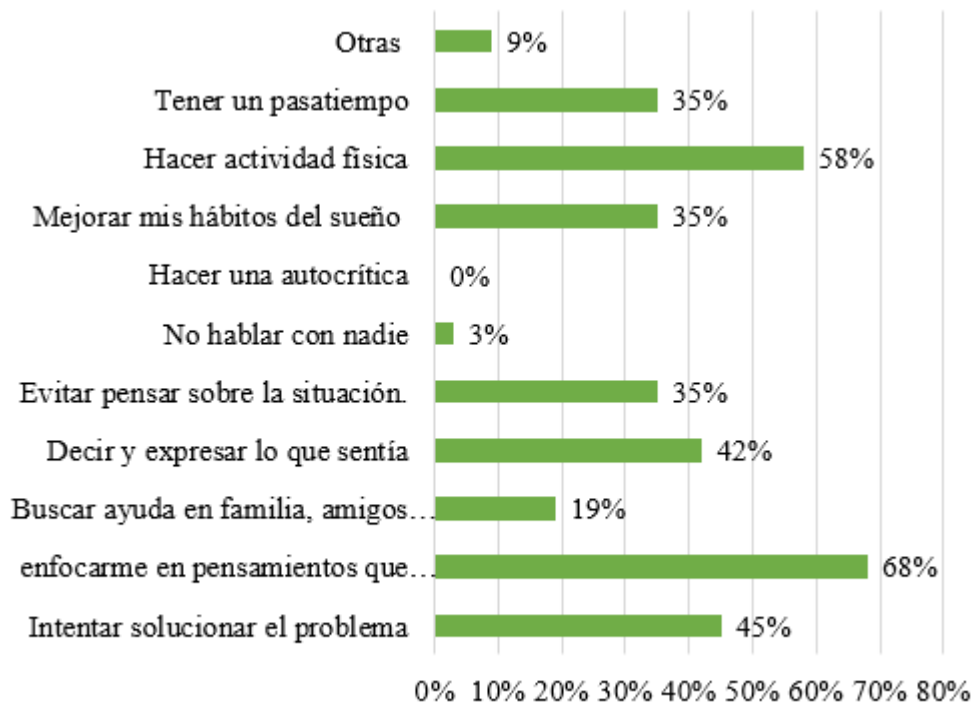
**Gráfico 5**



Como demuestra el gráfico, la mayor parte de los maestros se sintieron “algunas veces” con un estado de estrés durante la pandemia, siendo un 39% que experimentó esta sensación algunas veces.

**Pregunta 6.** En general, ¿cuál o cuáles fueron las estrategias que utilizó para afrontar las situaciones que le generaban ansiedad y estrés?

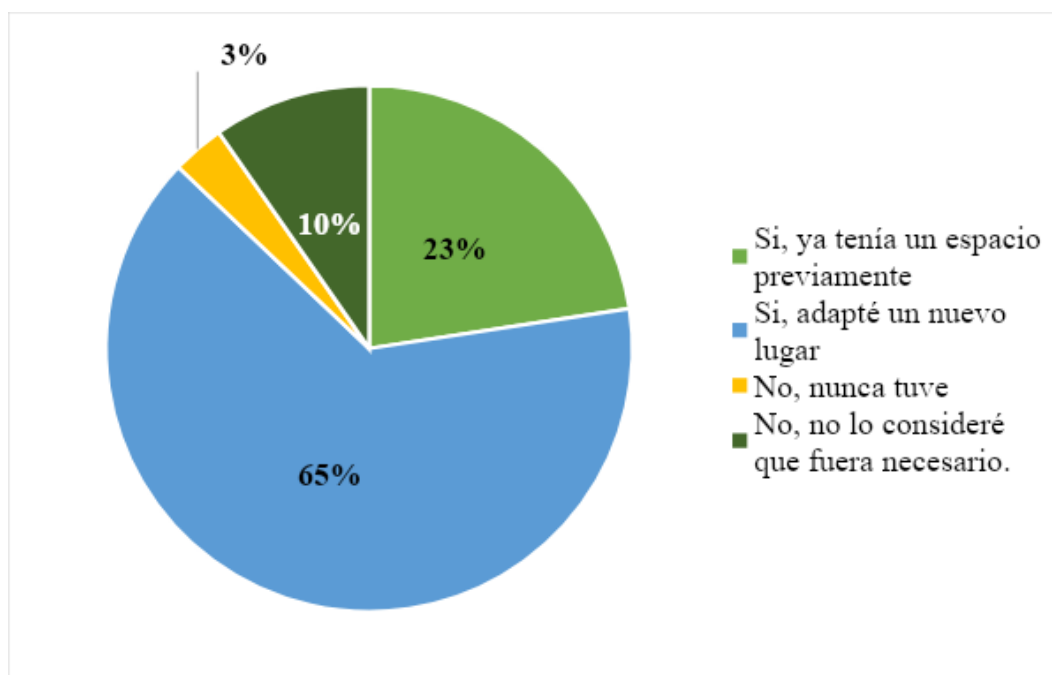
**Gráfico 6**



Las estrategias más utilizadas por parte de los maestros para afrontar situaciones que les generaban estrés y ansiedad fueron los ‘pensamientos que los hicieran sentir mejor’, obteniendo esta respuesta en un 68% del total de encuestados. Además, es importante destacar que la estrategia de ‘Hacer actividad física’ fue marcada en un 58%.

**Pregunta 7.** Durante la implementación de la educación en modalidad a distancia ¿Contaba con un espacio destinado para trabajar y que fuera cómodo en su hogar?

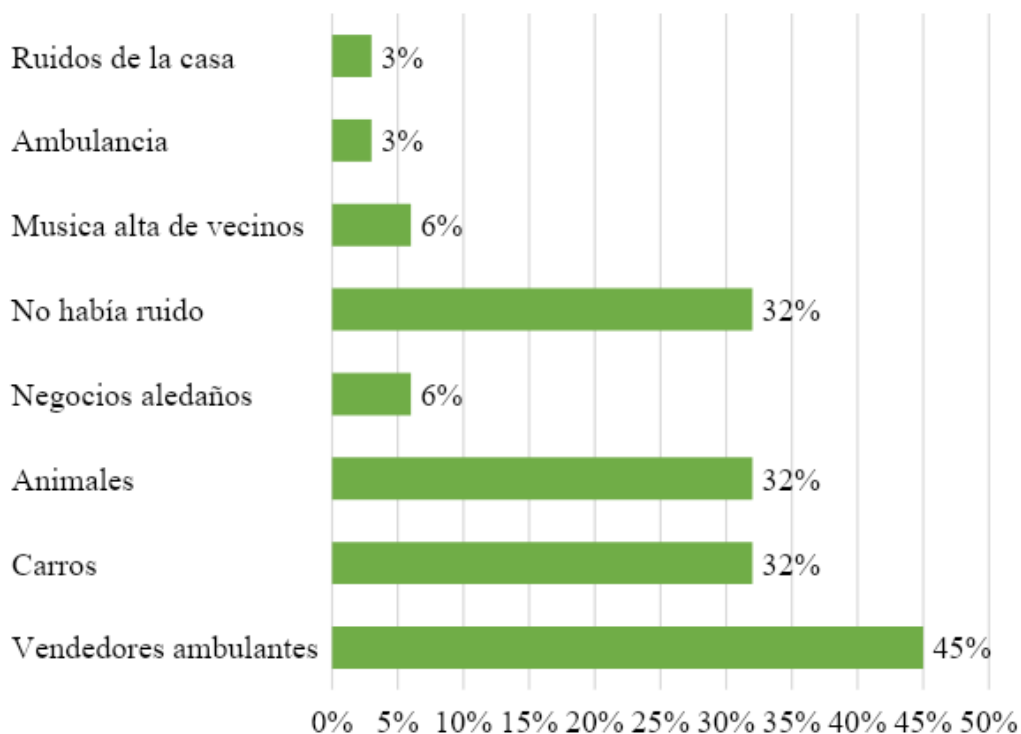
**Gráfico 7**



De acuerdo a los resultados obtenidos, un 65% de los maestros tuvieron que adecuar un lugar específico para poder trabajar durante el periodo de pandemia y así brindar las clases adecuadamente a sus estudiantes.

**Pregunta 8.** En ese mismo periodo, ¿Cuáles de las siguientes opciones relacionadas al ruido le generaba dificultades en la realización de su trabajo?

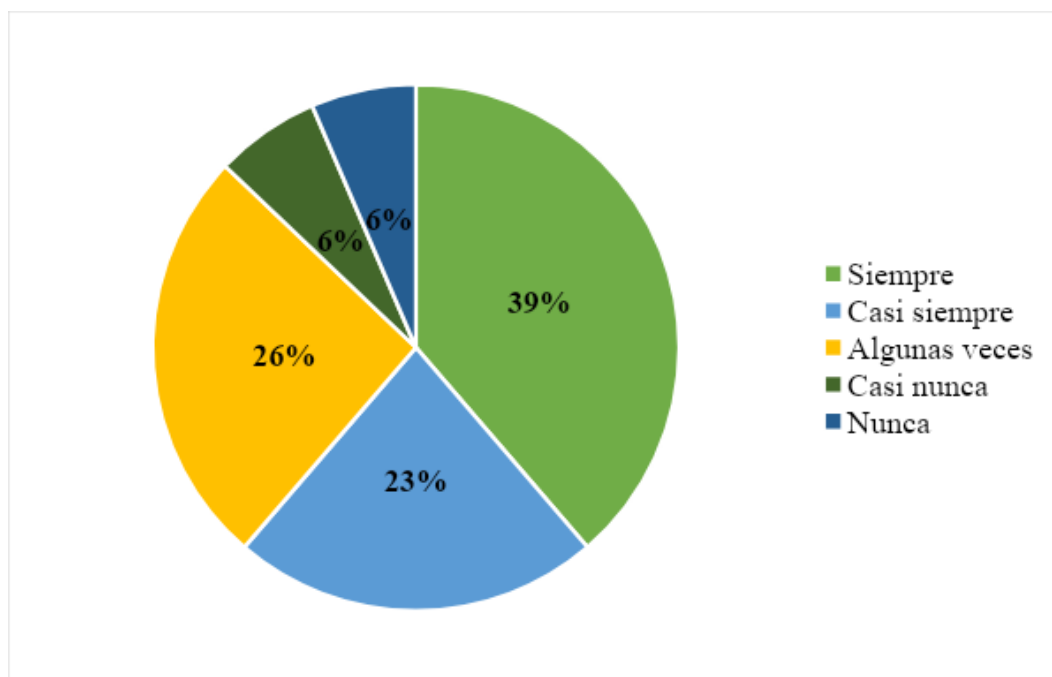
**Gráfico 8**



Los ‘vendedores ambulantes’ fueron una de las mayores dificultades en cuanto al ruido que los maestros tuvieron que enfrentar para realizar su trabajo desde casa, de acuerdo al 45% de las opciones de respuesta.

**Pregunta 9.** ¿Dispuso de las herramientas y el material didáctico necesario para realizar su trabajo desde casa?

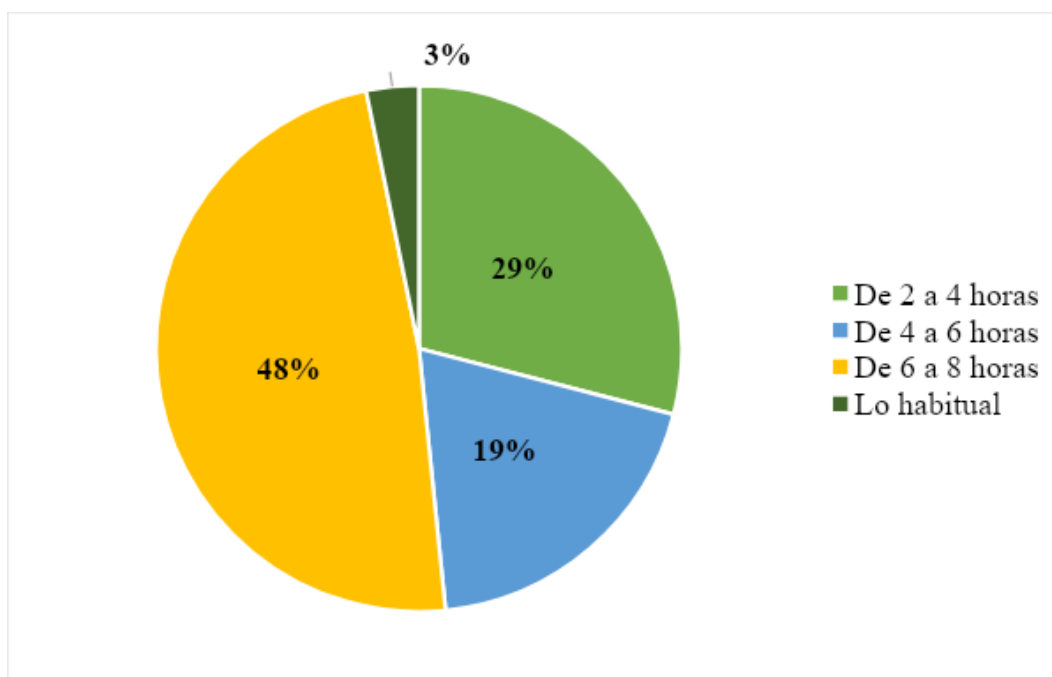
**Gráfico 9**



El 62% de los maestros respondieron que ‘siempre’ y ‘casi siempre’ tuvieron a su disposición las herramientas y el material didáctico necesario para realizar su trabajo desde casa.

**Pregunta 10.** ¿Cuántas horas adicionales a su horario habitual dedicó para realizar su trabajo en la modalidad a distancia?

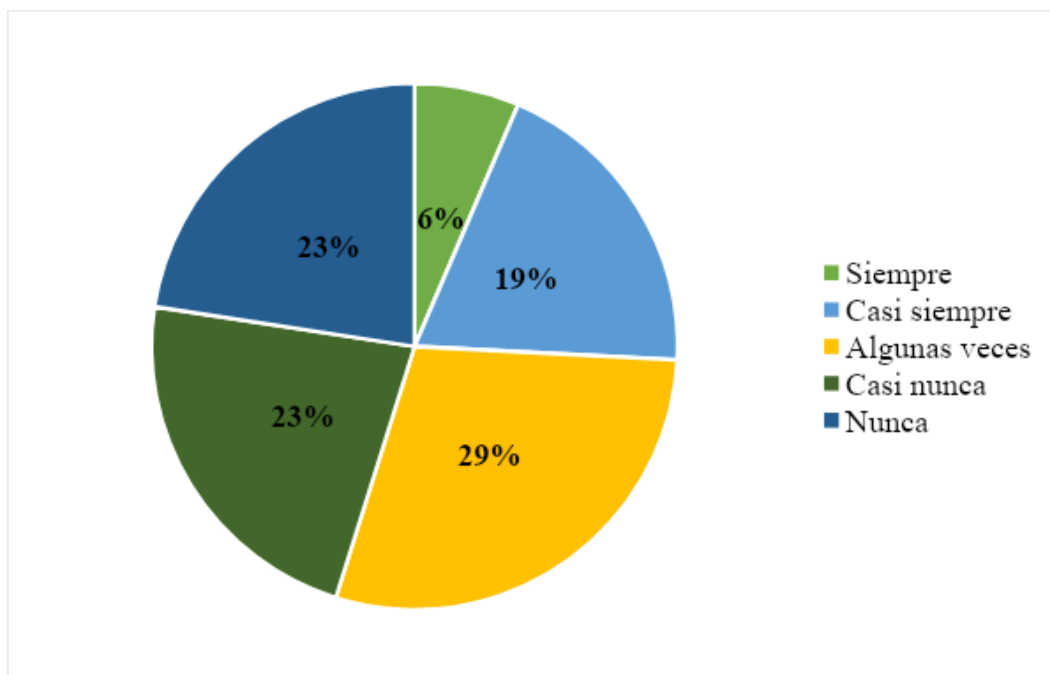
**Gráfico 10**



De acuerdo a los resultados obtenidos, un 48% de los docentes encuestados indicaron que tuvieron que adicionar 6 a 8 horas a su trabajo cuando estuvieron en la modalidad a distancia por la pandemia.

**Pregunta 11.** ¿Tuvo dificultades en casa para equilibrar el tiempo de trabajo y las actividades de tipo familiar?

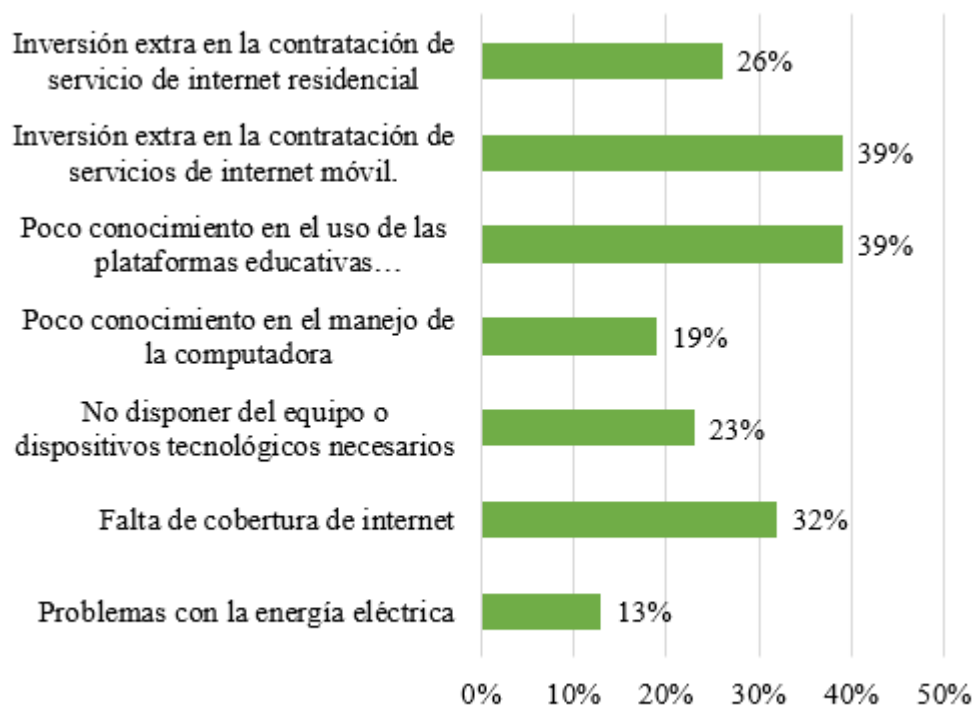
**Gráfico 11**



El 54% de los maestros encuestados indicaron que, si tuvieron dificultad en equilibrar el tiempo que dedicaban al trabajo y a las actividades de tipo familiar en el período de la pandemia, ya sea ‘siempre’, ‘casi siempre’ o ‘algunas veces’.

**Pregunta 12.** Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son el conjunto de herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios que permiten el tratamiento y la transmisión de la comunicación, las cuales han sido esenciales en la implementación de la educación en la modalidad a distancia, ¿Qué dificultades presentó usted en el uso de éstas?

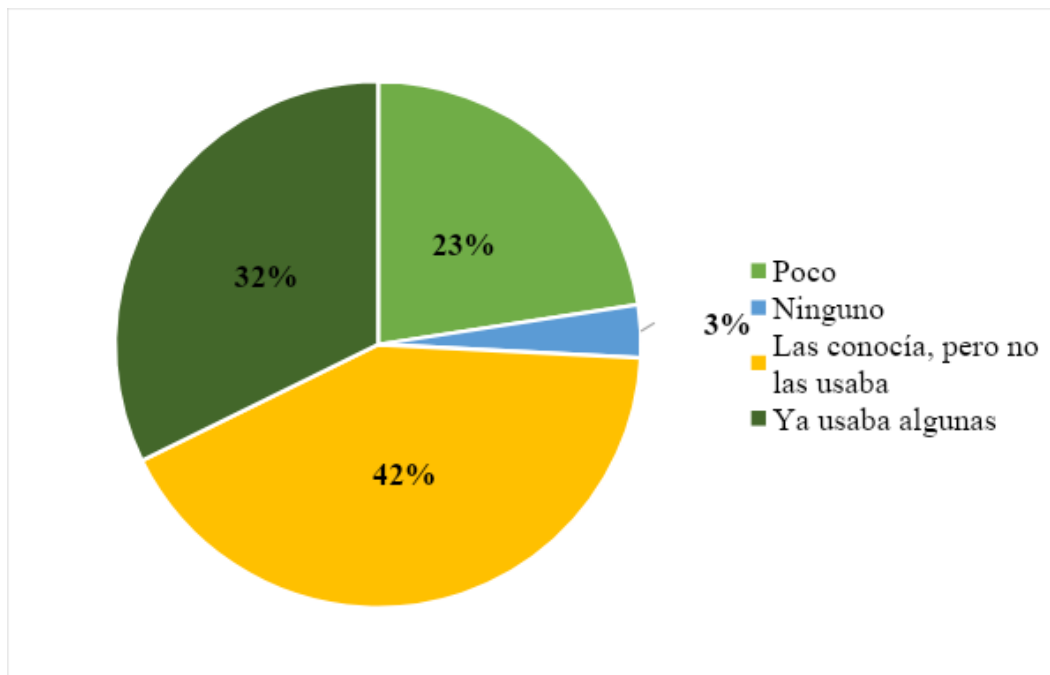
**Gráfico 12**



Los encuestados marcaron en un 78% de las veces que, “la inversión extra en la contratación de servicios de internet móvil” y el “poco conocimiento en el uso de las plataformas educativas”, fueron las mayores dificultades que tuvieron al usar las TIC.

**Pregunta 13.** ¿Antes de la pandemia disponía de conocimientos y habilidades para el uso de las TIC?

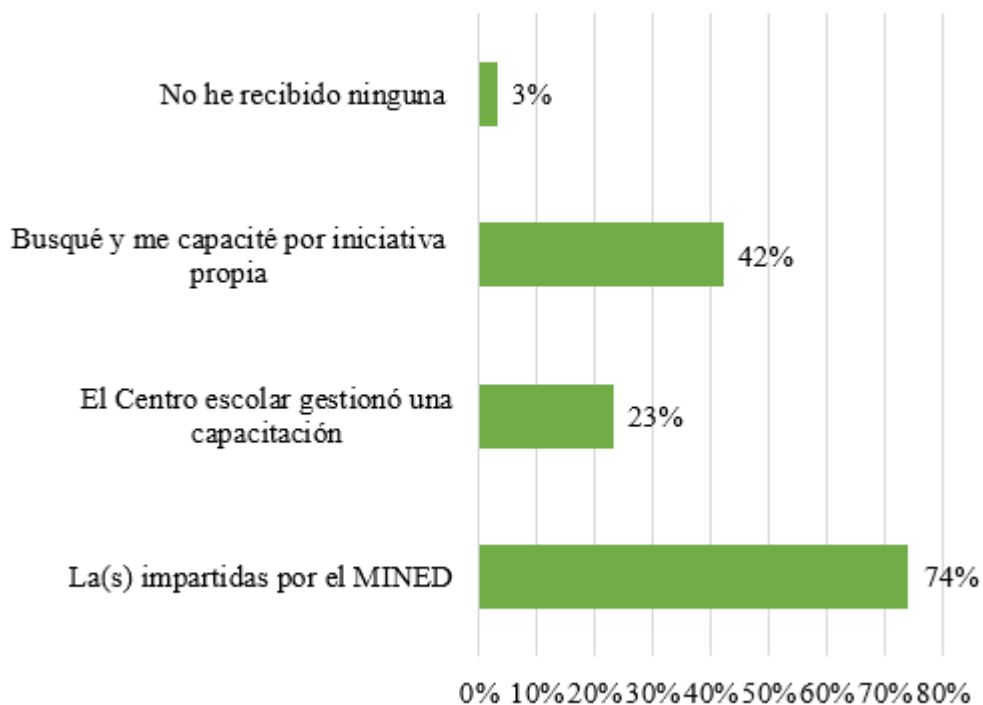
**Gráfico 13**



Como demuestra el gráfico, el 42% de los encuestados conocían las TIC, pero no las usaban; este dato, sumado al 32% que ya usaba algunas, demuestra que los maestros tenían algún nivel de preparación para enfrentar la enseñanza virtual y a distancia.

**Pregunta 14.** ¿Recibió alguna capacitación sobre el uso de las TIC?

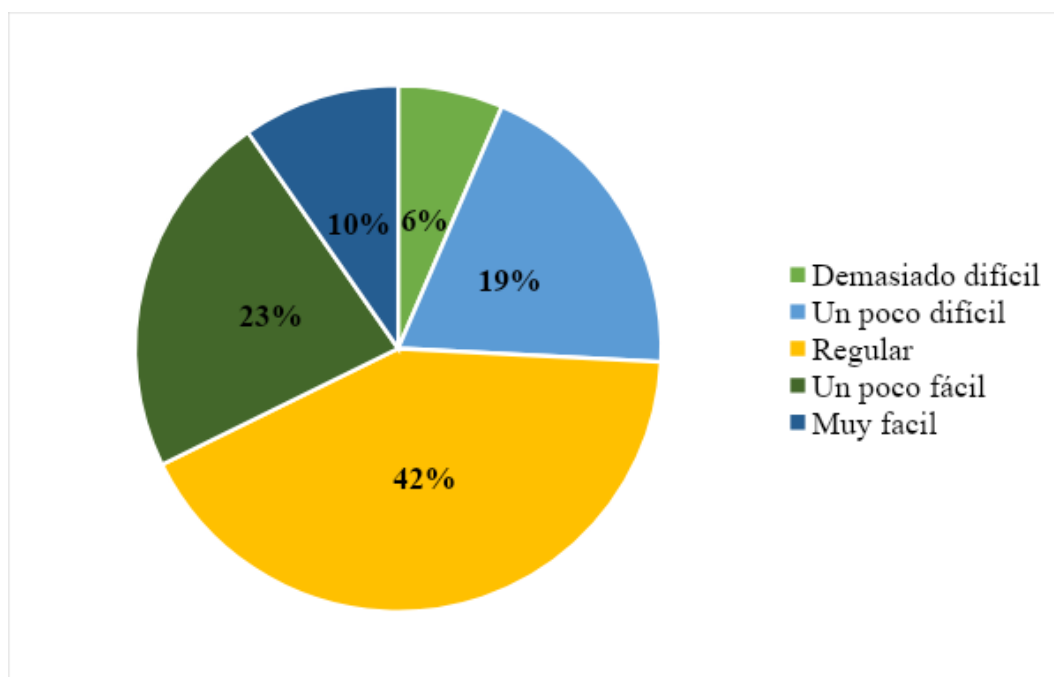
**Gráfico 14**



Los resultados obtenidos en esta pregunta indican que los maestros recibieron capacitaciones de parte del MINED, ya que un 74% de los encuestados marcaron esa respuesta.

**Pregunta 15.** Según su experiencia ¿Cómo considera el nivel de dificultad para el aprendizaje del uso de las TIC?

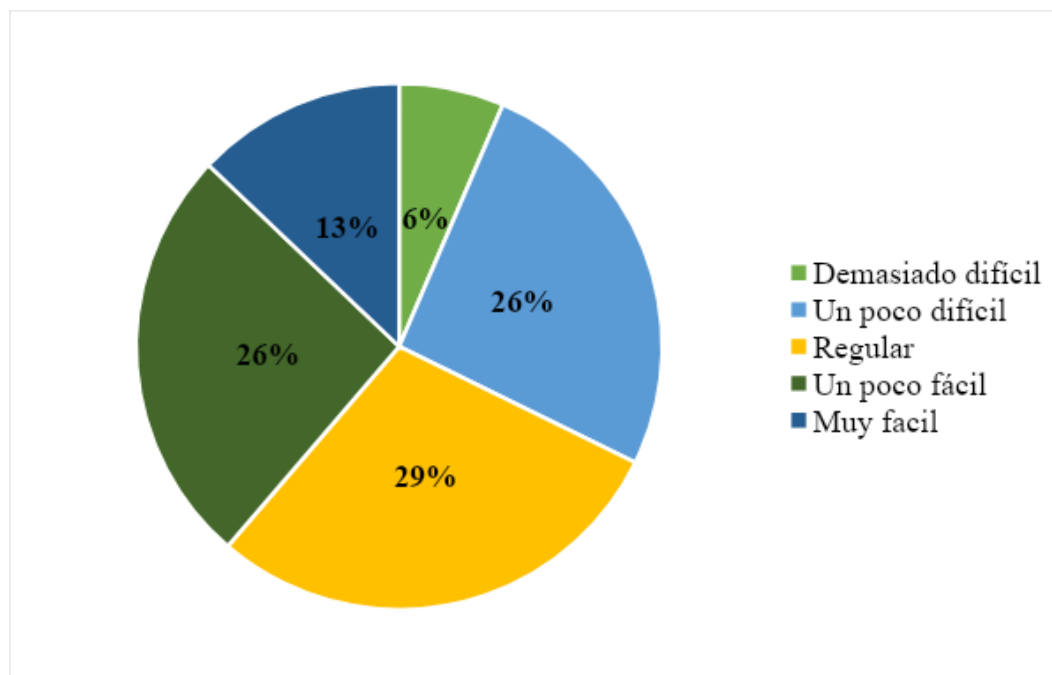
**Gráfico 15**



El 42% de los maestros encuestados consideran el nivel de dificultad para el aprendizaje del uso de las TIC como intermedio, ya que marcaron la opción ‘regular’.

**Pregunta 16.** Según su experiencia ¿Cuál fue el nivel de dificultad que tuvo para adaptarse a la modalidad a distancia?

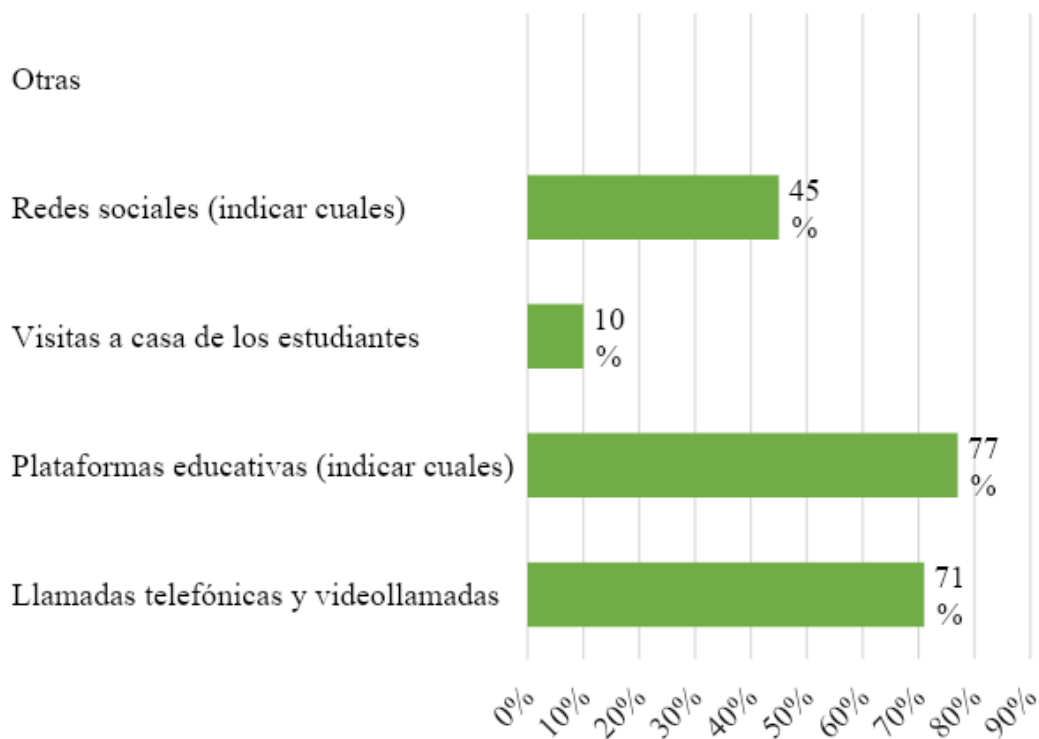
**Gráfico 16**



Solamente para el 39% de los maestros fue ‘muy fácil’ o ‘un poco fácil’ adaptarse a la modalidad a distancia, por lo que, para la mayoría debió representar un verdadero reto.

**Pregunta 17.** ¿Cuáles estrategias y recursos utilizaron para la implementación de la educación en modalidad a distancia?

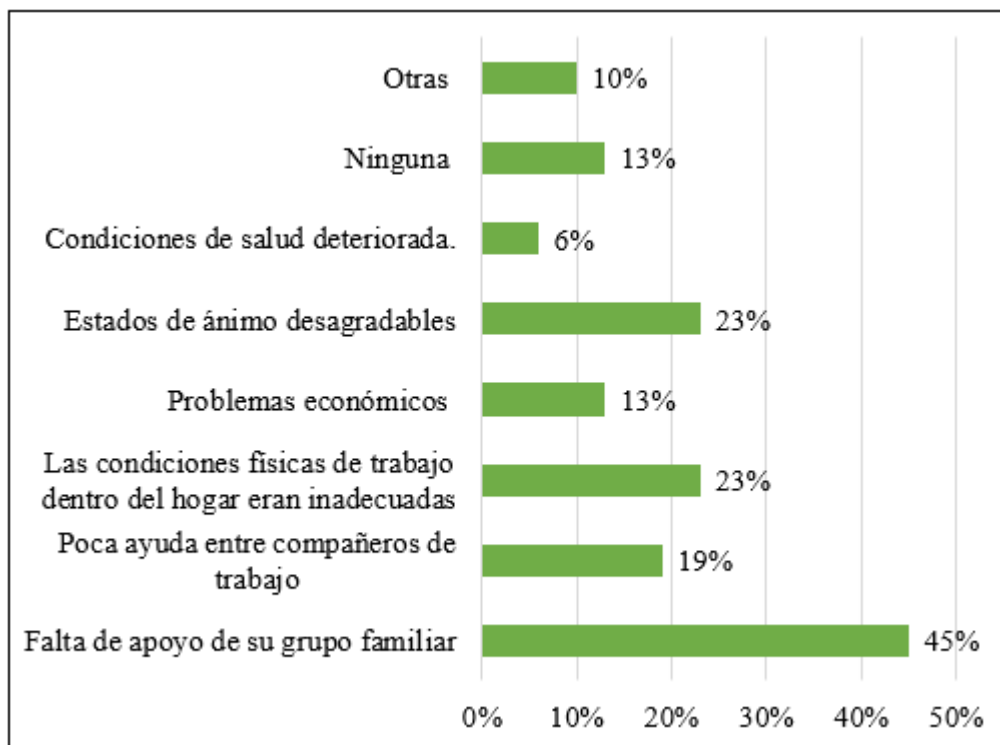
**Gráfico 17**



Para la implementación de la educación en modalidad a distancia, los maestros señalan que las estrategias y recursos más utilizados fueron las ‘plataformas educativas’ (77%) y las ‘llamadas telefónicas o las videollamadas’ (71%).

**Pregunta 18.** ¿Qué variables considera que dificultaron su adaptación a la modalidad a distancia?

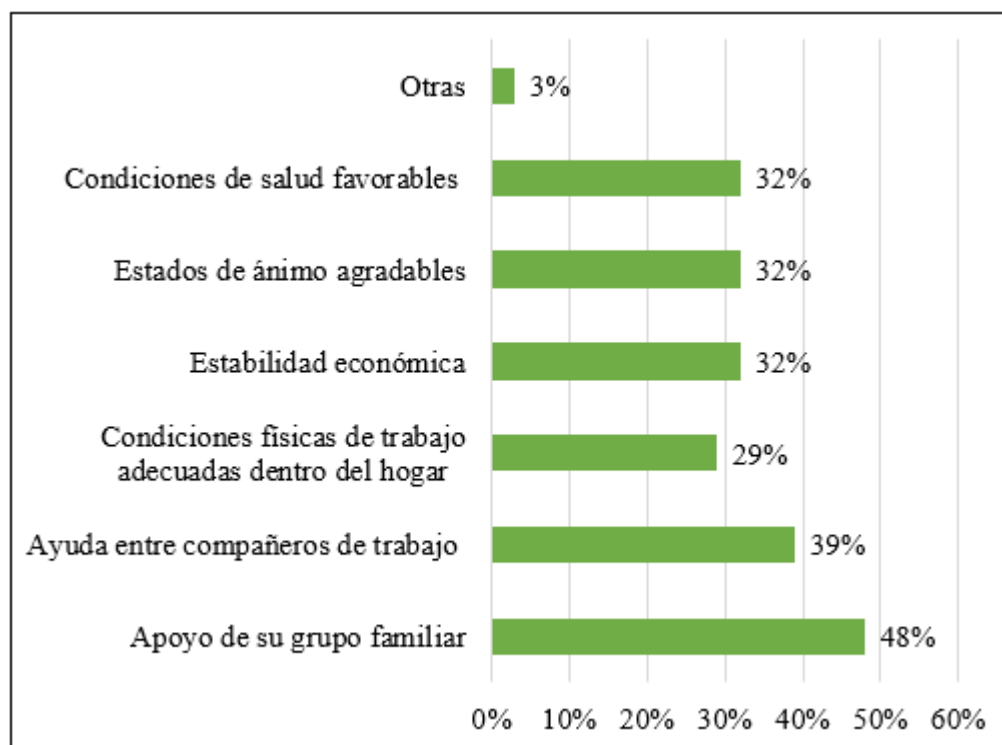
**Gráfico18**



La “falta de apoyo de su grupo familiar” es señalada en el 45% de las opciones de respuesta, como la mayor dificultad que tuvieron los maestros para adaptarse a la modalidad a distancia.

**Pregunta 19.** ¿Qué variables considera que facilitaron su adaptación a la modalidad a distancia?

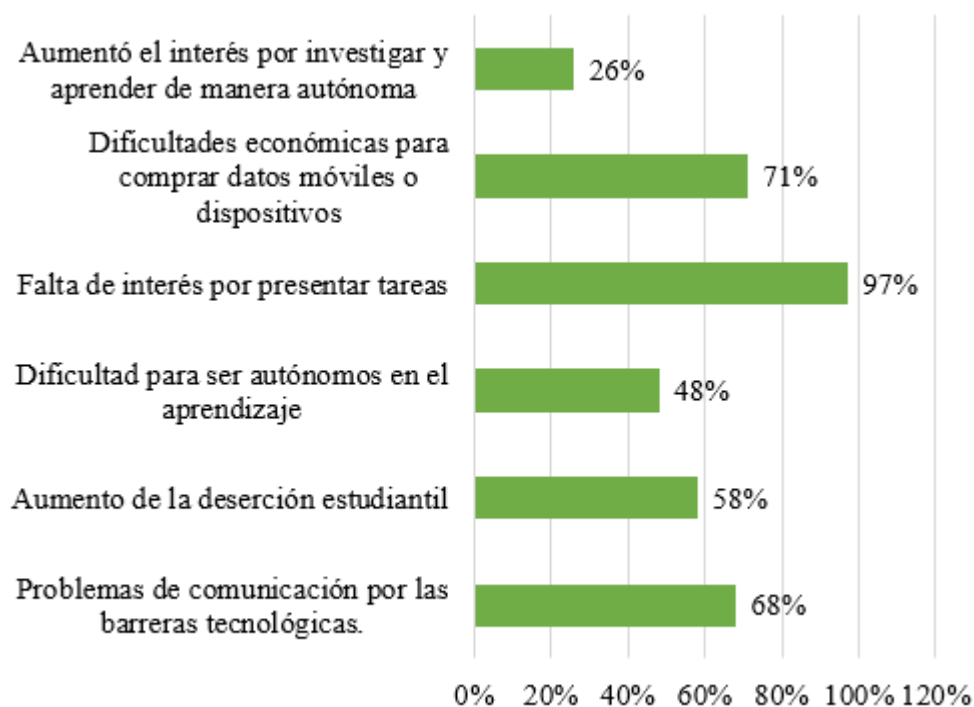
**Gráfico 19**



En cuanto a las variables que facilitaron la adaptación a la modalidad a distancia, se observa que la relación con otros fue la variable más potente, ya que en un 87% de las veces, los maestros marcaron la ‘ayuda entre compañeros de trabajo’ y el ‘apoyo de su grupo familiar’.

**Pregunta 20.** ¿Qué impacto a nivel educativo considera que generó la pandemia en los estudiantes?

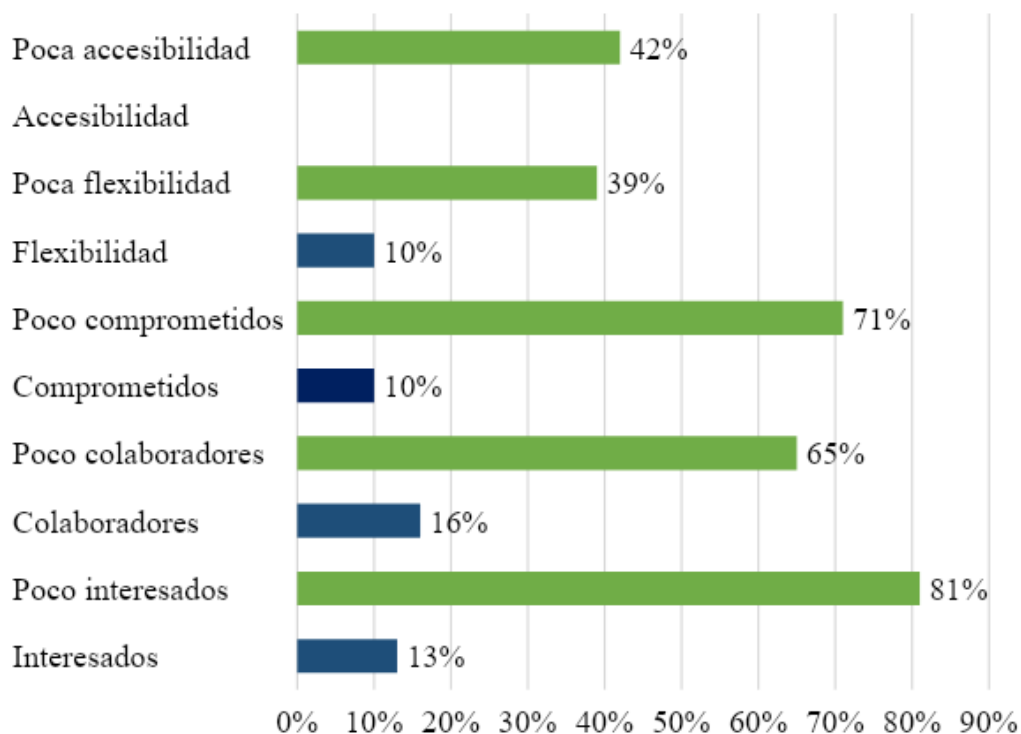
**Gráfico 20**



Es significativo que los maestros encuestados consideran que, el mayor impacto a nivel educativo que generó la pandemia en los estudiantes fue la “falta de interés por presentar tareas”, siendo marcada esta opción en un 97% de las veces.

**Pregunta 21.** Por lo general, ¿Cuáles fueron las actitudes que observó en los encargados de familia durante la educación en la modalidad a distancia?

**Gráfico 21**



Los maestros encuestados indican que, la actitud que más observaron de parte de los encargados de familia durante la educación en modalidad a distancia fue la de ‘poco interesados’, obteniendo 81% de marcas, lo cual es reforzado con las opciones de ‘poco comprometidos’ (71%) y ‘poco colaboradores’ (65%).

## B. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1. ENCUESTA



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología



Encuesta No. \_\_\_\_

#### ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL CENTRO ESCOLAR DOROTEO VASCONCELOS

**OBJETIVO:** Indagar sobre los síntomas de ansiedad y estrés en los docentes como consecuencia del cambio a la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19, así como las estrategias que implementaron para afrontarlos y los retos laborales a los que se enfrentaron.

**INDICACIONES:** A continuación, se presentan una serie de ítems con opciones de respuesta; marque aquellas con las que se siente más identificado/a de acuerdo a su experiencia. La información recabada es confidencial y con fines académicos.

#### DATOS GENERALES

Edad: \_\_\_\_\_ Género: M \_\_\_\_ F \_\_\_\_ Fecha de la encuesta: \_\_\_\_\_

Grado y sección: \_\_\_\_\_ Años de ejercer la docencia: \_\_\_\_\_

Título(s) académico: Profesorado: \_\_\_\_\_ Licenciatura: \_\_\_\_\_ Maestría: \_\_\_\_\_

#### Parte I. Síntomas de ansiedad y estrés

1. ¿Antes de la pandemia tenía conocimiento sobre el cuidado de la salud mental?
  - a) Recibí charlas/capacitaciones \_\_\_\_\_
  - b) Estuve en atención psicológica \_\_\_\_\_
  - c) Tenía conocimiento por iniciativa propia \_\_\_\_\_
  - d) No tenía conocimiento \_\_\_\_\_
  - e) Otra: \_\_\_\_\_
  
2. A continuación, se presentan una serie de síntomas físicos y psicológicos de la ansiedad, marque aquellos que ha experimentado antes y durante la pandemia.

Síntomas	Antes	Después
Sensación de peligro inminente		
Pánico		
Nerviosismo		
Agitación		
Problemas para concentrarse		
Tener dificultades para controlar las preocupaciones		
Aumento del ritmo cardíaco		
Respiración acelerada		
Sudoración		
Temblores		
Debilidad o cansancio		
Padecer problemas gastrointestinales		
Problemas para conciliar el sueño		
Irritabilidad		

3. Ahora, se presentan una serie de síntomas físicos y psicológicos del estrés, marque aquellos que ha experimentado antes y durante la pandemia.

Síntomas	Antes	Después
Exigencias y presiones del pasado reciente		
Presiones anticipadas del futuro cercano		
Angustia		
Enfado		
Dolor de cabeza		
Malestar estomacal		
Taquicardia		
Afecta relaciones interpersonales		
Agitación prolongada		
Hipertensión		
Dolor en el pecho		

4. La ansiedad puede definirse como un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego *ante lo que se vivencia como una amenaza*. Durante la pandemia ¿Con qué frecuencia se sintió así?
- Siempre
  - Casi siempre
  - Algunas veces
  - Casi nunca
  - Nunca
5. El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones psicológicas y fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de *tensión nerviosa, producto de las*

6. *exigencias y desafíos en el ámbito laboral o personal*. Durante la pandemia ¿Con qué frecuencia se sintió así?
- f) Siempre
  - g) Casi siempre
  - h) Algunas veces
  - i) Casi nunca
  - j) Nunca
7. En general ¿Cuál o cuáles fueron las estrategias que utilizó para afrontar las situaciones que le generaban ansiedad y estrés?
- a) Intentar solucionar el problema \_\_\_\_\_
  - b) Enfocarme en pensamientos que me hicieran sentir mejor \_\_\_\_\_
  - c) Buscar ayuda en familia, amigos y/o compañeros \_\_\_\_\_
  - d) Decir y expresar lo que sentía \_\_\_\_\_
  - e) Evitar pensar sobre la situación \_\_\_\_\_
  - f) No hablar con nadie \_\_\_\_\_
  - g) Hacer una autocrítica \_\_\_\_\_
  - h) Mejorar mis hábitos de sueño \_\_\_\_\_
  - i) Hacer actividad física \_\_\_\_\_
  - j) Tener un pasatiempo \_\_\_\_\_ ¿Cuál/es? \_\_\_\_\_
  - k) Otras: \_\_\_\_\_
- 

## **Parte II. Condiciones de trabajo**

8. Durante la implementación de la educación en modalidad a distancia ¿Contaba con un espacio destinado para trabajar y que fuera cómodo en su hogar?
- a) Sí, ya tenía un espacio previamente
  - b) Sí, adapté un nuevo lugar
  - c) No, nunca tuve
  - d) No, no lo considere una opción o que fuera necesario

9. En ese mismo periodo, ¿Cuáles de las siguientes opciones relacionadas al ruido le generaba dificultades en la realización de su trabajo?
- a) Vendedores ambulantes \_\_\_\_\_
  - b) Carros \_\_\_\_\_
  - c) Animales \_\_\_\_\_
  - d) Negocios aledaños \_\_\_\_\_
  - e) No había ruido \_\_\_\_\_
  - f) Otras: \_\_\_\_\_
10. ¿Dispuso de las herramientas y el material didáctico necesario para realizar su trabajo desde casa?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Algunas veces
  - d) Casi nunca
  - e) Nunca
11. ¿Cuántas horas adicionales a su horario habitual dedicó para realizar su trabajo en la modalidad a distancia?
- a) De 2 a 4 horas
  - b) De 4 a 6 horas
  - c) De 6 a 8 horas
  - d) Otras: \_\_\_\_\_
12. ¿Tuvo dificultades en casa para equilibrar el tiempo de trabajo y las actividades de tipo familiar?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Algunas veces
  - d) Casi nunca
  - e) Nunca

### Parte III. Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación

13. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son el conjunto de herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios que permiten el tratamiento y la transmisión de la comunicación, las cuales han sido esenciales en la implementación de la educación en la modalidad a distancia, ¿Qué dificultades presentó usted en el uso de éstas?

- a) Problemas con la energía eléctrica \_\_\_\_\_
- b) Falta de cobertura del internet \_\_\_\_\_
- c) No disponer del equipo o dispositivos tecnológicos necesarios \_\_\_\_\_
- d) Poco conocimiento en el manejo de la computadora \_\_\_\_\_
- e) Poco conocimiento de uso de plataformas educativas (Classroom, Meet, etc.) \_\_\_\_\_
- f) Inversión extra en la contratación de servicios de internet móvil \_\_\_\_\_
- g) Inversión extra en la contratación de servicios de internet residencial \_\_\_\_\_
- h) Otras: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. ¿Antes de la pandemia disponía de conocimientos y habilidades para el uso de las TIC?

- a) Poco
- b) Ninguno
- c) Las conocía, pero no las usaba
- d) Ya usaba algunas (mencionar cuáles) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. ¿Recibió alguna capacitación sobre el uso de las TIC?

- a) La(s) impartida(s) por el MINED \_\_\_\_\_
- b) El Centro escolar gestionó una capacitación \_\_\_\_\_
- c) Busqué y me capacité por iniciativa propia \_\_\_\_\_
- d) No he recibido ninguna \_\_\_\_\_

16. Según su experiencia ¿Cómo considera el nivel de dificultad para el aprendizaje del uso de las TIC?

- a) Demasiado difícil
- b) Un poco difícil
- c) Regular
- d) Un poco fácil
- e) Muy fácil

**Parte IV. Impacto de la educación en modalidad a distancia en docentes, estudiantes y encargados**

17. Según su experiencia ¿Cuál fue el nivel de dificultad que tuvo para adaptarse a la modalidad a distancia?

- a) Demasiado difícil
- b) Un poco difícil
- c) Regular
- d) Un poco fácil
- e) Muy fácil

18. ¿Cuáles estrategias y recursos utilizó para la implementación de la educación en modalidad a distancia?

- a) Llamadas telefónicas y videollamadas \_\_\_\_\_
- b) Plataformas educativas (indicar cuáles) \_\_\_\_\_
- c) Visitas a casa de los estudiantes \_\_\_\_\_
- d) Redes sociales (indicar cuáles) \_\_\_\_\_
- e) Otras: \_\_\_\_\_

19. ¿Qué variables considera que dificultaron su adaptación a la modalidad a distancia?

- a) Falta de apoyo de su grupo familiar \_\_\_\_\_
- b) Poca ayuda entre compañeros de trabajo \_\_\_\_\_
- c) Las condiciones físicas de trabajo dentro del hogar eran inadecuadas \_\_\_\_\_
- d) Problemas económicos \_\_\_\_\_
- e) Estados de ánimo desagradables \_\_\_\_\_
- f) Condiciones de salud deteriorada \_\_\_\_\_
- g) Otras: \_\_\_\_\_

20. ¿Qué variables considera que facilitaron su adaptación a la modalidad a distancia?

- a) Apoyo de su grupo familiar \_\_\_\_\_
- b) Ayuda entre compañeros de trabajo \_\_\_\_\_
- c) Condiciones físicas de trabajo adecuadas dentro del hogar \_\_\_\_\_
- d) Estabilidad económica \_\_\_\_\_
- e) Estados de ánimo agradables \_\_\_\_\_
- f) Condiciones de salud favorables \_\_\_\_\_
- g) Otras: \_\_\_\_\_

21. ¿Qué impacto a nivel educativo considera que generó la pandemia en los estudiantes?

- a) Problemas de comunicación por las barreras tecnológicas \_\_\_\_\_
- b) Aumento de la deserción estudiantil \_\_\_\_\_
- c) Dificultad para ser autónomos en el aprendizaje \_\_\_\_\_
- d) Falta de interés para presentar sus tareas \_\_\_\_\_
- e) Dificultades económicas para comprar datos móviles o dispositivos \_\_\_\_\_
- f) Aumentó el interés por investigar y aprender de manera autónoma \_\_\_\_\_

22. Por lo general, ¿Cuáles fueron las actitudes que observó en los encargados de familia durante la educación en la modalidad a distancia?

Interesados		Poco interesados	
Colaboradores		Poco colaboradores	
Comprometidos		Poco comprometidos	
Flexibilidad		Poca flexibilidad	
Accesibilidad		Poca accesibilidad	

**¡Gracias por su colaboración!**

## 2. ENTREVISTA GRUPO FOCAL



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología



### GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A GRUPO FOCAL DE DOCENTES DEL CENTRO ESCOLAR “DOROTEO VASCONCELOS”

**OBJETIVO:** Profundizar en las percepciones, sentimientos y pensamientos de los docentes, generados por el cambio a la educación en modalidad a distancia y su incidencia en síntomas de ansiedad y estrés, así como las estrategias de afrontamiento y los retos laborales en el contexto de la pandemia por COVID-19.

**INDICACIONES:** A continuación, se plantearán una serie de preguntas para que las respondan de acuerdo a su experiencia, generando una conversación entre los participantes. La información recabada es confidencial y con fines académicos.

1. ¿Cómo vivieron la experiencia de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia?
2. ¿De qué manera se manifestó la ansiedad o estrés debido a los cambios en su rutina laboral y las demandas adicionales de la educación a distancia?
3. ¿Qué factores o situaciones influyeron en que los niveles de ansiedad y estrés se incrementaran?
4. ¿Recibieron algún tipo de recurso o apoyo por parte del MINED para manejar los desafíos emocionales de la educación a distancia?
5. ¿Cómo fue su experiencia en el manejo de los estados emocionales generados por la educación a distancia en el contexto de la pandemia?
6. ¿Cuáles cambios tuvo que implementar en sus hábitos para sobrellevar la pandemia y sus responsabilidades laborales?

7. ¿Qué consecuencias favorables y poco favorables tuvo el dedicar más tiempo al trabajo en esta modalidad?
8. ¿Cómo influyeron sus relaciones interpersonales (familia, amigos y compañeros de trabajo) en la adaptación al trabajo en esta modalidad?
9. ¿Qué ventajas y desventajas tuvo el uso de las TIC durante la educación en modalidad a distancia?
10. ¿Cuáles fueron los inconvenientes que tuvieron en cuanto a la relación con los encargados de sus alumnos?
11. Al hacer introspección ¿Cuáles habilidades o estrategias fueron clave para desarrollar su labor docente y qué se pudo mejorar?
12. Comparta una reflexión personal sobre los aprendizajes que le dejó la pandemia y la educación en modalidad a distancia.

## B. VACIADO DE ENTREVISTA DE GRUPO FOCAL

### D. Análisis individual participantes del grupo focal.

#### ➤ Pregunta 1. ¿Cómo vivieron la experiencia de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia?

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<i>“siento que, si afectó, sobre todo en la comunicación entre docentes y padres, quizás por la situación económica también, no se adaptaron en un principio. La frustración siento que la sentimos como maestras porque no pude controlar factores externos, yo trabajé de forma de</i>	<i>“las cosas pasan por algo, pensaba que ya iba a pasar esa situación y tenía fe en Dios en que iba a pasar, en lo que yo podía ayudar lo hacía, pero si pensaba en que eso iba a pasar, mientras otros se alteraban por la cantidad de actividades yo</i>	<i>“Al momento que se decreta la emergencia a nivel mundial, nosotros estábamos acá como incrédulos que eso pudiera llegar. Era una situación de asombro porque nunca habíamos experimentado una situación así, creyendo hasta que era una situación fuera de nuestro</i>	<i>“Fue estresante, no solo para el estudiante fue estresante también al nivel docente. El estrés de querer enseñar y no había medios de como poder enseñar. Y para el estudiante no había medios de como pueda aprender. Porque se nos dijo hagan todo en línea y a veces ni</i>	<i>“Yo como soy de la vieja escuela, desconocía como hacer una video clase o un examen en línea, entonces por la necesidad tuve que aprender.”</i>	El periodo de el cambio a modalidad a distancia y el confinamiento como tal fue de gran impacto para el personal docente entrevistado ya que existía la incertidumbre de no saber qué sucedería en dicho periodo y la incerteza de que funcionaran o no las medidas y

<p><i>dar algo más que solo clases porque quiérase a no era una nueva experiencia y me esforzaba y no veía que no recibían con el mismo valor”</i></p>	<p><i>mantuve mi actitud de que ya pasaría”</i></p>	<p><i>planeta, generándonos un poco de temor y ansiedad y quiérase o no genera cierto estrés en el desarrollo de las actividades diarias porque nos vemos confinados. Y ya no solamente es un estrés por la forma en que hacemos el trabajo sino también que no podíamos salir. Además de eso los alumnos se fueron acomodando y teniendo bajo rendimiento académico, se sintió</i></p>	<p><i>nosotros como docentes teníamos un aparato tecnológico, como íbamos a confiar o saber que el estudiante lo tuviera, muchos ocupaban el aparato de los padres y estos se los podían prestar hasta en la noche que llegaban de trabajar, llegando al punto de estarnos escribiendo a nosotros bien noche para saber de alguna tarea”.</i></p>		<p>estrategias de enseñanza que llegarían a implementar.</p> <p>Por otra parte, los docentes que llevan más tiempo en su labor, en cuanto a años de enseñanza consideran que al nivel individual les fue un descanso de todo el tiempo acumulado dentro del centro escolar y lograron dedicarse tiempo que antes no era posible.</p>
--	---	---	---	--	--

		<p><i>como que el trabajo docente se estaba devaluando porque nos decían déjele otra actividad, póngale otra cosa para que el estudiante pasara el grado y no se quedara.”</i></p>			
<b>Participante 6</b>		<b>Participante 7</b>			
<p><i>“Para mí, lo tome como un respiro no tanto como ocio sino como trabajábamos con niños, uno mandaba las guías y estábamos pendiente del día de entrega y realmente para mí no fue estresante porque supimos manejar la situación. Y como no tengo hijos pequeños hasta ellos me ayudaban porque no soy tan dada a la tecnología, pero aprendí, en cambio ustedes los jóvenes se les hace más fácil en cambio a nosotros que pasamos los 60 años entonces no es tanto. No fue estresante, sino</i></p>		<p><i>“En mi caso fue un poco más diferente, porque siento que me sirvió para aprender cosas nuevas como las plataformas digitales y también una parte yo sentía bien porque yo tengo hijos pequeños y estaba bien porque estaba con ellos pendientes de que no les fuera a pasar nada por el virus que decía era mortal. A mí me sirvió bastante ese tiempo porque aprendí cosas, sí sabía manejar la computadora, pero el tema de hacer video</i></p>			

<p><i>gratificante porque era algo nuevo para mí, sí fue un respiro de no estar con el montón de estudiantes. Cuando no sabía de algo pues mis hijos me ayudaban”</i></p>	<p><i>llamadas y cosas así, ahí las fui aprendiendo en ese tiempo.”</i></p>	
---	---	--

➤ **Pregunta 2. ¿De qué manera se manifestó la ansiedad o estrés debido a los cambios en su rutina laboral y las demandas adicionales de la educación a distancia?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<p><i>“fue un cambio de 180 para todos, cada quien se adaptó de diferente manera, en cuanto a mí, lo que me preocupaba era tener lejos a mi familia, pero le pedí fortaleza a Dios, fue más una adaptación. Cada cuerpo es</i></p>	<p><i>“yo siempre he tratado de hacer ejercicio para manejar o superar las cosas, ya que no se pueden omitir, solo afrontar, si nos llegamos a enfermar, pero no fue muy fuerte, podemos estar en ansiedad y</i></p>	<p><i>“Comenzamos a sentir la presión de trabajar lo mismo en diferentes ocasiones porque había estudiantes que comentaban no poder conectarse a la hora por problemas de internet. Hasta los papás nos pedían</i></p>	<p><i>“De igual forma teníamos que repetir las clases cuando el estudiante no lograba conectarse a tiempo, generando cumulo de trabajo porque a veces ya estábamos preparando material para el otro día y nos solicitaban algunos</i></p>	<p><i>“En mi caso, considero que no me impacto como otras personas que sufrieron de ansiedad, insomnio y otras cosas. Gracias a Dios no.”</i></p>	<p>Parte de los docentes expresa que lo más significativo que en su momento generó ansiedad y estrés fue el hecho de el exceso de trabajo y tratar de equilibrar los temas y la comprensión de los mismos, la impotencia de</p>

<p><i>diferente, me marcó que me enteré que hubo maltrato hacia mis alumnos en casa y cuando me enteré la impotencia de no poder hacer nada, presencial uno podría intervenir, pero en ese periodo me limité a no ayudar porque no tenía la posibilidad”</i></p>	<p><i>frustraciones, pero no ay que darles cabida, siempre y cuando la familia estuviera bien todo se podía sobrellevar. Fue un tiempo de meditación y de unión, en momentos de angustia busqué de Dios, hacia ejercicio y hasta aprendí a ponerle más amor a la atención que le daba a mi familia. Tal vez con la tecnología si hubo frustración, pero me enfoqué en</i></p>	<p><i>repetir las clases para que pudieran ir igual a sus compañeros”</i></p>	<p><i>de los estudiantes que no estuvieron a la hora volver a repetirles la clase.”</i></p>		<p>conocer casos de violencia y no poder ayudar fue otro de los motivos. Por otra parte, la actividad física fue uno de los hábitos utilizados para manejar de mejor manera el estrés y ansiedad.</p>
--	---	---	---	--	---

	<p><i>el bienestar emocional. Lo que si puedo decir que marcó más fue el estar encerrado, calles solas, salir y desinfectarse, me impactó incluso con el sueño.</i></p>				
<p><b>Participante 6</b></p>		<p><b>Participante 7</b></p>			
<p><i>“Considero que no manifesté ese tipo de cosas porque no fue estresante ese momento”</i></p>		<p><i>“De igual forma no tuve incidencia con eso”</i></p>			

➤ **Pregunta 3. ¿Qué factores o situaciones influyeron en que los niveles de ansiedad y estrés se incrementaran**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<i>“el desorden o desorganización que se vivía con la entrega de tareas, la insistencia de los padres de que se les atendiera en horarios que no correspondían generó al principio eso de no saber por dónde empezar y de intentar que la mayoría comprendiera de mejor manera los temas”</i>	<i>“me mantuve en el pensamiento de que nada es imposible y hacer lo que estaba en nuestras manos, muchas veces los padres de familia no lo entendían, uno trataba de ser flexible o hacer más sencillo el trabajo incluso de los padres que en esos momentos difíciles no se sabía si ellos tenían el conocimiento de lo que sus hijos hacían”</i>	<i>“La misma situación mediática, que si salimos nos íbamos a contaminar. Era el ingrediente que venía a dificultar el ambiente familiar. Porque pensábamos que al salir nos íbamos a enfermar y llegar a enfermar a nuestra familia. En algunos lugares veíamos que hasta casi que los bañaban con cosas cuando estos regresaban a sus casas de trabajar o realizar algún</i>	<i>“En cuanto al estrés, no es lo mismo pasar asistencia presencial y que nos dijeran no vino, está enfermo a que pasando asistencia de manera virtual nos dijeran no está porque está en el hospital, porque ya algunos estudiantes comenzaban a decir que se iba a morir y que la mamá de tal compañero ya se murió, y eso genero impacto en el grupo de estudiantes y mi persona</i>	<i>“En mi caso no hubo mayor problema, la rutina fue la misma solo que tuve que tenía que estar a la hora como que si estuviese en las clases normales. Pero si tuve que adecuar un espacio en mi casa, porque no es lo mismo una casa a un salón de clases.”</i>	La incertidumbre en cuanto al estado de salud de familiares, amigos y conocidos incluidos familiares del alumnado fue uno de los factores que sensibilizó a los docentes en dicho periodo, además de las medidas en ese entonces drásticas de controlar los contagios. En cuanto a lo laboral el realizar cambios ambientales o de espacio, desorganización y

		<p><i>mandado para evitar que entrara a la casa contaminado. El ambiente en las casas o familias era difícil más cuando se tenía un adulto mayor porque ellos se volvieron el grupo más vulnerable. Mas cuando los estudiantes mencionaban que algún familiar de un compañero había fallecido por esta enfermedad.”</i></p>	<p><i>Antes de la pandemia siempre que un compañero se enfermaba decíamos vamos a verlo, hacíamos comitivas y en ese tiempo no lo podíamos hacer, solamente en los grupos de docentes se ponía lastimosamente tal compañero partió, eso generaba impacto porque no podíamos decir vamos acompañar a la familia, cada quien guardaba su luto aislado. Perdimos varios compañeros y</i></p>		<p>falta de respeto en cuanto a los horarios laborales fueron algunas de las situaciones que incidieron con los niveles de ansiedad y estrés.</p>
--	--	---	---	--	---

*otros que se  
enfermaban y se  
recuperaban, pero el  
hecho que no  
pudiéramos verlos o  
estar más pendiente  
de ellos afectaba  
porque solamente si  
nos informaban por  
mensaje sobre el  
estado de ellos  
podíamos tener  
información de  
ellos.”*

***Participante 6***

***Participante 7***

<p><i>“Me iba a dormir y dejaba a mi hijo dando la clase y cuando había alguna duda él me hablaba. Porque como mi turno es la tarde, después de almuerzo me daba sueño. Pero también a media noche nos estaban mandando la guía, prácticamente teníamos que estar activos 24/7.”</i></p>	<p><i>“En mi caso yo hice un espacio, donde poder dar la clase porque había mucha bulla.”</i></p>	
--	---	--

- **Pregunta 4. ¿Recibieron algún tipo de recurso o apoyo por parte del MINED para manejar los desafíos emocionales de la educación a distancia? ¿Cómo fue su experiencia en el manejo de estos estados?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<p><i>“En mi caso fue desventaja porque yo no tuve esa capacitación, aprendí hasta después por mi cuenta, lo hice con</i></p>	<p><i>“la frustración fue de un rato, incluso mi hijo al principio se reía, yo soy autodidacta, mi hijo me ayudó porque es</i></p>	<p><i>“El ministerio de educación no solamente en cuanto al tema de la pandemia, sino que siempre nos ha</i></p>	<p><i>“Pues la verdad de parte de ellos lo único que tuvimos fue que nos dijeran que les exigiéramos a los alumnos, pero era</i></p>	<p><i>“No tuvimos ninguna.”</i></p>	<p>Los docentes manifiestan que no recibieron apoyo o recursos para manejar los desafíos emocionales en el</p>

<p><i>las ganas de aprender y darle a mis alumnos lo mejor de mí, eso depende de cada maestro.”</i></p>	<p><i>ingeniero en sistemas, fue solo un rato el que me sentí que no sabía qué hacía”</i></p> <p><i>Si nos apoyó el ministerio, incluso me dieron una computadora, recibí la capacitación, y me enfoqué a hacer lo mejor de mí y esforzarme”</i></p>	<p><i>exigido, pero nunca ha dado, porque lo que nos da es bien mínimo en cuanto a todas las necesidades que tenemos.</i></p> <p><i>Entonces era un tema que teníamos claro, porque siempre nos están diciendo que demos esto y lo otro, pero a la hora de tomar recursos para hacer las cosas realmente no se da.</i></p> <p><i>Porque siempre se ha dado que si queremos hacer una actividad o enseñar algo debemos decirle al docente que y traiga</i></p>	<p><i>difícil porque como íbamos a exigirles si ellos de igual forma no contaban con los medios para poder hacer lo que se le solicitará. Hasta ya después que se les comenzó a entregar computadoras, pero la exigencia comenzó antes de eso.</i></p> <p><i>Generando impacto económico y emocional, siendo lo emocional a través de una charla motivación al iniciar cada clase, pero solamente se nos dijo den una charla</i></p>		<p><i>momento, sin embargo, a algunos de ellos si se les capacitó en el uso de tecnologías para la nueva modalidad, pero fue más la presión de dar resultados y no de conocer el estado anímico por el estado de emergencia.</i></p>
---	--	---	--	--	--

		<i>algo para hacerlo porque no contamos con los recursos.”</i>	<i>motivacional sin previa capacitación, sino que fuimos nosotros los que tuvimos que ver la manera de cómo hacerlo nosotros mismo y a veces se me dificultaba motivar a los alumnos y yo en ese momento tenía un familiar aislado por COVID.”</i>		
<i>Participante 6</i>			<i>Participante 7</i>		
“No hubo.”			“No, no tuvimos.”		

- **Pregunta 5. ¿Cuáles cambios tuvo que implementar en sus hábitos para sobrellevar la pandemia y sus objetivos laborales?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado.</b>
<p>“yo junto a mi mamá aprendí a cocinar más, con tutoriales, a cuidar más la salud y la higiene en general. A pesar del tiempo que ha pasado ando aun mi mascarilla y el alcohol”</p> <p>“Una de las maneras en que yo examinaba como me podía afectar quizás era la alimentación, daba de comer y comer sobre todo cuando no se sabía que actividades implementar. “</p>	<p>“la actividad física, iniciar con el baile, mejorar recursos como las verduras, para que duraran más, hacer con lo que había, las compras fueron limitadas y eso hizo que comenzáramos a valorar, los paquetes de comida fueron de ayuda, para todos, muchas familias tuvieron despido y eso les ayudó, lo del bono también fue importante, aunque era limitada la</p>	<p>“Dependiendo de a qué hora más o menos habíamos acordado con los alumnos seria la primer reunión a través de Meet, así fue como fuimos cambiando ya sea nos levantábamos más tarde, obviamente hubo un poco más de descanso porque podíamos levantarnos un poco más tarde, así fue como siento que cambio más por el</p>	<p>“Prácticamente no había horario, porque, aunque uno dijera vamos a dar la clase a tales horas, uno cubría los grupos de clase, pero había algunos que a las 10pm estaban escribiendo que no había podido estar en la clase que si le podía decir que dio. El primer año de la virtualidad yo fui entregado porque 10pm yo respondía mensajes, al despertar tipo 7am</p>	<p>“Platicábamos en los momentos que teníamos libres, porque la mayoría trabajábamos y cuando teníamos libre del trabajo de todos lográbamos comer juntos o platicar un momento. Leia también.”.</p>	<p>En cuanto a los cambios implementados fueron variados, algunos de ellos mejoraron en cuanto tratar de conciliar el sueño que a veces no podían cuando estaban en modalidad presencial por el trayecto que este implicaba y el tiempo, por otro lado, les permitió hacer actividad física y continuar con el uso de medidas de bioseguridad, que si</p>

	<p><i>posibilidad de adquirirlo, pero ojalá que estuviera en manos de quien si lo necesitaba.</i></p> <p><i>El lavado de mano, el uso de la mascarilla que aun debe de implementarse, sin embargo, creo que en diciembre ya no la utilizemos.</i></p>	<p><i>tema de los horarios y fue que se dio un poco más de relajarse en cuanto a lo laboral porque no es lo mismo madrugar para venir acá a ya estar en la casa y solo arreglarnos y dar la clase. Llegamos hasta el punto de ya no tener más cosas que arreglar en casa nos quedamos casi que encerrados haciendo nada.”</i></p>	<p><i>ya había otros mensajes de otros que habían estado mandando a medianoche. Cambio el hábito personal porque tenía que estar más pendiente del teléfono que de la casa. Ya en el segundo año fui poniendo limites porque en el primer año ser así me afecto bastante con mis hábitos que ya tenía establecidos.”</i></p>		<p>bien el impacto de los síntomas por contagio ha disminuido no se baja la guardia.</p> <p>Meditar y leer la biblia fueron otras de las actividades que les ayudaron a sobrellevar la situación.</p>
<b>Participante 6</b>		<b>Participante 7</b>			
<p><i>“Orábamos, leíamos la palabra en casa. Meditando.”</i></p>		<p><i>“Nos fuimos a la casa de mi mamá, mis hermanos y con la familia de cada quien, y hacíamos juegos, nos</i></p>			

	<i>desvelábamos viendo películas por el hecho de estar encerrados sobre llevar el tiempo que estuvimos así y distraernos.”</i>	
--	--	--

➤ **Pregunta 6. ¿Qué consecuencias favorables y poco favorables tuvo el dedicar más tiempo al trabajo en esta modalidad?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<i>“Para mí fue un reto, casi no dedique tiempo a mi hija, a chequear sus cosas por programar las de mis estudiantes”</i>	<i>“Aumentó la carga de trabajo, ya que no había un horario que cumplieran los alumnos, a veces solo me levantaba a hacer comida del almuerzo, el dolor de cuello apareció y en ocasiones se limitaba el hacer actividades físicas”.</i>	<i>“Que a veces los que no pudieron estar en el horario de la clase lo despertaban a uno a medianoche diciendo que hasta esa hora pudo comunicarse con nosotros y teníamos que atender en el momento y si no se les indicaba que al siguiente día</i>	<i>“Favorable, quizás que uno se le podía dedicar más tiempo al que estaba haciendo la pregunta porque podíamos tener una comunicación directa con ellos. Y lo desfavorable que no todos tenían el medio como poder hacer esa pregunta.”</i>	<i>“En un momento pensaba, que estaba en la casa, pero en cierto modo implicaba un poco más de compromiso porque el padre de familia quiere que todo lo haga el maestro y dicen que el maestro es haragán. Varios padres de familia</i>	El organizar los horarios laborales con el tiempo personal es decir fuera de su labor docente fue una de las consecuencias poco favorables, además de las exigencias de los padres de familia.  Sin embargo, en las consecuencias

		<p><i>temprano se podían conectar para resolverles las dudas por no haber recibido la clase. El cambio de como ver las cosas de estar siempre pendientes y atender las necesidades de los que consultaran.”</i></p>		<p><i>estaban pendientes de si uno se conectaba, si dejaba tareas. Entonces para mi esa es la parte negativa, pero para atender a los padres solamente era de lunes a viernes.”</i></p>	<p>favorables para algunos de ellos es que a pesar de la demanda académica tomaron el tiempo para pasar en familia y convivir.</p>
<p><b>Participante 6</b></p>		<p><b>Participante 7</b></p>			

<p><i>“Aprendí a atender a mis hijos, porque creo que los tenía descuidados por el trabajo, de igual forma a mi esposo porque él ya es jubilado. Algo que me lleno de satisfacción es de que mi hijo estaba en su internado y de repente me dice que se contagió entonces tuve que dedicar más tiempo de atenderlo. No siento tantas consecuencias negativas sino positivas porque pude atender a mis hijos.”</i></p>	<p><i>“Consecuencias negativas quizás no porque mis hijos como ya están grandes les decían a sus primos que se retiraran un poco porque yo estaba dando la clase. Pero en cuanto a lo que se vivió pues si fue que mi mamá se enfermó y lo bueno es que como mis otros dos hermanos son maestros ahí estábamos en la casa. Entonces lo considero como positivo porque logramos pasar toda la familia con ella y mi abuelo, que él sí falleció, pero lo pudimos velar y enterrar”</i></p>	
---	--	--

➤ **Pregunta 7. ¿Cómo influyeron sus relaciones interpersonales (familia, amigos y compañeros de trabajo) en la adaptación al trabajo en esta modalidad?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado</b>
<p><i>“En cuanto al compañerismo si nos apoyamos, tuve la dicha de tener buenos compañeros, hacíamos actividades</i></p>	<p><i>“El compartir, el ayudar en casa, fue super importante, sobre todo tomar las cosas con tranquilidad es</i></p>	<p><i>“Cuando nos encerraron fue más preguntarnos qué vamos hacer, ya empezamos a recibir lineamientos. De</i></p>	<p><i>“Una guerra. Todo el grupo familiar resentía eso porque teníamos hasta desorden de papelería en todas</i></p>	<p><i>“En la casa mis hijos me ayudaron en cuanto a las clases virtuales porque yo solamente leía en internet cual era</i></p>	<p>En cuanto a la dinámica de maestros fue favorable ya que existió apoyo en cuanto a las dudas</p>

<p><i>a veces de forma virtual como juegos, en cuanto a la familia intentamos implementar ver películas de noche y comer palomitas”</i></p>	<p><i>fundamental, tratarse bien y no alterarse, porque al final de cuentas todos llevábamos una guerra interna”</i></p>	<p><i>repente aparecemos todos en la casa queriendo buscar un lugar para hacer nuestras actividades laborales y académicas diarias en un buen espacio porque a veces coincidíamos todos en el mismo horario haciendo nuestras actividades y pelear a veces hasta por el lugar. La dificultad más grande fue quizás el lograr ponernos de acuerdo entre nosotros, y ser incomprensibles generando ciertas</i></p>	<p><i>partes, llegando en algún punto comprenderse, pero también llegamos al punto de preguntar y que paso con el tiempo en familia, aunque estamos todos en la casa. “</i></p>	<p><i>mejor pero no sabía cómo usarla.”</i></p>	<p>que alguno pudiera presentar ante la nueva modalidad. La presencia de dificultades fue más evidente en el entorno familiar en cuanto a la adaptación de un espacio para realizar la labor docente.</p>
---	--	--	---	---	---

		<i>fricciones, generando a veces hasta situaciones conflictivas difíciles. Lograr ese equilibrio en todo fue difícil.”</i>			
<b>Participante 6</b>		<b>Participante 7</b>			
<i>“Nos ayudamos unos con otros como compañeros porque muchos desconocíamos muchas cosas de la computadora.”</i>		<i>“Teníamos un grupo de WhatsApp con el grupo de maestros que más nos llevamos para solventar dudas sobre alguna información.”</i>			

➤ **Pregunta 8. ¿Qué ventajas y desventajas tuvo el uso de las TIC durante la educación en modalidad a distancia?**

<b>Participante 1</b>	<b>Participante 2</b>	<b>Participante 3</b>	<b>Participante 4</b>	<b>Participante 5</b>	<b>Significado</b>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

<p><i>“Aprendí más, pero como deficiencia es que no pude desarrollar mis habilidades como quisiera, los chicos si, se las ingeniaban para hacer las cosas, algunos claro”</i></p>	<p><i>“Al ser algo nuevo, era una adaptación, cuando no entendía preguntaba, no fue fácil ni para nosotros ni para los padres de familia, el tiempo invertido era a cualquier hora”</i></p>	<p><i>“Ventajas, que en cierto punto los teléfonos en ese momento se utilizaron para algo bueno. Manteniendo un aprendizaje de lo que se hace con ellos y poder aprender cosas nuevas.</i></p> <p><i>Desventajas que en un principio no sabían cómo utilizar los medios, llegando al punto de no saber que significaba lo que les aparecía y ni poder encender el micrófono para comunicarse en la</i></p>	<p><i>“Ventajas que facilito, nos obligó aprender porque algunos podemos tener teléfono, pero no sabemos todo lo que es la tecnología porque nos tocó ir aprendiendo.”</i></p>	<p><i>“yo aprendí de forma lenta, ya por mi edad, no contaba con cosas como audífonos, mi computadora no era muy reciente, usaba el teléfono más que todo, ya después si pude tener el equipo y unas plataformas eran más útiles que otras, porque hay una que hasta el tiempo lleva contado y uno estaba con la presión de que se podía cortar la llamada”</i></p>	<p>Entre las desventajas mencionadas por algunos de los docentes es que tenían que enfrentarse a una nueva experiencia en cuanto al uso de las TIC ya que no estaban previamente conocedores de sus funciones sin embargo lograron adaptarse y adaptar sus clases para intentar una comunicación entre docente y alumnos.</p>
---	---	--	--	---	---

		<i>clase. Además de eso como estuvimos tanto tiempo con los celulares porque no había como más distraernos nos generó en cierta forma adicción a las redes sociales.”</i>			
<b>Participante 6</b>		<b>Participante 7</b>			
<i>“Ventajas, que fue un nuevo aprendizaje.”</i>		<i>“Pues también que fue un aprendizaje, porque hay cosas que no las sabía ni que existían.”</i>			

➤ **Pregunta 9. ¿Cuáles fueron los inconvenientes que tuvieron en cuanto a la relación con los encargados de sus alumnos?**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado.</b>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------

<p><i>“La comunicación, ellos querían ejercer las cosas a su manera”</i></p>	<p><i>“A veces a medianoche recibía insultos de padres de familia, amenazas, quizás porque ellos no podían hacer las cosas con nosotros se desquitaban, a veces pagamos justos por pecadores”</i></p>	<p><i>“Los encargados tienen su forma de ver las cosas y cuando algo no funcionaba ya sea el internet o lugar donde se conectaban nos decían mi hijo no tiene la culpa de eso y nos reclamaban. Y hubo padres que no se preocuparon de nada y no tuvieron idea de nada de que, hacia su hijo, pero al final del año exigían que el hijo se les pasara de grado, porque alegaban que sus hijos estuvieron ahí en las clases o en</i></p>	<p><i>“Había tres tipos de padres, 1. El que se esperaba en preguntarle a uno tranquilamente, para poder apoyarle a sus hijos y hacer las tareas con ellos.</i></p> <p><i>2. El que le hablaba a uno solo para insultarlo, porque no entendía que debían hacer y que además de eso era uno el encargado de hacer todo y</i></p> <p><i>3. El que no se metía en nada, que no preguntaba ni mucho menos le ayudaba o</i></p>	<p><i>“El padre de familia como le dijeron que solo guías y se debía pasar, así querían, pero no interesaban en sus hijos como hacían las tareas. Hubo una madre de familia que hasta me manda unos audios insultándome por la hija, pero la hija totalmente diferente a ella.”</i></p>	<p>Los docentes percibían una actitud hostil de parte de los encargados, donde se les reclamaba, exigía e insultaba, sin embargo, algunos tenían una actitud más agradable</p>
--	---	---	--	---	--

		<i>la computadora, pero sin saber si hacía o no tareas.”</i>	<i>estaba pendiente de si su hijo hacia las tareas.”</i>		
<b><i>Participante 6</i></b>			<b><i>Participante 7</i></b>		
<i>“Se dieron varios problemas, como el de que el alumno no cumpliera con las actividades”</i>			<i>“Mas que todo que ellos querían que no importando como sus hijos pasaran de grado.”</i>		

➤ **Pregunta 10. Al hacer introspección ¿Cuáles habilidades o estrategias fueron clave para desarrollar su labor docente y qué se pudo mejorar?**

<b><i>Participante 1</i></b>	<b><i>Participante 2</i></b>	<b><i>Participante 3</i></b>	<b><i>Participante 4</i></b>	<b><i>Participante 5</i></b>	<b>Significado</b>
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------

<p><i>“la comprensión, porque todos estábamos en esa lucha de enfrentarnos a un nuevo estilo de vida, donde unos podían estar tranquilos, pero otros quizás vivían con la incertidumbre de qué pasará más adelante, ser empáticos, con los alumnos y padres de familia a pasar que no siempre había compromiso, pero no se sabe si fue porque no querían o no podían”.</i></p>	<p><i>“el intentar organizarse, el tratar de dividir la vida personal con la laboral, el que los comentarios, las noticias tanto de los medios como los de la comunidad no afectaran de manera negativa en el desempeño, y ser fuertes mentalmente en que eso pasaría.”</i></p>	<p><i>“Buscábamos lograr hacer la conexión, buscar donde nos daba más la señal para la clase. Habilidades quizás fue buscar la manera de como ellos pudieran aprender y se les hiciera más fácil y practico el estar en clase.”</i></p>	<p><i>“Nunca se pudo tener una estrategia específica para todo el tiempo porque uno hacia una estrategia y salía un problema o un obstáculo. Por ejemplo, yo en la rama del deporte puse a realizar actividades familiares y les pedí que al realizarlas me mandaran un video como evidencia, pero hubo alguien que me menciono sobre demandas por estar mandando videos de menores, entonces deje de hacerlo.</i></p>	<p><i>“Llevaba un control de las guías con fecha de elaboración, por cualquier reclamo que pudieran tener los padres.”</i></p>	<p>La educación en modalidad a distancia representó un reto para los docentes y fue una experiencia donde valores como la comprensión y la empatía fueron necesarios y donde ellos buscaron alternativas para resolver las dificultades o situaciones que se les iban presentando y así cumplir con su trabajo</p>
--	---	---	--	--	--

			<p><i>Luego pedí que los padres en un audio me dijeran si en realidad había hecho la actividad que se les había dejado, pero yo les preguntaba a los hijos si era verdad que habían hecho la actividad y decían que no, habiendo dicho el padre que sí la realizaron. No se pudo mantener la misma estrategia para todo el período.”</i></p>		
<p><b>Participante 6</b></p>			<p><b>Participante 7</b></p>		

<p><i>“Desde el principio les pedí que hicieran un portafolio para que fueran almacenando las guías, y que lo iba a recibir al fin de año. Me servía como por respaldo de quienes trabajaban.”</i></p>	<p><i>“organizarnos como docentes, pedir en fechas específicas para los alumnos, pero en realidad eran una fecha estimada para mí, así si se tardaban ya tenía yo tiempo de respaldo para calificar y ver el compromiso, también aprendí a ser un poco condescendiente porque las actividades de la casa y las actividades académicas tanto para los alumnos como para los docentes y padres de familia estaban juntas, y manejarlas equilibradamente no siempre fue fácil.</i></p>	
--	---	--

➤ **Pregunta 11. Comparta una reflexión personal sobre la pandemia y la educación a modalidad a distancia**

<i>Participante 1</i>	<i>Participante 2</i>	<i>Participante 3</i>	<i>Participante 4</i>	<i>Participante 5</i>	<b>Significado.</b>
<p><i>“reflexionar que la vida pasa en un instante, y tenemos que hacer nuestra propia evaluación de nuestras acciones, un maestro puede dejar una huella positiva o negativa y eso marca tanto y sobre todo en un periodo tan sensible como la pandemia es de reflexionar porque en nuestras manos hay realidades diferentes y el futuro de nuestro</i></p>	<p><i>“la pandemia sensibilizó, si existía antes rencor, egoísmo etc., pues la pandemia demostró que debíamos ser más sensibles, demostrar el cariño a las personas que queremos porque no sabemos cuándo los volveremos a ver”</i></p>	<p><i>“La pandemia fue una situación como de un sueño, que lo vemos como en forma de pesadilla. En algún momento dijimos como que estuviéramos en una película. El mensaje que nos deja es que decimos esto nunca nos va a pasar, peor en el caso de la pandemia sí nos pasó, estuvimos ahí, tal vez a diferencia de como vemos en las películas la realidad</i></p>	<p><i>“En el tiempo de pandemia casi que tuvimos que ser como payasitos, porque, aunque estuviéramos tristes por dentro teníamos que ponerles cara alegre o ánimos a los alumnos. Porque había alumnos que antes de la clase me decían un familiar acaba de morir de COVID y teníamos que darle ánimo para esa situación y debíamos saber cómo</i></p>	<p><i>“A lo largo de la historia del hombre pues, van a existir muchos eventos quizás impactantes, pero debemos saber manejarlos, ser precavidos y velar por el bien de la familia y de uno mismo.</i></p> <p><i>En el caso de la labor docente creo que lo principal es la vocación, sin eso no existiera el interés por el bienestar</i></p>	<p>Se considera que la pandemia y la educación en modalidad a distancia supuso para los docentes un crecimiento a nivel personal y laboral, donde hubo un aprendizaje de las tecnologías y conciencia de las realidades de las personas, aprendizaje sobre los valores, la capacidad de afrontar situaciones difíciles</p>

<p><i>país está en ellos”</i></p>		<p><i>si era como se decía y llegamos a decir que era mentira todo lo que nos estaban diciendo pero resultaba que el compañero que vivía en Ilopango me decía Fíjate que mi mamá acaba de caer y me dijeron esto y lo otro, y a lo cinco días decirme mi mamá ya se murió, bien difícil porque pensábamos que quizás no era cierto o que no iba a suceder y la realidad nos demostró que estamos expuesto a cualquier situación</i></p>	<p><i>hacer para que este niño no se sintiese mal cuando estuviéremos ya en la clase y tener uno que poner cara diferente para que él no se sintiera peor. El año pasado tuvimos una capacitación que nos enseñaron actividades para desestresarnos, porque las exigencias que el ministerio nos estaban dando eran demasiadas que nos generaban gran estrés y en realidad</i></p>	<p><i>académico de los alumnos y el que adquirieran conocimiento, si existieron limitantes y estamos conscientes que no todos están preparados como quisiéramos en cuanto a los conocimientos de ese periodo, pero debemos buscar y encontrar la manera de generar un cambio favorable en ellos.”</i></p>	<p>y la importancia de los vínculos que se establecen.</p>
-----------------------------------	--	---	--	---	--

		<i>nos puede pasar y que hasta ese tipo de cosas que se ven de otro planeta sí pasan.”</i>	<i>eso ayudo porque nos concentramos en otra cosa que no fuera las actividades que demos realizar.”</i>		
<b>Participante 6</b>			<b>Participante 7</b>		
<p><i>“la modalidad a distancia nos deja como reflexión que hay que seguir actualizándose, que no basta con lo que sabemos y lo que está en los libros porque si no manejamos la tecnología nos quedamos atrás y los jóvenes tienen la ventaja de captar más rápido que uno y de eso también depende el interés que le pongan a las clases”</i></p>			<p><i>“las cosas pasan de repente, positivas o negativas, la pandemia nos demostró que no podemos controlar nada, solo adaptarnos y estar al pendiente de lo que pasa, como docente, me queda la idea que no basta con la metodología que implementemos, siempre tendremos que dar el extra y tratar de aprovechar las oportunidades que se tengan en el momento. También a aprovechar la tecnología para llevar el mensaje educativo y también las muestras de cariño que en su momento no pudimos dar físicamente las podemos dar también a través de las conexiones en diferentes plataformas.</i></p>		

## C. CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE ENCUESTA

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes ALVARADO RAUDA, ROSA ESMERALDA con carné No. AR14103; HERNANDEZ MONGE, DOUGLAS OSWALDO con carné No. HM14023 y MARTINEZ ARAUJO, ALEJANDRA VANESSA con carné No. MA12086, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada "Síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes de Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19".

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe de evaluación por expertos', emito el siguiente dictamen:

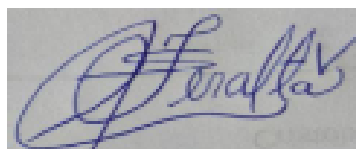
- Apruebo el instrumento en su totalidad  x
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias \_\_\_\_\_

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en Izalco \_\_\_\_\_, el 22 \_\_\_\_\_ de febrero \_\_\_\_\_ dos mil veintitrés.

**Nombre FIDEL SALOMON PERALTA VELASQUEZ**

**Sello de JVPP**

Firma



## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes ALVARADO RAUDA, ROSA ESMERALDA con carné No. AR14103; HERNANDEZ MONGE, DOUGLAS OSWALDO con carné No. HM14023 y MARTINEZ ARAUJO, ALEJANDRA VANESSA con carné No. MA12086, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada "Síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes de Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19".

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe de evaluación por expertas', emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad \_\_\_\_\_
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias   x

Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el 27 de enero dos mil veintitrés.

**Sonia Karina Mancía Rodríguez**

**Sello de JVPP**

Licda. Sonia Karina Mancía Rodríguez  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 10034

**Firma**



## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes ALVARADO RAUDA, ROSA ESMERALDA con carné No. AR14103; HERNANDEZ MONGE, DOUGLAS OSWALDO con carné No. HM14023 y MARTINEZ ARAUJO, ALEJANDRA VANESSA con carné No. MA12086, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada "Síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes de Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19".

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe de evaluación por expertos', emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad \_\_\_\_\_
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias   X

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el siete de febrero dos mil veintitrés.



Licdo. Marvin Vladimir Flores Beltrán  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 9423

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes ALVARADO RAUDA, ROSA ESMERALDA con carné No. AR14103; HERNANDEZ MONGE, DOUGLAS OSWALDO con carné No. HM14023 y MARTINEZ ARAUJO, ALEJANDRA VANESSA con carné No. MA12086, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada "Síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes de Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19".

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del '*Método de Lawshe de evaluación por expertos*', emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad \_\_\_\_\_
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias \_\_\_X\_\_\_

Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en \_\_San Salvador\_\_, el \_\_2\_\_ de \_febrero\_\_ dos mil veintitrés.

**Nombre : Karla Jasmin Linares Calvo**

Sello de JVPP:

Licda. Karla Jasmin Linares Calvo  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 9557

Firma



## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes ALVARADO RAUDA, ROSA ESMERALDA con carné No. AR14103; HERNANDEZ MONGE, DOUGLAS OSWALDO con carné No. HM14023 y MARTINEZ ARAUJO, ALEJANDRA VANESSA con carné No. MA12086, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada "Síntomas de ansiedad y estrés generados en docentes de Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, como resultado de la educación en modalidad a distancia debido a la pandemia por COVID-19".

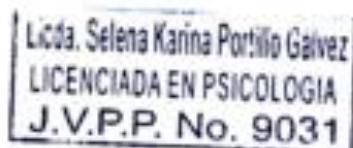
Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe de evaluación por expertas', emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad \_\_\_\_\_
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el 31 de Enero dos mil veintitrés.

Nombre Selena Karina Portillo Gálvez

Sello de JVPP



Firma



### C. FOTOGRAFÍAS DEL GRUPO FOCAL



## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aceituno Pinto, N.F. & Soto Pizarro, X (2021). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de una escuela rural en contexto de pandemia: talleres de bienestar docente. <http://hdl.handle.net/11447/4851>
- American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. --.)
- Asociación Mexicana para la Práctica, Investigación y Enseñanza del Psicoanálisis, A.C. (2020). <https://ampiep.org/que-pasa-con-mi-mente/los-diferentes-tipos-de-estres-y-sus-implicaciones-en-la-salud-psiquica-y-fisica/>
- Briñis Zambrano, A. (2021). El impacto del COVID-19 en la educación. Afectaciones a estudiantes y docentes en el ejercicio de su función. Universidad Luterana Salvadoreña.
- Carbajal, A. (2021, 9 diciembre). Humanidades presenta resultados de investigación sobre la pandemia del COVID-19. Facultad de Ciencias y Humanidades. <https://humanidades.ues.edu.sv/?p=594>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador J.R. & Donado Campos J. (2003) La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Atención Primaria. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Del Valle, M.A. (2019). El manejo de la inteligencia emocional en las aulas virtuales y su impacto socio educacional: el camino de entornos urbanos inteligentes hacia entornos urbanos emocionales. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n7-070>

Dorado Herrera, D.A. (2021). El papel de la familia en la educación de los hijos y la revalorización docente durante la pandemia. En J.A. Trujillo Holguín, A.C. Ríos Castillo y J.L. García Leos (coords.), *Desarrollo profesional docente: reflexiones y experiencias de trabajo durante la pandemia* (pp.429-436), Chihuahua, México: Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R.

El Salvador, crisis por coronavirus (s.f.)  
<https://datosmacro.expansion.com/otros/coronavirus/el-salvador>

Euroinnova Business School. (2023, 5 diciembre). *Educación presencial*.

<https://www.euroinnova.us/blog/educacion-presencial>

FUNDAUNGO (s.f.) Seguimiento al COVID-19 en El Salvador.  
<https://www.fundaungo.org.sv/lineadetiempo>

García, A. (2002), *La educación a distancia. De la teoría a la práctica*, segunda edición, España: Ariel Educación.

Gómez Gallardo, L. M., & Macedo Buleje, J. C. (2010). Importancia de las tic en la en la educación básica regular. *Investigación educacional*, 14(25), 209+.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A298614362/IFME?u=googlescholar&sid=googleScholar&xid=46b57f0d>

Gutiérrez Ramírez, C. A., & Muñoz Ruiz, V. D. M. (2021). Trabajo en casa y ansiedad en docentes durante la pandemia por COVID-19.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12962/810>

Hamui-Sutton, Alicia, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000100009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009&lng=es&tlng=es).

- Hernández-Agramonte, J., Näslund-Hadley, E. & Peña de Osorio, B. (2020). 3000 profesores comparten sus experiencias de aprendizaje remoto COVID-19. Enfoque Educación. <https://blogs.iadb.org/educacion/es/docentescovid/>
- Hernández Rodríguez, M.A., Labanda Diaz, A. & Prado Piña, A. (2021) Consecuencias psicoeducativas y emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en el alumnado y la comunidad educativa:  
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:3a7d2fad-97d8-4d60-af39-f6810edf863c/pe-n11-art05-colegio-oficial-psicologia.pdf>
- Jaramillo, P., Castañeda, P. y Pimienta, M. (2009). Qué hacer con la tecnología en el aula: inventario de usos de las TIC para aprender y enseñar. Educación y Educadores, 12 (2). <http://www.redalyc.org/pdf/834/83412219011.pdf>
- Marques Graells, P. (2008). LAS TIC Y SUS APORTACIONES A LA SOCIEDAD. Peremarques.net. <http://peremarques.net/tic.htm>
- Martínez Argüello, L.D., & Hinojo Lucena, F.J. (2017). Fortalezas, debilidades y concepciones que tienen los profesores al momento de implementar las TIC en sus procesos de enseñanza. *Étic@ net*, 17(2), 297–316.  
<https://doi.org/10.30827/eticanet.v17i2.11904>
- Mayo Clinic (2021). Trastornos de ansiedad. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptomscauses/syc-20350961>
- Melgosa, J. (1999). ¡Sin Estrés!
- MINED (2020). Titánica labor docente en tiempos de pandemia  
<https://www.mined.gob.sv/2020/11/28/titanica-labor-docente-en-tiempos-depandemia/>

- MINED (2020). MINED e INFOD anuncian programa de atención «Autocuido, acompañamiento y apoyo psicoemocional» para los maestros. <https://www.mined.gob.sv/2020/10/23/mined-e-infod-anuncian-programa-de-atencion-autocuido-acompanamiento-y-apoyo-psicoemocional-para-los-maestros>
- Murueta, M. E. (2020). LA SALUD PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS 19. Integración Académica en Psicología. <https://www.integracion-academica.org/anteriores/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-19>
- Párraga-Párraga, K. L., & Escobar-Delgado, G. R. (2020). ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA POR EL CAMBIO DE MODALIDAD DE ESTUDIO PRESENCIAL A VIRTUAL: Artículo de investigación. REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA YACHASUN - ISSN: 2697-3456, 4(7 Ed. esp.), 142-155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Queupil Quilamán, J. P., Cuenca Vivanco, C., & Maldonado Díaz, C. (2021). Colaboración entre Docentes y Directivos: Estudio de Caso del Desarrollo Profesional e Inclusión en Pandemia. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 15(2), 207–223. <https://doi.org/10.4067/s0718-73782021000200207>
- Quispe-Victoria, F., & Garcia Curo, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 1(2), 30-41. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>
- Ruiz, M. (2020) El impacto de la COVID-19 tras la enfermedad: los especialistas analizan sus secuelas. *Revista Española de Economía de la Salud*. <https://economydelasalud.com/topics/difusion/el-impacto-de-la-covid-19-tras-la-enfermedad-los-especialistas-analizan-sus-secuelas/>
- Sánchez, C. (08 de febrero de 2019). Normas APA – 7ma (séptima) edición. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/>
- UNESCO, C. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(18), 250-270.

UNICEF, (2020). GUÍA DE DOCENTES PARA ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL  
TELEFÓNICO A ESTUDIANTES Y SUS FAMILIAS

Universidad de Palermo (s.f.) ¿Qué es la educación a distancia?.  
<https://www.palermo.edu/online/educacion-a-distancia.html>

Visser, L. (2002), Desarrollo de la motivación en apoyo a la educación a distancia (B.W. Quinn, traductor), México: Universidad de Guadalajara [trabajo original publicado en 1998].