

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



**TÍTULO:**

**“EL REGRESO A CLASES PRESENCIALES POST-PANDEMIA Y SUS  
EFECTOS PSICOSOCIALES EN LOS DOCENTES DEL COLEGIO ESPAÑOL  
PADRE ARRUPE, DEL MUNICIPIO DE SOYAPANGO-SAN SALVADOR, DURANTE  
EL PERIODO DE MAYO A JULIO DE 2023”**

**PRESENTADO POR:**

COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES (CV13010)  
GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS (GF17006)  
ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA (OR15017)

**PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE ASESOR:**

**MSC. SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ**

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:**

**MSC. ISRAEL RIVAS**

CIUDAD UNIVERSITARIA “DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA”, SAN  
SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, JULIO DE 2025.

AUTORIDADES CENTRALES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

MAESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

RECTOR

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA

VICERRECTOR ACADÉMICO

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LICENCIADO CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA

FISCAL GENERAL

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

SECRETARIO GENERAL

LICENCIADA ANA RUTH AVELAR

DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

DECANO

MAESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO

VICEDECANA

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHÉ PADILLA

SECRETARIA

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MAESTRO ISRAEL RIVAS

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

MAESTRA SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ

DOCENTE DIRECTORA DEL PROCESO DE GRADO

## **AGRADECIMIENTOS**

Este logro representa un camino largo, pero profundamente gratificante. Agradezco, en primer lugar, a Dios y a la Virgen, por sostener mi fe en los momentos de incertidumbre, por enviarme señales de que nunca estuve sola y por enseñarme que la perseverancia, guiada por la fe, siempre conduce a buen trayecto.

A mis padres y hermanos, pilares incondicionales en cada etapa de mi vida, gracias por su constante presencia, por su apoyo silencioso pero firme, por aliviar mis cargas y celebrar conmigo cada meta alcanzada. Me han enseñado que el amor familiar, el sacrificio y la unidad son fuerzas que transforman cualquier reto en posibilidad.

A mis compañeras de carrera, que se convirtieron en hermanas del camino: gracias por estar en las buenas y en las malas, por extender siempre una mano amiga y por hacer de esta etapa una experiencia compartida de aprendizaje, fortaleza y alegría. Con ustedes comprendí que las amistades sinceras trascienden los límites académicos.

A mi amado esposo, gracias por tu amor incondicional, por sostenerme en cada caída, por tus palabras de consuelo, tu presencia constante, tu apoyo sin medida. Por demostrarme, día tras día, que el amor también es un motor que impulsa hacia los sueños.

Finalmente, a cada docente que me orientó con sabiduría y entrega, gracias por compartir sus conocimientos y valores, por haber contribuido a mi formación profesional con dedicación y vocación.

A todos ustedes, gracias por ser parte esencial de este logro. Los llevo conmigo en cada paso.

**Yancy Mercedes Corea Valdez**

A Dios y a la Virgen María, por haberme permitido llegar a este momento tan significativo en mi vida académica. Este camino ha estado lleno de esfuerzo, sacrificio y cansancio, pero también de aprendizajes, alegrías y bendiciones que me fortalecieron en cada etapa.

A mis padres, quienes han sido mi guía y mi mayor ejemplo. Gracias por brindarme su amor incondicional y por recordarme siempre lo orgullosos que se sienten de mí. Este logro es tan mío como de ustedes.

A mis hermanos, por su apoyo constante y por estar a mi lado en cada momento; sin ustedes este sueño no habría sido posible.

A mis abuelos, por su cariño y por demostrarme de distintas formas su apoyo incondicional.

A mi mascota Rocky, mi fiel compañero en los desvelos, por ser mi soporte emocional en los días más difíciles y recordarme que nunca estuve sola en este proceso.

A mis compañeras de carrera, por convertirse en una segunda familia, por los momentos compartidos, las risas, el compañerismo y la solidaridad que hicieron de este camino académico una experiencia más llevadera y enriquecedora.

A mis docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, Departamento de Psicología, por compartir su conocimiento, experiencia y vocación con cada uno de sus estudiantes, por su entrega diaria y por contribuir a la formación de profesionales comprometidos con la sociedad.

A cada una de las personas que, de una u otra manera, formaron parte de este proceso, gracias por sus palabras, consejos, gestos de cariño y apoyo. Estoy profundamente agradecida y espero seguir contando con ustedes en las siguientes etapas de mi vida.

Este logro no es un punto final, sino el inicio de nuevos sueños que espero seguir construyendo con el mismo amor y apoyo que he recibido hasta ahora.

**Fátima Virginia Ortega Ramírez**

Agradezco a Dios por colmarme de su gracia y regalarme una sed constante por aprender. Gracias por fortalecer mi alma con sabiduría, entendimiento y paciencia, por disipar mis dudas y miedos durante este camino, y por permitirme culminar con éxito esta etapa de mi vida. “Que tu Espíritu me guíe sin fronteras, más allá de las barreras, a donde Tú me llames.” A ti, Virgen Santísima, gracias por tu cuidado maternal, por guiar mis pasos e interceder por mí en los momentos de mayor necesidad.

A mis padres, les agradezco profundamente por todo lo que han hecho para procurar darnos lo mejor posible. Gracias por forjar en mí un corazón noble, empático, luchador y servicial. Mami gracias por cada comida preparada con amor, por cada levantada matutina, por tu paciencia infinita y por enseñarnos con amor día con día. Papi, gracias por tus consejos, por tu sabiduría y esfuerzo constante, por luchar y estar al pie del cañón, y también por cada viaje lleno de paciencia en medio del tráfico, llevándonos y trayéndonos a todos lados.

A mis hermanos, gracias por ser mi compañía incondicional desde siempre y para siempre, por hacer este camino más llevadero. De ustedes aprendí y sigo aprendiendo cada día.

A mi familia, gracias por enseñarme que la unión hace la fuerza. Su apoyo en cada etapa de mi vida me ha hecho sentir que nunca camino sola y que juntos podemos lograrlo todo.

A mi pollito, gracias por haberte sumado a este camino, por creer siempre en mí y en mi potencial, y por empujarme a seguir adelante y mostrarme que los sueños se cumplen con esfuerzo y perseverancia, pero todo acompañado de amor y risas en el proceso para hacerlo más ligero.

A mi princesita Fiorella por llegar a transformar mi vida con su luz, y ser el motor de mis sueños desde mucho antes de su nacimiento. Ella, junto a mi anhelo de ser madre, ha sido siempre mi impulsó para formarme y culminar esta carrera, con la esperanza de construir un mejor futuro para ella y para quienes me acompañan en este camino.

A la universidad y a mis docentes, gracias por compartir sus conocimientos, por su entrega y dedicación, y por contribuir a mi formación profesional.

A mis tres mejores amigos y compañeros de vida académica, gracias por estar conmigo desde el día uno, por las risas, desvelos, trabajos y lágrimas que hemos compartido juntos. Ustedes me han enseñado que la amistad trasciende barreras y que la vida puede regalarnos hermanos, aunque no de sangre, pero sí del alma.

Y, por último, quiero agradecerme a mí misma, a esa joven de 17 años que tomó la decisión de estudiar esta hermosa carrera. Gracias por soñar en grande, por escoger una profesión tan humana, empática y servicial, y por confiar en que llegaríamos hasta aquí.

**Verónica Marielos Guillén Flores**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	12
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>Capítulo 1. Planteamiento del problema</b> .....	17
1.1. Situación actual tras el retorno a la presencialidad post pandemia .....	17
1.2 Formulación de la pregunta de investigación.....	18
1.3. Objetivos de la investigación .....	19
1.3.1 <i>Objetivo general</i> .....	19
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	19
1.4. Justificación de la investigación .....	19
1.5. Delimitaciones de la investigación .....	21
1.5.1 <i>Delimitación teórica</i> .....	21
1.5.2 <i>Delimitación social</i> .....	22
1.5.3 <i>Delimitación geográfica</i> .....	22
1.5.4 <i>Delimitación temporal y espacial</i> .....	22
1.6 Alcances y limitaciones de la investigación .....	23
1.6.1 <i>Alcances</i> .....	23
1.6.2 <i>Limitaciones</i> .....	23
<b>Capítulo 2. Marco teórico</b> .....	25
2.1 Antecedentes de investigaciones sobre el regreso a la presencialidad post-pandemia....	25
2.2 Impacto de la pandemia en el sistema educativo .....	28
2.3 Educación en tiempos de pandemia.....	30
2.4 Regreso a clases post pandemia .....	34
2.5 Factores psicosociales.....	36
2.6 Efectos psicosociales .....	38
2.7 Efectos psicosociales en docentes .....	41

<b>Capítulo 3. Hipótesis y variables de investigación</b> .....	46
3.1 Hipótesis de investigación .....	46
3.1.1 <i>Hipótesis descriptiva-proyectiva</i> .....	46
3.1.2 <i>Hipótesis alterna</i> .....	46
3.1.3 <i>Hipótesis nula</i> .....	46
3.2 Operacionalización de variables.....	47
3.3 Indicadores .....	48
3.3.1 <i>Indicadores personales</i> .....	48
3.3.2 <i>Indicadores laborales</i> .....	48
3.3.3 <i>Indicadores sociales</i> .....	48
<b>Capítulo 4. Metodología</b> .....	49
4.1 Tipo de investigación.....	49
4.2 Población y muestra.....	50
4.2.1 <i>Población</i> .....	50
4.2.2 <i>Muestra</i> .....	50
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	51
4.3.1 <i>Técnicas</i> .....	51
4.3.2 <i>Instrumentos</i> .....	52
4.3.3 <i>Validación por expertos</i> .....	53
4.4 Procedimiento metodológico .....	54
4.5 Cronograma.....	56
<b>Capítulo 5. Presentación y análisis de resultados</b> .....	58
5.1 Presentación de datos.....	58
5.2 Análisis y descripción de datos .....	85
5.3 Interpretación de resultados .....	88

<b>Capítulo 6. Conclusiones y recomendaciones</b> .....	93
6.1 Conclusiones .....	93
6.2 Recomendaciones .....	94
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	96
<b>Anexos</b> .....	99
<b>Anexo 1.</b> Cuestionario .....	99
<b>Anexo 2.</b> Escala de medición tipo Likert .....	104
<b>Anexo 3.</b> Validación de instrumentos por expertos .....	109
<b>Anexo 4.</b> Vaciado de respuestas en instrumentos .....	114
<b>Anexo 5.</b> Propuesta de plan de intervención .....	124

## RESUMEN

La pandemia por COVID-19 representó un desafío importante para el sistema educativo, lo que resultó en una dificultad para los docentes durante el retorno a clases. El objetivo de esta investigación fue evaluar los factores psicosociales asociados con el retorno a las aulas en los maestros del Colegio Español Padre Arrupe y proponer un plan de intervención que proponga estrategias para abordar estos factores. La investigación pretendió descubrir cómo las experiencias de regreso a clases afectaron la salud física, mental y laboral.

Este estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, con un enfoque cuantitativo. La investigación fue de tipo exploratorio y presentó un alcance transaccional. La muestra poblacional estuvo constituida por 30 docentes repartidos en tres niveles educativos: Inicial y Parvularia, Primero y Segundo Ciclo, y Tercer Ciclo y Bachillerato, para lograr su selección se utilizó un muestreo probabilístico de tipo estratificado. Para la recopilación de la información se aplicaron dos instrumentos: el cuestionario y la escala tipo Likert, ambas conformadas por 13 preguntas.

El resultado del análisis evidenció afectaciones físicas, emocionales y laborales, como síntomas de estrés, ansiedad, sobrecarga laboral, manejo de estudiantes en situaciones de problema y limitada percepción de apoyo institucional. No obstante, la motivación a la profesión, reforzamiento de aprendizaje en pandemia y mejora en la enseñanza colaborativa entre colegas también emergen como resultados.

Los efectos psicosociales que se observaron tuvieron un impacto significativo en el rendimiento laboral y personal de los docentes. Como los hallazgos destacaron las experiencias, también enfatizaron la necesidad de fortalecer las estrategias de apoyo emocional, el autocuidado y la formación continua para facilitar su afrontamiento con mayor resiliencia y logro académico en escenarios futuros de crisis.

**Palabras clave:** docentes, pandemia, efectos psicosociales, desempeño laboral, salud física y mental.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación, titulada “El regreso a clases presenciales post-pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador”, surgió de la imperante necesidad de comprender los desafíos que enfrentó el personal docente en el proceso de readaptación a la presencialidad, luego de un periodo prolongado de educación a distancia debido a la crisis sanitaria global. Este estudio tuvo como objetivo principal indagar en los efectos psicosociales asociados a la pandemia por los docentes de diferentes niveles educativos (Inicial y Parvularia, Primer y Segundo Ciclo, y Tercer Ciclo y Bachillerato) al momento del regreso a las aulas. Se buscó construir instrumentos de investigación que permitieron recolectar información para elaborar un diagnóstico preciso de la situación actual, con la finalidad de identificar áreas de mejora y diseñar una propuesta de intervención que aportó estrategias de afrontamiento con el fin de fortalecer su capacidad de respuesta ante futuras emergencias y promover su bienestar integral.

A raíz de la pandemia por COVID-19, el sistema educativo a nivel mundial experimentó transformaciones sin precedentes, entre ellas, el cierre prolongado de los centros escolares y la implementación forzada de la educación a distancia. Esta transición abrupta significó un cambio radical en la forma de impartir y recibir enseñanza, demandando una rápida adaptación por parte de todos los actores educativos. En este contexto, los docentes desempeñaron un papel fundamental y multifacético en la continuidad del proceso educativo. Se vieron enfrentados a múltiples desafíos, tales como la adquisición y dominio de nuevas habilidades digitales para el manejo de plataformas virtuales, la gestión de metodologías de enseñanza innovadoras adaptadas al entorno no presencial, la atención personalizada a estudiantes con diversas necesidades educativas en un formato remoto, y una inminente sobrecarga laboral derivada de la fusión de roles académicos y personales. La incertidumbre, el temor al contagio y la necesidad de mantener la calidad educativa generaron un ambiente de alta exigencia y estrés.

Posteriormente, el retorno a la modalidad presencial implicó nuevas y significativas exigencias, tanto a nivel institucional como personal, que pusieron a prueba no solo su capacidad de resiliencia, sino también la respuesta y el acompañamiento de las instituciones

educativas para facilitar una transición segura y efectiva. Este regreso no fue meramente físico; conllevó la necesidad de restablecer rutinas, adaptación socioemocional y abordar las brechas de aprendizaje generadas durante el confinamiento. En diversos artículos científicos revisados, se encontró que el distanciamiento social prolongado tuvo efectos negativos en la salud mental de la población en general, produciendo miedo, ansiedad y estrés postraumático. Específicamente en el ámbito educativo, estudios previos mostraron que los docentes experimentaron altos niveles de estrés, fatiga y burnout, generados por la presión de adaptarse a los nuevos escenarios y la falta de recursos adecuados. Asimismo, se encontraron niveles elevados de impacto emocional reflejado en problemas de sueño y síntomas emocionales como preocupación, desesperanza, ansiedad, nerviosismo e inquietud.

Diversas investigaciones señalaron que el apoyo institucional es un factor clave para el bienestar y desempeño docente, especialmente en contextos de crisis. Un respaldo efectivo por parte de la administración escolar, que incluye la provisión de recursos tecnológicos y pedagógicos, formación continua, flexibilidad en la normativa y apoyo psicológico, puede mitigar los efectos negativos de situaciones estresantes y potenciar la capacidad de los docentes para superar obstáculos. Al mismo tiempo, la resiliencia se consolidó como una competencia esencial que permitió a los profesionales de la educación enfrentar situaciones adversas, adaptarse al cambio, aprender de las experiencias difíciles y mantener su estabilidad emocional y profesional. La resiliencia les permitió reconstruir su bienestar, mantener la motivación y seguir adelante con su labor a pesar de las dificultades. Es por ello que la presente investigación considero estas variables como elementos fundamentales para comprender las experiencias docentes post pandemia y proponer estrategias de mejora.

En el Capítulo 1 de la presente investigación se expuso el planteamiento del problema, en el cual se describió la situación actual que dio origen al estudio, abordando la problemática del retorno a la presencialidad en el contexto post pandemia y sus implicaciones en el personal docente. Asimismo, se formuló la pregunta de investigación y se presentaron los objetivos general y específicos que orientaron el desarrollo del estudio, los cuales permitieron analizar y comprender las variables de interés. De igual forma, se incluyó la justificación de la investigación, donde se fundamentó el porqué y el para qué de su realización, destacando su

aporte teórico y utilidad metodológica. Además, se incorporó el apartado de delimitación, en el que se detalló el estudio en los ámbitos teórico, social, geográfico y temporal, finalizando con la presentación de los alcances y limitaciones identificados durante el proceso investigativo.

En el Capítulo 2 se presentó la fundamentación teórica que sustentó esta investigación. Este apartado inicio con una revisión exhaustiva de los antecedentes de investigaciones sobre el regreso a la presencialidad post-pandemia, se enfocó en los efectos psicosociales en los docentes que han enfrentado contextos de crisis, emergencia o post-emergencia. Posteriormente, se abordó el impacto transformador que tuvo la pandemia en el sistema educativo global, detallando las reestructuraciones implementadas en la educación a distancia y el complejo proceso del retorno a la presencialidad, además se desarrolló de forma general las conceptualizaciones clave de los factores psicosociales y los efectos psicosociales, y de manera específica, los efectos psicosociales experimentados por el personal docente, lo que proporcionó el marco conceptual necesario para la interpretación de los hallazgos.

El Capítulo 3 introdujo la hipótesis de investigación que orientó el estudio, así como la hipótesis alterna y la hipótesis nula, las cuales permitieron contrastar los resultados obtenidos. Para su adecuada comprensión y medición, se realizó la operacionalización de las variables principales de la investigación, desglosando los indicadores específicos que fueron utilizados en el análisis de los datos a lo largo del estudio.

En el Capítulo 4 se desarrolló la metodología de la investigación, donde se especificó el diseño no experimental, el enfoque cuantitativo y el tipo de investigación de carácter exploratorio, con un alcance transaccional o transversal. Asimismo, se detalló la población y muestra participante, seleccionada mediante un muestreo probabilístico de tipo estratificado. En este capítulo también se describieron las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados, el procedimiento metodológico seguido y el cronograma de actividades que guio la ejecución de la investigación.

El Capítulo 5 contuvo la presentación y análisis e interpretación de resultados. Este apartado mostró los resultados encontrados sobre los efectos psicológicos en los docentes

derivados del regreso a clases post pandemia. Se tabularon los datos en base a las respuestas obtenidas en ambos instrumentos, utilizando el programa Excel, haciendo uso de los datos para la presentación de las tablas y gráficos estadísticos con el pertinente análisis de forma descriptiva dónde se realizó una comparación en función de las respuestas de los niveles educativos (Inicial y Parvularia, Primer y Segundo Ciclo, y Tercer Ciclo y Bachillerato), buscando identificar patrones y diferencias significativas. Se apreciaron los resultados con las variables exploradas y finalmente se presentó la interpretación de datos que permitió identificar la respuesta de las áreas afectadas en relación a los efectos psicológicos encontrados en los docentes debido a las medidas restrictivas de las crisis sanitarias.

En el Capítulo 6 se formularon las conclusiones derivadas de los hallazgos de la investigación, proporcionando respuestas a los objetivos planteados. Asimismo, se presentaron las recomendaciones orientadas al fortalecimiento del acompañamiento institucional hacia los docentes y al desarrollo de competencias resilientes en el personal educativo.

Finalmente, el Capítulo 7 contuvo la propuesta de intervención del programa a implementar, con diversas áreas a intervenir con un enfoque de terapia grupal, el objetivo de este proceso fue la disminución de síntomas mediante la identificación y modificación de pensamientos y conductas desadaptativas, que inciden en el desarrollo personal de los participantes. Las áreas que se consideraron en el programa a desarrollar fueron: autocuidado físico, manejo del bienestar emocional, organización de tiempo y sobrecarga laboral, apoyo de redes colaborativas, fortalecimiento de relaciones interpersonales y resiliencia. El desarrollo del programa se llevó a cabo con técnicas de ambientación, lúdicas, dinámicas participativas y expositivas. Para finalizar se presentaron las referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

## Capítulo 1. Planteamiento del problema

### 1.1. Situación actual tras el retorno a la presencialidad post pandemia

En el contexto de la pandemia global COVID-19, el sector educativo se enfrentó a desafíos significativos, los años siguientes a la pandemia marcaron un hito significativo en la historia educativa de El Salvador, los centros escolares públicos y privados se enfrentaron al desafiante proceso de regresar a las clases presenciales luego de un extenso periodo de educación a distancia.

Después de las clases virtuales y restricciones, el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT), decidió reabrir las puertas de las aulas, dando inicio a una nueva etapa por el retorno a las clases 100% presenciales, y esto fue mencionado por UNICEF en el artículo publicado en el 2023, en el cual se describió lo siguiente:

*La educación presencial es necesaria para el desarrollo de la capacidad de las niñas, niños y adolescentes de pensar y razonar a través del aprendizaje y las experiencias, ya que permite a las y los estudiantes interactuar directamente con sus docentes y compañeros, y les proporciona un entorno de aprendizaje óptimo para adquirir conocimientos y habilidades (UNICEF, 2023).*

El regreso a la normalidad educativa no estuvo exento de desafíos, especialmente en lo que respecta a los docentes. Los educadores del Colegio Español Padre Arrupe se encontraron en un contexto único, donde la enseñanza presencial se combinó con las secuelas psicológicas y sociales, así como con las deficiencias en el aprendizaje de los estudiantes dejados en la pandemia por COVID-19.

Esta transición no solo representó un retorno a la normalidad educativa, también llevo consigo una serie de causas evidentes que respecta a los efectos psicosociales en los docentes los cuales se manifestaron de diversas maneras. En primer lugar, la incertidumbre prevaleció en

cuanto a la adaptación a las nuevas dinámicas presenciales, la seguridad sanitaria y la respuesta de los estudiantes a este cambio. Además, los educadores llevaron consigo la carga emocional de haber enfrentado un periodo de enseñanza a distancia, con sus propios desafíos de conexión, desigualdades en el acceso a la tecnología y la pérdida de la conexión cara a cara con sus alumnos.

Esto pudo traer consigo niveles elevados de estrés, ansiedad, fatiga emocional y desgaste profesional por la sobrecarga de responsabilidades durante la educación a distancia y la presión adicional asociada al retorno presencial, dificultades en adaptarse a las nuevas dinámicas educativas, afectando su eficacia pedagógica. La readaptación a la interacción presencial pudo generar síntomas de incomodidad y desafíos en la reconstrucción de vínculos afectivos.

Es por ello que se propuso explorar en detalle estos efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, examinando cómo se manifestaron en su bienestar psicosocial, su percepción del entorno educativo y su capacidad de adaptación con el retorno a las clases presenciales. La investigación buscó respuesta sobre los mecanismos de afrontamiento que los docentes desarrollaron y proponer estrategias para mitigar los posibles impactos negativos en su salud mental y desempeño profesional.

En resumen, el regreso a clases presenciales post pandemia en el Colegio Español Padre Arrupe planteó un escenario desafiante para los docentes, quienes se vieron inmersos en una realidad educativa transformada. Esta investigación buscó contribuir a la comprensión de los efectos psicosociales en los educadores, proporcionando información valiosa para el diseño de un plan psicosocial de intervención que promovió un ambiente saludable y sostenible en el contexto escolar.

## **1.2 Formulación de la pregunta de investigación**

¿Cuáles son los principales efectos psicosociales relacionados con el regreso a clases presenciales post pandemia que incidieron en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe en el municipio de Soyapango, San Salvador?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

Indagar sobre los efectos psicosociales asociados al regreso a clases presenciales post pandemia en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, con el fin de proponer un plan de intervención que les proporcione herramientas para la mediación de los mismos.

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

➤ Identificar los efectos psicosociales que experimentaron los docentes en el regreso a clases presenciales post pandemia mediante instrumentos diseñados para conocer sus perspectivas personales.

➤ Profundizar en los aspectos emocionales, psicológicos y personales experimentados por los docentes al regresar a clases presenciales post pandemia, mediante la exploración de sus percepciones individuales.

➤ Explorar las ventajas y desventajas que los docentes enfrentaron en su vida diaria después del regreso a clases presenciales post pandemia.

➤ Proponer un plan de intervención para proporcionar herramientas a los docentes y permitirles actuar frente a los diferentes efectos psicosociales.

### **1.4. Justificación de la investigación**

Las condiciones de trabajo y su naturaleza misma cambiaron repentinamente, debido a la pandemia del COVID-19, los entornos laborales se caracterizaron por poner un énfasis creciente en el trabajo basado en la nueva información y una mayor confianza en las nuevas tecnologías.

Dicha pandemia tuvo un gran impacto a nivel mundial y generó muchos cambios en las personas en cuestión de adaptación y sobrevivencia, la economía se paralizó, grandes empresas cerraron, los hospitales colapsaron, y la educación adquirió un rumbo diferente, en el cual los y las docentes a nivel mundial tuvieron que enfrentar un reto y capacitarse en todo lo que implica

la educación virtual, esto significó un despliegue de las modalidades de aprendizaje y la utilización de una diversidad de formatos y plataformas, lo cual permitió no paralizar, sino por el contrario, evolucionar la educación.

A pesar de que la virtualidad ya era un método de enseñanza y aprendizaje usado en todo el mundo, significó un mayor esfuerzo para los docentes en los países de tercer mundo, donde no se había generado mayor desarrollo, así como El Salvador, donde los docentes de los diferentes Centros Escolares, tanto privados como públicos a nivel nacional, tuvieron que adaptarse a los cambios que implicó la educación virtual, el tener contacto única y estrictamente digital con los alumnos/as y acoplarse a programas en los cuales se realizaron las diversas actividades por medio de diferentes plataformas en línea, a pesar de lo difícil que fue, lograron asegurar las herramientas para que se impartiera la enseñanza virtual de manera efectiva.

En El Salvador, en el año 2023, después de 3 años de virtualidad y semi virtualidad, por mandato del MINEDUCYT (Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología), se comunicó el regreso a clases 100% presenciales, lo cual nuevamente fue un reto para los docentes, debido al cambio de estilo de vida en comparación al que habían tenido durante este tiempo, el cual implicó diferentes horarios en los que impartían sus clases virtuales, pocas horas de asistencia al centro educativo, impartir clases con al menos 50% de estudiantes, economizar material, diferentes planificaciones, etc., lo cual en conjunto significó un considerable cambio en la carga de trabajo, es aquí donde debemos tener en cuenta, que el ser humano se desenvuelve con rutinas diarias diseñadas con base a sus necesidades, en las que se deben hacer ajustes en nuestra forma de actuar en la vida diaria con el objeto de organizar satisfactoriamente nuestras rutinas para que exista una continua adaptación y equilibrio (Gómez, 2006).

En este caso, los docentes desarrollaron rutinas basadas a las necesidades surgidas en la época de pandemia, lo que implica volver a adquirir el esquema de necesidades anterior a esto, lo cual genera un desequilibrio que desencadena efectos psicosociales.

En este contexto, resulta relevante investigar los efectos psicosociales que enfrentan los docentes durante el regreso a las clases presenciales post pandemia, ya que estos pueden incidir directamente en su desempeño personal y laboral. Por ello, la presente investigación se desarrolla en el Colegio Español Padre Arrupe, una institución educativa de prestigio a nivel nacional, con el propósito de identificar los principales efectos psicosociales que experimentan los docentes en su labor diaria.

El *valor teórico* de esta investigación radica en el aporte de información sobre la adaptación y el bienestar docente en el contexto post pandemia, sirviendo como referencia para futuras investigaciones relacionadas con la salud mental y las condiciones laborales del personal docente. La *utilidad metodológica* se evidencia en la aplicación de instrumentos válidos y confiables, los cuales permiten obtener información objetiva que sirve de base para el diseño de un plan de intervención aplicable a contextos educativos similares. Finalmente, la *implicación práctica* de este estudio se orienta a comprender y atender los efectos psicosociales que afectan a los docentes, con el fin de identificar sus necesidades, promover un ambiente laboral más saludable y generar un impacto positivo que beneficie al docente, a la institución educativa y al estudiantado.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### ***1.5.1 Delimitación teórica***

La presente investigación se fundamenta en el enfoque psicosocial de la psicología, el cual analiza la conducta, las emociones y las experiencias de las personas a partir de la interacción entre factores individuales y contextuales. Desde esta perspectiva, se reconoce que los docentes no pueden ser comprendidos de manera aislada, sino en relación con los entornos sociales, institucionales y culturales en los que desarrollan su labor. El enfoque psicosocial permite abordar los efectos psicosociales experimentados por los docentes tras el regreso a clases presenciales post pandemia, considerando la influencia de aspectos personales, laborales y sociales, los cuales se ven impactados por las condiciones del entorno. De acuerdo con Martín-Baró (1989), la psicología psicosocial se orienta a comprender los procesos psicológicos en su vínculo con la realidad social, mientras que Montero (2004) plantea que este enfoque permite

analizar las respuestas individuales frente a situaciones sociales complejas, como las crisis colectivas. En este sentido, el estudio se delimita teóricamente desde el enfoque psicosocial, al centrarse en el análisis de los efectos psicosociales que emergen en los docentes como resultado de la experiencia vivida tras el regreso a clases presenciales después de la pandemia de COVID-19.

### ***1.5.2 Delimitación social***

La investigación se delimitó socialmente a docentes cuyas edades oscilan entre los 20 y 49 años, que laboran en el Colegio Español Padre Arrupe, ubicado en la zona central de Soyapango. La población estuvo conformada por docentes que imparten clases en los niveles de inicial y parvularia, primer y segundo ciclo, así como tercer ciclo y bachillerato, quienes participaron activamente en el proceso de retorno a clases presenciales post pandemia, siendo este contexto un elemento clave para el análisis de los efectos psicosociales en su labor educativa.

### ***1.5.3 Delimitación geográfica***

El estudio se desarrolló geográficamente en el Colegio Español Padre Arrupe, ubicado en el municipio de Soyapango, en Calle Padre Salazar-Simpson, Finca El Espíritu Santo, Departamento de San Salvador.

### ***1.5.4 Delimitación temporal y espacial***

La investigación se delimitó temporalmente al período comprendido entre los meses de mayo y julio del año 2023, lapso que corresponde al proceso de retorno a las clases presenciales en el contexto educativo post pandemia, momento en el cual se identificaron y analizaron los efectos psicosociales experimentados por los docentes.

## **1.6 Alcances y limitaciones de la investigación**

### ***1.6.1 Alcances***

La investigación tuvo como alcance describir los efectos psicosociales asociados al retorno a las clases presenciales en el contexto post pandemia en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe.

El estudio permitió identificar la presencia de sobrecarga laboral, así como el agotamiento emocional y físico, como principales efectos psicosociales derivados del retorno a la presencialidad.

La aplicación de los instrumentos de investigación, específicamente el cuestionario y la escala tipo Likert, permitieron analizar las percepciones de los docentes sobre su bienestar personal y profesional, considerando factores individuales, de relaciones interpersonales y de desempeño laboral en el contexto del retorno a las clases presenciales.

Los resultados obtenidos posibilitaron la elaboración de una propuesta de plan de intervención, orientada a brindar recursos y estrategias que fortalezcan la resiliencia, la empatía y el apoyo psicosocial dentro del entorno educativo, favoreciendo el bienestar emocional y laboral de los docentes.

Los hallazgos de la investigación permitieron comprender el impacto psicosocial del retorno a la presencialidad en el bienestar docente, así como destacar la importancia de brindar apoyo psicológico ante situaciones adversas, como las vividas durante y después de una pandemia.

### ***1.6.2 Limitaciones***

El estudio estuvo condicionado por la dinámica institucional propia del periodo post pandemia, caracterizada por ajustes organizativos y una elevada carga laboral, lo cual influyó en la disposición y el tiempo disponible de los docentes para analizar y responder cada una de las preguntas de los instrumentos de investigación.

La interacción entre las investigadoras y los docentes influyó en el proceso investigativo, debido a la necesidad de adaptarse a los tiempos, horarios y dinámicas propias de la institución educativa.

Durante el desarrollo de la investigación, las investigadoras enfrentaron situaciones de salud que condicionaron la distribución del tiempo y el ritmo de trabajo, incidiendo en la duración de algunas etapas del proceso de elaboración y culminación del trabajo de grado.

Las responsabilidades personales, familiares y laborales de las investigadoras representaron una limitación en la disponibilidad de tiempo para el desarrollo óptimo de algunas fases de la investigación.

## Capítulo 2. Marco teórico

### 2.1 Antecedentes de investigaciones sobre el regreso a la presencialidad post-pandemia

Los efectos psicosociales que se originaron en los docentes de educación parvularia, básica y media, tras el regreso a clases posterior a la pandemia del COVID-19 en la actualidad no han sido estudiados a totalidad, son pocas las investigaciones que se han realizado acerca de este fenómeno, la mayoría de ellas han sido realizadas en la época de pandemia y reflejan resultados de los efectos psicosociales vivenciados por los docentes en la adaptación a la virtualidad.

Una de estas investigaciones se originó en Ecuador; publicada por la revista LATAM por Morales F., Vargas G., Lucero A. y Pilatasig V. (2023), dicha investigación estableció como objetivo evaluar los niveles de estrés en los docentes posterior al confinamiento por COVID-19 en una institución educativa de Quito, así como sus posibles efectos.

La metodología empleada fue de tipo cuantitativa, de tipo descriptivo, no experimental, con un diseño no experimental, transversal. Para la recolección de datos, se aplicó la Escala ED-6 la cual evalúa el estrés en docentes, con una población total de 28 docentes en las que se tuvo consentimiento de partes de ellos manteniendo criterios éticos. Los resultados obtenidos revelaron que la totalidad de la población docente presenta un nivel de estrés alto, ubicándose en un percentil superior al 80, según la escala utilizada.

Adicionalmente, se identificó que la mayoría de los docentes presentan sintomatología significativa dentro de cada una de las subescalas, siendo estas: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, mal afrontamiento y estrés docente. Cabe destacar que, en una investigación previa realizada en el año 2014 utilizando la misma escala, se reflejó un percentil bajo, lo que evidencia que el efecto psicológico del confinamiento por la pandemia ha tenido un impacto significativo en los niveles de estrés de los docentes, incrementando estos valores de manera considerable. En vista de estos hallazgos, se recomienda realizar más

investigaciones al respecto y, posteriormente, implementar intervenciones terapéuticas para abordar esta problemática.

En otra investigación realizada en el 2020 en la Universidad Católica de Chile que tenía como tema “Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19”, se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, se encuestaron 4,109 docentes y directivos de instituciones municipales y particulares de todo el país, a través del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12).

Según Orrego (2022), los resultados revelaron que el 68,8% de los educadores, incluyendo docentes y directivos, reportaron problemas relacionados con la salud mental, entre las principales razones de la vulnerabilidad de la profesión tras la pandemia se encuentran: las repercusiones derivadas de la transformación del proceso de enseñanza-aprendizaje, y el desbalance entre la vida personal y profesional. Este desajuste fue provocado por la extensión de la jornada laboral y el incremento de las responsabilidades, lo cual resultó en una mayor carga y exigencias para los docentes.

Por otro lado, otro estudio consultado fue realizado en la Universidad Nacional de Huancavelica, Perú, denominado “impacto psicológico del COVID-19 en la docencia de la educación básica regular”, tuvo como objetivo identificar el impacto emocional y mental que la emergencia sanitaria ocasionó en los docentes. El estudio de tipo cuantitativo, incluyó una muestra de 74 docentes de los tres niveles educativos: inicial, primaria y secundaria.

La recopilación de datos se llevó a cabo a través de un cuestionario virtual diseñado por el equipo de investigación, en donde se delimitaron los principales problemas emocionales y psicológicos generados por el contexto pandémico. Los resultados mostraron la presencia de síntomas de estrés, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, angustia y miedo generalizado. Estas afectaciones evidencian cómo la pandemia desestabilizó la salud mental de los docentes, convirtiéndolos en una población de alto riesgo emocional.

Además, el artículo resalta que las mujeres docentes fueron las más afectadas, con niveles más altos de estrés y ansiedad. Esto se atribuye a la sobrecarga de responsabilidades que asumieron durante este período, tanto en el ámbito profesional como en el personal, lo que refuerza la necesidad de generar políticas que brinden apoyo integral a los docentes en contextos de crisis. (Quispe F. y García G., 2020).

Un estudio realizado en la Universidad de El Salvador (UES) en mayo 2020, investigó los efectos psicológicos experimentados por estudiantes, docentes y personal administrativo de la UES, ante la cuarentena por el COVID-19, en dicha investigación la muestra estuvo compuesta por un 92.5 % de estudiantes; 6.1% de docentes y 1.4% de personal administrativo; quienes fueron evaluados a través de la prueba psicológica; Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28), la cual mide cuatro subescalas: somatización, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión.

Según Castellanos y Guzmán (2020), los resultados del estudio confirmaron la existencia de efectos psicológicos significativos derivados de la pandemia del COVID-19 en estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la UES. Uno de los principales hallazgos fue que las personas percibían la cuarentena como una amenaza para su bienestar social y su salud general. Este sentimiento de vulnerabilidad afectó no solo su estabilidad emocional, sino también su capacidad para afrontar los desafíos asociados con el confinamiento y las nuevas dinámicas de interacción.

En cuanto a los docentes se identificaron problemáticas específicas relacionadas con el contexto de la educación virtual. Entre las principales consecuencias se destaca el exceso de trabajo que implicaba la educación en línea, la adaptación a diferentes plataformas virtuales, la falta de herramientas tecnológicas básicas y la carencia de formación en el uso de las nuevas tecnologías de la información y educación en línea, el exceso de horas dedicadas diariamente en la atención de estudiantes que generó altos niveles de estrés y agotamiento.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, los antecedentes revisados permiten comprender que el regreso a la presencialidad post-pandemia no solo implicó cambios

organizativos en el sistema educativo, sino también efectos significativos en la dimensión emocional, social y laboral del personal docente. Diversas investigaciones coinciden en que las experiencias vividas durante la pandemia generaron respuestas psicosociales asociadas al estrés, la adaptación a nuevas dinámicas laborales y la percepción de apoyo institucional, elementos que influyen directamente en el desempeño docente (Martín-Baró, 1989; Montero, 2004).

En este sentido, los antecedentes analizados evidencian la necesidad de abordar el retorno a clases presenciales desde una perspectiva integral, que considere la interacción entre factores individuales y contextuales, fundamento central del enfoque psicosocial que orienta la presente investigación.

## **2.2 Impacto de la pandemia en el sistema educativo**

El 11 de marzo de 2020, el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), declara pandemia a la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, comúnmente nombrada como Coronavirus Disease, 2019 (COVID-19), la OMS la definió como una enfermedad respiratoria donde cualquier persona, puede contraerla y enfermar gravemente o morir.

Esta emergencia de salud pública, exigió en diversos países como primera medida, el cierre de fronteras, ya que se evitó el ingreso de personas infectadas, además, se obligó a la población a quedarse en casa excepto para comprar en la tienda de conveniencia más cercana y solo los trabajadores esenciales reconocidos permanecían en movimiento, con la finalidad de salvaguardar la salud.

Así mismo, dichas medidas llevaron consigo el cierre obligatorio de las escuelas, colegios y universidades, lo cual impactó a un número sin precedente de estudiantes de todos los niveles educativos, lo que originó incertidumbre de la continuación o no de los grados que estaban siendo cursados, esto dejó al descubierto las deficiencias en uno de los pilares del desarrollo de los países, la educación. La pandemia planteó un desafío monumental, el de garantizar la continuidad del aprendizaje mientras se implementan modalidades de enseñanza a distancia para las que gran parte de las instituciones no estaban preparadas.

Un informe realizado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), tuvo como objetivo visibilizar la diversidad de consecuencias que tuvieron estas medidas en las comunidades educativas. El estudio reflejó que, según datos de la UNESCO, a mediados de mayo de 2020 más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela.

De ellos, más de 165 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe, y gran parte de las medidas que los países de la región adoptaron ante la crisis se relacionaban con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que dio origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes (CEPAL y UNESCO, 2020).

En este contexto, el impacto de la pandemia en el sistema educativo trascendió el ámbito académico, generando transformaciones profundas en las dinámicas institucionales, pedagógicas y laborales. La implementación acelerada de la educación a distancia evidenció brechas estructurales relacionadas con el acceso a la tecnología, la formación docente y la capacidad de respuesta de los sistemas educativos ante situaciones de crisis, lo que incrementó las exigencias y la presión sobre el personal docente. Estas condiciones no solo afectaron los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino que también influyeron en el bienestar emocional y social de quienes conforman las comunidades educativas, configurando un escenario que requiere ser analizado desde una perspectiva integral y contextualizada (CEPAL y UNESCO, 2020).

### **2.3 Educación en tiempos de pandemia**

El desafío de adaptarse de manera rápida a la modalidad de aprendizaje a distancia, es a lo que se enfrentaron los docentes y estudiantes, esta transición puso en evidencia las limitaciones en la infraestructura tecnológica que dificultó la conectividad y el cumplimiento de actividades escolares. Para los docentes, el proceso educativo se intensificó significativamente, lo que exigió más tiempo dedicado no solo al manejo adecuado de plataformas educativas y aplicaciones digitales, sino que también a la preparación de recursos pedagógicos. Esta situación afectó directamente su tiempo personal, sacrificando espacios familiares y recreativos para cumplir con las exigencias laborales.

El aumento de las responsabilidades llevó a los docentes a sustituir horas de descanso por extensas jornadas de trabajo desde casa, ya que dedicaban tiempo a crear materiales audiovisuales y didácticos que facilitarían el aprendizaje de los estudiantes, aun con el riesgo de no lograr los resultados esperados. Este esfuerzo fue complicado en países con menos recursos, donde la conectividad limitada y la falta de infraestructura tecnológica agravaron la desigualdad educativa.

La comparación entre países desarrollados y aquellos de América Latina y el Caribe, se exponen claras disparidades. Los países desarrollados contaban con recursos tecnológicos y plataformas digitales que se ampliaron rápidamente por estrategias de los Ministerios de Educación. No obstante, pocos países de la región Latinoamericana y el Caribe implementaron estrategias nacionales sólidas para la educación remota, limitando la capacidad de aprovechar las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de manera efectiva. (Álvarez M. y otros, 2020, como se citó en CEPAL, 2020), esta carencia resultó en una pérdida significativa de escolarización en una generación de niños y niñas debido a la pandemia.

Según el informe “la educación en tiempos de pandemia COVID-19”, en el que se evidencian los desafíos a los que se enfrentaron los países de América Latina y el Caribe. Por un lado, tuvieron que priorizar esfuerzos para mantener el contacto educativo con poblaciones en condiciones sociales y económicas desfavorables, quienes enfrentan mayores dificultades de

conexión y se encontraban en condiciones sociales y económicas más desfavorables para mantener procesos educativos en el hogar. Por otro lado, se proyectaron procesos de recuperación para asegurar la continuidad educativa una vez reabiertos los centros escolares (CEPAL y UNESCO, 2020).

El Salvador no fue exento de estas medidas puesto que el presidente viendo la necesidad de evitar un impacto mayor en el contagio de la enfermedad, el 11 de marzo de 2020 tomó la decisión de cancelar la presencialidad educativa en todas las instituciones, ya que la mayoría de la población está conformada por estudiantes que se presentan día con día a sus centros educativos, migrando de forma abrupta a la educación virtual y en línea, con el apoyo de guías de trabajo, programas educativos de radio y televisión, y bajo la supervisión de los padres en casa (Cuéllar-Marchelli H., Flores A., y Stefanie K., 2021).

Para enfrentar la emergencia nacional por COVID-19 y garantizar una continuidad educativa, el MINEDUCYT (2020), priorizo seis ámbitos de acción:

1. Priorización curricular y diseño de materiales (impresos y audiovisuales).
2. Capacitación para el uso de Google Classroom.
3. Habilitación de diversas plataformas para la continuidad educativa TV, radio, microsítio, plataforma web, y guías impresas.
4. Dotación de equipo tecnológico y conectividad para docentes y estudiantes desde educación inicial hasta educación media del sistema educativo público.
5. Atención psicosocial para la comunidad educativa durante la emergencia y en el retorno a los centros educativos.
6. Continuidad y adaptación del programa de alimentación escolar priorizando a las familias más pobres.

Mediante los seis ámbitos de acción mencionados, el MINEDUCYT implementó un plan para la continuidad educativa que se desarrolló en cuatro fases, para evitar una parálisis completa del aprendizaje, que podría generar un retraso a nivel nacional.

En un ensayo realizado por Candray J. (2021) se observan las acciones y estrategias que el MINEDUCYT implementó en la enseñanza en tiempos de COVID-19, una de las principales es la continuidad educativa, la cual se dividió en tres fases:

Durante la primera fase la cual se denominó “contención de la emergencia” en ella se brindó seguimiento virtual, se orientó a los estudiantes a cómo trabajar el libro de texto y cuaderno de ejercicio. En la fase dos “integración de diversas plataformas”, se disminuyó el papel del docente en el planteamiento didáctico pedagógico y curricular, ya que el MINEDUCYT priorizó contenidos que tenían que ser trabajados.

En la tercera fase “digitalización de la educación”, se utilizó la televisión como recurso educativo, ya que se transmitían los contenidos en la franja educativa “aprendamos en casa” facilitando así la enseñanza de los estudiantes.

Los resultados del estudio, demuestran que los docentes no estaban completamente preparados para la continuidad educativa, ya que, en un inicio, no fueron consultados sobre las estrategias a seguir respecto al programa de estudio, las indicaciones no fueron tan claras como para seguir una virtualización de las clases tradicionales. Además, evidenció la dificultad para obtener los medios electrónicos para la educación virtual.

Con la implementación del plan de continuidad educativa en El Salvador las autoridades del MINEDUCYT dan a conocer la norma transitoria para la promoción educativa de los estudiantes en el año lectivo 2020 y la continuidad educativa 2021, la cual se basa en principios educativos como el derecho a la educación, inclusión y continuidad educativa, atención integral y flexibilidad en la evaluación, entre otros.

En un informe de coyuntura social 2020-2021 realizado por FUSADES, se llega a la conclusión que los ámbitos de acción planteados por el MINEDUCYT para la continuidad educativa, tienen sus áreas positivas, las cuales se evidencian en que la mayoría de familias con estabilidad económica, logró mantener la educación en modalidad virtual, además de tener una

participación activa de la comunidad educativa, incluyendo padres de familia, docentes, directores y autoridades; y se implementó el uso de la tecnologías educativas en el país.

Sin embargo, los desafíos a los que se enfrentó es que aún persiste la brecha al acceso de servicios en familias de bajos recursos, esto generó consigo retrasos en el aprendizaje y la deserción de los estudiantes en el sector educativo. Y para los docentes representó una carga adicional, ya que tuvieron que adaptar sus metodologías de enseñanza y aprender a usar nuevas herramientas tecnológicas.

La promoción educativa modificó los aspectos referidos a la recuperación, promoción y certificación de los estudiantes, ya que los docentes evaluaron el aprendizaje por medio de las guías impresas que era el elemento más inclusivo, así mismo se promocionaba al alumno al grado superior finalizado el año escolar, aun y cuando tuviera recuperación pendiente del grado anterior.

Más de un año después, el 6 de abril de 2021, se autorizó y dio inicio a la fase cuatro denominada “retorno a los centros educativos” con la reapertura segura, gradual y opcional de las clases presenciales en los centros educativos. En esta reapertura, los estudiantes siguen aprendiendo en la modalidad virtual o de forma semipresencial, con el apoyo de los educadores y las guías de trabajo.

El retorno progresivo a las aulas se implementó bajo el programa “la alegría de regresar a la escuela”, el cual introdujo cambios significativos en los procesos, la metodología, las competencias docentes, estos ajustes permitieron a los profesores percibir un estado de bienestar que facilitó un equilibrio en las funciones educativas. El seis de enero de 2023, fue publicado en el diario de El Salvador el regreso oficial a clases 100% presenciales para la población salvadoreña.

Esta decisión de retomar las clases presenciales fue impulsada debido a que en reiteradas ocasiones los docentes del sector público y privado advirtieron que retrasar la vuelta a la presencialidad completa provocaría rezagos en la niñez y adolescencia. entre los problemas

señalados destacan los rezagos educativos, la aparición de casos de analfabetismo en los estudiantes de educación básica y media e incluso el aumento de problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, la educación en tiempos de pandemia puede comprenderse como un proceso profundamente influenciado por la interacción entre las demandas individuales, las condiciones institucionales y el contexto social de crisis. La reorganización abrupta de las prácticas educativas, el aislamiento social y la sobrecarga laboral generaron respuestas emocionales y conductuales en los docentes que no pueden analizarse de manera aislada, sino en relación con los recursos disponibles, el apoyo institucional y las dinámicas familiares y comunitarias. Tal como plantea Martín-Baró (1989), los procesos psicológicos se configuran en estrecha relación con la realidad social, por lo que las condiciones impuestas por la pandemia incidieron directamente en el bienestar psicosocial del personal docente, afectando su desempeño, su salud mental y su capacidad de afrontamiento ante las exigencias educativas extraordinarias.

#### **2.4 Regreso a clases post pandemia**

Después de dos años de educación virtual y uno de semipresencial educativa, las clases presenciales regresaron al sistema educativo a nivel mundial, ya que la experiencia a nivel internacional de los diversos tipos de educación, evidenció que un cierre prolongado de escuelas afectó negativamente a toda una generación a corto, mediano y largo plazo, provocando la pérdida de conocimientos y habilidades que, se sumaron a una crisis de aprendizajes ya existente antes de la pandemia.

Por ello, el regreso a clases presenciales obligó a los centros educativos a adaptarse a medidas de mitigación de contagio, que se acompañaron de planes que facilitaron la adaptación de la comunidad estudiantil a la nueva normalidad, con el fin de lograr un regreso seguro a las aulas para abordar la reincorporación de los estudiantes con el espacio escolar.

Para guiar este proceso, UNICEF (2023), menciona algunas recomendaciones a tomar en cuenta con los estudiantes en el regreso a clases presenciales para una educación integral, las

cuales son: brindar una atención psicosocial a los estudiantes generando un ambiente propicio de confianza; recuperar el aprendizaje perdido realizando un diagnóstico de los aprendizajes y del estado de la salud mental de los estudiantes; y el adecuado uso de las plataformas educativas, empleando los equipos y plataformas digitales como complemento a la educación presencial.

En dicho contexto, el personal docente debió adaptarse a las trayectorias educativas transitadas durante la no presencialidad, lo que hizo que se adopten también enfoques pedagógicos más abiertos, diversos, combinados, dinámicos y flexibles, además de modernizar el plan de estudio para las nuevas generaciones, incluyendo las TIC y garantizando su acceso en la población estudiantil.

Lo mencionado anteriormente pone en evidencia el desafío al que se enfrentaron los docentes post pandemia, ya que la metodología tradicional o pasiva se tuvo que adaptar a una metodología más activa, cuya finalidad principal es la personalización del aprendizaje. Muchos docentes estaban establecidos bajo un modelo clásico de enseñanza que, durante el confinamiento y, con posterioridad, ha fracasado por su falta de flexibilidad y su excesiva mecanización, algo que, cuando se produce algún cambio, es muy complejo de adaptar.

Es por ello que el rol del docente pasivo de los centros educativos privados y públicos, se modifica en este regreso a las aulas, ya que ambos se basaban principalmente en la transmisión de conocimientos y la instrucción directa, con la diferencia que en los centros educativos privados contaban con las herramientas y recursos materiales con mayor variedad para impartir las clases. Por lo que es necesario que los docentes públicos y privados, formen a estudiantes capaces de enfrentarse a los cambios, sin miedo a la innovación, esto implica el desarrollo de nuevas estrategias que permitan a los estudiantes un aprendizaje dinámico, con acciones efectivas que los impulse a asimilar el cambio; por lo que también en el proceso evaluativo se debe conjugar la evaluación formativa con la sumativa, consiguiendo que el alumnado sea un ente más activo durante todo el proceso, fomentando la comunicación, el debate y el trabajo colaborativo.

En este proceso de enseñanza aprendizaje se aconseja a los docentes que deben de asumir con responsabilidad su salud mental y la de sus estudiantes, ser personas resilientes, para transformar e innovar la enseñanza post-pandemia, creando un entorno propicio para el aprendizaje en los centros educativos.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, el regreso a clases presenciales post pandemia constituye un proceso de reajuste emocional, social y laboral para los docentes, quienes debieron reconstruir sus prácticas pedagógicas en un contexto marcado por la incertidumbre, el temor al contagio y las nuevas exigencias institucionales.

Este retorno no implicó únicamente la reapertura de los centros educativos, sino también la necesidad de restablecer vínculos interpersonales, redefinir roles y fortalecer las estrategias de afrontamiento frente a un entorno escolar transformado. Tal como señala Montero (2004), las respuestas individuales ante situaciones sociales complejas están mediadas por el contexto y los recursos disponibles, por lo que el bienestar psicosocial del docente se ve directamente influenciado por el apoyo institucional, las condiciones laborales y las dinámicas sociales presentes en el proceso de reincorporación a la presencialidad.

## **2.5 Factores psicosociales**

Los efectos psicosociales pueden generar graves daños cognitivos y emocionales, que repercuten también en la salud física de una persona, para comprender su causalidad se necesitan conocer los factores psicosociales, estos pueden ser también factores de riesgo, los cuáles al ser prevenidos evitarían el desarrollo de un síndrome, trastorno o un padecimiento psicológico.

Los factores psicosociales se originan durante una situación o condición que una persona experimenta en un tiempo determinado ya sea en un lugar de trabajo, en un centro de estudio, en lugares cotidianos o también situación medioambiental que no se tiene prevista, cualquiera que sea la situación o condición, esta genera un desequilibrio mental, física y emocional en la persona, produciendo riesgos psicosociales que altera el desenvolvimiento cotidiano.

En el ámbito laboral, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España, siguiendo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), define los factores psicosociales laborales como situaciones directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud física y mental del trabajador.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, los factores psicosociales no se comprenden únicamente como condiciones externas, sino como el resultado de la interacción dinámica entre las características individuales del sujeto y el contexto social en el que se desenvuelve. De acuerdo con Martín-Baró (1989), los procesos psicológicos deben analizarse en estrecha relación con las condiciones sociales concretas que los generan, ya que estas influyen directamente en la forma en que las personas perciben, interpretan y afrontan las demandas de su entorno.

En el ámbito educativo, esta interacción se vuelve especialmente relevante, dado que los docentes se encuentran expuestos simultáneamente a exigencias institucionales, relaciones interpersonales y responsabilidades sociales que pueden constituirse en factores psicosociales de riesgo cuando superan sus recursos personales y de apoyo.

Así mismo, la Organización Internacional del Trabajo (Hodgson y Soto, 2013) mencionan como “factor psicosocial” los diversos intercambios que puede tener las personas dentro de una organización; en base al contenido, gestión de actividades, condiciones ambientales que están relacionadas con las necesidades y demandas del trabajador. También se determinaron los factores psicosociales dentro del entorno educativo, siendo el rol académico y desarrollo de las labores uno de los ejes principales, además de las diversas condiciones en el lugar de trabajo, la presión laboral, las exigencias y el intercambio social.

Todos estos factores son complejos y difíciles de entender, dado que representan el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador de una empresa como de una institución educativa y abarcan muchos aspectos, algunos de estos se refieren al trabajador individualmente, mientras que otros están ligados al entorno social y las consecuencias que tiene

sobre la vida, salud física y mental, así mismo en aspectos relacionados con el trabajo y la vida cotidiana, otros se refieren a las influencias económicas y sociales ajenas al lugar de trabajo pero que repercuten en el mismo.

En este sentido, los factores psicosociales que están ya presentes y desarrollados, han originado un efecto psicosocial directo en la persona, mientras que los factores psicosociales de riesgo como han sido detectados a tiempo pueden tener alternativas de solución y prevenir llegar a los efectos psicosociales que ya originan un efecto mental y físico en la persona.

Los factores psicosociales en el ámbito escolar son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación escolar, ocasionados por el cúmulo de interacciones entre la persona que aprende, el que enseña, el medio ambiente, las condiciones organizativas de la institución educativa, las condiciones de salud, el personal de acompañamiento, los espacios recreativos y la motivación que tiene el estudiante y la familia frente al estudio.

Enfocándonos en los factores psicosociales que se pudieron desencadenar en la pandemia de COVID-19 en la educación, los cuales se están reflejando tanto en los alumnos como en los docentes en los diferentes centros educativos a nivel mundial.

Relacionados al trabajo docente se pueden destacar la falta de control en el trabajo, muchas horas de trabajo, intensidad del ritmo de trabajo, horarios cambiantes e imprevisibles, mala comunicación organizacional ascendente, horizontal o descendente, ambigüedad o sobrecarga de rol y otros muchos. Dado que pueden originarse en cualquiera de los múltiples desequilibrios entre demandas y recursos, la lista es abierta y prácticamente interminable.

## **2.6 Efectos psicosociales**

En la actualidad, los efectos psicosociales son generados por los factores psicológicos y sociales, los cuales llegan a perjudicar la salud física y mental de las personas, algunos de estos son: el estrés laboral, la fatiga, la violencia en el trabajo y el acoso laboral; sin embargo, con los diferentes estudios se han ido ampliando, generando así una serie efectos sociales y psicológicos

que perjudican a la persona a corto y largo plazo como son la ansiedad, el estrés y la depresión, que son pilares básicos a tener en cuenta por su tremenda incidencia en la sociedad.

Además, pueden ser muy variados y dependen de las características de las personas, de la percepción de la situación y de los mecanismos de resistencia, así como de las propias características de los factores psicosociales.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, los efectos psicosociales se comprenden como manifestaciones que surgen de la interacción entre el individuo y su entorno social, organizacional y cultural. Montero (2004) señala que las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales de las personas ante situaciones de crisis no pueden analizarse de forma aislada, ya que están profundamente influenciadas por las condiciones sociales, las relaciones interpersonales y el apoyo institucional disponible.

En este sentido, los efectos psicosociales no solo reflejan un malestar individual, sino también las tensiones estructurales del contexto laboral y social, especialmente en escenarios de alta demanda y cambio abrupto, como lo fue la pandemia por COVID-19.

Es por ello que se retoman los principales efectos que han sido planteadas por Moya, E. (2016) en donde se destacan:

1. Efectos sobre la salud: los factores psicosociales, así como las condiciones laborales pueden afectar la salud física del trabajador, provocando dolor musculoesquelético, taquicardias, etc.; incidiendo negativamente en el bienestar del trabajador, afectando su percepción sobre el trabajo y la forma en la que se desenvuelven, como resultado de la insatisfacción laboral.

2. Efectos psicológicos: la ausencia de condiciones psicológicas y sociales dentro en el ámbito laboral pueden tener efectos psicológicos sobre los trabajadores, de tal manera que estos pueden generar estados de ansiedad, depresión, estrés, agresión, apatía o agresividad; así mismo, pueden generar diversas disfunciones cognitivas, conductuales y fisiológicas, en donde,

se presentan dificultades para la toma de decisiones, concentración y pensamientos intrusivos de carácter irracional.

3. Efectos sobre el desempeño: las exigencias en el trabajo, al ser elevadas, sumadas a factores psicosociales pueden afectar de forma negativa el desempeño del trabajador, ya que se llega a percibir que no cuenta con el apoyo de compañeros y que no se reciben las compensaciones necesarias, lo cual provocará que los trabajadores no produzcan y rindan de la misma forma.

4. Efecto sobre el desarrollo: El desarrollo intelectual, emocional, conductual y social de las personas es un proceso continuo que no concluye, pero estos pueden ser afectados por los factores psicosociales, incidiendo en el crecimiento psicológico, específicamente la autoestima y la motivación, llevando a la reducción del desempeño laboral.

5. Efectos laborales: Existen muchas consecuencias psicosociales sobre la organización, específicamente en la satisfacción, el clima organizacional, la motivación y las políticas administrativas; los cuales pueden ser el absentismo, la evitación del trabajo relacionados principalmente con la insatisfacción y las situaciones de inequidad, rotaciones, quejas y reclamos, que se consideran manifestaciones organizacionales de condiciones psicosociales adversas, derivadas además del escaso bienestar y pobre apoyo organizacional percibido.

Los efectos psicosociales que dejó la pandemia COVID-19 perjudican la salud física y mental de los trabajadores, causando estrés, ansiedad y a largo plazo enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, musculoesqueléticas y mentales. Son consecuencia de un mal proceso de superación de cuarentena, falta de adaptabilidad en los diferentes entornos que se dejaron de visitar, falta de superación de duelo, etc., lo que ha conllevado a desarrollar efectos psicológicos más específicos, donde se han originado síndromes que afectan la vida cotidiana de las personas.

## 2.7 Efectos psicosociales en docentes

Los docentes son recursos fundamentales para el adecuado funcionamiento del centro educativo por lo que es de gran importancia que posea satisfacción en todas las áreas, tanto personal, social, familiar como en el ámbito laboral; la insatisfacción en el trabajo puede provocar que el docente vaya perdiendo el interés por la tarea y la forma de realizarla, esto podría generar agresividad, que le puede llevar al individuo a adoptar una postura de rechazo hacia las normas implementadas por la institución, como una forma de mostrar su inconformidad, generando así consecuencia no sólo individual, sino un grave impacto hacia los alumnos que son el ente más próximo en su desenvolvimiento laboral.

La falta de identificación con el rol de la institución, provoca falta de interés, desmotivación, y consiguiente descenso de compromiso con la institución y a su vez con sus alumnos. El trabajador docente insatisfecho en cualquier ámbito de su vida tiende a desligarse de la organización ya que no posee la motivación de continuar ejerciendo su rol de la mejor manera.

Esta actitud puede tener para el individuo una serie de efectos tales como el absentismo, descenso progresivo de la productividad, falta de calidad en la producción, falta de conexión con compañeros y alumnos, ausencia de dinamismo con los alumnos y, sobre todo, accidentes de trabajo.

Todo esto se podría presentar como consecuencia de la post pandemia puesto que después de estar años en modalidad a distancia, hubo una desconexión con la institución y con sus alumnos permitiendo así la falta de pertenencia y empatía, así mismo, los diferentes sucesos que pudieron haber experimentado en la época de pandemia, como es la pérdida de un familiar, la pérdidas de empleos de familiares, la soledad, la falta de convivencia, el temor de infectarse con el virus, entre otros aspectos, pudo haber originado diferentes crisis psicosociales que posiblemente se han convertido en una carga emocional, ya que no se han podido recuperar o simplemente han decidido ignorar, generando inconscientemente un efecto negativo en la salud física y psicológica, pero por desconocerlo no han tomado cartas en el asunto.

Cuando el gobierno decidió retomar las clases presenciales en su totalidad, las instituciones se vieron en la obligación de prepararse para dar bienvenida a los docentes y los alumnos, sin embargo; el mayor peso laboral recae en el recurso docente, ya que son el nexo inmediato con los alumnos, y son ellos los que deben afrontarse a las eficiencias o deficiencias que pudo haber originado la pandemia en la modalidad a distancia, siendo así el recurso humano que se afrontará ante las exigencias del sistema educativo.

Desde el enfoque psicosocial de la psicología, los efectos psicosociales en los docentes se explican a partir de la interacción constante entre las demandas del entorno educativo, las condiciones institucionales y los recursos personales de afrontamiento. Martín-Baró (1989) plantea que el malestar psicológico no puede comprenderse únicamente como una problemática individual, sino como el resultado de contextos sociales y laborales que generan sobrecarga, inseguridad y desgaste emocional.

En el caso del profesorado post pandemia, las exigencias del sistema educativo, la presión por la recuperación de aprendizajes y la escasa atención al bienestar emocional han favorecido la aparición de respuestas psicosociales negativas, evidenciando la necesidad de analizar la salud mental docente desde una perspectiva integral que considere tanto al individuo como a la institución educativa y su contexto social.

La institución y el contenido del trabajo constituyen una amenaza psíquica para el docente y de esta manera se producen cambios psicológicos. El docente al sentirse amenazado por este aspecto u otros que considera amenaza, activa los mecanismos de defensa que dispone para conseguir el equilibrio, mediante la adaptación a la nueva situación. Si no consigue restablecer este equilibrio, puede dar lugar a la aparición de alteraciones emocionales o psicológicas que van a afectar al docente fuera del medio laboral y también en el desempeño de sus tareas, fundamentalmente al rendimiento en el trabajo.

No cabe duda de que el origen de estas alteraciones se puede encontrar, tanto en las demandas del entorno laboral, como en el extra laboral, aunque algunas conductas patológicas, desadaptaciones o trastornos neuróticos están íntimamente unidos a la actividad profesional.

Al principio, las alteraciones del comportamiento pueden ser leves: falta de apetito, rapidez en el habla, pero si se mantienen los factores causantes del problema, el comportamiento se agrava dando lugar a trastornos más graves, como los temblores, el tartamudeo, el abuso de alcohol y tabaco.

Frente a situaciones estresantes es importante el tipo de conductas que puedan presentar los docentes, porque es un indicativo de cómo se activa el organismo, reflejando los posibles trastornos físicos y emocionales que pueden derivarse a medio o largo plazo. Es por ello, que la salud mental de los docentes puede verse dañada por los efectos que producen determinados efectos psicosociales.

Los efectos psicosociales unidos a los factores de orden personal, tienen una repercusión directa sobre el docente, determinando de esta manera el grado de satisfacción o insatisfacción en el trabajo, ya que al final de todo, todos los ámbitos de la vida están vinculados y ejercen un efecto directo entre unos y otros.

Como consecuencia de ese mayor o menor grado de satisfacción en el trabajo, aparece un conjunto de síntomas como se mencionaron anteriormente, que se plasman en anomalías, incidentes, accidentes, etc. y, en último término, deterioran directa y progresivamente la salud del docente, sin embargo; en función de las habilidades de cada docente el deterioro se dará en mayor o menor medida, ya que para unos puede ser causa de problemas de salud mental, para otros puede no serlo.

Lo deseable en cuestión psicológica en el ámbito laboral es que se produzca un equilibrio entre los factores humanos y las condiciones de trabajo, ya que este “buen clima” repercutirá en un aumento de la motivación del trabajador, en su capacidad de trabajo, en la confianza en sí mismo, y, en definitiva, en la mejora de su salud mental, ya que la carga emocional en el área

personal se verá superada, si la institución ofrece interés por generar un ambiente laboral que muestre importancia por su sentir, sus preocupaciones y sus bienes laborales.

Por el contrario, si se genera un desequilibrio entre ambos, cuando las necesidades no están satisfechas o las habilidades están sobre o infravaloradas, dará lugar a reacciones diferentes en cada docente, que pueden tener como consecuencias la aparición de incidentes o accidentes laborales y personales.

Las reacciones que los docentes pueden mostrar ante sus jornadas laborales diarias, tienen lugar debido a esta interacción del docente con el medio de trabajo, incluyendo así mismo los alumnos, estas reacciones no son inmediatas y, por lo general, los efectos psicosociales son diferentes, pudiendo ser modificados por determinados factores individuales, que se facilitan cuando el docente se encuentra satisfecho en su vida personal y laboral.

Entre los efectos psicosociales se puede presentar el estrés, también conocido como desgaste profesional y con base en los efectos más nocivos para la salud, es conocido como síndrome de Burnout, que según Maslach y Jackson (1981), es definido como “un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre individuos cuyas tareas diarias se circunscriben al servicio de personas” (p. 57). Con base en los artículos seleccionados se identificó que la profesión docente es una de las más expuestas a los factores psicosociales y de la misma forma, se identificó que de la misma forma el Burnout<sup>1</sup> es uno de los síndromes que mayor afectación genera a la población.

El mobbing<sup>2</sup> lo denomina “como todas las conductas abusivas que atentan contra la dignidad y/o integridad psíquica o física de una persona por ser repetidas y sistemáticas, que degradan al mismo tiempo, el ambiente de trabajo”. En la población docente esta forma de

---

<sup>1</sup> En castellano significa: "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronificación del estrés laboral.

<sup>2</sup> Según la RAE: hostigamiento al que, de forma sistemática, se ve sometida una persona en el ámbito laboral, y que suele provocar serios trastornos psicológicos. Debe sustituirse por el equivalente español acoso laboral.

violencia puede venir no solo de los líderes de la organización, puede incluso generarse en el colectivo de los alumnos y/o padres de familia, quienes, en el proceso educativo, son los principales actores.

Así mismo, el absentismo, entendiendo este como “una situación en la que el trabajador no se presenta a su puesto de trabajo, o acude menos horas de lo estipulado, cuando la organización se esperaba que acudiera, o permaneciera todo el tiempo en dicho puesto” (OIT, 1991, como se citó en CCOO, 2024). En el artículo que realiza esta asociación se logra identificar factores psicosociales como el trabajo bajo presión, poca o nula posibilidad de toma de decisiones, falta de apoyo en la institución y alta evaluación para el dominio de liderazgo.

Así como los efectos psicosociales mencionados anteriormente, existe una diversidad de los mismos que se pueden presentar en el accionar docente, ya sea en la vida personal o laboral, los cuales pueden incidir entre ellas, e indirectamente repercutir en sus relaciones interpersonales y en el entorno en el que se desarrolla.

## Capítulo 3. Hipótesis y variables de investigación

### 3.1 Hipótesis de investigación

La presente investigación se sustentó en una *hipótesis de tipo descriptiva-proyectiva*, la cual tuvo como finalidad describir las características y analizar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, sin establecer relaciones de causalidad. Este tipo de hipótesis es propio de los estudios con enfoque cuantitativo ya que permite anticipar posibles comportamientos o manifestaciones del fenómeno estudiado a partir de la observación sistemática de la realidad (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014). Asimismo, se planteó una hipótesis alterna y una hipótesis nula, con el propósito de someter a verificación estadística la existencia de los efectos psicosociales analizados, lo cual facilitó la aceptación o el rechazo de los supuestos formulados con base en los resultados obtenidos.

#### 3.1.1 *Hipótesis descriptiva-proyectiva*

Los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, ubicado en el municipio de Soyapango, San Salvador, experimentaron efectos psicosociales asociados al retorno a las clases presenciales post pandemia, manifestados principalmente en sentimientos de sobrecarga laboral, agotamiento emocional y agotamiento físico.

#### 3.1.2 *Hipótesis alterna*

Existieron efectos psicosociales derivados del retorno a la presencialidad post pandemia en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, en Soyapango, San Salvador, relacionados con aspectos del bienestar personal, las relaciones interpersonales y el desempeño laboral.

#### 3.1.3 *Hipótesis nula*

No existieron efectos psicosociales asociados al retorno a las clases presenciales post pandemia en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, en Soyapango, San Salvador en relación con su bienestar personal, relaciones interpersonales y desempeño labora

### 3.2 Operacionalización de variables

<b>Tema:</b> <i>El regreso a clases presenciales post-pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador, durante el período de mayo a julio de 2023.</i>					
<b>Pregunta de investigación:</b> ¿Cuáles son los principales efectos psicosociales relacionados con el regreso a clases presenciales post pandemia que incidieron en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe en el municipio de Soyapango, San Salvador?					
<b>Objetivo general:</b> Indagar sobre los efectos psicosociales asociados al regreso a clases presenciales post pandemia en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, con el fin de proponer un plan de intervención que les proporcione herramientas para la mediación de los mismos.					
Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos / Ítems
<b>Variable independiente:</b> Regreso a clases presenciales post-pandemia	Cambio en la modalidad educativa de virtual a presencial, que implicó una adaptación a nuevas condiciones laborales y el retorno a la interacción física con estudiantes y colegas docentes luego de un periodo prolongado de enseñanza a distancia debido a la pandemia.	Se consideró como el momento en que los docentes retornaron a la enseñanza presencial. No se midió directamente; se asumió como condición previa.	Personal	Estado físico, emocional y psicológico.	<b>Cuestionario:</b> Ítem 1–3 <b>Escala Likert:</b> Ítem 1, 2, 4
			Laboral	Desempeño, satisfacción, motivación, sobrecarga, métodos de enseñanza, dificultades de aprendizaje, desarrollo profesional, manejo conductual, necesidades de apoyo.	<b>Cuestionario:</b> Ítem 4–10, 13 <b>Escala Likert:</b> Ítem 3, 5–9, 12
<b>Variable dependiente:</b> Efectos psicosociales	Manifestaciones generadas por la interacción de factores psicológicos y sociales que influyen en el bienestar del docente ante el regreso a la presencialidad.	Se midió mediante un cuestionario estructurado y una escala tipo Likert elaborados para esta investigación.	Social	Relaciones con colegas, estudiantes, familia, apoyo institucional, resiliencia.	<b>Cuestionario:</b> Ítem 3, 11–13 <b>Escala Likert:</b> Ítem 10–13

### **3.3 Indicadores**

#### ***3.3.1 Indicadores personales***

1. Estado físico
2. Estado emocional
3. Estado psicológico

#### ***3.3.2 Indicadores laborales***

4. Desempeño laboral
5. Satisfacción laboral
6. Motivación laboral
7. Sobrecarga laboral
8. Métodos de enseñanza
9. Dificultades en el proceso de aprendizaje
10. Desarrollo profesional y personal
11. Manejo de comportamiento de los estudiantes
- 12.** Necesidades de apoyo

#### ***3.3.3 Indicadores sociales***

13. Relaciones interpersonales con colegas docentes y estudiantes
14. Relaciones interpersonales con familia y amigos
15. Apoyo institucional
16. Resiliencia

## Capítulo 4. Metodología

### 4.1 Tipo de investigación

En cuanto al *diseño de la investigación*, este correspondió al no experimental, dado que las variables no fueron manipuladas de manera deliberada, sino que se observan en su contexto natural. Según Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), los estudios no experimentales se caracterizan por analizar los fenómenos tal como ocurren en su ambiente natural, sin intervención del investigador, lo cual coincide con el propósito de la presente investigación.

Posteriormente, el *enfoque de la investigación* fue cuantitativo, el cual surgió de la necesidad de recopilar datos numéricos precisos y objetivos sobre los efectos psicosociales del regreso a clases presenciales post pandemia en los docentes. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), la investigación cuantitativa busca describir, explicar y predecir fenómenos, identificando regularidades y relaciones entre variables. En este sentido, el enfoque cuantitativo permitió obtener información susceptible de análisis estadístico, facilitando la identificación de patrones, tendencias y comparaciones entre los diferentes subgrupos de docentes, así como la formulación de conclusiones basadas en evidencia empírica objetiva y generalizable.

En relación con el *tipo de investigación*, esta fue de carácter exploratorio, ya que pretendió realizar un primer acercamiento al fenómeno del regreso a clases presenciales post pandemia y a los efectos psicosociales que este generó en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe. Este tipo de investigación permitió examinar dimensiones poco estudiadas del fenómeno, identificar patrones emergentes y sentar las bases para futuras investigaciones, especialmente considerando que esta temática ha sido escasamente abordada en el contexto salvadoreño.

Finalmente, el *alcance de la investigación* fue transaccional o transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento en el tiempo, con el objetivo de describir y analizar la situación de los docentes durante un periodo específico. Este alcance posibilitó captar la dinámica del regreso a la presencialidad y sus efectos psicosociales sin la necesidad de un seguimiento longitudinal.

Para la recolección de la información, se emplearon técnicas cuantitativas, específicamente la aplicación de dos encuestas: una basada en un cuestionario de preguntas cerradas y otra que utiliza una escala de medición tipo Likert. Ambos instrumentos fueron diseñados para obtener datos objetivos y medibles, permitiendo identificar patrones, tendencias y relaciones estadísticas. Para su aplicación, se utilizaron formularios de Google como herramienta digital para el desarrollo de las encuestas.

## **4.2 Población y muestra**

### **4.2.1 Población**

La población objeto de estudio comprendió un total de 129 docentes del Colegio Español Padre Arrupe<sup>3</sup>, institución que se encuentra organizada en tres niveles educativos. En primer lugar, el colegio se divide en el área de educación inicial y parvularia, la cual estuvo conformada por 41 docentes. En segundo lugar, se encontró el área correspondiente a primer y segundo ciclo de educación básica, integrada por 34 docentes. Finalmente, el área de tercer ciclo de educación básica y bachillerato, en la que laboraban 54 docentes.

La selección de esta población se justifica por la intención de considerar de manera equitativa cada una de las áreas que estructuran la institución, permitiendo así capturar la diversidad de experiencias y perspectivas propias de cada nivel educativo durante el periodo de retorno a las clases presenciales posterior a la pandemia. Al abarcar estas tres áreas, se buscó obtener una visión integral de los posibles efectos psicosociales, atendiendo a las particularidades y demandas específicas que caracterizan a cada nivel dentro del Colegio Español Padre Arrupe.

### **4.2.2 Muestra**

La muestra para este estudio se seleccionó utilizando un enfoque de *muestreo probabilístico*, específicamente de *tipo estratificado*, con el propósito de garantizar una representación equitativa de los docentes en cada uno de los tres niveles educativos del Colegio Español Padre Arrupe.

---

<sup>3</sup> Los datos fueron proporcionados por el subdirector académico de innovación y tecnología educativa del Colegio Español Padre Arrupe, por medio de correo electrónico

En primer lugar, se identifican los estratos correspondientes a los niveles de inicial y parvularia, primer y segundo ciclo, así como tercer ciclo y bachillerato.

Posteriormente, dentro de cada estrato, todos los docentes tuvieron la misma posibilidad de ser seleccionados, es por ello que se aplicó un proceso aleatorio para seleccionar una muestra representativa de 10 docentes de cada uno de los tres niveles, obteniendo un total de 30 docentes. Este enfoque estratificado aseguró que cada nivel educativo esté adecuadamente representado en la muestra final, lo que permitió realizar un análisis detallados y comparativos de los efectos psicosociales en los distintos segmentos.

La elección de un muestreo probabilístico añadió rigurosidad estadística al estudio, facilitando la generalización de los resultados a la población total de docentes del colegio, brindando así una visión más precisa de los fenómenos observados durante el periodo de regreso a clases presenciales post pandemia.

### **4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### ***4.3.1 Técnicas***

Se empleó la encuesta como técnica cuantitativa para recopilar datos mediante la aplicación de dos instrumentos. El primero un cuestionario de preguntas cerradas que permitió obtener respuestas específicas y cuantificables sobre diferentes aspectos del fenómeno estudiado. El segundo instrumento fue una escala de medición de tipo Likert, la cual se utilizó para medir la intensidad de las actitudes y percepciones de los docentes respecto a su experiencia post pandemia.

Estas técnicas fueron adecuadas para la investigación cuantitativa debido a su capacidad para generar datos numéricos precisos y analizables estadísticamente. El cuestionario con preguntas cerradas proporcionó un marco claro para la recolección de datos uniformes, mientras que la escala tipo Likert permitió medir y comparar las actitudes de los docentes de manera efectiva. La utilización de esta técnica facilitó la recolección de datos estandarizados y la comparación directa

entre respuestas, lo cual fue crucial para el análisis cuantitativo y la generalización de los resultados a una población más amplia.

El análisis de los datos recopilados mediante ambos instrumentos permitió identificar tendencias y patrones que reflejan los efectos psicosociales del regreso a clases presenciales. Estos hallazgos contribuyeron a una comprensión integral del fenómeno estudiado y, una vez integrados, ayudaron en la elaboración de un plan de intervención.

#### **4.3.2 Instrumentos**

Para la recolección de datos en esta investigación, se emplearon dos instrumentos principales: un cuestionario con preguntas cerradas y una escala de medición tipo Likert. El primer instrumento fue el cuestionario con preguntas cerradas (Anexo 1), el cual estuvo dividido en dos secciones, la primera recopila datos personales, lo que permitió contextualizar la información en función de características demográficas relevantes. La segunda sección estuvo compuesta por 13 preguntas estructuradas y de opción múltiple, presentando diversas alternativas de respuesta preestablecidas. Este enfoque permitió la captura eficiente de información proveniente de los docentes participantes, quienes respondieron a preguntas formuladas en relación con los aspectos fundamentales que sustentan la investigación.

El segundo instrumento es una escala de medición tipo Likert (Anexo 2), la cual, igualmente estuvo dividido en dos secciones, la primera recopila datos personales, lo que permitió contextualizar la información en función de características demográficas relevantes. La segunda incluyó 13 preguntas formuladas para evaluar la intensidad de las actitudes y percepciones de los docentes. Cada pregunta ofreció un rango de alternativas de respuesta en una escala de 1 a 5, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". Esta escala permitió medir con detalle la magnitud de las opiniones y percepciones de los docentes respecto a su experiencia post pandemia. La información obtenida proporcionó datos valiosos sobre las actitudes y sentimientos hacia los aspectos específicos del regreso a clases presenciales.

La combinación de un cuestionario con preguntas cerradas y una escala tipo Likert permitió una captura eficiente y completa de la información proveniente de los docentes participantes. El

cuestionario facilitó la recopilación de datos estandarizados y cuantificables sobre diversos aspectos del fenómeno estudiado, mientras que la escala tipo Likert proporcionó una medida detallada de las actitudes y percepciones. Este enfoque no solo aseguró la obtención de información significativa, sino que también permitió obtener resultados que fueron tanto precisos como generalizables.

#### ***4.3.3 Validación por expertos***

Para asegurar la validez de contenido de los instrumentos utilizados en la presente investigación, se sometieron a evaluación por parte de un grupo de expertos en el área de psicología. Se enviaron dos instrumentos: un cuestionario y una escala. Ambos fueron revisados con el propósito de identificar observaciones sobre la redacción, pertinencia y claridad de los ítems, así como sugerencias sobre posibles modificaciones, eliminaciones o adiciones necesarias para optimizar la comprensión y la calidad de las preguntas.

El panel de expertos estuvo conformado por cinco profesionales con formación y experiencia en el área de la psicología. Dos de ellos son docentes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, con trayectoria en investigación y formación docente. Los tres restantes se desempeñan como psicólogos en el ámbito clínico y educativo, aportando así una visión práctica y contextualizada desde diferentes enfoques profesionales.

En cuanto a la modalidad de entrega, a los dos docentes universitarios y a dos de los expertos externos se les presentó el instrumento de forma física, permitiendo una retroalimentación directa y detallada. El quinto experto recibió los instrumentos por correo electrónico, garantizando así su participación en la revisión.

Las observaciones brindadas por los expertos fueron integradas en la versión final de los instrumentos, lo cual permitió fortalecer su estructura y coherencia interna. Con base en sus valoraciones, se obtuvo un nivel de acuerdo satisfactorio respecto a la relevancia y adecuación de los ítems en función de los objetivos de la investigación, contribuyendo de esta manera a garantizar la calidad metodológica del estudio (Anexo 3).

#### 4.4 Procedimiento metodológico

1. Conformación del equipo de investigación, compuesto por tres estudiantes egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
2. Acercamiento a la docente asesora, quien orientó y acompañó el proceso de investigación.
3. Delimitación y formulación del tema de investigación titulado: *“El regreso a clases presenciales post-pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango, San Salvador, durante el período de mayo a julio de 2023”*, para su presentación y aprobación por la Junta Directiva correspondiente.
4. Presentación del tema de investigación a las autoridades del Colegio Español Padre Arrupe, obteniendo la autorización para desarrollar el estudio dentro de la institución educativa.
5. Elaboración del protocolo de investigación, el cual incluyó: tema de investigación, objetivos, justificación y propuesta de intervención, con la finalidad de ser revisado y aprobado por la docente asesora.
6. Aprobación del tema de tesis por parte de la Junta Directiva de la Universidad de El Salvador.
7. Elaboración del Capítulo 2 correspondiente al marco teórico, en el cual se desarrollaron los fundamentos conceptuales y se definieron las variables de estudio.
8. Revisión del marco teórico por parte de la docente asesora, incorporando las observaciones realizadas.
9. Elaboración del Capítulo 1, que comprendió la situación actual, formulación del problema, objetivos de investigación, justificación, delimitación, alcances y limitaciones del estudio.
10. Revisión y corrección del Capítulo 1 por parte de la docente asesora.
11. Elaboración del Capítulo 4 correspondiente a la metodología de la investigación, el cual incluyó el tipo de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos, así como el procedimiento de recolección de datos. De manera paralela, se elaboró el Capítulo 3, donde se plantearon las hipótesis de investigación y la definición de variables e indicadores.
12. Diseño de los instrumentos de investigación, consistentes en un cuestionario y una escala tipo Likert, estructurados con preguntas cerradas para la recolección de datos cuantitativos. Ambos instrumentos fueron elaborados en modalidad virtual para su aplicación a docentes.

13. Validación de los instrumentos de investigación por juicio de expertos, dos especialistas en Psicología Laboral y tres en Metodología de la Investigación, con el objetivo de garantizar la validez científica de los mismos. Las observaciones realizadas por los expertos fueron incorporadas en las versiones finales de los instrumentos.
14. Revisión de los Capítulos 3 y 4, así como de los instrumentos de recolección de datos, por parte de la docente asesora, a fin de verificar la coherencia metodológica y la pertinencia de cada ítem en relación con el tema de investigación.
15. Aprobación definitiva de los instrumentos de investigación por la docente asesora y validación por 5 jurados.
16. Presentación y aprobación de los instrumentos por parte de las autoridades del Colegio Español Padre Arrupe.
17. Aplicación de los instrumentos de investigación a la muestra seleccionada, mediante la administración virtual del cuestionario y la escala tipo Likert, permitiendo la recolección de datos cuantitativos y la obtención de información relevante sobre las experiencias vividas por los docentes durante el retorno a clases presenciales.
18. Vaciado y sistematización de los datos recolectados mediante el uso del programa Microsoft Excel. Para el análisis estadístico se utilizó la medida de tendencia central de la moda, definida como el valor que se presenta con mayor frecuencia dentro del conjunto de datos. Esta medida permitió identificar las respuestas predominantes en cada ítem, así como determinar la tendencia más representativa según cada nivel educativo.
19. Elaboración del Capítulo 5, correspondiente al análisis e interpretación de resultados, desde un enfoque cuantitativo, apoyado en la presentación de tablas y gráficos estadísticos que facilitaron la comprensión de los datos obtenidos.
20. Elaboración del Capítulo 6, en el cual se desarrollaron las conclusiones y recomendaciones derivadas de los resultados de la investigación.
21. Diseño de un programa de intervención, fundamentado en los hallazgos obtenidos, el cual incluyó presentación, justificación, objetivos generales y específicos, metas, beneficiarios y desarrollo de sesiones con sus respectivos anexos.
22. Elaboración del informe final de investigación.
23. Presentación del informe final a las autoridades correspondientes.

## 4.5 Cronograma

Mes y Semana Actividades	Febrero 2023	Marzo 2023	Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023	Julio 2023	Agosto 2023	Septiembre 2023	Octubre 2023	Noviembre 2023	Diciembre 2023
Conformación del equipo de investigación											
Contacto con docente asesora del proceso de investigación											
Creación de tema de investigación											
Elaboración de protocolo de investigación											
Aprobación de tema del trabajo de investigación											
Elaboración de marco teórico.											
Revisión del marco teórico.											
Realización del capítulo 1											

Mes y Semana Actividades	Enero 2024	Febrero 2024	Marzo 2024	Abril 2024	Mayo 2024	Junio 2024	Julio 2024	Agosto 2024	Septiembre 2024	Octubre 2024
Revisión del capítulo 1.										
Elaboración del capítulo 3 y 4										
Revisión del capítulo 3 y 4										
Elaboración de instrumentos de investigación										
Presentación de instrumentos de investigación										
Rectificación y aprobación de instrumentos										
Aplicación de instrumentos de investigación										
Vaciado y tabulación de instrumentos de investigación										



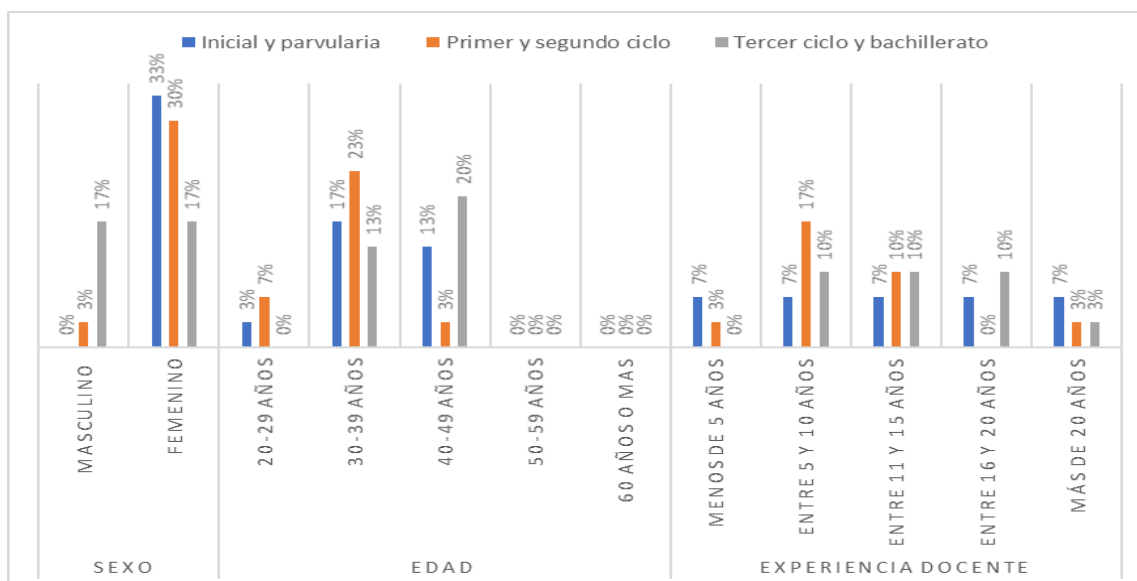
## Capítulo 5. Presentación y análisis de resultados

### 5.1 Presentación de datos

A partir de la aplicación de los instrumentos de investigación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de los efectos psicosociales experimentados por 30 docentes del Colegio Español Padre Arrupe, pertenecientes a tres niveles educativos: Inicial y Parvularia, Primero y Segundo Ciclo, y Tercer Ciclo y Bachillerato, tras el retorno a clases presenciales en el contexto post pandemia. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario y una escala tipo Likert, cuyos resultados fueron tabulados y analizados de manera descriptiva utilizando exclusivamente el programa Excel.

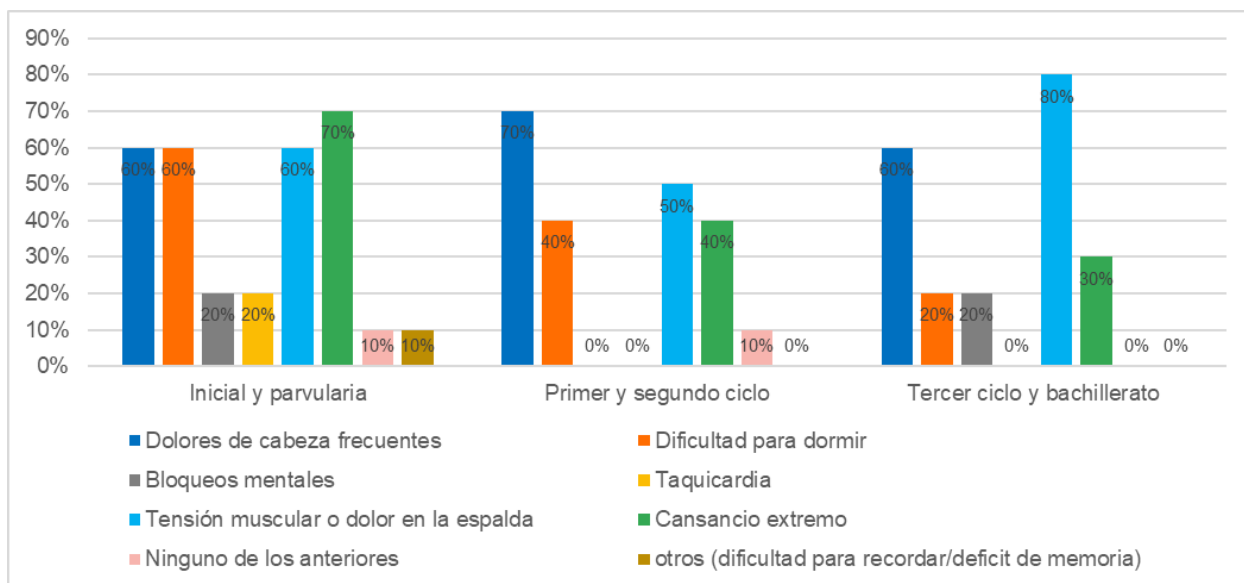
El análisis de la información se realizó mediante la medida de tendencia central de la moda, la cual permitió identificar el valor con mayor frecuencia de repetición en el conjunto de datos, facilitando la interpretación de las percepciones predominantes de los docentes por cada nivel educativo. Los resultados cuantitativos se presentan a continuación en forma de gráficos, lo que posibilita una visualización clara, ordenada y comprensible de los principales hallazgos de la investigación.

**Figura A.** Datos generales de los participantes



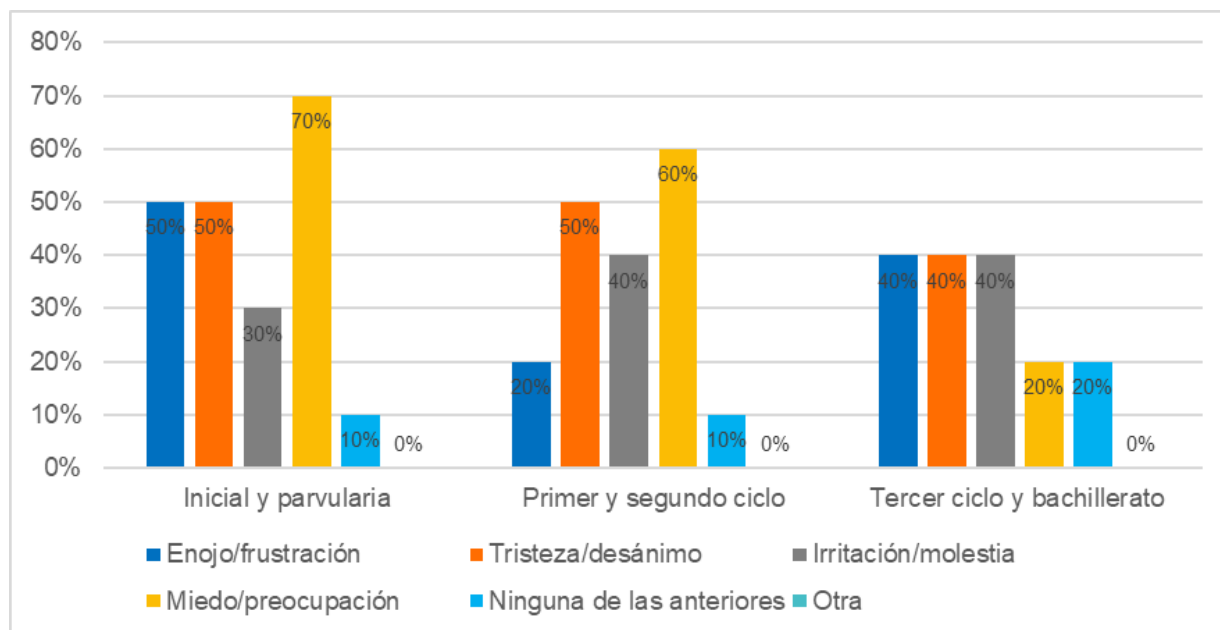
La gráfica muestra la distribución de los docentes según sexo, edad y experiencia docente. Observamos que la mayoría de los docentes fueron de sexo femenino en todos los niveles, con una mayor concentración en los grupos de edad de 30 a 49 años. En cuanto a la experiencia, hubo una predominancia de docentes con entre 5 y 15 años de experiencia.

**Figura 1.** Síntomas físicos relacionados al trabajo docente tras el regreso a clases presenciales



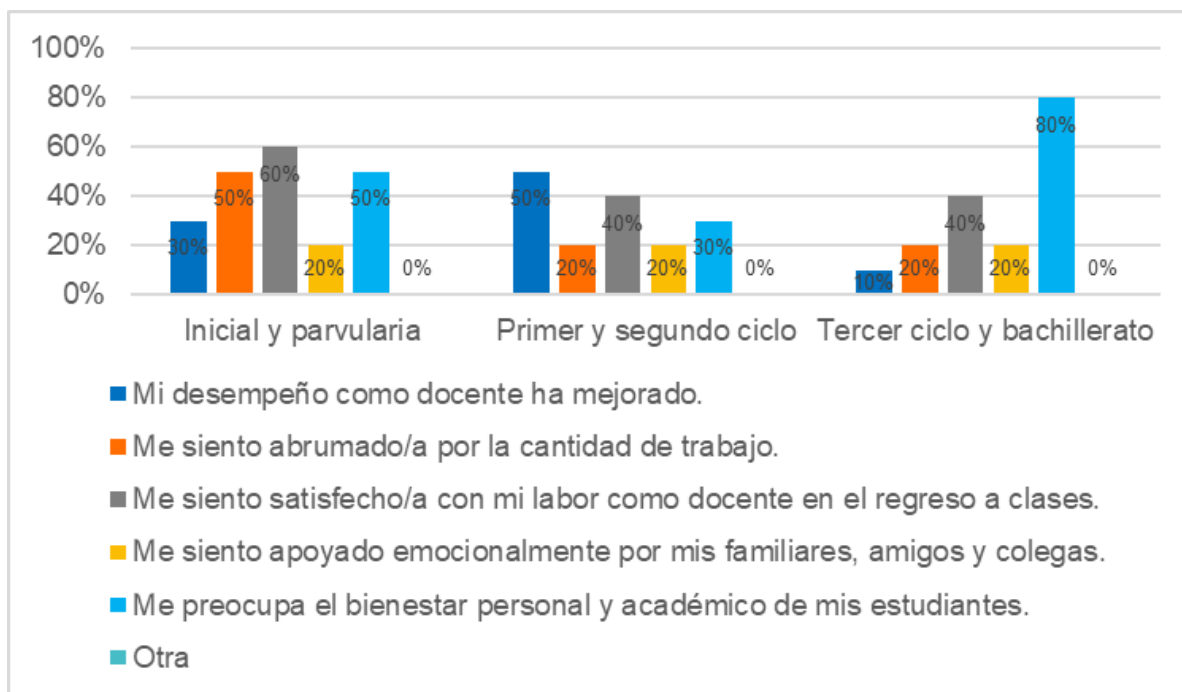
La gráfica muestra los síntomas físicos relacionados al trabajo docente tras el regreso a clases presenciales. El síntoma más percibido en los docentes de Inicial y Parvularia con un 70% fue el cansancio extremo, además de un 60% de dolores de cabeza, dificultad para dormir y tensión muscular o dolor de espalda. En Primero y Segundo Ciclo, se observó que los dolores de cabeza frecuentes, fueron el síntoma con mayor predominancia en un 70%, también la tensión muscular o dolor de espalda en un 50%; cansancio extremo y dificultad para dormir en un 40%. Mientras que en Tercer Ciclo y Bachillerato el síntoma que se distinguió en un 80% fue la tensión muscular o dolor de espalda; un 60% los dolores de cabeza frecuentes y un 30% el cansancio extremo. Lo que reflejó que los síntomas físicos predominantes en los docentes fueron los dolores de cabeza, dolores musculares y el cansancio extremo percibido en la mayoría de los niveles, posiblemente por las mayores demandas a la readaptación a las clases presenciales.

**Figura 2.** Emociones predominantes experimentadas por los docentes



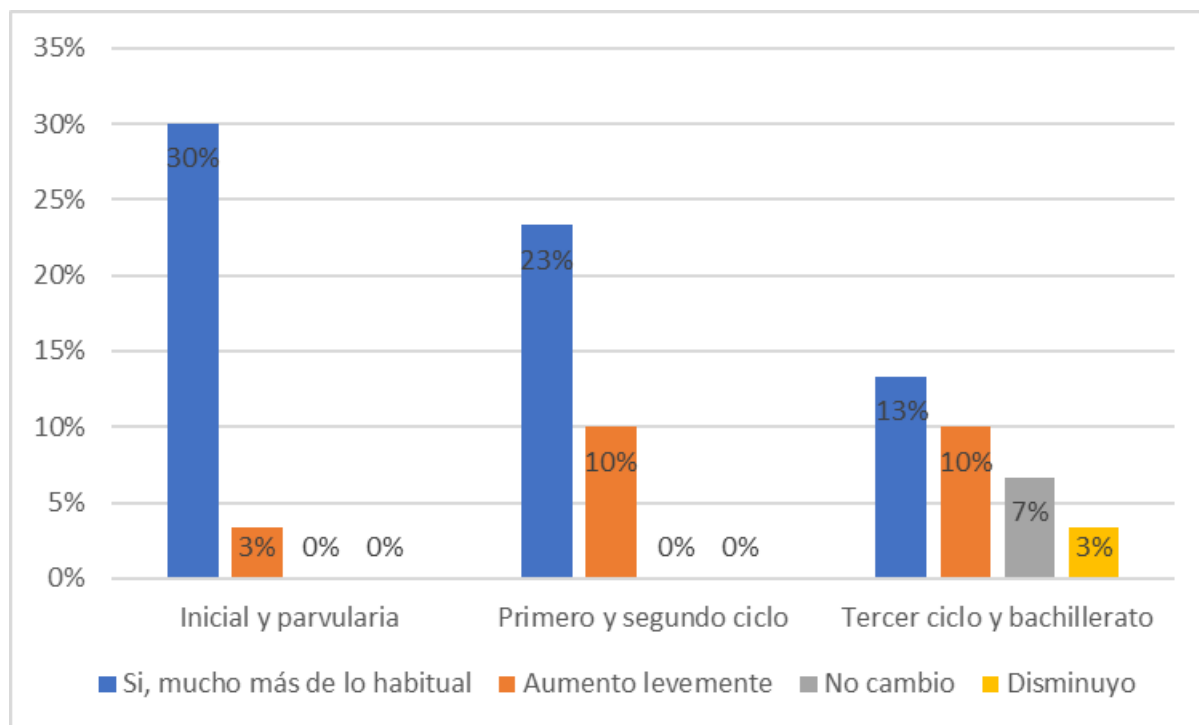
La gráfica determina las emociones predominantes experimentadas por los docentes con el retorno a clases presenciales. El síntoma más percibido en los docentes de Inicial y Parvularia con un 70% fue el miedo/preocupación, además de un 50% enojo/frustración y tristeza/desánimo. En Primero y Segundo Ciclo, se observó que en un 60% el síntoma de miedo/preocupación, seguido de un 50% de tristeza/desánimo, y un 40% irritación/molestia. En Tercer Ciclo y Bachillerato se observaron en un 40% los estados emocionales de: enojo/frustración, tristeza/desánimo e irritación/molestia. Esto determinó que las emociones predominantes que afectaron a los docentes fueron el miedo/preocupación, probablemente por el nuevo ajuste de metodología, además de los nuevos desafíos a los que se pudieron enfrentar los docentes en el regreso a clases presenciales.

**Figura 3.** *Pensamientos frecuentes desde el regreso a clases presenciales*



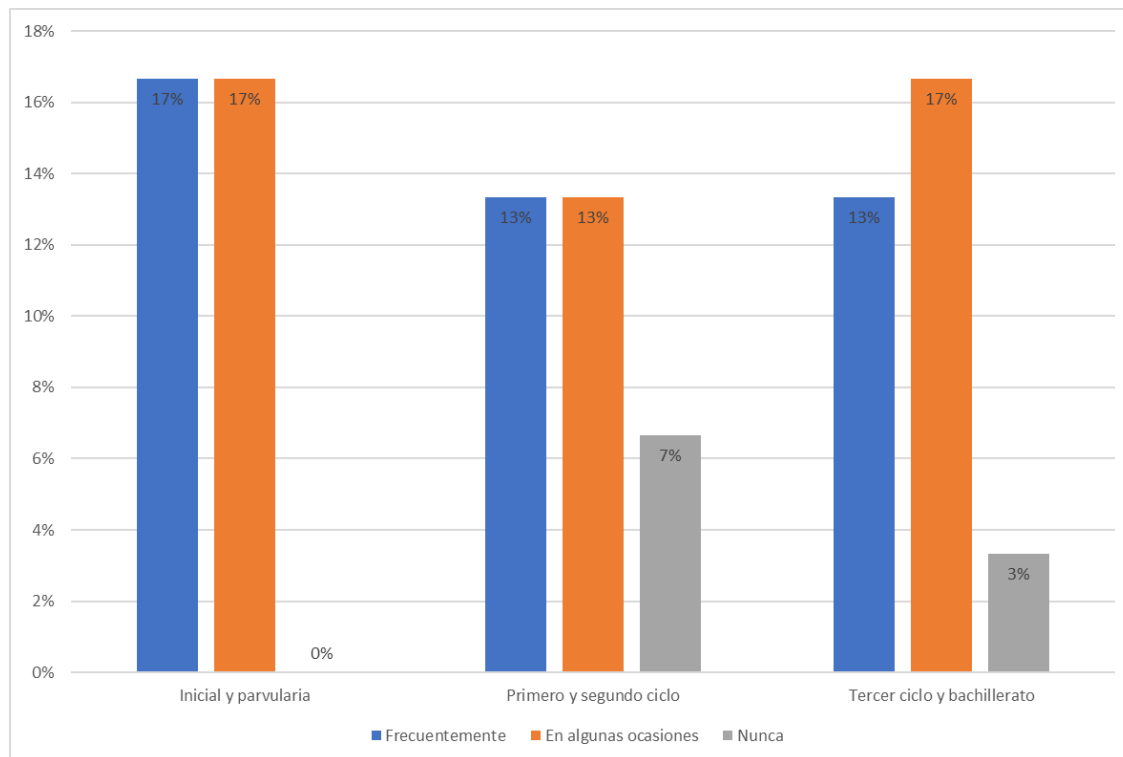
Los resultados de la gráfica señalan los pensamientos frecuentes de los docentes desde el regreso a clases presenciales. En Inicial y Parvularia el 60% de los docentes se sintió satisfecho/a con su labor como docente en el regreso a clase, un 50% se sintió abrumado/a por la cantidad de trabajo, así como preocupado por el bienestar personal y académico de los estudiantes. En un 50% los docentes de Primero y Segundo Ciclo, seleccionaron que su desempeño como docente ha mejorado, y un 40% se sintió satisfecho con su labor como docente en el regreso a clase. En Tercer Ciclo y Bachillerato un 80% se preocupó por el bienestar personal y académico de los estudiantes y un 40% satisfecho con su labor como docentes tras el regreso a clases. Esto reflejó que el pensamiento frecuente de los docentes en los distintos niveles estuvo influenciado por la preocupación del bienestar personal y académico de sus estudiantes. Destacar que únicamente un 20% de los docentes de los tres niveles se sintió apoyado emocionalmente por sus familiares, amigos y colegas.

**Figura 4.** *Percepción del aumento en la carga laboral docente tras el retorno a clases presenciales*



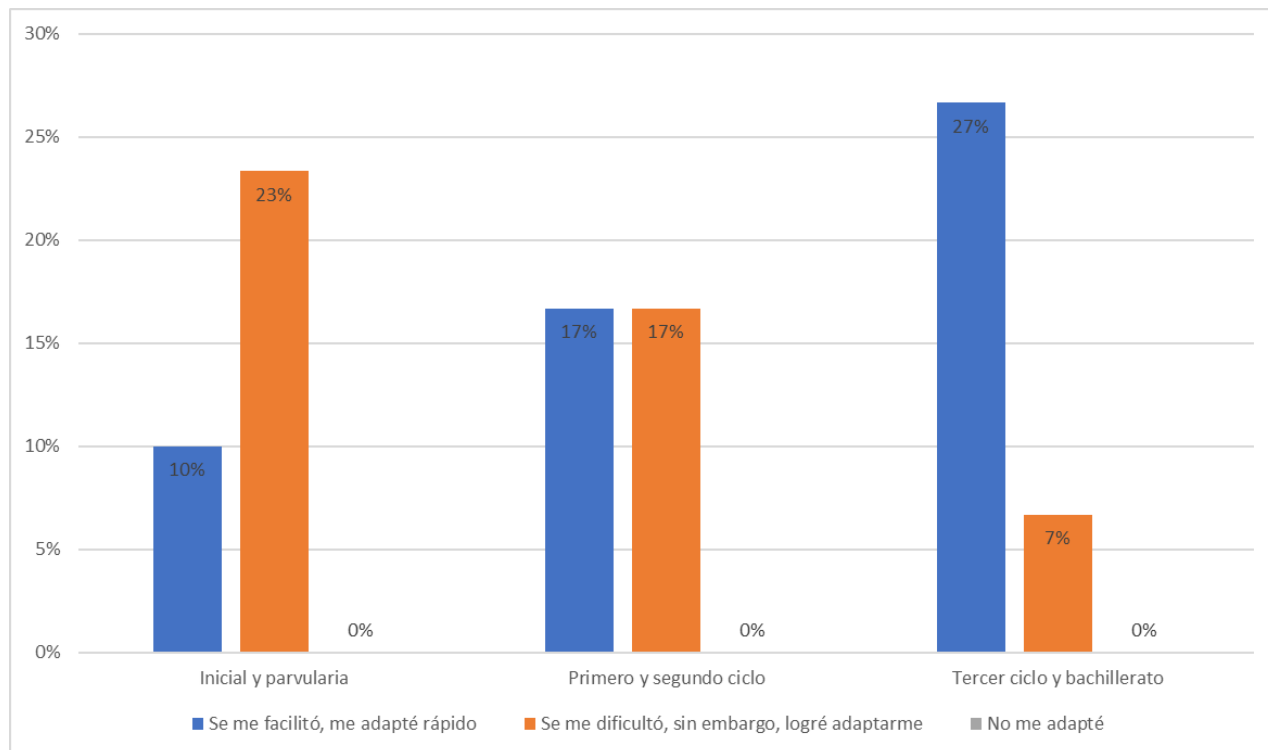
Los resultados obtenidos determinan las percepciones de los docentes sobre el aumento de la carga laboral con el retorno a clases presenciales. El 30% de los docentes de Inicial y Parvularia consideraron que su carga de trabajo aumentó considerablemente, siendo el grupo más afectado. En Primero y Segundo Ciclo, el 23% también percibió un aumento significativo, mientras que en Tercer Ciclo y Bachillerato solo un 13% reportó este incremento. Además, un 10% de docentes en Primero y Segundo Ciclo y en Tercer Ciclo y Bachillerato afirmó que el trabajo aumentó levemente. Es importante destacar que únicamente en Tercer Ciclo y Bachillerato, el 7% señaló que su carga laboral no cambió, y un 3% incluso mencionó que disminuyó. Estos resultados reflejaron que los niveles de Inicial y Parvularia y Primero y Segundo Ciclo fueron los más impactados, posiblemente por las mayores demandas de adaptación y atención en estos niveles educativos.

**Figura 5.** Frecuencia de horas extras realizadas por docentes después del regreso a clases presenciales



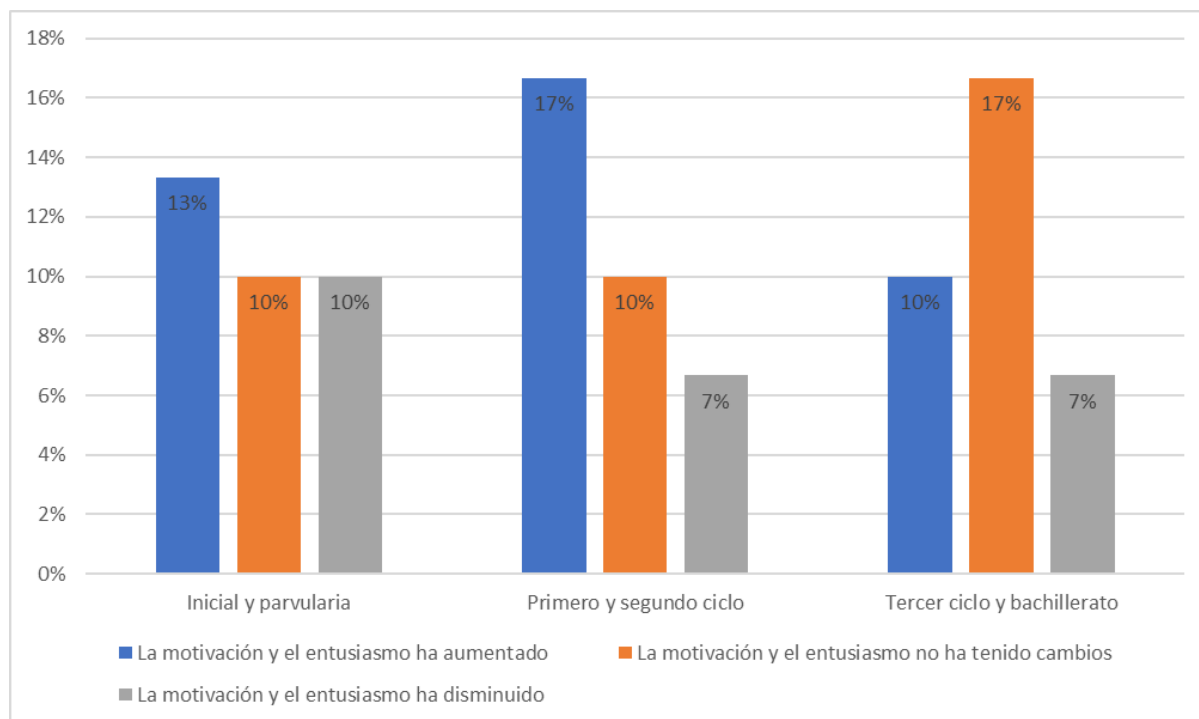
La gráfica muestra la percepción de los docentes sobre el aumento de la jornada laboral con las horas extras realizadas por docentes con el regreso a clases presenciales. El 17% de los docentes de Inicial y Parvularia consideró que su desempeño laboral frecuentemente aumentaba debido a que se requería horas extras en su jornada de trabajo. En Primero y Segundo Ciclo, el 13% de los docentes también trabajó frecuentemente horas extras. Además, un 17% de docentes en Tercer Ciclo y Bachillerato afirmó que en algunas ocasiones su horario de trabajo aumentó. Es importante destacar que estos resultados reflejaron que hubo una carga extra en el desempeño laboral de cada uno de los docentes, posiblemente esto generó un impacto negativo en los docentes disminuyendo la eficacia en la productividad y desfavoreciendo la calidad de vida de cada uno de ellos.

**Figura 6.** Adaptación a nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje tras el regreso a clases presenciales



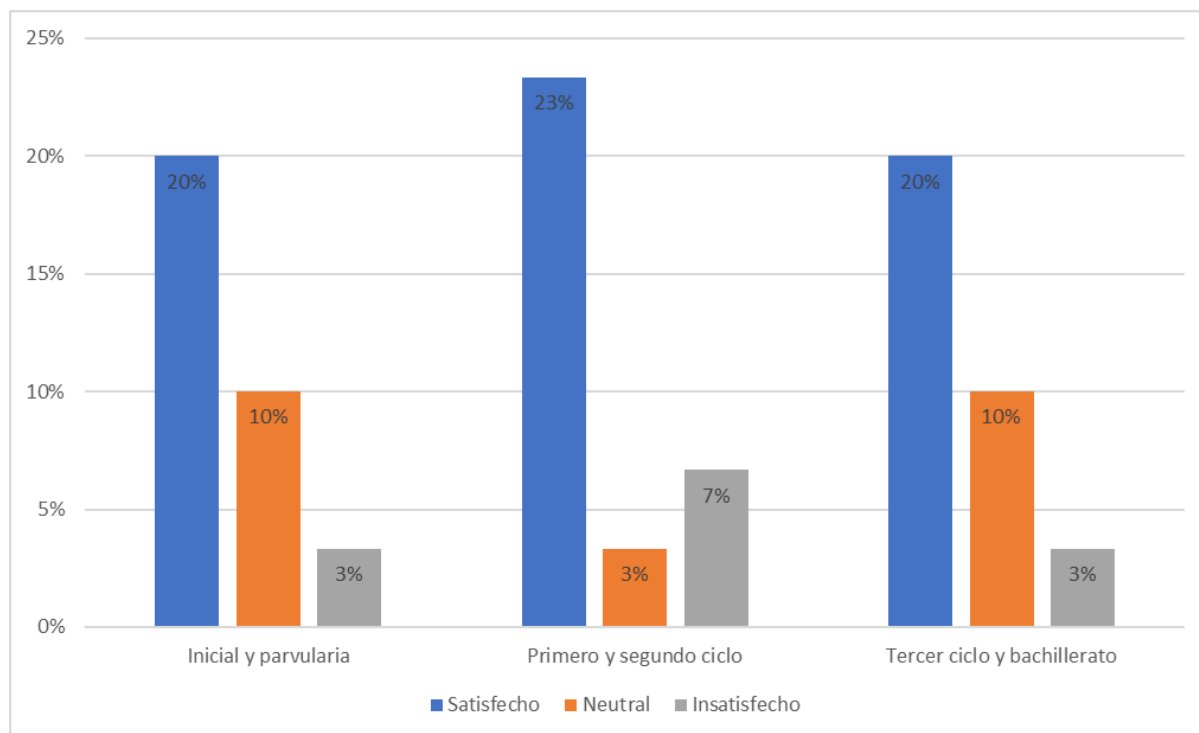
La gráfica muestra los puntos de vista de los docentes sobre la adaptación a las nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje con el retorno a clases presenciales. El 23% de los docentes de Inicial y Parvularia consideraron que su adaptación a los nuevos métodos de enseñanza se les dificultó. En Primero y Segundo Ciclo, con un 17% consideró que se les facilitó adaptarse, mientras que el otro 17% opinó que se les dificultó adaptarse a las nuevas metodologías de enseñanza. En Tercer Ciclo y Bachillerato el 27% manifestó una adaptación con mayor facilidad, siendo este grupo con mayor adecuación a los cambios. Es relevante destacar que ninguno de los docentes expresó que no logró adaptarse por lo que todos a pesar de las dificultades, se adaptó a cada una de las nuevas metodologías de enseñanza que se requería para un aprendizaje óptimo.

**Figura 7.** Cambios en la motivación y entusiasmo por el trabajo docente después del regreso a clases presenciales



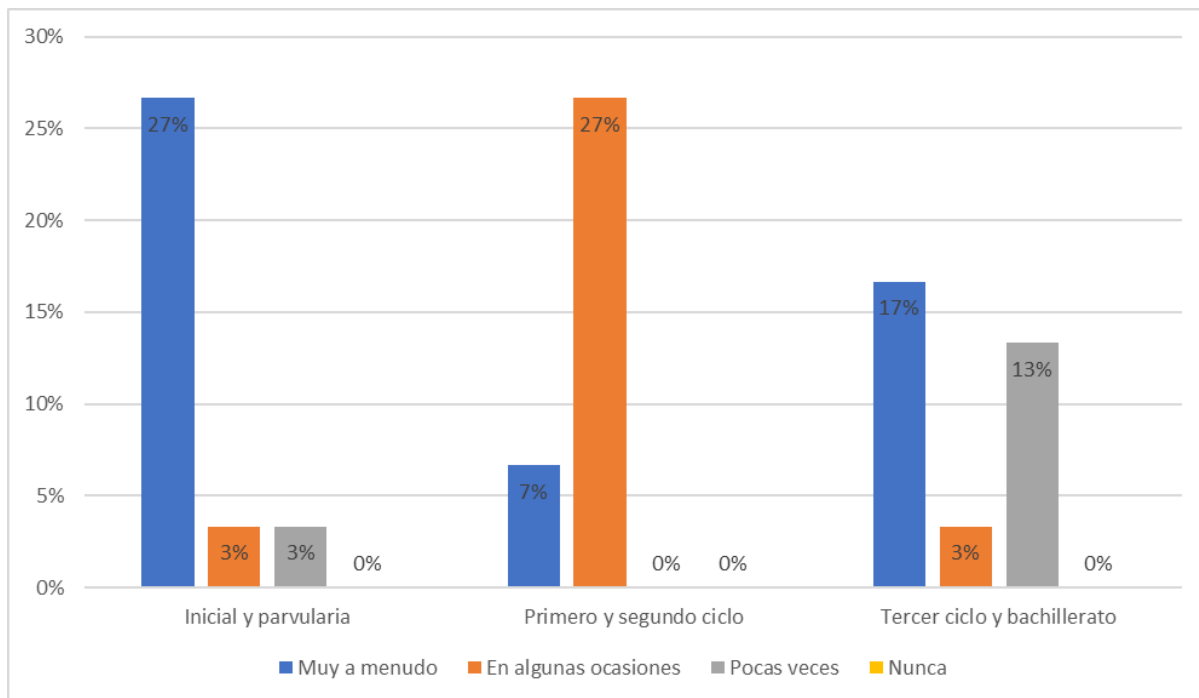
La gráfica muestra los diferentes criterios de los docentes sobre la motivación y entusiasmo hacia su trabajo como docente con el retorno a clases presenciales. El 13% de los docentes en Inicial y Parvularia consideró que su motivación aumentó con el retorno a clases presenciales. En Primero y Segundo Ciclo, con un 17% de opiniones manifestó también un aumento de entusiasmo y motivación en su trabajo. También, el 17% de docentes en Tercer ciclo y Bachillerato consideraron mantener la misma motivación y entusiasmo que años anteriores. Con estos resultados, se puede analizar que posiblemente la mayoría de la población docente tuvo aumento de motivación y entusiasmo debido a los nuevos retos que se presentan, teniendo una motivación intrínseca.

**Figura 8.** Nivel de satisfacción docente en las actividades implementadas durante el regreso a clases presenciales



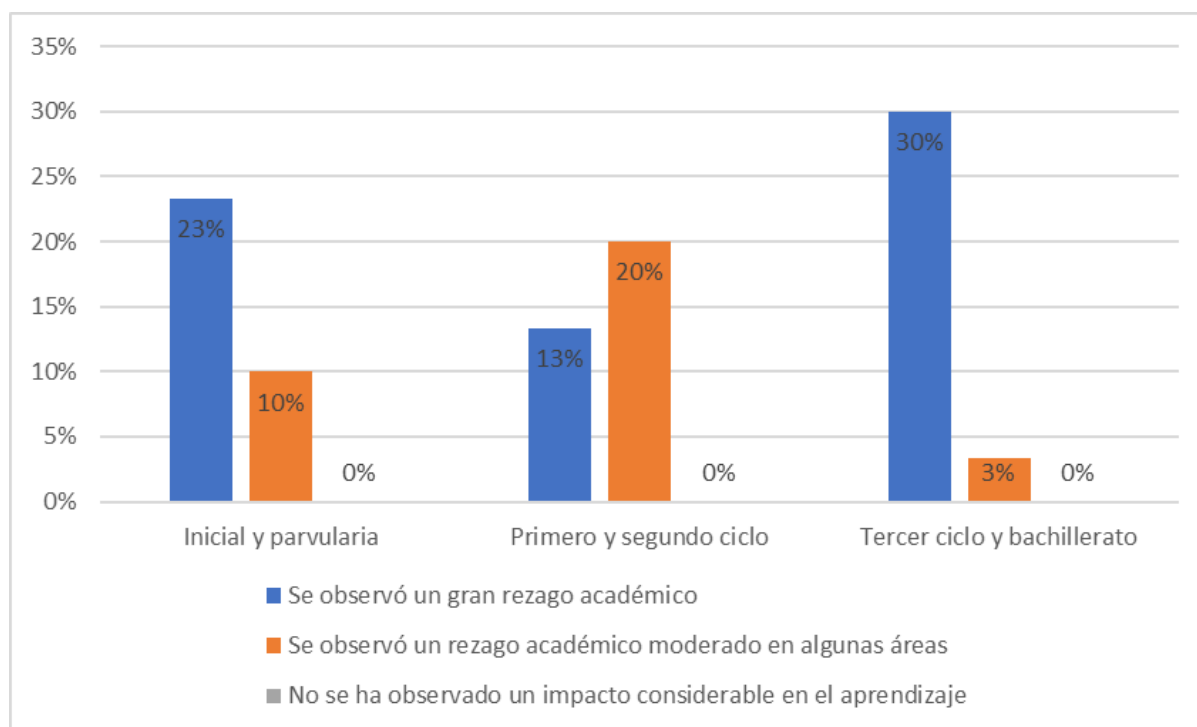
La gráfica muestra la percepción de los docentes acerca del nivel de satisfacción laboral al realizar actividades implementadas con el retorno a clases presenciales. El criterio satisfecho fue el más seleccionado por los docentes donde en Inicial y Parvularia con un 20% de docentes consideró que hay una satisfacción en su labor realizada, igual el 23% en Primero y Segundo ciclo opinó encontrarse satisfecho con cada una de sus funciones, así mismo el 20% de docentes en Tercer ciclo y Bachillerato. Los resultados mostraron que posiblemente la satisfacción de ejercer actividades que beneficien a la enseñanza y aprendizaje de cada uno de los estudiantes, motiva al crecimiento profesional y personal de la mayoría de los docentes.

**Figura 9.** Frecuencia de dificultades para manejar el comportamiento estudiantil tras el retorno a clases presenciales



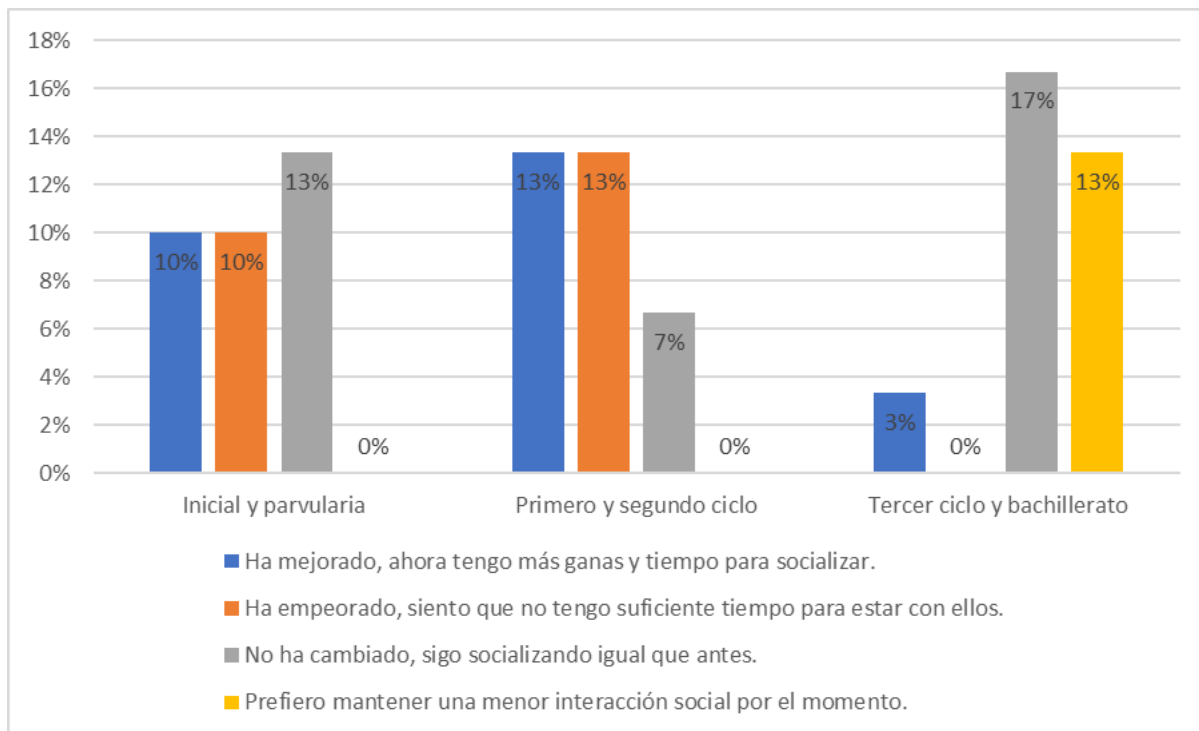
La gráfica muestra la opinión de los docentes acerca de la dificultad del manejo de comportamiento de los estudiantes con el regreso a clases presenciales. El 27% de docentes en Inicial y Parvularia manifestó que muy a menudo se le dificultaba tener un control en los comportamientos de los estudiantes, mientras en Primero y Segundo ciclo el 27% de los docentes opinó que en algunas ocasiones mostraron dificultad en los comportamientos. El 17% de los docentes en Tercer ciclo y Bachillerato si percibió muy a menudo dificultad de dominio. Ninguno de los docentes de la población docente, eligió la opción nunca ya que posiblemente que a pesar de la cantidad de estudiantes que tenían a cargo, de una u otra manera buscaron estrategias de control para cada uno de los comportamientos, facilitando tener un orden en el aula y a su vez siendo una figura de liderazgo con respeto.

**Figura 10.** *Percepción docente sobre rezago y dificultades en el aprendizaje de los estudiantes*



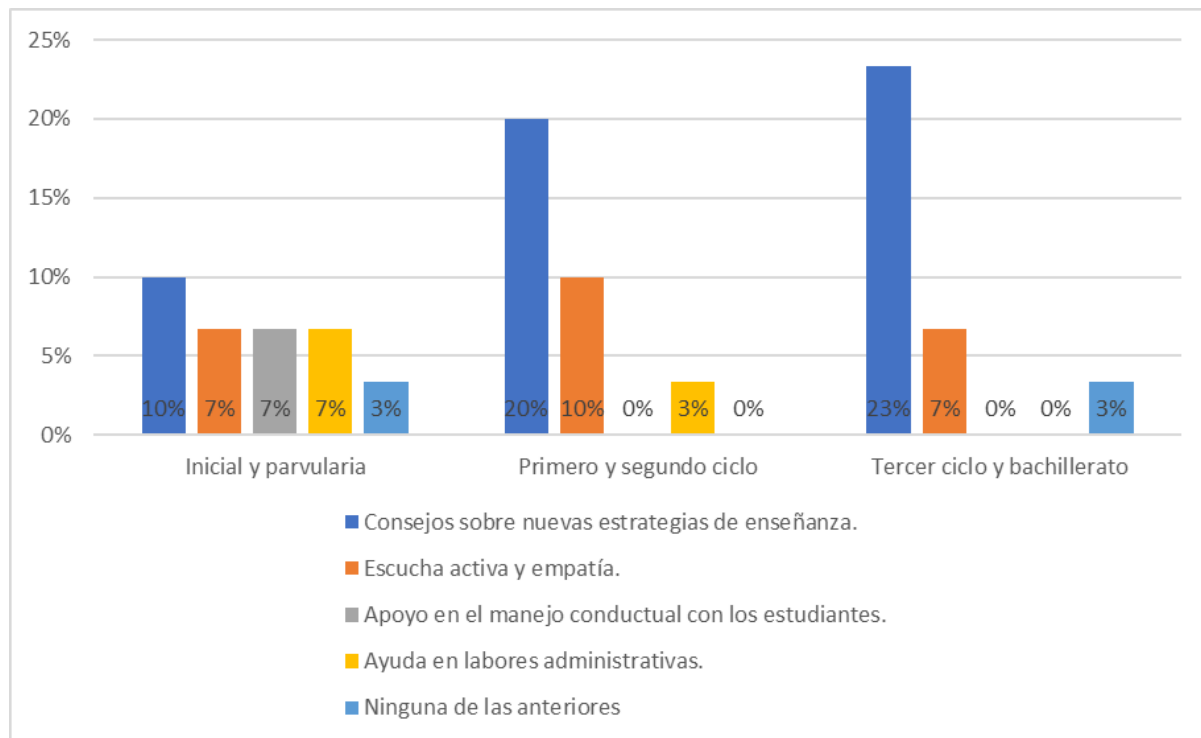
La gráfica muestra las percepciones de los docentes sobre el rezago y dificultades en el aprendizaje de los estudiantes tras el regreso a clases presenciales. En Inicial y Parvularia, el 23% indicó un gran rezago académico, mientras que el 10% observó un rezago moderado. En Primero y Segundo Ciclo, el 13% reportó un gran rezago, y el 20% consideró que el impacto fue moderado. En Tercer Ciclo y Bachillerato, el 30% destacó un gran rezago, y solo el 3% mencionó un impacto moderado. Ningún nivel educativo señaló que no hubo un impacto considerable en el aprendizaje, lo que evidencia que, según los docentes, el regreso a clases estuvo marcado por diversos niveles de rezago y dificultades en el aprendizaje de los estudiantes.

**Figura 11.** *Impacto del regreso a clases presenciales en el tiempo de socialización con familia y amigos*



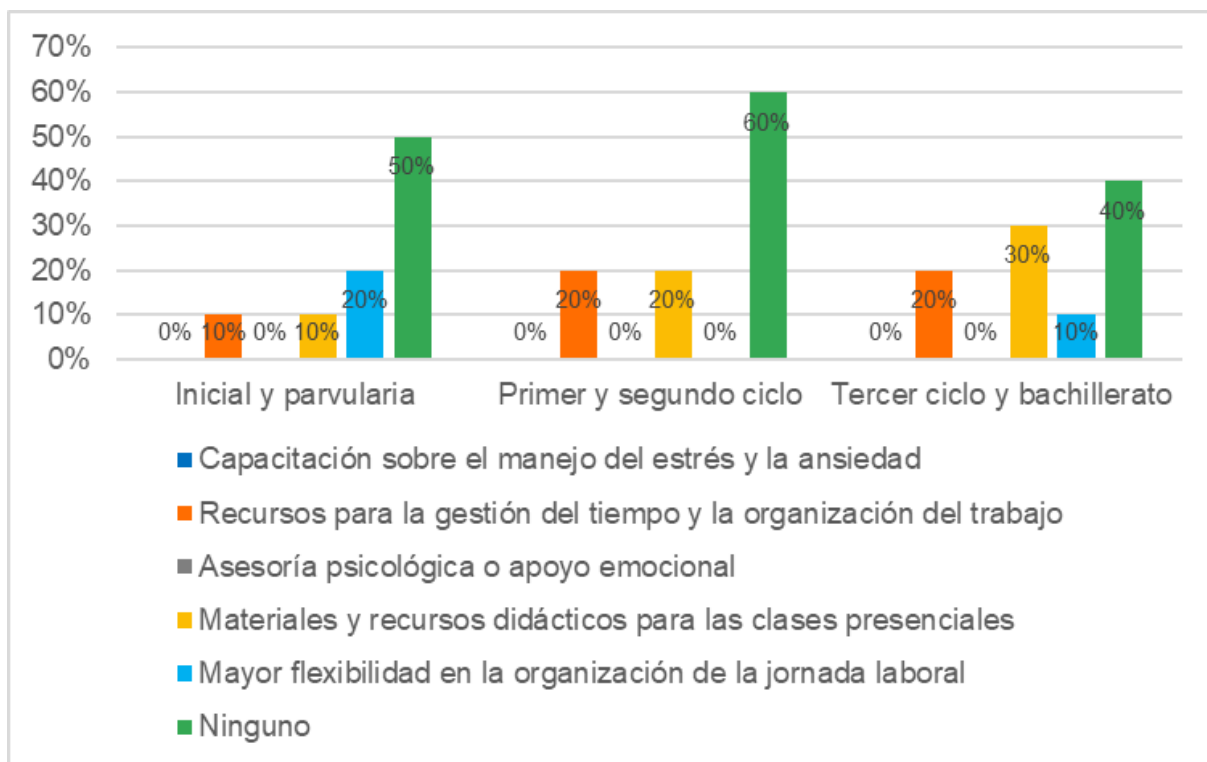
La gráfica analiza el impacto del regreso a clases presenciales en el tiempo de socialización con familia y amigos desde el punto de vista de los docentes. En Inicial y Parvularia, el 10% de los docentes mencionó que su interacción ha mejorado, mientras que otro 10% indicó que ha empeorado. En Primero y Segundo Ciclo, el 13% consideró que ha mejorado, mientras que otro 13% dijo que ha empeorado. En Tercer Ciclo y Bachillerato, el 17% afirmó que su interacción social no ha cambiado, mientras que el 13% optó por mantener una menor interacción social en este momento. En general, los resultados sugirieron una diversidad de experiencias en las relaciones sociales post-pandemia, destacando que, aunque algunos docentes perciben mejoras, otros aún enfrentan limitaciones para equilibrar sus responsabilidades laborales y su vida social.

**Figura 12.** Apoyo recibido por parte de compañeros de trabajo durante el regreso a clases post pandemia



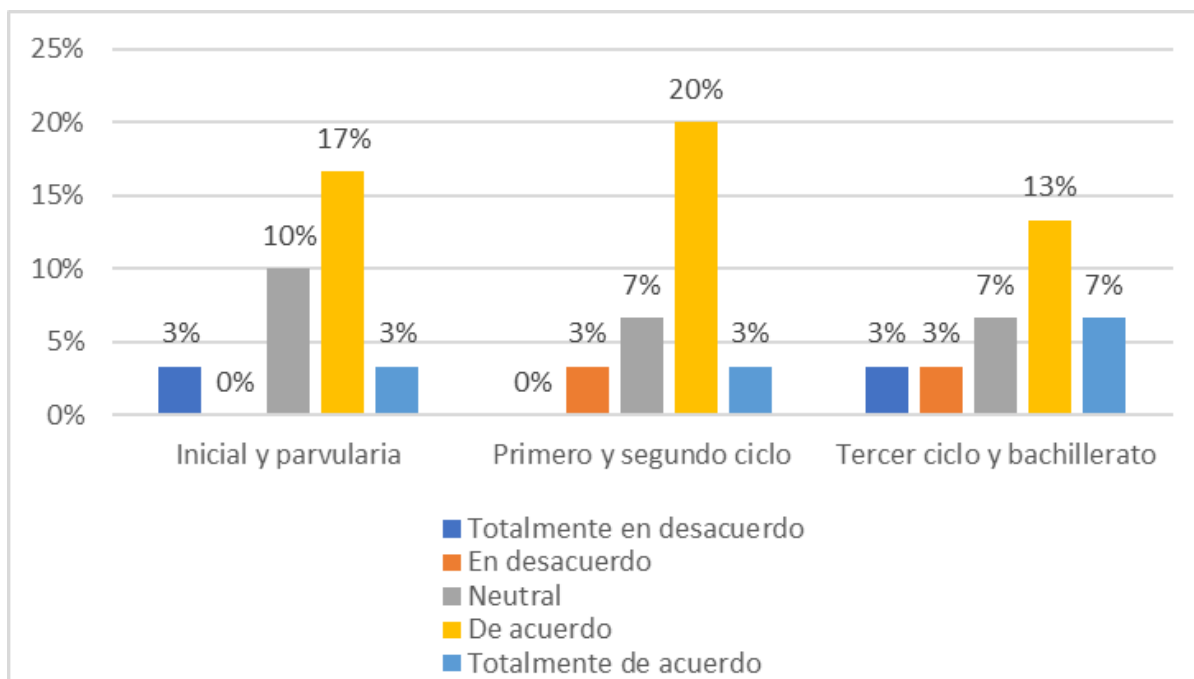
La gráfica aborda el apoyo recibido por parte de compañeros de trabajo durante el regreso a clases post pandemia. En Inicial y Parvularia, el 10% mencionó haber recibido consejos sobre nuevas estrategias de enseñanza, mientras que el 7% recibió apoyo en el manejo conductual, escucha activa y ayuda administrativa. En Primero y Segundo Ciclo, el 20% destacó no haber recibido ningún tipo de apoyo, y el 10% señaló haber recibido consejos sobre estrategias de enseñanza. En Tercer Ciclo y Bachillerato, el 23% indicó no haber recibido apoyo, mientras que el 7% reportó haber recibido escucha activa y empatía. Los resultados reflejaron una diversidad en las experiencias de apoyo entre los docentes, siendo notable que un porcentaje considerable en todos los niveles educativos percibió la falta de apoyo de sus colegas. Esto indicó la necesidad de fortalecer las dinámicas de colaboración entre los equipos docentes, especialmente en contextos de transición como el regreso a clases presenciales.

**Figura 13.** Apoyo institucional brindado para enfrentar los desafíos del regreso a clases presenciales



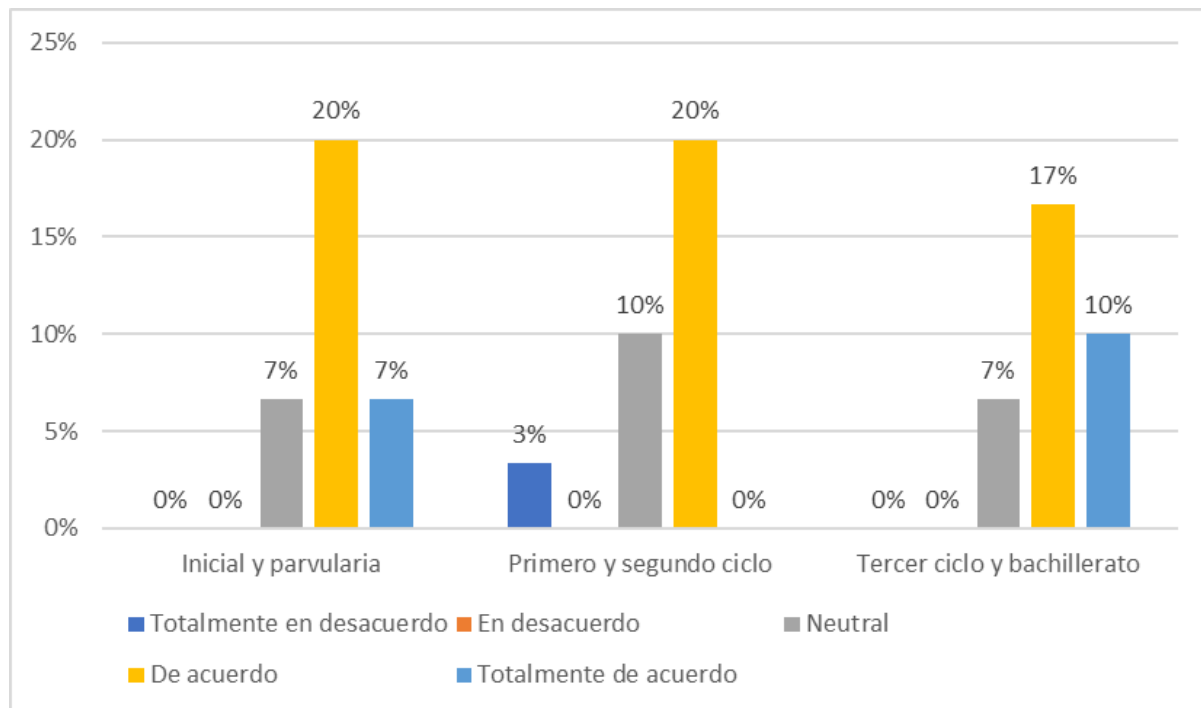
La gráfica explora los diferentes elementos que brindó la institución a los docentes para enfrentar los desafíos del regreso a clases presenciales. Tanto en Inicial y Parvularia, como en Primero y Segundo Ciclo y Tercer Ciclo y Bachillerato mencionaron en su mayoría con un 50%, 60% y 40% que no obtuvieron ningún tipo de apoyo por parte de la institución, además mencionaron en gran parte que los recursos con los que más se les apoyó durante este periodo es con materiales y recursos didácticos y recursos para la gestión del tiempo y la organización del trabajo. En conclusión, se observó una baja proporción de docentes que recibieron capacitaciones, asesorías o mayor flexibilidad en la organización, lo que sugirió que existen áreas para mejorar en el diseño de estrategias más integrales y adaptadas a las necesidades específicas de cada nivel educativo.

**Figura 14.** Impacto negativo del retorno a clases presenciales en el estado físico de los docentes



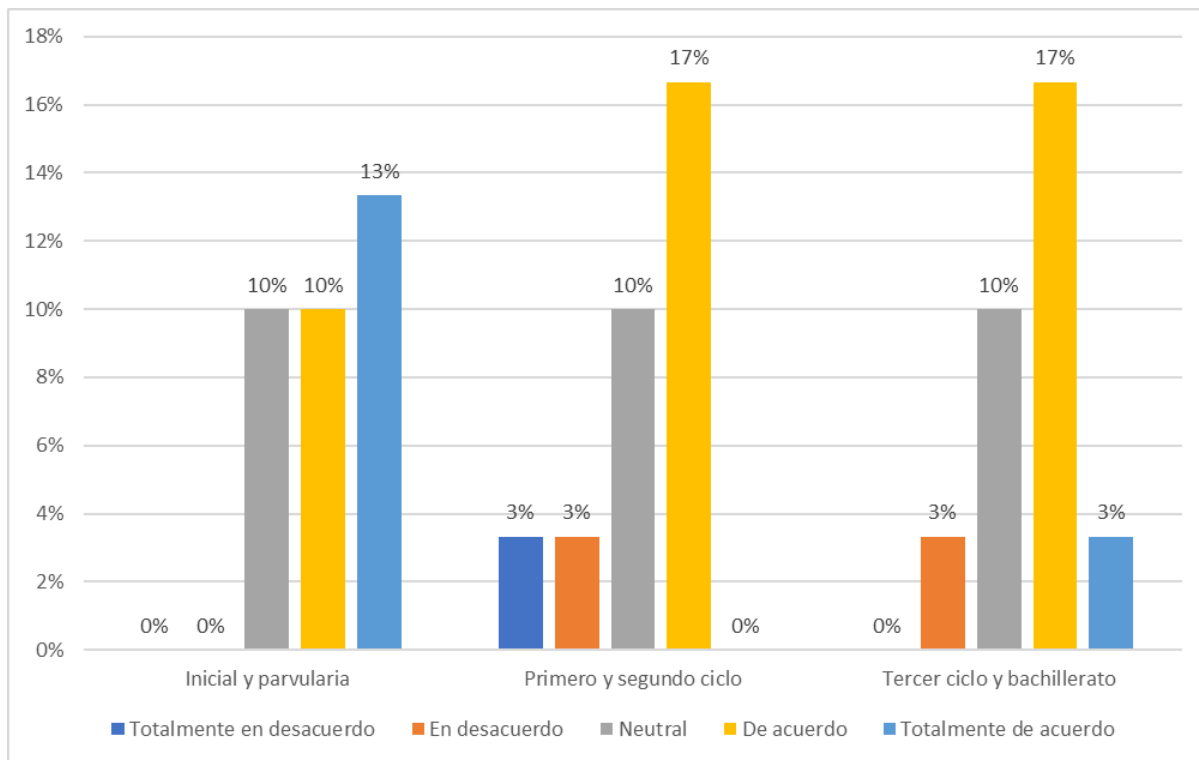
La gráfica refleja las percepciones de los docentes sobre cómo el regreso a clases presenciales impactó negativamente en su estado físico. En el nivel de Inicial y Parvularia, el 17% consideró de acuerdo en el cambio negativo de su estado físico. Así mismo un 20% de los docentes de Primer y Segundo Ciclo estuvo de acuerdo en el impacto negativo que generó el regreso a clases presenciales en su estado físico, y un 7% neutral. En Tercer Ciclo y Bachillerato predominó en un 13% la opción de acuerdo, y un 7% en totalmente de acuerdo. Esto indicó que en los tres niveles educativos los docentes notaron un cambio significativo en su estado físico, lo que determinó que el estado físico se vio impactado negativamente con la transición a clases presenciales.

**Figura 15.** *Desafíos emocionales y psicológicos enfrentados durante la transición a clases presenciales*



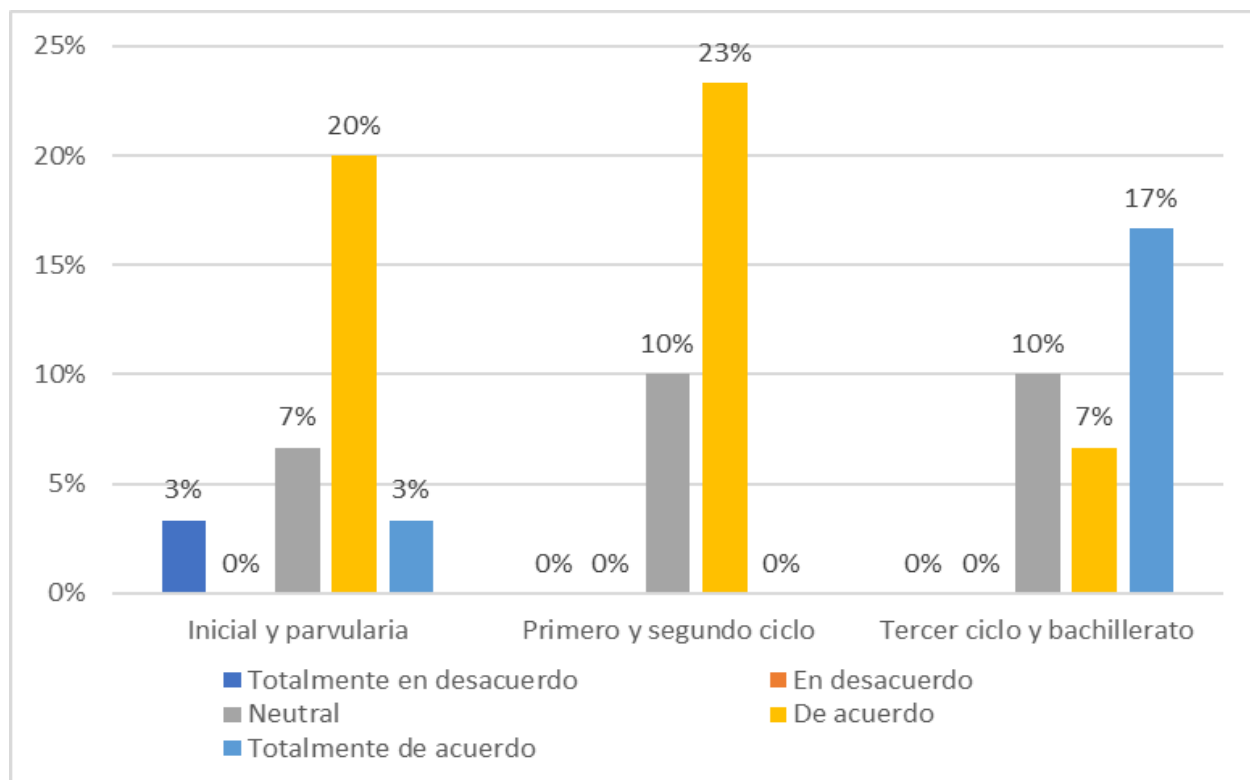
Los resultados de la gráfica evidencian la percepción de los docentes sobre los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentaron con el regreso a clases presenciales. En el nivel de Inicial y Parvularia, el 20% adoptó una postura de acuerdo, también Primer y Segundo Ciclo. Finalmente, Tercer Ciclo y Bachillerato considero estar de acuerdo en un 17%. Esto determinó que el regreso a clases presenciales post pandemia significó un desafío para los docentes, a nivel emocional y psicológico se vieron afectados posiblemente por las nuevas exigencias que requirió dicha transición.

**Figura 16.** *Impacto negativo de los desafíos que surgieron del retorno a clases presenciales, en el desempeño de los docentes*



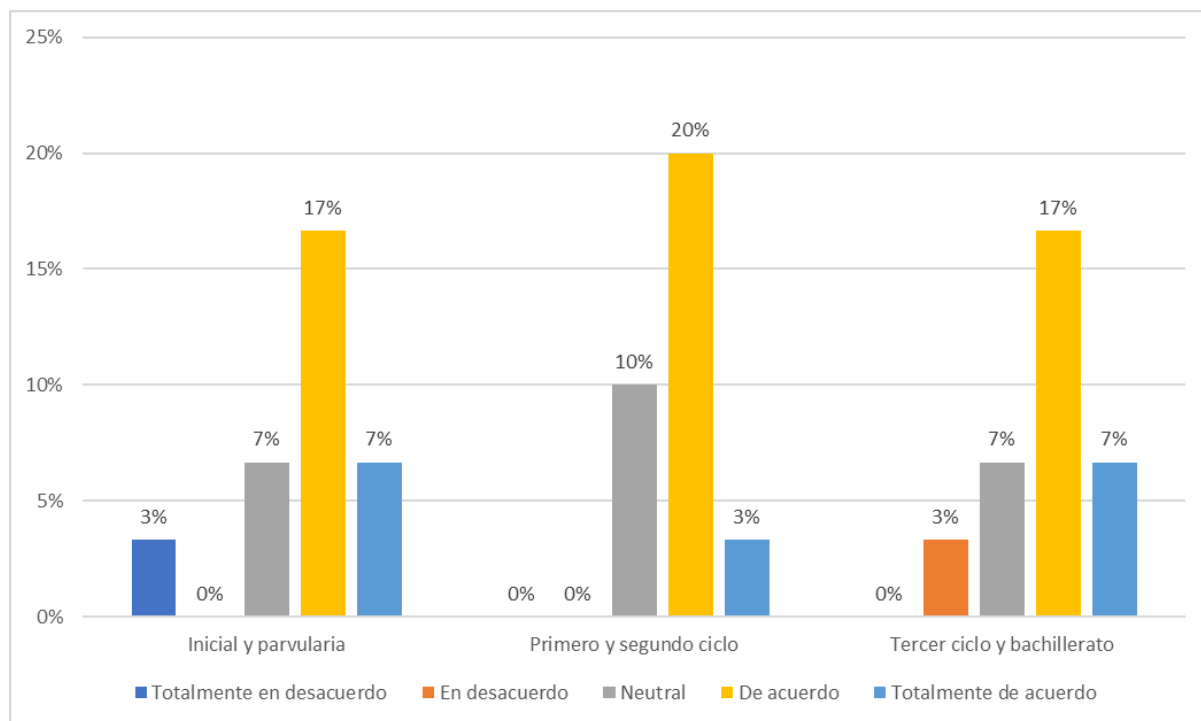
La gráfica muestra el impacto negativo de los desafíos que surgieron del retorno a clases presenciales, en el desempeño de los docentes. El 13% de los docentes en Inicial y Parvularia opinaron en total de acuerdo a la afectación negativa en el desempeño. Además, el 17% en Primero y Segundo Ciclo manifestaron encontrarse de acuerdo al percibir que, si existe efectos negativos en sus propios desempeños, sumándose también el 17% de docentes de Tercer ciclo y Bachillerato. Estos resultados reflejaron que la mayoría de docentes consideró que su desempeño se vio afectado, probablemente por la desconfianza que tenían acerca de las técnicas educativas que estaban a su disposición ante los diferentes desafíos que se presentan en las aulas.

**Figura 17.** Valoración positiva de la experiencia personal en el regreso a clases presenciales



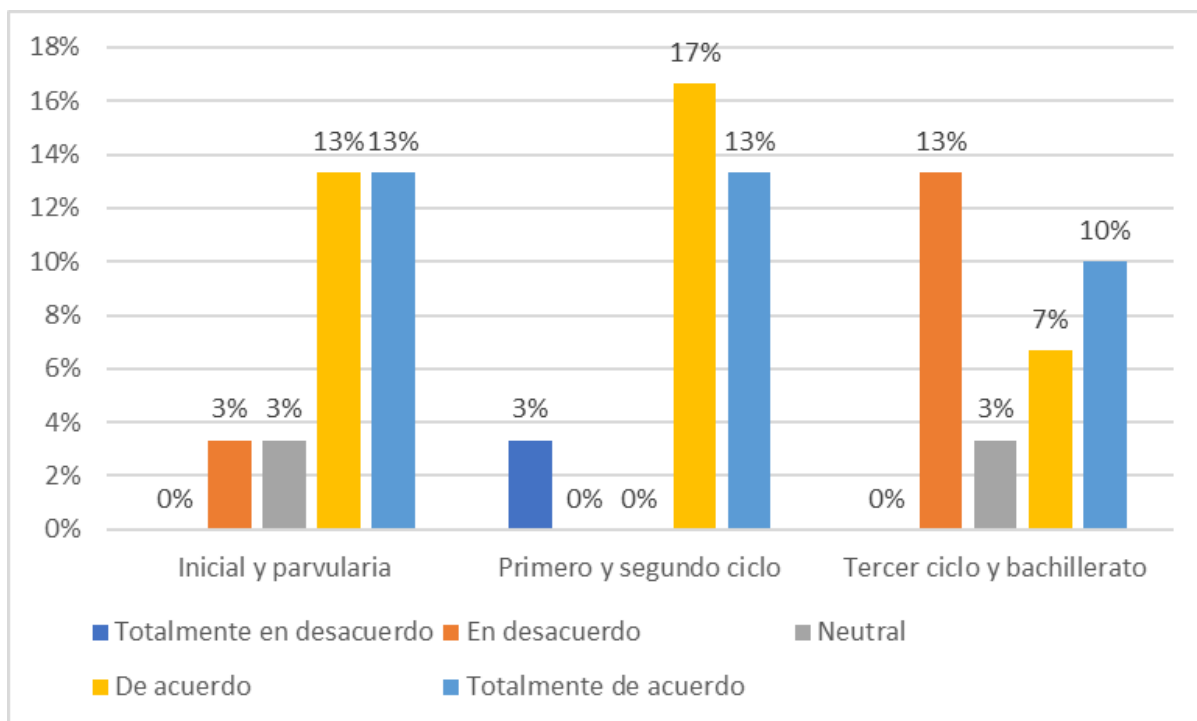
La gráfica permite evidenciar la valoración positiva de la experiencia personal de los docentes en el regreso a clases presenciales. A partir de esta muestra, se observó que en el nivel de Inicial y Parvularia un 20% estuvo de acuerdo en que su experiencia personal fue positiva, así mismo un 23% de Primer y Segundo Ciclo estuvieron de acuerdo. Un 17% de Tercer Ciclo y Bachillerato consideraron totalmente de acuerdo la experiencia personal positiva que han tenido tras el regreso a clases presenciales. Los resultados determinaron que posiblemente los desafíos y retos a los que los docentes se enfrentaron tras el regreso a clases presenciales mejoró en gran medida su satisfacción laboral al sentirse capaz de sobrellevarlos.

**Figura 18.** Motivación docente frente a los retos diarios tras la enseñanza remota



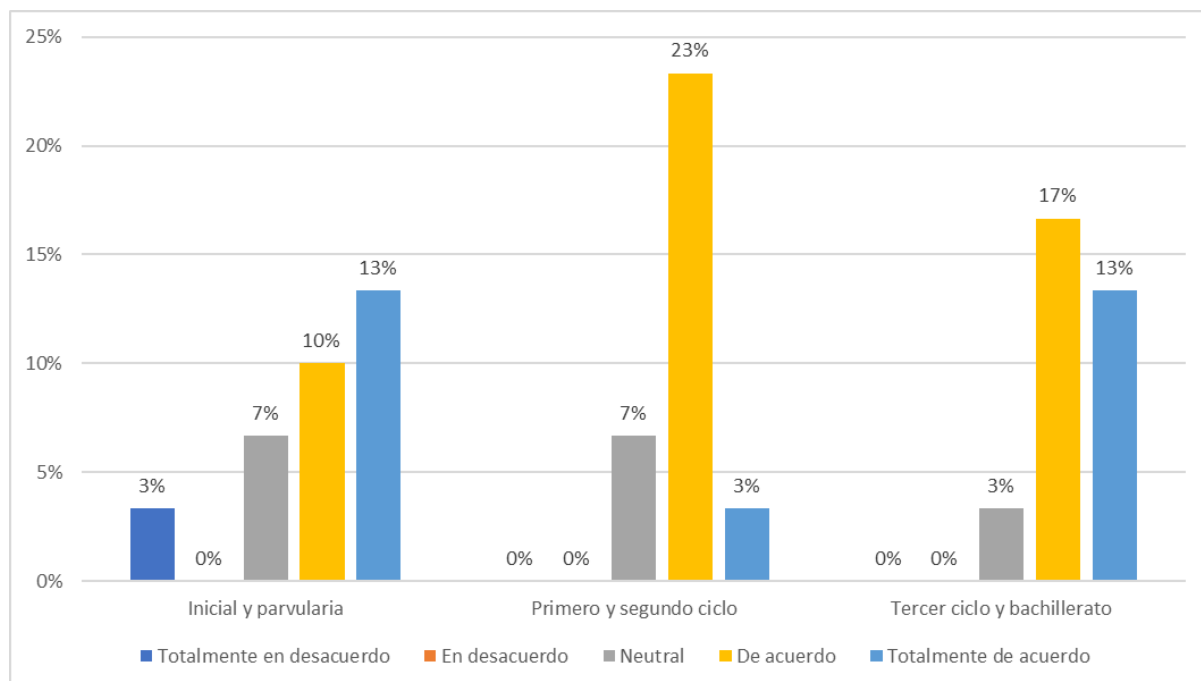
La gráfica refleja las opiniones de los docentes sobre la motivación frente a los retos que se diarios tras la enseñanza remota. Se percibió un aumento significativo de la población docente, al estar en acuerdo de encontrarse motivados a superar los retos diarios que se presentaron en las aulas, dejando en evidencia este aspecto con el 17% de docentes en Inicial y Parvularia y ese mismo porcentaje en Tercer ciclo y Bachillerato, sumándose el 20% de docentes en Primero y Segundo ciclo. Por lo que fue importante resaltar que la mayoría de la población docente se encontró motivado a superar cada reto, probablemente por el hecho que cada reto educativo fue una oportunidad para el desarrollo de nuevas aptitudes y habilidades, permitiéndoles sentirse capaces en su rol como docentes.

**Figura 19.** Incremento de la carga laboral durante el retorno a clases presenciales



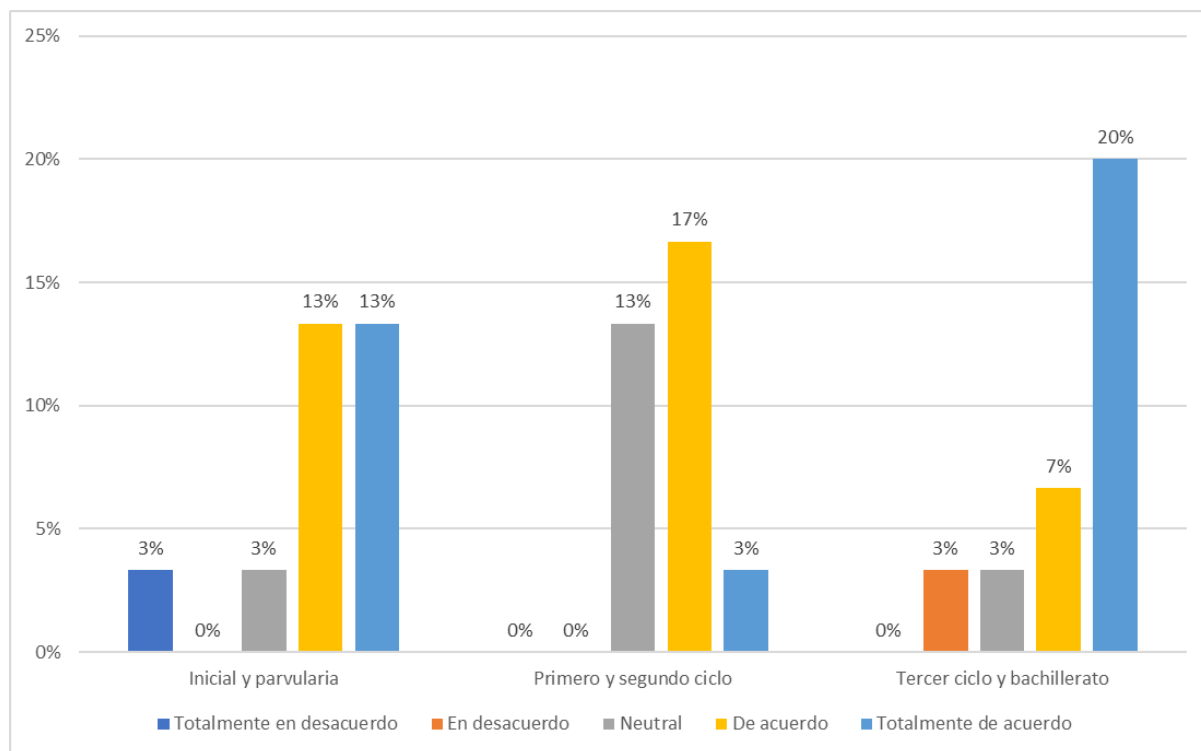
La gráfica refleja las percepciones de los docentes sobre cómo el regreso a clases presenciales generó un incremento de la carga laboral. En el nivel de Inicial y Parvularia, el 13% estuvo de acuerdo y totalmente de acuerdo en dicho cambio de la carga laboral. Así mismo en Primer y Segundo Ciclo con un 17% de acuerdo y un 13% totalmente de acuerdo. Finalmente, en Tercer Ciclo y Bachillerato el 13% de los docentes estuvieron en desacuerdo con el cambio en su nivel de carga laboral, sin embargo, un 10% si consideró estar totalmente de acuerdo. Los resultados manifiestan que el nivel de carga laboral de los docentes de los tres niveles aumentó en comparación al periodo de las clases virtuales posiblemente por los desafíos y nuevas metodologías implementadas.

**Figura 20.** *Cambios en métodos y estrategias pedagógicas a partir de la experiencia virtual*



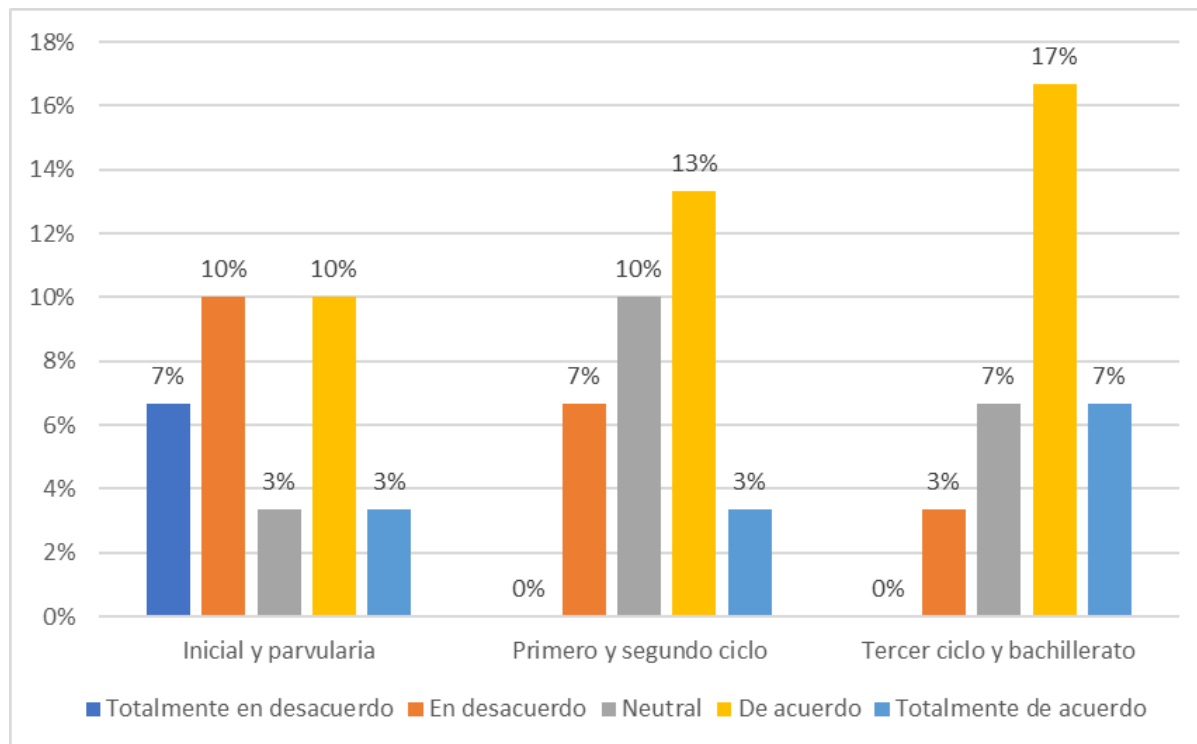
La gráfica muestra las percepciones de los docentes sobre los cambios en métodos y estrategias pedagógicas a partir de la experiencia virtual. El 13% de docentes en Inicial y Parvularia estuvieron totalmente de acuerdo en que sus métodos de enseñanza fueron modificados y resultan tener cambios significativos para el aprendizaje de sus alumnos. Además, se reflejó con el 23% de docentes en Primero y Segundo ciclo y el 17% en Tercer Ciclo y Bachillerato, estuvieron de acuerdo que hay cambios notorios en sus enfoques pedagógicos. Los resultados reflejaron que los docentes de los diferentes niveles sufrieron cambios significativos en sus métodos de enseñanza, posiblemente por el hecho que los enfoques educativos varían y pueden ser modificados según las necesidades de los estudiantes y las condiciones del medio que se imparte el aprendizaje y enseñanza.

**Figura 21.** *Aporte de los conocimientos adquiridos en pandemia al desarrollo profesional docente*



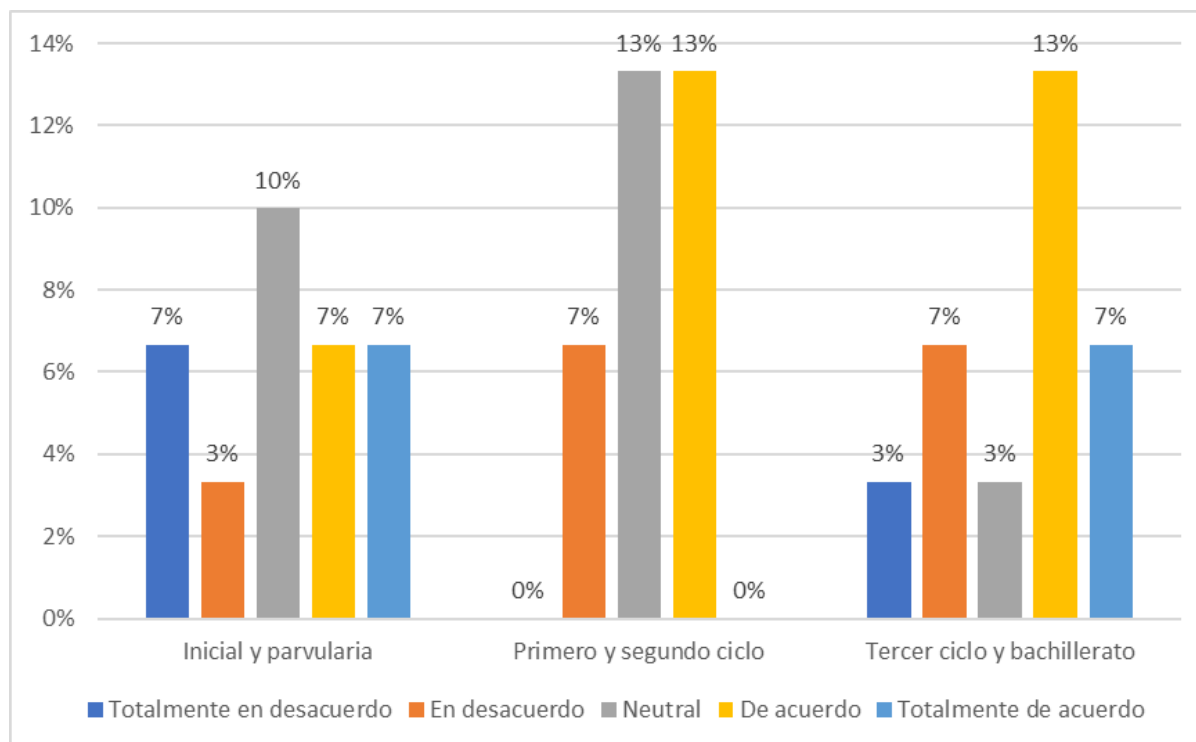
La gráfica muestra el aporte de los conocimientos adquiridos en pandemia al desarrollo profesional docente. Los docentes que estuvieron de acuerdo en haber obtenido un desarrollo profesional fueron el 13% en Inicial y Parvularia, el 17% en Primero y Segundo ciclo. Además, el 20% de los docentes de Tercer ciclo y Bachillerato, reflejaron estar totalmente de acuerdo que su profesión ha obtenido un desarrollo significativo. Todo esto demostró que la mayoría de los docentes de los distintos grupos seleccionados notaron un cambio en su desarrollo profesional ya que durante la pandemia posiblemente tuvieron que retroalimentarse en sus conocimientos y a su vez abonar con nuevos estudios.

**Figura 22.** Necesidad de apoyo emocional y profesional durante la transición post pandemia fueron considerablemente altas



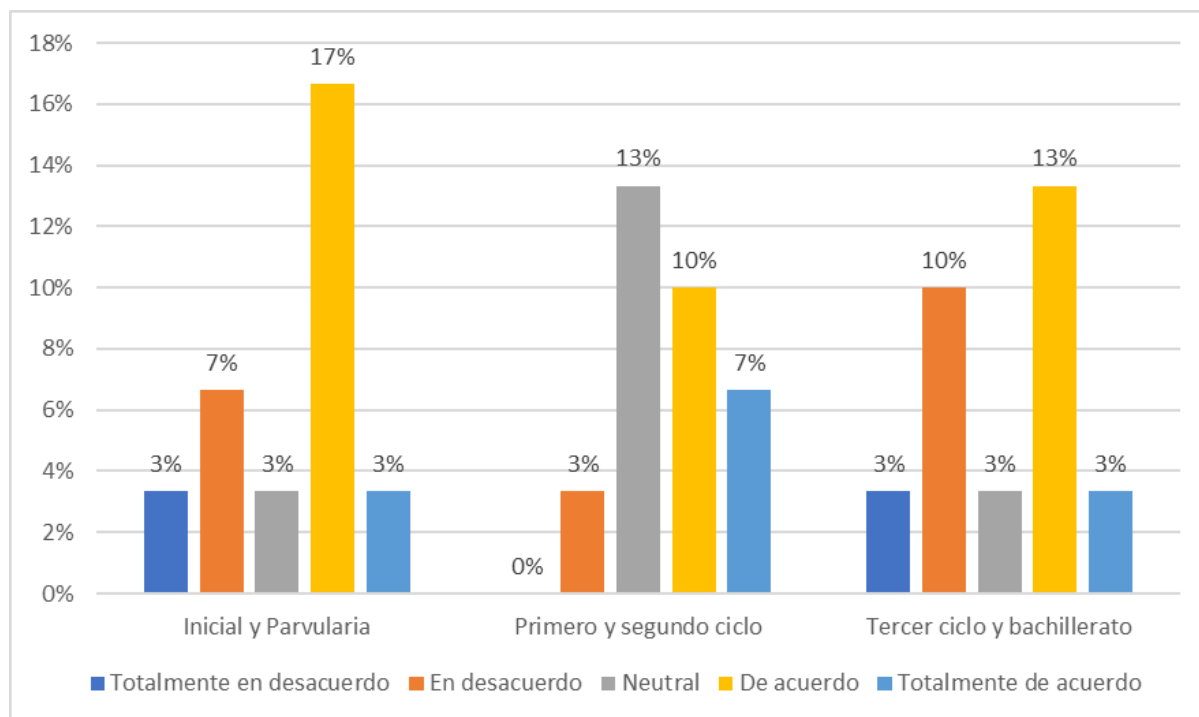
La gráfica muestra la percepción de las necesidades de apoyo emocional y profesional durante la transición a clases presenciales post-pandemia fueron considerablemente altas. Los docentes de Inicial y Parvularia expresaron con un 10% de acuerdo y un 10% en desacuerdo, por lo que las necesidades de apoyo fueron intermedias para ellos, considerando la particularidad de enseñanza en este nivel educativo, de igual forma en el nivel de Primero y Segundo Ciclo los docentes presentaron una percepción intermedia, con un 13% de acuerdo y un 10% en desacuerdo. En el nivel de Tercer Ciclo y Bachillerato un 17% consideró que las necesidades de apoyo fueron considerablemente altas. Esto sugirió que los desafíos de la transición que impactaron las necesidades de apoyo por parte de los docentes se presentó de manera significativa en gran parte de los docentes de todos los niveles educativos.

**Figura 23.** Retos en las relaciones interpersonales con estudiantes y colegas durante el retorno



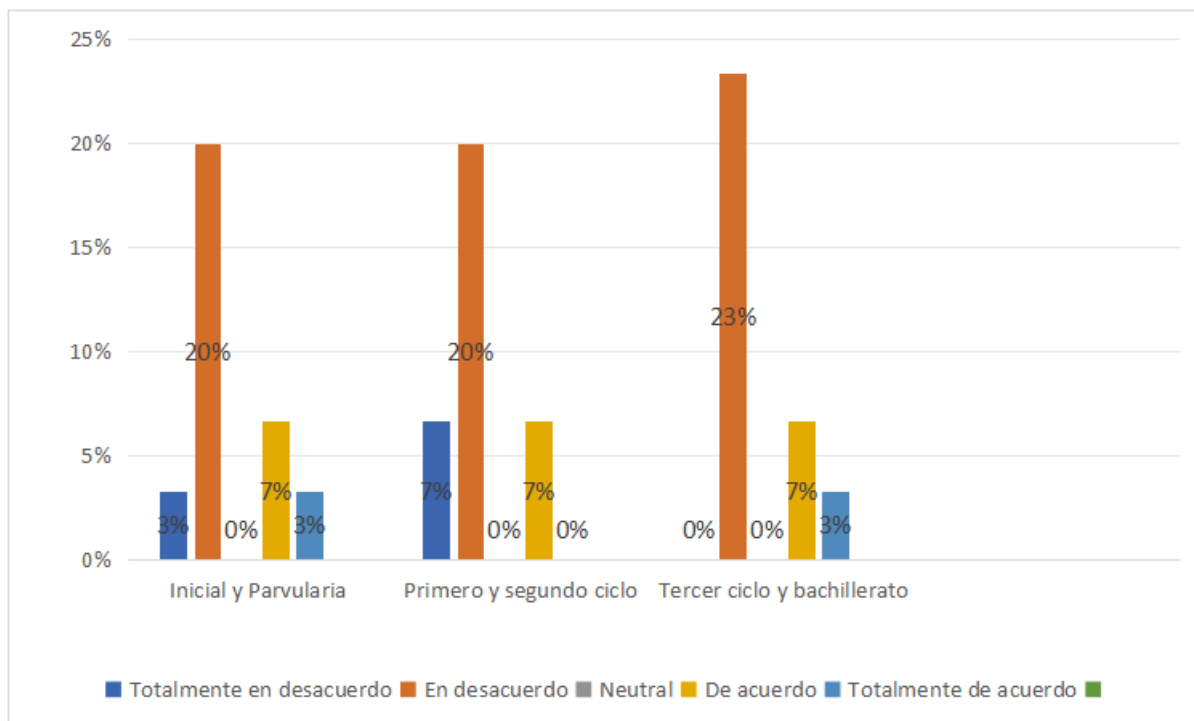
La gráfica revela que el regreso a las clases presenciales presentó desafíos en las relaciones interpersonales con estudiantes y colegas. En Inicial y Parvularia a pesar de que un 10% se presentó neutral, un 7% de los docentes se mostraron de acuerdo y otro 10% totalmente de acuerdo, en Primero y Segundo Ciclo un 13% reportaron estar de acuerdo referente a dificultades en sus relaciones, posiblemente debido a la necesidad de readaptar sus prácticas de interacción. En el nivel de Tercer Ciclo y Bachillerato un 13% indicó estar de acuerdo, lo que sugirió que la transición impactó a todos los niveles educativos. Estos resultados indicaron que la pandemia y el retorno a la presencialidad modificaron las dinámicas sociales en el aula, requiriendo que los docentes adaptaran sus habilidades interpersonales.

**Figura 24.** *Influencia del regreso a clases presenciales en las relaciones familiares y sociales de los docentes*



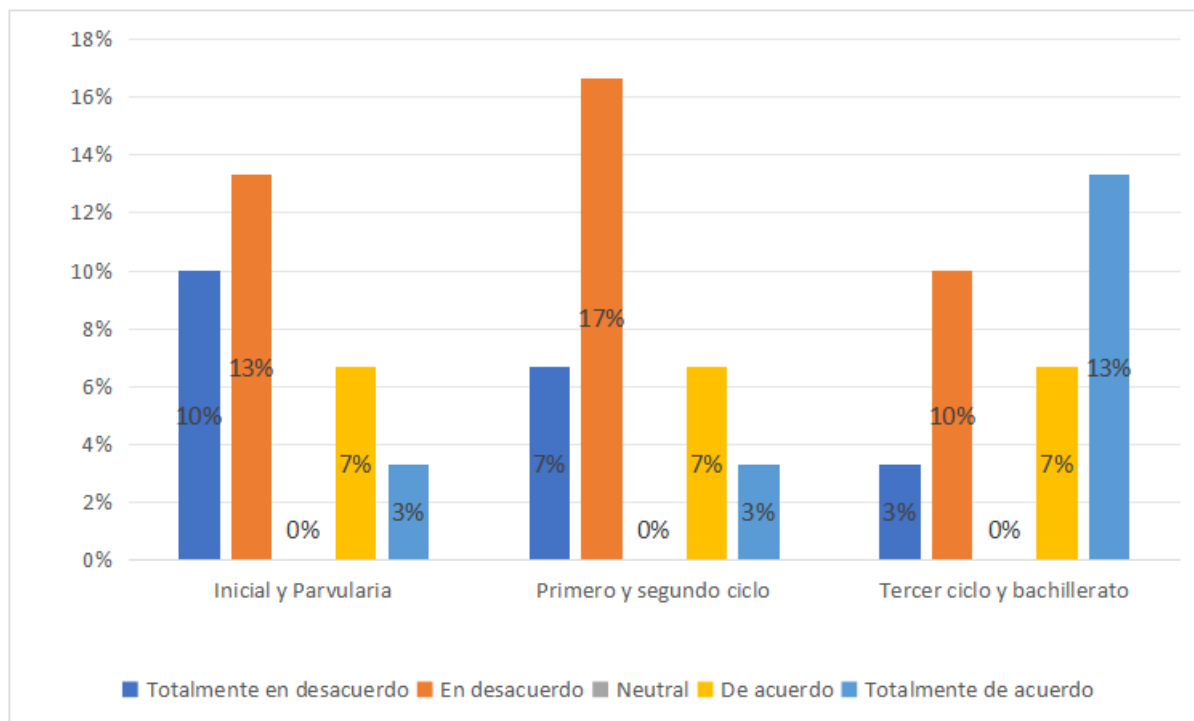
La gráfica muestra la influencia del retorno a las clases presenciales post-pandemia en las relaciones familiares y sociales de los docentes. En Inicial y Parvularia un 17% demostró estar totalmente de acuerdo, en Primero y Segundo Ciclo, a pesar de que un 13% se mostró neutral, un 10% y un 7% reportaron estar de acuerdo y totalmente de acuerdo con la afirmación referente a dificultades en sus relaciones con familiares y amigos, en el nivel de Tercer Ciclo y Bachillerato un 13% indicó estar de acuerdo. Esto sugirió que las nuevas demandas laborales y la necesidad de adaptarse a un nuevo contexto educativo generaron tensiones en la vida personal de los docentes, afectando sus relaciones con familiares y amigos.

**Figura 25.** *Percepción sobre el apoyo institucional brindado a docentes en el regreso a clases presenciales*



La gráfica evidencia la percepción del apoyo institucional brindado a docentes durante el proceso de retorno a clases presenciales. En los niveles de Inicial y Parvularia, así como en Primero y Segundo Ciclo, el 20% de los docentes manifestó estar en desacuerdo con que la institución brindó un apoyo adecuado. De manera similar, en Tercer Ciclo y Bachillerato, el 23% expresó también su desacuerdo respecto al nivel de apoyo recibido. Estos resultados reflejaron que, en general, los docentes percibieron una carencia en el respaldo institucional durante el regreso a la presencialidad, lo que puso de manifiesto la necesidad de fortalecer las estrategias de acompañamiento según el nivel educativo.

**Figura 26.** Resiliencia en los docentes para enfrentar futuras pandemias a partir de la experiencia vivida



La gráfica refleja la resiliencia en los docentes para enfrentar futuras pandemias a partir de la experiencia vivida. En el nivel de Inicial y Parvularia, un 10% del personal docente manifestó estar totalmente en desacuerdo con sentirse preparado, mientras que un 13% expresó estar en desacuerdo. De forma similar, en el nivel de Primero y Segundo Ciclo, un 17% se mostró en desacuerdo, lo que indicó una mayor concentración de opiniones negativas respecto a su nivel de preparación. Por el contrario, en el nivel de Tercer Ciclo y Bachillerato, aunque un 10% también expresó estar en desacuerdo, un 13% indicó sentirse totalmente preparado, siendo este el grupo que reflejó mayor seguridad ante posibles emergencias sanitarias futuras. Estos resultados sugirieron que, si bien algunos docentes se perciben como capacitados, una proporción considerable manifestó inseguridad en su capacidad de respuesta. Esto evidenció la necesidad de implementar estrategias institucionales que fortalezcan la resiliencia docente, mediante programas de formación continua y preparación ante situaciones de crisis similares.

## 5.2 Análisis y descripción de datos

Comprender los efectos psicosociales en los docentes debido al regreso a clases post pandemia exigió profundizar en un análisis detallado de los datos obtenidos a través de los instrumentos seleccionados: cuestionario y escala tipo Likert, los cuales reflejaron de manera directa su experiencia durante esta transición. El objetivo de esta investigación fue evaluar el impacto de los efectos psicosociales en su desempeño personal y laboral en el Colegio Español Padre Arrupe. Los datos se analizaron en función de los indicadores previamente definidos, permitiendo situar los resultados en el contexto de las teorías y conceptos clave que guiaron la investigación, fortaleciendo la validez y relevancia de los hallazgos.

El retorno a la presencialidad no significó únicamente un ajuste pedagógico, sino un reto integral para la salud física y emocional de los docentes. Los resultados obtenidos revelaron una afectación en el estado físico de los docentes, manifestada a través de síntomas como dolores de cabeza, dolores musculares y cansancio extremo. Esta afectación física se correlaciona con el deterioro del bienestar emocional, donde se identificó una prevalencia significativa de estrés y ansiedad. La transición de la educación virtual a la presencial impuso nuevos retos que se reflejaron en síntomas emocionales como miedo, preocupación, enojo, frustración, tristeza, desánimo e irritabilidad. En conjunto, estos hallazgos evidenciaron el desafío emocional y psicológico que enfrentaron los docentes al adaptarse a las nuevas exigencias del entorno educativo post-pandemia.

En relación con el estado psicológico, se pudo detectar inconformidad en el desempeño laboral, donde la mayoría de los docentes en los distintos niveles consideraron que su desempeño se vio impactado debido a las demandas de adaptación y atención requeridas en el regreso a clases presenciales. Además, otro indicador con alta prevalencia fue el aumento en la carga de trabajo, lo que generó un impacto negativo en la eficacia y productividad laboral, donde se evidenció que los docentes presentaron dificultad en la organización de sus tiempos. También se destacó la preocupación por el bienestar personal y académico de los estudiantes, debido al rezago académico y la necesidad de adaptarse a nuevas metodologías de enseñanza.

Asimismo, se identificó una falta de apoyo por parte de la familia, amigos, colegas e institución educativa, lo que se convirtió en un factor determinante que propició dificultades en los docentes, ya que el acompañamiento emocional y social fue limitado, además de la escasa asistencia institucional en la provisión de recursos y estrategias para enfrentar las nuevas demandas pedagógicas. La carencia de una red de apoyo personal de los docentes no solo afectó el bienestar personal, sino que también repercutió en su capacidad para responder con eficiencia a las exigencias académicas del nuevo contexto educativo.

La transición de un entorno educativo virtual a uno presencial fue un proceso complejo y desafiante para muchos docentes, quienes tuvieron que adaptarse a nuevos enfoques pedagógicos, gestionar el uso de tecnologías y, en muchos casos, enfrentar la presión de recuperar los aprendizajes perdidos durante los años de confinamiento. Estos factores contribuyeron a un aumento significativo de los niveles de estrés y ansiedad reportados en los instrumentos aplicados, en particular en aquellos docentes que ya podrían estar experimentando dificultades emocionales antes de la pandemia.

Entre los principales efectos psicosociales identificados se encontraron la sobrecarga de trabajo, el impacto en el desempeño laboral, las necesidades de apoyo, el manejo del comportamiento de los estudiantes y las relaciones interpersonales. También se evidenció una afectación en el estado físico, emocional y psicológico, lo que repercutió en la resiliencia de los docentes ante situaciones de riesgo vinculadas a la adaptación a los distintos escenarios educativos y personales. En este contexto, los factores psicosociales desempeñaron un papel fundamental en la salud mental y el desempeño laboral de los docentes, especialmente en tiempos de crisis como la pandemia.

Los hallazgos descritos se comprendieron a partir de la relación existente entre las demandas del contexto educativo, las condiciones laborales y los recursos personales y sociales de los docentes. Diversos autores señalaron que el malestar psicológico no responde únicamente a factores individuales, sino que surge como consecuencia de entornos sociales que generan presión, desgaste emocional y desequilibrio en el bienestar (Martín-Baró, 1989). En este sentido, los efectos psicosociales identificados en la presente investigación evidenciaron cómo el escenario educativo

posterior a la pandemia influyó de manera directa en la salud mental y el desempeño docente, resaltando la importancia de abordarlos desde una perspectiva que integre al individuo y su contexto social e institucional.

La sobrecarga de trabajo está directamente relacionada con la aparición de síntomas como agotamiento emocional, ansiedad y estrés, lo que afectó la capacidad de los docentes para interactuar de manera efectiva con estudiantes y colegas. Esto repercutió en la generación de ambientes de confianza, en la participación activa en el aula y en reuniones, y en la capacidad de manejo del comportamiento estudiantil. Asimismo, se observó una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales entre colegas y familiares.

Estos resultados son consistentes con los estudios previos sobre los efectos psicosociales en el ámbito laboral, que indicaron que la sobrecarga de tareas, la falta de apoyo y la presión organizacional favorecen el agotamiento emocional y la disminución en la calidad del trabajo. En este sentido, se vinculan con la teoría del agotamiento emocional de Maslach y Jackson (1981), la cual señala que los docentes expuestos a altos niveles de estrés, debido a factores como la sobrecarga de tareas y la presión institucional, son más propensos a desarrollar síndrome de Burnout.

Los resultados de esta investigación reflejaron que los docentes reportaron sentir que su carga laboral afectaba su capacidad para realizar un trabajo de calidad. Además, muchos manifestaron síntomas de agotamiento relacionados con los horarios cambiantes, el exceso de tareas administrativas y la falta de tiempo para planificar, lo que aumentó significativamente su nivel de ansiedad.

Por otro lado, los datos también mostraron que, a pesar de las adversidades, algunos docentes demostraron resiliencia al enfrentar los desafíos diarios en el aula. Sin embargo, esta resiliencia no fue suficiente para contrarrestar los efectos negativos de los factores psicosociales en el entorno laboral, lo que se reflejó en un bajo nivel de satisfacción en su desempeño. Esto enmarcó la importancia de implementar políticas institucionales que prioricen la salud mental y el bienestar

de los docentes, independientemente de los recursos disponibles, con el fin de generar un clima organizacional favorable.

A partir del análisis descriptivo de los datos obtenidos, fue posible comprobar la hipótesis de investigación planteada, la cual sostuvo que el regreso a clases presenciales post pandemia generó efectos psicosociales significativos en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe. La comprobación de la hipótesis se realizó mediante el uso de medidas de tendencia central, específicamente la moda, considerando que los instrumentos aplicados producen datos de naturaleza categórica y ordinal. La moda permitió identificar las respuestas que se repitieron con mayor frecuencia en cada indicador y nivel educativo, facilitando la determinación de los efectos psicosociales predominantes experimentados por los docentes.

En conclusión, los datos obtenidos en esta investigación mostraron claramente cómo las condiciones laborales, emocionales y sociales de los docentes se vieron afectadas por los efectos psicosociales derivados de la pandemia y el regreso a clases presenciales. La sobrecarga de trabajo, las exigencias institucionales, las necesidades de apoyo, las debilitadas relaciones interpersonales, la dificultad en el manejo de los estudiantes y la afectación del estado físico, emocional y psicológico impactaron negativamente la satisfacción laboral y el bienestar de los docentes. Por ello, es fundamental que las instituciones educativas adopten estrategias para apoyar a los docentes, proporcionarles los recursos necesarios y crear un entorno de trabajo saludable que favorezca tanto su bienestar como el aprendizaje de los estudiantes.

### **5.3 Interpretación de resultados**

Desde el inicio de la pandemia por COVID-19 los docentes experimentaron un impacto significativo en su salud física, mental y desempeño laboral. En el caso de los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, el regreso a clases presenciales tras la pandemia evidenció los efectos psicosociales que afectaron al personal docente, generando una carga emocional considerable. Desde el enfoque psicosocial, este impacto se comprendió como el resultado de la interacción entre las exigencias institucionales, los cambios sociales derivados de la pandemia y los recursos individuales de afrontamiento del docente (Martín-Baró, 1989).

La transición de la educación virtual a la presencial fue un proceso complejo y desafiante para los docentes, ya que en este periodo no solo debieron readaptarse a la enseñanza presencial y sus limitantes, sino que debieron abandonar hábitos adquiridos durante el confinamiento, como la flexibilidad de tiempos, uso de recursos digitales, ritmo de trabajo desde casa, para adaptarse nuevamente a la presencialidad. Este cambio implicó un reajuste de rutinas, reestructuración de estrategias pedagógicas integrando la presencialidad y las nuevas herramientas virtuales, incremento de exigencias académicas, de parte de la institución y en la dinámica docente-estudiante.

El regreso a la presencialidad trajo consigo nuevas dinámicas en esta relación, como manejo en la disciplina, incremento en la exigencia del rendimiento de la población estudiantil, restablecimiento de la relación cara a cara y recuperación de aprendizajes perdidos. A esto se le sumó la presión institucional por alcanzar objetivos curriculares, lo que provocó un aumento en los niveles de estrés y ansiedad, donde muchos docentes presentaron signos de desgaste emocional y estrés laboral. Estos resultados se alinearon con lo planteado por Moya (2016), quien señaló que las altas demandas laborales combinadas con recursos insuficientes y bajo apoyo organizacional incrementan significativamente el riesgo de estrés y desgaste emocional.

El agotamiento emocional se vio afectado por la sobrecarga de trabajo, las dificultades en el manejo de comportamiento estudiantil, las relaciones interpersonales tensas y las necesidades de apoyo insatisfechas por parte de la institución. Estos factores indicaron una considerable disminución en el desempeño laboral de los docentes. Desde el enfoque psicosocial, estas condiciones afectaron no solo al individuo, sino también al funcionamiento organizacional, deteriorando el desempeño laboral y el clima institucional (Gil-Monte, 2005).

Estos hallazgos fueron consistentes con la investigación previa citada en el marco teórico, como el estudio realizado en Ecuador, publicada por la revista LATAM por Morales F., Vargas G., Lucero A. y Pilatasig V. (2023), en el cual se encontró que los docentes tras el post-confinamiento presentaron altos niveles de estrés. Mientras el estudio se centró en medir el estrés, la presente investigación avanzó al identificar factores personales, emocionales y organizacionales

claves que lo alimentan, entre ellas relaciones interpersonales tensas y la insatisfacción con el apoyo institucional.

Cuando los docentes percibieron una falta de apoyo institucional, especialmente al enfrentar a las altas demandas del retorno a la presencialidad, esto los llevo a presentar una cronificación del estrés, conocida como síndrome de burnout, que es definido como el “síndrome del trabajador quemado”. La percepción de falta de apoyo institucional fue un hallazgo contundente en los resultados e impactó en el bienestar emocional del personal docente. El síndrome de burnout es conceptualizado como un fenómeno psicosocial asociado a condiciones laborales crónicamente estresantes, especialmente cuando existe una percepción sostenida de falta de apoyo organizacional (Maslach & Jackson, 1981; Gil-Monte, 2005).

A pesar de la resiliencia que mostraron algunos docentes, los efectos psicosociales derivados de la pandemia superaron su capacidad de afrontamiento. La resiliencia, o la falta de ella, no debe de entenderse como un rasgo individual aislado, sino como una respuesta influenciada por el entorno y el nivel de estrés sostenido. En este sentido, la resiliencia se comprendió como un proceso dinámico influenciado por el contexto social, el apoyo institucional y las redes de apoyo disponibles, más que como una característica individual aislada (Ungar, 2011).

Los datos demostraron una proporción considerable de docentes que se sienten poco preparados para enfrentar futuras crisis (10% y 17% en desacuerdo); aunque en Tercer Ciclo y Bachillerato se mostró un resultado anómalo (13% se siente muy preparado y un 10% no). Este contraste estuvo asociado al estrés laboral pero también a otros factores como el apoyo institucional recibido, experiencia personal en la enseñanza virtual, exigencias del retorno presencial o condiciones personales y familiares que afectaron el cambio pedagógico. En este sentido, la respuesta de los docentes reflejo no solo un desgaste emocional, sino también la diversidad de situaciones que condicionan el desarrollo de la resiliencia.

A partir de la interpretación de los resultados obtenidos, se afirmó la hipótesis descriptiva planteada en la investigación: “Los docentes del Colegio Español Padre Arrupe en Soyapango, San Salvador, experimentaron sentimientos de sobrecarga laboral, agotamiento emocional y físico

como efectos psicosociales del regreso a clases presenciales post pandemia”. Esta aceptación se respaldó en el análisis de los datos obtenidos a través de la medida de tendencia moda, las cuales evidenciaron patrones consistentes en las respuestas de los docentes mostrando que la mayoría percibió un impacto significativo en el bienestar integral.

Los efectos psicosociales se manifestaron en el incremento del estrés laboral, el desgaste emocional, la percepción de insuficiente apoyo institucional y las dificultades en la adaptación a las nuevas exigencias pedagógicas y organizacionales, confirmando así el impacto negativo que el regreso a la presencialidad tuvo en el bienestar integral del personal docente.

La preparación que algunos docentes sienten pudo deberse a recursos personales o a una mayor experiencia. Sin embargo, la presencia de inseguridad y ansiedad demostró que los recursos personales de los docentes son insuficientes cuando persiste un entorno institucional carente de apoyo. En este sentido la resiliencia individual se vio sobrepasada por el déficit organizacional y la falta de apoyo entre colegas, lo que dificultó el equilibrar la vida profesional y personal agravando aún más la situación.

La correlación entre los factores personales (como la pérdida de seres queridos, las dificultades económicas, presencia de incertidumbre, sensación de aislamiento o la necesidad de restablecer vínculos afectivos) y la aparición de síntomas psicosociales resaltó la importancia de considerar el contexto individual de cada docente. Las tensiones externas al entorno laboral intensificaron el impacto de los efectos psicosociales en el bienestar emocional y psicológico de los docentes. Desde el enfoque psicosocial, estas dimensiones se interrelacionan, ya que el contexto personal influyó directamente en la forma en que el docente enfrentó las demandas laborales y los factores de estrés organizacional (Montero, 2004).

En síntesis, los resultados sugirieron que es fundamental que las instituciones educativas implementen estrategias para apoyar la salud mental y el bienestar de los docentes. Esto implica proporcionar recursos, fomentar un ambiente de trabajo saludable y promover relaciones interpersonales positivas. Asimismo, es indispensable que las políticas educativas reconozcan la especificidad del retorno a la presencialidad, en tanto proceso de adaptación que no solo demanda

competencias pedagógicas, sino también fortalecer el área emocional y afectiva de los docentes. Al priorizar el bienestar de los docentes en general, se puede garantizar la calidad educativa y el desarrollo integral de los estudiantes.

## Capítulo 6. Conclusiones y recomendaciones

### 6.1 Conclusiones

A partir de los datos obtenidos en esta investigación, se concluyó que los docentes del Colegio Español Padre Arrupe experimentaron diversos efectos psicosociales tras el regreso a las clases presenciales post pandemia. Entre las principales afectaciones destacaron problemas en su estado físico, emocional y psicológico, además de sobrecarga laboral y dificultades en el manejo en el aprendizaje académico y conductual de los estudiantes, lo que impactó negativamente en su desempeño laboral. Asimismo, se evidenció una falta de apoyo por parte de la institución, colegas, familiares y amigos hacia los docentes, que afectó tanto el ámbito laboral como personal.

Estos efectos psicosociales generaron ventajas y desventajas; entre las ventajas se encontraron la aplicación de aprendizajes adquiridos durante la pandemia, la incorporación de innovaciones pedagógicas, así como la adaptación progresiva a nuevas metodologías de enseñanza. Si bien estas ventajas no contrarrestaron por completo las dificultades identificadas, en este estudio se identificaron como recursos secundarios que permitieron a algunos docentes sobrellevar con mayor flexibilidad los retos del regreso a clases presenciales.

Entre las desventajas que surgieron tras el regreso a la presencialidad, se encontraron el desafío de la actualización anticipada de los planes de estudio a seguir, brindada por el Ministerio de Educación y las nuevas normativas expuestas por la Institución, así mismo los docentes debían disminuir la brecha digital entre ellos y los estudiantes que se originó tras los años que se experimentó el confinamiento, ya que las alternativas de enseñanza tuvieron que adaptarse a la presencialidad. Este proceso implicó una compleja readaptación que, a pesar de las dificultades, fue necesaria para garantizar la continuidad y calidad educativa que la Institución ha mantenido a lo largo de los años.

Otro aspecto que afectó fueron las condiciones emocionales que desarrollaron los estudiantes y los docentes. Las condiciones emocionales desarrolladas durante la pandemia en los estudiantes dificultaron su adaptación y resiliencia en el entorno educativo; mientras que los

docentes, enfrentando sus propios retos emocionales y personales, tuvieron que afrontar estas condiciones para un desenvolvimiento óptimo en las aulas, atendiendo las necesidades afectivas de los estudiantes. Esta interacción emocional compleja evidenció la necesidad de fortalecer el apoyo psicológico y emocional dentro del contexto educativo.

Además, se concluyó que la sobrecarga laboral en términos de responsabilidades operativas y de horarios representó un desafío constante para los docentes, quienes debieron ajustarse a cambios metodológicos continuos y atender las necesidades que surgían de los estudiantes durante la convivencia dentro de las aulas.

En definitiva, el estudio puso de relieve que el retorno a la presencialidad implicó no solo una reorganización académica y metodológica, sino también un proceso de adaptación emocional y social que transformó la dinámica de los docentes en su vida profesional y personal. Todo ello confirma que el regreso a clases presenciales representó un desafío multifactorial que marcó significativamente la experiencia docente en el contexto post pandemia.

## **6.2 Recomendaciones**

*A las Instituciones Educativas Nacionales*, proporcionar a las instituciones educativas nacionales y privadas de todo el país, manuales con métodos de enseñanza-aprendizaje aptos para la aplicación en los diferentes niveles socioeconómicos del país y actualizados a los estándares educativos de la sociedad, de manera que les permitan orientarse, mantener mismo temas educativos, a su vez dándoles la facilidad de adaptarlos en situaciones de pandemia, así como también alternativas de acoplar los temas de manera virtual y presencial.

*A los Directores de las Instituciones Educativas*, diseñar sistemas de capacitación para implementar con docentes, estudiantes y padres de familia, que incorpore temas de aspectos emocionales, conductuales y psicológicos en situaciones de pandemia o cualquier situación desfavorable que afecte el bienestar psicológico, físico y conductual que impacte en el proceso de aprendizaje y conductual tras el retorno de una vida cotidiana. Así mismo promover programas que fortalezcan la resiliencia y la motivación individual como colectivas, reconociendo las fortalezas desarrolladas durante el confinamiento y su aplicación en la presencialidad.

*A los docentes del Colegio Español Padre Arrupe*, identificar las redes de apoyo personales y laborales más cercanas para impulsar un desempeño laboral con eficacia y eficiencia que permita resolver situaciones problemáticas dentro de las aulas y favorecer a la motivación estudiantil y a su vez, la motivación de cada uno de los docentes por desempeñar roles que abone al crecimiento personal, profesional y aprendizaje del estudiante. Además, aprovechar las habilidades y aprendizajes adquiridos durante la pandemia para innovar en sus estrategias pedagógicas y fomentar la colaboración entre colegas como una herramienta para fortalecer el ambiente laboral y emocional.

*A los estudiantes del Colegio Español Padre Arrupe*, incentivar entre compañeros las habilidades socioemocionales, que les permitan afrontar con mayor eficiencia los retos en las aulas, promoviendo así el autocuidado, la empatía y la colaboración dentro del aula para mejorar el clima escolar y favorecer así su propio bienestar y aprendizaje.

*A los estudiantes universitarios* interesados en temas psicosociales y educativos, incentivar la investigación y formación en áreas relacionadas a la salud mental, resiliencia y manejo de crisis en contextos educativos, con especial énfasis en la implementación de estrategias que integren aspectos pedagógicos y emocionales, contribuyendo a mejorar la calidad educativa en situaciones desfavorables como desastres naturales o pandemias.

## Referencias bibliográficas

- Candray, J. (2021). *Diálogos sobre la enseñanza de la matemática en tiempos de pandemia: Una experiencia de docentes salvadoreños*. <https://funes.uniandes.edu.co/funes-documentos/dialogos-sobre-la-ensenanza-de-la-matematica-en-tiempos-de-pandemia-una-experiencia-de-docentes-salvadorenos/>
- Castellanos, B., y Guzmán, J. (2020). *Efectos psicológicos que presentan los estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador ante la cuarentena domiciliar decretada por la situación de Emergencia del COVID-19 en El Salvador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de El Salvador]. <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/23459/1/14103918.pdf>
- CCOO. (2024). *Absentismo laboral: Conceptos y prevención de riesgos laborales*. Federación de Servicios a la Ciudadanía, CCOO. <https://fsc.ccoo.es/c52939645023f9bb50a66a34aed35b7b000050.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/c29b3843-bd8f-4796-8c6d-5fcb9c139449/content>
- Cuéllar-Marchelli, H., Flores, A., Góchez, G., y Stefanie, K. (2021). *Informe de coyuntura social, 2020–2021*. Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Económico y Social (FUSADES). <https://fusades.org/publicaciones/Informe%20de%20Coyuntura%20Social%202020-2021.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Orientaciones para el regreso seguro a clases presenciales*. UNICEF.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de Burnout: Propuesta de un enfoque psicosocial*. Universidad de Granada.
- Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018) *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hodgson, E., y Soto, A. (2013). Factores psicosociales del trabajo y Síndrome de Burnout en docentes universitarios, Bluefields, Nicaragua. *Ciencia e Interculturalidad*, 13(2), 131–143. <https://doi.org/10.5377/rci.v13i2.1282>
- Martín-Baró, I. (1989). *Psicología social de la guerra: Trauma y terapia*. UCA Editores.
- Martín-Baró, I. (1989). *Sistema, grupo y poder: Psicología social desde Centroamérica*. UCA Editores.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Medición del burnout ocupacional*. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
- Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. (2020). *Plan de continuidad educativa*. MINEDUCYT.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
- Morales F., Vargas G., Lucero A. y Pilatasig V. (2023) Estrés en docentes posterior al COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2) 969-981. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>
- Moya, E. (2016). *Factores de riesgo psicosociales y bienestar laboral en trabajadores del sector servicios* [Tesis de doctorado, Universitat Jaume I].
- Organización Internacional del Trabajo. (1991). *Introducción al estudio del absentismo laboral*. OIT.
- Organización Internacional del Trabajo. (2013). *Factores psicosociales en el trabajo: Reconocimiento y control*. OIT.

- Orrego, V. (2022). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *REXE, Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 12–29. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>
- Quispe-Victoria F., y García CuroG. (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>
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- UNICEF El Salvador. (2023). *De regreso a las aulas para una educación integral*. UNICEF. <https://www.unicef.org/elsalvador/de-regreso-las-aulas-para-una-educación-integral>

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario

**Cuestionario sobre el regreso a clases presenciales post-pandemia y sus efectos  
psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, Soyapango-San Salvador,  
2023**

**Formulario de Google:** <https://forms.gle/CpzwvSE6cuuW4DPJ8>

**Objetivo:** Explorar las percepciones, experiencias y efectos psicosociales que el regreso a clases presenciales después de la pandemia por COVID-19 ha tenido en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, ubicado en Soyapango, San Salvador, durante el año 2023.

Estimado docente, le invitamos a ser parte de este estudio de investigación sobre el regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes durante el año 2023. Su participación es voluntaria y confidencial. Sus respuestas nos ayudarán a comprender mejor las experiencias y desafíos que han enfrentado los docentes en este contexto y a generar propuestas para apoyar su bienestar psicosocial.

Por favor, lea cada pregunta detenidamente y seleccione la respuesta que mejor refleje su experiencia.

Se agradece su sincera participación.

#### **Sección 1: Datos personales**

##### **Género:**

- a) Masculino
- b) Femenino

##### **Rango de edad:**

- a) 20-29 años
- b) 30-39 años

- c) 40-49 años
- d) 50-59 años
- e) 60 años o más

**Rango de años de experiencia docente:**

- a) Menos de 5 años
- b) Entre 5 y 10 años
- c) Entre 11 y 15 años
- d) Entre 16 y 20 años
- e) Más de 20 años

**Nivel educativo al que pertenece:**

- a) Inicial y parvulario
- b) Primer y segundo ciclo
- c) Tercer ciclo y bachillerato

**Sección 2: Preguntas específicas**

**1. En el año 2023, cuando se realizó el retorno a clases presenciales, ¿Presentó alguno de los siguientes síntomas relacionados con su trabajo como docente? Seleccione una o varias opciones según considere.**

- a) Dolores de cabeza frecuentes
- b) Dificultad para dormir
- c) Bloqueos mentales
- d) Taquicardia
- e) Tensión muscular o dolor en la espalda
- f) Cansancio extremo
- g) Ninguno de los anteriores
- h) Otros (especificar) \_\_\_\_\_

**2. ¿Cuáles fueron las emociones predominantes que experimentó durante el año 2023 en su trabajo como docente? Seleccione una o varias opciones según considere.**

- a) Enojo/frustración

- b) Tristeza/desánimo
- c) Irritación/molestia
- d) Miedo/preocupación
- e) Ninguna de las anteriores
- f) Otros (especificar) \_\_\_\_\_

**3. ¿Cuál de los siguientes pensamientos describe mejor lo que ha experimentado con mayor frecuencia desde el regreso a las clases presenciales? Seleccione una o varias opciones según considere.**

- a) Mi desempeño como docente ha mejorado.
- b) Me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo.
- c) Me siento satisfecho/a con mi labor como docente en el regreso a clases.
- d) Me siento apoyado emocionalmente por mis familiares, amigos y colegas.
- e) Me preocupa el bienestar personal y académico de mis estudiantes.
- f) Otros (especificar) \_\_\_\_\_

**4. Con el retorno a clases presenciales, ¿Sintió que la cantidad de trabajo que tenía que realizar como docente aumentó considerablemente?**

- a) Sí, mucho más de lo habitual
- b) Aumentó levemente
- c) No cambió
- d) Disminuyó

**5. ¿Con qué frecuencia su jornada laboral aumentó teniendo que realizar horas extras por el retorno a clases presenciales?**

- a) Frecuentemente
- b) En algunas ocasiones
- c) Nunca

**6. ¿Considera que se adaptó a los cambios que se implementaron con las nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje (uso de nuevas tecnologías, actividades prácticas, etc.) por el regreso a las clases presenciales después de la pandemia?**

- a) Se me facilitó, me adapté rápido
- b) Se me dificultó, sin embargo, logré adaptarme
- c) No me adapté

**7. En relación con la motivación y entusiasmo por tu trabajo, ¿Cómo se vio afectado desde el regreso a clases presenciales?**

- a) La motivación y el entusiasmo ha aumentado
- b) La motivación y el entusiasmo no ha tenido cambios
- c) La motivación y el entusiasmo ha disminuido

**8. ¿Cuál fue su nivel de satisfacción como docente al realizar las actividades implementadas en el regreso a clases presenciales?**

- a) Satisfecho
- b) Neutral
- c) Insatisfecho

**9. ¿Con qué frecuencia experimentó dificultades para manejar el comportamiento de los estudiantes en el aula ante el regreso a las clases presenciales?**

- a) Muy a menudo
- b) En algunas ocasiones
- c) Pocas veces
- d) Nunca

**10. Tras el regreso a clases presenciales, ¿Observó que los estudiantes presentaron dificultades o rezago en su aprendizaje?**

- a) Se observó un gran rezago académico
- b) Se observó un rezago académico moderado en algunas áreas
- c) No se ha observado un impacto considerable en el aprendizaje

**11. ¿De qué manera el regreso a clases presenciales ha influido en tu tiempo para socializar con amigos y familia?**

- a) Ha mejorado, ahora tengo más ganas y tiempo para socializar.
- b) Ha empeorado, siento que no tengo suficiente tiempo para estar con ellos.
- c) No ha cambiado, sigo socializando igual que antes.
- d) Prefiero mantener una menor interacción social por el momento.

**12. ¿Qué tipo de apoyo has recibido de tus compañeros de trabajo durante el regreso a clase post pandemia? Seleccione una o varias opciones según considere.**

- a) Consejos sobre nuevas estrategias de enseñanza.
- b) Escucha activa y empatía.
- c) Apoyo en el manejo conductual con los estudiantes.
- d) Ayuda en labores administrativas.
- e) Ninguna de las anteriores

**13. ¿Cuál de los siguientes elementos brindó la institución educativa para enfrentar los desafíos del regreso a clases presenciales? Seleccione una o varias opciones según considere.**

- a) Capacitación sobre el manejo del estrés y la ansiedad
- b) Recursos para la gestión del tiempo y la organización del trabajo
- c) Asesoría psicológica o apoyo emocional
- d) Materiales y recursos didácticos para las clases presenciales
- e) Mayor flexibilidad en la organización de la jornada laboral
- f) Ninguno

## Anexo 2. Escala de medición tipo Likert

### **Escala de medición sobre el regreso a clases presenciales post-pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, Soyapango-San Salvador, 2023**

**Formulario de Google:** <https://forms.gle/Rffg4wBcJg9BA7cW7>

**Objetivo:** Explorar las percepciones, experiencias y efectos psicosociales que el regreso a clases presenciales después de la pandemia por COVID-19 ha tenido en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, ubicado en Soyapango, San Salvador, durante el año 2023.

Estimado docente, le invitamos a participar en la siguiente escala con el fin de conocer sus experiencias y opiniones sobre el regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en su labor docente en el Colegio Español Padre Arrupe, durante el año 2023. Sus respuestas serán de gran valor para comprender mejor los desafíos y oportunidades que enfrentan los docentes en este nuevo contexto educativo.

#### **Instrucciones**

- Responda todas las preguntas de manera honesta y reflexiva.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que comparta sus experiencias y opiniones sinceras.
- Sus respuestas serán manejadas de forma confidencial y sólo se utilizarán con fines académicos para la realización de una investigación científica de carácter psico-educativo.

Se agradece su sincera participación.

#### **Sección 1: Datos personales**

##### **Género:**

- a) Masculino
- b) Femenino

##### **Rango de edad:**

- a) 20-29 años
- b) 30-39 años
- c) 40-49 años
- d) 50-59 años
- e) 60 años o más

**Rango de años de experiencia docente:**

- a) Menos de 5 años
- b) Entre 5 y 10 años
- c) Entre 11 y 15 años
- d) Entre 16 y 20 años
- e) Más de 20 años

**Nivel educativo al que pertenece:**

- a) Inicial y parvulario
- b) Primer y segundo ciclo
- c) Tercer ciclo y bachillerato

**Sección 2: Preguntas específicas**

**1. La transición de clases virtuales a clases presenciales impactó negativamente mi estado físico.**

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

**2. Considero que los desafíos emocionales y psicológicos que enfrenté como docente durante la transición a las clases presenciales fueron significativos.**

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo

3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**3. Durante el retorno a clases presenciales, surgieron desafíos dentro de mi labor como docente que afectaron negativamente en mi desempeño.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**4. Mi experiencia personal al regresar a clases presenciales después del período de enseñanza remota durante la pandemia ha sido positiva.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**5. Con base al aprendizaje adquirido en el periodo de educación a distancia, habitualmente me siento motivado con los retos que se me presentan a diario.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**6. Mi nivel de carga laboral durante el período de retorno a clases presenciales fue mayor en comparación con el período de clases virtuales.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo

3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**7. Desde que se retomaron las clases presenciales, he observado cambios significativos en mis métodos de enseñanza o enfoques pedagógicos, y he implementado nuevas estrategias o enfoques provenientes de las clases virtuales.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**8. Considero que los conocimientos adquiridos durante el periodo de pandemia enriquecen mi desarrollo profesional como docente y me brindan satisfacción personal al compartirlos con mis estudiantes.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**9. Creo que las necesidades de apoyo emocional o profesional para los docentes durante la transición hacia las clases presenciales post pandemia fueron considerablemente altas.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**10. Experimenté retos en mi forma de relacionarme con los estudiantes y con mis colegas docentes durante el retorno a las clases presenciales.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**11. Considero que los cambios que implicó el regreso a clases post pandemia en mi trabajo como docente influyeron en las relaciones con mi familia y amigos.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**12. Desde mi perspectiva, la institución educativa brindó un apoyo adecuado a los docentes durante el proceso de regreso a clases presenciales.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**13. Basado en la experiencia adquirida durante la pandemia y el período post pandemia, me siento preparado para enfrentar nuevas pandemias en el futuro.**

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

**Anexo 3.** Validación de instrumentos por expertos**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Por este medio hago constar que el grupo de trabajo de grado conformado por las estudiantes COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES con carné No. CV13010; GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS con carné No. GF17006 y ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA con carné No. OR15017, presentaron los instrumentos de recolección de datos de la investigación de grado titulada "El regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador, durante el año 2023". Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del "Método de Lawshe", emito el siguiente dictamen:

Apruebo el instrumento en su totalidad

Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, durante el mes de septiembre del año 2024.

F.  \_\_\_\_\_

MSc. Amparo Geraldinne Orantes Zaldaña

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de trabajo de grado conformado por las estudiantes COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES con carné No. CV13010; GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS con carné No. GF17006 y ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA con carné No. OR15017, presentaron los instrumentos de recolección de datos de la investigación de grado titulada "El regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador, durante el año 2023". Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del "Método de Lawshe", emito el siguiente dictamen:

Apruebo el instrumento en su totalidad

Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, durante el mes de septiembre del año 2024.

F.   
MSc. Bartolo Atilio Castellanos Arias

Lic. Bartolo Atilio Castellanos Arias  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.F.P. No. 2610

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Por este medio hago constar que el grupo de trabajo de grado conformado por las estudiantes COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES con carné No. CV13010; GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS con carné No. GF17006 y ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA con carné No. OR15017, presentaron los instrumentos de recolección de datos de la investigación de grado titulada "El regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador, durante el año 2023". Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del "Método de Lawshe", emito el siguiente dictamen:

Apruebo el instrumento en su totalidad

Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, durante el mes de septiembre del año 2024.

F.  \_\_\_\_\_

Lic. Oliver Salvador Mejía Reyes

Lic. Oliver Salvador Mejía Reyes  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 9663

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Por este medio hago constar que el grupo de trabajo de grado conformado por las estudiantes COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES con carné No. CV13010; GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS con carné No. GF17006 y ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA con carné No. OR15017, presentaron los instrumentos de recolección de datos de la investigación de grado titulada "El regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes durante el año 2023". Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del "Método de Lawshe", emito el siguiente dictamen:

Apruebo el instrumento en su totalidad

Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, durante el mes de septiembre del año 2024.

F. \_\_\_\_\_

Licda. Margarita del Carmen Cárcamo de Castro

Licda. Margarita del Rosario Cárcamo Hernández  
PSICOLOGO  
J. V. P. P. No. 3335  
EL SALVADOR, C.A.

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Por este medio hago constar que el grupo de trabajo de grado conformado por las estudiantes COREA VALDEZ, YANCY MERCEDES con carné No. CV13010; GUILLÉN FLORES, VERÓNICA MARIELOS con carné No. GF17006 y ORTEGA RAMÍREZ, FÁTIMA VIRGINIA con carné No. OR15017, presentaron los instrumentos de recolección de datos de la investigación de grado titulada “El regreso a clases presenciales post pandemia y sus efectos psicosociales en los docentes del Colegio Español Padre Arrupe, del municipio de Soyapango-San Salvador, durante el año 2023”. Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del “Método de Lawshe”, emito el siguiente dictamen:

Apruebo el instrumento en su totalidad

Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias

Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, durante el mes de octubre del año 2024.

Lic. Marco David Morales Chávez  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 8696

F. \_\_\_\_\_

**Lic. Marco David Morales Chávez**

#### Anexo 4. Vaciado de respuestas en instrumentos

**Tabla 1.**

*Vaciado de cuestionario (Datos generales)*

<b>Género:</b>	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Masculino	0	1	5
Femenino	10	9	5
<b>Rango de edad:</b>	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
20-29 años	1	2	0
30-39 años	5	7	4
40-49 años	4	1	6
50-59 años	0	0	0
60 años o mas	0	0	0
<b>Rango de años de experiencia docente:</b>	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Menos de 5 años	2	1	0
Entre 5 y 10 años	2	5	3
Entre 11 y 15 años	2	3	3
Entre 16 y 20 años	2	0	3
Más de 20 años	2	1	1
<b>Nivel educativo al que pertenece:</b>			
Inicial y parvularia	10		
Primer y segundo ciclo	10		
Tercer ciclo y bachillerato	10		

**Tabla 2.**

*Vaciado de cuestionario (Pregunta 1)*

<b>En el año 2023, cuando se realizó el retorno a clases presenciales, ¿Presentó alguno de los siguientes síntomas relacionados con su trabajo como docente? Seleccione una o varias opciones según considere.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Dolores de cabeza frecuentes	6	7	6
Dificultad para dormir	6	4	2
Bloqueos mentales	2	0	2
Taquicardia	2	0	0
Tensión muscular o dolor en la espalda	6	5	8
Cansancio extremo	7	4	3
Ninguno de los anteriores	1	1	0
otros (dificultad para recordar/deficit de memoria)	1	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 3.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 2)*

<b>¿Cuáles fueron las emociones predominantes que experimentó durante el año 2023 en su trabajo como docente? Seleccione una o varias opciones según considere.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Enojo/frustración</b>	5	2	4
<b>Tristeza/desánimo</b>	5	5	4
<b>Irritación/molestia</b>	3	4	4
<b>Miedo/preocupación</b>	7	6	2
<b>Ninguna de las anteriores</b>	1	1	2
<b>Otra</b>	0	0	0
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 4.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 3)*

<b>¿Cuál de los siguientes pensamientos describe mejor lo que ha experimentado con mayor frecuencia desde el regreso a las clases presenciales? Seleccione una o varias opciones según considere.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Mi desempeño como docente ha mejorado.</b>	3	5	1
<b>Me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo.</b>	5	2	2
<b>Me siento satisfecho/a con mi labor como docente en el regreso a clases.</b>	6	4	4
<b>Me siento apoyado emocionalmente por mis familiares, amigos y colegas.</b>	2	2	2
<b>Me preocupa el bienestar personal y académico de mis estudiantes.</b>	5	3	8
<b>Otra</b>	0	0	0

**Tabla 5.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 4)*

<b>Con el retorno a clases presenciales, ¿Sintió que la cantidad de trabajo que tenía que realizar como docente aumentó considerablemente?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Si mucho más de lo habitual</b>	9	7	4
<b>Aumento levemente</b>	1	3	3
<b>No cambio</b>	0	0	2
<b>Disminuyo</b>	0	0	1
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 6.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 5)*

<b>¿Con qué frecuencia su jornada laboral aumentó teniendo que realizar horas extras por el retorno a clases presenciales?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Frecuentemente</b>	5	4	4
<b>En algunas ocasiones</b>	5	4	5
<b>Nunca</b>	0	2	1
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 7.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 6)*

<b>¿Considera que se adaptó a los cambios que se implementaron con las nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje (uso de nuevas tecnologías, actividades prácticas, etc.) por el regreso a las clases presenciales después de la pandemia?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Se me facilitó, me adapté rápido</b>	3	5	8
<b>Se me dificultó, sin embargo, logré adaptarme</b>	7	5	2
<b>No me adapté</b>	0	0	0
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 8.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 7)*

<b>En relación con la motivación y entusiasmo por tu trabajo, ¿Cómo se vio afectado desde el regreso a clases presenciales?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>La motivación y el entusiasmo ha aumentado</b>	4	5	3
<b>La motivación y el entusiasmo no ha tenido cambios</b>	3	3	5
<b>La motivación y el entusiasmo ha disminuido</b>	3	2	2
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 9.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 8)*

<b>¿Cuál fue su nivel de satisfacción como docente al realizar las actividades implementadas en el regreso a clases presenciales?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Satisfecho</b>	6	7	6
<b>Neutral</b>	3	1	3
<b>Insatisfecho</b>	1	2	1
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 10.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 9)*

<b>¿Con qué frecuencia experimentó dificultades para manejar el comportamiento de los estudiantes en el aula ante el regreso a las clases presenciales?</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Muy a menudo</b>	8	2	5
<b>En algunas ocasiones</b>	1	8	1
<b>Pocas veces</b>	1	0	4
<b>Nunca</b>	0	0	0
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 11.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 10)*

<b>Tras el regreso a clases presenciales, ¿Observó que los estudiantes presentaron dificultades o rezago en su aprendizaje?</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Se observó un gran rezago académico</b>	7	4	9
<b>Se observó un rezago académico moderado en algunas áreas</b>	3	6	1
<b>No se ha observado un impacto considerable en el aprendizaje</b>	0	0	0
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 12.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 11)*

<b>¿De qué manera el regreso a clases presenciales ha influido en tu tiempo para socializar con amigos y familia?</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Ha mejorado, ahora tengo más ganas y tiempo para socializar.	3	4	1
Ha empeorado, siento que no tengo suficiente tiempo para estar con ellos.	3	4	0
No ha cambiado, sigo socializando igual que antes.	4	2	5
Prefiero mantener una menor interacción social por el momento.	0	0	4
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 13.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 12)*

<b>¿Qué tipo de apoyo has recibido de tus compañeros de trabajo durante el regreso a clase post pandemia? Seleccione una o varias opciones según considere.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Consejos sobre nuevas estrategias de enseñanza.	3	6	7
Escucha activa y empatía.	2	3	2
Apoyo en el manejo conductual con los estudiantes.	2	0	0
Ayuda en labores administrativas.	2	1	0
Ninguna de las anteriores	1	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 14.***Vaciado de cuestionario (Pregunta 13)*

<b>¿Cuál de los siguientes elementos brindó la institución educativa para enfrentar los desafíos del regreso a clases presenciales? Seleccione una o varias opciones según considere.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
Capacitación sobre el manejo del estrés y la ansiedad	0	0	0
Recursos para la gestión del tiempo y la organización del trabajo	1	2	2
Asesoría psicológica o apoyo emocional	0	0	0
Materiales y recursos didácticos para las clases presenciales	1	2	3
Mayor flexibilidad en la organización de la jornada laboral	2	0	1

Ninguno	5	6	4
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 15.***Vaciado de escala (Pregunta 1)*

<b>La transición de clases virtuales a clases presenciales impactó negativamente mi estado físico.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	1
<b>En desacuerdo</b>	0	1	1
<b>Neutral</b>	3	2	2
<b>De acuerdo</b>	5	6	4
<b>Totalmente de acuerdo</b>	1	1	2
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 16.***Vaciado de escala (Pregunta 2)*

<b>Considero que los desafíos emocionales y psicológicos que enfrenté como docente durante la transición a las clases presenciales fueron significativos.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	0	1	0
<b>En desacuerdo</b>	0	0	0
<b>Neutral</b>	2	3	2
<b>De acuerdo</b>	6	6	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2	0	3
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 17.***Vaciado de escala (Pregunta 3)*

<b>Durante el retorno a clases presenciales, surgieron desafíos dentro de mi labor como docente que afectaron negativamente en mi desempeño.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	0	1	0
<b>En desacuerdo</b>	0	1	1
<b>Neutral</b>	3	3	3
<b>De acuerdo</b>	3	5	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4	0	1
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 18.***Vaciado de escala (Pregunta 4)*

<b>Mi experiencia personal al regresar a clases presenciales después del período de enseñanza remota durante la pandemia ha sido positiva.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	0	1	0
<b>En desacuerdo</b>	0	1	1
<b>Neutral</b>	3	2	3
<b>De acuerdo</b>	3	5	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4	0	1
<b>TOTAL</b>	10	9	10

**Tabla 19.***Vaciado de escala (Pregunta 5)*

<b>Con base al aprendizaje adquirido en el periodo de educación a distancia, habitualmente me siento motivado con los retos que se me presentan a diario.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	0
<b>En desacuerdo</b>	0	0	1
<b>Neutral</b>	2	3	2
<b>De acuerdo</b>	5	6	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2	1	2
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 20.***Vaciado de escala (Pregunta 6)*

<b>Mi nivel de carga laboral durante el período de retorno a clases presenciales fue mayor en comparación con el período de clases virtuales.</b>				
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	0	1
<b>En desacuerdo</b>	0	0	0	0
<b>Neutral</b>	2	3	3	8
<b>De acuerdo</b>	6	7	2	15
<b>Totalmente de acuerdo</b>	1	0	5	6
<b>TOTAL</b>	10	10	10	30

**Tabla 21.***Vaciado de escala (Pregunta 7)*

<b>Desde que se retomaron las clases presenciales, he observado cambios significativos en mis métodos de enseñanza o enfoques pedagógicos, y he implementado nuevas estrategias o enfoques provenientes de las clases virtuales.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	0
<b>En desacuerdo</b>	0	0	0
<b>Neutral</b>	2	2	1
<b>De acuerdo</b>	3	7	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4	1	4
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 22.***Vaciado de escala (Pregunta 8)*

<b>Considero que los conocimientos adquiridos durante el periodo de pandemia enriquecen mi desarrollo profesional como docente y me brindan satisfacción personal al compartirlos con mis estudiantes.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	0
<b>En desacuerdo</b>	0	0	1
<b>Neutral</b>	1	4	1
<b>De acuerdo</b>	4	5	2
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4	1	6
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 23.***Vaciado de escala (Pregunta 9)*

<b>Creo que las necesidades de apoyo emocional o profesional para los docentes durante la transición hacia las clases presenciales post pandemia fueron considerablemente altas.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	2	0	0
<b>En desacuerdo</b>	3	2	1
<b>Neutral</b>	1	3	2
<b>De acuerdo</b>	3	4	5
<b>Totalmente de acuerdo</b>	1	1	2
<b>TOTAL</b>	10	10	10

**Tabla 24.***Vaciado de escala (Pregunta 10)*

<b>Experimenté retos en mi forma de relacionarme con los estudiantes y con mis colegas docentes durante el retorno a las clases presenciales.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	2	0	1
<b>En desacuerdo</b>	1	2	2
<b>Neutral</b>	3	4	1
<b>De acuerdo</b>	2	4	4
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2	0	2
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 25.***Vaciado de escala (Pregunta 11)*

<b>Considero que los cambios que implicó el regreso a clases post pandemia en mi trabajo como docente influyeron en las relaciones con mi familia y amigos.</b>			
	<b>Inicial y parvularia</b>	<b>Primer y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	0	1
<b>En desacuerdo</b>	2	1	3
<b>Neutral</b>	1	4	1
<b>De acuerdo</b>	5	3	4
<b>Totalmente de acuerdo</b>	1	2	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 26.***Vaciado de escala (Pregunta 12)*

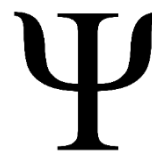
<b>Desde mi perspectiva, la institución educativa brindó un apoyo adecuado a los docentes durante el proceso de regreso a clases presenciales.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	1	2	0
<b>En desacuerdo</b>	6	6	7
<b>Neutral</b>	0	0	0
<b>De acuerdo</b>	2	2	2
<b>Totalmente de acuerdo</b>	1	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Tabla 27.***Vaciado de escala (Pregunta 13)*

<b>Basado en la experiencia adquirida durante la pandemia y el período post pandemia, me siento preparado para enfrentar nuevas pandemias en el futuro.</b>			
	<b>Inicial y Parvularia</b>	<b>Primero y segundo ciclo</b>	<b>Tercer ciclo y bachillerato</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>En desacuerdo</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>Neutral</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>De acuerdo</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Anexo 5.** Propuesta de plan de intervención

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL****"Docentes en Equilibrio: Fortaleciendo Cuerpo, Mente y Vocación"***Un espacio de autocuidado, conexión y resiliencia***ELABORADO POR:**

Corea Valdez, Yancy Mercedes	CV13010
Guillén Flores, Verónica Marielos	GF17006
Ortega Ramírez, Fátima Virginia	OR15017

**DOCENTE ASESOR:**

Msc. Sara Arellí Bernal Juárez

San Salvador, julio de 2025

## ÍNDICE

<b>1. Presentación</b> .....	4
<b>2. Justificación</b> .....	5
<b>3. Objetivos</b> .....	6
<i>Objetivo general</i> .....	6
<i>Objetivos específicos</i> .....	7
<b>4. Metas</b> .....	7
<b>5. Beneficiarios del proyecto</b> .....	7
<b>6. Recomendaciones</b> .....	8
<b>7. Planes operativos de las sesiones.</b> .....	9
<b>Fuentes consultadas</b> .....	29
<b>Anexos</b> .....	31
<b>Anexo 1:</b> Listado de asistencia .....	31
<b>Anexo 2:</b> Desmitificación del rol del psicólogo. ....	32
<b>Anexo 3:</b> Presentación sesión 2 .....	33
<b>Anexo 4:</b> Mapeo Corporal .....	40
<b>Anexo 5:</b> Respiración diafragmática.....	41
<b>Anexo 6:</b> Relajación muscular progresiva .....	42
<b>Anexo 7:</b> Presentación sesión 3 .....	44
<b>Anexo 8:</b> Rueda de las emociones. ....	50
<b>Anexo 9:</b> Presentación sesión 4 .....	51

<b>Anexo 10:</b> Matriz de Eisenhower .....	56
<b>Anexo 11:</b> Presentación sesión 5 .....	57
<b>Anexo 12:</b> Mapa de redes de apoyo.....	62
<b>Anexo 13:</b> Presentación sesión 6 .....	63
<b>Anexo 14:</b> Tarjetas para el rol playing.....	69
<b>Anexo 15:</b> Presentación sesión 7 .....	70
<b>Anexo 16:</b> Caja de herramientas.....	74
<b>Anexo 17:</b> Plan personal de acción.....	75
<b>Anexo 18:</b> Evaluación del programa .....	76
<b>Anexo 19:</b> Diploma del programa. ....	77

## 1. Presentación

El contexto educativo post pandemia trajo consigo una serie de desafíos que impactaron de manera profunda a los docentes. El regreso a las clases presenciales significó no solo una adaptación a nuevas dinámicas laborales, sino también un proceso complejo de reajuste emocional, físico y psicológico. En este escenario, los docentes se enfrentaron a síntomas como fatiga, insomnio, dolores físicos, ansiedad, tristeza, frustración y un notable incremento en sus responsabilidades laborales. Estas manifestaciones no solo responden a factores externos, sino también a la forma en que los docentes interpretaron, procesaron y afrontaron las exigencias del entorno educativo post pandemia.

Desde el modelo cognitivo-conductual, se comprende que las emociones y conductas están directamente relacionadas con los pensamientos y creencias que las personas construyen frente a las situaciones que viven (Beck, 1976). En el caso de los docentes, el retorno a la presencialidad pudo haber activado pensamientos disfuncionales asociados a la autoexigencia, el miedo al fracaso, la percepción de sobrecarga y la falta de control, los cuales influyeron en la aparición de respuestas emocionales negativas y conductas desadaptativas como el agotamiento, la irritabilidad o el retraimiento social.

Ante esta realidad, surgió el programa de intervención psicosocial “Docentes en Equilibrio: Fortaleciendo Cuerpo, Mente y Vocación”, una propuesta diseñada con el objetivo de acompañar y fortalecer a los docentes del Colegio Español Padre Arrupe desde un enfoque cognitivo-conductual. El programa constó de ocho sesiones, estructuradas de manera progresiva para intervenir en los pensamientos, emociones y conductas identificadas en el diagnóstico realizado. A través de técnicas cognitivo-conductuales como la psicoeducación, la identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales, el entrenamiento en habilidades sociales, la gestión emocional y el fortalecimiento del autocuidado, se buscó promover cambios significativos y sostenibles en el bienestar docente.

Las sesiones incluyeron actividades participativas, espacios de reflexión guiada, dinámicas grupales, estrategias de autocuidado y herramientas prácticas orientadas a modificar patrones cognitivos negativos y fomentar conductas adaptativas, permitiendo a los docentes aplicar lo aprendido tanto en su vida personal como profesional. De acuerdo con Ellis (2000), la

modificación de creencias irracionales favorece respuestas emocionales más saludables y conductas funcionales frente a situaciones estresantes.

Este espacio no pretendió ser únicamente un momento formativo, sino también un encuentro introspectivo y terapéutico, donde los docentes se sintieron comprendidos, valorados y acompañados en el proceso de reconstrucción de su bienestar integral. “Docentes en Equilibrio” invita a caminar hacia una educación más empática y resiliente, fortaleciendo al personal educativo como eje fundamental del proceso enseñanza-aprendizaje.

## **2. Justificación**

El regreso a clases presenciales después de un periodo prolongado de modalidad virtual puso en evidencia diversas afectaciones en la salud y el bienestar de los docentes, impactando de manera significativa su desempeño profesional y su calidad de vida. Los datos obtenidos en la presente investigación reflejaron una alta incidencia de síntomas relacionados con el agotamiento físico (dolor muscular, cefaleas, insomnio y cansancio extremo), así como afectaciones emocionales como preocupación constante, tristeza, miedo, frustración y elevados niveles de estrés. A ello se sumó la sobrecarga laboral y las dificultades en la gestión de grupos estudiantiles que presentaron cambios conductuales y rezago académico.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, estas manifestaciones se comprenden como el resultado de la interacción entre pensamientos negativos automáticos, emociones intensas y conductas de afrontamiento inadecuadas frente a situaciones de alta demanda (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Cuando los docentes interpretaron el contexto educativo como abrumador o incontrolable, se incrementó la probabilidad de desarrollar respuestas emocionales disfuncionales que afectaron su bienestar y rendimiento laboral.

Además de las afectaciones individuales, se evidenció una creciente necesidad de apoyo emocional y profesional por parte de las redes de apoyo cercanas, incluyendo la institución educativa, los colegas, la familia y los amigos. La disminución del apoyo social y el deterioro de las relaciones interpersonales favoreció sentimientos de aislamiento, desgaste emocional y desmotivación. En este sentido, el modelo cognitivo-conductual resalta la importancia del

aprendizaje de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento para mejorar la interacción social y reducir el impacto del estrés laboral (Caballo, 2007).

En este contexto, fortalecer las habilidades sociales resultó fundamental. Tal como señala Borbor (2023), estas constituyen un pilar de la práctica docente, al permitir una interacción efectiva entre los actores educativos. El entrenamiento en habilidades como la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos, abordadas desde la terapia cognitivo-conductual, favorecen relaciones interpersonales más saludables, disminuyen tensiones laborales y mejoran la motivación y el clima organizacional.

El programa “Docentes en Equilibrio” se justificó por la necesidad de atender de manera integral estas problemáticas, ofreciendo un espacio estructurado que permitió a los docentes identificar y modificar pensamientos disfuncionales, regular sus emociones y desarrollar conductas adaptativas que fortalezcan su bienestar personal y profesional. Asimismo, incorpora estrategias de autocuidado, entendidas como un conjunto de acciones conscientes orientadas a preservar la salud mental, física y emocional del docente (Venegas, 2022). Desde la perspectiva cognitivo-conductual, el autocuidado favorece la percepción de autoeficacia y control personal, elementos clave para el afrontamiento del estrés.

Por otra parte, estudios como el realizado por Sánchez (2016) evidencian resultados positivos en programas de intervención orientados al fortalecimiento de la resiliencia docente. En concordancia con ello, el presente programa integró técnicas cognitivo-conductuales dirigidas a potenciar la resiliencia, entendida como la capacidad de reinterpretar situaciones adversas y responder de manera adaptativa ante contextos de crisis. De esta manera, se buscó preparar a los docentes para afrontar futuras situaciones de riesgo, promoviendo su bienestar emocional y la calidad del proceso educativo.

### **3. Objetivos**

#### ***Objetivo general***

Fortalecer el bienestar psicosocial de los docentes del Colegio Español Padre Arrupe mediante un programa de intervención que promueva el autocuidado, la gestión emocional, el

fortalecimiento de redes de apoyo y la resiliencia frente a situaciones adversas, derivadas del regreso a clases presenciales post pandemia.

### ***Objetivos específicos***

- Brindar estrategias para el manejo del estrés, el cansancio y las afecciones físicas asociadas al trabajo docente, fomentando el autocuidado.
- Favorecer la identificación, expresión y gestión adecuada de las emociones surgidas durante el proceso de readaptación escolar.
- Promover el reconocimiento de pensamientos negativos, el manejo de la carga mental y el fortalecimiento del bienestar psicológico.
- Reforzar habilidades organizativas y de planificación para hacer frente a la sobrecarga laboral y mejorar el desempeño profesional.
- Potenciar estrategias efectivas para el manejo de estudiantes con dificultades conductuales y rezago académico.
- Estimular el fortalecimiento de las relaciones interpersonales con colegas, estudiantes, familia y amigos.
- Desarrollar competencias de resiliencia para responder ante futuras crisis o situaciones de alta demanda emocional.

### **4. Metas**

- Realizar el 100% de las ocho sesiones de intervención, una por semana, con una duración promedio de 90 minutos cada una.
- Lograr la participación activa del 100% del grupo docente beneficiado por el programa.
- Alcanzar que al menos el 80% de los participantes reporten mejoras en su bienestar físico, emocional o psicológico al finalizar el programa.
- Fomentar en un 50% acciones de réplica del conocimiento por parte de cada docente dentro de su entorno.

### **5. Beneficiarios del proyecto**

Los beneficiarios directos del programa "*Docentes en Equilibrio*" fueron los docentes activos del Colegio Español Padre Arrupe, distribuidos en los niveles de Inicial y Parvularia,

Primero y Segundo Ciclo, y Tercer Ciclo y Bachillerato. Este grupo fue seleccionado a partir del análisis de datos que evidencian su exposición a múltiples factores de riesgo psicosocial derivados del regreso a clases presenciales post pandemia.

Se espera que el programa no solo beneficie de manera individual a cada participante, sino que también se extiendan de forma indirecta a la comunidad educativa, incluyendo a estudiantes, padres de familia y demás personal institucional, mediante la mejora del clima laboral, las prácticas pedagógicas, y el fortalecimiento de relaciones interpersonales saludables. La intervención pretende generar una cultura de autocuidado, apoyo mutuo y bienestar colectivo, contribuyendo a un entorno escolar más empático, resiliente y humano.

## **6. Recomendaciones**

- Se recomienda que el programa de intervención "Docentes en Equilibrio" sea ejecutado por licenciados en Psicología, debido a que las actividades propuestas abordan aspectos relacionados con la salud mental, la gestión emocional, la resiliencia y el bienestar psicosocial, los cuales requieren formación profesional especializada.
- Se sugiere brindar una capacitación previa al personal encargado de la ejecución del programa, con el fin de unificar criterios metodológicos y asegurar una adecuada implementación de las sesiones.
- Se recomienda que la institución educativa facilite espacios adecuados y tiempos específicos dentro de la jornada laboral para el desarrollo del programa, favoreciendo la participación activa de los docentes.
- Se considera pertinente realizar procesos de seguimiento y evaluación posterior a la intervención, que permitan medir el impacto del programa y reforzar aquellas áreas que lo requieran.
- Se sugiere adaptar el programa a las características socioculturales y necesidades específicas de la población docente, con el fin de maximizar su efectividad.
- Se recomienda fomentar la continuidad de acciones de autocuidado y apoyo emocional dentro de la institución educativa, como parte de una estrategia permanente de bienestar docente.

## 7. Planes operativos de las sesiones

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Establecer un ambiente de confianza entre los participantes, brindando información sobre el programa, sus objetivos y metodología, para favorecer la participación activa y el compromiso de los docentes durante todo el proceso de intervención.

**Jornada 1:** “Presentación y bienvenida”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cálido para iniciar la sesión.	Los facilitadores se colocarán en la entrada para recibir a los participantes, entregándoles un gafete con su nombre para facilitar su identificación. Darán la bienvenida a los participantes con un saludo cordial, se presentarán y explicarán brevemente la finalidad de la sesión. Además, se pasará un listado de asistencia para registrar la participación en cada jornada (Anexo 1).	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Listado de asistencia, gafetes	5 min
Dinámica de ambientación	Favorecer la integración grupal y romper el hielo entre los participantes.	Se realizará una dinámica de presentación llamada “La telaraña”. Los participantes se colocarán en círculo y el facilitador sostiene un rollo de lana y dirá su nombre y una expectativa sobre el programa. Luego lanzará el rollo de lana a otro participante, sujetando una punta del rollo. Cada docente hará lo mismo, formando una red con el rollo. Al final, se reflexionará sobre cómo la red simboliza la conexión, el apoyo mutuo y la importancia del trabajo colaborativo durante las	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Rollo de lana.	10 min

		sesiones.		
Establecimiento de normas	Construir acuerdos grupales para una convivencia respetuosa y participativa.	El grupo guiado por el facilitador propondrá y acordará normas de convivencia, estas se registran en un cartel visible durante las sesiones, entre las opciones que el facilitador ejemplificará se encuentran: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Respeto por la opinión de los demás.</li> <li>● No utilizar el teléfono o ponerlo en silencio.</li> <li>● Pedir la palabra si desea participar.</li> </ul>	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min
Desmitificación	Favorecer una visión clara y realista del rol del psicólogo.	El facilitador invitará a los participantes a compartir ideas o creencias sobre la psicología. Luego, aclarará mitos comunes (por ejemplo: "para ir al psicólogo debes estar enfermo") y explicará el rol del psicólogo (Anexo 2).	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min
Actividad central	Presentar el programa de intervención, sus objetivos, estructura y beneficios esperados.	El facilitador explicará la estructura de las sesiones, temáticas a tratar y forma de trabajo. Asimismo, se responderán las dudas e inquietudes.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	20 min
Retroalimentación	Identificar los elementos más significativos de la sesión y aclarar puntos clave.	Para identificar los elementos más significativos de la sesión, se dará espacio a la participación espontánea de los docentes, quienes expresarán lo que se llevan de la jornada y lo que esperan del desarrollo del programa.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	10 min
Cierre de sesión	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación.	El facilitador compartirá un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación, agradecerá la asistencia e invitará a continuar con entusiasmo en las siguientes jornadas.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Identificar y gestionar los impactos físicos derivados del estrés laboral y personal, promoviendo prácticas de autocuidado para mejorar su desempeño profesional y personal.

**Jornada 2:** “Cuerpo en calma, mente en equilibrio”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente ameno, de confianza y activación para el desarrollo de la jornada.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día, el nombre asignado a la sesión y compartirán una frase reflexiva sobre el estrés físico: <i>“El cuerpo es sabio y nos habla a través del estrés; si aprendemos a escuchar sus señales, podemos construir una vida más equilibrada.”</i>	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min
Dinámica de ambientación	Propiciar la integración de los docentes para mejorar la cohesión del grupo.	Los facilitadores les solicitarán a los docentes que, en parejas, de pie se ubiquen uno frente al otro. Luego les indicarán el significado que tendrán los números en la dinámica: 1. Aplaudir dos veces 2. Chocar ambas manos con su pareja. 3. Dar una vuelta 4. Saltar 5. Cambiar de pareja Los facilitadores mencionarán un número al azar, y	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	20 min

		los participantes al escucharlo realizarán la acción correspondiente.		
Psicoeducación	Explicar sobre el tema del estrés físico, las señales de manifestación, para hacer consciente a los docentes de las señales físicas del estrés.	Los facilitadores por medio de la actividad “Pelota Preguntona” explorarán los conocimientos previos de los participantes. Se les indicará que cuando la música comience a sonar, deberán pasar la pelota; y cuando la música se detenga, la persona que tenga la pelota responderá la pregunta: ¿Qué conoces del estrés físico? ¿Conoces algunas de las señales de manifestación del estrés físico? ¿Has notado cambios físicos que no son parte de tu estado normal, como sudoración, escalofríos o mareos? Después el grupo facilitador por medio de una exposición, definirán qué es el estrés, tipos de estrés, estrés físico, señales de manifestación del estrés físico y actividades para prevenir el estrés (Anexo 3).	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Pelota, computadora, cañón, bocina, páginas de papel bond.	20 min
Actividad práctica	Promover la conciencia corporal en los docentes para reducir la activación fisiológica del estrés.	Los facilitadores entregarán al grupo una página con un esquema del cuerpo humano, los docentes marcarán las zonas de tensión y escribirán las situaciones que desencadenan el estrés físico en ellos (Anexo 4). Después los facilitadores entregarán una página sobre la respiración diafragmática (Anexo 5), además de la relajación muscular progresiva (Anexo 6), se brindarán unos minutos para la lectura de las mismas y posteriormente se ejemplificarán ambas técnicas para que los docentes puedan realizarlas en situaciones que necesiten liberar tensión.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Páginas de papel bond, lapiceros, bocina.	20 min
Retroalimentación	Fortalecer el aprendizaje de la	Se entregará a cada docente 2 post-it en los cuales escribirán lo que aprendieron del tema y la actividad	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	20 min

	jornada.	práctica, después los leerán y colocarán en la pared.	<b>Materiales:</b> Post-it, lapiceros.	
Cierre y despedida	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a asistir a la próxima jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Fomentar la regulación emocional en los docentes para mejorar el bienestar personal y profesional, y afrontar los desafíos de la profesión de manera efectiva, por medio de estrategias que permitan el manejo de emociones como miedo, preocupación, frustración y tristeza.

**Jornada 3:** “Emociones bajo control”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y buena comunicación para el desarrollo de la jornada.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día, el nombre asignado a la sesión y compartirán una frase reflexiva sobre el estrés emocional: <i>“No es el estrés lo que nos mata, sino como reaccionamos ante él”</i> .	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min
Dinámica de ambientación	Fomentar la participación activa y comunicación entre los docentes para una buena cohesión grupal.	Los facilitadores entregarán a cada participante un globo el cual deberán inflar y atarlo. Luego se solicitará que formen un círculo, cada docente deberá tener su globo. Después se indicará que todos lancen su globo al aire y como equipo, no tienen que dejar que ningún globo caiga al suelo, la actividad finalizará cuando un globo cae al suelo o se termine el tiempo determinado.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Globos	20 min
Psicoeducación	Favorecer la percepción	Los docentes formarán 5 grupos de 6 personas, los	<b>Humanos:</b> Facilitadores	15 min

	emocional y ampliar el vocabulario emocional de los docentes para reconocer emociones menos evidentes.	facilitadores entregarán a cada grupo un plumón y un pliego de papel bond en el cual como grupo escribirán qué es el estrés emocional, para obtener los conocimientos previos de los docentes al tema. Después un representante de cada equipo dará una breve explicación de lo que realizaron como grupo. Luego los facilitadores por medio de una exposición, definirán qué es el estrés emocional, tipos de emociones, síntomas comunes, etc. (Anexo 7). Además se entregará a cada docente una página de “rueda de las emociones” en ella identificarán las emociones básicas o secundarias que han experimentado y escribirán una breve definición (Anexo 8).	y participantes. <b>Materiales:</b> Plumones, pliego de papel bond, página de rueda de las emociones.	
Actividad práctica	Fortalecer la capacidad de los docentes para identificar, comprender y reflexionar sobre sus propias emociones y las de los demás, promoviendo la autorregulación emocional y una comunicación empática en el entorno educativo.	En una caja se colocarán tarjetas con emociones escritas. Se indicará a los docentes que uno por uno pasarán al frente y tomarán una tarjeta al azar de la caja y deberán representar la emoción con su cuerpo y rostro (sin palabras) y los demás adivinarán de qué emoción se está representando la mímica. Cuando el grupo haya adivinado, el docente realizará una situación en la que ha sentido esa emoción en su vida personal o profesional.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Materiales, caja, tarjetas.	15 min
Técnica de relajación	Activar emociones positivas y estados de calma para reducir el estrés y la ansiedad en los docentes	Se solicitará a los docentes que se coloquen en una posición cómoda. Los facilitadores modelarán la respiración diafragmática para que los docentes la realicen. Después mediante la visualización positiva guiada se realizará una breve meditación en la cual los docentes imaginarán un momento feliz, un logro,	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Bocina	15 min

		o un futuro deseado, con la finalidad de que puedan relajarse y estar en calma.		
Retroalimentación	Proporcionar información sobre la efectividad del aprendizaje de la jornada para mejorar las estrategias implementadas.	Los docentes formarán un círculo para realizar una cadena de aprendizaje, es decir que cada uno mencionará lo que aprendió en la jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	15 min
Cierre	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación.	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a asistir a la próxima jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 min

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Brindar herramientas informativas y estratégicas que permitan identificar, comprender y afrontar la sobrecarga laboral, con el fin de mejorar su bienestar personal y su desempeño profesional en el ámbito educativo.

**Jornada 4:** “Organizo mis tiempos y tareas”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivos	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente propicio para la participación de los docentes y la relación con los facilitadores	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día, el nombre asignado a la sesión y compartirán una frase reflexiva sobre la sobrecarga laboral <i>"Si consigues un equipo unido, en los malos momentos laborales, ninguno caerá en sobrecarga, sino que serán un alivio para todos."</i>	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	5 minutos
Dinámica de ambientación	Promover un ambiente relajado y de armonía entre los docentes a fin de romper tensiones laborales originadas por su jornada.	Una caja tendrá varios papeles, algunos de estos papeles estarán en blanco, mientras que otros tendrán escrito el nombre de un personaje literario, histórico o de cultura. Los docentes deberán tomar de la caja un papel al azar. Aquellos a quienes les corresponda un papel con el nombre de un personaje deberán de representarlo por medio de frases o acciones, los demás tendrán que adivinar, y el que adivine el personaje en el primer intento, será el ganador y se le brindará un pequeño set de lapiceros.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Papeles de colores y set de lapiceros.	20 minutos
Psicoeducación	Comprender acerca de la	Se les proyectará una breve presentación de lo que es la	<b>Humanos:</b> Facilitadores y	20

	sobrecarga laboral, haciendo énfasis en el manejo del tiempo y estrategias para aliviar y afrontar mejor la carga de actividades.	sobrecarga laboral, causas, efectos de la sobrecarga en la calidad educativa, el impacto en el bienestar emocional y psicológico en los docentes, el impacto en la vida personal y las estrategias para aliviar la sobrecarga laboral (Anexo 9).	participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	minutos
Actividad práctica	Proporcionar una herramienta que les facilite mejorar la organización del tiempo y disminuir la percepción de sobrecarga laboral.	Los facilitadores presentarán y entregarán a los docentes la Matriz de Eisenhower (Anexo 10), que divide las tareas en 4 cuadrantes según su urgencia e importancia. Se explicará cada uno de los cuadrantes, y se hará énfasis en cómo esta herramienta puede ayudar a tomar decisiones claras de una distribución más saludable de las responsabilidades. Los docentes según su criterio personal deberán clasificar diversas tareas que tengan pendientes (personales y laborales) en los cuadrantes de la matriz. Posteriormente, se formarán grupos pequeños para que los docentes puedan discutir sus opiniones con respecto a la matriz y si desean exponer lo escrito, se les permitirá realizarlo. Luego se brindará el espacio para realizar preguntas a los facilitadores para ampliar el tema y resolver dudas.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Plantillas de la Matriz Eisenhower, lapiceros.	20 minutos
Retroalimentación	Brindar un resumen de los puntos importantes de la jornada y a su vez resolver inquietudes acerca del tema, fortaleciendo las orientaciones aprendidas.	Por medio de la “la dinámica ‘la papa caliente’” se seleccionará a los docentes que mencionarán el aprendizaje adquirido en la jornada y si poseen alguna pregunta.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Pelota pequeña, bocina, música.	20 minutos

Cierre de sesión	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a asistir a la próxima jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 minutos
------------------	--	---	--	-----------

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Fortalecer el trabajo docente mediante la promoción y consolidación de redes colaborativas que faciliten el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la construcción colectiva de estrategias para enfrentar los desafíos laborales y mejorar la práctica educativa.

**Jornada 5:** “Redes que sostienen”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivos	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ambientar a los docentes para facilitar la participación y la relación con los facilitadores.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día y el nombre asignado a la sesión, y compartirán una frase reflexiva sobre las redes de apoyo: <i>“Creemos redes entre todos, porque sí podemos solos, pero qué lindo es transitar la vida cuando nos brindamos la mano y nos acompañamos”</i> .	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	5 minutos
Dinámica de ambientación	Promover la interacción entre los docentes y favorecer el reconocimiento de las habilidades y fortalezas de cada uno.	Los facilitadores indicarán a los docentes que formen dos filas. Frente a cada fila habrá un pliego de papel bond pegado en la pared. Se solicitará que cada docente escriba el nombre de uno de los integrantes de la fila y anote dos cualidades o habilidades que considere que lo caracterizan (por ejemplo: “sabe usar tecnología educativa”, “tiene más de 10 años de experiencia”, “ama leer”). Cada docente deberá pasar a escribir sin repetir nombres ni habilidades.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Pliegos de papel bond y plumones.	20 minutos

Psicoeducación	Reconocer las necesidades de apoyo, haciendo énfasis en la identificación de las redes de apoyo y su importancia en el ambiente laboral.	Se proyectará una breve presentación sobre qué son las redes de apoyo, los tipos que existen, los beneficios que conllevan, su importancia en la salud mental y el bienestar docente, su impacto en la enseñanza y el aprendizaje, los desafíos que presentan y cómo mantenerlas de manera efectiva (Anexo 11).	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	20 minutos
Actividad práctica	Identificar las redes de apoyo disponibles en el entorno laboral y familiar, permitiendo acceder a diferentes recursos que faciliten la resolución de problemas y la creación de un sistema de soporte en momentos de estrés.	<p>Se entregará a los docentes una hoja titulada “Mapa de redes de apoyo” (Anexo 12), la cual consta de cuatro cuadrantes, cada uno con una categoría asignada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuadrante uno: familia.</li> <li>2. Cuadrante dos: colegas.</li> <li>3. Cuadrante tres: amigos.</li> <li>4. Cuadrante cuatro: redes profesionales u otros recursos.</li> </ol> <p>Los docentes escribirán en cada cuadrante el nombre de las personas que les han brindado apoyo en diferentes situaciones y que les han permitido disminuir la carga laboral y emocional. Colocarán en el centro del mapa a la o las personas que representan su red de apoyo más inmediata y, más alejadas del centro, a aquellas con quienes no mantienen una comunicación diaria.</p> <p>Una vez finalizado, los participantes formarán grupos de seis personas y compartirán una experiencia relacionada con alguna de las personas que incluyeron en su mapa, expresando cómo se sintieron al recibir ese apoyo y de qué manera podrían fortalecer su red de apoyo. Finalmente, cada docente expresará un compromiso personal orientado a la construcción de una comunidad colaborativa entre docentes, reconociendo la importancia de crear redes que</p>	<b>Humanos:</b> Facilitadoras y participantes. <b>Materiales:</b> Mapas de redes de apoyo, lapiceros.	20 minutos

		sostienen y apoyan en momentos de dificultad.		
Retroalimentación	Exponer los aspectos más relevantes de la jornada, resolver las inquietudes de los docentes y reforzar los aprendizajes adquiridos.	Se entregará a cada docente un post-it y un lapicero para que escriba sus dudas o reflexiones sobre la jornada. Posteriormente, los post-it se colocarán en una caja y serán leídos y respondidos por los facilitadores.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Post-it, lapiceros, caja.	20 minutos
Cierre de sesión	Finalizar la jornada con un mensaje motivador que refuerce la importancia de la participación y el trabajo colaborativo.	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a los docentes a continuar fortaleciendo las redes de apoyo y a participar en futuras jornadas.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 minutos

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Fortalecer las habilidades sociales y de comunicación de los docentes para mejorar sus relaciones interpersonales dentro y fuera del entorno educativo, promoviendo el equilibrio entre la vida personal y laboral.

**Jornada 6:** “Tejiendo lazos, fortaleciendo vínculos”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivos	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cálido para iniciar la sesión e introducir al tema.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día y el nombre asignado a la sesión, y compartirán una frase reflexiva sobre las relaciones interpersonales: <i>“Las conexiones humanas no son solo la base del aprendizaje, sino también la fuerza que sostiene el alma de quienes enseñan”</i> .	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	5 minutos
Dinámica de ambientación	Generar un ambiente de confianza que favorezca la reflexión sobre el tema.	Se entregarán a los participantes pequeños papeles con una acción escrita, como bailar, cepillarse los dientes, correr, entre otros. Luego, se les indicará que deberán representar esa acción únicamente con gestos, sin emitir palabras ni sonidos. Cada persona buscará entre los demás a quien esté haciendo la misma acción para formar una pareja. Una vez que se encuentren, celebrarán juntos y se sentarán como señal de que han completado la tarea.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Papeles con acciones escritas.	10 minutos
Psicoeducación	Brindar información sobre	Los facilitadores expondrán los conceptos clave	<b>Humanos:</b> Facilitadores y	15

	comunicación efectiva, resolución de conflictos y equilibrio vida-trabajo.	relacionados con las relaciones interpersonales y sus componentes, entre ellos: escucha activa, asertividad, estrategias de resolución de conflictos y límites saludables entre el trabajo y la vida personal. Además, se brindarán ejemplos prácticos, promoviendo la reflexión y la participación de los docentes (Anexo 13).	participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	minutos
Actividad práctica	Aplicar de manera vivencial las habilidades aprendidas en situaciones reales.	Se formarán grupos de 10 para realizar role playing, a cada grupo se le entrega una tarjeta donde se presentan escenarios de conflicto o mala comunicación en el entorno docente (Anexo 14). La labor de cada grupo consistirá en representar la situación y dar solución al conflicto a través de las estrategias estudiadas.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Tarjetas representativas.	20 minutos
Retroalimentación	Promover el análisis de lo aprendido y compartir experiencias.	Los facilitadores invitarán a los participantes a formar un círculo y les explicarán que algunos globos colocados en el centro de la sala contienen preguntas relacionadas con la jornada vivida. Cada participante, por turnos, elegirá un globo y lo reventará para descubrir la pregunta en su interior. Luego, responderá en voz alta según su experiencia en la sesión.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Globos y preguntas.	5 minutos
Cierre de sesión	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación.	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a los docentes a asistir a la próxima jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 minutos

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Brindar a los docentes herramientas prácticas para reconocer, fortalecer y poner en acción su capacidad de resiliencia frente a las adversidades vividas en el contexto educativo post pandemia.

**Jornada 7:** “Resiliencia en acción: superando la adversidad”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

<b>Actividad</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Crear un ambiente cálido para iniciar la sesión e introducir al tema.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, presentarán el tema del día, el nombre asignado a la sesión y compartirán una frase reflexiva sobre la resiliencia: <i>“No es la carga lo que te rompe, sino la forma en que la llevas.”</i>	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	5 minutos
Dinámica de ambientación	Generar un ambiente de confianza que favorezca la reflexión sobre el tema.	Los participantes formarán un círculo con una silla menos que el total de personas. Quien quede de pie iniciará la actividad diciendo en voz alta una frase como: <i>“¡Cambia de lugar si te gusta el café!”</i> . Todos los que se identifiquen con la afirmación se levantarán rápidamente y cambiarán de silla. La persona que quede sin asiento continuará con otra frase.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	10 minutos
Psicoeducación	Explicar de manera clara qué es la resiliencia, sus fundamentos y su importancia en la vida profesional y personal del docente,	Los facilitadores presentarán una explicación sobre el concepto de resiliencia y sus fundamentos, así como los pilares fundamentales que la componen, tales como la autoconciencia, la autorregulación, el pensamiento positivo, la conexión con otros y el sentido de propósito,	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Laptop, proyector, presentación.	15 minutos

	identificando estrategias prácticas para su desarrollo.	entre otros. Posteriormente, se explicarán estrategias para fomentar una mentalidad resiliente y se destacará cómo el apoyo de colegas, familia e instituciones educativas se vuelve clave para fortalecer la resiliencia en el ejercicio docente (Anexo 15).		
Actividad práctica	Aplicar de manera vivencial las habilidades aprendidas en situaciones reales.	<p>Los facilitadores entregarán a los docentes una hoja con una plantilla que representa una “caja de herramientas”, la cual deberán completar con los siguientes apartados (Anexo 16):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fortalezas personales.</li> <li>● Estrategias que les han funcionado en el pasado.</li> <li>● Personas o redes de apoyo en las que confían.</li> <li>● Una acción que pueden aplicar si se sienten abrumados/as.</li> </ul> <p>Posteriormente, se invitará a los participantes a crear su propio plan personal de acción (Anexo 17), respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Qué puedo hacer en los primeros minutos de una situación difícil? ¿A quién puedo acudir? ¿Qué pensamientos me motivan a seguir?.</p>	<p><b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.</p> <p><b>Materiales:</b> Plantilla impresa, lapiceros.</p>	15 minutos
Retroalimentación	Promover el análisis de lo aprendido y compartir experiencias.	Los facilitadores entregarán una caja decorada que contendrá papeles doblados con preguntas o frases incompletas como: “Hoy aprendí que...”, “Una idea que me llevo es...”, “Lo que más me gustó fue...”. Los participantes irán pasando la caja, sacarán un papel y completarán en voz alta la frase que les corresponda.	<p><b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.</p> <p><b>Materiales:</b> Caja decorada, papeles con preguntas o frases</p>	5 minutos
Cierre de sesión	Finalizar con un mensaje motivador que refuerce la importancia de su participación.	Los facilitadores ofrecerán un mensaje de cierre, agradecerán la asistencia y motivarán a los docentes a asistir a la próxima jornada.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 minutos

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa, evaluar los resultados del proceso vivido y fomentar el compromiso continuo con el bienestar integral de los docentes.

**Jornada 8:** “Evaluación y cierre”

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Actividad	Objetivos	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente de gratitud y celebración para el cierre del programa.	Los facilitadores darán la bienvenida, pasarán el listado de asistencia, agradecerán la participación de los docentes y los motivarán a reflexionar sobre el proceso vivido a lo largo del programa.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	10 minutos
Dinámica de ambientación	Promover la interacción, el reconocimiento de experiencias compartidas y el fortalecimiento de vínculos entre docentes de forma lúdica.	Los facilitadores sostendrán una caja que contendrá diversas frases como: “Participé en todas las sesiones”, “Hice una reflexión profunda”, “Conocí algo nuevo de un colega”, “Me reí mucho en una dinámica” y “Aplicaré lo aprendido”. Cada participante tomará una frase al azar, caminará por la sala y buscará a una persona que cumpla con la afirmación, para pegarle la frase sobre su cuerpo.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Caja llena de frases, tirro.	15 minutos
Evaluación del programa	Evaluar la experiencia formativa y formalizar un compromiso personal hacia el bienestar.	Cada participante recibirá una tarjeta con el título “Mi compromiso”. Luego de una breve reflexión guiada por los facilitadores, cada docente deberá escribir una acción concreta y realista que se compromete a poner en práctica tras haber finalizado el programa. Este compromiso podrá estar relacionado con su bienestar físico, emocional, sus	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Tarjetas, cuestionarios,	20 minutos

		relaciones interpersonales, su organización laboral o cualquier aspecto trabajado durante las sesiones; posteriormente, lo pegarán en un mural. Además, se entregará un breve cuestionario anónimo (Anexo 18) con ítems relacionados con el contenido, la metodología y la utilidad del programa.	lapiceros.	
Entrega de diplomas de participación	Reconocer el compromiso y la participación de los docentes durante el programa.	Los facilitadores realizarán una entrega personalizada de diplomas de participación (Anexo 19), resaltando el esfuerzo y compromiso de cada docente mediante aplausos y palabras de reconocimiento.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes. <b>Materiales:</b> Diplomas.	10 minutos
Finalización y despedida	Brindar un cierre significativo y emotivo al proceso vivido.	Los facilitadores compartirán unas palabras de cierre, agradecerán nuevamente el camino recorrido en conjunto y destacarán la importancia de aplicar los aprendizajes adquiridos en la vida personal y profesional de los docentes.	<b>Humanos:</b> Facilitadores y participantes.	5 minutos

## Fuentes consultadas

- Asana. (2024). *Escucha activa: qué es y cómo practicarla con ejemplos*. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/active-listening>
- Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva y trastornos emocionales*. Editorial Paidós.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial Paidós.
- Borbor-Balón, C. M. (2024). Habilidades sociales y relaciones interpersonales en docentes como agentes educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(17), 481–498. Recuperado de <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/3280/5710>
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI Editores.
- Centro de Crecimiento Humanista. (2023). *Comunicación Asertiva*. Recuperado de <https://centrohumanista.edu.mx/biblioteca/files/original/b7e1639e0d9889210acb8cfc81206d0e.pdf>
- Egido, Elena (02 de diciembre de 2024). *Estrés físico: consejos para combatirlo*. Centro Médico Mi Salud. Recuperado de <https://centromedicomisalud.com/estres-fisico-consejos-para-combatirlo/>
- Ellis, A. (2000). *Terapia racional emotiva conductual*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Formación a distancia (2025). *Redes de aprendizaje: herramienta clave para el éxito educativo*. Recuperado de <https://formacion-a-distancia.es/tecnologia-educativa/redes-de-aprendizaje-herramientas-clave-para-el-exito-educativo/>
- MedlinePlus. (s. f.). *El estrés y su cuerpo*. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Ministerio de educación de Chile (s.f). *Trabajo colaborativo y desarrollo profesional docente en la escuela*. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/2266/mono-994.pdf>
- Mis dinámicas (s.f). *Estrés laboral en docentes*. Recuperado de <https://misdinamicas.com/uncategorized/estres-laboral-docentes/>

- Montagud Rubio, Nahum (15 de septiembre de 2021). ¿Cuáles son las diferencias entre estrés, distres? Psicología y mente Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-eustres-distres-estres>
- Psicología mente y salud (2025). Las causas del impacto del estrés en la salud mental de los docentes: un análisis profundo. Recuperado de <https://www.psicologiamentesalud.com/el-impacto-del-estres-en-la-salud-mental-de-los-docentes-causas/>
- Pujante Beatriz (07 de julio de 2025) *Qué es el estrés emocional*. Somos estupendas. Recuperado de <https://somoestupendas.com/estres-emocional/>
- Ruiz Vega Psicología. (2023). *La importancia de las relaciones interpersonales en la salud mental*. Recuperado de <https://ruizvegapsicologia.com/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales-en-la-salud-mental>
- Sánchez Arias, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquia*, 8(1), 49–64. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326892/20784917>
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2016). *Interpersonal intelligence and relationships*. En *Psychology* (pp. 45-60). Cambridge University Press.
- Somanathan (2024). Soluciones para la sobrecarga de trabajo: evitar el agotamiento y aumentar la productividad. Recuperado de <https://clickup.com/es-ES/blog/159060/sobrecarga-de-trabajo>
- Venegas, J. M. (2022, 14 de enero). Autocuidado docente: ¿qué es y qué beneficios tiene? Juan Miguel Venegas. Recuperado de <https://juanmiguelvenegas.com/la-importancia-del-autocuidado-docente/>



## Anexo 2: Desmitificación del rol del psicólogo

# DESMITICANDO EL ROL DEL PSICÓLOGO




**¿QUÉ HACE REALMENTE UN PSICÓLOGO?**



Un psicólogo es un profesional capacitado para comprender el comportamiento humano, las emociones, los pensamientos y las relaciones interpersonales.

Su principal función es acompañar a las personas en el proceso de conocerse, comprender lo que sienten, superar dificultades, tomar decisiones y fortalecer su bienestar emocional.

**LO QUE NO ES UN PSICÓLOGO**



- No lee la mente.
- No solo trabaja con personas "locas".
- No tiene todas las respuestas, pero ayuda a encontrarlas.
- No juzga ni critica.
- No obliga a contar lo que no se quiere compartir.

**LO QUE SÍ HACE UN PSICÓLOGO**



- Escucha de forma empática y respetuosa.
- Aporta herramientas para manejar el estrés, la ansiedad, el enojo o la tristeza.
- Acompaña en momentos difíciles como pérdidas, crisis, conflictos o cambios.
- Fomenta el crecimiento personal, la autoestima y la toma de decisiones saludables.
- Promueve el bienestar emocional en la vida diaria.

### Anexo 3: Presentación sesión 2



"Cuidar de otros es  
una tarea noble...  
pero, ¿quién cuida  
de quienes cuidan?"

Como docentes, se tiene no solo la  
responsabilidad de enseñar, sino también  
de formar, contener y acompañar  
emocionalmente a los estudiantes.





## ¿Qué es estrés?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.



## ¿Qué es estrés físico?

Este término se refiere a la tensión que experimenta el cuerpo en respuesta a diferentes factores, como el ejercicio intenso, lesiones, enfermedades o malos hábitos alimenticios.

Cuando el cuerpo se encuentra bajo mucha tensión, libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que pueden afectar negativamente a nuestro sistema inmunológico, cardiovascular y digestivo.

## EUESTRES

Es una forma de estrés que se percibe como positiva, estimulante y motivadora. Este activa el cuerpo y la mente, preparando los recursos para enfrentarnos a todo aquello que deba ser superado.

## DISTRES

es una forma de estrés que se percibe como negativa, se trata del tipo de respuesta que tiende a hacer que las personas se sientan abrumadas, ansiosas y padezcan síntomas físicos y psicológicos como irritabilidad, insomnio, falta de concentración y atención, dolores de cabeza, molestias estomacales.

## Fisiología del estrés



## Causas del Estrés Físico en Docentes

- **Carga laboral excesiva:** Planeación de clases, corrección de tareas, reuniones y actividades extracurriculares.
- **Ambiente escolar desafiante:** Indisciplina estudiantil, falta de recursos y apoyo institucional.
- **Presión por resultados académicos:** Exigencias de padres, directivos y políticas educativas.
- **Falta de reconocimiento:** Escaso valor social y económico de la labor docente.
- **Condiciones laborales:** Infraestructura inadecuada y recursos limitados

## Estrés y cuerpo

El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que el cerebro esté más alerta, causando que los músculos se tensionan y aumenta el pulso. Entre esas hormonas se encuentran:

**1. El cortisol:** El cuerpo produce y libera cantidades enormes de cortisol con la intención de responder rápido ante el peligro. El cortisol, una vez liberado, se encarga de descargar glucosa en la sangre y aumentar la presión arterial para darle energía a los músculos y que puedan responder rápidamente, cuando esto persiste por mucho tiempo puede causar irritabilidad, cambios de humor, fatiga, palpitaciones, hipertensión, dolores musculares entre otros síntomas.



**2. La adrenalina:** Esta hormona se produce en las glándulas suprarrenales y es la responsable de nuestras reacciones inmediatas ante situaciones peligrosas. Esta aumenta nuestro ritmo cardíaco, presión arterial y suministro de energía.

**3. La prolactina:** Es una hormona segregada por la glándula pituitaria y está ubicada cerca al cerebro. Usualmente, se le relaciona con ciertos procesos de reproducción, como la lactancia; sin embargo, cuando sus niveles suben por situaciones de estrés, produce algunos efectos significativos, como las alteraciones menstruales o la falta de ovulación en el caso de las mujeres.

A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudar a manejar la situación que causa estrés. Esta es la manera en que el cuerpo se protege a sí mismo. El estrés no controlado a largo plazo puede derivar en muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes.

## Señales de manifestación del estrés físico

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se es consciente de estos síntomas ocasionados por el estrés. Algunos signos de estrés son:

Tensión o dolor muscular

Dolor de pecho

Dolor de cabeza

Cuello o mandíbula rígidos

Malestar estomacal

Problemas para dormir o dormir demasiado

Perdida o aumento de peso

Enfermarse con mayor facilidad debido a un sistema inmunitario más débil

Falta de energía o fatiga

Falta de concentración o mala memoria

Diarrea o estreñimiento

Problemas sexuales o cambio en el deseo sexual

## Manejo del estrés:

- **Autocuidado:** Alimentación balanceada, ejercicio regular y descanso adecuado.
- **Gestión del tiempo:** Organización de actividades y establecimiento de límites.
- **Técnicas de relajación:** Meditación, respiración profunda y mindfulness.
- **Apoyo social:** Buscar redes de apoyo entre colegas, amigos y familiares.

## Técnicas de relajación

Estas técnicas te ayudan a calmar tu mente y cuerpo, liberando la tensión y promoviendo una sensación de bienestar.

**01. Respiración profunda:** Realiza respiraciones lentas y profundas para calmar el sistema nervioso.

**02. Relajación muscular progresiva:** Tensa y relaja diferentes grupos de músculos para identificar y liberar la tensión.

**03. Mindfulness:** Practicar la atención plena al enfocar la atención en el presente y evitar la preocupación por el futuro.

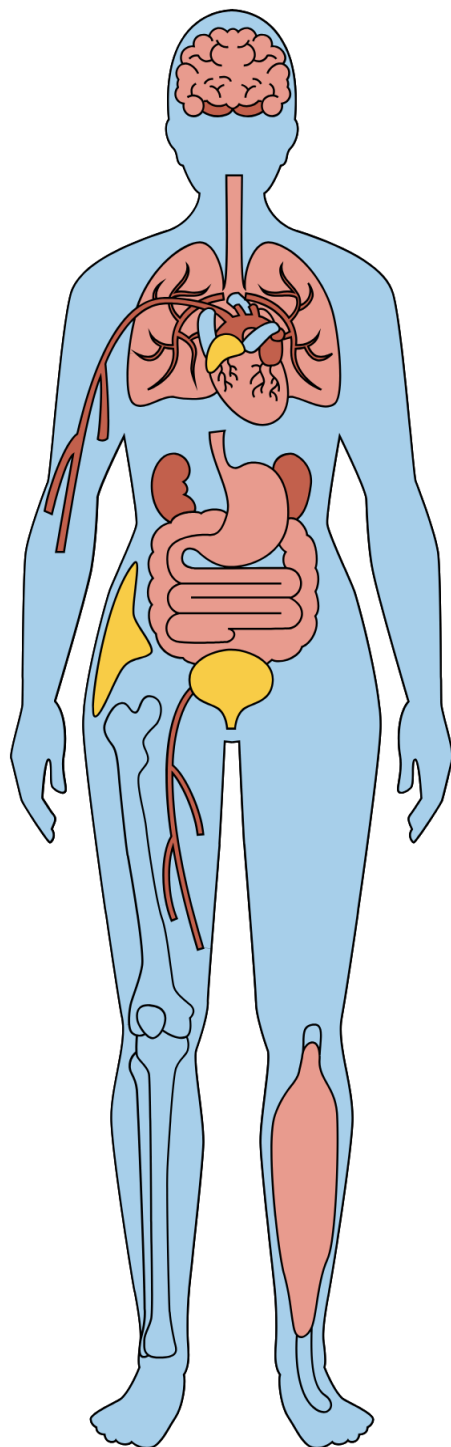
**04. Masaje:** Recibir un masaje puede ayudarte a relajar los músculos tensos y reducir el estrés.

**05. Biorretroalimentación:** Usa esta técnica para aprender a controlar tus respuestas fisiológicas y reducir el estrés.

**06. Yoga:** Practica posturas y movimientos que combinan el cuerpo y la mente para mejorar la flexibilidad y reducir el estrés.



A veces lo más productivo  
que puedes hacer es  
¡relajarte!  
Gracias

**Anexo 4: Mapeo Corporal****MAPEO CORPORAL**

## Anexo 5: Respiración diafragmática

# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración diafragmática puede ayudar a relajar el cuerpo, reducir la ansiedad y mejorar la función pulmonar, entre otros beneficios.

### PASOS:

**1****Encuentra una posición cómoda:**

Puedes estar sentado, acostado o de pie, lo importante es que te sientas relajado y puedas enfocarte en la respiración.

**2****Coloca tus manos:**

Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen, justo debajo de las costillas.

**3****Inhala lentamente por la nariz:**

Permite que tu abdomen se eleve mientras tu pecho permanece relativamente quieto.

**4****Exhale lentamente por la boca:**

con los labios fruncidos (como cuando sopla velas). A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.

**Continúa respirando de esta manera durante varios minutos.**

## Anexo 6: Relajación muscular progresiva

# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, hiperactivados, e incidir sobre ellos para destensarlos. Este método sigue tres fases y, durante su realización, es importante emplear la técnica de respiración diafragmática:

## 1 PRIMERA FASE: DE TENSIÓN-RELAJACIÓN

Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación.

### Grupos musculares

#### 1. Rostro

**Frente:** fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.

**Ojos:** cerrarlos, apretandolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.

**Labios y mandíbula:** apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.



#### 2. Cuello y hombros

**Cuello:** bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

**Hombros:** inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.





**Brazos y manos:** con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

### 3. Abdomen

Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.



### 4. Piernas

Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.

## SEGUNDA FASE: REPASO MENTAL

2

Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.

## TERCERA FASE: RELAJACIÓN MENTAL

3

La tercera fase consiste en focalizar la atención en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que pueda evocar diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa y (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel).

## Anexo 7: Presentación sesión 3



# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS EMOCIONAL?

Es una respuesta psicológica a factores externos o internos que generan tensión, ansiedad o preocupación. En el ámbito educativo, se manifiesta cuando los docentes sienten que han agotado sus recursos emocionales y que su capacidad para enfrentar los desafíos diarios está disminuida.

La docencia es una de las profesiones más vocacionales y gratificantes, pero también una de las más exigentes a nivel emocional. La carga de trabajo, la responsabilidad de formar a las nuevas generaciones y la necesidad de lidiar con situaciones desafiantes pueden generar un alto nivel de estrés en los docentes. Este fenómeno, conocido como agotamiento emocional o burnout docente, afecta no solo la calidad de vida del educador, sino también el ambiente escolar y el aprendizaje de los estudiantes.



# EMOCIONES

## PRIMARIAS

Son aquellas innatas al ser humano, presentes en todas las culturas, y que se expresan de forma universal a través de expresiones faciales y corporales.

Se caracterizan por:

- Son innatas y no requieren aprendizaje.
- Se manifiestan de manera automática y rápida.
- Tienen una función adaptativa y de supervivencia.
- Se expresan de forma similar en diferentes culturas.

Ejemplos: Miedo, sorpresa, ira, asco, alegría, tristeza.



# EMOCIONES

## SECUNDARIAS

son combinaciones de emociones primarias, aprendidas a través del desarrollo y las interacciones sociales.

Se caracterizan por:

- Se aprenden a través de la experiencia y la interacción social.
- Pueden variar en intensidad y expresión según la cultura.
- Pueden ser más duraderas que las emociones primarias.
- Se ven influenciadas por la cognición y la evaluación de situaciones.

Ejemplos: Vergüenza, culpa, orgullo, envidia, desilusión, etc.



## Factores mas frecuentes que generan estrés emocional en los docentes



### **SOBRECARGA DE TRABAJO**

Preparación de clases, corrección de tareas, reuniones, gestión administrativa y otras responsabilidades pueden generar una carga excesiva



### **EXIGENCIAS EMOCIONALES**

La docencia implica una gran inversión emocional, ya que los docentes no solo transmiten conocimientos, sino que también guían, motivan y apoyan a sus estudiantes.



### **FALTA DE RECONOCIMIENTO**

La falta de valoración por parte de directivos, padres de familia o incluso la sociedad puede generar desmotivación y frustración



### **AMBIENTE ESCOLAR DESAFIANTE**

La presencia de conflictos en el aula, la falta de disciplina o la escasez de recursos educativos pueden hacer que la enseñanza sea más difícil y estresante

## SÍNTOMAS COMUNES

- FATIGA CRÓNICA Y SENSACIÓN DE DESGASTE.
- FALTA DE MOTIVACIÓN Y ENTUSIASMO POR LA ENSEÑANZA.
- IRRITABILIDAD O CAMBIOS DE HUMOR FRECUENTES.
- SENSACIÓN DE INEFICACIA Y BAJA AUTOESTIMA PROFESIONAL.
- DIFICULTADES PARA CONCENTRARSE Y TOMAR DECISIONES.
- DESPERSONALIZACIÓN, ES DECIR, DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES Y COLEGAS.
- PROBLEMAS DE SALUD, COMO INSOMNIO, DOLORES MUSCULARES O MIGRAÑA

to be b  
point o  
**Stress**  
menta  
the st  
causo

# ESTRATEGIAS

PARA PREVENIR EL ESTRÉS EMOCIONAL



## ESTABLECER LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

Es fundamental aprender a desconectarse del trabajo una vez finalizada la jornada laboral. Evitar llevar trabajo a casa siempre que sea posible. Definir horarios específicos para responder correos y realizar tareas administrativas. Dedicar tiempo de calidad a la familia, amigos y actividades recreativas.



## PRACTICAR EL AUTOCUIDADO

El bienestar del docente es clave para su desempeño en el aula. Para ello, mantén una alimentación saludable. Dormir lo suficiente y establecer rutinas de descanso. Realizar actividad física regularmente, ya que ayuda a reducir el estrés. Practicar técnicas de relajación como la meditación, la respiración consciente o el yoga.



# ESTRATEGIAS

PARA PREVENIR EL ESTRÉS EMOCIONAL



## GESTIONAR EL TIEMPO Y PRIORIZAR TAREAS

Una buena organización puede ayudar a reducir la sensación de agobio. Planifica las clases con antelación y establece prioridades. Delegar tareas cuando sea posible. Usar herramientas digitales para la gestión del tiempo, como calendarios y aplicaciones de organización.



## FOMENTAR UNA RED DE APOYO

Tener un buen ambiente laboral y compartir experiencias con otros docentes puede ser de gran ayuda. Para ello, participa en comunidades de docentes donde puedas intercambiar ideas y estrategias. Busca apoyo en colegas o mentores en momentos de dificultad. Expresa tus inquietudes con los directivos cuando sea necesario.



# ESTRATEGIAS

PARA PREVENIR EL ESTRÉS EMOCIONAL



## RECORDAR LA VOCACIÓN Y LOS LOGROS ALCANZADOS

Es importante recordar por qué se eligió la docencia y valorar los logros obtenidos. Celebra pequeños avances y reconoce tu propio esfuerzo. Enfócate en el impacto positivo que tienes en la vida de tus alumnos.



## BUSCAR APOYO PROFESIONAL SI ES NECESARIO

Si el agotamiento emocional se vuelve abrumador, es recomendable acudir a un profesional de la salud mental. Un psicólogo o terapeuta puede brindar herramientas para manejar el estrés y recuperar el bienestar emocional.



**CADA DÍA TE  
PRESENTA UNA  
LECCIÓN:**

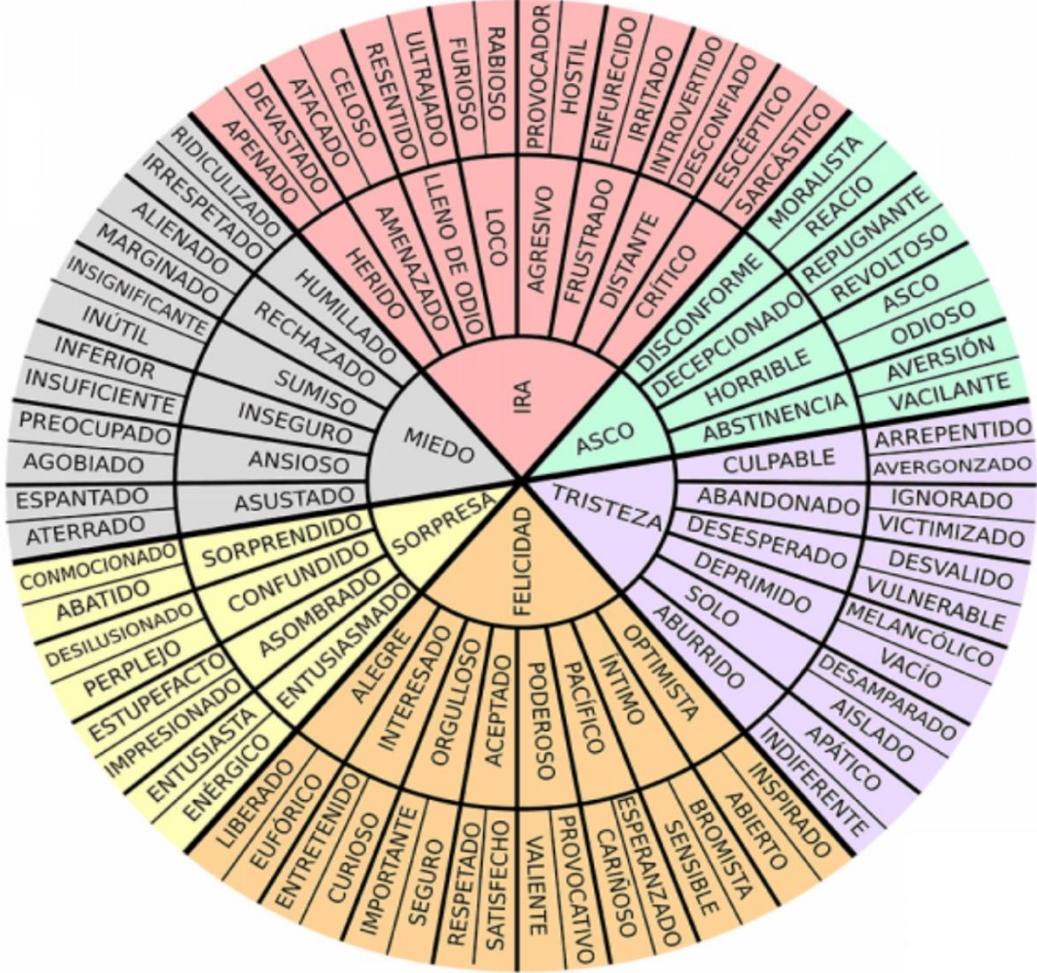
**ESTRESARTE O RELAJARTE**

MUCHAS GRACIAS

Anexo 8: Rueda de las emociones.



**Indicaciones:** Identifica las emociones que has experimentado en tu vida profesional y personal. Luego escribe una breve definición de la misma.



**DEFINICIONES**

---

---

---

---

---

**Anexo 9:** Presentación sesión 4

Anexo 9



# **SOBRECARGA LABORAL**

Cuida tu salud mental en tu trabajo



Es un tema muy importante y relevante.  
Nos enfocaremos en diferentes aspectos que afectan tanto a la calidad del trabajo como al bienestar de los educadores.

## Sobrecarga laboral:

Situación en la que un trabajador recibe más tareas de las que puede asumir en su horario laboral. Esto puede afectar su salud y su rendimiento, y también generar un desequilibrio entre su vida laboral y personal



## Causas de la Sobrecarga Laboral en Docentes

- **Exceso de tareas administrativas:** Muchos docentes deben dedicar mucho tiempo a tareas, como llenar informes, evaluar, gestionar horarios, entre otras, lo que les resta tiempo para prepararse para las clases.
- **Exceso de alumnos por grupo:** En muchos casos, la cantidad de estudiantes por docente puede ser abrumadora, lo que hace más difícil ofrecer atención personalizada a cada uno.
- **Falta de apoyo docente:** La escasez de recursos, materiales educativos y personal de apoyo (como asistentes o psicólogos escolares) puede hacer que los docentes se sobrecarguen aún más.
- **Horas extras no remuneradas:** Muchos docentes se ven obligados a trabajar fuera de su horario laboral para cumplir con sus responsabilidades, como la preparación de clases, corrección de tareas y proyectos.



## Efectos de la Sobrecarga en la Calidad Educativa



- **Falta de preparación adecuada:** El tiempo limitado puede afectar la preparación de lecciones y la creación de materiales educativos, lo que reduce la calidad de la enseñanza.
- **Disminución de la innovación pedagógica:** Cuando los docentes están sobrecargados, puede ser más difícil experimentar con nuevas metodologías, enfoques creativos o tecnologías en el aula.
- **Reducción de la atención personalizada:** Con un número elevado de estudiantes y un exceso de tareas, es complicado atender las necesidades individuales de los alumnos:



## Impacto en el Bienestar Emocional y Psicológico de los Docentes



- **Estrés y agotamiento:** La sobrecarga laboral puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento (burnout), afectando la salud mental de los docentes.
- **Baja motivación y satisfacción laboral:** La falta de tiempo para equilibrar la vida personal y laboral puede disminuir la motivación, lo que impacta negativamente en el desempeño profesional y personal.
- **Deterioro de la salud física:** El estrés constante y la falta de descanso adecuado pueden llevar a problemas de salud, como dolores de cabeza, insomnio o trastornos musculoesqueléticos.

## La Sobrecarga y el Impacto en la Vida Personal de los Docentes

- **Falta de tiempo para la familia y el ocio:** El trabajo excesivo puede reducir el tiempo disponible para estar con la familia o realizar actividades de ocio, lo que puede afectar las relaciones personales y el bienestar general.
- **Desbalance entre la vida personal y profesional:** La imposibilidad de desconectar del trabajo afecta la calidad de vida de los docentes, especialmente si sienten que su trabajo se extiende fuera del horario laboral.



## Estrategias para Aliviar la Sobrecarga Laboral en Docentes



- **Distribución de tareas administrativas:** Una opción sería organizar las tareas según la necesidad y urgencia.
- **Formación continua en gestión del tiempo:** Establecer horarios que se adapten mejor a la realización de las tareas, volviéndose más efectiva las acciones a llevar a cabo.
- **Aumento de recursos y apoyo:** Realizar una mejor distribución de recursos según las tareas, como materiales educativos y buscar apoyo con otros docentes.
- **Bienestar emocional y físico:** Buscar ayuda profesional, que incluyan apoyo psicológico, programas de relajación o mindfulness para reducir el estrés.



# Muchas gracias



Esperamos haberte ayudado a comprenderlo mejor.



## Anexo 10: Matriz de Eisenhower

# Matriz de Eisenhower

*Tabla de Prioridades*

	<b>Urgente</b>	<b>No Urgente</b>
<b>Importante</b>	<i>Hacer</i>	<i>Decidir</i>
<b>No Importante</b>	<i>Delegar</i>	<i>Eliminar</i>

## Anexo 11: Presentación sesión 5

Anexo 11

# Redes de Apoyo

Promoviendo lazos colaborativos

An illustration on a blue grid background. On the left, a white speech bubble with a black outline contains the text 'Redes de Apoyo'. Below it, a yellow rounded rectangle contains the text 'Promoviendo lazos colaborativos'. On the right, a woman with glasses and a white shirt stands pointing at a whiteboard. The whiteboard has four yellow puzzle pieces. A woman with long dark hair and a yellow shirt sits at a laptop in front of the whiteboard, looking up at the woman standing.

# Redes de Apoyo

Las redes de apoyo colaborativas para docentes son fundamentales para su desarrollo profesional, bienestar emocional y mejora en la calidad educativa.

An illustration on a yellow grid background. On the left, a white speech bubble with a black outline contains the text 'Redes de Apoyo'. Below it, a white rectangular box with a torn paper effect on the top-left and bottom-right corners contains the text 'Las redes de apoyo colaborativas para docentes son fundamentales para su desarrollo profesional, bienestar emocional y mejora en la calidad educativa.' On the right, three people are shown: a woman in a blue top and white skirt stands with her hand to her face, looking thoughtful. Two other people, a woman and a man, are sitting and looking at a puzzle piece they are holding together. A large sunburst graphic is behind the standing woman.

## Tipos de Redes de Apoyo Colaborativas



- **Redes formales vs. informales:** las redes de apoyo colaborativas estructuradas, son grupos de trabajo dentro de las instituciones, y redes informales, son aquellas que se crean entre colegas que se apoyan mutuamente fuera del contexto institucional.
- **Redes locales y globales:** las redes pueden ser de ámbito local (dentro de la misma escuela o distrito) o global (a través de plataformas online, foros, redes sociales especializadas).
- **Redes de apoyo entre pares:** Los grupos donde los docentes pueden compartir experiencias y estrategias entre sí, aprender unos de otros y construir relaciones profesionales.

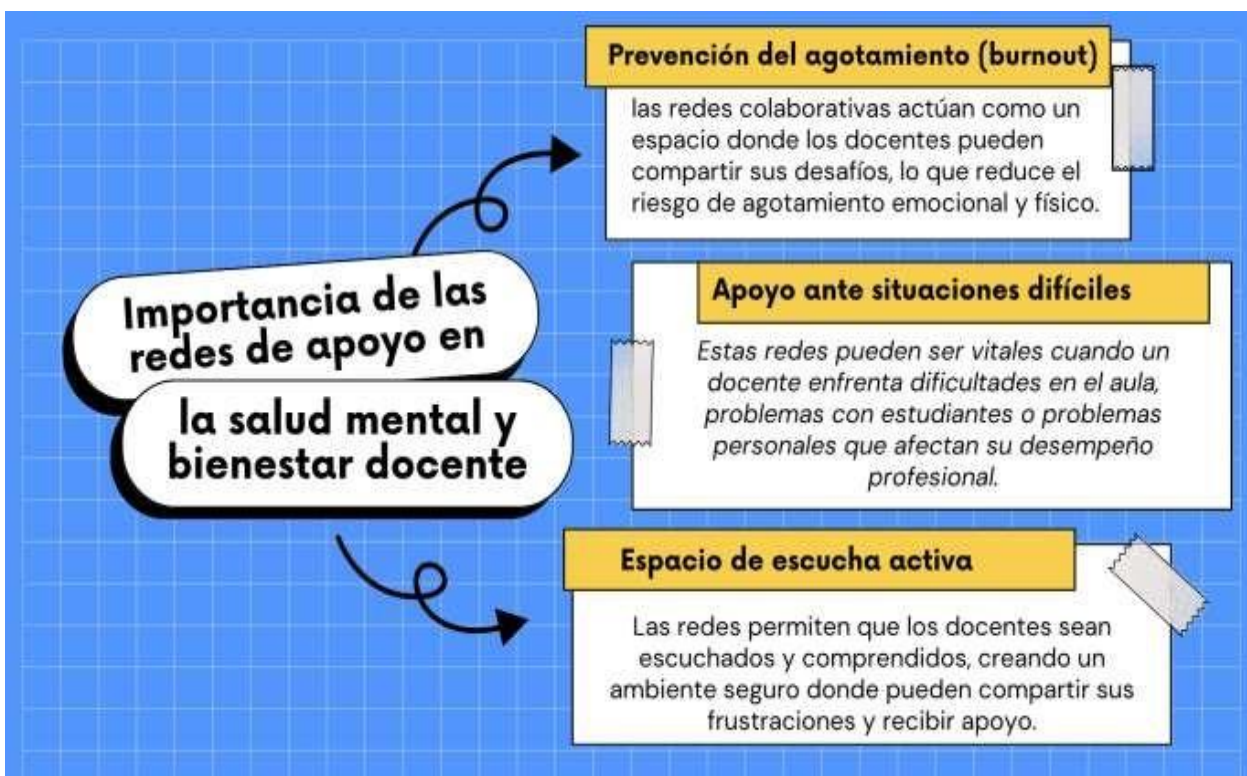
✓ **Mejora del desarrollo profesional:** las redes permiten que los docentes intercambien ideas, mejores prácticas y recursos para enriquecer su labor pedagógica.

✓ **Reducción del aislamiento profesional:** Las redes de apoyo colaborativas pueden reducir la sensación de soledad que algunos docentes experimentan, especialmente en contextos educativos desafiantes

✓ **Refuerzo emocional y bienestar:** El apoyo emocional que ofrecen las redes ayuda a los docentes a manejar el estrés y los desafíos diarios que enfrentan, contribuyendo a su bienestar general.

✓ **Innovación educativa:** La colaboración constante entre docentes de diversas áreas puede promover la innovación en el aula y fomentar enfoques pedagógicos más creativos y efectivos








**Desafíos de las redes de apoyo**

**Resistencia al cambio**  
la resistencia de algunos docentes a la colaboración o a cambiar sus métodos de trabajo puede ser un desafío para el éxito de estas redes.

**Desigualdad en el acceso a las redes**  
algunas instituciones o docentes pueden no tener acceso a las mismas oportunidades de colaboración debido a factores como la falta de tecnología o recursos.


**Sostenibilidad de las redes**  
asegurar que las redes de apoyo sean sostenibles a largo plazo, tanto en términos de participación como de recursos.



**¿Cómo mantener las redes de apoyo de manera efectiva ?**

**Es importante considerar:**

- **Establecer objetivos comunes:** Hablar de la importancia de definir metas y objetivos claros dentro de la red para asegurar su efectividad y enfocar la colaboración en resultados tangibles.
- **Facilitar la comunicación:** Explorar las mejores prácticas para garantizar que la comunicación sea abierta, fluida y respetuosa dentro de la red.
- **Uso de plataformas digitales:** Discutir cómo las herramientas online, como foros, grupos de WhatsApp, plataformas educativas o redes sociales profesionales (como LinkedIn), pueden ser canales efectivos para crear y mantener redes de apoyo.




---

?

Alguna pregunta

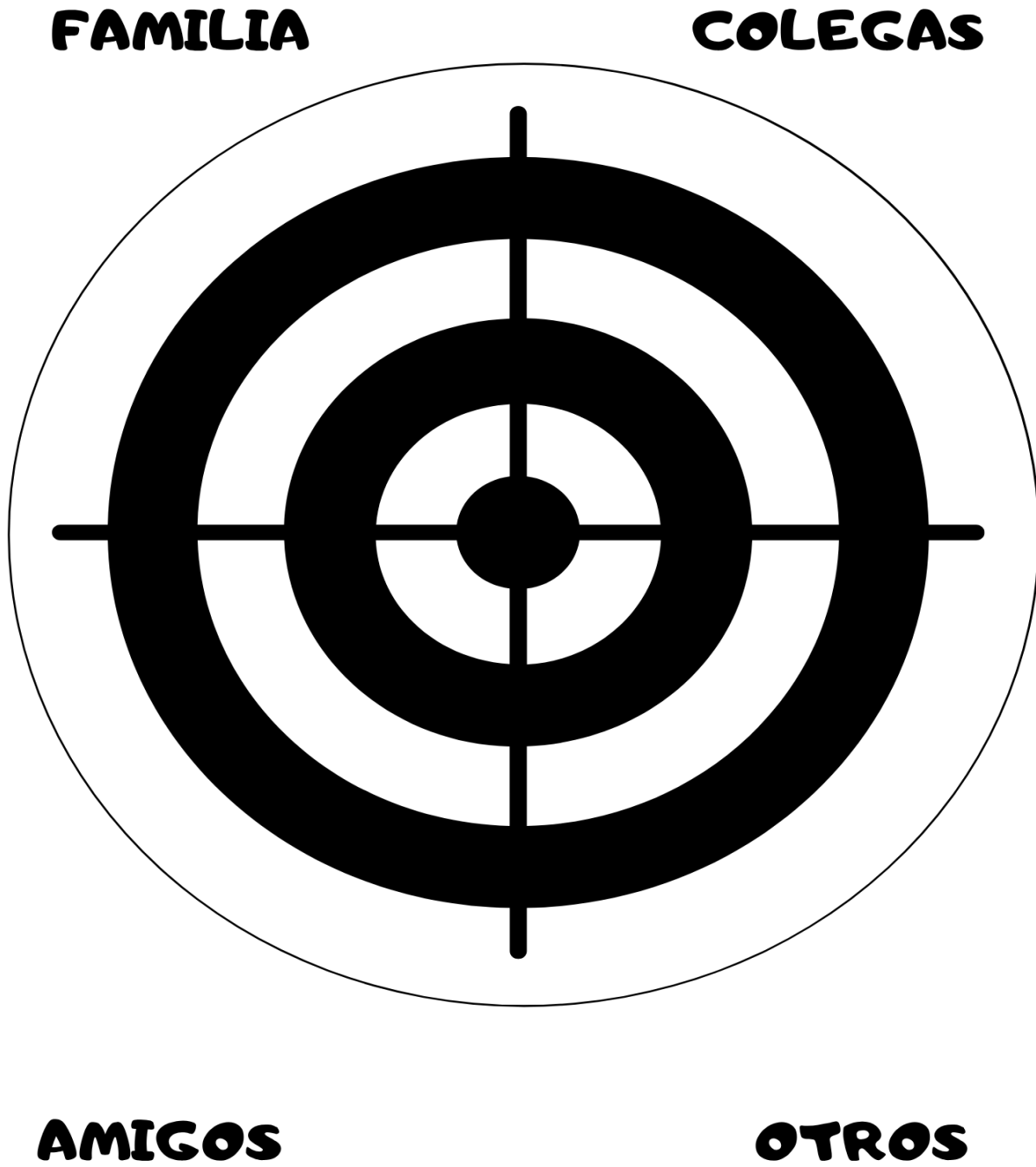
?

**GRACIAS**



Recuerda que es mejor  
mil manos que solo un par  
de manos contra el  
mundo

Anexo 12: Mapa de redes de apoyo.



**Anexo 13:** Presentación sesión 6

Anexo 13

# "TEJIENDO LAZOS, FORTALECIENDO VÍNCULOS"

**RELACIONES INTERPERSONALES**

## ¿QUÉ SON LAS RELACIONES INTERPERSONALES?



Son los vínculos que establecemos con otras personas a través de la comunicación, la convivencia y el intercambio emocional. Estas relaciones se construyen en diferentes contextos: familia, trabajo, amistades y comunidad. Se basan en el respeto, la empatía, la cooperación y la capacidad de resolver diferencias de manera saludable.

**FORTALECERLAS MEJORA NUESTRO BIENESTAR Y LA CONVIVENCIA  
CON QUIENES NOS RODEAN.**

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RELACIONES INTERPERSONALES?



Las relaciones interpersonales influyen directamente en nuestra salud mental, emocional y social.

- Mejoran el ambiente laboral y escolar.
- Fomentan el apoyo mutuo y la colaboración.
- Ayudan a prevenir conflictos y manejar el estrés.
- Nos permiten compartir, crecer y desarrollarnos en comunidad.
- Relaciones sanas, entornos saludables.

## ¿QUÉ ELEMENTOS FORTALECEN LAS RELACIONES INTERPERSONALES?

### ESCUCHA ACTIVA



PRESTAR ATENCIÓN REAL A LO QUE EL OTRO DICE, CON EMPATÍA Y SIN INTERRUMPIR.

### COMUNICACIÓN ASERTIVA

EXPRESAR LO QUE PENSAMOS Y SENTIMOS CON RESPETO.



### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



BUSCAR ACUERDOS Y SOLUCIONES ANTE LOS DESACUERDOS.

### LIMITES SALUDABLES

DIFERENCIAR EL TIEMPO PERSONAL DEL LABORAL, Y APRENDER A DECIR "NO" SIN CULPA.



## ESCUCHA ACTIVA

Es la capacidad de prestar atención con intención, interés y empatía a lo que otra persona expresa.

Escuchar activamente no es solo oír. Es prestar atención con todos los sentidos, mostrando empatía y comprensión.

- Mira a la persona mientras habla.
- No interrumpas, deja que termine su idea.
- Haz preguntas para entender mejor.
- Usa gestos, frases o expresiones para mostrar que estás presente.
- Escuchar bien crea confianza y mejora la convivencia.



## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es expresar nuestras ideas, emociones y necesidades de forma directa, empática y respetuosa.

Ser asertivo es expresar lo que pensamos y sentimos sin herir a los demás ni quedarnos callados.

- Usa frases como "yo pienso", "yo necesito", "yo siento".
- No culpes: cambia "tú me haces sentir mal" por "me siento incómoda cuando...".
- Aprende a decir "no" sin culpa.
- Una comunicación sana mejora nuestras relaciones y reduce malentendidos.



## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es la habilidad de manejar los desacuerdos de forma pacífica, colaborativa y constructiva.

El conflicto no es negativo, pero sí lo es ignorarlo o resolverlo de forma agresiva.

- Escucha todas las partes sin juzgar.
- Identifica qué causa realmente el problema.
- Mantén la calma: no tomes las cosas como ataques personales.
- Propón soluciones y compromisos, no imposiciones.
- Dialogar abre caminos, imponer los cierra.



## LIMITES SALUDABLES

Son reglas internas que nos ayudan a cuidar nuestro tiempo, energía y bienestar emocional.

Establecer límites claros es esencial para cuidar nuestra salud mental.

- Respetar tus horarios de descanso.
- Desconéctate del trabajo fuera de tu jornada.
- No sientas culpa por cuidar tu bienestar.
- Aprende a priorizar: no todo es urgente.
- Cuando te cuidas, también cuidas tu capacidad para enseñar y vivir con plenitud.



## EJEMPLOS PRÁCTICOS

Veamos juntos algunas situaciones reales que pueden ocurrir en el entorno escolar.

Reflexionemos:

- ¿Qué habilidades aplicarías?
- ¿Cómo responderías tú?
- ¿Cómo podrías actuar de forma más asertiva?



### EJEMPLO 1

OTRO DOCENTE INTERRUMPE CONSTANTEMENTE TUS CLASES PARA PEDIR MATERIALES.

### EJEMPLO 2

UN ESTUDIANTE TE RESPONDE DE FORMA AGRESIVA.

### EJEMPLO 3

TE SIENTES AGOTADO, PERO SIGUES LLEVANDO TRABAJO A CASA.

“

"LAS RELACIONES SALUDABLES NO SE CONSTRUYEN SOLAS; SE TEJEN CON RESPETO, ESCUCHA Y CONEXIÓN AUTÉNTICA."



¿PREGUNTAS?



¡MUCHAS GRACIAS!

## Anexo 14: Tarjetas para el rol playing.

### SITUACIÓN 1

**Malentendidos en la coordinación de actividades:**  
Una docente entendió que otro debía llevar el material para una actividad escolar, mientras la otra persona pensó que no era su responsabilidad. Ninguna lo llevó, lo que generó tensión entre ambas.

### SITUACIÓN 2

**Comentarios pasivo-agresivos en reuniones:**  
Durante una reunión, un docente expresa una crítica de forma indirecta hacia el trabajo de un colega, provocando incomodidad y resentimiento.

### SITUACIÓN 3

**Falta de claridad en la distribución de funciones:**  
El coordinador distribuye tareas sin especificar claramente quién debe hacer qué, provocando duplicidad de esfuerzos o tareas sin realizar.

### SITUACIÓN 4

**Desacuerdos sobre el manejo disciplinario del alumnado:**  
Un docente considera que se debe ser estricto, mientras otro prefiere un enfoque más flexible, generando choques en el trato con los estudiantes y desacuerdo entre pares.

### SITUACIÓN 5

**Interrupciones constantes durante clases:**  
Una docente entra con frecuencia al aula sin avisar, interrumpiendo la clase de otra docente, lo que genera molestia y falta de coordinación.

### SITUACIÓN 6

**Falta de empatía ante la carga laboral:**  
Un docente expresa agotamiento por la sobrecarga laboral, pero sus colegas minimizan su experiencia diciendo "todos estamos cansados", invalidando su sentir.

### SITUACIÓN 7

**Críticas delante de terceros:**  
Un coordinador llama la atención a un docente frente a otros compañeros o estudiantes, causando humillación y malestar.

### SITUACIÓN 8

**Uso inadecuado de los grupos de WhatsApp:**  
Se envían mensajes en horarios no laborales o se hacen comentarios sarcásticos, provocando malentendidos o incomodidad en el grupo.

### SITUACIÓN 9

**Desacuerdos en la planificación curricular:**  
Dos docentes que trabajan en el mismo nivel no logran ponerse de acuerdo sobre los contenidos o el enfoque pedagógico, lo que genera división y falta de cooperación.

### SITUACIÓN 10

**Falta de reconocimiento o invisibilización del trabajo:**  
Un docente propone ideas que son ignoradas en las reuniones, pero cuando otro las repite, sí se toman en cuenta. Esto genera sentimientos de frustración o exclusión.

**Anexo 15:** Presentación sesión 7

## PILARES QUE SOSTIENEN LA RESILIENCIA:

1

**Autoconciencia:** Es la habilidad de reconocer nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en el momento presente. Ser conscientes de lo que sentimos nos permite tomar decisiones más saludables y no actuar impulsivamente. Nos ayuda a identificar nuestras fortalezas y debilidades, y a responder de manera más reflexiva ante la adversidad.

2

**Autorregulación emocional:** Es la capacidad de manejar adecuadamente nuestras emociones, especialmente en situaciones de estrés o crisis. Una persona resiliente no suprime sus emociones, pero sabe canalizarlas de forma constructiva. Aprender a pausar, respirar, y responder en lugar de reaccionar, fortalece nuestra estabilidad emocional.

3

**Pensamiento positivo y realista:** No se trata de negar las dificultades, sino de enfocarse en lo que sí se puede hacer. Es la capacidad de mantener una actitud de esperanza, buscar aprendizajes incluso en las situaciones más difíciles, y confiar en que es posible superar los obstáculos. Se apoya en el optimismo práctico y en la reinterpretación positiva de los hechos.

4

**Conexión con otros:** Las relaciones significativas son un soporte vital en momentos de crisis. La resiliencia se potencia cuando contamos con personas que nos escuchan, nos validan y nos acompañan. Sentirnos parte de una red nos da seguridad, disminuye la sensación de aislamiento y refuerza nuestra capacidad de recuperación.

5

**Sentido de propósito y metas claras:** Tener una razón por la cual levantarse cada día da fuerza incluso en medio de la incertidumbre. El propósito puede ser personal, familiar, profesional o espiritual. Saber hacia dónde vamos y por qué hacemos lo que hacemos nos da dirección, motivación y esperanza, elementos claves de la resiliencia.

6

**Flexibilidad cognitiva y adaptabilidad:** Este pilar consiste en la habilidad para ajustarnos a los cambios, soltar lo que no podemos controlar y buscar nuevas formas de actuar. La rigidez mental dificulta la recuperación; en cambio, quienes se permiten adaptarse con apertura y creatividad, enfrentan mejor las crisis y aprenden de ellas.

## ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA RESILIENCIA

- Reconoce tus emociones sin juzgarte.
- Practica la gratitud diaria.
- Aprende de los errores: no son fracasos, son lecciones.
- Establece rutinas saludables (dormir bien, comer bien, moverte).
- Cuida tu diálogo interno: habla contigo como hablarías con alguien que amas.
- Haz pausas, respira y regula tu estrés.



## APOYO SOCIAL

El apoyo de colegas, familia y comunidad educativa refuerza nuestra capacidad de resistir y adaptarnos.  
Pedir ayuda no es debilidad, es sabiduría.  
Crear redes de confianza y colaboración permite que, cuando uno cae, haya otros que ayuden a levantarse.



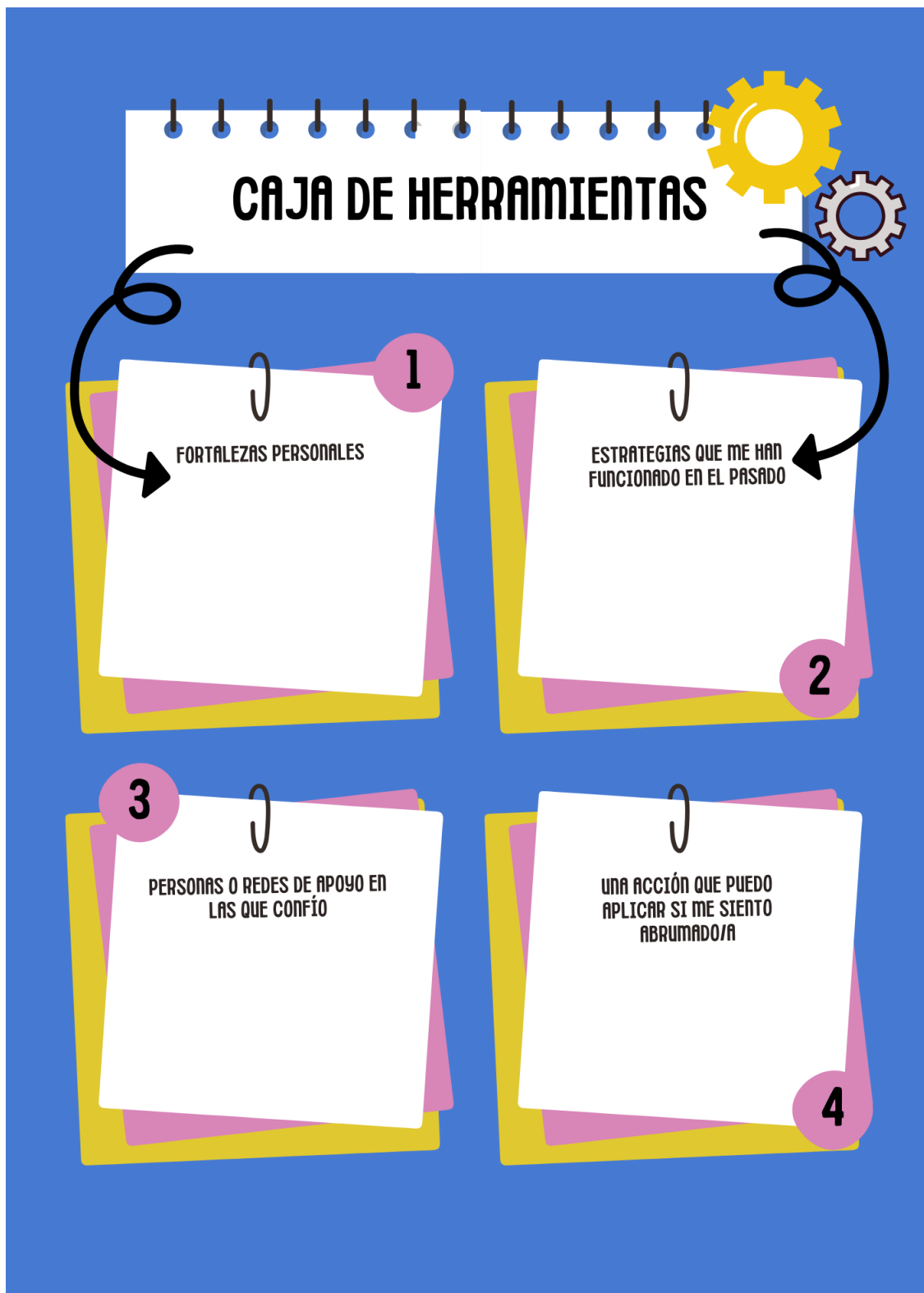
## REFLEXIÓN FINAL

Cada adversidad es una oportunidad de conocernos, crecer y reconstruirnos más fuertes. Cultivar la resiliencia no solo nos prepara para enfrentar las tormentas, sino también para valorar el sol cuando vuelve a salir.

*"LA RESILIENCIA NO ES EVITAR LA TORMENTA, SINO APRENDER A BAILAR BAJO LA LLUVIA, SABIENDO QUE SIEMPRE SE PUEDE VOLVER A EMPEZAR CON MÁS FUERZA."*

GRACIAS POR SU  
**ATENCIÓN**

## Anexo 16: Caja de herramientas



## Anexo 17: Plan personal de acción

# MI PLAN PERSONAL



1

¿QUÉ PUEDO HACER EN LOS PRIMEROS  
MINUTOS DE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?



2

¿A QUIÉN PUEDO ACUDIR?



3

¿QUÉ PENSAMIENTOS ME MOTIVAN  
A SEGUIR?

## Anexo 18: Evaluación del programa

# EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

## DOCENTES EN EQUILIBRIO



**Instrucciones:** Marca con una **X** la opción que mejor refleje tu experiencia. Tu opinión es muy valiosa y nos ayudará a mejorar futuros programas.

Contenido del programa	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los temas abordados fueron claros y comprensibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los temas tratados fueron pertinentes para mi labor docente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El contenido del programa fue completo y bien estructurado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Metodología</b>				
Las dinámicas utilizadas favorecieron mi participación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los facilitadores lograron mantener un ambiente respetuoso y participativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El uso de recursos y materiales fue adecuado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Utilidad del programa</b>				
El programa me ayudó a identificar y reflexionar sobre mi bienestar personal y profesional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que las herramientas aprendidas son aplicables en mi vida diaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recomendaría este programa a otros docentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Anexo 19:** Diploma del programa

Se otorga el certificado de

# Reconocimiento a:

---

**Por concluir satisfactoriamente el programa**  
**“Docentes En Equilibrio: Fortaleciendo Cuerpo, Mente y Vocación”**  
**Un espacio de autocuidado, conexión y resiliencia**

---

**Facilitadores**