



# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA DOCENCIA EN EDUCACIÓN BÁSICA Y EL  
ESTRÉS LABORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA  
POR COVID-19

PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ILSE KARINA GARCÍA JUÁREZ

ASESOR:

MTRO: GASPAR EDGARDO OIKIÓN SOLANO

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO DE 2023

## AGRADECIMIENTOS

*“Mi historia no ha terminado”*

*Esta frase me salvó la vida y sigue siendo una motivación para mí hasta el día de hoy, pues hace unos años parecía que no encontraría el camino, del cual no quería regresar. Pero Dios es grande, me ayudó a seguir adelante, mandándome unos ángeles que me iluminaron en muchos aspectos. Y me llena de alegría poder dedicarles este trabajo que, con mucho esfuerzo, he logrado culminar.*

*A mis padres Ernesto y Graciela, por darme la vida y ser un ejemplo del amor tan real que me brindan día a día. Son mi mayor orgullo, mi inspiración y gracias a eso, soy una mujer fuerte. Sin ustedes nada sería posible. Espero siempre estén presentes en mis logros, pues todos y cada uno de ellos, son por y para ustedes. Los amo.*

*A mi hermana Kathy, por ser mi mejor amiga desde el día que nací, por acompañarme en cada momento y ser la primera persona a la que recurro para apoyarme y defendernos ante cualquier situación. Gracias por ser la mejor sister del mundo.*

*A mis sobrinos, Evan, Sebastián y Paula, me enseñaron que ser tía es lo más increíble del mundo. Amores de mi vida por siempre.*

*A mis abuelos Guillermo y Marina, quienes me enseñaron que el amor por la familia, lo es todo. Y ahora, él es mi ángel en el cielo. Gracias.*

*A mi abuela Julia, te fuiste cuando tenía seis años y no ha pasado un día que no piense en ti. Siempre formarás parte de mi corazón. Besos hasta el cielo.*

*A mi compañero de vida Alan, gracias por nunca dejarme caer, me salvaste incontables veces, me apoyaste cuando no podía más y eso es más de lo que podría pedir. Te convertiste en mi ancla y mi soporte. Mi amor por ti es para siempre. Te amo.*

*A mis colegas y compañeros de universidad, Evelyn, Carolina, Mariel, Ivonne, Luis y Daniela. El mejor equipo durante cuatro años y sin ustedes, nada hubiera sido igual. Les agradezco el apoyo, las risas y las increíbles experiencias.*

*A mis amigos, Mario, Andrés, Emily y Karla, sin duda todos los años de amistad que llevamos juntos, confirman el enorme cariño que les tendré eternamente. Gracias por ser los*

*mejores amigos, los más reales que la vida pudo darme. Con ustedes sé que nunca estaré sola. Los quiero.*

*A mi asesor Edgardo Oikión, por su paciencia, por sus consejos y fundamentalmente por ayudarme a concretar este trabajo. No pude elegir mejor asesor. Gracias infinitas.*

*A mis sinodales, quienes se dieron el tiempo de leer mi trabajo y aprobarlo.*

*A la Universidad Pedagógica Nacional, por darme los conocimientos y las herramientas necesarias para convertirme en una profesional de la educación.*

*Orgullosamente egresada.*

*EDUCAR PARA TRANSFORMAR*

*EDUCAR PARA LIBERAR*

*PEDAGÓGICA NACIONAL*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1. EL TRABAJO DOCENTE DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19</b>	6
1.1 Docencia y su definición	6
1.1.1 La práctica docente	9
1.2 La Pandemia por COVID-19	13
1.2.1 Contexto y panorama general	14
1.2.2 La Educación a distancia en línea; una opción frente la pandemia	16
1.2.3 El trabajo docente a distancia durante la Pandemia por COVID-19	20
<b>CAPÍTULO 2. EL ESTRÉS Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DIRIGIDA AL ÁMBITO LABORAL DEL DOCENTE</b>	23
2.1. Estrés y su definición	23
2.1.1 Elementos estresores	24
2.1.2 Síndrome de Burnout	26
2.1.3 Estrés laboral docente	27
2.1.4 Modelo de Estrés Docente	29
2.2 Educación Emocional para los docentes	30
2.2.1 Definición de Educación Emocional	30
2.2.2 Contenidos de la Educación Emocional	31
2.2.3 La autorregulación emocional y su definición	33
2.2.4 Competencias emocionales	36
2.2.5 Estructuración competencias emocionales	36
2.2.6 La Educación Emocional, una vía para el aprendizaje de la autorregulación emocional en los docentes.	38
<b>CAPÍTULO 3. ALGUNAS EXPERIENCIAS DE DOCENTES DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19</b>	40
3.1 Las narrativas pedagógicas y su definición	40

3.2 Las narrativas pedagógicas; una vía para conocer las experiencias de los docentes durante la pandemia.	42
3.2.1 Planteándonos investigar las experiencias de los docentes durante la pandemia a partir de recuperar sus narrativas pedagógicas.	43
3.2.2 Instrumentos de investigación que se emplearán y su implementación (entrevistas)	46
3.2.3 Relatos narrativos de experiencias docentes en tiempos de pandemia.	49
3.2.4 Conclusiones de las narrativas pedagógicas docentes.	77
<b>CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE CURSO-TALLER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL Y GENERAR UN PLAN DE ACCIÓN, CON LA ORIENTACIÓN, PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DOCENTE</b>	<b>80</b>
4. Presentación	80
4.1 Contexto institucional	81
4.2 Metodología de diseño didáctico	83
4.3 Duración del taller	86
4.4 Objetivos generales	86
4.5 Índice del curso-taller	87
4.6 Propuesta de acreditación	88
4.7 Bibliografía	89
4.8 Programación de las sesiones de trabajo	91
<b>CONCLUSIONES FINALES</b>	<b>102</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>105</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>112</b>

## INTRODUCCIÓN

La humanidad enfrentó una situación extraña, a la cual gradualmente se ha ido adaptando, convirtiendo dicho proceso en lo que ahora llaman *nueva normalidad*; me refiero a la pandemia por Covid-19. Con ello, distintas profesiones fueron afectadas, una de ellas fue la docencia, que enfrentó un cambio en su estructura de trabajo para lograr ejercer su labor educativa. Desde aquel marzo de 2020, en donde las escuelas mexicanas fueron llamadas a suspender sus clases presenciales debido a la pandemia, que seguía esparciéndose por cada rincón de nuestro país a una velocidad impresionante, se optó por continuarlas a distancia con ayuda de las tecnologías, herramientas y plataformas digitales.

Adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología resultó todo un desafío. Algunos docentes se enfrentaron a un panorama desalentador para cumplir sus labores habituales. Las actividades las realizaban desde el interior de sus hogares, donde en algunos casos se carecía del equipo necesario y el acceso a una red de internet, la cual era indispensable para lograr la encomienda. En ciertos casos, algunos docentes sufrieron con la poca o nula relación con el uso y manejo de las plataformas.

Esto implicó que los docentes tuvieran que implementar nuevas formas para planear y conducir sus clases, de una manera apresurada, dado que los cambios se impusieron de un día a otro. Bajo este contexto es posible entender que los profesores han estado sujetos a presiones y estrés, debido a que han tenido que abandonar parte de sus formas conocidas y seguras de ejercer la docencia y aventurarse a unas desconocidas; a esto deben sumarse los temores de contagio frente a la enfermedad, que como es de entender han estado presentes. Este ha sido, un marco presionante, bajo el cual se ha ejercido la docencia virtual en nuestro país, en los últimos meses.

El panorama de un futuro incierto con el surgimiento de la pandemia, aunado a las situaciones anteriores donde recae la responsabilidad de ofrecer a sus alumnos un aprendizaje adecuado, derivaron en un aumento de estrés, y un riesgo considerable

para los docentes. Es así que tomar en cuenta el estrés es de suma importancia puesto que no permite desarrollarnos socialmente de manera positiva, siendo que estas emociones internas, se manifiestan y se reflejan también físicamente afectando el rendimiento de la persona, incluso en su día a día. En resumidas cuentas, con la pandemia, los desafíos de los docentes mexicanos se multiplicaron.

La labor docente fue una de las más afectadas por la pandemia. El proceso de adaptación resultó en una tarea agotadora que derivó en estrés laboral, el cual afecta gravemente la salud física y mental de los profesores afectando considerablemente su calidad de vida. Dentro de estas situaciones se necesitan habilidades que ayuden a adaptarse a una forma de vida que no es parte de la normalidad. Es común, que al escuchar a una persona manifestar fatiga laboral inmediatamente determinemos que una de las causas que la generan puede estar relacionada con el estrés.

Así mismo, considero que toda esta gran labor por parte de los docentes que consiste en llevar a cabo las clases a distancia lo mejor posible, no permite ver con claridad los problemas emocionales que estos mismos están padeciendo actualmente; estrés por una mayor carga laboral, los alumnos y su falta de interés por querer aprender, los padres de familia que no se involucran en apoyar a sus hijos en sus actividades o tareas. En síntesis, la labor del docente se está llevando a cabo bajo condiciones que favorecen el estrés.

Todo eso genera síntomas o problemas tanto físicos y mentales como es el cansancio, agotamiento, ansiedad, depresión, baja autoestima o desmotivación por parte de los docentes al impartir sus clases. Es así que la investigación recae precisamente en los docentes de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) y cómo están trabajando esta nueva modalidad de clases a distancia, y, sobre todo, cómo les está impactando emocionalmente a causa del posible estrés que están experimentando.

Dentro del proceso de adaptación se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes. La incertidumbre y el miedo fueron

elementos altamente negativos, la frecuente llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad y depresión.

El maestro Germán Ivan Martínez Gómez, de la Escuela Normal de Tenancingo, se cuestiona: *¿Cómo han enfrentado los docentes de educación básica la pandemia del COVID-19?*

Y a manera de respuesta, expone:

Como el resto de los mortales, con pasmo, frustración y miedo en algunos momentos. Con pasmo, porque la pandemia por el nuevo virus nos sorprendió a todos. Con frustración, cuando advertimos que, por años, subestimamos el uso de la tecnología en nuestra práctica docente y hoy debemos recurrir a ella para continuar con la enseñanza a distancia. Con miedo, porque transitar de una educación presencial a otra que plantea la implementación del uso de internet y de Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso educativo no es nada sencillo, sobre todo si consideramos que ese tránsito se dio de forma súbita y sin la capacitación adecuada.

Desde luego, también encontramos en los docentes desconcierto, decepción y enojo. Desconcierto cuando de la noche a la mañana nuestro hogar se convirtió en salón de clases, sala de juntas, centro de capacitación virtual, oficina de atención psicopedagógica, y espacio para brindar asesoría y tutoría a distancia. Decepción, cuando advertimos que seguimos confundiendo la escolarización con la educación, cuando nos damos cuenta que estamos obstinados en cubrir contenidos y no en descubrir y discutir problemas, en buscar soluciones a los mismos y en promover el *aprendizaje común* o *aprendizaje mutuo*; ése que nos invita a *intercambiar saberes* entre aquellas personas con las que convivimos.

Este panorama que se ha descrito, deja ver la necesidad de preparar a los profesores en el ámbito de lo emocional, en particular para que aprendan a regular su estrés. Esta es una necesidad apremiante, sobre todo, para los profesores de



educación básica. Para dar respuesta a esta necesidad presente entre los profesores, localizada en el ámbito emocional, se presenta la elaboración de una propuesta pedagógica, consistente en un curso-taller dirigido a los profesores de educación básica, centrado en la temática de regulación de sus emociones, para que, de esta manera, tengan un cauce para canalizar su fatiga, cansancio, estrés, ansiedad e irritabilidad.

Es evidente que la pandemia por Covid-19, ha traído consigo un cúmulo de emociones y de conmociones de los profesores de educación básica y poco se ha hecho para dar apoyo a este grupo de profesionales, ellos mismos seguramente hacen intentos de diversas maneras para buscar equilibrio en su salud emocional, pero se requiere algo más que eso, se requiere una respuesta sistemática y sólida, bajo la cual se brinde educación emocional a los profesores.

López, B (2008) menciona que:

Durante la etapa adulta se producen varios cambios de distinta índole (a nivel biológico, cognitivo y social). Por todo ello, es muy importante que la persona tenga recursos para prevenir algunos de estos cambios y prepararse para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. (pág.504)

No obstante, las personas adultas y mayores también podrían beneficiarse ampliamente de este programa, que supone una oportunidad, bien para aprender competencias que nunca llegaron a adquirir por distintas razones, o bien para potenciar o mejorar competencias adquiridas, pero no desarrolladas completamente.

Una apropiada educación emocional es de gran importancia para lograr una adecuada socialización, mejorar la calidad de vida y como factor preventivo ante problemas no sólo psicológicos sino también médicos que pueden aparecer a lo largo de la vida. Con todo ello, se pretende llamar la atención sobre los beneficios de llevar a cabo intervenciones en estos grupos de población docente que han sido menos estudiados hasta el momento y proporcionar herramientas útiles para llevarlas a cabo. No debe perderse de vista que los programas de educación

emocional tienen como objetivo último fomentar el bienestar personal y social del individuo. (López, B., 2008, pág. 506)

Al inicio de este trabajo, se resalta la importancia de las emociones y sus posibles correlatos sobre la salud y el bienestar de las personas de cualquier edad, destacando los beneficios que presenta, de cara al bienestar y la adaptación personal y social, el que la persona cuente con unos niveles adecuados de inteligencia emocional que le permitan conocer, comprender y actuar de manera eficaz sobre las emociones propias y de los demás. Igualmente, se ha hecho explícita la escasez de programas de intervención orientados hacia este objetivo, escasez especialmente en la etapa adulta de la vida, ya que la mayor parte de los programas de educación emocional se han desarrollado en el ámbito escolar.

Aún queda mucho por desarrollar en el campo de la educación emocional, no obstante, para que se produzca este desarrollo, una de las bases fundamentales es la concienciación acerca de la importancia de las emociones en todas las edades, incluidas la edad adulta, para mejorar el bienestar de las personas. Para ello, es necesario generar instrumentos que se ajusten a las necesidades prácticas de las personas que lo van a llevar a cabo, así como a las características de la población a la que se dirigen. Esta es la finalidad a la que responde esta propuesta de curso-taller.

Finalmente, no olvidar el merecido reconocimiento al que se han hecho acreedores todos y cada uno de los docentes que están laborando arduamente, para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje , ya ahora en una modalidad presencial pero que pasaron por la experiencia de mantener su trabajo durante la pandemia, haciendo uso de la modalidad de educación a distancia en línea. De tal modo, se considera que, un curso taller como el que se propone, tendrá una trascendencia importante, pues ayudará a llevar a cabo su trabajo de una manera menos presionada, en la medida que también puede aportar a la creación de un espacio de formación docente, mediante un clima emocional favorable en estos tiempos de regreso a la nueva normalidad, como lo serán las clases híbridas y/o presenciales.

## CAPÍTULO 1

### ***EL TRABAJO DOCENTE DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19***

En 2020, la humanidad se enfrentó a una crisis de salud ocasionada por la pandemia, del virus SARS COVID-19. Este suceso, trajo consigo muchos cambios en la cotidianidad de las personas, viéndose afectado el trabajo en muy diferentes ámbitos.

Uno de los tantos trabajos afectados por dicha emergencia sanitaria fue, sin duda, los docentes, y es que precisamente con ellos quisiera enfocar el inicio de este capítulo, relacionando su labor docente, lo que esto implica y sobre todo la práctica docente en la cual es basado su trabajo, así mismo, la manera en la que enfrentaron las clases a distancia como método implementado (y de manera tan repentina), para continuar con la educación de niños y jóvenes en todo el mundo. Y se puede agregar que al tratar estas temáticas, nos permitirá establecer una base, para en capítulos posteriores analizar las condiciones en que los mentores llevaron a cabo su trabajo.

#### **1.1 Docencia y su definición**

Para comenzar, es de suma importancia recalcar que la palabra *docencia* tiene múltiples significados y que, sin embargo, cada uno de ellos son válidos tomando en cuenta que cada persona tiene su propia perspectiva y manera de relacionar el trabajo docente. No obstante, quedarnos con una idea de lo que esto implica, tiene que ir más allá de conceptos básicos y sin duda, algunos otros conceptos que podrían llegar a ser muy similares o inclusive, diferentes entre sí.

Antes de centrarnos en el concepto docente, tomaré en cuenta que un sinónimo de este es el de *maestro* (del latín *magister*), el cual Sánchez, Sergio et al., (1983) lo ubican como la denominación que se le da a “aquella persona de autoridad en algún campo y que, para ello, influye en la formación de los demás.” (pág. 895). Así mismo, también mencionan que imparte una enseñanza determinada dirigido a una formación determinada, en otras palabras, se caracteriza por la capacidad o habilidad para ejercer un oficio o taller con aprendices.

Otro aspecto a considerar es el concepto de *educador*, el término incluye a toda persona que ejerza la acción de educar, por lo cual está muy vinculado a los maestros de escuelas y universidades, personas que día a día se encargan de ejercer dicha función. Sin embargo, el maestro es un educador, pero no necesariamente un educador es un maestro. Toda persona ha tenido a alguien que cumple las funciones de un educador. Existen dos tipos de educadores: en un primer nivel, los padres o tutores, los profesores y la escuela; y en un segundo nivel, los amigos, los personajes de resonancia pública, los medios de comunicación, etc. (EDUCALINGO, 2023)

Un último concepto a destacar también es el de *profesor*, en el cual este “se refiere más específicamente al que proporciona sobre todo conocimientos; es decir, contenidos instructivos.” (Sánchez, S. et al., 1983, pág. 895). El profesor se dedica profesionalmente a la enseñanza, especializado en una determinada área de conocimiento, asignatura, disciplina, ciencia o arte.

Por todo lo anterior, es así que en el Diccionario de Psicología y Pedagogía (2001) nos dice que el término *maestro*, hace referencia a que:

Independientemente de las definiciones anteriores que abarcan el campo de la ciencia y de los oficios, para la pedagogía, maestro es la persona con autoridad en materia de enseñanza y que tiene por profesión la labor docente. (pág.389)

Entonces, cuando nos preguntamos ¿qué es ser docente?, nos viene a la mente una intensa lluvia de ideas que son clave para formular un significado propio, tales como “explicar”, “transmite conocimientos”, “resolver problemas”, etc. Sin embargo, la palabra *docente* tiende a ser similar o por lo menos, la mayoría de las personas la encuentran relacionada con la *educación*. Por supuesto que uno de aquellos cientos de significados va encaminados hacia la misma dirección que es la educación.

Hernández, R. (2015) hace referencia a que:

En un mundo en proceso de cambio, la educación permanente aparece como la respuesta pedagógica estratégica que hace de la educación asunto de toda la vida

y dota a los educandos de las herramientas intelectuales que les permitirán adaptarse a las incesantes transformaciones, a los cambiantes requerimientos del mundo laboral. (pág. 40)

Tal como se menciona, la educación tiende a transformarse de acuerdo a su contexto. Es por eso que el docente juega un papel fundamental dentro de la educación, ya que este es el precursor del conocimiento en cada uno de los ámbitos, es decir, es un pilar dentro de la escuela o institución educativa.

La manera en que se reinventa el docente, tiene mucho que ver con la forma en que está dispuesto o dispuesta a actualizarse en los métodos y estrategias de enseñanza. Díaz (2011) expresa que además de la motivación y compromiso en los docentes, es importante conocer el mismo trabajo docente como un espacio desde el que se conforman sujetos e identidades sociales y culturales (individual como colectivamente).

Por tal razón, un docente es aquel capaz de inspirar al otro en su desarrollo integral, y ¿a qué me refiero con “el otro” ?, pues en el alumno, el cual deberá transitar el camino a través de herramientas que el mismo docente le inculque para descubrir sus habilidades y potencialidades, haciéndolos capaces de ser mejores. No es una mera transmisión de conocimientos como si se tratase de insertar un chip en la mente de los alumnos con toda la información de los cursos. Lo que realmente implica ser docente es trabajar con pasión, entusiasmo, con respeto, pero, sobre todo, con vocación.

El “Marco de Acción para satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje”, que acompaña a la ANUIES (2001) afirma que “el aporte de maestros y profesores, es esencial para preparar a los jóvenes, no solo para que aborden el provenir con confianza, sino para que ellos mismos lo edifiquen de manera resuelta y responsable”. (ANUIES, 2001, citado por Hernández, Ricardo., 2015, pág.41) Considero que, indudablemente, los docentes son los que deben despertar la curiosidad en el alumno, desarrollar la autonomía, fomentar el rigor intelectual y crear condiciones necesarias para el éxito en la enseñanza y la educación.

### **1.1.1 La práctica docente**

Si bien hemos resaltado la gran importancia que tiene el docente en el marco de la educación, también debemos considerar que, dentro de su labor, un concepto que se entrelaza es precisamente, la práctica docente.

No obstante, primero definiremos qué significa la práctica como un concepto aislado; Domingo y Gómez (2014) definen que:

En cuanto a práctica, practicar es un sinónimo de realizar, de hacer. Se define etimológicamente como algo vinculado a la acción y está emparentada con palabras como praxis o pragma. Practicar es imprescindible, ya que toda conducta es práctica y la práctica nos asocia a la conducta como personas que actúan (citado por Mena, Juanjo., en 2019, pág. 63)

Es así que el docente tiende a realizar la práctica, tomando en cuenta que alude a diferentes dimensiones las cuales pueden enlazarse durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Desde hace tiempo que la educación comenzó a centrarse solamente en el alumno como aquel sujeto que aprende, se propuso analizar no solo las técnicas que el mismo docente utiliza para elaborar y desarrollar sus clases, sino también las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes, considerando que los mismos estudiantes tienen distintas formas de aprender muy particulares.

Bruning (2002) dice que:

Las estrategias de aprendizaje son procedimientos o secuencias de acciones conscientes, voluntarias, controladas y flexibles, que se convierten en hábitos para quien se instruye, cuyo propósito es el aprendizaje y la solución de problemas tanto en el ámbito académico como fuera de él (citado por Hernández, R., en 2015., pág. 45).

Igualmente, Monero (1999) explica que:

La práctica docente se concibe como la acción que el profesor desarrolla en el aula, especialmente referida al proceso de enseñar. Todo lo ocurrido dentro del aula, toda

aquella complejidad que hay en los procesos y de las relaciones entre los procesos, forma parte de la práctica docente. (citado por Hernández, en 2015., pág. 46)

Del mismo modo, Hernández, R. (2015) menciona que:

La práctica docente se concibe como el conjunto de situaciones dentro del aula, que configuran el quehacer del profesor y de los alumnos, en función de determinados objetivos de formación circunscritos al conjunto de actuaciones que inciden directamente sobre el aprendizaje de los alumnos. (pág. 47)

La enseñanza que ocurre en el aula, es básicamente lo que se refiere la práctica docente. Para Pozo (2006) la práctica docente es multidimensional por los diversos acontecimientos simultáneos que en ella ocurren. Es decir, que la enseñanza se caracteriza por su inmediatez, dado que todo ocurre con rapidez y que en muchas ocasiones son difíciles de entender, controlar y de dirigir. (citado por Hernández, en 2015., pág. 47)

Así pues, Goldrine y Rojas (2007) señalan que:

La práctica docente la constituyen tres elementos clave en interacción: alumnos-contenidos-docentes. El docente concibe su práctica en una etapa de planeación, otra en la ejecución y/o interacción donde involucra un docente activo que sabe tomar decisiones para encaminar el aprendizaje y resolver las situaciones que pueden suscitarse. (citado por Hernández, en 2015., pág. 43)

De acuerdo con Palacios, Marchesi y Coll (2001) la práctica educativa:

Debe entenderse por medio de los acontecimientos en el aula en la interacción maestro-alumnos y alumnos-alumnos, como una actividad dinámica, reflexiva, que no puede reducirse a los procesos educativos en el interior del salón de clases, sino a la intervención pedagógica que ocurre tanto antes como después de los procesos interactivos en el aula. (citado por Hernández, en 2015., pág. 47)

Del mismo modo, Hernández, R. (2015) menciona que:

Esto quiere decir que, el proceso de planeación y los de evaluación son indudablemente útiles y necesarios, para conocer no solo los aprendizajes alcanzados por los alumnos, sino también los efectos posteriores. La planeación

docente tiene mucho que ver con lo que los profesores piensan lograr; en este caso serían las metas, y cómo piensan alcanzarlas con las estrategias didácticas. Para otro momento, por medio de la evaluación, tengan conocimientos de los logros alcanzados. (pp. 47-48)

Con base en todo esto, Ibáñez, Raymundo (2018) afirma que “la práctica docente está referido a la actividad de enseñar, que lleva a cabo el profesor para propiciar en los alumnos los aprendizajes esperados de acuerdo a los objetivos y contenidos establecidos en el curriculum.” (p.94) Indudablemente la práctica docente cumple una función educativa y social demasiado importante, mediante su acción pedagógica en conjunto de las actividades que favorecen el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje entre los mismos docentes y alumnos.

Sin embargo, los maestros y su práctica tienen características particulares, ya que es tan amplio el gremio del profesorado como de las personalidades, historias de vida, trayectorias académicas y personales, maneras de desarrollar la enseñanza, edades, etc.; ellos trabajan en escuelas, turnos y comunidades similares o distintas, al mismo tiempo que laboran con alumnos de diferentes sexos, edades y estilos de aprendizaje, con grados o ciclos escolares distintos, con los mismos programas y contenidos escolares. La práctica docente se realiza en tiempos y lugares específicos para así lograr llevar a cabo el proceso educativo.

La educación básica, como bien sabemos, hoy en día está integrada por tres niveles escolares: preescolar, primaria y secundaria; en donde cada uno tiene su propia forma de organización, servicios básicos, sujetos y propósitos u objetivos. Es aquí cuando los docentes tienen que acoplar su práctica de acuerdo a sus posibilidades, a las condiciones del centro escolar donde laboran y a las características de los alumnos, tomando en cuenta que cada uno trae consigo diferente nivel y contexto.

Ibáñez, R. (2018) piensa que “la práctica docente es un proceso de construcción histórico y social, y que, por lo mismo, se introducen -en el mismo- situaciones que propician su transformación, aunque también contiene rasgos que se preservan.” (pág.98) El destinatario de la enseñanza es el alumno, claro está, y por lo cual deberá aprender conocimientos, actitudes, valores y habilidades mediante diversas



estrategias y métodos didácticos que los profesores le plantean, para lograr los objetivos educativos encargados.

Es por ello que resalto que la práctica docente no es únicamente llegar al salón de clases a enseñar, se tienen que planificar y diseñar actividades educativas, se tiene que contemplar los recursos, materiales, recursos didácticos, innovar la forma de enseñanza, improvisar ya que no siempre coincide la planeación con la realidad, pero lo más importante es hacer que los alumnos aprendan, por lo tanto, que cumplan los objetivos educativos. En la práctica se encuentran implicados otros agentes como las autoridades educativas, los padres de familia, los elementos curriculares, políticos, institucionales, administrativos y normativos.

La práctica docente es cuando el sujeto ya se encuentra dentro de la acción. Se caracteriza por ser dinámica, contextualizada, y única; ya que ejerce su actividad apoyándose de diversos medios y recursos. Quiere decir, todas esas acciones y esos conocimientos y habilidades que el docente está adquiriendo dentro de la práctica.

Para analizar la práctica docente se consideran tres dimensiones:

1. El pensamiento didáctico del profesor y la planificación de la enseñanza: esto incluye las acciones que realiza el docente antes de su intervención como lo es la implementación del diagnóstico, la planeación de la enseñanza y las expectativas de lo que desea alcanzar en los resultados.
2. La interacción educativa dentro del aula: constituye la intervención que realiza el docente en el interior, así como la interacción que se da entre él y los alumnos durante las actividades de enseñanza y aprendizaje.
3. La reflexión sobre los resultados alcanzados: corresponde a la reflexión sobre los resultados alcanzados y el desarrollo de su práctica durante los primeros dos momentos. (Fierro, et al., 2000, citado por Hernández, en 2015., pp. 43-44)

No obstante, la práctica docente conlleva en muchas ocasiones, al cambio y a las modificaciones en el proceso de aprendizaje, y claro, todo depende del contexto y lo que este requiera para lograrlo. Montoya, M. (2013) considera que:

La acumulación de exigencias y responsabilidades planteadas por la sociedad sin la necesaria dotación de recursos ni apoyo social a los docentes para hacer frente a las mismas, generan eventos estresantes (...) Los sentimientos de frustración e impotencia se hacen visibles en torno a las limitaciones en las que se encuentra el docente, así como también a la falta de apoyo de la autoridad que lo dirigen. (pág. 23)

Es sustancial no dejar de lado los factores contextuales del aula; aquellas clases donde el número de estudiante rebasa el límite de lo que es considerado normal para gestionar un buen aprendizaje, y esto a su vez, provoca el incremento de trabajo en los docentes, generando ambientes mucho más complejos para los mismos profesores y alumnos. Tal como lo explica Ortiz, (1995):

Es importante también destacar la sobrecarga laboral, que no solo se deben a cuestiones cuantitativas y racionales, sino también cualitativas y emocionales. Otras fuentes de malestar docente están configuradas por las condiciones de trabajo de los profesores, la falta de recursos materiales, limitaciones de tiempo para la preparación adecuada de las clases, sobrecarga de tareas y exceso de trabajo son dificultades habitualmente descritas por el profesorado. (citado por Montoya, M., en 2013, pág.23)

Explicaremos más sobre este tema de manera específica en los siguientes capítulos.

Y aunque este problema viene desde hace tiempo atrás con la manera en que los docentes se tienen que actualizar y, sobre todo, adecuar al contexto que se presente. Por ello, su práctica tiende a reflejar su propia experiencia más que el modo como aprendieron formalmente.

En definitiva, la práctica docente se verá nuevamente transformada tras la llegada tan repentina de un suceso mundial del cual nadie estaba preparado y que, sin duda, revolucionó la manera de enseñanza tanto de los alumnos como de los mismos docentes.

## **1.2 La Pandemia por COVID-19**

Quién iba a pensar que, en el último mes del 2019, un acontecimiento llevaría a la humanidad a cambiar su manera de vivir para poder salvaguardarse. Como si se

tratase de un último deseo (mal intencionado) de año nuevo, el 31 de diciembre de ese mismo año, fue notificado un brote de virus en China, específicamente en la entidad de Wuhan, y que, para ese momento, aún era una enfermedad totalmente desconocida. No obstante, y a pesar de los esfuerzos por contener la enfermedad en dicha localidad, fue imposible mantenerla en cuarentena y lo que tanto se temía, sucedió. Pasó de ser solamente en un área geográfica específica y en varios países cercanos al brote como epidemia, a una propagación demasiado extensa, llegando a los demás continentes para finalmente convertirse en una emergencia sanitaria por pandemia, la cual paralizó por un momento a la población, dejando en el camino varias víctimas y un miedo latente para quienes experimentaron el virus en carne propia, y aquellos que lograron salvarse, sin embargo los síntomas los dejaron con secuelas en su salud. Incluso el temor por los seres queridos y la frustración por las medidas que se tomaron para evitar la propagación, llevando a todos a un encierro en casa.

Nadie sabía con exactitud por qué pasaba esto, fue un suceso histórico que no se había repetido desde siglos atrás. Por otro lado, esta pandemia dejó entrever las problemáticas que también han venido desde hace tiempo como las desigualdades económicas y sociales, impactando en diversas áreas de la vida humana. Todos los sectores tuvieron que buscar la manera de brindar sus servicios; los médicos en primer lugar, combatiendo contra esa enfermedad para salvar la vida de las personas ante una enfermedad de la cual se sabía poco y también, arriesgándose ellos mismo para no contraer el virus. Se convirtió en una lucha día tras día y durante meses. Me refiero al virus Sars-Cov-2, comúnmente llamado COVID-19.

### **1.2.1 Contexto y panorama general**

Como cualquier otro fin de año, las personas nos preparábamos para culminar el 2019, ansiosos y motivados por el comienzo de muchos proyectos y pensando en los nuevos propósitos por cumplir. Sin embargo, el 2020 sería un año sumamente difícil para todos y en general, el panorama pausó por completo la idea de realizar esos deseos.

A finales del mes de diciembre del 2019, un gran número de casos de neumonía (hasta ese momento de origen desconocido), fueron identificados en China, específicamente en la ciudad de Wuhan. Este brote fue la razón por la que la autoridad sanitaria en China alertó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 31 de diciembre del 2019 sobre la aparición de casos de neumonía atípica de origen desconocido. (R. Mojica y M.M. Morales, 2020, pág. 73)

Los contagios por el nuevo coronavirus comenzaron a volverse alarmantes y de manera rápida a nivel internacional, cuando el día 13 de enero de 2020 la OMS anunció el primer caso de infección fuera de China. A pesar de todos los esfuerzos que se tuvieron durante todo el mes de enero, los infectados iban en aumento de manera exponencial y con ello, se reportaron las primeras muertes. Ya a finales del mes, específicamente el día 30 de enero la OMS declaró la enfermedad como una emergencia de salud pública.

R. Mojica y M.M. Morales (2020) en su artículo, explican que:

La misma OMS anunció que la enfermedad causada por el nuevo coronavirus aislado en Wuhan, China, sería llamado COVID-19, que responde a la forma corta del nombre *coronavirus disease 2019*, mientras que el agente causal fue denominado SARS-CoV-2 por el Comité Internacional de Taxonomía de Virus. (pág.73)

A partir de ese momento, los siguientes meses se convertirían en un cambio acelerado para la sociedad, primeramente, por el número de infectados que aumentó de manera precipitada, pues conforme pasaban los días, la COVID-19 se fue expandiendo en todas las regiones del mundo, en cada continente, en casi todos los países y del mismo modo, los contagios y lamentablemente, las muertes que venían consigo en la mayoría de los casos. Fue así que la OMS declaró esta enfermedad como pandemia, el día 11 de marzo.



Figura 1. Línea de tiempo COVID-19. (Morales-Crespo, 2020)

### 1.2.2 La Educación a distancia en línea; una opción frente la pandemia

El año 2020 trajo consigo la pandemia del coronavirus, siendo esta una de las peores tragedias a nivel mundial y que la historia de la humanidad no había vuelto a vivir desde hace ya bastante tiempo. Ante esta alerta sanitaria, la educación presentó un desafío donde tuvieron que transitar de una enseñanza presencial a una virtual y en sí, las instituciones educativas tuvieron que adaptarse casi, de la noche a la mañana.

Con la pandemia extendiéndose velozmente por todos los continentes, se optó por el confinamiento de manera estricta, y con ello el cierre de las escuelas, tal como se ha comentado anteriormente. Sin embargo, en esta situación donde el papel y el bolígrafo tuvo que remplazarse por la pantalla y el teclado, la calidad educativa tiende a ponerse en cuestionamiento porque, ¿realmente el trabajo en línea ha tenido el mismo efecto que si se hubiese hecho presencial?

La mayoría de los países adoptaron la modalidad en línea como la continuación del ciclo escolar y con ello, no se perdiese ningún aprendizaje y acatar el plan de estudios lo más posible. Pero aquí, sobre todo en el territorio mexicano, las problemáticas y desigualdades dejaron entrever muchas cosas que la educación

había olvidado o simplemente, ignorado. Matas, Antonio, et al. (2021) consideran que:

Independientemente del tipo de modalidad, los centros educativos deben garantizar que el alumnado alcanza los objetivos de aprendizaje (...) Dicho de otra forma, el objetivo del sistema educativo en tiempos de crisis debe ser garantizar que, independientemente de la modalidad de clase, se alcancen los objetivos educativos preestablecidos. (pág. 55)

Aunque la educación no tuvo más opciones en ese momento, se implementó la educación a distancia en línea, con la única preocupación de que los alumnos no perdieran el ciclo escolar.

En este sentido, el curso 2019-2020 quedará en la memoria, pues la mayoría de los estudiantes a nivel mundial se vieron afectados por el cierre temporal de las instituciones educativas, llevando un cambio en la educación presencial a una de manera virtual.

Ante esta realidad, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) han presentado una especial relevancia. Santos, María (2021) expone lo siguiente:

El uso de plataformas ofreció una serie de ventajas en el contexto de enseñanza-aprendizaje, entre ellas: brindar al estudiante flexibilidad al poder acceder al estudio en cualquier momento y lugar, siempre y cuando se cuente con acceso a internet, permitiendo el uso de materiales diversos (visuales, audiovisuales y auditivos); atender a un mayor número de estudiantes, generar una mayor interacción entre docentes y alumnos; motivar y desarrollar competencias en el trabajo de manera autónoma. (pág. 79)

Ahora bien, los recursos que se implementaron, como se ha mencionado anteriormente, podrían resumirse en su mayoría como un conjunto de videoconferencias y transcripciones de documentos. Muchos de ellos fueron utilizados debido a la popularidad que ellos mismos generaron por los usos que brindaba y que eran óptimos para trabajar, por lo que herramientas como Zoom y Google Meet cargaron con gran parte de esta masiva digitalización. Por ejemplo, la

herramienta de zoom pasó en un mes de tener 10 millones de usuarios a 100 millones. Igualmente se utilizaron plataformas como Google Classroom para la continuación y evaluación de tareas y trabajos generales.

Evidentemente, los recursos tecnológicos son una de las necesidades implicadas para continuar con el trabajo virtual. Matas, A. (2021) explica que algunos de los recursos básicos son:

- Red básica que ofrezca acceso a Internet de calidad a toda la ciudadanía.
- Software que permita a los docentes gestionar los contenidos de enseñanza.
- Equipos de computación (computadoras, tabletas o celulares) para los docentes y estudiantes. (pág. 57)

Claramente, estamos presenciando una generación de niños y jóvenes que, en general, están vinculados con la tecnología digital, y esto ha conllevado a modificar sus formas de aprendizaje, sus intereses, sus gustos y habilidades. Pero esto no significa que puedan aprender con la tecnología; saben utilizarla muy bien para comunicarse, para usar las redes sociales, pero no estrictamente la emplean como un mero recurso para su aprendizaje.

Si bien es cierto que nadie estaba preparado para un cambio tan radical, lo que es cierto es que tanto docentes como alumnos, trabajaron en adaptarse de acuerdo a sus posibilidades. A propósito de esto, Díaz-Barriga, A. (2020) alude a que:

La sensación que en este momento tenemos estudiantes y docentes que hemos perdido la escuela, perdimos las aulas. Aunque al principio el distanciamiento social establecido por la pandemia y el primer aviso de suspensión de actividades causó cierto festejo, pues inicialmente se llamó a adelantar el inicio de vacaciones a partir del 23 de marzo y hasta el 16 de abril (...) con el tiempo comenzamos a extrañar las aulas. (pág. 19)

La educación se encontraba ante un hecho totalmente inédito y esa es, la pérdida del espacio escolar y, sobre todo, el aula o salón de clases como el lugar donde el aprendizaje comienza. En ocasiones anteriores también se ha perdido la escuela; un ejemplo de ello en México fue tras los terremotos de 1985 y 2017

respectivamente, y aunque se tomaron medidas para restablecer la educación, esta no demoró tanto tiempo. Pero nunca se experimentó como hecho mundial como lo ha provocado la pandemia por COVID-19.

No obstante, las experiencias que cada persona tuvo durante este periodo y ante esta inminente aceleración digital, hay que tomar en cuenta las dificultades que surgieron a raíz del confinamiento y una brecha digital en el uso de las plataformas digitales del momento.

Un primer aspecto a considerar es que, no solamente se requirió la red de cableado, sino también disponer de computadores que puedan gestionar el contenido a una velocidad que permita trabajar de manera satisfactoria. Esto lo recalca Matas, A. (2021) explicando que:

Es fundamental disponer del soporte material necesario para que toda la población disponga de conexión a internet de calidad. Esta depende del grado de desarrollo de la región en cuestión con relación a la infraestructura básica. Así nos encontramos con zonas urbanas donde el acceso es casi del 100% y zonas rurales donde el acceso se encuentra muy restringido. (pág. 57)

Todas estas condiciones las cuales se mencionaron antes, no se tomaron en cuenta para aquellas regiones del país donde el acceso a la educación es muy limitado. En este panorama, el programa o plan que se estructuró, es un claro ejemplo de la desigualdad social. Pero entonces, ¿cuál es el verdadero inconveniente que el sistema educativo está enfrentando?

La autoridad educativa caía en cuenta de que hay una enorme diversidad social en este país. Se buscó enmendar este tema por el distanciamiento social, una propuesta de presentar programas digitales y de televisión acordes al currículo. Pero cabe recalcar que las clases por televisión se han convertido en la exposición de un docente frente a una pantalla, todo de manera apresurada, haciendo sumamente difícil la retención de la información y la atención de los mismos alumnos, y mediante esto, incluso resulta complicado tomar nota de cada una de ellas.



Un espacio perdido como lo es la escuela, la inminente pérdida de los estudiantes de su propio espacio de encuentro, de intercambio y la socialización, y, por otro lado, la lamentable pérdida del rumbo de la educación. Ante este problema sanitario, la escuela se ha olvidado de su tarea que es educar y transformar. Ya no es más el único espacio donde el alumno conoce y reflexiona sobre los problemas de su realidad, de su contexto, ni donde junto a sus compañeros, razonan, discuten e intercambian ideas.

### **1.2.3 El trabajo docente a distancia durante la Pandemia por COVID-19**

El 16 de marzo de 2020 el gobierno de México decretó la suspensión de labores y dado que se trataba de una pandemia, su alcance fue mundial. Las narrativas y experiencias que se presentan en este trabajo son un primer acercamiento a lo que cada uno percibimos, y al inicio de la pandemia, los docentes fueron de los primeros en contar acerca de su contexto, y la mayoría de estos relatos están impregnados de sombras porque describen mucho de la incertidumbre sobre la adaptabilidad a las modalidades de escolarización emergentes.

En primer lugar, los docentes deben estar preparados para eventualidades muy distintas y el poder de adaptación ante las circunstancias. No obstante, una pandemia no aparece todos los días y, sin embargo, esto llevó a los docentes a realizar una especie de “entrenamiento” para dicha situación. Se ha puesto en marcha habilidades que son necesarias para el contexto; herramientas como adaptación a las circunstancias y condiciones socioculturales, uso de distintos recursos tecnológicos en función del nivel del alumno, entre otros.

En vista de ello, Díaz-Barriga, A. (2020) presentó una serie de datos interesantes ante esto:

Esta acción fue iniciar la capacitación (no formación) de 500,000 docentes entre abril y noviembre de este año, para que pudieran diseñar objetos de aprendizaje y sesiones de trabajo en línea utilizando las herramientas que ofrece la tecnología. Se propuso poner a disposición de los maestros más de 12,700 planes de clases de preescolar, primaria y secundaria, más de 19,000 materiales educativos para esos niveles, y más de 12,000 reactivos para evaluar aprendizajes esperados. (pág. 21)

En un principio, se pensó en capacitar a los maestros en una semana, específicamente la segunda de vacaciones, para reiniciar las clases como se tenía previsto. Posteriormente se ofreció que dicha capacitación duraría todo el año. La situación de confinamiento que se presentó y que derivó en la interrupción de las actividades escolares, llevó a directivos y docentes de las instituciones educativas a buscar alternativas para reformular los contenidos de los planes de estudio, con el fin de dar continuidad a los objetivos a través de la virtualidad.

Ante este hecho, Díaz-Barriga, (2020) expresó:

No se analizaron las condiciones del profesorado ni de las familias. En una encuesta aplicada por la sección 9 del SNTE/CNTE a docentes de la Ciudad de México, 58 por ciento respondió que cuenta con una formación digital básica, 16 por ciento afirmó que sólo tiene un teléfono inteligente para acceso a plataformas digitales, y únicamente 1.7 por ciento está en condiciones de manejar programas de diseño. En la misma encuesta, los profesores manifestaron que sólo 25 por ciento de sus alumnos tiene una computadora conectada a internet en su casa, y que 75 por ciento de sus padres o madres tienen que salir a trabajar fuera del hogar. (pág. 22)

La preocupación que ha conllevado a tomar estas decisiones y que, sin embargo, no se tomaron en cuenta ciertos aspectos importantes para generar una calidad educativa de manera homogénea, ha tenido que orientar a la educación a intentar “salvar” el año escolar, olvidando por completo las complicaciones por llevar el aprendizaje a todo el país, sino cumplir el currículo formal y calificar a los estudiantes. En pocas palabras, el sector educativo se preocupó más por llenar de contenidos a los alumnos y que estos “evidenciaran” cada trabajo, pero sin la certeza de que se haya generado un aprendizaje significativo.

Pues bien, tomando en cuenta los datos anteriormente proporcionados, personalmente considero que, lo que antes parecía imposible, se convirtió en una realidad; la asistencia a clases, la figura del docente y el contexto de la escuela, fueron sustituidos durante todo el ciclo escolar por clases virtuales.

El aprendizaje presencial ha pasado a ser virtual, obligando a muchos docentes a tener que “actualizarse” y adaptarse a esta situación en un periodo de tiempo corto,

adecuando lo más posible el currículum, la planificación docente y claro, el modo de enseñar a través de plataformas y aulas virtuales (como las que se explicaron anteriormente). Santos, M. et al. (2021) consideran que:

En cuanto a la figura del docente, se ha podido observar, en algunas ocasiones, una resistencia al cambio, debido en parte, a una falta de alfabetización digital, que ha provocado malestares y la necesidad de autoaprendizaje para lograr combatir la brecha digital. En otros casos, ha resultado arduo el poder ajustar la programación de la asignatura, no solo en cuanto a contenidos, sino también a nivel de metodologías, actividades y evaluación en formato digital. (pág. 80)

Y es preciso decir que, a pesar de los cursos implementados dirigidos a los docentes para el uso de las tecnologías, muchos de ellos fueron ineficientes, llevando a algunos de ellos a reusarse a cambiar su forma de enseñanza, tomando un papel de cero adaptaciones a la nueva modalidad. Este miedo y ansiedad se tradujo en un alto componente de estrés y presión en el colectivo docente, afectando la calidad de todos los procesos de enseñanza, especialmente en aquellos primeros días de confinamiento.

La exigencia no solo era por parte de las autoridades educativas hacia los mismos docentes, sino que esto también llevaban a exigir a sus alumnos el implementar lo mejor posible, el uso de las herramientas digitales, tales como; activar las cámaras durante toda la clase o sesión docente, intervenir por voz, gestos de levantar la mano para pedir la palabra o utilizar algún emoticón para representar el estado o emoción que en ese momento se sentía. Pero, ante todo, un reto mayor fue la evaluación de sus alumnos, ya que no podían asegurar que todas las tareas y actividades estuvieran resueltas por sus estudiantes.

Actualmente la pandemia sigue presente en nuestro entorno, las olas donde los contagios vuelven a aumentar, vienen y van y con ello, volvemos a las medidas estrictas para evitar que se propague. El mundo sigue luchando, y los sectores educativos, pero sobre todo los docentes siguen haciendo esfuerzos porque la educación, la enseñanza y el aprendizaje en sus alumnos, no sean una pérdida más que lamentar.

## **CAPÍTULO 2**

### ***EL ESTRÉS Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DIRIGIDA AL ÁMBITO LABORAL DEL DOCENTE***

En este apartado se revisarán algunos conceptos previos, que nos permitirán abordar la situación de estrés y ansiedad que los profesores de educación básica han vivido durante la pandemia por COVID-19. Estos conceptos nos permitirán tener un antecedente para conocer las experiencias vividas por los profesionales de la docencia, con el propósito de dar una aproximación de la problemática y presentar una propuesta de taller dirigido a la autorregulación emocional para los docentes, en camino hacia la nueva normalidad.

#### **2.1 Estrés y su definición**

El estudio del estrés laboral docente o el “síndrome de burnout” han sido definidos desde distintos autores. No obstante, para comprender cada una de ellas, primeramente, será importante definir algunos conceptos claves en el tema de estudio. Entre los cuales se encuentran el estrés laboral docente, así como los elementos que causan el estrés y el llamado “síndrome de Burnout”

Zorrilla, A. (2017) explica que:

El estrés es una reacción biológica común y adaptativa de los seres humanos que produce en el organismo una activación adecuada, movilizándolo todos sus recursos para responder eficazmente y con prontitud a los estímulos amenazadores del ambiente. El estrés también es definido como un estímulo externo que produce un efecto sobre la persona. El estímulo será o no estresante dependiendo de la respuesta que provoque. Por tanto, el estrés hace referencia a un tipo particular de interacción entre el sujeto y el ambiente, considerándose tanto las características del individuo como la naturaleza del medio. (pág.23)

Por su parte, Kyriacou, (1990) hace referencia que “el estrés como un estado emocional negativo que está caracterizado por la experiencia de emociones desagradables como ira, ansiedad, depresión, frustración, tensión y nerviosismo y cambios fisiológicos y bioquímicos como consecuencia del trabajo.” (pag.20)

Es así que tomar en cuenta el estrés es de suma importancia puesto que no permite desarrollarnos socialmente de manera positiva, siendo estas emociones internas, se manifiestan y se reflejan también físicamente afectando el rendimiento de la persona, incluso en su día a día.

Si hablamos en términos científicos, Cannon (1932) y Seyle (1956) lo definen como “una respuesta del organismo ante una demanda, expresada en el clásico comportamiento de lucha o huida, con componentes conductuales, endocrinometabólicos y cardiovasculares.” (pág.54)

Por otro lado, Martens (1982) agrega que el estrés también es considerado como un proceso que implica la percepción de un importante desequilibrio entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta del sujeto.

El concepto de estrés maneja también ciertas características que llevan a que éste se presente en la vida de las personas, teniendo en cuenta ciertos elementos haciendo que dicho estrés se presente e identificarlos podría contribuir a contrarrestar dicho problema.

### **2.1.1 Elementos estresores**

Un primer acercamiento a los elementos estresores lo podemos hacer a partir de lo planteado por Lazarus (1986), quien menciona que, para la aparición del estrés y sus consecuencias, es necesaria la presencia de diversos elementos en el entorno y en el individuo y que se provoque una determinada mezcla entre ellos. Para que el estrés aparezca, es necesario que ciertos elementos (tanto internos como externos) repercutan en la vida de la persona.

Por su parte, Dunham (1980) expone que encontró como síntomas más típicos del estrés irritabilidad general y mal carácter, sensación de agotamiento, reducción de las relaciones personales, frustración, problemas para dormir, cefaleas e inhibición en las relaciones con el claustro.

No obstante, hay aspectos principales en el entorno laboral que generan estrés. Zorrilla, A. (2017) explica algunos de ellos:

a) Estresores relacionados con el ambiente físico: Hacen referencia a los ruidos, iluminación, condiciones climatológicas, la disponibilidad de espacio físico para el trabajo, etc.

b) Relacionados con las demandas laborales: Hacen referencia a la sobrecarga de trabajo (tiempo limitado, exceso de demandas en competencias y conocimientos, aplicación de nuevas tecnologías, etc.

c) Rol en la organización. El papel que un profesional desempeña en su organización está vinculado a las funciones que asume en el puesto de trabajo y a la conducta que otros esperan de él.

d) Relaciones interpersonales y grupales. La falta de cohesión, o un clima de grupo adverso pueden resultar estresantes para las personas.

e) Desarrollo de la carrera laboral. Dentro de esta categoría estarían incluidos los estresores laborales relacionados con la estabilidad del puesto de trabajo. Los cambios no deseados, o la posibilidad de no ser contratado de nuevo pueden generar tensión y estrés.

f) Estructura organizacional y clima de la organización. (pp. 27-28)

Asimismo, el estar expuestos a estresores de diverso tipo puede provocar alteraciones fisiológicas en el organismo de la persona, tales como son:

a) Enfermedades: El grupo principal es el de las enfermedades cardiovasculares como hipertensión o cardiopatías, dolores de cabeza, alteraciones gastrointestinales, como úlceras y colitis.

b) Alteraciones psicológicas: Afectan al bienestar y a la salud mental, como ansiedad, depresión, irritabilidad, pérdida de autoestima, etc.

c) Deterioro de la conducta y del rendimiento en el trabajo: Se refleja en una disminución del rendimiento, absentismo, vulnerabilidad a los accidentes, abuso de drogas y burnout. (pág.28)

La manera en que el estrés laboral puede interferir de manera negativa en el trabajo puede ser desgastante, llevándonos incluso a enfermedades complicadas como la ansiedad y la depresión. El manejo del estrés tiene relación estrecha con la manera en la cual los individuos solventan las circunstancias de la vida que son estresantes. El estrés y el manejo están conectados, si el manejo es inefectivo, el estrés tendrá un alto nivel, de manera inversa, cuando el proceso de manejo es efectivo el estrés tenderá a ser bajo. Lazarus (2000)

Detectar estos primeros elementos estresores puede contribuir, como ya se ha mencionado, a prevenir un desgaste emocional.

### **2.1.2 Síndrome de Burnout**

El término "burnout" fue definido por Freudenberger (1974) Según el autor, bajo este síndrome se experimenta "una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador" (pág. 16)

Posteriormente, Maslach (1977) define el síndrome de burnout como un estado de agotamiento tanto físico como emocional y que implica una pérdida de interés en el trabajo, actitudes negativas hacia sus compañeros y clientes y baja autoestima. Para Maslach y Jackson (1979), el síndrome de burnout ocurre con individuos que son empleados de otras personas; esta relación genera tensión.

Sabemos que el contacto con los clientes o cierto tipo de trabajo que conlleve trabajar con personas de manera directa, puede generar distanciamiento emocional hacia éstos. De igual manera, puede deberse al estrés crónico que produce cierta acción.

Desde una perspectiva psicosocial, Maslach y Jackson (1986) lo consideran "una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realiza".

El *burnout* laboral, también denominado síndrome del quemado o síndrome de quemarse en el trabajo, es un . trastorno emocional que está relacionado con el ámbito

laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado Este síndrome puede tener consecuencias muy graves, tanto a nivel físico como psicológico.

El síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por aspectos cognitivos, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona por su trabajo. Esta enfermedad se ha detectado como riesgo para las profesiones relacionadas al trabajo con individuos, como lo es la educación, salud y recursos humanos. Se reconoce el magisterio, es decir, al docente como una labor propensa a desarrollar este fenómeno, ya que implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar planeaciones curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización.

### **2.1.3 Estrés laboral docente**

El ámbito educativo conlleva cierta responsabilidad en cuanto a los aprendizajes y la manera de enseñar. Sin embargo, la carga laboral puede ser demasiada llegando incluso afectar a los mismos docentes con un alto nivel de estrés, sea cual sea la circunstancia, el resultado es el mismo; problemas para rendir física y emocionalmente en el trabajo.

Lodolo, Pecori, Della Torre, Iossa, Vizzi, Fontani et al, (2004) indican que se ha constatado que el peligro de los docentes a desarrollar trastornos psiquiátricos es superior que el de otras profesiones: dos veces mayor que los oficinistas, dos y media que los profesionales de la salud, y tres que los obreros de los servicios públicos.

A estos se puede agregar, lo que Rodríguez Guzmán, (2007) expone, como resultado de una investigación en la que se encontró, que:

En una muestra internacional de docentes de Uruguay, Chile, Ecuador, México, Argentina y Perú, el 65.4% manifestó percibir el dolor de espaldas como principal causa de malestar, el 45.7% relató sufrir angustia, el 44.4% presentar dificultades para concentrarse y el 9.9% consumió fármacos para dormir. (pág.43)



El estrés laboral puede presentarse con mayor frecuencia en aquellas ocupaciones que requieren de mucho tiempo, mayor carga laboral y factores donde el ambiente es pesado. El ausentismo es frecuente, según Day (2006), se dice que es posible haya presencia del síndrome del quemado (burnout), buscar cambios de lugar de trabajo, además de tener una influencia en el rendimiento de los alumnos y sus actitudes con respecto a la escuela. Cuando el compromiso del docente esta visible hay entusiasmo en el trabajo y con los compañeros.

Esteve (2000) considera que cuando los resultados no satisfacen las expectativas, el docente comienza a agotarse, a disminuir su implicación, motivación y esfuerzos. Identificó, además, el burnout con el agotamiento, resultante del malestar docente que acaba “quemando a los docentes” (pág.10)

El docente es propenso a generar este tipo de estrés debido a que se mantiene en constante contacto con diversas personas. Jarvis (2002) identificó tres áreas: los factores intrínsecos a la enseñanza (sobrecarga de funciones y la disciplina de los estudiantes); los factores cognoscitivos, que afectan la vulnerabilidad individual (eficiencia personal) y los factores sistémicos, que operan en el nivel institucional y político (clima organizacional y la ayuda entre colegas).

Para muchos, ser docente es simplemente dar clases y nada más. Sin embargo, no logran percibir que esta labor conlleva mucho esfuerzo para lograr el objetivo que es enseñar de manera eficiente. Lamentablemente, el profesor no es visto como un agente importante para la educación y, por ende, requiere de atención tanto como lo es con los alumnos.

El docente es el único ser que puede controlar y transmitir el conocimiento y experiencias a varios alumnos a la vez. Tomemos conciencia de la importancia de su trabajo y busquemos soluciones para no caer en la monotonía, es decir, que con el paso del tiempo se deja de tener vocación por la docencia y se convierta en una rutina desgastante.

#### **2.1.4 Modelo de estrés docente**

El Modelo de Estrés Docente, propuesto por Kyriacou y Sutcliffe (1978) menciona que consta de ocho componentes que explican el estrés laboral de los profesores:

1. Estresores ocupacionales potenciales: Son los aspectos objetivos del trabajo del profesor: elevado número de alumnos en el aula, los ruidos, interrupciones continuas durante el desarrollo de las clases, el excesivo número de horas de clase, etc. que pueden originar estrés.
2. La valoración: Es la evaluación cognitiva que hace el profesor sobre las características de su ambiente laboral, es decir, la forma en la que el docente percibe los estresores potenciales de su entorno laboral. Percepción que está fuertemente influida por las características individuales de cada docente.
3. Estresores reales: Se trata de los estresores ocupacionales potenciales que un determinado profesor percibe como una amenaza para su bienestar físico y/o psicológico.
4. Estrategias de afrontamiento: Son aquellas estrategias o esfuerzos que realiza cada docente para controlar esa circunstancia o suceso que ha evaluado cognitivamente como un estresor real.
5. Respuesta de estrés del docente: Es la respuesta particular de un profesor cuando se ve sometido a uno o varios estresores reales. Esta respuesta puede ser una reacción fisiológica (aceleración del ritmo cardíaco, subida de la tensión, etc.), psicológica (estado de ánimo negativo, ansiedad, etc.) y conductuales (consumo de sustancias tóxicas, etc.)
6. Síntomas crónicos: Son los efectos negativos persistentes y prolongados como respuesta al estrés. Estos síntomas pueden ser de naturaleza física (problemas de corazón, úlceras, cefaleas, etc.), psicológica (depresión, burnout, etc.) y comportamental (rendimiento bajo en el trabajo, absentismo, etc.)
7. Características individuales del docente: Hace referencia a los aspectos propios que definen a cada docente y que influyen en la experiencia de estrés. Incluye las variables de personalidad, los valores personales,

aspectos sociodemográficos, la actitud del docente, así como la capacidad de cada profesor para hacer frente a las demandas laborales.

8. Estresores potenciales no ocupacionales: Están relacionados con aspectos de la vida del docente externos a su lugar de trabajo pero que pueden potenciar el estrés que experimentan en el contexto laboral, entre ellos estarían los problemas familiares, las dificultades económicas, los problemas de salud y las pocas relaciones sociales. (p.45-46)

Como vimos, la labor del docente tiene un impacto en la sociedad inmenso, que rebasa el momento histórico en el que acontece y cualquier acción que se realice encaminada a que esta labor pueda desarrollarse adecuadamente y sin daño para el que la ejecuta. Es importante investigar aquellos elementos que hacen que el docente no rinda al cien por ciento con su trabajo, muchas veces el contexto tiene que ver y por ello, actualmente puede decirse que un problema nuevo puede generar de igual manera estrés. Un ejemplo es el confinamiento por la pandemia de SARS-CoV-2, pero será abordado más adelante.

## **2.2 Educación emocional para los docentes**

Desde un primer momento podemos darnos cuenta que el rol del docente ha cambiado notablemente, sin embargo, hay que rescatar la idea de que la educación emocional logra un crecimiento y desarrollo (hablando en términos educativos) tanto para los alumnos como docentes. Es así que en este apartado se comentarán aspectos importantes que van desde la misma definición de educación emocional hasta una vía para el aprendizaje de la autorregulación emocional en los docentes.

### **2.2.1 Definición de Educación emocional**

Bisquerra (2003) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (pág. 27)

Dicho de otra forma, la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, pues debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque dado como un ciclo vital. Se propone optimizar el desarrollo humano; el desarrollo personal y social o en términos más específicos: un desarrollo de la personalidad integral del individuo.

El objetivo de la educación emocional tiene varias vertientes y se centra principalmente en la adquisición de un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos desfavorables de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, entre otras.

### **2.2.2 Contenidos de la Educación emocional**

Una vez que tenemos esclarecido y dominado el concepto de educación emocional y los tipos de emociones existentes, ésta sigue una metodología particular. Hay que considerar que los contenidos pueden variar según los sujetos a quienes va dirigida (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Pero en general hacen referencia a los siguientes temas:

*Conciencia emocional* que consiste en echar de ver las propias emociones y las emociones de los demás. Esto va encaminado a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean en nuestro contexto. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la fuerza de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

*La regulación de las emociones* probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Bisquerra (2003) hace hincapié en no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La

tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.) Pero este concepto de autorregulación se explicará más adelante.

Por otro lado, *la motivación* está íntimamente relacionada con la emoción). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo contrario del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

*Las habilidades socio-emocionales* constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. La escucha y la capacidad de empatía abren un panorama amplio a actitudes prosociales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo en gran medida productivo y satisfactorio.

Así mismo, Bisquerra (2003) concluye que:

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social. (pág. 31)

Si consideramos la relevancia en la educación emocional podríamos tener una mejora en nuestra actividad docente, además No podemos fomentar la autorregulación emocional en nuestras aulas, si primero como docentes, no somos

capaces de entender y controlar cuando se presenten dichas emociones. Formémonos, prestemos atención a nuestro yo interno, tomemos decisiones adecuadas a nuestro estado de ánimo y utilicemos la empatía para mejorar el ambiente de nuestro centro. Cuando todo esto se haya cumplido, cuando seamos adultos coherentes y empáticos, podremos trasladar toda esa sabiduría a nuestros alumnos.

### **2.2.3 La autorregulación emocional y su definición**

Un primer acercamiento al concepto autorregulación emocional, lo podemos tener con la definición que al respecto hace Bronson (2000); en el sentido de ubicarla de la siguiente manera:

La autorregulación comienza con la vida misma. Todos los seres vivientes poseen mecanismos de autorregulación y autoorganización que guían su desarrollo y adaptación. Vienen al mundo equipados con una variedad de sistemas regulatorios que los ayudan a mantener las condiciones biológicas necesarias para sostener la vida. (pág. 98)

Es así que, como seres humanos pensantes, tenemos la habilidad de poder trabajar nuestra propia regulación ante estímulos o situaciones de tensión. Pero lo difícil es justamente llegar a dicha autorregulación, puesto que no todos poseen las condiciones y la disposición para hacerlo.

Berger, (2011) menciona que:

“La autorregulación en sentido amplio, es la habilidad para monitorear y modular la cognición, la emoción y el comportamiento tanto para cumplir con los propios objetivos como para adaptarse a las demandas sociales y cognitivas de las situaciones específicas.” (pág.13)

Y es que, a decir verdad, la autorregulación tiende a ser útil cuando de socializar se refiere, pues en situaciones específicas el ser humano debe considerar las alternativas para actuar de una buena manera, siguiendo algunas normas de convivencia. De lo contrario, tendría problemas para comunicarse con los demás llegando incluso a distanciarse de ellos. Cole et al., (2004); Levenson, (1999); Gross

& Thompson, (2007) explican que el sistema emocional se puede representar como un radar y un facilitador de respuestas que nos permite rápidamente evaluar y responder a las situaciones que resultan relevantes para nuestro bienestar.

La importancia de este control o manejo del proceso emocional radica en el hecho de que la regulación emocional se ha relacionado ampliamente con consecuencias importantes para la salud mental. Villouta, M. (2017) dice que:

La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr “manejar” tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe. (pág. 5)

A su vez, Garnefski et al. (2001) explica que:

Por ejemplo, en un modo fisiológico las emociones pueden autorregularse mediante el pulso acelerado, el incremento de la tasa respiratoria y otras características de la activación emocional. En un sentido social, las emociones son reguladas a través de la búsqueda de apoyo interpersonal y/o material y en un sentido comportamental a través de una variedad de estrategias como la solución del problema. Conductas como gritar, llorar o alejarse son ejemplos de comportamientos destinados a manejar las emociones que se activan en respuesta a un estresor. (pág.48)

Esto significa que lograr la autorregulación requiere de procesos físicos y también sociales cuando hacerlo por voluntad propia es casi imposible. Todo es un proceso que conlleva ciertos pasos y ellos dependen del grado de dificultad que se tenga en cuanto al elemento estresor o estímulo que nos lleve a salirnos de los límites de lo moral.

Koole, Dillen & Sheppes (2009) argumentan que la regulación emocional busca tender un puente entre la dualidad entre la mente y el cuerpo. De hecho, las actividades corporales suelen estar compuestas de actividades de regulación emocional, como meditación o ejercicios de atención plena.

Una manera de disminuir o eliminar el estrés es mediante algunos ejercicios de relajación que incluso se pueden hacer desde casa. No obstante, como ya mencioné anteriormente, todo depende del nivel que la persona tiene respecto al estrés, incluso si existe depresión o ansiedad, estos se deben trabajar con la supervisión de un especialista en esos temas. Aun así, desde lo más habitual como es un tipo de estrés menor, se pueden llevar a cabo. Tang, et al., (2007) menciona que la formación integrada cuerpo mente en autorregulación emocional, provoca el control de la atención “de arriba abajo”, disminuye la emoción negativa y aumenta el cortisol, relacionado con el estrés.

Thompson, (1994) define a la autorregulación emocional como “todos aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables del monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y duración, en orden a cumplimentar con los objetivos individuales” (pág. 24)

La autorregulación en sentido amplio, es la habilidad para monitorear y modular la cognición, la emoción y el comportamiento tanto para cumplir con los propios objetivos como para adaptarse a las demandas sociales y cognitivas de las situaciones específicas. La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr “manejar” tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe.

La autorregulación es una capacidad importante porque permite equilibrar de manera continua, una situación, tanto en un ámbito laboral como también, relacionada a las emociones de un individuo. La regulación emocional, según Baumann, et. al. (2005), “puede promover la coherencia en el mecanismo de la personalidad y el mismo crecimiento social en la persona.” (pág.54)

Tener conciencia de nuestras emociones y los impulsos que éstas nos generan se le atribuye a saber regularlas en la cotidianidad, ya que son aspectos totalmente



necesarios. Gracias a ellos desarrollamos una serie de competencias y habilidades que nos ayudarán a favorecer tanto el bienestar personal como el de los demás.

#### **2.2.4 Competencias emocionales**

La educación emocional requiere precisamente de la obtención de competencias emocionales y su práctica implica realizar o diseñar programas que, fundamentados teóricamente, puedan llevarlos a la práctica para un mejor estilo de vida, bienestar personal y social, en cualquier ámbito que se presente.

Un desequilibrio emocional necesita competencias básicas para una prevención sobre problemas derivados como baja autoestima, depresión, ansiedad, estrés, entre otros previamente mencionados.

Bisquerra (2003) entiende a las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (págs. 21-22). Entre ellas, también se encuentran dos dimensiones que son la inteligencia intrapersonal (capacidad de autorreflexión de nuestras propias emociones y regularlas apropiadamente) y la inteligencia interpersonal (habilidad de reconocer lo que los demás están sintiendo y pensando)

Es clave el desarrollo de la personalidad integral del individuo porque además de prevenir, es importante construir bienestar en la persona, es decir, sentirse competentes y apoyados procurando mantener una buena salud, rendimiento laboral, cuidar de sí mismos y de los demás, etc. Sobre todo, en tiempos tan complicados como el que estamos viviendo actualmente por la pandemia.

#### **2.2.5 Estructuración competencias emocionales**

La estructura que plantea Bisquerra (2000) se explica de la siguiente forma:

1. La conciencia emocional: capacidad de conciencia de las propias emociones de los demás. Entre ellas se encuentran la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.

2. Regulación emocional: capacidad para tomar el control de las emociones de una manera correcta. Entre ellas se encuentra el tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, regulación emocional, habilidades de afrontamiento y autogenerar emociones positivas.
3. Autonomía personal (autogestión): se incluyen características como la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos y autoeficacia emocional.
4. Inteligencia interpersonal: capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad.
5. Habilidades de vida y bienestar: aquí se adoptan comportamientos apropiados y responsables de la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Sus características son la identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y fluidez. (pág.23-26)

El desarrollo de las competencias emocionales busca una promoción en más espacios educativos, no solo en el aula y con variables significativas como la protección de la salud mental, prevención de la agresión y conflictos, promueven nuevas formas de relación y contribuyen al desarrollo integral del docente. En esencia, un docente competente emocionalmente logra un vínculo positivo con el alumno pues se convierte en un mediador de las experiencias educativas con un buen manejo de las clases favoreciendo el aprendizaje, además de una cierta motivación y sentimientos de autoeficacia de los estudiantes con una mentalidad fija de crecimiento y superación.

Para ello, las competencias emocionales pueden ser más necesarias que cualquier otra cosa, debido a que, en caso contrario, se presente un clima tóxico como algún malestar y falta de las mismas competencias, hay actitudes sancionadoras y por ende, el desempeño por parte de los alumnos se torna negativo y disruptivo.

Actualmente dadas las condiciones de pandemia, se están presentando varios casos con altos niveles de estrés en docentes de educación básica ante el confinamiento por la COVID-19, aunado a esto, las clases remotas presentaron elementos estresores que no se trabajan y por ello, impide que continúen con las clases. Todo ello está relacionado con deficiencias en la madurez y el equilibrio emocional que reclaman una atención por parte del sistema educativo y que lamentablemente, poco se le hace caso para los profesionales de la educación.

### **2.2.6 La Educación Emocional, una vía para el aprendizaje de la autorregulación emocional en los docentes**

En un primer instante, aclarar el concepto de autorregulación emocional significaba ampliarlo hacia una perspectiva más concreta de lo que es y será, para los docentes, un tema importante en su labor.

Si todas las sociedades valoraran a los docentes y se dieran cuenta que en ellos se deposita una gran responsabilidad, ya que son los encargados de formar, preparar y guiar hacia la vida laboral y profesional a las futuras generaciones; la identidad docente se vería fortificada.

La práctica docente se ve envuelta en forjar una relación interpersonal con los alumnos y colegas mismos, con ello viven experiencias emocionales distintas (positivas y negativas) generando en ésta última, una carga emocional fuerte y que al mismo tiempo esas emociones que vive, en el día a día, tienen un significado interno en la mente del docente y generan información que se verá reflejada en su actividad profesional.

Ruíz, L. (2019) menciona que:

Existen docentes que se observan desanimados, cansados, molestos; sin embargo, también a veces entusiasmado en continuar con su labor educativa, lo que repercute en cómo se ve a sí mismo, cómo se percibe él y ante los otros, generando emociones alternas a su práctica cotidiana. Al mismo tiempo hay docentes que mantienen un control autónomo constante sobre sus emociones, lo cual permite

mantener una identificación muy clara, de quién y cómo es ese docente, ante la comunidad educativa. (pág.13)

Y cómo no encontrar cierto desánimo en la labor docente si hoy por hoy (y me atrevo a decir que ahora más que nunca) el panorama no favorece del todo para la comunidad del magisterio, pues una pandemia mundial ha dado un golpe repentino que por muchas circunstancias ha hecho que los docentes se “avienten al mar educativo sin ningún salvavidas emocional”, pues ha habido de todo siendo una curva de emociones tan intensas que ellos mismos se encuentran ineficientes, conduciéndose a una valoración negativa. Lograr una autorregulación eficiente requiere de un apoyo para los mismos docentes.

Es por ello que todos estos conceptos tienen relación en todos los sentidos con el trabajo del docente y las emociones por supuesto, toman un papel importante en pleno 2021 como ya se mencionó anteriormente, y dadas las condiciones de clases a distancia, trabajarlas conlleva un compromiso fuerte, tanto como pedagogos como profesionales de la educación, el atender estas necesidades, prevenir el estrés e impedir que se convierta en un síndrome como el *Burnout*.

La covid-19 no es sólo una emergencia sanitaria, financiera y económica, sino que de manera correlativa representa un fuerte trastocamiento de la escolarización mundial a una escala que nunca habíamos visto, debido a que la mayoría de los gobiernos han cerrado temporalmente todas las instituciones de enseñanza para evitar la propagación de la pandemia, afectando de esta manera a millones de alumnos.

Aprendamos a vernos y ver a los demás con los mismos ojos, como personas que merecen un reconocimiento por su trabajo. Así como los médicos que realizan una ardua y titánica labor en los hospitales; se trata de ocuparse de vidas humanas de personas, de futuros ciudadanos... Los maestros, de alguna manera también cumplen con ese rol. Es el momento y no dejemos de escuchar a los docentes, de conocer sus experiencias y empatizar con cada uno de las situaciones que viven al impartir clases tras una pantalla.

## CAPÍTULO 3

### **ALGUNAS EXPERIENCIAS DOCENTES DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19**

La escucha activa es para mí un término importante y que da pauta a éste preciso apartado. Dicha expresión procede del área de la comunicación y se trata, como su propio nombre indica, de una habilidad comunicativa centrada en escuchar activamente. No se trata sólo oír a otra persona, sino comprender aquello que está comunicando, implica habilidades como la empatía y la capacidad cognitiva.

Es así que a continuación se muestra, primeramente, una aproximación hacia el concepto de narrativas pedagógicas con la finalidad de adentrarnos más sobre éstas en el ámbito educativo, seguido de una metodología implementada para recabar las experiencias de los docentes de educación básica con respecto a su labor docente en tiempos de pandemia, mostrando algunos fragmentos importantes acerca de su narrativa, gracias a las entrevistas realizadas.

#### **3.1 Las narrativas pedagógicas y su definición**

La investigación narrativa se utiliza cada vez más en estudios sobre la experiencia educativa y tiene una larga historia tanto dentro como fuera de la educación.

Larrosa, J., et al., (1995) explican que:

La razón principal para el uso de la narrativa es que los seres humanos somos organismos contadores de historias, organismos que, individual y socialmente, vivimos vidas relatadas. El estudio de la narrativa, por lo tanto, es el estudio de la forma en que los seres humanos experimentamos el mundo. (pág. 11)

En las experiencias o relatos como la narración, generalmente de manera estructurada, se representan sucesos a partir de estas vivencias u observaciones. Existe cierta relación con la comunicación y el lenguaje, ya que es la forma en que se pueden contar dichas anécdotas. Los docentes son contadores de historias y también personajes en las historias de los demás y en las suyas propias.

Esta estrategia metodológica de investigación-formación-acción docente para Daniel Suárez (2005) constituye una serie de prácticas narrativas y autobiográficas para que los participantes tengan oportunidad de narrar historias acerca de su práctica docente y para que esas formas de interpretación del contexto escolar sean puestas en escrito y en discusión.

Contar una historia resulta realmente una tarea complicada para quienes no se sienten con la mayor confianza de abrirse al público y que ellos descubran más allá de lo que se ve a simple vista. Sin embargo una vez dado ese paso, los horizontes se amplían y se construye una red en donde cada uno puede platicar su experiencia sin temor a ser juzgado. Compartir es dar a leer y saber a otro mi propio relato.

Interesa activar la memoria pedagógica de la formación y la escuela y “profundizar narrativamente” el discurso público y especializado acerca de la educación mediante relatos de experiencia. Normalmente se concibe como una mirada interna y un reflejo del camino que hemos transitado en la educación para crear una red de producción de saberes pedagógicos. Es documentar aspectos no documentados de la vida escolar y conocerse a través de los relatos, dándole una atribución mayormente gratificante a la propia historia del docente. En pocas palabras, construir una memoria pedagógica.

Estas historias se narran con las mismas palabras de los docentes como protagonistas de esas experiencias para darle un precepto con sentido y valor. Cuando relatan experiencias pedagógicas relevantes para ellos, las historias escolares y los relatos de enseñanza que narran los docentes en primera persona, componen materiales para conocer lo que hacen, piensan y sienten quienes residen en la escuela, para comprender lo que les sucede en su cotidianidad.

Según J. Bruner (1997):

Vivimos en un mar de relatos y como el pez que según el proverbio será el último en descubrir el agua, tenemos nuestras propias dificultades para entender en qué consiste nadar entre relatos. No es que carezcamos de competencia para crear nuestras explicaciones narrativas de la realidad; ni mucho menos. (pág. 166).

Los profesores no están acostumbrados a documentar ni a relatar aquello que hemos llevado a cabo durante el año escolar. Éstas no son actividades obligatorias; sin embargo, existen motivos convincentes por los que debemos comenzar a hacerlo.

Los docentes experimentados en esta tradición, saben muy bien qué historias contar, cuándo, a quién y con qué propósito contarlas. Los maestros viven en relatos. La narración de la experiencia práctica surge naturalmente, tal como se aprende una lengua. Mandler (1984) considera que:

El esquema del relato es semejante al aprendizaje de la gramática. Es una manera natural de contar las experiencias y una solución para un problema fundamental en la vida: la creación de un orden razonable a partir de la experiencia. (pág. 21)

La narrativa está situada en un enfoque de investigación cualitativa puesto que está basada en la experiencia vivida y en las cualidades de la vida y de la educación (en este caso de los docentes). Considero que ha llegado el momento de empezar a considerar a la enseñanza una interminable tradición de historias contadas y vueltas a contar con el único propósito de interesar a los demás agentes educativos y sociales.

### **3.2 Las narrativas pedagógicas; una vía para conocer las experiencias de los docentes durante la pandemia.**

Si pudiéramos documentar y analizar estos relatos, podríamos conocer buena parte de las experiencias de formación y de las trayectorias profesionales de los docentes implicados, de los saberes pedagógicos y supuestos sobre la enseñanza que informan sus prácticas, de sus recorridos vitales y experiencias laborales, de sus certezas, dudas y preguntas, de sus inquietudes, deseos y logros. Y a lo que realmente acontece, y engloba todo lo anterior, en esta investigación es su experiencia laboral docente en el ciclo escolar 2020-2021 con las clases a distancia por la pandemia de COVID-19, en México.

Dentro de todo esto, se genera una producción de conocimientos entre los mismos actores docentes al dejarnos traspasar esa barrera hacia una “intimidad” en su labor

docente y “desnudar” su interior a otros con la confianza de que, al contar su propia historia, muchos o pocos, se sentirán identificados al saber su sentir; actualmente el contexto de pandemia por COVID-19 y clases a distancia. Se trata de una mirada autobiográfica en la construcción narrativa del mismo relato.

Sin embargo, ese espacio para expresar sus relatos no es dado completamente debido a las condiciones, pues como se ha venido mencionado anteriormente, el peso y la atención va más dirigida a los alumnos, dejando de lado al docente en este momento tan crucial como fundamental en la práctica docente y por ende, dichas experiencias se quedan encerradas entre sus propias paredes, se pierden en casa o son enterradas por los mismos docentes puesto que la educación y el gobierno se cierra completamente a las necesidades de los docentes, centrándose solamente en una calificación y evaluación y no en una escucha realmente activa.

### **3.2.1 Planteándonos investigar las experiencias de los docentes durante la pandemia a partir de recuperar sus narrativas pedagógicas**

La metodología de la investigación que se empleará para su realización será de corte cualitativo y el propósito de este estudio fenomenológico es evaluar el impacto que generó la pandemia por COVID-19, en los docentes de educación básica, a raíz de trasladar las clases a una modalidad virtual, con ayuda de la tecnología y describir los elementos estresores que se suscitaron. El problema será estudiado con ciertos docentes que actualmente estén impartiendo clases en dicha modalidad a distancia en el ciclo escolar 2020-2021. Como instrumento de recolección de datos se utilizará la entrevista.

Con los antecedentes, que se explicitan en torno a la línea metodológica que se seguirá para este trabajo, queda en claro que seguirá una perspectiva cualitativa de la investigación, por ser esta la que más se adapta a las características que presente. Lo que nos lleva a poner en claro, este enfoque metodológico.

La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. Se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los



individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados. (Sampieri, 1991, pág.358)

Dado que el objetivo del estudio será analizar las causas que conlleva a los docentes de educación básica a un estrés laboral debido a las clases a distancia (o también dicho en línea) por la pandemia de la COVID-19, se realizará un diseño fenomenológico pues estos se enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, en este caso los docentes de educación básica y su experiencia en las clases que imparten actualmente en el ciclo escolar 2020-2021.

De acuerdo con Creswell (1998), Álvarez-Gayou (2003) y Mertens (2005), la fenomenología se fundamenta en las siguientes premisas:

- En el estudio, se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- El diseño fenomenológico se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados. El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para lograr aprehender la experiencia de los participantes.
- El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (tiempo en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas físicas que la vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).
- Las entrevistas, grupos de enfoque, recolección de documentos y materiales e historias de vida se dirigen a encontrar temas sobre experiencias cotidianas y excepcionales.
- En la recolección enfocada se obtiene información de las personas que han experimentado el fenómeno que se estudia. (pp 67-68)

Asimismo, se procederá a realizar una investigación de alcance descriptivo pues busca especificar características importantes, la meta consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se

manifiestan, en este caso, las clases en línea para los docentes y los elementos estresores. Únicamente pretendo recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a las que se refieren.

La población de estudio estará conformada por docentes de educación básica; (preescolar, primaria y secundaria) que actualmente laboran en el ciclo escolar 2020-2021.

La muestra es el proceso cualitativo, grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia. Para Sampieri (1991) “la muestra en el proceso cualitativo, es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia.” (pág. 385)

En la investigación se optará por el muestreo intencional ya que es un método de muestreo no probabilístico y este ocurre cuando los elementos seleccionados para la muestra son elegidos por el criterio del investigador. En el caso dicho, los criterios para elegir es que precisamente sean docentes de nivel básico (preescolar, primaria y secundaria de cualquier grado escolar) que actualmente laboren dando clases a distancia en el ciclo escolar 2020-2021, puesto que ya han experimentado desde hace algunos meses, la transición de dar clases presenciales a clases remotas con ayuda de la tecnología y ciertos recursos tecnológicos.

Como ya se mencionó antes, en esta investigación se tomarán los casos que estén disponibles en un momento dado, es decir, se buscará/solicitará a algunos docentes de educación básica que laboren actualmente en la CDMX para que formen parte del estudio. Se les solicitará atentamente para que la muestra sea conformada por aquellos que decidan participar. Así la muestra de los docentes quedará conformada por quienes decidan participar, sin establecer previamente un número específico.

Las técnicas de recolección de datos que se utilizará en la presente investigación será la entrevista, la cual es una conversación que se va a dar entre dos o más

personas y que está fundamentada en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el investigador sobre un tema específico para obtener información.

En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema.

El instrumento será precisamente un guion de entrevista, que se conformará por medio de preguntas abiertas, por lo que se busca es que el entrevistado pueda ampliar toda la información relativa a las vivencias experimentadas por los profesores durante las clases a distancia en línea en el año escolar 2020. Se realizará la entrevista a cierta persona, se analizarán los datos que obtuvo y sacarán algunas conclusiones; posteriormente, entrevista a otra persona, se analizará esta nueva información y revisará sus resultados y conclusiones; del mismo modo, efectúa y analiza más entrevistas para comprender lo que busco. Es decir, procede caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general.

### **3.2.2 Instrumentos de investigación que se emplearán y su implementación (entrevistas)**

En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se espera una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto al tema principal que tiene que ver con las experiencias vividas por algunos profesores de educación básica en su práctica docente a distancia, durante el año 2020; y algunos de los elementos estresores que se presentaron en la misma.

En este sentido, se realizarán entrevistas semiestructuradas. Hernández, S., (1991) menciona que “este tipo de entrevistas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados.” (pág.418)

Al plantear la manera de recabar aquellas narrativas de docentes, en tiempos de distanciamiento social tras la pandemia por COVID-19, se elaboró un guion de entrevista que se muestra a continuación:

## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Nombre del entrevistador: \_\_\_\_\_

Lugar donde se realiza la entrevista:

Ciudad:                      Fecha:

Número de la entrevista:

### **Buenos días, estimado/a docente:**

La presente entrevista tiene el objetivo de conocer, de manera general, la práctica docente que han experimentado en el presente ciclo escolar 2020-2021 en tiempos de distanciamiento social, así como detectar los principales elementos estresores que usted considera se han suscitado debido a las clases remotas (o a distancia) debido a la pandemia por la COVID-19. La información obtenida se utilizará exclusivamente para fines académicos, por lo cual lo invitamos a contestar con sinceridad.

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Cuál es su grado máximo de estudios?
4. ¿De qué institución egresó?
5. ¿Qué antigüedad/años/tiempo tiene laborando?
6. ¿Cuál es su cargo en la institución escolar donde labora actualmente?
7. ¿En qué grado está laborando actualmente en el ciclo escolar 2020-2021?
8. En términos generales ¿cómo es la práctica docente hoy en día debido a las clases remotas o a distancia en comparación con las clases presenciales?
9. ¿Existen problemas o dificultades que usted ha detectado de las clases remotas a comparación de las clases presenciales? ¿Cuáles?

### **Práctica docente**

1. ¿Cuál es el total de alumnos que tiene a cargo en su grupo?
2. ¿Cuántas y cuáles materias imparte en este ciclo escolar 2020-2021?

3. ¿Cómo organiza o planifica sus clases (tiempo: semana, quincenal, ¿mensual)?
4. ¿Cuáles herramientas tecnológicas utiliza para dar clases? (computadora, celular, Tablet, etc.)
5. ¿Qué plataformas utiliza para dar clases? (Classroom, meet, zoom, teams, etc.)
6. ¿Utiliza alguna red social como medio de comunicación con los padres de familia? ¿Cuáles?
7. ¿Qué aspectos considera relevantes para evaluar?
8. ¿Todos los alumnos cuentan con las herramientas para tomar sus clases?
9. ¿En caso de que los alumnos no cuenten con los recursos, cómo lo resuelve usted para su evaluación?
10. ¿Cómo considera usted el apoyo de los padres de familia ante esta situación de clases remotas?
11. ¿Cuáles son los aspectos positivos en tu trabajo docente a distancia?
12. ¿Cuáles son los aspectos negativos en tu trabajo docente a distancia?

### **Elementos estresores**

1. ¿Actualmente te sientes estresado o presentas síntomas a causa de tu trabajo docente? (Hablando de síntomas físicos como dolores de cabeza, espalda, cansancio u agotamiento, síntomas como ansiedad, poca motivación, irritabilidad e incluso el espacio donde imparte clase desde su casa como el ruido, iluminación o la conexión, entre otros síntomas similares)
2. ¿Cuánto tiempo ha tenido este estrés laboral en particular?
3. ¿Cómo describirías o calificarías el nivel de estrés en el trabajo docente?
4. ¿Qué síntomas o elementos estresores ha presentado?
5. ¿Consideras que el estrés ha aumentado debido a la pandemia por COVID-19?
6. ¿Ha intentado resolver de alguna manera el estrés laboral que presenta? ¿Cómo?

7. ¿Considera importante que se brinde apoyo (curso-taller-manual) a los docentes en esta cuestión de estrés laboral y por qué?
8. Finalmente, en conclusión/comentario ¿cómo considera su experiencia y papel docente que ha tenido desde hace ya más de un año de esta situación?

**¡Gracias por su colaboración!**

El guion de entrevista anterior se aplicó a un total de catorce docentes de nivel básico; nueve a docentes de nivel primaria, tres a docentes de nivel preescolar y dos a docentes de nivel secundaria. Es importante señalar que, con el fin de proteger la identidad de los docentes que me apoyaron como informantes, opté por el anonimato. Es así que los nombres utilizados en las siguientes narraciones, son ficticios.

### **3.2.3 Relatos narrativos de experiencias docentes en tiempos de pandemia**

El siguiente apartado presenta una serie de relatos narrativos docentes. Su propósito es mostrar algunas de las experiencias generadas por docentes que, en torno a las clases a distancia, nos cuentan su perspectiva desde su formación docente hasta anécdotas (positivas y negativas) con respecto al tema familiar, laboral y personal en torno a la pandemia por COVID-19.

Los profesores en sus relatos, con reiteración se refieren a problemas de diverso orden que padecieron durante el confinamiento asociado a la pandemia por Covid-19. Entre los padecimientos más mencionados, se encuentran:

- Los de orden físico.
- Los de espacio de trabajo.
- La falta de capacitación para manejar las herramientas tecnológicas.
- Los problemas relacionados con estrés e irritabilidad.
- Contraste de perspectivas en muchos sectores de la sociedad

Es aquí donde se procede a analizar los relatos, asociados con cada uno de estos problemas.

### ***Problemas de orden físico***

Los padecimientos de orden físico fueron una constante entre los profesores de educación básica entrevistados, varios de ellos, mencionaron el dolor de cabeza y en algunos casos más severos migraña. Por ejemplo, la maestra Sayra nos compartió sus padecimientos y mencionó haber experimentado:

Dolores de cabeza porque muchas veces he tenido que quedarme hasta la noche, madrugada a terminar promedios y demás, y además las actividades de los niños entonces ir calificando niño por niño todas las actividades que mandamos, a pesar de que el classroom te permite poner una guía de evaluación, aun así tú tienes que checar perfectamente los trabajos de los niños, hay quienes te los entregan borrosos, tienes que volverlos a pedir y demás entonces también la vista te desgasta, eh (.) y pues todo eso ¿no? El no tener a lo mejor el tiempo suficiente para poder realizar pues todas tus actividades. (Sayra, 28/04/2021. p. 5)

Y agregó: *“a veces ya es demasiado el dolor de cabeza o en mi caso que tuve COVID y además todo eso pues sí, darle un seguimiento a esa parte.”* (Sayra, 28/04/2021, p. 5).

Cabe señalar que la migraña también ha estado presente como un estado de alerta más al desgaste físico, dando paso de un dolor de cabeza a ser más intenso como lo es la migraña. Al respecto, la maestra Carmen expresa su padecimiento de la siguiente forma:

¡Sí, sí, sí, sí! Fue un cambio bastante (...) aparte yo creo que, para todos, para mí me ha costado un poquito en ese aspecto, de por sí yo padezco de migraña entonces sí de momento el estar tanto tiempo en la computadora. (Carmen, 28/04/2021, p.6)

A parte, la maestra Nayeli también ha padecido este síntoma, siendo una carga que ha afectado varios aspectos en su día a día: *“padezco de migraña, entonces la luz todos los días la verdad es que me está afectando mucho emocionalmente y a mi salud física.”* (Nayeli, 29/04/2021, p.4)

En este sentido, la educación giró en torno a transmitir los conocimientos a través de una pantalla, y este trabajo tiende a ser más demandante cuando no sabemos si realmente el aprendizaje se ha logrado. Este factor se vio involucrado con la maestra Ana María, quien nos relata que *“pero sí, los dolores de cabeza y la frustración de poder completar el conocimiento de los chicos y pues poder tener todo a la mano.”* (Ana María, 03/05/2021, p.5).

Agregó también que no han sido más síntomas los que se han generado en su vida, tales como *“el dolor de espalda porque no estaba acostumbrada a estar en frente a una computadora, y la parte de la vista.”* (Ana María, 03/05/2021, p.5).

Por otro lado, fue frecuente también que los profesores manifestarán el padecer problemas de la vista asociados a las largas jornadas frente a la pantalla de las computadoras, como ya se puede ubicar en el relato de la maestra Sayra. Este fue igualmente, otro de los padecimientos expresados por muchos de los profesores que afrontaron su trabajo durante el periodo de confinamiento. Al respecto, la profesora Karina comentó *“la vista sí, me ha llegado a salir por ahí algunos derrames en el ojo por estrés, por estar tanto en la computadora, no lo sé, pero sí son muchos motivos que sí no podría terminar de describirlo.”* (Karina, 30/04/2021, p.5).

Un caso más, el de la maestra Consuelo, ella también fue muy enfática en cuanto a hacernos notar su padecimiento de la vista, asociado a las largas jornadas frente a la computadora. En sus palabras, ella expresó:

Lo que sí me siento es cansada (...) porque los papás creen que estando en casa, estando en computadora, por correo, tenemos la obligación de estar más y atenderlos las 24 horas. Eso es lo que me pasa y aparte de manera física pues es mi vista, es mi vista pues he tenido que recurrir al oftalmólogo porque sí, sí,



sí, sí, yo antes únicamente necesitaba lentes para leer en la noche, ¿no? y ahorita ya los necesito a toda hora. (ríe). (Consuelo, 28/04/2021, p. 6)

En otro momento, expreso en pocas palabras, su padecimiento visual, al decir: *“entonces si para mi si es mucho desgaste visual estar en la computadora”* (Consuelo, 28/05/2021, p. 6)

Otra profesora, Cecilia, expresó asimismo que *“de los ojos sí, si te arden en mi caso me arden porque tengo que usar pupilentes, con los lentes como tú no puedo ver la computadora, no tanto bien entonces, pero luego no puedo leer (...) es un relajo.”* (Cecilia, 29/04/2021, p.7)

Otro padecimiento físico que se presentó de manera reiterada entre los profesores entrevistados, fue el dolor de espalda, al parecer el cambio de postura y posición en la que tuvieron que ejercer su práctica docente, los llevo a presentar este malestar. Un ejemplo de esta situación se presenta en el relato que nos compartió la profesora Berenice, ella relató lo siguiente:

Los dolores de espalda y de *pompas* porque estas todo el día sentado es impresionante porque uno estaba en el salón y a ver, que vas con el otro niño y ahora checa las cosas, o sea, no siempre estas sentado. La mayoría de las veces siempre estoy parada, a ver qué está haciendo, cómo lo está escribiendo, me pongo asignar el salón, o sea esa situación, esa interacción que yo tenía dentro del aula no la tengo aquí, hay veces que de verdad quitó la silla y estoy así nada más así, con la espalda recta nomás que me vean la cara porque no aguanto la espalda, esa es la situación física. (Berenice, 30/04/2021, p.8)

En el caso de la maestra Karina, su experiencia desató también un dolor de espalda que aumentó debido a las clases a distancia, a pesar de esto sabe que es una labor hecha con vocación, sin embargo, eso no quita que se presente de manera frecuente; *“los dolores de espalda porque el tiempo que estamos aquí frente a la computadora es muchísimo, digo eh, aquí es con el gusto, digo lo hago con mucho gusto para los chicos.”* (Karina, 30/04/2021, p.4).

De igual manera, la maestra Brenda presentó este padecimiento como muchos otros y menciona *“que estás mucho tiempo frente a la computadora y si es un poco lastimoso pues la espalda.”* (Brenda, 28/04/2021, p.4).

Por lo que se refiere a los aspectos físicos relacionados con el insomnio y actividades extra fuera del horario laboral, estos han sido presentados en docentes como la maestra Dulce, quien expresó *“sí tuve este, problemas de sueño, de horarios, no dormía en el aspecto de que pues me la pasaba con insomnio todo el tiempo.”* (Dulce, 28/04/2021, p. 5).

Ahora bien, Marilú es una docente que fue testigo de una carga laboral que ha provocado cierto desgaste y que eventualmente acumula los problemas físicos:

Y hay que hacer planeación y hay que este, hacer diapositivas y hay que ver el resumen de “aprende en casa”, o sea toda la información que me va a servir para hacer mi planeación, para hacer las diapositivas y si a todo esto le agregas la Junta de Consejo Técnico, en la que también entregamos eh, actividades y la verdad es que a veces sí están muy cargadas y también que tienes que trabajar en equipo y de manera individual, entonces ya tienes que ver la forma de compaginar también los horarios de nosotros compañeros para reunirse, para realizar todas las actividades que nos marca la guía de Consejo Técnico y no te miento ha llegado en los días en que estamos (...) son las 10:00 pm y estamos reunidos los compañeros de grado y contestando las actividades ¿no? porque ya se acerca el día en que tiene que entregar las actividades de Consejo Técnico y que a lo mejor no hiciste antes, porque sí lo hemos hecho días antes, pero también nos ha tocado dejarlo, de verdad de tantas actividades, que lo dejas. (Marilú, 05/05/2021, p.6)

Sin duda, los síntomas fueron claros y evidentes en la mayoría de los casos que incluso presentaron más de uno durante las clases a distancia, un ejemplo de eso lo dice la maestra Nayeli; *“el dolor de cabeza, el ardor de ojos, el dolor de espalda, el decir ¡ya, ya!”* (Nayeli, 29/04/2021, p.5). En efecto, esto es solo un vistazo de una parte de la población y que, si hablamos de manera general con tan solo estas

entrevistas, podemos destacar el gran impacto físico que los docentes generaron y me atrevo a decir que incluso se aumentaron, con la educación en pandemia.

### ***Problemas de espacio de trabajo***

La calidad y el aprovechamiento académico van de la mano con el espacio y el lugar en donde te desenvuelves, en otras palabras, el espacio de trabajo potencia el aprendizaje. Este cambio es evidente con la llegada de la pandemia, pues el salón de clases quedó abandonado por dos largos años; cientos de bancas, mesas, libreros y pizarrones quedaron encerrados en cuatro paredes y la educación se trasladó a través de una pantalla.

Así pues, el espacio de trabajo, tanto de los alumnos como de los docentes, tuvo que modificarse, teniendo en cuenta también que no todos contaban con las mismas posibilidades y accesibilidades ante la nueva normalidad educativa. Un ejemplo de eso nos lo relató la docente Elsa, quien resalta un aspecto que se tomó en cuenta en varias escuelas; *se hizo un diagnóstico para cubrir pues debido a los contextos de nuestros chicos, no todos cuentan con todos los dispositivos.* (Elsa, 03/05/2021, p. 3)

Hay que destacar que gran parte de los niños y jóvenes no contaban con las herramientas para poder tomar una clase y esto se vio principalmente afectado en la educación. Y esto no solo recae en los alumnos sino también en aquellos docentes que tuvieron que implementar más dispositivos dentro de casa porque solamente contaban con uno, así lo relató la docente Marilú; *“desgraciadamente en mi casa nada más contamos con una computadora, entonces no, la tenemos que compartir, no podemos trabajar todo el tiempo que queramos.”* (Marilú, 05/05/2021, p.5).

Añadiendo también lo siguiente: *“desgraciadamente no todos cuentan con los recursos económicos, tecnológicos y pues no todos pueden acceder a este tipo de educación entonces yo creo que eso sería lo negativo”.* (Marilú, 05/05/2021, p.8)

Esto es sin duda un impacto negativo que tuvo los docentes tuvieron que resolver de una u otra manera, sin embargo, el único afectado en cuanto a su aprendizaje

sería el mismo alumno, pues no contaría con las habilidades y contenidos que se esperan del curso o ciclo escolar. Tal como lo expresa la maestra Sayra en el siguiente relato:

Quienes de plano no cuentan con las herramientas pues sí es complicado, uno como maestro quisiera hacer más cosas sin embargo no es como posible, ahora sí que eso ya está fuera de nuestras manos y también el reconocer igual a los papás, a los maestros también, a los niños y a los papás que realmente sí se involucran porque o sea tenemos casos de papás que sabemos que cuentan con los recursos y sin embargo no lo hacen y quieren trabajar así y de plano se confían y dicen “ay, al final de cuentas la maestra te va a pasar, ¿no?”, entonces también hay que igual concientizarnos sobre nuestros hijos a esos papás porque en realidad no saben que el daño es para los niños, o sea la fina del cuentas, este (.) lo están viendo como un año perdido y cuando regresen y vean la realidad ahí es donde van a decir “¡híjole! ¿qué vamos hacer?” (Sayra, 28/04/2021, p.6)

Esto no solo ha llevado a los docentes a implementar nuevos métodos y estrategias para consolidar sus clases a distancia. La tarea y el manejo de las tecnologías ha llevado a una actualización en cuanto a la manera de enseñar, viéndose reflejada con algunos docentes. En particular el caso de la maestra Carmen, que explica cómo ha llevado la transición de sus clases presenciales a una manera diferente desde casa;

Tener primero una manera de trabajar dentro de un salón, de tu aula que es tu espacio con los niños y que ahí tienes todas las herramientas necesarias en cuestión de material concreto /// y de momento aquí en casa no puedes auxiliarlos (...) Porque yo creo que ahorita el hecho de, en cuestión de las clases en línea que tienes que buscar muchas dinámicas, muchos juegos para que los niños estén aprendiendo, les ha servido mucho en cuestión de matemáticas, que en segundo grado que es cuestión las tablas de multiplicar, entonces el meterles muchos juegos, muchas actividades y todo les ha ayudado mucho. (Carmen, 28/04/2021, p.6)

Si bien es cierto que una manera divertida de aprender es jugando, las clases en línea dieron un paso con la implementación de varios juegos desde la computadora, con páginas web y aplicaciones sencillas que, de alguna manera, fueron entretenidas para los alumnos. No obstante, habría que añadir que no todos contaban con la capacitación o el saber usar las plataformas (tanto alumnos como docentes).

Ariana es una docente que, de forma similar, relata lo difícil que ha sido poder adecuar los materiales y actividades de forma virtual;

No me permite digamos, trabajar con todos por videollamada entonces tengo que estar en esta vertiente de trabajar de diferentes maneras, donde pueda apoyar a los chicos que no se conectan, a los chicos que sí entran a las clases, que de pronto también trato de hacer las actividades de tal manera que no se tengan que exponer ¿no? que no tenga que pasar, que no tengan esta necesidad /// de imprimir algún material, de recuperar todos los elementos que tenemos en casa para poder así ofrecer este aprendizaje. (Ariana, 29/04/2021, pp. 3-4)

Y más adelante agregó que:

Ha sido un poco más complicado porque ellos nunca, en este ciclo escolar, habían tenido una reunión por meet, por ejemplo ¿no?, entonces apenas el martes tuvieron esta primera experiencia y si es de pronto como que ellos manifiestan mucho los nervios, este que “¿qué presiónó?”, “¿cómo pido la palabra?” todos queríamos hablar ¿no?, no comprendían por qué de pronto no se escuchaba nada porque todos estaban hablando el mismo tiempo. (Ariana, 29/04/2021, p.6)

El manejo de grupo también ha sido una barrera que, en un inicio, parecía imposible de controlar. Este aspecto se manifestó en algunos docentes que expresaban lo complicado que fue para ellos, lograr un control de grupo dadas las circunstancias. Ese fue el caso de la maestra Carmen, quien mencionó que “*el controlar al grupo o*

*sea el control de grupo, cuesta más trabajo por este medio.” (Carmen, 28/04/2021, p.4).*

Algo semejante ocurrió con la maestra Brenda, donde nos cuenta que:

Durante la clase, el ruido exterior interviene demasiado entonces hay que estar atentos a que “bájale”, “no grites”, y también el trabajo con los mismos papás de decirles “tienen que hacer esto” y “apaguen su micrófono” y eso es como que también te genera un poquito de estrés, porque tienes que estar constantemente diciéndoles que hacer durante la clase. (Brenda, 28/04/2021, pp. 4-5)

Y mientras tanto, esto va de la mano con la motivación, pues en un espacio de trabajo tan limitante donde en ocasiones no es posible ver o escuchar a los mismos alumnos, interpone la comunicación entre docente y alumno, viéndose afectada pues no existe una interacción de manera recurrente. Así lo vivió la maestra Berenice a través de su relato:

Detrás de una cámara no alcanzas a mirar todas las necesidades, entonces pues yo lo que hago es en clases en línea, que se conecten lo más posible (...) y motivarlos cuando se distraen con todo, no quieren participar, no quieren bailar porque atrás está la mamá, porque este, porque el amigo me está viendo y a lo mejor me está grabando (suspira) y es muy difícil o sea siempre el estar ahí con ellos, estar al pendiente de qué respiran, qué hacen, qué piensan y no estar adivinando que es posiblemente lo que piense, que es presencial de verdad es este, como la columna vertebral de la educación ¿no? o sea finalmente esa relación entre en lo que es un alumno y es un profesor no se sustituye con absolutamente nada. (Berenice, 30/04/2021, pp. 4,6)

Dicho de otro modo, también agregó lo siguiente: *“dije ¡ay! yo casi lloraba, yo decía ¡no inventes! ¿cómo los motivo? ¿qué hago para que ellos pues se animen”* (Berenice, 30/04/2021, p.9).

La maestra Cecilia argumentó que: *“hay días que tienen ganas y avanzas y avanzas y hay días que dices “ni pa’ atrás ni para adelante” y le tienes que cambiar completamente la estrategia.”* (Cecilia, 29/04/2021, p.3).

En relación con la motivación, una barrera que se interpone también lo es el contacto cara a cara, como ya se mencionó antes, no existe una interacción por parte de los alumnos. Dicho esto, los docentes tienden a conocer menos a sus propios alumnos, por ejemplo, la maestra Cecilia explica;

Hay días qué quieren abrir la cámara, hay días que no la quieren abrir, o sea es otra cosa entonces como les digo pues yo no soy adivina ¿no? no sé a qué horas están y no están, pueden tener (.) pueden estar ahí su presencia y les hablas y te desaparecen. (Cecilia, 29/04/2021, p.5)

Recíprocamente, la maestra Marilú señala *“ves que, pues el chico apaga este (...) la cámara, se queda en el audio, a veces le hablas no te contesta, entonces sí es difícil la verdad es que esta transición ha sido muy difícil.”* (Marilú, 05/05/2021, p.5)

De igual manera, la maestra Nayeli afirma *“con mis alumnos de primero no los conozco, algunos, muchos no prenden cámara entonces hay unos que ni siquiera ubico su cara.”* (Nayeli, 29/04/2021, p.4).

Todo esto ha sido un factor negativo hacia los docentes, y es que muchas veces, aunque queramos, no podemos cambiar el entorno donde viven nuestros alumnos, sino que hay que adaptarse a las circunstancias, a pesar de que muchas de estas se vean interferidas con algunos padres de familia. Tal como ocurrió con la maestra Berenice, quien relata su experiencia ante este problema;

Pero tú no sabes que voy a pasar en tu clase sí a lo mejor una niña fue regañada en plena clase y ya su mamá la evidenció con toda su clase, entonces ¿cómo abordas eso?, pues con mucha tranquilidad y dices “no, a ver tranquilos todos, calladitos aquí respetamos aquí esto, aquí el otro” y es controlarte tú también porque no le puedes decir a la señora “oiga señora todo mundo la está viendo, o sea como que tranquilícese” entonces es tener

mucha paciencia (...) esa parte el que te estén juzgando como maestra.  
(Berenice, 30/04/2021, p.9)

En tal sentido, la maestra Nayeli menciona que *“llega un punto en que yo digo que qué bueno ahora el ciclo escolar está por terminar, y los papás contestas muy grosero o esperan que tú les resuelvas la vida.”* (Nayeli, 29/04/2021, p.5)

Con eso no quiero generalizar el papel de los padres de familia en las clases a distancia, porque a la inversa de ellos, otros papás se han involucrado de manera favorable en la educación de sus hijos, tratando incluso de hacer todo porque ellos se presenten en clase. La maestra Karina es un ejemplo en esta situación al mencionar que:

Los padres de familia también están preocupados, a veces si hay comida o no hay comida para los pequeños y ven la posibilidad de pagar o poner a su hijo ahí con lo que tengan; un celular, una Tablet, una computadora. (Karina, 30/04/2021, p.7).

Así pues, el camino no ha sido nada sencillo para los docentes pues, aunque logren motivar a sus alumnos en clase, existen otros inconvenientes que se hicieron presentes durante sus clases, y es que nadie está exento de fallas técnicas en sus casas por distintas circunstancias. Siendo más específica, me guiaré con la explicación de la maestra Ariana en cuanto a los problemas que llegaron a interferir con sus clases;

Aunque la tecnología es muy avanzada, finalmente nos falla y pues de repente que la conexión, que se trabó, que ya no me escuchan, este, que no pude entrar, eso sí ocasiona mucha desesperación de los niños ¿no? este me pasó una ocasión que se me fue la luz y trate de recuperar rápidamente mi celular entonces sí, los niños estaban como que “¡ya nos dejó, ya nos dejó!” y no era esa cuestión de que yo hubiera querido dejarlos, pero finalmente ellos también como que tratan de entender o son demasiado inteligentes pero si de pronto es como que ya no nos está acompañando



alguien, nos dejó aquí, entonces sí, sí ha sido preocupante. (Ariana, 29/04/2021, p.7)

Es claro que muchos docentes y alumnos tuvieron que lidiar con el problema que generaba una mala conexión, problemas de luz o del mismo entorno donde se tomaban las clases y que, tal como Ana María menciona *“que me agarrara bien el internet y las condiciones de la luz que se te va, que provocan frustración pero que con el tiempo pues uno se va adaptando.”* (Ana María, 03/05/2021, p.5) o como la maestra Dulce; *“me ha tocado días donde digo “no puedo” porque he tenido problemas con el internet, con la computadora, con el audio.”* (Dulce, 28/04/2021, p. 5).

En el caso de la maestra Karina, los ruidos del exterior incluso también pueden interrumpir o distraer a los alumnos que están tomando su clase, pues al no contar con un espacio adecuado esto puede llegar a suceder;

Ellos son pequeñitos, a veces no sé, tengo que hacer alguna manualidad y ellos no lo logran comprender porque a veces el internet me falla, no me escuchan, su internet de ellos, su equipo de ellos, entonces son distintos factores, que ya pasó el camión de la basura, el fierro viejo (risas) ... Sus perritos, sus papás, sus hermanos ya los molestaron. (Karina, 30/04/2021, pp. 4-5)

Definitivamente el espacio de trabajo mucho tiene que ver con si es de manera presencial o de manera virtual. Considerando todos estos puntos anteriores, los maestros (en su mayoría) afirman que, aunque esto ha servido como una nueva manera de aprender, jamás podrá compararse con un aprendizaje dentro del aula, tal como lo mencionó la maestra Carmen *“no es lo mismo dar clases de manera presencial a ahorita como lo estamos dando de manera virtual entonces una fue pues un poquito estresante.”* (Carmen, 28/04/2021, p.4) Y la maestra Consuelo considera que *“no es lo mismo una clase virtual a una clase presencial.”* (Consuelo, 28/04/2021, p. 5).

La maestra Karina piensa lo siguiente “*sí nos falta muchísimo para tener una educación a distancia pues, buena para todas las personas*”. (Karina, 30/04/2021, p.7).

Y es que evidentemente, ninguna tecnología podrá remplazar al docente, se necesita de la pedagogía del afecto para incentivar al alumno a un buen aprendizaje. Ha sido un cambio muy drástico con una educación desde casa, es complicado mantener la atención de los alumnos tras una pantalla y también ha generado frustración para los docentes no lograr los objetivos en sus clases y todo esto ha sido debido al espacio de trabajo con el que han tenido que lidiar.

### ***La falta de capacitación para manejar las herramientas tecnológicas***

En cuanto a la utilización de las plataformas digitales y herramientas tecnológicas, los docentes, en su mayoría los que tienen mayor tiempo en el magisterio, tuvieron ciertas complicaciones para adaptarse a dicho cambio, pues la falta de orientación y sobre todo la capacitación, hizo que los mismos docentes tuvieran que buscar maneras para actualizarse y poder así impartir sus clases.

Hubo muchos relatos que coincidieron con el poco o mucho apoyo que se brindó hacia los docentes para su capacitación en el uso de las plataformas. Karina mencionó “*no te voy a decir que es la mejor y que ya estamos preparados para tener este tipo de educación porque la verdad es muy compleja (...) Nadie estaba preparado.*” (Karina, 30/04/2021, pp. 4,6).

Pues bien, la maestra Consuelo fue una de las que se vio afectada inicialmente por este problema y expresó:

A mí me ha costado mucho, mucho, mucho, mucho, pero muchísimo trabajo adaptarme a esta modalidad, puesto que era básico lo que yo sabía en computación, pero para esto la Secretaría desde el ciclo escolar pasado, previendo todo esto, nos “bombardeó” de cursos para este, poder manejar las plataformas; internet y todo lo que nos fuera necesario, incluso el classroom, no nos los impuso, pero casi casi nos dijo “ahí está”. (...) Me ha

costado mucho trabajo porque como ve (ríe) yo no soy así como que muy joven que digamos ¿no? con el uso de estas tecnologías. Me ha costado mucho trabajo. Mucho. (Consuelo, 28/04/2021, p. 5)

Agregó también que:

Yo he tenido que utilizar la computadora más tiempo porque como le digo, están las clases virtuales, están los cursos que tomo y está el estar explorando todas las nuevas herramientas que voy descubriendo porque si los voy aplicar con mis alumnos, pues primero necesito conocerlas para poder hacerlo. (Consuelo, 28/04/2021, p. 6)

Otra maestra, Elsa, expresó también: *“nos pegó a todos esto, una situación que, pues nadie se esperaba, los que no somos muy tecnológicos aprender de ello para para poder estar en comunicación con los niños.”* (Elsa, 03/05/2021, p. 4).

Es posible que a la mayoría de los docentes se les haya dado la posibilidad de tomar algún curso o taller con respecto al manejo de las herramientas, pero como lo menciona Consuelo ¿qué tan factible fue para ellos?, ¿cómo les funcionó?, ¿qué les hizo falta? Etc. Lo veremos con los siguientes relatos.

La maestra Carmen explicó cómo fue tomar estos talleres:

Practico yo el hecho de tomar cursos. He tomado cursos en los cuales nos enseñan pues este, diferentes aplicaciones que podemos ocupar para poder impartírselas a los niños, enseñárselas. Entonces primero las practico yo, las elaboro yo, empiezo a trabajar con ellas y una vez que ya las tengo entonces ya empiezo a compartírselas a los niños. Y justamente a los niños se les va diciendo “vamos aprender a utilizar esta herramienta”, “vamos empezar a usar aquí el Jamboard, el /// o sea son diferentes aplicaciones que podemos ir usando para los niños, entonces y (...) el Kahoot, entonces todas estas las vas enseñando al principio, les cuesta trabajo sin embargo lo logran y pues te dan a ti la herramienta necesaria y la motivación para poderles seguir enseñando. Afortunadamente no he tenido esa parte de algo que no he

podido lograr, *me ha costado trabajo sí*, pero lo he podido hacer. (Carmen, 28/04/2021, p.5)

Por otro lado, la maestra Sayra expresó lo siguiente:

Nos dieron eh (.) les llamaban “cursos”, pero en realidad no eran cursos como tal, eran como un tipo tutorial para poder utilizar las plataformas que nos iban a simplificar un poco el trabajo, sin embargo, no, no eran como tan buenos (disgustada) eran como una leve iniciación a lo que es la plataforma sin embargo este, sí creo que en algunas cosas si nos ayuda a la hora de evaluar, a lo mejor pero no del todo, o sea yo creo que las clases presenciales son muchísimo mejor. (Sayra, 28/04/2021, p.4)

En particular, la maestra Nayeli no logró obtener el apoyo que necesitaba, explicando la situación de la siguiente forma:

Hablé con mi jefa y yo le comenté que sí, ya no me sentía a gusto que sentía que el colegio no me estaba apoyando y pues me dijeron “sí no te preocupes vamos a ver que hacemos” pero en realidad pues no. (Nayeli, 29/04/2021, p.5)

Aunque claro está, no toda la culpa recae en las autoridades encargadas de capacitar a los docentes, en algunas de estas situaciones los docentes eran quienes en un inicio se negaban a actualizarse y aprender acerca de esta nueva manera de aprendizaje y que no tuvieron otra opción que hacerlo.

Ana María nos cuenta una situación con una colega docente:

En comparación a una particular pues yo he visto que varias de mis compañeras se les complicó porque varias maestras pues ya están muy basadas en lo tradicional y pues el hecho de que ya no sea tanto el cuaderno, tanto la parte de física, pues el aprender sobre las herramientas tecnológicas pues costó un poco de trabajo ¿no? (Ana María, 03/05/2021, p.4)

Esto llevó a los docentes a tener que actualizarse incluso por sí mismos, buscando ayuda externo o individualmente la manera de aprender a utilizar las herramientas tecnológicas. La maestra Janet expresó:

Otra cosa es que todos tuvimos que meternos a la tecnología, todos y es de “apréndele, prende tu computadora y échala a andar”. Finalmente, a lo mejor yo todavía soy una maestra joven, pero hay maestras mucho más grandes que yo que no le entran (.) pues sigan así cómo dan ella sus clases, no juzgo entonces de alguna manera nos atrevimos a tocar, muchos maestros, a tocar las computadoras, a meternos al internet, a buscar vídeos, a buscar algunas técnicas, aprendimos. (...) sí nos hizo que nos preparáramos, nos hizo que leyéramos, nos hizo que investigáramos, nos hizo que le moviéramos a estos aparatitos muchos que no sabíamos, conocer nuevas plataformas. (Janet, 27/04/2021, p.12)

De forma similar, Marilú señaló:

Ha sido constante el estar aprendiendo porque pues, también el no manejar todas estas herramientas pues no lleva otra vez a conocer, a buscar información, plataformas, todo lo que tiene que ver con este uso de la tecnología para podernos apoyar entonces sí es estar buscándole la forma en cómo nos podemos comunicar, cómo podemos nosotros transmitir el conocimiento. (Marilú, 05/05/2021, p.5)

En realidad, todos fuimos nuevos en la implementación de nuevas tecnologías en nuestra vida, sin embargo, los docentes tuvieron que agregar nuevas maneras de enviar y recibir trabajos, tareas o incluso recursos para dar clases.

Berenice platicó:

Yo decía “¿cómo por correo?”, “¿cómo por classroom?” me costó muchísimo trabajo porque hasta estudiar es de subrayar, de rayar, de escribir, lo virtual me costó muchísimo trabajo. (...) Simplemente porque no podías ni presentar tu pantalla ¿no? hoy ni siquiera puedes escribir en el pizarrón virtual entonces

o te comes una letra porque tu teclado no sirve (risas). (Berenice, 30/04/2021, p.7)

Asimismo, Carmen mencionó: “*el aprender la plataforma en la que íbamos a estar trabajando, el compartirles la pantalla para trabajar.*” (Carmen, 28/04/2021, p.4). Estos fueron algunos ejemplos de lo que tuvieron que aprender para poder estar actualizadas y preparadas para la situación que se presentó. Probablemente fue difícil al principio, sin embargo, con el paso de los meses lograron adaptarse a las circunstancias. Con esto quiero decir que la falta de capacitación en el uso de las herramientas tecnológicas fue un problema inicial en los docentes que desencadenó ciertos patrones de estrés durante las clases a distancia, siendo este uno de ellos.

### ***Los problemas relacionados con estrés e irritabilidad***

Otro aspecto fundamental dentro de la investigación, recae en el estrés que se presentó en los docentes con respecto a las clases en línea, pues todo lo expuesto anteriormente confirma que se vivió un cierto tipo de estrés, el cual afectó, tanto en el ámbito educativo como fuera de él.

Comenzamos con el relato de la maestra Carmen, quien nos expresó lo siguiente:

Yo creo que sí ha aumentado por las clases virtuales (...) esa manera sí te genera un poquito de estrés y de ansiedad de “¿cómo lo voy ayudar?”, “¿cómo le voy a enseñar?” y estar aquí pues ahora sí que, con la pandemia, encerrados y todo sí me ha generado un poquito, pero pues sí ha aumentado esto de cierta manera, no es lo mismo. (Carmen, 28/04/2021, p.6)

Karina por su parte, mencionó:

Es muy estresante a pesar de solo tener tres alumnos. Es muy, muy difícil porque no solo me fijo en lo que yo me canso o en lo tedioso que es estar aquí ocho horas, digo porque no solo cuando acaben las clases con los chicos ya me voy a otro lado, no, tengo que revisar y ver qué voy hacer para el otro día a pesar de tenerlo planeado. (...) la verdad es que sí me estreso muchísimo porque es muy difícil. Entonces son factores que por muy

pequeños que sean, sí te generan un estrés. Yo aparte de ser docente soy una persona que siente, me canso, me estreso. (Karina, 30/04/2021, p. 4-5)

Dentro de todo esto, los docentes en general tuvieron diferentes tipos de elementos estresores, algunas coincidieron, pero en general afirmaron que sí se presentó de uno u otro modo en el ciclo escolar. Por ejemplo, en el ámbito familiar, el estrés afectó mucho su labor como madres de familia, siendo Carmen una de las afectadas en este aspecto:

El estrés pues sí, cuando se te empiezan acumular muchas cosas en cuestión de (.) y no nada más en lo laboral, *también en el hogar* entonces estás con los hijos. (...) tienes que hacer lo de casa aparte lo de tu trabajo, entonces todas esas cosas se te llegan acumular y te llegan a generar un poquito de estrés, de presión en ti misma entonces tienes que empezar a controlar, a relajarte un poquito porque si no esto puede ir más allá ¿no? (risas) (Carmen, 28/04/2021, pp. 5-6)

Cecilia, por su parte, nos platicó acerca de su perspectiva y sus colegas:

Por ejemplo, las mamás que trabajan todo el día y que tienen el trabajo en la casa, los niños, atender la clase, hacer la comida (...) no, no, no, se vuelven locas, yo porque ya no tengo hijo, no tengo problema, pero amigas mías que están así se están volviendo locas. (Cecilia, 29/04/2021, p.8)

Incluso los pagos del hogar tienden a ser aspectos que generan estrés y repercuten en nuestro día a día. Tal como Ana María dijo

Sí un poquito de estrés en el que pues, tenía que yo enfocar mi planeación a las necesidades y ajustarme a lo que los chicos tuvieran. El estrés de que pues el pago de la luz, el pago del internet. (Ana María, 03/05/2021, p.5)

En ciertos momentos se llegó a sentir la desesperación por cumplir con lo que se pedía tanto dentro del salón como fuera de, los objetivos y necesidades hacia para los alumnos. La maestra Elsa dice:

A mí me ha llegado mucho estrés, mucho estrés, insomnio totalmente, insomnio y a veces desesperación y estrés que precisamente porque ahorita que estoy teniendo un grupo de tercero, me preocupa que no tengan las herramientas para llegar a su primer año escolar de primaria. (Elsa, 03/05/2021, pp. 4-5)

De la misma manera, Marilú nos relata que el cargo de trabajo ha sido mayor y, por ende, ha presentado incluso ansiedad:

La ansiedad por poder avanzar porque también es otra de las situaciones en las que quisiera yo de verdad terminar de calificar, pero son tantos los trabajos que mandan que sí me lleva varias semanas el poder terminar, entonces estás trabajando en una semana y ya te llevo más días, llego más trabajo (...) pues esto pues ocasiona que te genere más estrés, más ansiedad, sobre todo angustia ¿no? porque pues es demasiado trabajo. (Marilú, 05/05/2021, pp. 5-6)

Y en casos más severos, no solo se presenta la ansiedad, sino incluso la depresión que afecta y propicia un resultado negativo para los docentes en todos los aspectos. Janet es una maestra que llegó a presentar este problema y nos cuenta:

Obviamente he tenido crisis de ansiedad, obviamente varias veces, crisis de ansiedad, depresión bueno pues imagínate (...) he caído en lapsos de depresión, de frustración, mucha frustración de pues de que yo intento hacer lo mejor de mí y no tengo a lo mejor la respuesta que yo quiero, pues si la ansiedad no se diga, es creo que lo más feo. (Janet, 27/04/2021, p.9)

Otro de los elementos estresores que se suscitaron fueron aquellos de índole emocional. Muchos docentes presentaron un problema en la autorregulación emocional, siendo un factor negativo al momento de desempeñar su labor e interfiriendo con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Primeramente, en el enojo o irritabilidad, por ejemplo, el caso de la maestra Berenice quien nos expresó lo siguiente:



Y todo eso te enoja porque tú también como dicen eres gente, entonces dices ¡ya! ¿cómo les digo que ya no hablé o como le digo que ya guardé silencio porque ya basta, ya es suficiente? entonces pues eso llenarse de paciencia y decir “a ver tranquila, no pasa nada, él está allá no puedes hacer nada por él en ese momento ósea no puedes, entiéndelo” está bien tranquilizarte y decir y pensar que tú tienes que tener la paciencia. (...) mucha paciencia y echarle mucho coco así de “no te enojas, mentalízate estás en clase, te están grabando, te están diciendo los papás” y manejar todas esas emociones a mí me costó mucho trabajo. (...) pues sí (suspira) sí ha sido difícil el controlar también tu carácter porque también te enojas y claro dices bueno ¡ya basta! no es fácil, que no puedes ponerte como al tú por tú ni con los alumnos ni con los papás, tú tienes que ser muy lista, muy inteligente, muy astuta. (Berenice, 30/04/2021, p.10)

Otra situación similar pasó la maestra Nayeli y nos mencionó que:

Yo llegué a un punto en que ya no quería regresar, o sea le decía a mi hijo y a mi pareja, mi pareja también es maestro de escuela entonces les decía “ya no puedo” sobre todo porque me siento muy molesta rogando que me entreguen cosas, entonces ya era de estar ansiosa. (Nayeli, 29/04/2021, pp. 4-5)

Finalmente, la tristeza que indudablemente muchos docentes e incluso alumnos presentaron durante la pandemia, y esto por muchas circunstancias entre las cuales fueron la pérdida de seres queridos, la empatía por querer hacer algo por el otro y no poder dadas las condiciones. Esto sucedió con la maestra Berenice y nos relató lo siguiente:

La situación emocional yo creo que todos hemos pasado situaciones, yo creo que todos en este año pues hemos perdido gente, escuchas a los niños que han perdido a sus papás, estoy muy sensible porque uno de los papás está como un poquito grave entonces pues los niños se alteran, te mandan mensaje porque tienen contacto y entonces pues tú también tienes tus cosas y dices “¿cómo puedo lidiar con lo que ellos están pasando?” pero yo no sé

de dónde llega la luz, yo creo mucho en Dios y pido como la fuerza para poder poner la palabra precisa y tener como conciencia de qué es lo que necesita escuchar mi alumno, ha sido difícil porque han perdido abuelos, han perdido papás, han perdido familia, incluso hasta los mismos alumnos han enfermado y piensan que se van a morir entonces pues mucha fe y mucha inteligencia emocional. (Berenice, 30/04/2021, pp. 8-9)

La empatía en estas situaciones tan difíciles, así lo expresa la maestra Ariana:

Genera mucha angustia y tristeza porque quizá no podemos apoyar de la manera en que quisiéramos ni ofrecer tal vez un abrazo porque pues las condiciones no nos lo permiten, pero sí creo que es necesario, por ejemplo, hoy puedo compartir quizá que en mi escuela una de nuestras compañeras ha sufrido este pues ansiedad a un grado demasiado excesivo, no sé cómo decirlo así entonces lo cual no ha podido realizar su práctica docente como ella quisiera. (Ariana, 29/04/2021, p.8)

Y, por otro lado, la maestra Dulce, que nos expresa su sentir ante la situación emocional que vivió durante el periodo escolar: *“entonces llega un momento que uno como maestro se estresa tanto que, hasta lloras, yo he llorado entonces es como de “no puedo dar la clase así, necesito tranquilizarme”*. (Dulce, 28/04/2021, p. 5)

Este último apartado de estrés e irritabilidad es quizás el que más engloba a los demás y es que, de aquí se desprenden los aspectos ya antes mencionados, donde cada uno tuvo un papel fundamental que formó al docente y lo llevó a reinventarse, a trabajar con los alumnos, pero también consigo mismo en su salud física y mental. No olvidemos que todos somos seres que sienten y que es válido expresar nuestras emociones, pero también es importante trabajarlas y autorregularlas tanto como nos sea posible para tener una mejor calidad de vida.

### ***Contraste de perspectivas en muchos sectores de la sociedad***

La finalidad con estos testimonios fue rescatar la manera en que una parte de la población docente, vivió el traslado de clases presencial a clases virtuales tan

espontáneamente. Conocimos un poco más su sentir y anécdotas que dejan entrever lo difícil que fue el cambio y, sin embargo, lo cumplieron pese a las circunstancias. Ahora bien, dadas las situaciones que cada uno experimentó, también dejó consigo muchas perspectivas, así como reflexiones en torno a la pandemia y el papel del docente ante esta emergencia sanitaria.

En primer lugar, sabemos de antemano que el cambio fue tan repentino que la mayoría de los docentes tuvieron que buscar rápidamente la manera de adaptarse y trabajar las habilidades en el uso de estas herramientas y plataformas digitales que la era moderna nos ofreció, como una alternativa para el seguimiento a la educación. Es así que los propios docentes desconocían el tiempo que esto iba a llevarnos (y que actualmente sigue presente). Brenda nos mencionó lo siguiente:

Yo creía que iba a regresar a, no sé a lo mejor entrar en un aula, pero no fue así, me toco entrarle a esta nueva etapa, a esta nueva forma, a esta nueva normalidad, pues es ajustarse ¿no? te ajustas tú y ajustas a los demás, aprendes algo nuevo y esto te va a servir para el futuro. (Brenda, 28/04/2021, p.6)

Efectivamente, estas nuevas herramientas llegaron para quedarse, de algún modo podrán seguir utilizándose para el trabajo docente y con los alumnos. Y es verdad que varios de los mismos docentes se negaban a salir de ese ambiente donde se sentían cómodos enseñando y cuando la pandemia llegó, tuvieron que actualizarse para continuar con su labor. Por ejemplo, Berenice nos explica lo siguiente:

Lidiar con tus propias barreras de aprendizaje también es importante, o sea yo he crecido muchísimo de verdad gracias a todo esto, yo como profesora he crecido mucho (...) nosotros estábamos en una zona de confort porque el gis, el pizarrón, el escritorio, los libros, el mismo ambiente ayudaba a generar tu clase y ahora empezaste de cero (...) y gracias a que nos sacaron de esa zona de confort nosotros hemos aprendido muchísimo, muchísimo. (Berenice, 30/04/2021, pp. 12-13)

En segundo lugar, es importante resaltar el papel que los padres de familia presentaron durante las clases en línea, y es que muchos docentes coinciden que los mismos padres de familia valoraron aún más el trabajo docente, además de conocer el mismo desempeño de sus hijos durante las clases. Se presentó un apoyo (en su mayoría) por parte de los papás y esto sirvió como motivación para los maestros, pues el hecho de reconocer esta labor, sobre todo por las condiciones y las limitaciones que se tenían, es de admirarse.

Fue así como Consuelo nos señaló que:

Yo considero que las que más nos han valorado son las mamás porque muchas me lo han dicho, “maestra de verdad yo no entendía lo que es ser maestra y ahorita la comprendo, la entiendo y le agradezco” (...) Los papás se dieron cuenta de la clase de hijos que tienen como estudiante, como alumno. (Consuelo, 28/04/2021, p. 5)

En el caso de la maestra Dulce, ella nos comentó:

Los papás en esta etapa, se dieron cuenta de nuestro trabajo, todo lo que realizamos y les costó mucho trabajo el ver, porque creían que era muy fácil la enseñanza dentro de la escuela y se dieron cuenta que no, entonces yo los invito que sigamos trabajando como equipo, que no juzguen nuestro trabajo, al contrario que nos vean y que nos apoyen y que dejen que los niños aprendan dependiendo de su nivel y de su edad y la etapa que están pasando cada uno, todos somos diferentes y entonces todos aprendemos, no al mismo ritmo pero se va a lograr lo queremos durante el ciclo escolar. (Dulce, 28/04/2021, pp. 6-7)

Así mismo, englobando ya lo que se ha mencionado, la maestra Nayeli expresó que:

Creo que esto nos ha ayudado a transicionar al uso de tecnologías que, evidentemente van a terminar siendo fundamentales para el trabajo docente y creo muy poquito se ha venido valorando más el trabajo docente con esto de la pandemia y creo que eso es como importante, que los papás y las autoridades lo vean. (Nayeli, 29/04/2021, p.6)

Un punto importante también es mencionar que, durante este cambio tan radical de clases en línea, los docentes tuvieron la oportunidad de conocer a sus alumnos y sus familias, entraron a sus casas a través de una pantalla y fueron muchas sorpresas y experiencias que llevaron a replantearse cómo viven sus alumnos, así como el ambiente donde se desarrollan y las personas con quienes conviven diariamente. La maestra Janet nos expresó esto:

Ay, de verdad y bueno y desgraciadamente para bien o para mal, hemos entrado a los hogares de los niños y bueno hay unos niños que de verdad viven en situaciones muy precarias, muy triste si de verdad se lo puedes ver en sus paredes, si mira ahorita que estamos con la actividad de la semana de los niños, tienen que grabarse con un disfraz o con un peinado loco y ponen sus imágenes de sus casas pues ahí se toman las fotos ¿no? y ves de verdad que la estufa está al lado de la cama, o sea de verdad es una situación a veces muy triste y bueno aparte de que han fallecido familiares muy cercanos a mis niños, eso es algo también bien triste, que se han separado familias (...) de verdad una madre de familia, de verdad o sea hasta mi mamá le dio miedo, o sea de verdad de lo ruda que era la señora “¿y qué quiere, para qué me quiere?” o sea de verdad así alterada, mi mamá de “ya por favor no la busques, te va a lastimar esa señora, se ve que es bien agresiva” o sea entonces hemos hecho hasta lo imposible y de verdad hay hasta memes de eso de que les pones en el letrero en las tortillas ¿no? de “señora mándeme las evidencias”. (Janet, 27/04/2021, pp. 4,7)

Otro aspecto que cabe recalcar en cuanto a las reflexiones docentes, es que también se hizo mención del apoyo y la atención emocional tan importante hacia los alumnos. Recordemos que, durante la pandemia, se vivieron muchas emociones, pérdidas, angustias, tristezas, preocupación, entre otros y los alumnos eran quienes lo reflejaban en las clases y, por ende, los mismos docentes se percataron del problema que los afectó no solo en el área del aprendizaje, sino en sus emociones.

Por ejemplo, Janet también nos relata en el siguiente testimonio:

Ahorita lo importante es mantener a nuestros niños sanos emocionalmente, nuestros niños ya están sufriendo mucho, nuestros niños están padeciendo eh, mira aumentó la tasa de suicidios, aumentó la tasa de depresión, los niños están enfermando físicamente, obviamente la violencia intrafamiliar bueno subió sus tasas como nunca en la historia y son números a nivel mundial de la UNICEF, entonces yo creo que la labor del maestro que es más importante que nunca (...) es más importante que nunca, tenemos que ser esa tablita para nuestros niños, ser ese oasis en el desierto para nuestros niños, el investigar, el apropiarnos de la educación socio emocional para ayudarnos, para apoyarlo y para apoyarnos también nosotros pero yo creo que las clases en línea tienen que continuar, pero tenemos que darle peso a la educación socioemocional, a preguntarle al niño cómo la está pasando, cómo se está sintiendo, pues sí que siente de que se están muriendo sus padres, sus abuelos, sus tíos, esa es una y la otra, que cuando regresemos, regresemos diferentes, que los maestros regresemos diferente, tratando seres humanos, no nada más una esponjita que va absorber conocimientos, sino que lo que tenemos en nuestras manos son humanos, son seres que sienten, que lloran, que ríen (...) hay que darles importancia ahora más que nunca y sobre todo, aprender a cuidar el planeta, tenemos que enseñar a los niños a cuidar el planeta porque esto es algo que nos enseñó esta pandemia, tenemos que ser distintos y todos empezamos también por los maestros, tenemos que ser distintos, eso es todo. (Janet, 27/04/2021, pp. 13-14)

Agregó también que:

Todo en esta vida tiene su lado positivo y su lado negativo, obviamente esta pandemia tiene mucho negativo, mucho, he perdido compañeros, compañeras, los padres de mis compañeras maestras han fallecido, esposos de mis compañeras o sea es una situación bien dolorosa. (Janet, 27/04/2021, p.11)

Indudablemente, lo que menciona la maestra Janet es verdad, tomar en cuenta que los alumnos, así como los docentes, están sufriendo ante esta pandemia, y el simple

hecho de pararse a tomar la clase, ya es un triunfo que se debe valorar y resaltar en ellos.

De forma similar, Cecilia nos expresa la preocupación que tiene por sus alumnos ante esta pandemia y cómo algunos de ellos han visto el lado bueno a la pandemia.

¿Sabes que me preocupa? que ellos (.) porque finalmente yo ya estoy grande, que ellos dejen de vivir lo que nosotros vivimos, tú también lo viste porque tú viviste salir a la calle, jugar con tus amigos, muchas cosas y ellos están dejando de vivir eso y eso es parte fundamental en la vida de todos, la convivencia con el otro ser humano, el ir diario a las clases, el “ahí está la maestra regañona” o esto, el otro pelear con el compañero es súper importante (...) dentro de todo pues algo bueno nos tiene que dejar esto, nos va a dejar esto; que si podemos sobrevivir (...) Me decía uno de los chicos “estoy contenta porque no veía a mi mamá nunca, porque siempre estaba trabajando en la oficina y ahora la tengo junto a mí”, pasan más tiempo, aunque la mamá está trabajando todo el día, pero bueno yo creo que la niña el sentir a su mamá cerca ella lo agradeció. (Cecilia, 29/04/2021, pp. 6-8)

En el fondo, debemos saber que es fundamental ver siempre el lado positivo de las cosas, así como la maestra Cecilia nos comentó anteriormente. Y en relación a esto, algunas docentes expresaron del mismo modo aquello que rescataron de manera positiva ante esta nueva normalidad, tal es el caso de la Elsa, quien expresó lo siguiente:

Siempre me caso con lo positivo y apuesto que esto nos tiene que dejar grandes aprendizajes, de estar más en la empatía, más en la necesidad de saber que nos necesitamos unos a otros de diferentes maneras y formas, creo que esto también nos ayuda a nuestro estilo de vida, tener más compromisos, enseñar a nuestros hijos precisamente al auto cuidado, de salud (...) esto también de las mascarillas, de los lavados frecuentes de manos, todo esto tendría que ser un trabajo permanente, latente y que se quede en nosotros un buen sabor de boca. (Elsa, 03/05/2021, p. 5)

Por último, existe una barrera que se interpuso no solo en cuestión de los métodos y estrategias para la adquisición de conocimientos, sino que cambió visiblemente la manera de enseñar, y es que esta pandemia trajo consigo una oportunidad distinta de aprendizaje, sin embargo, aunque el conocimiento se construyó casi individualmente, esto a su vez dejó de ser colectivamente, es decir, se requirió la presencia indiscutible del docente. La contingencia ha evidenciado algunas carencias que nuestro sistema educativo tiene, y olvidaron por completo que el maestro sigue siendo piedra fundamental para el logro del aprendizaje, en él se presenta la interacción, la convivencia, entre otros aspectos de manera presencial.

En el caso de la maestra Berenice, ella nos mencionó que:

Nunca vamos a sustituir la esencia del alumno y el profesor en un salón de clases, jamás se va a sustituir, jamás, esa esencia que o esa relación que tienen entre dos, ay, hasta se me hace un nudo en la garganta porque yo si la extraño, yo sí extraño estar con ellos y hoy que fue el día del niño digo “¡ay Dios mío!” qué difícil es verlos detrás de una cámara. (Berenice, 30/04/2021, p.6)

La importante necesidad de mantener ese vínculo afectivo hacia sus alumnos, mantuvo a los docentes en una posición complicada, no obstante, resaltaron mucho más la importancia de la empatía. Por ejemplo, Elsa dijo:

Esto nos hace necesario estar siempre en contacto con esos seres ¿no? porque de esa manera podemos detectar aún más las necesidades de aprendizaje que tienen nuestros chicos y detectar sus estilos de aprendizaje de igual forma, en este caso pues también nos hace ser más empáticos. (Elsa, 03/05/2021, p. 4)

Igualmente, la maestra Ana María expresó que:

Se hizo algo, pero no creo que hayamos llegado a los conocimientos como los teníamos a lo mejor en lo presencial porque falta mucho la parte física y la parte de pues, tener esa convivencia y tener socialización en cuanto a las relaciones de los niños. (Ana María, 03/05/2021, p.6)



Ante la dificultad por mantener una comunicación con sus alumnos, los mismos docentes tuvieron que trabajar doble en la detección de necesidades para la implementación de métodos y estrategias en el aprendizaje, tomando en cuenta que, para llegar a enseñar resiliencia en los alumnos, es importante primero trabajarla en ellos mismos, los docentes. Tal como la maestra Ariana comentó: *“en el último Consejo Técnico escolar que tuvimos se habló sobre la resiliencia, entonces creo que para que nosotros podamos llevar esos a los alumnos, primeramente, lo tenemos que manejar nosotros.”* (Ariana, 29/04/2021, p.8).

Todo lo que está sucediendo nos lleva a poner en cuestión la educación que se implementó (por lo menos al inicio de la pandemia) y que careció de apoyo para los docentes en cuanto a su labor. Avanzar hacia una nueva manera de aprendizaje es importante porque sencillamente esta situación nos está mostrando que hay otras maneras de educar. Anteriormente se pensaría que era casi imposible que la escuela estuviese en casa, sin embargo, la contingencia nos llevó a replantearnos la importancia de la educación y el papel del docente que es tan importante para los alumnos. Un ejemplo de esto nos lo compartió la maestra Janet con el siguiente relato:

La verdad es que yo extraño mucho a los niños, o sea en serio como tú no te imaginas, extraño a mis niños, extraño abrazarlos, que me digan que me veo bonita, (risas) ellos son muy cariñosos, que “¡maestra ya llegaste!” que corran a recibirme, que estén llorando en la puerta y pateándola por qué quieren a su mamá, en verdad yo lo extraño, extraño mucho eso. (Janet, 27/04/2021, p.9)

Ahora no tenemos elección, pero conservar el contacto humano directo entre maestros y alumnos, es fundamental. Solo un profesor que enseña con pasión y motivación, puede influir de manera positiva en la vida de los estudiantes y para ello, requiere en primera instancia reparar aquellas grietas emocionales que los docentes lamentablemente, presentaron durante la pandemia por Covid-19 y las clases a distancia.

### **3.2.4 Conclusiones de las narrativas pedagógicas docentes**

En virtud de los resultados expuestos tras las entrevistas, se denotan aquellos problemas y síntomas de estrés que se plantearon en un inicio y que, mediante un entorno como lo es las clases en línea, se manifestaron claramente. Fue así que me di a la tarea de clasificar los principales indicios que los docentes expresaron en dichos testimonios:

#### *Problemas físicos*

Se presentaron con mayor frecuencia en forma de cansancio visual, tras estar demasiado tiempo frente a la computadora y causando así malestares en los ojos, irritación e incluso derrames en los mismos; dolores de cabeza que trascendieron a una fuerte migraña, esto provocó en los docentes frustración por intentar buscar maneras efectivas de transmitir los conocimientos a distancia; dolores de espalda que parecían ser cada vez más molestos puesto que se mantenían prácticamente en una silla, frente a la computadora durante casi todo el tiempo, no solo dando clase, sino también evaluando y planificando fuera del horario laboral; el insomnio fue el último síntoma que mencionaron los docentes, donde este se hizo presente debido al trabajo y la jornada tan larga que se hacía, que no les permitía dormir tranquilamente, pensando en las estrategias o métodos que se implementarían al día siguiente y si estos resultarían positivamente.

#### *Espacios de trabajo*

Debido a que las clases en línea cambiaron drásticamente el espacio donde se impartían los conocimientos, los docentes lo consideraron un factor que influyó negativamente; esto en torno a las estrategias, materiales, métodos que tenían que pensarse y adecuarse a las posibilidades; el control de grupo se volvió extenuante puesto que no había mucho por hacer tras una pantalla de computadora o celular, además que los padres de familia de alguna manera también se encontraban presentes durante las clases, interviniendo indirectamente en ellas con el ruido en sus casas, gritos, sonidos externos e incluso pleitos, todo por no mantener el micrófono apagado, haciendo que los alumnos y el docente se distraigan de la clase;

otro motivo que afectó el aprendizaje fue la conexión a internet, el fallo en los aparatos como la computadora y celular, los pocos dispositivos que se tenían en casa que no permitían que todos los hijos pudieran entrar a sus clases o la misma electricidad de la casa, pues en algunas ocasiones el internet fallaba y no dejaba que el alumno ingresara a la plataforma, la luz en su casa se cortaba y el niño faltaba a esa clase. Definitivamente como docente, estuvo fuera de nuestro alcance el poder resolverlo y el único que terminaba perjudicado era el alumno, pues se atrasaba en las clases y el aprendizaje se vio estancado una vez más. Y ni qué decir de aquellos alumnos que lamentablemente no contaban con ningún tipo de recurso como el acceso a internet o un celular para tomar su clase, ellos fueron los más afectados en aprendizaje y sin tener la culpa de ello. Tras una cámara no logras ver las caras de los niños, si están bien, si se sienten realmente escuchados, si se sienten solos y el docente muchas veces es una persona de confianza para ellos y, tras la pandemia, pudieron sentir que la tecnología se transformó en una barrera entre el alumno y el docente.

#### *Falta de capacitación en las plataformas*

Otro rasgo importante que se presentó durante la pandemia y las clases a distancia, fue la clara falta de capacitación en los docentes para el uso de plataformas digitales. Varios de ellos expresaron que les costó bastante trabajo el poder adaptarse a esa nueva modalidad, pues desconocían el manejo y uso de estas herramientas. Hay que hacer notar que la SEP también les implementó algunos cursos que ayudaron al profesorado a utilizar dichas plataformas y poder así, replicarlas en sus clases, no obstante, los maestros expresaron que fue un “bombardeo” de información tan repentina y a veces, tan poca, que tuvieron que aprender por su cuenta o con ayuda de algún familiar. Incluso, aquellos maestros que estaban tan acostumbrados a una enseñanza de tipo tradicional, se vieron forzados a implementar todas estas nuevas herramientas. El ingresar a la cuenta de la plataforma, el compartir pantalla, el evaluar trabajos enviados por correo o por fotografía (a veces sin buena calidad), el pensar que los exámenes fueron contestados por otra persona que no haya sido el alumno, el buscar información de

internet, todo esto se volvió una revolución en cuanto a la manera de enseñar e impartir clases y a lo que se vieron enfrentados la mayoría de los docentes. La tecnología y los aparatos electrónicos se volvieron un acompañante más dentro de la planeación.

### *Estrés*

En un principio, esta investigación gira en torno al principal problema que es el estrés como un posible enemigo de las clases en línea y tras las entrevistas, se confirmó que estuvo presente en más de una ocasión en los docentes. Simplemente el hecho de mantenernos encerrados en nuestras casas, ya genera cierto tipo de ansiedad, ahora agregando el hecho de que muchos trabajaron bajo su mismo techo, hizo que el estrés se acrecentara de manera exponencial. Muchos docentes son también padres de familia, también tienen trabajo en el hogar, también deben de cuidar a sus hijos, atender la casa, pagar los gastos de la luz, el internet, etc. Dicho esto, se presentaron diversas emociones y sentimientos que predominaron durante bastante tiempo; el miedo por no contagiarse o que se contagiara de COVID-19 algún familiar o alumno; la tristeza de saber que las personas estaban muriendo por el virus y no poder darles apoyo debido al distanciamiento requerido por la Secretaría de Salud, evitando la propagación; el enojo porque el docente no contaba con el apoyo de los directivos y de algunos padres de familia que, posiblemente, también presentaban estrés, volviéndose una cadena de emociones negativas para todos. Estos son solo algunos ejemplos de cómo se mostraron todas estas emociones en torno a la pandemia, llevando así un nivel fuerte de crisis de ansiedad, irritabilidad, cansancio, frustración, desmotivación e incluso en casos graves, como la depresión.

El síndrome de Burnout está presente en el trabajo docente y quizás este mismo, dejó entrever el grave problema que la sociedad ha generado, y que, por consiguiente, se mantuvo “encerrado” o “tapado”, haciendo que las personas vivan ignorando todos esos síntomas. La docencia es una labor que requiere de mucho valor, hay que concientizar en torno a la importancia de trabajar las emociones y no llegar a estos extremos, como es el estrés laboral.

## CAPÍTULO 4

### ***PROPUESTA DE CURSO-TALLER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL Y GENERAR UN PLAN DE ACCIÓN, CON LA ORIENTACIÓN, PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DOCENTE***

#### **4. Presentación**

Existe muchos obstáculos y eventos adversos que se anteponen a nuestras metas o proyectos tanto personales como laborales y resultan ser más fuertes que nosotros. Debido a la pandemia mundial generada por la COVID-19 (SARS-CoV-2), la contingencia ha generado en nosotros sentimientos como miedo, angustia, estrés, ansiedad, enojo, rabia e impotencia a causa del aislamiento social y de la cual muchos no estamos acostumbrados.

No obstante, quisiera centrarme precisamente en el estrés, pues es bien sabido que no permite desenvolvernó socialmente de manera positiva, siendo estas emociones internas, se manifiestan y se reflejan también físicamente afectando el rendimiento de la persona, incluso en su día a día. El ámbito educativo conlleva cierta responsabilidad en cuanto a los aprendizajes y la manera de enseñar. Sin embargo, la carga laboral puede ser demasiada llegando incluso a afectar a los mismos docentes con un alto nivel de estrés, sea cual sea la circunstancia, el resultado es el mismo; problemas para rendir física y emocionalmente en el trabajo

Por ende, es importante brindar una atención emocional para aminorar las posibles secuelas que la COVID-19 ha dejado en los docentes y con ello aprendan a realizar actividades que ayuden a inhibir el estrés laboral.

Asimismo, el curso-taller va dirigido exclusivamente a la población docente (de 25 a 70 años, aproximadamente) de nivel básico y que presenten algún tipo de síntoma de estrés debido a las clases remotas. Además, entran en lo que Piaget denominó el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo —*las operaciones formales*— cuando perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto. En el contexto actual se presentan oportunidades para progresar y actualizarse en la manera de enseñar, pero también riesgos para su salud y bienestar por la escasa adaptación que

algunos han tenido en la nueva normalidad. Una ayuda puede hacer mucho para canalizar las energías en direcciones positivas, que es lo que aspiro al realizar el taller

La propuesta del programa *para prevenir el estrés laboral docente*, busca que los mismos docentes puedan conocer las experiencias que otros mismos colegas tuvieron con respecto a las clases remotas, tomando como punto de partida las narraciones que éstos mismos platicaron (a través de las entrevistas), posteriormente analizar los elementos estresores que se suscitaron en el transcurso del ciclo escolar 2020-2021 y finalmente proponer una serie de actividades que pueden realizar los mismos docentes para regular sus emociones e inhibir el estrés físico y mental.

#### **4.1 Contexto institucional**

Dentro del ámbito escolar y, sobre todo, el quehacer diario de los docentes, su experiencia en las aulas y en la comunidad escolar son procesos que requieren la interacción, el diálogo entre pares y el apego a las disposiciones aplicables. Con esta visión, la Secretaría de Educación Pública recupera y refuerza la figura del Consejo Técnico Escolar, pues es ahí donde se detectan los retos y se traza el camino rumbo a una mejora firme, en la que cada uno tiene un papel crucial.

Este curso-taller se propone para implementarse fuera de un plan de estudios; busca más bien trabajo con los profesores y por tanto se podría implementar dentro de las instituciones educativas, específicamente en las reuniones de Consejo Técnico Escolar (CTE).

El Consejo Técnico Escolar (CTE) es el órgano colegiado integrado por el personal directivo y docente, así como por los actores educativos que están directamente relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje en una escuela, en el que se lleva a cabo el análisis y la toma de decisiones que propician la transformación de las prácticas docentes y facilita que niñas, niños y adolescentes logren los aprendizajes esperados, de modo que la escuela cumpla con su misión.

El CTE tiene una responsabilidad mayor en cuanto a la decisión técnico pedagógica de cada escuela de educación básica, encargado de tomar y ejecutar decisiones enfocadas a alcanzar el máximo logro de los aprendizajes del alumnado de la misma. Está integrado por el o la directora y el personal docente frente a grupo, incluido el de Educación Física, Especial, inglés, Cómputo y de asesoría técnico pedagógica, entre otros, así como el que se encuentra directamente relacionado con los procesos de enseñanza y aprendizaje del alumnado.

Además es importante aclarar que éste mismo contexto es considerado dentro de un ámbito de educación escolar formal, debido a que en sus distintos niveles, tiene por objeto desarrollar conocimientos, habilidades, aptitudes y valores, mediante los cuales las personas puedan fundamentar su desarrollo en forma permanente y que conlleva una intención deliberada y sistemática que se concretiza en un currículo oficial, aplicado con calendario y horario definidos; trece sesiones, cinco en fase intensiva y ocho en fase ordinaria.

Rubio, N. (2017) explica que:

El propósito del CTE es el de permitir un espacio estratégico de aprendizaje colaborativo que impactará e impulsará, si es percibido con seriedad y profesionalismo, a la mejora de los resultados de aprendizaje en los distintos niveles escolares, según sea el caso, restableciendo vínculos entre el personal docente, potencializando la toma de decisiones colegiadas que unifiquen criterios por y para los aprendizajes de alumnos y la marcha del trabajo en la escuela. (pág. 2)

La capacitación docente en el contexto escolar, debe considerarse como un acto indispensable para la mejora de sus actividades, por ende, la escuela tiene la obligación de impartir cursos o programas dirigidos también a los docentes. Es así que llevar a cabo la propuesta de curso-taller, dentro de algún CTE del ciclo escolar, podría incrementar la resiliencia y mejorar el estilo de vida de los mismos docentes ante el estrés generado por las clases a distancia.

Es por ello que enriquece la práctica docente en cada una de sus interacciones, formales o informales, que permiten la evolución y mejora de las prácticas de enseñanza, por lo que se debe permitir los espacios de intercambio, siendo por

excelencia el consejo técnico escolar el pretexto ideal para la actualización docente y una vía para implementar la propuesta pedagógica de curso-taller.

#### **4.2 Metodología de diseño didáctico**

Para el diseño del curso taller que se propone, se partirá de la identificación de las principales experiencias estresantes, que han sufrido los docentes durante la pandemia. Esta detección se llevará a cabo por medio de un diagnóstico, mediante el cual se recuperarán los testimonios de algunos maestros de educación básica. Y a partir de dichos testimonios, se diseñará el programa del curso taller.

La metodología de la investigación que se empleará para detección de las condiciones de estrés en la que han estado trabajando los docentes, se realizará mediante el corte cualitativo y el propósito de este estudio es evaluar el impacto que generó la pandemia por Covid-19, en los docentes de educación básica, a raíz de trasladar las clases de manera virtual con ayuda de la tecnología y describir los elementos estresores que se suscitaron con esto.

El diseño del curso taller partirá de una metodología que tiene como base la *educación emocional*.

Por Educación Emocional, se entiende que es el proceso de aprendizaje en el que los sujetos integran a su vida valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones. Esto les ayuda a construir identidad personal, cuidado, a establecer relaciones y a tomar decisiones.

Una de las definiciones de educación emocional más aceptadas es la de Bisquerra (2000). Para este autor, la educación emocional es:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (pág. 243).



La educación emocional propicia la convivencia escolar armónica y positiva, y el establecimiento de relaciones sociales empáticas y horizontales. De esta manera, se crean condiciones para la participación y el trabajo colaborativo entre estudiantes y docentes, que se generan y gestionan desde lo emocional y lo motivacional. La motivación es reconocida como un componente primordial en la construcción de procesos efectivos de enseñanza-aprendizaje.

Así mismo, la formación de docentes con mayor y mejor preparación para afrontar los diversos y complejos retos de la tarea de educar. Junto a esto, se reconoce también como un factor determinante en la reducción y la prevención del síndrome de burnout en el cuerpo docente, y en el mantenimiento y fortalecimiento de su vocación profesional.

A continuación, se presentan las *áreas o etapas* a seguir en la elaboración de la propuesta de curso-taller:

### **1. *Diagnóstico***

Como diagnóstico se utilizó la entrevista, pues ésta se dirige a encontrar temas sobre experiencias cotidianas, la cual es una conversación que se va a dar entre dos personas y que está fundamentada en una serie de preguntas para obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes como sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos. Valdrá como una medición e interpretación, cuya finalidad es conocer el estado emocional del docente, sobre todo en el ámbito del estrés y que servirá como un puente entre la problemática previamente planteada y la propuesta de curso-taller.

Se recogió la información de los testimonios de los mismos docentes con respecto a su experiencia sobre cómo han llevado su labor durante la pandemia y cuáles son los elementos estresores que se han presentado respectivamente.

## **2. Contenidos a abordar en el programa**

Una vez detectados los principales elementos estresores de los docentes, se elaboró un listado de contenidos que se tomarán en cuenta en la realización de las actividades. Todo esto sacado previamente del análisis de dichas entrevistas, en donde se narraron las experiencias y puntualizaron en sus elementos estresores: cansancio, dificultad en la visión (más tiempo frente a la pantalla), dolores de espalda, de cabeza, migrañas, irritabilidad, ansiedad, problemas en casa y poca organización laboral, entre otras.

Para ello, considero importante tomar en cuenta los siguientes contenidos:

- La docencia en tiempos de pandemia por Covid-19.
- Elementos estresores más comunes en el ámbito laboral.
- Síndrome de Burnout.
- Educación emocional en adultos.
- Autorregulación emocional.
- Competencias emocionales.
- Plan de acción: prevención del estrés laboral mediante técnicas y ejercicios.

## **3. Diseñar el programa**

Desde mi perspectiva, la elaboración del curso-taller como propuesta pedagógica es relevante porque es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta; brindar una atención emocional para aminorar las posibles secuelas que la Covid-19 ha dejado en los docentes y con ello aprendan a realizar actividades que ayuden a inhibir el estrés laboral. El taller es un recurso y una estrategia metodológica, además de un método operativo y eficaz.

El Consejo Técnico Escolar consta de 13 sesiones, por ende, la propuesta de curso-taller constará de **cinco sesiones**, con una duración de cada sesión de **cuatro horas**, las cuales serán implementadas solamente en cinco sesiones dentro del

CTE, cada **viernes** de fin de mes (según el día de acuerdo al calendario programado)

Para la revisión de los diferentes temas que componen esta propuesta, se ocuparán técnicas grupales, que ayudarán a los docentes a concientizarse sobre la importancia del manejo de sus emociones y encausar las mismas de una manera sana.

#### **4.3 Duración del curso-taller**

Horas teóricas: 11 horas

Horas prácticas: 9 horas

Total de horas: 20 horas

#### **4.4 Objetivos generales**

Al término del curso-taller, los docentes podrán:

- Conocer e identificar los elementos y/o factores que provocan estrés laboral, a causa de la educación a distancia.
- Realizar actividades y técnicas que podrán hacer fácilmente para disminuir el estrés laboral que algunos docentes presentan respecto a las clases a distancia, debido a la pandemia por COVID-19.
- Mejorar la autorregulación emocional de los docentes para que continúen con su labor educativa sanamente a través de estrategias de gestión de sus emociones.

## 4.5 Índice del curso-taller

### ➤ **Unidad 1.** *Mi práctica docente con el tiempo*

Objetivo: Conocer la manera en que los docentes llevaron a cabo su práctica a distancia, su experiencia, así como el significado que tiene para ellos ser docente actualmente.

1.1 Presentación curso-taller

1.2 ¿Qué tipo de docente soy?

1.3 ¿Qué significa ser docente?

### ➤ **Unidad 2.** *La educación emocional y las competencias emocionales en la docencia.*

Objetivos: Explicar, de manera general, la importancia de la educación emocional y la integración de las competencias emocionales en el ámbito laboral para los docentes.

2.1 Recuperación de anécdotas, por parte de los docentes en torno a sus clases a distancia.

2.2 Presentación/exposición sobre la importancia de la educación emocional.

2.3 ¿Qué son las competencias emocionales?

### ➤ **Unidad 3.** *El estrés laboral docente y síndrome de Burnout*

Objetivo: Explicar el estrés laboral docente, los elementos estresores que existen (causas y consecuencias) y el Síndrome de Burnout, así como detectar el nivel de estrés actual que presentan a consecuencia de haber llevado sus clases a modalidad a distancia en línea, durante la parte de distanciamiento social que sufrimos a consecuencia de la pandemia.

3.1 Detectando los síntomas de estrés.

3.2 Presentación/exposición sobre el estrés laboral y el síndrome de Burnout

3.3 Test; nivel de estrés laboral.

➤ **Unidad 4. Introducción al manejo del estrés**

Objetivo: Mostrar a los docentes algunas técnicas y/o ejercicios para disminuir el estrés laboral, con la finalidad de que puedan continuar con su práctica docente de una manera sana.

4.1 Una cuerda de apoyo para los docentes.

4.2 ¿Qué son las técnicas antiestrés?

4.3 Manual: ¡adiós estrés! Ejercicios simples

➤ **Unidad 5. Alternativas para el manejo del estrés**

Objetivo: Desarrollar un plan de acción a través de la orientación, con estrategias de gestión para su autorregulación emocional y organización de su labor docente, hacia la nueva normalidad.

1.1 ¿Qué es la autorregulación?

1.2 Formas de llevar a cabo la autorregulación

1.3 Técnicas y ejercicios para la autorregulación hacia nueva normalidad

- Manejo del tiempo

- Identificación de prioridades y organización

- Autoconocimiento y autorregulación (enojo, frustración)

- Manejo del estrés y relajación

**4.6 Propuesta de acreditación**

El docente que tome el curso deberá tener un porcentaje de asistencia del 100%, es decir, acudir a las cinco sesiones para poder recibir una constancia que acredite haber participado en dicho programa.

Además, se requerirá de la participación activa de los docentes inscritos al curso-taller.

#### 4.7 Bibliografía

Bisquerra, Rafael (2003), *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

Cardozo, Luis. (2016) *El estrés en el profesorado*. Revista de Psicología, n.15, pp.75-98. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15\\_a06.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf)  
Consultado en enero,2021

Díaz, Miguel. (2019) *Relación del liderazgo educativo, el estrés laboral docente y sus factores de riesgos psicosociales: un tema pendiente en la educación básica en México*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa. Área 9: sujetos de la educación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/1641.pdf>

Consultado en enero,2021

Gracia, Abelardo y Barraza, Arturo (2014) “Estrés organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria” Editor Instituto Universitario Anglo Español. México.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales*. Manual de regulación de las emociones. New York: Guilford Press.

Jarvis, M. (2002). *Estrés del maestro: una revisión crítica de hallazgos recientes y sugerencias para futuras direcciones de investigación* . 4(1), 1-7.

Koole, S. L., van Dillen, L. F., Sheppes, G. (2009). *La autorregulación de la emoción*. Chapter to appear in: Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). *Handbook of Self-Regulation*. Volume 2. New York: Guilford Press.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclee De Brouwer

Oramas, Arlene (2013) “Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria”. Escuela Nacional de Salud Pública. Habana, Cuba.

Rábago, D., Parra, G. y López, D. (2019) *Habilidades socioemocionales en docentes en formación*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Área 8:

procesos de formación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/3117.pdf>

Consultado en enero,2021

Rodríguez Ramírez, José Andrés; Guevara Araiza, Albertico; Viramontes Anaya, Efrén (2017) *Síndrome de burnout en docentes*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14, Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C., México. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015> Consultado en enero,2021

Ruíz, L., (2019) *La relación que existe entre la autorregulación emocional y la construcción de la identidad docente a través de su práctica*, , XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Área 9: sujetos de la educación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2061.pdf>

Consulado en enero,2021

Villouta, María (2017) “*Autorregulación emocional: un descubrimiento a través del arte terapia.*” Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile.

Zorrilla, Antonia (2017) “*Estrés en la profesión docente: Estudio de su relación con posibles variables laborales y de contexto.*” Universidad de Sevilla.

#### 4.8 Programación de las sesiones de trabajo

Duración: 4 horas	<b>SESIÓN 1 “Mi práctica docente con el tiempo”</b>		
Objetivo particular: Conocer la manera en que los docentes llevaron a cabo su práctica o labor a distancia, su experiencia de cada uno, así como el significado que tiene para ellos ser docente actualmente.			
Tema/contenido: Docencia	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos y materiales didácticos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio:</b>  <b>Presentación del curso-taller.</b>	<p style="text-align: center;"><u>“Encuadre”</u></p> <p>La coordinadora comenzará con una breve introducción sobre lo que tratará el programa, así como la importancia del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del programa</li> <li>- Formas de trabajo que se tendrán</li> <li>- Acreditación.</li> </ul> <p>La primera actividad consiste en escribir los nombres de todos los integrantes del curso-taller en la pizarra, pero utilizando al menos una letra ya escrita de otro nombre. Podemos empezar por el aplicador del programa que debe ir a la pizarra, presentarse y escribir su nombre. Luego cada docente va saliendo, presentándose al grupo y escribiendo su nombre utilizando al menos una letra ya escrita en otro nombre. Con esta actividad los integrantes fijan su atención en cómo se escriben los nombres de sus compañeros y fortalece el sentimiento de grupo al</p>	<p>-Pizarra (blanca para rotuladores o negra/verde para tiza)</p> <p>-Gises o plumones.</p>	1 hora.



	quedar todos los nombres entrelazados. También se pueden comentar datos como la edad, de qué institución egresó, qué grado imparte actualmente, etc.		
<b>Desarrollo:</b> ¿Qué tipo de docente soy?	<p style="text-align: center;"><u>“El profe Mambrú”</u></p> <p>Se procederá a repartirles una hoja donde viene impreso un breve cuento llamado “El profe Mambrú” y se pedirá un voluntario que lea el cuento en voz alta. Una vez hecho, se repartirá una hoja en blanco y se les indicará que escriban lo que representó en ellos el cuento con respecto a su vocación como docentes. (experiencias, anécdotas, etc.) Al final quien decida compartir su escrito lo podrá leer al grupo y con ello conozcamos el impacto que generó el cuento y analizar qué tipo de docente considero que soy.</p>	<p>-Impresión del cuento “el profe Mambrú”</p> <p>-Hojas blancas</p> <p>-Bolígrafos</p>	1 hora.
<b>Cierre:</b> ¿Qué significa ser docente?	<p style="text-align: center;"><u>“Lluvia de ideas”</u></p> <p>Se presentará al grupo tres vídeos relacionados con lo que significa ser un buen maestro. Posteriormente se le pedirá al término del mismo, que comenten lo que más les gustó. (Lluvia de ideas)</p>	<p>Proyector</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4LVNQNNLFgo">https://www.youtube.com/watch?v=4LVNQNNLFgo</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYSXb2n8Q5l">https://www.youtube.com/watch?v=fYSXb2n8Q5l</a></li> </ul>	2 horas.

	<p>Finalmente, entre todos construiremos un concepto general de lo que significa ser docente. Lo escribiremos en un cartel con letra grande de manera que se pueda presenciar ante todos durante todo el curso-taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EAoeDuKG5Qg">https://www.youtube.com/watch?v=EAoeDuKG5Qg</a></li></ul> <p>-Cartulina o papel craft. -Plumones</p>	
--	--	--	--

Duración: 4 horas	<b>SESIÓN 2 “La educación emocional y sus competencias emocionales en la docencia”</b>		
Objetivo particular: Explicar, de manera general, la importancia de la educación emocional y la integración de las competencias emocionales en el ámbito laboral para los docentes.			
<b>Tema/contenido</b> Educación emocional	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos y materiales didácticos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio:</b> Anécdota docente en clases a distancia.	<u>Telaraña grupal</u> Se utilizará como material un estambre, dándole la punta del mismo a la aplacadora del curso, éste participante se lo lanzará a otro al azar y tendrán que mencionar alguna anécdota positiva que vivió durante las clases a distancia, después el compañero realizará la misma acción con otro compañero, y así sucesivamente hasta formar una telaraña con la finalidad de generar una buena comunicación obteniendo así una dinámica grupal de integración con el propósito de dar a conocer algunas experiencias propias durante las clases a distancia.	-Estambre	30 minutos
<b>Desarrollo:</b> Exposición sobre las importancia de	En esta parte se les explicará a los docentes, con ayuda de presentaciones e infografías elaboradas previamente (power point, canva) la educación emocional en los docentes, así como su importancia actualmente debido a la pandemia por COVID-19.	-Proyector -Computadora/laptop -Presentaciones digitales (PP y canva)	2 horas

<p>la educación emocional.</p>			
<p><b>Cierre:</b> ¿Qué son las competencias emocionales?</p>	<p>Para finalizar la sesión se explicará en qué consisten las siguientes competencias emocionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conciencia emocional</li> <li>-Regulación emocional</li> <li>-Autonomía personal</li> <li>-Inteligencia interpersonal</li> <li>-Habilidades de vida y bienestar</li> </ul> <p>Todo con ayuda de presentaciones e infografías previamente realizadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector</li> <li>-Computadora/laptop</li> <li>-Presentaciones digitales (PP y canva)</li> </ul>	<p>1 hora y 30 minutos.</p>

Duración: 4 horas.	<b>SESIÓN 3 “El estrés laboral docente y el síndrome de Burnout”</b>		
Objetivo particular: Explicar el estrés laboral docente, los elementos estresores que existen (causas y consecuencias) y el Síndrome de Burnout, así como detectar el nivel de estrés actual que presentan debido a las clases remotas.			
Tema/contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales didácticos	Tiempo
Estrés laboral docente			
Inicio: Detectando los síntomas de estrés en las clases a distancia.	<p style="text-align: center;"><u>“Estrella del estrés”</u></p> <p>Para esta actividad tendremos lista una estrella dibujada o impresa y que sea visible. Se les introducirá brevemente el concepto de estrés y con ello, cada docente escribe en una nota adhesiva su nombre y una información relacionada con los síntomas (físicos, psicológicos y/o ambientales) de estrés que considera ha presentado últimamente por las clases remotas. Al final deberán colocar, en cualquier punta de la estrella, su nota y así todos podrán visualizar cada respuesta de los integrantes, así como relacionar si existe algún síntoma similar con otro docente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estrella impresa (1 metro apróx.)</li> <li>-Notas adhesivas.</li> <li>-Plumones o bolígrafos</li> </ul>	1 hora.
Desarrollo: Exposición sobre el estrés laboral	<p style="text-align: center;"><u>Presentación: Estrés y el síndrome de Burnout</u></p> <p>En esta parte se les explicará a los docentes, con ayuda de presentaciones, video e infografías elaboradas previamente (power</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector/laptop</li> <li>-Presentaciones digitales (PP y canva)</li> </ul>	2 horas.

<p>docente y el síndrome de Burnout.</p>	<p>point, canva) lo que es el estrés laboral docente, los principales elementos estresores y el llamado “síndrome de Burnout”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WTxZ3ZnByE">https://www.youtube.com/watch?v=4WTxZ3ZnByE</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0P2hKAtqyKA">https://www.youtube.com/watch?v=0P2hKAtqyKA</a></li> </ul>	
<p><b>Cierre:</b> Los principales síntomas o elementos estresores de cada docente con respecto a las clases remotas y el nivel que presentan actualmente.</p>	<p style="text-align: center;"><u><i>“Termómetro del estrés”</i></u></p> <p>Para terminar la sesión se les aplicará un pequeño test que permitirá conocer en qué grado el docente padece los síntomas asociados al estrés.</p> <p>Finalmente se analizarán los resultados en grupo.</p>	<p>-Test impreso -Bolígrafo</p>	<p>1 hora</p>

Duración: 4 horas	<b>SESIÓN 4 “Introducción al manejo del estrés”</b>		
<b>Objetivo particular: Mostrar a los docentes algunas técnicas y/o ejercicios para disminuir el estrés laboral con la finalidad de que puedan continuar con su práctica docente de una manera sana.</b>			
<b>Tema/contenido</b> Ejercicios básicos para prevenir el estrés laboral	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos y materiales didácticos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio:</b> Una cuerda de apoyo para los docentes.	<u>“El tendadero”</u> Se colocará de extremo a extremo una cuerda a manera de “tendadero”, posteriormente se le otorgará a cada docente una pinza y un pequeño pedazo de papel donde tendrán que escribir consejos, experiencias o <i>tips</i> acerca de cómo sobrellevaron el estrés laboral en tiempos de contingencia y por las clases remotas durante la cuarentena, con el motivo de crear lazos de apoyo entre ellos. Incluso podremos retomar la actividad de la sesión anterior “la estrella del estrés” y comentar al colega docente cómo podría ayudar a resolverlo.	-Cuerda -Papel -Pinzas	1 hora.
<b>Desarrollo:</b> Técnicas antiestrés	<u>“Técnicas para disminuir el estrés”</u>	-Proyector/laptop -Presentaciones digitales (PP y canva)	2 horas.

	<p>En esta parte se les mostrará a los docentes diferentes técnicas que podría implementar para disminuir o eliminar el estrés si en algún punto se presenta durante su trabajo o vida cotidiana.</p> <p>Además, implementaremos ejemplos en cada uno.</p> <p><b>Anexo 1.</b></p>		
<p><b>Cierre:</b></p> <p><b>Manual: ¡Adiós</b></p> <p><b>estrés! Ejercicios</b></p> <p><b>simples.</b></p>	<p style="text-align: center;"><u><i>“El manual antiestrés”</i></u></p> <p>Al final de la sesión se le otorgará a cada docente un manual con todas las actividades y ejercicios que se presentaron anteriormente, con la finalidad de que se lleven y tengan a la mano ante cualquier momento o situación de estrés.</p> <p>Se les pedirá que comenten:</p> <p>¿Qué experiencia del deajo?</p> <p>¿Habían implementado alguna técnica similar?</p> <p>¿Qué agregarían a su manual?</p>	<p>-Manual      previamente</p> <p>realizado.</p>	<p>1 hora.</p>



Duración: 4 horas	<b>SESIÓN 5 “Alternativas para el manejo del estrés”</b>		
<b>Objetivo particular: Desarrollar un plan de acción a través de la orientación, con estrategias de gestión para su autorregulación emocional y organización de su labor docente, hacia la nueva normalidad.</b>			
<b>Tema/contenido</b> Autorregulación emocional y plan de acción	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos y materiales didácticos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio:</b> La educación emocional: una vía para el aprendizaje de la autorregulación emocional.	<p style="text-align: center;"><u>“La autorregulación emocional”</u></p> Se presentará al docente lo referente a “autorregulación emocional” y su impacto en la vida cotidiana (positiva y negativamente), así como la importancia que tiene para los docentes.	-Proyector/laptop -Presentaciones previamente elaboradas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8">https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8</a></li> </ul> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1TQxM3lpCf4">https://www.youtube.com/watch?v=1TQxM3lpCf4</a>	1 hora, 30 minutos
<b>Desarrollo:</b> Formas de llevar a cabo la autorregulación	<p style="text-align: center;"><u>“La autorregulación docente”</u></p> Se explicarán algunos ejemplos sobre cómo implementar la autorregulación emocional a través de videos y presentaciones previamente realizadas.	-Proyector/laptop -Presentaciones elaboradas (PP y canva)	1 hora.

	(Datos, experiencias)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6L8iruZGI_8">https://www.youtube.com/watch?v=6L8iruZGI_8</a></li> </ul>	
<b>Cierre:</b> <b>Plan de acción: ser docente desde casa.</b>	Por último, se les enseñará a los docentes técnicas y ejercicios para la autorregulación emocional en la nueva normalidad: -Manejo del tiempo (horarios, calendarios) -Identificación de prioridades. -Organización/planificación mi trabajo docente. -Autoconocimiento (personalidad) -Autorregulación (enojo y/o frustración) -Métodos de estudio.	-Proyector/laptop -Presentaciones elaboradas (PP y canva)	1 hora, 30 minutos

## **CONCLUSIONES FINALES**

El panorama de un futuro incierto con el surgimiento de la pandemia, aunado a las situaciones anteriores donde recae la responsabilidad de ofrecer a sus alumnos un aprendizaje adecuado, derivaron en un aumento de estrés, y un riesgo considerable para los docentes. Es así que tomar en cuenta el estrés es de suma importancia puesto que no permite desenvolvernos socialmente de manera positiva, siendo que estas emociones internas, se manifiestan y se reflejan también físicamente afectando el rendimiento de la persona, incluso en su día a día. En resumidas cuentas, con la pandemia, los desafíos de los docentes mexicanos se multiplicaron.

La práctica docente constituye un esquema importante en el ámbito pedagógico, y como vimos en los primeros capítulos, permite a los docentes desempeñar su profesión y reflexionar sobre sus formas de trabajo en el aula. Un docente va más allá de la mera transmisión de conocimientos del educador hacia sus alumnos, pues muchos piensan que el trabajo del maestro se centra únicamente en eso y, por consiguiente, resulta sencillo hacerlo. Sin embargo, nadie está preparado para los cambios y mucho menos aquellos que vienen acompañados de una pandemia como lo es la de COVID-19.

Recapitulando un poco acerca de lo que sucedió tras la llegada de las clases en línea, la práctica docente tuvo que revolucionar junto con las demás profesiones, pues fuimos encerrados tras cuatro paredes con la intención de salvaguardar la salud, evitando disparar aún más los contagios. Se trasladó el aula junto con sus métodos y estrategias, a una computadora y acceso a internet desde casa. Claro que muchos ya teníamos cierto conocimiento del uso de las TIC, pero nunca imaginamos que tendríamos que implementarlas de un día a otro en las clases educativas. Sin duda alguna, fue algo nuevo que también generó estrés.

Eventualmente se habló en otro capítulo, sobre el estrés laboral y un síndrome quizá poco conocido entre las personas; el Burnout, o comúnmente llamado “estar quemado”. Este malestar está relacionado con el ámbito laboral y el estrés causado por la misma razón. Tuvo una gran aparición e hizo mucho ruido entre los docentes, y tal vez de manera indirecta, no prestaron atención al posible nuevo acompañante

durante la cuarentena. Si bien se investigó acerca de lo que el estrés laboral ocasiona en los trabajadores, los resultados arrojaron que los docentes desarrollan trastornos como el Burnout superior a otras profesiones como los médicos y oficinistas. Este estado emocional negativo caracterizado por la experiencia de emociones desagradables como enojo, ansiedad, depresión, frustración, tensión, nerviosismo y cambios fisiológicos y bioquímicos, como consecuencia del trabajo, traen consigo una baja en el rendimiento de la persona de manera notable.

El estrés laboral suele presentarse más en ocupaciones que requieren demasiado tiempo. Los elementos estresores más comunes son; ambiente físico como lo es la interferencia de ruidos externos, espacios de trabajo limitados, problemas de iluminación, entre otros; la sobrecarga de trabajo como una demanda o exceso del mismo, el clima laboral, etc. Otro rasgo del estrés también son las enfermedades físicas relacionadas con dolores de cabeza, alteraciones psicológicas que afectan la salud mental como la depresión, ansiedad, baja autoestima y el rendimiento se ve afectado considerablemente.

El docente es propenso a contraer todos o algunos de los síntomas por estrés laboral y terminan por “aceptar” el hecho de que son gajes del oficio. Con las entrevistas se reflejó este hecho y fue alarmante conocer las causas y consecuencias que llevaron a los docentes a tener estrés durante las clases en línea. Todo lo antes mencionado y que las investigaciones nos explicaron, se presentaron en las narraciones de las entrevistas, es decir, la suposición de un posible estrés, fue comprobado mediante los testimonios docentes.

Pero no tiene por qué ser algo normal, los maestros no tienen conocimiento de la autorregulación emocional, la cual se explicó en esta investigación como la capacidad para lograr manejar la emoción y el comportamiento, adaptándose a las circunstancias que se presenten. No obstante, los maestros desconocen o no poseen las habilidades y disposición para poder manejar su estrés.

La autorregulación es de suma importancia, pues permite equilibrar la vida y generar un crecimiento social en la persona para generar emociones positivas. La educación emocional debe ser un privilegio y un derecho para todos, orientando tanto alumnos

como docentes a alcanzarla. Los docentes tienen pocos elementos o conocimientos de esto, y por ello tienden a reprimir y no a canalizar las emociones negativas que se suscitan al dar clases en línea.

En definitiva, no ha habido formación en términos emocionales, es por ello que conforme a lo que encontré en las entrevistas, se pensó en la elaboración de una propuesta, de un curso-taller para los docentes. Este curso busca resolver en cierta medida, los problemas de estrés más comunes en el trabajo docente.

El virus por COVID-19 se ha logrado manejar hasta cierto punto, no obstante, la idea de que es una enfermedad que no va a desaparecer pronto, deja la puerta abierta para posibles repuntes de contagio; y quién sabe, con ello un posible regreso a las clases en línea.

Los maestros aquí siguen y seguirán siempre, y sin embargo no se les ha puesto la atención suficiente para saber que también están presentado problemas físicos y mentales dado las condiciones de trabajo que tuvieron (distanciamiento social). Es por ello que, para concluir esta investigación, invito a las autoridades educativas, a los directivos e incluso a los mismos docentes, a que se den el tiempo y el espacio para aprender a regular sus emociones. Un esfuerzo de adaptación que inevitablemente todos tuvimos que hacer en la pandemia, hay que capacitarnos y mirar hacia el futuro para así, tener mejores condiciones de vida y estar emocionalmente preparados para lo que pueda suceder.

No ignoremos los síntomas, a la primera señal de alerta de estrés, hay que atenderla. Así como los médicos se dedicaron por completo a salvaguardar la vida de las personas contagiadas, los maestros deben salvaguardar sus emociones para que, con ello, el aprendizaje hacia sus alumnos se vea reflejado positivamente, desde ahora y para siempre.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvites-Huamaní, C. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Propósitos y Representaciones, 7(3), 141-178. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393> Consultado en enero, 2021.

ANUIES. (2001). *La Educación Superior en el siglo XXI*, ANUIES, México.

Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2007). *Afecta la sensibilidad y la regulación del afecto al lidiar con el afecto positivo y negativo*. Journal of Research in Personality, 41, 239-248.

Ballesteros, M. (2019) *Las nuevas estrategias de formación docente en línea: un acercamiento a las perspectivas del magisterio en Sonora*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Área 8: procesos de formación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/3232.pdf> Consultaod en enero, 2021.

Berger, J. (2011). *Arousal Increases Social Transmission of Information*. Psychological Science, 22, 891-3.

Bisquerra, Rafael (2003), *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

Bronson, M. B. (2000). *Autorregulación en la primera infancia: naturaleza y crianza*. New York: Guilford.

Bruner, Jerome (1997), "La construcción narrativa de la realidad", en Bruner, J., *La educación, puerta de la cultura*. Madrid: Visor.

Bruning, H., Schraw, J. y Ronning, R. (2002). *Psicología cognitiva e instrucción*. Versión de Celina González, Madrid: Alianza Editorial.

Cannon, W. B. (1932). *La sabiduría del cuerpo*. Nueva York: Norton.

Cardozo, Luis. (2016) *El estrés en el profesorado*. Revista de Psicología, n.15, pp.75-98. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15\\_a06.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf) Consultado en enero, 2021.

Coll, C. (2003). *La misión de la escuela y su articulación con otros escenarios educativos: reflexiones en torno al protagonismo y los límites de la educación escolar*. VI Congreso Nacional de Investigación Educativa. Conferencias magisteriales, pp. 15-56. México: Consejo mexicano de Investigación Educativa.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004) *La regulación de las emociones como construcción científica: desafíos metodológicos y direcciones para la investigación del desarrollo infantil*. Desarrollo infantil. 75, 317–333.

Connelly, F. Michael y Clandinin, D. Jean (1995), “Relatos de experiencia e investigación narrativa”, en Larrosa, J. y otros, Déjame que te cuente. Ensayos sobre narrativa y educación. Barcelona: Laertes

Cortés Rojas, Juan Luís. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00006. Epub 26 de marzo de 2021. Consultado el 05 de Octubre de 2021. Recuperado de <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

Delors, J., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., y Gorham, W. (2008). *La Educación encierra un tesoro*, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (compendio). Unesco, 1.

Díaz, A. (2020), Educación y pandemia. Una visión académica, IISUE, México, UNAM.

Díaz, Miguel. (2019) *Relación del liderazgo educativo, el estrés laboral docente y sus factores de riesgos psicosociales: un tema pendiente en la educación básica en México*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa. Área 9: sujetos de la educación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/1641.pdf> Consultado en enero, 2021.

Díaz, R. (2011). *Trabajo docente y diferencia cultural: lecturas antropológicas para una identidad desafiada*. Recuperado de: <http://site.ebrary.com/lib/uvirtualeducacionsp/docDetail.action?docID=10486115&ppg=5&p00=educacion> Consultado en diciembre, 2021.

Domingo, Á, y Gómez, V. (2014). *La práctica reflexiva. Bases, modelos e instrumentos*. Madrid: Narcea.

EDUCALINGO. *Educador* [en línea]. Disponible en <https://educalingo.com/es/dic-es/educador>. Febrero, 2023.

Esteve, J. M. (2000). *Estudio sobre la personalidad de los docentes*. En A. Abraham (Comp.), *El enseñante es también una persona* (pp. 156-160). Barcelona: GEDISA.

Fierro, C., Fortuol y Rosas (2000). *Transformando la práctica docente, una propuesta basada en la investigación acción*. Maestros y Enseñanza. México: Paidós.

Freudenberger, H. J. (1974): Agotamiento del personal. *Revista de problemas sociales*, 30, 159-165.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). *Acontecimientos vitales negativos, regulación cognitiva de las emociones y depresión*. *Personalidad y diferencias individuales*. 30, 1311–1327.

Gil, Pilar et al. (1983) *Diccionario de las ciencias de la educación*. SANTILLANA, Madrid, España.

Goldrine y Rojas (2007). *Descripción de la práctica docente a través de la interactividad profesor-alumno*. México: Paidós.

Gómez, Raquel (2019) *La reflexión docente como estrategia para adquirir conocimiento práctico: interacciones de supervisión en el Prácticum*. Universidad de Salamanca.



Gracia, Abelardo y Barraza, Arturo (2014) "Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria" Editor Instituto Universitario Anglo Español. México.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales*. Manual de regulación de las emociones. New York: Guilford Press.

Hernández, Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (6° Edición).

Hernández, Ricardo (2015) *Análisis de la práctica docente desde las creencias docentes en la educación superior*". México-UAEM.

Hernández, Roberto. et.al. (1991) *Metodología de la investigación*. Mcgraw-hill/interamericana editores, s.a. de c.v. México.

Hugo, Diana. (2008) *Análisis del proceso de autorregulación de las prácticas docentes de futuras profesoras de ciencias focalizado en sus emociones* Universidad Autónoma de Barcelona. España.

Ibáñez P., Raymundo (2018) *Enfoques, experiencias y saberes en la formación docente*. Universidad Pedagógica Nacional, México.

Jarvis, M. (2002). *Estrés del maestro: una revisión crítica de hallazgos recientes y sugerencias para futuras direcciones de investigación* . 4(1), 1-7.

López-Pérez, Belén, & Fernández-Pinto, Irene, & Márquez-González, María (2008). *Educación emocional en adultos y personas mayores*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 6(2),501-522. [fecha de Consulta 5 de Octubre de 2021]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924013>

Koole, S. L., van Dillen, L. F., Sheppes, G. (2009). *La autorregulación de la emoción*. Chapter to appear in: Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). Handbook of Self-Regulation. Volume 2. New York: Guilford Press.

Kyriacou, C. (1987). *Estrés y agotamiento docente: revisión interactiva*. Educational Research, 29 (2), 146-152.

Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1978). *Un modelo de estrés docente*. Estudios educativos., 4, 1-6.

Laura, María (2014) *“Efecto mediador de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la relación entre los rasgos de personalidad y la ansiedad, depresión y felicidad en niños de 9 a 12 años de edad.”* Universidad Nacional de Mar del Plata.

Levenson, R. W. (1999). *Las funciones intrapersonales de la emoción*. Cognición y emoción. 13, 481-504.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclee De Brouwer

Leiva, J. y Matas, A. (2021) *Claves para una educación inclusiva en tiempos COVID en el escenario universitario*. Ediciones Narcea. Madrid, España.

Mandler, J. (1984) *Stories, scripts, and scenes: Aspects of schema theory*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Maestro (2001) *Diccionario de Psicología y Pedagogía*. Ediciones Euroméxico. Tlalnepantla, Edo. De México.

Martínez, Germán (26 de Mayo 2020) *Los docentes de educación básica en México ante el COVID-19 ¿La emergencia como principio de innovación docente?* COMIE, Consultado el día 05 de Octubre de 2021. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/v5/sitio/2020/05/26/los-docentes-de-educacion-basica-en-mexico-ante-el-covid-19-la-emergencia-como-principio-de-innovacion-docente>

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1979). *Inventario de desgaste de Maslach (Research Edition)*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Maslach, C., Jackson, S. E. & Schawb, R. L. (1986). *Encuesta a educadores*. PaloAlto, California: Consulting Psychologist Press.

- Monereo, C. (1999). Enseñar y aprender estrategias. Barcelona: Praxis.
- Montoya, Mónica. (2013) "Papel del profesor en las condiciones actuales de la práctica docente en nivel secundaria en México" México-TEC-EGE.
- Mc Ewan, H. y Egan, K. (comp.) (1998), La narrativa en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Oramas, Arlene (2013) "Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria". Escuela Nacional de Salud Pública. Habana, Cuba.
- Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (2001). Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Pozo, J. (2006). La nueva cultura del aprendizaje en la sociedad del conocimiento. España: Graó.
- Rábago, D., Parra, G. y López, D. (2019) Habilidades socioemocionales en docentes en formación. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Área 8: procesos de formación. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/3117.pdf>  
Consultado en diciembre, 2021.
- Rodríguez Guzmán, L. (2007). Estudio sobre Condiciones de Trabajo y Salud Docente en el Estado de Guanajuato. Tesis doctoral sin publicar, Universidad Autónoma de Guadalajara, Guadalajara.
- Rodríguez Ramírez, José Andrés; Guevara Araiza, Albertico; Viramontes Anaya, Efrén (2017) *Síndrome de burnout en docentes*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14, Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C., México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015> Consultado en enero, 2021
- Rubio, Nayeli (2017) *Discurso y realidad en los consejos técnicos escolares*. XIV Congreso Nacional de Investigación. Recuperado de <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1081.pdf>  
Consultado en septiembre, 2021.

Ruíz, L., (2019) *La relación que existe entre la autorregulación emocional y la construcción de la identidad docente a través de su práctica*, , XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Área 9: sujetos de la educación.

R. Mojica-Crespo y M.M. Morales-Crespo (2020) Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier, España.

Santos, M. (2021) Claves para una educación inclusiva en tiempos COVID en el escenario universitario. Ediciones Narcea. Madrid, España.

SEP (2020) *Orientaciones para elaborar el programa escolar de mejora continua*.

Seyle, H. (1956). *El estrés de la vida*. New York: McGraw-Hill.

Suárez, D. (2005) *La documentación narrativa de experiencias pedagógicas: una estrategia para la formación de docentes*. Estrategias y materiales pedagógicos para la Retención Escolar, coordinado por Argentina a través del Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología de la Nación y financiado por la OEA.

Suarez, D. y Metzdorff, V. (2018) "Narrar la experiencia educativa como formación. La documentación narrativa y el desarrollo profesional de los docentes", en Espacios en Blanco. Revista de Educación, núm. 28, junio 2018, pp. 49-74. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

Tang, Y.Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q., Yu Q., Sui D., Rothbart M.K., Fan M., Posner, M.I.. (2007). *El entrenamiento de meditación a corto plazo mejora la atención y la autorregulación*. Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, 2007, 104 (43):17152-17156

Villouta, María (2017) "Autorregulación emocional: un descubrimiento a través del arte terapia." Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile.

Zorrilla, Antonia (2017) "Estrés en la profesión docente: Estudio de su relación con posibles variables laborales y de contexto." Universidad de Sevilla.

## **ANEXOS**

### Anexo 1

No ignoremos los síntomas, a la primera señal de alerta de estrés, hay que atenderla. Así como los médicos se dedicaron por completo a salvaguardar la vida de las personas contagiadas, los maestros deben salvaguardar sus emociones para que, con ello, el aprendizaje hacia sus alumnos se vea reflejado positivamente, desde ahora y para siempre.

Todos hemos experimentado estrés alguna vez y además de producir ansiedad, nerviosismo y cansancio, el estrés puede acarrear problemas graves de salud. Por eso, aprender a controlarlo puede alargar la vida.

Generalmente los síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, algunas de ellas son:

#### **Identificar qué es lo que nos estresa**

¿Qué es lo que te provoca más estrés? Identificar qué situaciones son las que nos crean más estrés es esencial para poder combatirlo. Una forma idónea de hacerlo es apuntar en la agenda nuestros pensamientos y reacciones ante las situaciones de cada día (por ejemplo, si acabaste alzando la voz durante alguna jornada laboral). Encontrar patrones entre lo que nos estresa y lo que no puede ayudarnos a saber cómo combatirlo o cómo reaccionar ante ellos.

#### **Reaccionar de forma positiva**

Muchas personas luchan contra el estrés atiborrándose de comida rápida o incluso de alcohol para conseguir un poco de paz y tranquilidad ante tanta situación de estrés. Pues bien, se recomienda combatirlo con opciones saludables como el ejercicio, ya sea a un nivel como el yoga o a un nivel más intenso como spinning o gimnasio. Otra de las formas de luchar contra el estrés diario es sacar tiempo para hacer las cosas que más nos gustan como leer un libro, ver una película o pasar un rato jugando juegos de mesa en familia o entre amigos.

## **Organízate y delega tareas**

El estrés es común en personas desorganizadas o en aquellas que no pueden desconectar del trabajo. Esta técnica es tan sencilla como organizarse bien en el día a día. Compra una agenda, planifica tu día, tanto en el trabajo como fuera de él, y toma las decisiones convenientes. Intenta evitar que el trabajo invada tus horas no laborales. Una parte importante para conseguir esto es aprender a delegar tarea cuando se está sobrecargado. Confía en tus compañeros para empezar a reducir el estrés, tanto en nuestra mente y acciones como en nuestro espacio de trabajo. Establecer una serie de propósitos diarios ayudará a que nuestra mente se estructure y funcione a mejor ritmo, haciendo que nos resulte más sencillo trabajar. Si este tipo de planes se acompañan de una organización externa (mantener el lugar de trabajo despejado, cómodo y con las cosas en su sitio) lograremos que el tiempo en el trabajo nos resulte mucho más cómodo, asequible y provechoso.

## **Aprender a relajarse**

La meditación y el control de la respiración son algunas de las formas más conocidas de mantener el estrés a raya. La relajación progresiva es un método por el que se consigue una relajación corporal y mental en pocos minutos, resulta especialmente efectiva y surte efecto en poco tiempo una vez se controla. Es una técnica para liberar tensión muscular, y con ello, la mente; consiste en tensionar y luego relajar diferentes grupos de músculos de todo el cuerpo y, a continuación, intentar relajarlos completamente. Dedicar unos minutos a respirar de manera consciente. Inhala el máximo de aire posible y expulsado lentamente. Si practicamos esta respiración, contribuiremos también a que las células de nuestro organismo oxigenen mejor.

## **Descansar**

Los efectos del estrés y el cansancio laboral no harán sino ponernos obstáculos en el desempeño de nuestro trabajo; por tanto, es necesario tomarnos un tiempo para descansar. “Desconectar” del trabajo cuando nos encontramos fuera del espacio

laboral, es requisito imprescindible para que nuestro estrés no se vuelva crónico y para que rindamos mucho mejor en el trabajo. Puede parecer una solución un tanto obvia, pero lo cierto es que siempre podemos hacer más para mejorar nuestro sueño en tiempo y calidad. Por ejemplo, evitar mirar el móvil antes de acostarse, ya que la luz de la pantalla puede dificultar conciliar el sueño. La organización juega también un papel importantísimo en este punto. Establece tus ocho horas de sueño, anótalas en la agenda e intenta respetarlas.

### **Poner límites**

Establecer unos límites entre la vida personal y laboral es muy necesario. La tecnología actual nos da la posibilidad de estar disponibles tanto para unos como para otros las 24 horas del día y eso solo puede crearnos angustia y estrés. Ponernos unos límites como no consultar el correo de trabajo desde casa o poner el teléfono en silencio a partir de determinada hora, nos ayudará a combatir el estrés motivado por el trabajo.

### **Tomarse cinco minutos**

Todos tenemos un punto de impacto crítico en el que, simplemente, colapsamos. El estrés laboral puede hacernos sentir que perdemos el control de la situación y provocar que nuestra mente se bloquee y no podamos reaccionar como deberíamos. Antes de llegar a ese límite, es preferible parar cinco minutos e intentar volver a ponernos al timón.

### **Los aromas como terapia**

La aromaterapia consiste en el uso de aceites naturales extraídos de las plantas, las flores, las hierbas o los árboles. Los aromas del geranio, el jengibre, el pomelo o la lavanda, contribuyen a la relajación tanto como escuchar tu canción favorita.

### **Recuperar la ilusión por el trabajo**

Cuando se empieza un nuevo trabajo, suele surgir esa ilusión interna por la emoción de empezar algo nuevo y la incertidumbre del qué pasará. Ser capaces de recuperar esas primeras sensaciones, de revivirlas, harán que el ir a trabajar no se convierta

en un suplicio y que el estrés se reduzca o suavice. Puede ser a través de mejorar la relación con los compañeros o de sentirse a gusto con el lugar de trabajo. Lo importante es encontrar esa chispa que aún brilla.

### **Conseguir apoyo externo**

Abrir nuestras miras es indispensable para no sentirnos sobrepasados. Contar con el apoyo de la familia o incluso de amigos, puede ayudar a manejar el estrés diario provocado por el trabajo.

### **No olvides sonreír**

Algo tan cotidiano como reír puede reducir la producción de hormonas que generan el estrés. En un tiempo libre, realiza actividades que te hagan reír, y con ello, relajarte. Aprovecha el tiempo para ir a cenar o tomar algo con los amigos. Cuando estas estresado, parece que no tienes tiempo para nada que no sea productivo, generalmente eso no es cierto, pues siempre hay algunos huecos libres en tu agenda para hacer algo divertido, despejarse y evitar el estrés.