

Salud mental en los docentes de educación básica durante el Covid-19: del Burnout a la solución

Mental health in basic education teachers during the COVID-19 pandemic: from Burnout to the solution

Katthia Emily Huamán Chura¹

Centro Psicológico FelizMente, Lima - Perú
<https://orcid.org/0000000209325528>

Annie Jazmin Medina Arteaga²

Centro Psicológico FelizMente, Lima - Perú
<https://orcid.org/0000000349889229>

Karla Anamaría Uribe Bravo³

Centro Psicológico FelizMente, Lima - Perú
<https://orcid.org/0000-0002-7282-4602>

RESUMEN

La pandemia provocada por el nuevo coronavirus (COVID-19) ha generado un cambio radical en la metodología de enseñanza en docentes de educación básica, ellos se han vuelto posibles víctimas del síndrome de Burnout, debido a la sobrecarga de funciones. Este artículo busca hacer una revisión de esta realidad en la literatura actual, aunque el número de artículos que abarquen el tema sea limitado. La finalidad de esta investigación es proveer un panorama más amplio de la situación de la salud mental de los docentes de educación básica durante la pandemia de COVID-19 e intentar plantear algunas alternativas de solución, como potenciar las habilidades de afrontamiento y mejorar la dinámica laboral remota.

Palabras clave

Síndrome de Burnout, docentes, COVID-19

ABSTRACT

The pandemic caused by the new coronavirus (COVID-19) has generated a radical change in the teaching method of basic education teachers, as they have become possible victims of the Burnout syndrome due to the overload of functions. This article aims to review this reality in the current literature, although the number of articles on the subject is limited. The purpose of this research is to provide a broader overview of the mental health situation of basic education teachers during the COVID-19 pandemic and try to propose some alternative solutions, including enhancing coping skills and improving remote workplace dynamics

Keywords

Burnout Syndrome, teachers, COVID-19



Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 International. (CC-BY 4.0)

1. Egresada del Doctorado en Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. katthiahuaman@unife.pe
2. Bachiller en Psicología por la Universidad de San Martín de Porres. Diplomado de Arteterapia y Juego desde las neurociencias en Red Educativa Cultural Jose Antonio Encinas Perú. anniemedina99@gmail.com
3. Alumna de la carrera de Psicología de la Universidad de Lima (tercio superior). karla.uribe.bravo@gmail.com

En la actualidad, el mundo está sumergido en una situación excepcional debido al avance de la denominada primera pandemia global de la historia (Ribot et al., 2020). En diciembre de 2019, en Wuhan, se alertó la presencia de un brote epidémico de una nueva enfermedad respiratoria grave, denominada COVID-19, que, en enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud, proclamó como alerta sanitaria internacional; para luego, el 11 de marzo, catalogar como pandemia (OMS, citado en Jaspal y Nerlich, 2020). Esta situación ha conllevado a los países optar por poner en práctica medidas extremas de aislamiento social preventivo y obligatorio (Segura, 2020).

Dentro del sector educativo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, citado en Messina y García, 2020) logró identificar distintas brechas dentro de los países de la región Latinoamericana. Reportó una mayor proporción de docentes, tanto en número como en calidad, en las zonas más prósperas, en comparación con las zonas rurales, de población migrante e indígena que presentan un sistema educativo deficiente.

En el Perú, 523 mil docentes se hallan en el sector público, solamente el 26,3% de ellos laboran en áreas rurales (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016).

Según una encuesta desarrollada por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2018), los docentes de educación básica regular se encuentran en condiciones de trabajo precarias, como la falta de acceso tecnológico, ya que solo el 60% posee internet y en el área rural esto disminuye a 40%. El 74.5% son padres

de familia, solo tienen un dispositivo electrónico que deben compartir con sus hijos (MINEDU, 2018).

En este panorama, donde el docente se encuentra en una situación de alta vulnerabilidad psicológica, se hace relevante estudiar los efectos que trae el COVID-19 y las estrategias para favorecer y fortalecer su salud mental, considerando los efectos de la pobreza, desigualdad, discriminación e inestabilidad laboral (Molina, 2020).

CONSECUENCIAS DEL COVID-19 EN EL SECTOR EDUCATIVO

En vista de ello, la situación de vulnerabilidad de los docentes solo ha empeorado con el brote del COVID-19, el cual ha provocado el cierre de las escuelas y el uso del teletrabajo en los docentes. Esta modalidad implicó que el profesorado tuviera que implementar innumerables cambios en sus estrategias de enseñanza y aprendizaje. Así como, tener que adaptarse a un contexto donde la relación docente-estudiante se ve interrumpida por las repercusiones de la pandemia en su vida cotidiana, como son el confinamiento y el cambio de su modalidad de trabajo (Dos Santos et al., 2020).

Dicha exigencia al cambio ha exacerbado la propensión de esta población a desarrollar enfermedades mentales, las cuales ya eran una posibilidad debido al estado en el que se encuentra la educación de la región (García, 2017). En otras palabras, las condiciones insuficientes y la falta de apoyo del estado dejan al profesional con un desgaste emocional que lo conducen a padecer de estrés crónico y agotamiento (Olvera y Martínez, citado en García,

2017). A ello se le suma las consecuencias a nivel fisiológico y mental del aislamiento social.

La población está desgastada, en constante vigilancia por las amenazas sociales, manifestando además hostilidad, retraimiento social y fragmentación del sueño (Cacioppo et al., 2015). El COVID-19 atemoriza a la sociedad ante la incertidumbre y la novedad de la pandemia (Huarcaya-Victoria, 2020), esto se acentúa con el creciente número de infectados y fallecidos que son referidos cada día. Ello se ve exacerbado por los mitos y la desinformación en redes sociales y medios de comunicación, los cuales a menudo son impulsados por noticias erróneas o una mala comprensión de los mensajes (Sotelo, 2020).

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL

Estudios recientes argumentan que la población tiende a presentar sentimientos de paranoia, interpretando cualquier cambio o sensación como síntoma de la enfermedad; decantándose por interpretaciones catastróficas, distorsiones cognitivas y mecanismos incorrectos de afrontamiento. Aquello se vería reflejado en un excesivo lavado de manos, aislamiento social y ansiedad al momento de comprar (Huarcaya-Victoria, 2020).

El COVID-19 ha ocasionado mayores niveles de sintomatología ansiosa en la población (Huarcaya-Victoria, 2020, Prieto et al., 2020; Brooks et al., 2020; Özdin & Özdin, 2020), con mayor prevalencia en los cuadros de agorafobia o ansiedad por salir del domicilio y visitar espacios concurridos (Brooks et al., 2020; Huarcaya-

Victoria, 2020; Prieto et al., 2020), esto afecta en menor intensidad a quienes tienen mayor nivel educativo (Prieto et al., 2020).

Además, se encontró un aumento en los indicadores depresivos de la población en general y una mayor prevalencia de problemas de sueño, cansancio y tristeza (Prieto et al., 2020), aquello puede deberse a la alta correlación que se encuentra entre los trastornos de sueño y la sintomatología depresiva (Urzúa et al., 2020). Entre los factores de riesgo para este cuadro se encontraron: ser varón, tener un nivel educativo bajo, presentar molestias físicas (escalofríos, mialgia, mareo y dolor de garganta) y desconfiar de las habilidades de los médicos para diagnosticar el COVID-19 (Broche-Pérez et al., 2020; Prieto et al., 2020). Por otra parte, se encontró como factores protectores la búsqueda de información sobre el incremento de pacientes recuperados y el cumplimiento de las recomendaciones de salud pública (Urzúa et al., 2020).

LABOR DOCENTE Y COVID-19

La población docente está entre los más afectados, desde el inicio de la pandemia, han tomado medidas para mantener sus labores en los diferentes niveles educativos; entre ellas la anticipación de las vacaciones, la flexibilización del calendario escolar, la adopción de estrategias de educación a distancia (Dos Santos et al., 2020) y el uso del teletrabajo en las instituciones educativas.

El trabajo remoto no es algo nuevo, ya que muchas instituciones comenzaron previamente a realizar esta dinámica. Sin embargo, en el contexto actual, este no ha sido una opción, estrategia ni herramienta,

sino una imposición a causa del COVID-19, agravada por el aislamiento social, las cantidades de trabajo excesivas y la falta de supervisión y control en el trabajo (Molina, 2020; Cáceres et al., 2015).

El desgaste emocional y mental de los docentes ya era un gran problema en el pasado, debido a los bajos salarios, horarios laborales extensos y el precario ambiente laboral (Párraga y Escobar, 2020). La pandemia los ha orillado a desarrollar enfermedades mentales como consecuencia de las altas demandas impuestas a estos profesionales (Dos Santos et al., 2020).

Las demandas adaptativas exigidas a los docentes, con el fin de que las actividades de enseñanza no se suspendan (Dos Santos, 2020), los forzó a aprender a utilizar Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el proceso de aprendizaje (Sandoval, 2020). En suma, la falta de preparación tecnológica, la carencia de herramientas necesarias, como conexión a internet o computadora con cámara y micrófono, han ocasionado sentimientos de sufrimiento emocional y una sobrecarga de trabajo para los educadores (Dos Santos, 2020; Sandoval, 2020).

TELETRABAJO DOCENTE EN EDUCACIÓN BÁSICA

Cabe recalcar que la llegada de las TIC en los contextos de educación básica puso en evidencia la necesidad de diseñar nuevos escenarios educativos, donde el maestro ha dejado de ser la única fuente de conocimiento para sus alumnos (Sandoval, 2020). En las zonas rurales esta capacitación depende en mayor proporción del gobierno pues de los 25 mil colegios privados del entorno educativo peruano,

solamente 429 se encuentran en este territorio (Defensoría del Pueblo del Perú, 2020). Por si fuera poco, en el sistema educativo básico estatal 16 669 docentes no cuentan con formación pedagógica. Esto empeora en áreas rurales, donde el 69% de los profesores no tienen educación formal, asumiendo la enseñanza y monitoreo del proceso educativo de aproximadamente 1 millón 200 mil estudiantes (Defensoría del Pueblo del Perú, 2020).

Antes de la pandemia, se sentaron algunos precedentes integrando las TIC a la malla curricular y a las competencias docentes, sin embargo, aún no se ha alcanzado un total dominio de estas nuevas tecnologías (Hernández, 2017). Frente a la coyuntura, el Ministerio de Educación implementó un programa educativo a nivel nacional denominado “Aprendo en Casa”, dirigido a estudiantes de colegios públicos, el cual se divulga a través de internet, radio y televisión (MINEDU, como se cita en Celio, 2021). Dicho programa posee horarios variables, implicando un mayor esfuerzo del profesorado para comunicarse telefónicamente con cada estudiante, alcanzando aproximadamente el número de treinta llamadas a la semana (Aragón y Cruz, 2020).

BURNOUT DOCENTE

La sobrecarga laboral docente se convirtió en un gran problema en la pandemia, por la existencia de una doble jornada laboral, combinar el trabajo pedagógico con las tareas del hogar, sin ninguna remuneración extra (Londoño et al., 2018; MINEDU, 2018). Su responsabilidad de educar y formar ciudadanos adaptados se complicó por la sobrecarga de sus actividades, generando mayor estrés (Prieto, citado en Robinet y Pérez, 2020).

Los antecedentes mencionados sumados al teletrabajo han causado en el docente el síndrome de Burnout, un cuadro de saturación y agotamiento emocional producido por la sobrecarga de trabajo (Salcedo et al., 2020). Esto ha incrementado la insatisfacción laboral y frustración, afectando sus capacidades mentales y desempeño laboral (Malander, 2019).

A medida que el burnout se incrementa, la satisfacción de vida de los maestros disminuye, provocando altos niveles de agotamiento por la sobrecarga laboral durante la pandemia, pese a esto, ellos realizan una encomiable labor evitando reaccionar negativamente ante sus alumnos, para sostener su imagen de docentes competentes y autoeficaces (Celio, 2021).

La incertidumbre incrementa los niveles de ansiedad del profesorado (Hilliard et al., 2020), debido a la necesidad de actualización continua, las condiciones laborales deficientes y los problemas relacionados al alumnado, esto último caracterizado por la mala conducta de los alumnos, el cuestionamiento permanente de los conocimientos del docente y la pérdida del prestigio de la docencia (Mungarro et al., 2017). Esto ha afectado su salud mental con cuadros de estrés, angustia, ansiedad, irritabilidad, hipervigilancia, cuadros depresivos, melancólicos, rechazo, nerviosismo, dificultad de concentración, miedo y resignación (Molina, 2020), generando pérdida de motivación e insatisfacción laboral, así como descontento, desilusión y falta de energía (Fernández, 2014).

Los docentes han llegado a desarrollar sentimientos de tristeza, tensión y cansancio, aumentando su apetito y

sufriendo insomnio (Prada, et al., 2021). El agotamiento emocional al que han sido expuestos puede provocar una depresión anérgica, caracterizada por la falta de energía, apatía, aburrimiento y astenia ante excesivas demandas, acompañada de trastornos de sueño (Fernández, 2014). El sentimiento de soledad generado por la modalidad virtual (Misirlis et al., 2020) y al aumento de demandas familiares (Cho, 2020) pueden ser factores que acentúan la problemática.

En otros contextos, la historia ha sido la misma, docentes colombianos han visto afectado su equilibrio socioemocional por el estrés, las preocupaciones, sobrecarga laboral y la reorganización de la vida cotidiana, experimentando ansiedad y depresión como resultado de la crisis (Anaya y Rojano, 2020).

Tomando en cuenta las emociones experimentadas por los docentes frente al distanciamiento social, se encontró la prevalencia de tristeza, amor y empatía, estas dos últimas fueron experimentadas por quienes se enfocaron en fortalecer vínculos afectivos con su familia y estudiantes (Román, et al., 2020). La habilidad docente fue reforzada por una visión constructiva sostenida en la interacción con sus alumnos (Urritia et al., 2020).

IMPACTO EN LAS AULAS

Existe una relación directa entre el estado anímico del profesor y el alumnado, algunos estudios han constatado una correlación positiva entre la regulación emocional del docente y su habilidad para manejar conflictos en el aula. Los procesos emocionales son inherentes al clima escolar, donde las relaciones

interpersonales generan un desarrollo que puede ser beneficioso o desgastante para el docente (Valente y Lourenço, 2020) considerando los elevados objetivos que debe cumplir: que los alumnos aprendan, que se interesen y participen en clase (García y Pascual, 2017).

La docencia incluye factores de riesgos psicosociales como los estresores de rol, la carga de trabajo, dificultades de gestión del aula y falta de apoyo social de la institución (Extremera et al., 2019), por esta razón es necesario fortalecer la inteligencia emocional del docente para un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje (Cleveland-Innes, y Campbell, 2012; Mungarro et al., 2017; García y Pascual, 2017, Rientes y Rivers, 2014).

Las causas de las emociones y sentimientos docentes pueden ser los motivos para ejercer la enseñanza, la valoración de su rol pedagógico y el sentido de responsabilidad relacionado a la docencia (Badia et al., 2014; Kelchtermans, 1993, 2005; Lazarus, 1991; Van Veen y Slegers, 2006). Debido a lo último, se torna necesario comprender los efectos del COVID-19 en la salud mental en el proceso de enseñanza de los menores de edad.

El cambio emocional docente ha marcado una influencia negativa dentro del proceso de enseñanza en las aulas, debido al sentimiento de miedo e incertidumbre que se traslada del docente hacia sus alumnos por la situación de emergencia mundial a consecuencia del COVID-19 (Huamán et al., 2021).

El docente se encuentra en la necesidad de adaptarse y lidiar con los problemas sociales del alumnado en una realidad donde se

pierde la comunicación y el contacto entre seres humanos (Inga-Paida et al., 2020), llevándolos a crear nuevas estrategias que permitan convertir esta situación en una nueva oportunidad de desarrollo.

RECOMENDACIONES

La realidad pandémica ha implicado una sobrecarga laboral en los docentes, que han visto la necesidad de capacitarse de forma intensiva para adaptar sus estrategias de enseñanza a un ambiente de virtualidad. A ello se le adiciona su propio confinamiento y dificultades personales, originando un estado de estrés psicológico en el profesorado (Inga-Paida et al., 2020; Reynosa et al., 2020).

Esto no solo afecta su condición mental, sino también la calidad de aprendizaje de sus educandos (Párraga y Escobar, 2020). En contra de todo pronóstico, los docentes han logrado implementar nuevas habilidades educativas con respecto a las TIC, gracias a su capacidad de adaptación pragmática, concientizando sobre los pros y contras de la educación virtual y desarrollando programas para el control de consecuencias de esta realidad (Reynosa-Navarro et al., 2020).

Se hace importante instaurar una serie de recomendaciones sobre la dinámica laboral remota (Molina, 2020). Desde la práctica clínica se recomienda controlar las horas frente a la computadora y asignar un espacio para la relajación u horas de ocio, respetando los límites entre los aspectos personales, familiares y laborales. Además, se hace importante mantener el contacto con su red de apoyo y una correcta higiene de sueño.

Desde las instituciones educativas se recomienda sensibilizar e implementar medidas pertinentes para prevenir y manejar el estrés laboral en su equipo docente. Se sugiere considerar estas variables para ofrecer ayuda psicológica oportuna a los maestros afectados y ayudarles a administrar correctamente su carga laboral. También se pueden desarrollar programas de entrenamiento para el manejo de estrés y apoyo emocional, promoción de hábitos saludables y evaluaciones periódicas de su salud física y mental (Rodríguez, et al., 2017). Se requiere fortalecer la resiliencia y difusión de técnicas de relajación muscular, respiración y visualización para

fortalecer el bienestar psicológico docente y contrarrestar el impacto del estrés (Robinet, et al., 2020).

Como estrategia preventiva, es indispensable potenciar las técnicas de afrontamiento para reducir la probabilidad de aparición del síndrome de burnout, otorgando reconocimientos públicos al logro y a la gestión docente como refuerzos sociales, aumentando así los niveles de compromiso, productividad y calidad de servicio y disminuyendo las situaciones estresantes como actividades repetitivas, sobrecarga laboral y comunicación deficiente (Muñoz y Correa, 2012).

REFERENCIAS

- Anaya, N. y Rojano, C. (2020). *Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del COVID-19* [Tesis de maestría, Universidad de la Costa CUC]. Repositorio - CUC <https://hdl.handle.net/11323/7679>
- Aragón, J. y Cruz, M. (2020). *2020: el año de las maestras y maestros en el Perú*. <https://escuela.pucp.edu.pe/gobierno/investigacion/reportes-tematicos-2/2020-el-ano-de-las-maestras-y-maestros-en-el-peru/>
- Badia, A., Meneses, J. y Monereo, C. (2014). Affective dimension of university professors about their teaching: An exploration through the Semantic Differential Technique. *Universitas Psychologica*, 13(1). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-1.adup>
- Broche, Y., Fernández, E. y Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, 1-14. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488/1555>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cáceres, N., Campilla, J., Vergara, C. y Bargsted, M. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud & Sociedad*, 6(1), 50-75. <http://doi.org/10.22199/S07187475.2015.0001.00004>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitano, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual review of psychology*, 66, 733-767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
- Celio, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por Covid-19. *PURIQ*, 3(1), 185-212. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Cleveland-Innes, M., y Campbell, P. (2012). Emotional presence, learning, and the online learning environment. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 13(4), 269-292. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v13i4.1234>
- Defensoría del Pueblo. (2020). *La educación frente a la emergencia sanitaria. Brechas del Servicio Educativo público y privado que afectan una educación a distancia accesible y de calidad* (Serie Informes Especiales N° 027-2020-DP). <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1252037/Serie%20Informes%20Especiales%20N%C2%BA%20027-2020-DP%20La%20educaci%C3%B3n%20frente%20a%20la%20emergencia%20sanitaria.pdf>
- Dos Santos, B. M., Scorsolini-Comin, F. y De Cassia, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*,

- 29(3), 137-141. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=en.
- Extremera, N., Mérida-López, S. y Sánchez-Gómez. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la Educación*, 2, 74-97. <https://revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/213>
- Fernández, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 19-30. <https://doi.org/10.35362/rie660375>
- García, L. F. (2017). *El malestar docente en educación básica y media superior (un estudio comparativo entre los niveles de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria)* [Tesis de Doctorado, Universitat Ramon Llull]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/458448#page=1>
- García, M. y Pascual, M. (2017). De la congoja a la satisfacción: el conocimiento emocional del profesor de matemáticas. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8(15), 133-148. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v8i15.68
- Hernández, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325-347. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- Hilliard, J., Kear, K., Donelan, H., & Heaney, C. (2020). Students' Experiences of Anxiety in an Assessed, Online: Collaborative Project. *Computers & Education*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103675>
- Huamán, L., Torres, L. A., Amancio, A. M. y Sánchez, S. (2021). Educación remota y desempeño docente en las instituciones educativas de Huancavelica en tiempos de COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 11(3). <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.692>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Inga-Paida, M., García, D., Castro, A., Erazo, J. (2020). Educación y Covid-19: Percepciones docentes para enfrentar la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i1.785>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (6 de Julio de 2016). *En el país existen más de 500 mil docentes* [Comunicado de Prensa]. <http://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n125-2016-inei.pdf>
- Jaspal, R., & Nerlich, B. (2020). Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S249-S251. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000773>
- Kelchtermans, G. (1993). Getting the story, understanding the lives: From career stories to teachers' professional development. *Teaching and Teacher Education*, 9(5-6), 443-456. [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(93\)90029-G](https://doi.org/10.1016/0742-051X(93)90029-G)
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion.

- American Psychologist*, 46(8), 819-834. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Londoño, S., Gómez, G. y González, V. (2019). Percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público. *Revista Espacios*, 40(2). <https://www.revistaespacios.com/a19v40n02/a19v40n02p26.pdf>
- Malander, N. (2019). Prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundario. *Revista de Psicología*, 15(29), 84–99. <https://revistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2113>
- Messina, D., y García, L. (2020). *Estudio diagnóstico sobre docentes en América Latina y el Caribe: Documento de Trabajo*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
- Ministerio de Educación del Perú. (2018). *Encuesta nacional a docentes de instituciones educativas públicas y privadas 2018*. <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo-2018.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2018). *Encuesta nacional a docentes de instituciones educativas públicas y privadas 2018*. <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo-2018.pdf>
- Misirlis, N., Zwaan, M., Sotiriou, A., & Weber, D. (2020). International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis: The role of social media and the host university. *Journal of Contemporary Education Theory & Research*, 4(2), 20-25. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4256624>
- Molina, J. (2020). Trabajo y salud mental en tiempos de pandemia. *Realidad Empresarial*, (9), 52-55. <https://doi.org/10.5377/reuca.v0i9.10071>
- Mungarro, G.C., Chacón, Y. G. y Navarrete, G. E. (2017). *Malestar docente y su impacto emocional en profesores de educación primaria*. Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2398.pdf>
- Muñoz, C. y Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123799.pdf>
- Özdin, S., & Özdin, S. B. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression, and health anxiety during Covid-19 pandemic in turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Párraga, K. y Escobar, G. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 4(7), 142–155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Prada, R., Gamboa, A. y Hernández, C. (2021). Efectos depresivos del aislamiento

- preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública de Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Prieto, D., Aguirre, G., De Pierola, I., Luna Victoria-De Bona, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe-Bravo, K. A., & Zegarra, Ángel. (2020, diciembre 23). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 26(2), e425. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Reynosa Navarro, E., Rivera Arellano, E. G., Rodríguez Galán, D. B., & Bravo Díaz, R. E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 16(77), 141-149. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1580>
- Reynosa, E., Rivera, E. G., Barramedo, D. y Bravo, R. E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto covid-19: una revisión sistemática. *Conrado*, 16(77). <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1580>
- Ribot, V., Chang, N. y González, A. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008
- Rientes, B., y Rivers, B. A. (2014). Measuring and understanding learner emotions: Evidence and prospects. *Learning Analytics Community Exchange*. <https://lace.apps.slate.uib.no/publications/learning-analytics-and-emotions.pdf>
- Robinet, A. y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2111/4197>
- Rodríguez J., Guevara, A. y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/html/index.html>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I, Gautreaux, R., Antúñez, A., Ordhlei, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa, K.L., Torres, S., Barcelo, E., Conejo, M., Allegri, R. y Ponnet, V. (2020). Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *JONED - Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-78. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Salcedo, H. L., Cardenas, Y.Y., Carita, L. M. y Ledesma, M. J. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 1(3). <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Sandoval, C. (2020). La educación en tiempo del Covid-19 Herramientas TIC: El Nuevo Rol Docente en el Fortalecimiento del Proceso Enseñanza Aprendizaje de las Prácticas Educativas Innovadoras. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 24-31. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.138>
- Segura, M. S. (2020). Con alerta, pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia.

- Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 77(1), 55-58. <http://dx.doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n1.28066>
- Sotelo, D. (2020). Pandemias, información y medios: covid-19, un ejemplo a través de la crisis. *Medicina*, 42(2), 143-146. <http://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1531>
- Urritia, M. E., Ortiz S. y Jaimes, A. L. (2020). Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el COVID-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology - INFAD Revista de Psicología*, 2, 187-196. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/1970/1701>
- Urzúa, A., Samaniego, A., Caqueo-Urizar, A., Zapata, A. y Irarrázaval, M. (2020). Salud mental en trabajadores de la salud durante la pandemia por COVID-19 en Chile. *Revista Médica de Chile*, 148(8). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801121&script=sci_arttext
- Valente, S., Lourenço, A. A. (2020). La inteligencia emocional marca la diferencia: el impacto de las habilidades de inteligencia emocional del profesorado en las estrategias de manejo de conflictos en el aula. *Know and Share Psychology*, 1(4). <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4249/4231>
- Van Veen, K., y Slegers, P. (2006). How does it feel? Teachers' emotions in a context of change. *Journal of Curriculum Studies*, 38(1), 85-111. https://www.researchgate.net/publication/248986123_How_does_it_feel_Teachers'_emotions_in_a_context_of_change

Recepción: 14 de junio de 2021

Aceptación: el 31 de agosto de 2021