



Universidad del Azuay
Facultad de Filosofía, Letras
y Ciencias de la Educación
Carrera de Psicología Educativa Terapéutica

**AFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS EN
LOS DOCENTES EN ÉPOCA DE PANDEMIA.**

Autoras:

Emilia Espinosa Alvarado.; Karen Sánchez Mora

Directora:

Mg. Cindy López Orellana.

Cuenca – Ecuador
2022

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a mis padres, familia y a todas mis amigas que me apoyaron en mi carrera universitaria, a mis docentes por impartirme sus enseñanzas y sabidurías durante estos años, a mi compañera y amiga por haber culminado juntas este proyecto.

María Emilia Espinosa Alvarado

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres Olger y Verónica que son mi guía y fortaleza, ya que han apoyado cada una de mis decisiones y sueños por cumplir, a mis hermanos Dario, Emilia y Nicole por ser mi empuje para cada día seguir con más fuerza, y a mi familia en general que siempre han apoyado a que cumpla cada uno de mis sueños y metas propuestas.

Karen Lisseth Sánchez Mora

AGRADECIMIENTOS

No hay palabras que puedan describir la emoción, felicidad y el amor que siento, agradezco a Dios por iluminar mi trayecto, todos los sacrificios, el esfuerzo, la dedicación y la paciencia valieron la pena porque al fin puedo decir con tanta satisfacción que alcance un triunfo más en mi vida. Me siento tan agradecida de la persona que soy, doy gracias a mis padres por criarme y guiarme de la mejor manera.

Este triunfo quiero compartirlo con mis padres, mi hermano, abuelos, familia y sobre todo con mis mejores amigas, sin todas estas personas apoyándome toda la vida no podría haber continuado con esta hermosa carrera, mi vida no ha sido fácil en los últimos años, pero nada es imposible para quien tiene fe. Hoy puedo visualizar un futuro más próspero y seguir cosechando más éxitos en mi vida.

Quiero agradecer a mi tutora de tesis Mg. Cindy López por el apoyo que me ha brindado durante estos años de aprendizaje, que siga con esa enseñanza que nos brindó con tanto amor.

Gracias a todos por dejarme entrar en sus vidas, porque gracias a ustedes logre terminar esta etapa universitaria y por fin ser una Psicóloga Educativa Terapéutica.

María Emilia Espinosa Alvarado

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme sabiduría y fuerza para conseguir cada uno de los objetivos que me he propuesto a lo largo de mi vida estudiantil, a mis padres por siempre apoyarme y ayudarme a perseguir mis sueños, todos sus sacrificios hechos; hoy se ven reflejados en este gran logro que es tanto mío como de Uds, a mis hermanos que son mi motivación diaria.

Sin duda alguna agradezco mucho a cada uno de los docentes de mi carrera ,en especial a la Mg.Cindy López quien, desde el inicio de mi carrera universitaria, estuvo dispuesta a ayudarme en todo lo que necesitara, más aún por haber aceptado ser mi tutora de tesis, dándome su apoyo, supo dirigir mi trabajo de grado resolviendo cada una de las dudas que se presentaban conforme se lo iba realizando.

Tengo muchos sentimientos encontrados pues termina una linda etapa en mi vida también agradezco a mi familia por estar para mí siempre y ser un pilar fundamental en mi vida, a mis ángeles que desde el cielo me cuidan les puedo decir que su niña lo ha logrado.

Siempre soñé con este gran momento que está por cumplirse ,a lo largo de la vida me he encontrado con seres maravillosos a los que hoy puedo llamar amigos ,son mis ángeles terrenales ya que nunca han dejado que caiga y que me dé por vencida les debo mucho, por último, pero no menos importante agradezco a mi compañera y amiga de tesis porque juntas realizamos un gran trabajo.

Karen Lisseth Sánchez Mora

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo fue identificar los afectos positivos y negativos que presentaron los docentes durante la pandemia de Covid-19, mediante un estudio con un enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. La muestra se integró por 400 docentes de Instituciones públicas y privadas a nivel Nacional, para ello se utilizó el cuestionario PANAS. Dentro de los resultados se evidenciaron que los docentes en su mayoría presentaron afectos positivos de forma moderada, mencionaron sentirse alegres, contentos, entretenidos y felices; sin embargo, en menor medida se sintieron dolidos ,humillados ,incómodos, irritados y tristes.

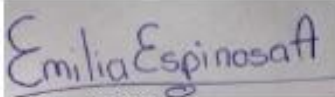
Palabras Claves: Afectos, Bienestar docente, Docentes, Pandemia.

ABSTRACT:


The aim of this research work was to identify the positive and negative effects that teachers presented during the Covid-19 pandemic, which was carried out through a study with a quantitative and a descriptive approach. The sample was made up of 400 teachers from public and private institutions at the national level, for which the "PANAS" questionnaire was used. Among the results, it was evident that the teachers mostly presented positive affections in a moderate way, they mentioned feeling happy, content and entertained; however, to a lesser extent they felt hurt, humiliated, uncomfortable, irritated and sad.

Keywords: Feelings-Educator Welfare-Educators-Pandemic

Translated by:



Emilia Espinosa



Karen Sánchez

ÍNDICE

Índice de contenido

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| Capítulo 1 | 2 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 2 |
| 1.1 ¿Qué es el bienestar emocional? | 3 |
| 1.2 Definición de afecto | 7 |
| 1.3 Educación emocional | 8 |
| 1.4 Necesidades que presentan los docentes en época de pandemia: | 12 |
| 1.5 Conclusión: | 17 |
| Capítulo 2 | 18 |
| METODOLOGÍA | 18 |
| 2.1 Método: | 18 |
| 2.2 Participantes: | 18 |
| 2.3 Instrumentos y Técnicas: | 18 |
| 2.4 Procedimiento: | 18 |
| 2.5 Resultados: | 19 |
| Capítulo 3 | 26 |
| DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 26 |
| 3.1 Discusión | 26 |
| 3.2 Conclusiones Generales | 29 |
| 3.3 Recomendaciones | 31 |
| REFERENCIAS | 32 |

Índice de Figuras

| | |
|-----------------------------------|----|
| Figura 1 <i>Alegre</i> | 19 |
| Figura 2 <i>Animado</i> | 20 |
| Figura 3 <i>Contento</i> | 20 |
| Figura 4 <i>Dolido</i> | 21 |
| Figura 5 <i>Entretenido</i> | 21 |
| Figura 6 <i>Feliz</i> | 22 |
| Figura 7 <i>Humillado</i> | 23 |
| Figura 8 <i>Incomodo</i> | 23 |
| Figura 9 <i>Irritado</i> | 24 |
| Figura 10 <i>Triste</i> | 25 |

INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia de COVID- 19 toda la población se vio involucrada, el campo de la educación fue el más afectado, sin dejar a un lado los demás campos ocupacionales, ¿por qué se dice que la educación fue la más afectada? ,partiendo desde ese punto los niños y adolescentes tuvieron que recibir sus clases de manera virtual ,he aquí donde los docentes se ven afectados ya que algunos no sabían manejar plataformas y tuvieron que aprender lo más rápido que puedan para poder ayudar a sus estudiantes, también no olvidemos que la mayoría de docentes son padres de familia es decir aparte de impartir clases y ayudar a sus alumnos debían estar pendientes de que sus hijos cumplan con sus obligaciones e incluso realizar quehaceres domésticos, por ello se decide tocar este tema llamado bienestar emocional docente.

El bienestar se define como la interacción entre la emoción positiva, las relaciones, el compromiso, el sentido y el logro, lo cual, mediante el uso y trabajo de las fortalezas y virtudes personales en un ambiente de resiliencia, apoyados en el esfuerzo consciente, el disfrute y en la atención plena, permitirá la construcción positiva del ser humano. (Blanco y Blanco ,2021). Todo esto influye en el crecimiento personal y profesional de los docentes y a su vez a la construcción de la identidad. En la actualidad las emociones han adquirido fuerza, pues tienen mayor impacto en la sociedad, y es muy común hablar de las mismas.

En el Capítulo I, se hará una revisión sobre el bienestar emocional, los afectos, educación emocional y necesidades que presentan los docentes en época de pandemia.

En el Capítulo II, se describe la metodología utilizada, características generales del cuestionario PANAS y los resultados encontrados a partir de la aplicación de este.

El Capítulo III se menciona la discusión, conclusiones generales y algunas recomendaciones.

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Introducción:

Los docentes han sido un apoyo incondicional para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje en un entorno educativo, es por ello que el maestro sigue siendo esencial para dirigir el aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, resulta fundamental facilitar un trabajo colaborativo y de acompañamiento en el aprendizaje profesional de los docentes en particular referido a sus competencias en el uso de las tecnologías para promover un aprendizaje eficaz.

La pandemia ha afectado a los maestros ya que no fueron la excepción, sin importar la edad, el perfil, la cantidad de estudiantes, el estrato social para el que trabajamos, por lo tanto, todos debieron reinventarse, construir estrategias para facilitar un mejor desempeño laboral. Ante esta nueva modalidad de estudio las quejas han continuado debido a la nueva metodología “Virtual”, pues algunos padres de familia no se encuentran satisfechos con la educación que reciben sus hijos en este tiempo de crisis y no se pusieron a pensar en la tarea de ser maestro.

El teletrabajo ha sido una fuerte carga laboral para los docentes. Picón *et al.* (2020) mencionan que no solo se han visto afectados por el uso de las nuevas tecnologías, y el manejo de las redes sociales para impulsar la función en el ámbito educativo, sino también otro factor involucrado es el diseñar materiales de enseñanza.

1.1 ¿Qué es el bienestar emocional?

Varios autores definen al bienestar emocional de diversas formas:

El bienestar se define como la interacción entre la emoción positiva, las relaciones, el compromiso, el sentido y el logro, lo cual, mediante el uso y trabajo de las fortalezas y virtudes personales en un ambiente de resiliencia, apoyados en el esfuerzo consciente, el disfrute y en la atención plena, permitirá la construcción positiva del ser humano. Es decir, el bienestar no depende tanto de los agentes externos, sino de cómo es que nosotros percibimos eso que sucede a nuestro alrededor. El bienestar por sí mismo nos invita a perfeccionarnos como seres humanos, y en el proceso iremos experimentando situaciones que nos permitirán desarrollar nuestras fortalezas y capacidades, lo cual nos llevará a sentir un disfrute y satisfacción con nuestra vida y logros (Blanco y Blanco ,2021.)

En la actualidad, ya se está reconociendo gradualmente el valor de cultivar tanto las capacidades emocionales como las cognitivas. La integración de la enseñanza emocional en el currículo se convirtió en una realidad no únicamente a partir de la perspectiva metodológico (educación emocional), sino además como parte de los conocimientos teóricos y prácticos que se imparten en el aula (García, 2018.).Para eso, se debe considerar el papel importante que juega el profesorado en el desarrollo de las habilidades emocionales de sus estudiantes (Barreto et al., 2015.)Varios expertos de este entorno concuerdan en la necesidad de una formación correcta que proporcione distintas herramientas de enriquecimiento personal y profesional para que logren comunicar y escoltar el aumento emocional de sus estudiantes con el propósito de lograr lo establecido en el plan educativo del desarrollo integral del infante.

La evaluación y la optimización del bienestar emocional de los docentes en época de pandemia es un asunto de creciente interés en psicología (Barkow et al. 1995.) manifiesta que convencionalmente, la armonía emocional se ha conceptualizado a partir de dos perspectivas diferentes: la primera, relacionada con la tradición hedonista, involucra el análisis de la satisfacción fundamental, la paz personal y los sentimientos positivas. En este sentido, una persona feliz es aquella que experimenta más emociones positivas que negativas (Diener et al., 2009;

Lyubomirsky y Lepper, 1999; Pavot y Diener, 2008.). La segunda visión estima la paz como eudaemónica. Según esta orientación, la paz se consigue por medio de la consecución de fines vitales complicados que poseen un sentido personal. Aún cuando varios estudios han considerado el bienestar emocional a partir de una visión unilateral, hedónica o eudaemónica, las indagaciones actuales han identificado que las dos perspectivas son diferentes y, en cierto modo, complementarias (Henderson y Knight, 2012.). La enseñanza, basada en un paradigma holístico, estima que todos los recursos del sistema educativo son relevantes para el aprendizaje de los estudiantes y la estabilidad emocional de toda la comunidad.

Por consiguiente, es importante proveer un enfoque teórico y reflexivo sobre la paz emocional de los docentes, o sea, una visión sobre la magnitud humana de los docentes. La globalización de los cambios sociales asociados a la modernización de la enseñanza en la sociedad del entendimiento ha perjudicado a las condiciones de trabajo en los diferentes subsistemas del entorno estudiantil, como consecuencia de dichos cambios han dejado como resultado secuelas y efectos emocionales en la salud física y psicológica de los docentes (Torres, 2017.). En la mayor parte de las instituciones educativas, desafortunadamente, la paz emocional de los docentes referente a sus condiciones de trabajo es un asunto que todavía no se ha desarrollado plenamente, aún no se entiende ni se explica completamente, sin embargo, los maestros, como actores primordiales de los centros educativos, permanecen sometidos a varios cambios como actores primordiales del colegio gracias a la transformación social de la enseñanza por medio de la modernización de esta (Gutiérrez y Buitrago, 2019; Ortiz et al., 2018; Silva y Paz, 2019; Torres, 2019.). En este proceso de habituación esto tiene repercusiones psicológicas que se debe considerar, ya que, si no, puede influir a la calidad de la educación y el aprendizaje. De lo opuesto, puede perjudicar a la calidad de la vida profesional del maestro y generar estrés educativo.

En el año 2000, el planeta se observó sacudido por la existencia del SARS COV-2 (Covid-19) y se aplicó el confinamiento social para eludir el peligro de contagio. Como consecuencia, el campo de la enseñanza se observó obligado a avanzar el proceso de educación y aprendizaje online y a distancia provocando efectos de

estrés a los educadores, influyendo en el bienestar emocional docente (Mendoza, 2020.). A medida que tanto, la sociedad se ha adaptado a la transformación digital por medio de la tecnología como la computación en la nube, la optimización del ancho de banda y el Internet de las cosas para superar el confinamiento que es una base elemental para seguir en la época actualizada (Stankovska et al., 2020.). Esta nueva realidad que está afectando a los estudiantes y docentes por medio del encierro prolongado y las novedosas maneras de modalidad a distancia poseen efectos psicológicos, como la ansiedad, el estrés y la depresión (Álvarez y Harris, 2020.). Alterando la igualdad de sus patrones de comportamiento y, en cierto modo, poniéndolos en contra.

Por consiguiente, los maestros tienen que integrar correctamente los materiales de aprendizaje basados en dispositivos e impulsar las intervenciones positivas para que los estudiantes aprendan con todo su cuerpo humano, con afectos, movimientos y emociones, y por medio de vivencias que conduzcan al hallazgo y procesamiento de la información (Huang y Zhao, 2020.). Dicho lo anterior se crean nuevos conceptos involucrados con las ideas previas y se facilite la adquisición de significados de manera no trivial, generando conocimientos que persistan en la era (Bolaños, 2018; Bulás et al., 2020; Muñoz et al., 2018.). Este cambio a la enseñanza virtual ha puesto de manifiesto la inmovilidad de los docentes debido al uso de pantallas de ordenador, teléfonos móviles y televisores, la sensación de atrapamiento, el temor a los virus y las patologías, el hastío, los hábitos alimentarios desordenados y las pautas de comportamiento poco claras en ámbitos virtuales, todo lo que perjudica a la salud emocional, física y cognitiva (Bulás et al., 2020; Granda, 2021; Orellana et al., 2021.). Dichos componentes están afectando a la salud emocional, física y cognitiva.

Según Quiroz y Vega (2020) mencionan que el bienestar emocional es la capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resilientes y generar emociones que conduzcan a buenos sentimientos siendo un reflejo de la propia forma de ver las cosas, de nuestro modo de pensar o sentir. Así mismo es cierto que la salud, el dinero, la posición o el poder tienen la posibilidad de aumentar nuestro grado de bienestar en la vida. Es esencial que lo cognitivo y afectivo estén estrechamente equilibrados para un correcto desenvolvimiento de la salud mental.

Húe en (2016) menciona que el Dr. Bisquerra clasifica el bienestar en cuatro categorías:

1. Bienestar material: Este bienestar ayuda a incrementar el bienestar psicológico, pero solo hasta cierto nivel, el tener un buen bienestar material engloba tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. (Húe,2016.).

2. Bienestar físico: Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: atención sanitaria, sueño, salud y sus alteraciones, actividades de la vida diaria, acceso a ayudas técnicas y alimentación. Y, además, las personas que presentan un mayor nivel de bienestar tienen menos accidentes, son garantía de un mejor nivel de bienestar físico, y, por ende, de felicidad.

3. Bienestar social: La persona es un ser social y, por ello, se realiza en relación con otras personas. Desde la infancia nuestro bienestar viene determinado por las relaciones positivas con nuestros padres y familiares; después, con nuestros amigos y compañeros de trabajo; y más adelante, con otras personas de nuestra edad o de otras edades, en el final de la vida. Pero, el bienestar social no solo se refiere a una relación pasiva. Está demostrado que una relación social activa y global aumenta nuestro bienestar.

4. Bienestar psicológico: En definitiva, el bienestar psicológico sería el resumen del resto de formas de bienestar, dado que una persona puede ser feliz sin bienestar material, con una grave enfermedad e, incluso, aislado de los demás, sin embargo, si no cuenta con un buen bienestar psicológico no se puede ser feliz completamente.

Según López y Pérez (2020) el bienestar se define cuando el docente se siente preparado para desempeñarse profesionalmente, fijándose que su esfuerzo merece la pena por los resultados que obtuvo durante esta etapa, siendo reconocido por sus méritos e incluso cuando posee relaciones positivas con toda la comunidad educativa.

1.2 Definición de afecto

La palabra afecto deriva etimológicamente de “afección”, con el sentido de afectarse, sufrir una acción, influenciarse o tener el comportamiento cambiado por una acción. Como recuerda Illouz, el “afecto no es una acción ensimisma, pero es la energía interna que impele el individuo de actuar, que confiere un ‘clima’ o una ‘coloración’ a un acto”. O sea, el afecto, como energía que mueve las relaciones entre los individuos implica, de forma simultánea, cognición, evaluación, motivación y cuerpo.

Por lo tanto, no se comprende a los afectos abstractamente, de modo independiente de las interacciones entre los individuos, ni a parte de los contextos de los cuales emergen. Bajo esta perspectiva, cabe reiterar que los afectos docentes se comprenden como “las formas por las cuales los docentes sienten perciben, actúan y expresan sus sentimientos en relación a los niños, familias y al trabajo que desarrollan”. (Carvalho,2019.).

Se pueden distinguir los afectos de las ideas y de las experiencias. Creemos que en la vida lo más importante del intelecto son las ideas y no es así, porque lo único que realmente importa son los afectos. Cuando las ideas son importantes es porque involucran afectos y lo que conmueve el ánimo es la emoción. Freud decía que los afectos son un modo de recordar un suceso inconsciente del pasado, y que no corresponden a una situación actual.

El afecto es, por un lado, un recuerdo psíquico y por otro una descarga somática y cada emoción es un movimiento vegetativo proveniente de una excitación nerviosa determinada filogenéticamente. La neurosis proviene de haberse defendido de un afecto hacia alguien o de alguna situación que no se experimentó conscientemente por resultar demasiado dolorosa y fue desplazado sobre la representación de otras personas o situaciones. (Nuñez,2012.)

En las últimas décadas han cobrado trascendencia las teorías psicológicas que estudian los procesos internos de los individuos que influyen en su comportamiento como el afecto social al que están expuestos y son parte de las

interacciones interpersonales, como la manera de actuar y pensar, nuestro rendimiento, nuestra sensación de bienestar emocional, la felicidad, la paz, la sensación de confort, y el manejo de las emociones, el afecto es un criterio nacido de la nueva teoría de la psicología positiva (Ariza, 2017; Mónaco et al., 2017; Zumaeta et al., 2018.). Es importante analizar el confort educativo en el ámbito de aprendizaje y es fundamental examinar la psicología positiva e inteligencia emocional.

Los afectos de los maestros se han convertido en una variable para entender diferentes puntos de su historia profesional, como sus niveles de confort, su salud física y de la mente, así como sus relaciones con los estudiantes y el manejo de sus salas. El afecto consta de dos magnitudes clave: el afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN). Las dos magnitudes permanecen en relación con el ajuste psicológico y la satisfacción fundamental de una persona (Rodríguez et al., 2017). La disposición emocional tiene una profunda predominación en distintas superficies del ajuste socio-escolar de los alumnos y la paz personal y profesional (González et al., 2017; Pinedo et al., 2017). En el aspecto educativo, la disposición emocional desempeñará un papel fundamental en los procesos de bienestar emocional docente, de esta forma, los profesionales de la educación con una disposición emocional positiva entienden los sentimientos que emergen en el ámbito, analizan sus razones y secuelas, y toman conciencia de estas emociones por medio de tácticas corregidas regularmente (González et al., 2018). Otros estudios presentan que estas capacidades contribuyen a una mejor percepción de la autoeficacia y a una mejor administración emocional de los conflictos en el ámbito educativo.

1.3 Educación emocional

Según Bisquerra y Pérez (2020), investigadores de la Universidad de Barcelona, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

García (2017) define a la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que procura potenciar el desarrollo de las competencias emocionales del desarrollo humano, cuyo objetivo es aumentar el bienestar personal y social capacitándole para la vida. Al referirnos que es un proceso continuo hablamos que debe estar presente desde el momento del nacimiento y a lo largo de toda la vida.

Las emociones indican la necesidad de huir o de luchar, y a su vez ayudan al establecimiento de las relaciones sociales, impulsan a las transformaciones cuando son necesarias y posibilitan el aprendizaje. De esta manera, los docentes en la actualidad deben hacer uso de herramientas y estrategias que fortalezcan el bienestar emocional a través del aprendizaje significativo, para evitar miedos a enfermedades producidas por virus, irritación, enojo, aburrimiento y mal humor por el confinamiento, así como también sentimientos de tristeza y odio por no compartir con las personas más cercanas y no cumplir con lo planificado (Espejo ,2021.).

La educación emocional se basa en el desarrollo de competencias emocionales que contribuyen a un mejor bienestar personal y social. Repercute también en una mejora del proceso de aprendizaje curricular. Para poder enseñar algo es necesario poder tener un manejo de esto. La educación emocional implica más que un manejo teórico, involucra el manejo de las propias emociones y este punto no es trabajado en la formación curricular del docente. La importancia de este buen manejo es fundamental, ya que como indican las neurociencias, el aprendizaje requiere el modelado del otro. En el caso de aprender a regular mis emociones el modelo que me brinde el otro será "la lección" a aprender. (Corbellá y Merlo, 2020.).

Esta se convierte en un componente fundamental de aprendizaje en el aula, que lleva a desarrollar estrategias comportamentales, de valores y habilidades sociales, así como técnicas de autocontrol que ayudan a los alumnos a convivir con su entorno. Por ello, es necesario apostar por una educación en beneficio de los alumnos y de la sociedad. Para ello, toda la comunidad educativa debe implicarse, desde la tutoría y en coordinación con los departamentos de Orientación, y desde

la propia aula como docentes, para avanzar en un modelo de intervención en el que la formación de la persona ayude a alcanzar respuestas emocionales reguladas, con una adecuada tolerancia a la frustración, que lleven al alumno a ser feliz y a elevar su autoestima y su satisfacción personal. (Hué,2016.).

El resaltar el aprendizaje emocional en el centro de la respuesta educativa brinda la oportunidad para la transformación y el desarrollo de un currículo más integral y humanista, que incorpore dimensiones fundamentales del Objetivo de Desarrollo Sostenible de garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos (vinculado a la ciudadanía, la salud, la sostenibilidad, la igualdad de género y los derechos humanos, entre otros aspectos) con comunidades educativas centradas en el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes. Este aprendizaje no debe interpretarse solo como apoyos individuales y contingentes, sino como un proceso de aprendizaje permanente, en el que todos los períodos de confinamiento y educación a distancia como en el plan de retorno escolar. Toda la comunidad educativa necesita apoyo y formación para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo que debe ser desarrollado transversalmente en todas las actividades escolares. (ONU,2020.).

Como lo expresa Gendron, el docente enfrenta a diario situaciones de tensión que influyen no sólo en él mismo, en su relación con sus pares y alumnos, sino que afectan también los procesos de enseñanza, algunos docentes expresan que esta situación les ha provocado tener exceso de trabajo lo que significa que no tienen tiempo para ellos. (Anaya y Rojas,2020.)

La función de los docentes en la parte académica está correlacionada con varias emociones ya que estas ayudan a la satisfacción personal y profesional, los educadores necesitan estar bien consigo mismo para así poder brindar una educación de calidad. (Cisneros y Druet. 2016.)

Todas las profesiones en general poseen un grado de estrés principalmente aquellas que requieren el trato con la gente, sin embargo, la educación podría ser considerada como una de las profesiones que generan un mayor grado de

estrés, ya que no solo es la relación con los estudiantes, sino la responsabilidad de enseñar y formar valores. (Dos Santos, et al. 2021.)

Es así que, todos los docentes al poseer esta vocación, sienten que enseñar, no es únicamente un acto cognitivo, sino que está asociado con acciones sociales y afectivas que influyen directamente en los alumnos. Ser conscientes de nuestras emociones y desarrollar las competencias emocionales, nos permite desarrollar la resiliencia, y guiar a nuestros alumnos con un liderazgo que se caracteriza por la ética, el acompañamiento, la pedagogía, el apoyo de pares, de manera de favorecer las acciones sociales en todo tipo de contexto. (ONU,2020.)

Los profesores tienen una función muy importante como educadores y como personas: ellos tienen que metabolizar la información para transmitirla a los alumnos de forma clara; deben ayudarles a pensar por sí mismos y no limitarse a repetir lo que tal o cual autor dijo. Pero los profesores no solo procesan datos sino también emociones: reciben el impacto de un chico desmotivado o del bajo rendimiento grupal y ven en las inasistencias posibles dificultades familiares, lo cual no pueden pasar por alto. (Aragón,2020.)

El objetivo de todo proceso educativo es impulsar el desarrollo integral del discente. Para poder cumplirlo, la relación del docente y el espacio educativo debería ser un lugar abierto al diálogo, la colaboración, la creatividad, y la inclusión a la diversidad, es lo cual hace de una escuela un entorno que posibilite la construcción de para una vida emocional sana de los docentes y a quienes imparten su conocimiento (Pacheco, 2017.). La enseñanza emocional está reconocida como una medida preventiva fundamental contra la violencia emocional y la construcción de una cultura educativa armoniosa y positiva (Llamazares et al., 2017.). Por consiguiente, es un pilar importante de para el desarrollo profesional de los maestros.

Los sentimientos son la fuente y el motor de nuestro comportamiento y determinan cómo actuamos y los impulsos como reacciones a diversas situaciones. Son la clave de nuestra relación con el ámbito y de nuestro aprendizaje e incremento personal por ello la educación emocional se define como la utilización adaptativa de los sentimientos (Mayer et al., 1997.). Esto incluye la

función de notar, evaluar, entender, regular y manifestar con exactitud los sentimientos para facilitar el incremento emocional e intelectual.

La sabiduría o educación emocional e intelectual Según Goleman (2010), se entiende como la función de detectar los sentimientos internos que emergen en la comunicación interpersonal y dejándose llevar por la conducta impulsivo.

1.4 Necesidades que presentan los docentes en época de pandemia:

Se comenta bastante sobre la contención emocional de los alumnos, y no tanto de los profesores y profesoras. El contexto actual ha dejado en evidencia el estrés al que se han visto sometidos los docentes para ajustarse a una situación extrema y difícil de gestionar por la falta de trato afectivo con los y las estudiantes, ya que el entorno virtual en parte puede dificultar este proceso.

Lo que habitualmente sucede en el entorno de ser profesores y profesoras es el no contar con habilidades necesarias para manejar sus emociones, resolver situaciones conflictivas o tener respuestas a situaciones adversas. El profesor o profesora es el primero que debe asumir e integrar las herramientas en su día a día y en su forma de enseñar. (Castillo,2020.)

La gran mayoría de los esfuerzos docentes ha sido encaminada en la adquisición de competencias tecnológicas, en adecuar el ambiente familiar a sus actividades laborales, y modificar actividades de enseñanza aprendizaje a distancia. Se han visto forzados a combinar su propio manejo emocional y el uso adecuado de las herramientas con propósitos educativos. (Cevallos, et al. 2021.)

Una de las debilidades del aprendizaje en línea es la pérdida de contacto físico entre personas, otro reto para los docentes, quienes han tenido que crear estrategias para convertir estas situaciones en oportunidades de crecimiento y desarrollo. Además, el agotamiento de los maestros puede incrementarse, si el comportamiento de los alumnos se ve afectado tras la pandemia, con problemas de atención y sociabilización. (Cevallos, et al. 2021.).

Debido a la pandemia se demuestra que se debe mantener la salud emocional de los profesores ya que en el día a día cuentan con un alto nivel de estrés, con

muchos problemas en torno a resolución de conflictos en las clases, lo que repercute en su efectividad y capacidad para enseñar. (Castillo,2020.).

Se ha analizado que el agotamiento, el estrés y la fatiga tienen un gran impacto en la participación de los docentes, lo que a su vez afecta en la calidad de la educación que reciben los estudiantes. Es probable que el estrés y el agotamiento aumenten ahora y más allá de la pandemia actual. (Dabrowski,2020.).

Las iniciativas se enfocan únicamente en el bienestar individual y no consideran la necesidad de intervenciones de bienestar a nivel organizacional que reconozcan las complejidades culturales de las escuelas y las organizaciones educativas. La necesidad de un puente entre el individuo y lo relacional es pertinente en las escuelas, particularmente a medida que más estudiantes y educadores cumplen con los criterios de ansiedad, depresión y trauma, problemas que seguramente surgirán como consecuencia de la pandemia de COVID -19. Por lo tanto, para mejorar el bienestar del personal en las escuelas, “los esfuerzos de aprendizaje profesional dirigidos al bienestar de los docentes deben apuntar a algo más que simplemente reducir el estrés y el agotamiento”. (Dabrowski,2020.).

La comunidad educativa se ha visto afectada por la pandemia, los docentes han tenido que replanificar y adaptar los procesos educativos, lo que incluye ajustes de metodología, reorganización curricular, diseño de materiales y diversificación de los medios, formatos y plataformas de trabajo, entre otros aspectos, sin dejar de lado el apoyo a los estudiantes y padres de familia para afrontar las demandas de apoyo socioemocional de cada uno de ellos. (ONU,2020.).

La situación generada es particularmente preocupante respecto de los estudiantes y docentes, quienes han tenido que reorganizar su vida cotidiana para ajustarse a un nuevo estilo de vida en el que se encuentre de por medio la situación de confinamiento. (Blanco y Blanco ,2021.).

Debido a esta nueva modalidad y las nuevas adaptaciones han requerido que el profesorado utilice plataformas y metodologías virtuales con las que no necesariamente se encontraba familiarizado. Aunque la mayoría de los países de América Latina participantes en la última encuesta internacional sobre enseñanza y aprendizaje (TALIS) de la OCDE (2019) informan que el profesorado ha

recibido formación en herramientas de TIC para la enseñanza en la educación inicial (en niveles que llegan al 64% en el Brasil, el 77% en Chile, el 75% en Colombia, el 77% en México y el 53% en la Ciudad de Buenos Aires), las y los docentes de estos países consideran que tienen una alta necesidad de formación en esta materia, que ocupa el segundo lugar entre las más demandadas. Igualmente, un alto porcentaje del personal directivo (el 59% en el Brasil, el 64% en Colombia, el 44% en México y el 39% en la Ciudad de Buenos Aires) declara que la tecnología digital de la que disponen sus centros educativos es inadecuada o insuficiente. (ONU,2020.).

De acuerdo con una encuesta realizada en México (Mancera Corucera, Serna Hernández y Barrios Belmonte, 2020), las estrategias de trabajo a distancia incluyen las tareas de llenado de libros o guías de estudio, la solicitud de trabajos, la realización de videos explicativos de los contenidos, el trabajo en páginas web específicas y la realización de clases virtuales. No obstante, las clases virtuales y la realización de videos son mucho más comunes en las escuelas privadas (donde el 56% y el 43% del profesorado recurre a estas actividades, respectivamente) que en el resto de las escuelas (donde dicha proporción no llega al 10%). (ONU,2020.).

La educación a distancia ha hecho que aumenten significativamente el tiempo de trabajo que las y los docentes requieren para preparar las clases, asegurar conexiones adecuadas y hacer seguimiento a sus estudiantes en formatos diversos. Por ejemplo, en Chile, una encuesta de auto aplicación muestra que el 63% de las y los docentes considera que está trabajando más o mucho más que antes, y más de la mitad estima que tiene menos condiciones que antes de la pandemia para realizar de buena manera el trabajo pedagógico y para compatibilizar apropiadamente los tiempos de trabajo doméstico y trabajo pedagógico. (ONU,2020.).

Duro, *et al.* (2020) mencionan que—el desgaste emocional que mantienen los docentes ha sido estudiado y demostrado de cómo la dimensión del bienestar emocional se ha visto impactada en los últimos meses. El Centro de Inteligencia Emocional de Yale, junto con la organización CASEL lanzaron una encuesta

dirigida a los docentes de Estados Unidos para conocer cómo se sienten debido a la crisis de COVID-19, siendo los cinco sentimientos más mencionados entre todos los maestros fueron: ansioso, temeroso, preocupado, abrumado y triste. La ansiedad, fue la emoción más frecuentemente mencionada, incluyendo el temor general de que ellos o alguien de su familia contraigan COVID-19 y también vinculadas a la gestión de las necesidades propias y de sus familias, mientras trabajan simultáneamente a tiempo completo desde casa y se adaptan a las nuevas tecnologías para la enseñanza.

La virtualidad provoca un riesgo en la pérdida del vínculo presencial y puede generar tensiones por la sobreexposición de docentes y estudiantes, o por las dificultades para mantener la relación y la mediación pedagógicas, esta situación es más común en los niveles, en los que se requiere un trabajo coordinado con padres, madres o cuidadores para el acompañamiento y la mediación de los procesos de niños y niñas. (ONU,2020.).

En Chile la mayoría de los docentes recibieron una guía con orientaciones para el autocuidado y el bienestar socioemocional en el contexto de crisis sanitaria para el desarrollo de un trabajo personal y autónomo de aprendizaje socioemocional a partir de su propia experiencia, para que luego puedan transmitirlo a sus estudiantes. (ONU,2020.).

Algunas de las recomendaciones sugeridas por la UNESCO para mejorar la formación de las instituciones educativas en este ámbito son:

- Fomentar la comunicación y la creación de redes entre docentes para promover el aprendizaje pedagógico, el apoyo mutuo y el bienestar continuo.
- Incentivar prácticas que promuevan la salud, la consciencia y la amabilidad, incluyendo hábitos de alimentación saludable, ejercicio regular y horas de sueño. Seguir una rutina diaria flexible pero estructurada que contemple tiempo para hacer algo entretenido o relajarse.
- Promover la salud mental es de suma importancia.
- Incluir las habilidades socioemocionales en los programas de formación docente, tanto en la formación inicial como en la práctica de la docencia y en programas de

desarrollo profesional, a fin de abordar el estrés e impulsar las competencias emocionales y sociales en el aula. (Bisquerra y Pérez 2020.).

Se comenta bastante sobre la contención emocional de los alumnos, y no tanto de los profesores y profesoras. El contexto actual ha dejado en evidencia el estrés al que se han visto sometidos los docentes para ajustarse a una situación extrema y difícil de gestionar por la falta de trato afectivo con los y las estudiantes, ya que el entorno virtual en parte puede dificultar este proceso. (Castillo,2020.).

La propagación del COVID 19 tomó por sorpresa a casi todos los sectores de la sociedad., por lo que nadie estaba preparado para los repentinos cambios en las ocupaciones cotidianas, y la zona educativa no ha sido una distinción. Sin docentes cualificados y sin una infraestructura tecnológica idónea, la transición de la educación presencial a la educación virtual ha sido drásticamente difícil (Escárzaga et al., 2020; García, 2021.). Además, los estudiantes no sabían cómo actuar sin la orientación y la presión de sus maestros y, desde luego, los papás no sabían cómo dirigir cuidadosamente a sus hijos a lo largo de la jornada estudiantil.

Los maestros realizan todo lo viable para que la mayor parte de los estudiantes logren asistir a las clases de forma sincrónica y continuar aprendiendo, es así como determinados maestros otorgan maneras dinámicas de educación a los estudiantes que no pueden estar disponibles por otros medios. En la situación de otros alumnos, no hay forma de entrar en contacto con ellos y se les olvida, pero los docentes mencionan estar preocupados por lo cual pueda pasar con su rendimiento (Torres, 2021.). El primordial medio de comunicación es WhatsApp, y además se sugirió la entrada a Google Classroom, sin embargo, únicamente determinados maestros pudieron utilizarlo, debido a que ciertos estudiantes no poseen conexión a internet.

Conclusión:

Los profesionales de la educación permanecen expuestos a riesgos psicosociales durante la pandemia de COVID-19, en la que su bienestar emocional ha sido el más afectado, debido a todas las funciones que cumple dentro de la Institución Educativa, para ello se debe trabajar con toda la comunidad educativa, buscando con esto fortalecer una cultura de mejor calidad de vida laboral, entendida como la parte emocional del docente y darle la misma importancia a la parte humana como a las demás competencias que debe desarrollar para ejercer con mejor calidad su trabajo académico.

Se debe enfocar en los mecanismos psicológicos subyacentes que intervienen interactivamente a favor o en contra del estrés docente procediendo acciones preventivas y disminuyendo síntomas físicos y psicológicos los cuales afecten su salud y sean causas de ausentismo laboral o mala calidad en la atención de los estudiantes y por lo contrario contribuir psicológicamente a un bienestar docente.

Capítulo 2

METODOLOGÍA

2.1 Método:

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo debido a que se caracteriza, porque requiere variables numéricas para poder expresar el problema de la investigación para ser utilizada en un análisis estadístico y es de tipo descriptivo porque tiene el objetivo evaluar las características de una población en una situación particular. (Otero,2018.)

2.2 Participantes:

Son 400 docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas a nivel Nacional, son 244 pertenecientes al género femenino y 156 pertenecientes al género masculino, las edades de los docentes encuestados oscilan desde los 25 hasta los 62 años de edad.

2.3 Instrumentos y Técnicas:

Cuestionario PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson et al., 1988). Instrumento de autoinforme que consta de dos subescalas, una que mide el afecto positivo y la otra el afecto negativo, cada una de las cuales está formada por 10 ítems. Para su validación en español, el PANAS fue administrado a una muestra de estudiantes universitarios y los resultados mostraron que la versión propuesta en español funcionaba de forma muy similar a la versión original. El cuestionario está configurado por dos subescalas relativamente independientes (el índice de correlación de las subescalas fue de $-.11$; siendo de $.08$ para hombres y $.17$ para las mujeres), con buenos índices de consistencia interna y validez de constructo. (Sandín *et al*,1999.).

2.4 Procedimiento:

Estos datos forman parte de un proyecto de investigación de la Universidad del Azuay titulado “**Bienestar docente, efectos de confinamiento**” CÓDIGO 2021-0046.

- Los docentes interesados se registraron para el estudio.

- Se envió un link con el enlace para responder la encuesta y el consentimiento informado.
- Los datos fueron analizados en Excel.

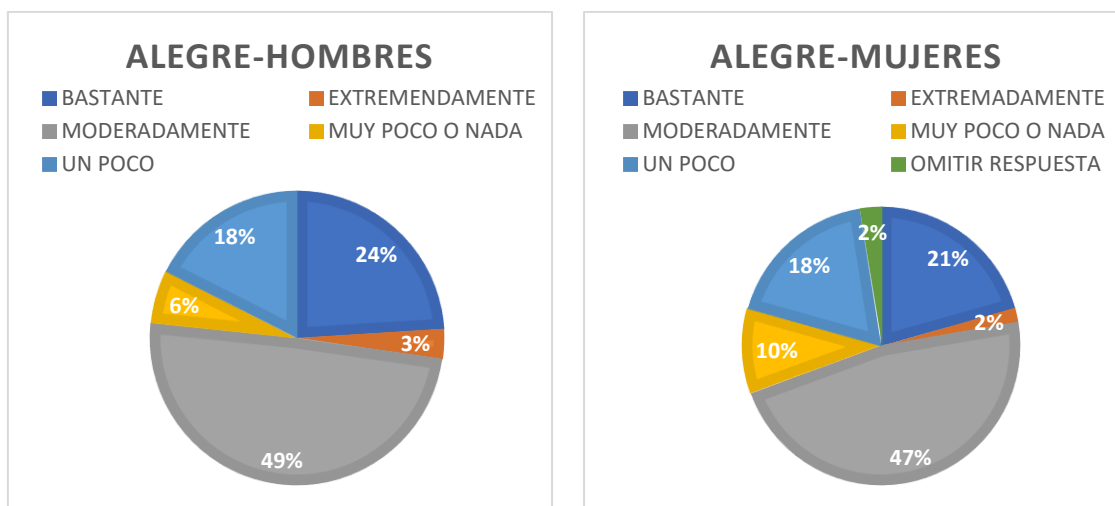
2.5 Resultados:

Después de la aplicación del Instrumento PANAS, el mismo que reflejo los siguientes resultados según el género:

A continuación, le presentamos una serie de estados de ánimo. Pensando en su trabajo, responda según lo que siente o ha sentido en el ÚLTIMO MES. Por favor, marque la alternativa que más lo representa:

Figura 1

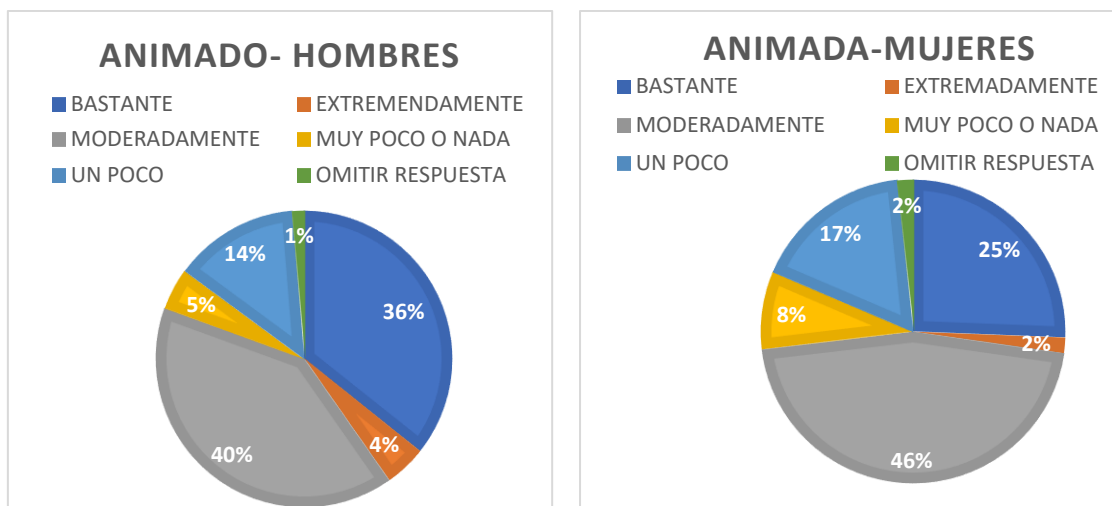
Alegre.



Al analizar el gráfico se observó que los encuestados pertenecientes al género masculino mostraron los siguientes resultados el 49% se sintió alegre moderadamente, el 24% bastante, el 10% un poco, el 6% muy poco o nada y el 3% restante extremadamente, esto refleja como su estado de ánimo estuvo afectado en el último mes, mientras que las personas encuestadas pertenecientes al género femenino mostraron los siguientes resultados, el 47% moderadamente, el 21% bastante, el 18% un poco, el 10% muy poco o nada, el 2% extremadamente y el 2% restante omitió respuesta.

Figura 2

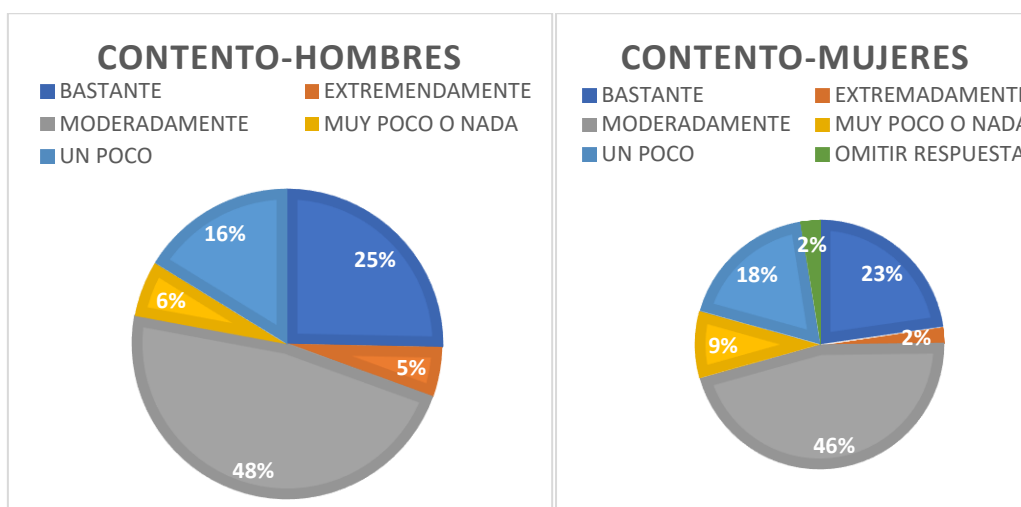
Animado



En el caso de la emoción Animado se observó que los encuestados de género masculino mostraron un resultado del 40% moderadamente, el 36% bastante, el 14% un poco, el 5% muy poco o nada, el 4% extremadamente y el 1% restante omitió respuesta, mientras que en el grafico del género femenino se observó que las encuestadas mostraron un resultado del 46% moderadamente, el 25% bastante, el 17% un poco, el 8% muy poco o nada, el 2% extremadamente y el 2% restante omitió respuesta.

Figura 3

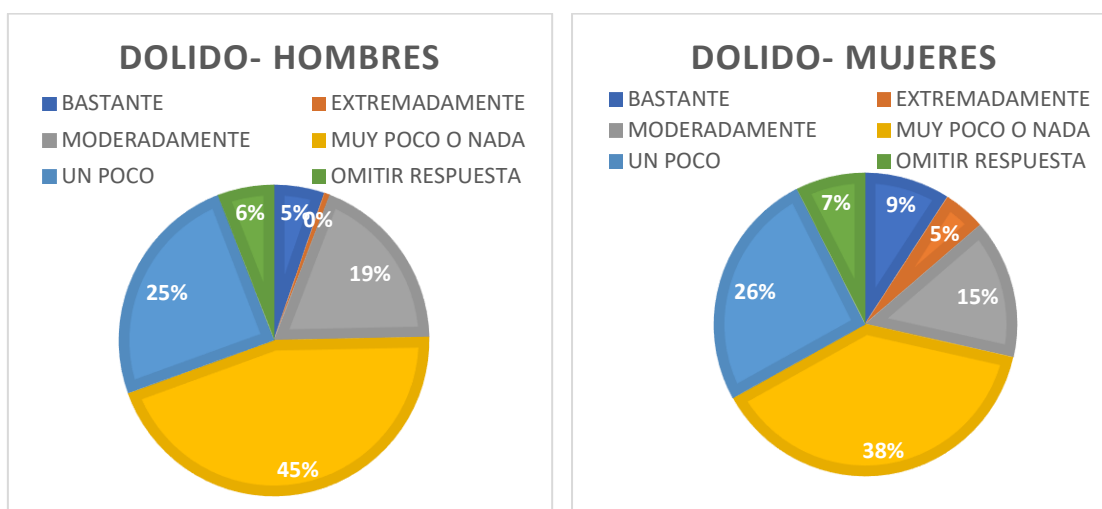
Contento



En cuanto a la emoción de contento se observó que los encuestados del género masculino mostraron un resultado del 48% moderadamente, el 25% bastante, el 16% un poco, el 6% muy poco o nada y el 5% restante extremadamente, puesto que el género femenino mostro un resultado del 46% moderadamente, el 23% bastante, el 18% un poco, el 9% muy poco o nada, el 2% extremadamente y el otro 2% restante omitió respuesta.

Figura 4

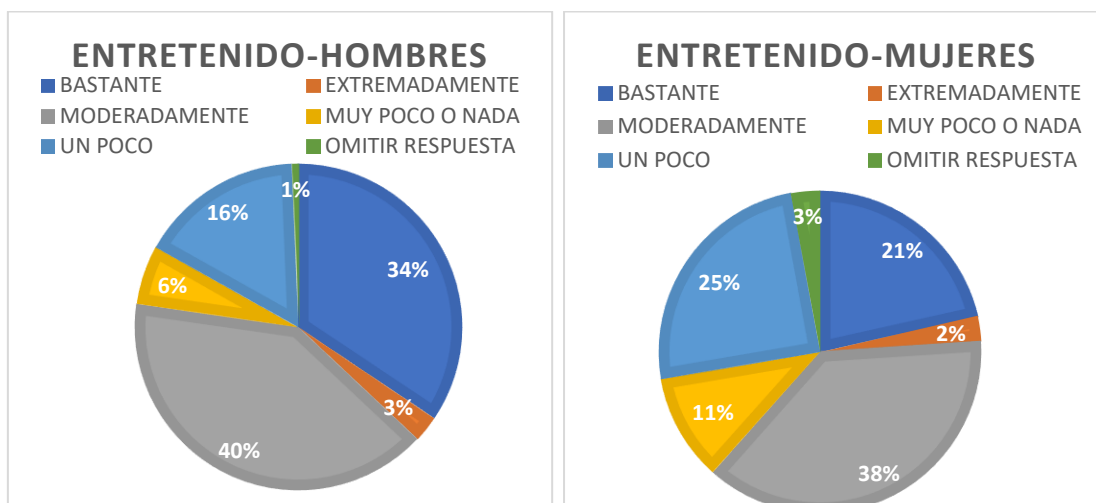
Dolido



En el estado de emoción Dolido se analizó que los encuestados del género masculino presentaron un resultado del 45% que equivale a muy poco o nada, el 25% un poco, el 19% moderadamente, el 6% omitió respuesta y el 5% restante bastante, sin embargo, las encuestadas del género femenino presentaron un resultado del 38% que equivale a muy poco o nada, el 26% un poco, el 15% moderadamente, el 9% bastante, el 7% omitió respuesta y el 5% restante extremadamente.

Figura 5

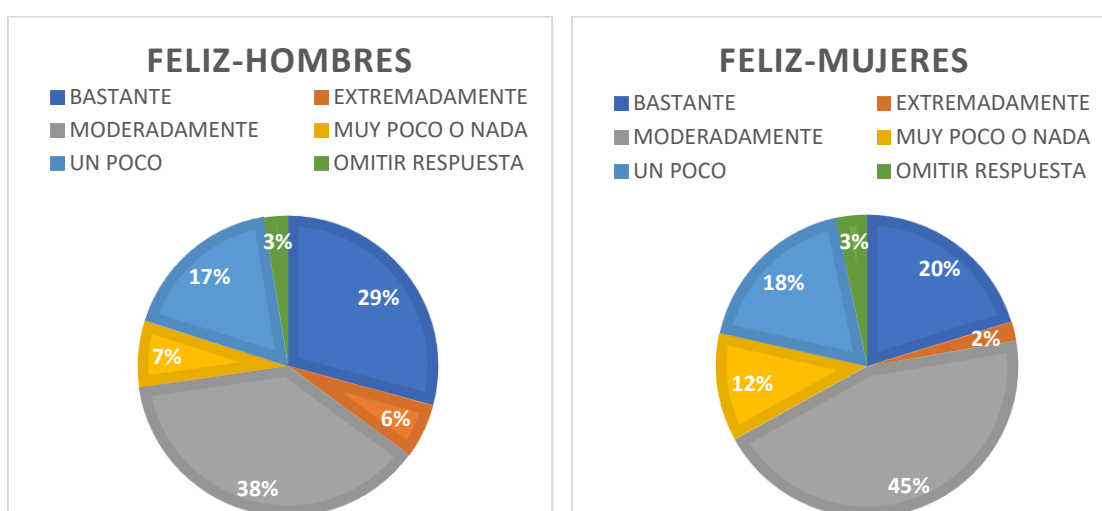
Entretenido



En el estado de emoción Entretenido se muestra que los encuestados del género masculino obtuvieron un resultado equivalente al 40% moderadamente, el 34% bastante, el 16% un poco, el 6% muy poco o nada, el 3% extremadamente y el 1% restante omitió respuesta, mientras que el género femenino obtuvo un resultado equivalente al 38% moderadamente, el 25% un poco, el 21% bastante, el 11% muy poco o nada, el 3% omitió respuesta y el 2% extremadamente.

Figura 6

Feliz

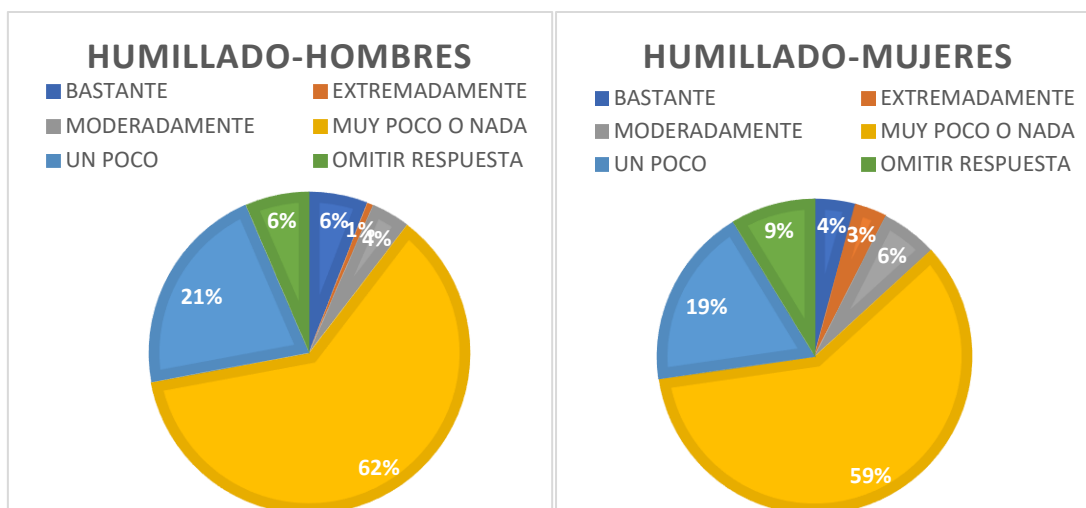


En relación a la emoción Feliz los encuestados del género masculino respondieron que, en el último mes, el 38% tuvo esta emoción de manera moderadamente, el 29% bastante, el 17 % un poco, el 7% muy poco o nada, el 6% extremadamente y el 3% restante omitió respuesta. Mientras que las encuestadas del género

femenino respondieron que el 45% en el último mes tuvieron esta emoción de manera moderadamente, el 20% bastante, el 18 % un poco, el 12% muy poco o nada, el 3% omitieron respuesta y el 2% restante extremadamente.

Figura 7

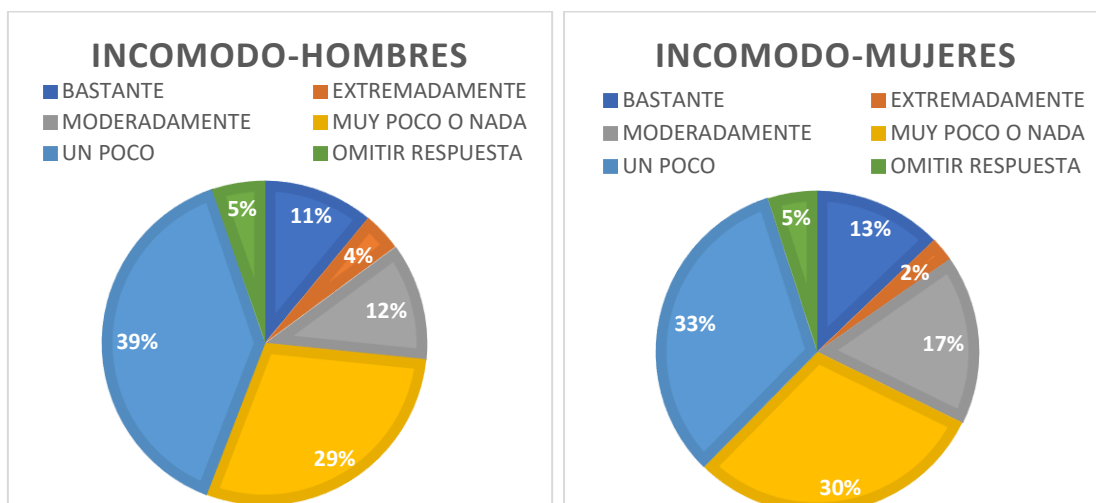
Humillado



En el caso de la emoción humillado en el género masculino se observan los siguientes resultados el 62% muy poco o nada, el 21% un poco, el 6% bastante, el 6% omitió respuesta, el 4% moderadamente y el 1% restante extremadamente, mientras que en el caso del género femenino se observa que el 59% muy poco o nada, el 19% un poco, el 9% omitió respuesta, el 6% moderadamente, el 4% bastante y el 3% restante extremadamente

Figura 8

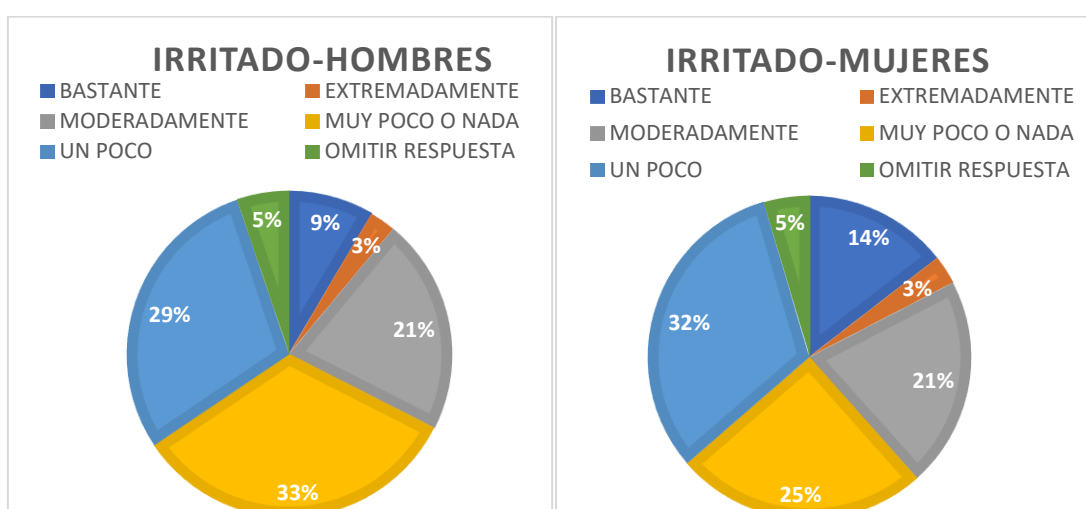
Incómodo



En el caso de la emoción Incomodo en el género masculino se observó que los encuestados mostraron un resultado del 39% un poco, el 36% bastante, el 14% un poco, el 5% muy poco o nada, el 4% extremadamente y el 1% restante omitió respuesta, mientras que en el caso del género femenino se observó que las encuestadas mostraron un resultado del 33% un poco, el 30% muy poco o nada, el 17% moderadamente, el 13% bastante, el 5% omitió respuesta y el 2% restante extremadamente.

Figura 9

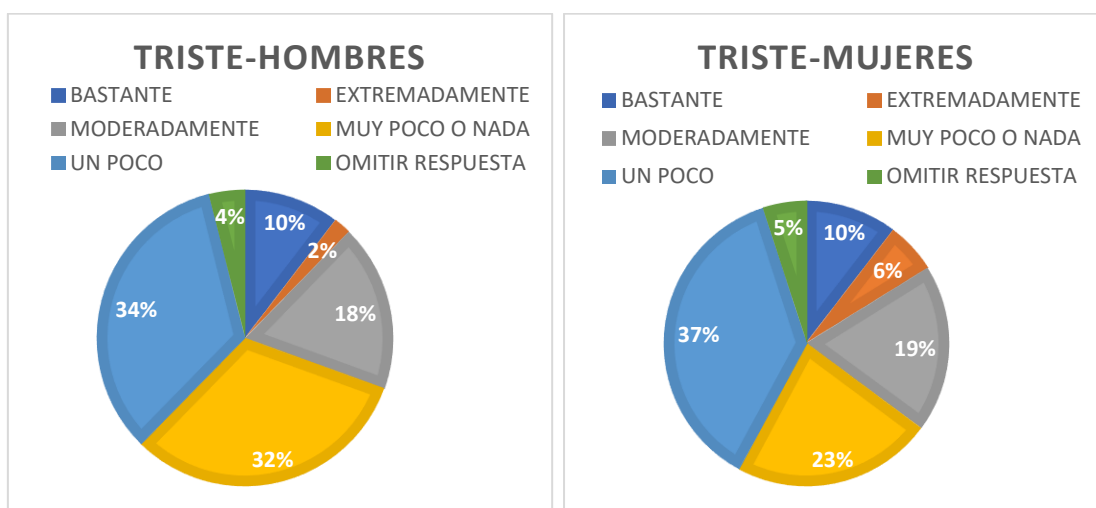
Irritado



En el caso de la emoción Irritado se observó que los encuestados pertenecientes al género masculino mostraron un resultado del 33% muy poco o nada, el 29 % un poco, el 21 % moderadamente, el 9% bastante, el 5% omitió respuesta y el 3 % extremadamente, mientras que en el caso de las encuestadas pertenecientes al género femenino se mostraron los siguientes resultados: el 32% un poco, el 25 % muy poco o nada, el 21 % moderadamente, el 14% bastante, el 5% omitió respuesta y el 3 % extremadamente.

Figura 10

Triste



En el caso de la emoción Triste se observó que los encuestados del género masculino mostraron un resultado del 34% bastante, el 32% muy poco o nada, el 18% moderadamente, el 10% bastante, el 4% omitió respuesta y el 2% restante extremadamente, mientras que las encuestadas del género femenino mostraron un resultado del 37% un poco, el 23% muy poco o nada, el 19% moderadamente, el 10% bastante, el 6% extremadamente y el 5% restante omitió respuesta.

Capítulo 3

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

3.1 Discusión

La crisis sanitaria generada por la pandemia de COVID-19 ha tenido un efecto en cada una de las construcciones educativas de todo el mundo. La salud y sus índices de morbilidad y mortalidad han pasado a primer plano, lo cual ha causado dificultades en los sistemas educativos (Basurto y García, 2021). En base a los resultados del instrumento aplicado titulado “PANAS” y considerando el estudio a fin de conocer las emociones positivas y negativas que se ha evidenciado en los tiempos de pandemia con los docentes, considerando los factores que pueden haber afectado la sensibilidad humanística de los profesionales de la educación, realizaremos un detalle por cada emoción, contrastando la información tanto en hombres como en mujeres.

En su mayoría los docentes tanto hombres como mujeres presentan resultados de alegría de forma moderada y también expresaron sentirse bastante felices, esto podría ser explicado debido a que en la pandemia tuvieron más tiempo para compartir con sus familias y porque tienen la posibilidad de seguir impartiendo sus conocimientos educativos, ya que se considera que educar en la alegría no es únicamente reír o gozar del instante, sino reír, con alegría, pese a las adversidades actuales que atraviesa el mundo. Un maestro es la llave que puede abrir o cerrar la mente de un estudiante de manera alegre, y con ella sus habilidades (Rodríguez, 2021). Los maestros tienen la posibilidad de motivar a los estudiantes o desanimarlos a aprender, hacer que se sientan bien o mal consigo mismos, una vez que el docente habla delante de la clase, posee un poder tremendo, la responsabilidad es enorme y más aún en tiempos de pandemia.

En cuanto a los afectos de ánimo y entretenimiento, en su mayoría se determinó que docentes hombres y mujeres están moderadamente animados y entretenidos; y bastante animados, es así como Palacios y Morillo (2020), manifiestan que el ánimo posibilita la optimización del aprendizaje una vez que va acompañada de una emoción positiva por parte del docente. Además los docentes han ocupado su tiempo para adaptarse y adecuar nuevas formas de enseñanza, considerando que la nueva era de tiempos de pandemia sustituyó el aula por un rincón de su sala, donde han tenido que

colocar su escritorio, los materiales de trabajo y decorar fondos para el aprendizaje digital (Buitrago y Molina, 2021).

Los docentes tanto hombres como mujeres se encuentran entre moderadamente y bastante contentos, a pesar del gran efecto de la enfermedad pandémica, esta crisis mundial ha sido además un rato inusual para el aprendizaje, sin embargo, los docentes han deseado ver el lado positivo del aprendizaje que ha conllevado los tiempos de pandemia y se sienten contentos por haber aprendido a manejar variadas herramientas digitales (Cortez, 2020). Los docentes han reconocido lo adaptable y resistente del sistema educativo posibilitándoles adaptarse a las realidades, pese a que la enfermedad pandémica ha obligado a los maestros a reevaluar el reparto de su tiempo entre la educación, la comunicación con los estudiantes y las labores administrativas, lo han hecho de la forma más contenta.

En relación a los afectos negativos, los docentes presentaron resultados de sentirse muy poco o nada dolidos, sin embargo, hay un resultado tanto en hombres y en mujeres que indican que se sienten un poco dolidos. Este último resultado coincide con un estudio de Oros et al., (2020) en donde las dificultades para adaptarse a la nueva modalidad de aprendizaje a distancia y la sobrecarga de trabajo ha ocasionado que los docentes se sientan afectados emocionalmente.

La humillación tuvo resultados similares tanto en hombres como en mujeres expresan que se encuentran muy poco o nada humillados, sin embargo, hay un porcentaje menor de hombres y mujeres que manifiestan sentirse un poco humillados. Esto puede ser explicado pues debido a la pandemia tuvieron que comenzar a elaborar inmediatamente las lecciones y los materiales para facilitar que los estudiantes siguieran aprendiendo en el hogar y a su vez recibieron críticas fuertes por parte de los padres (Romero, 2021) .

Los docentes expresan que tienen muy poco o nada de incomodidad. En el entorno de la suspensión de la educación presencial, la necesidad de conservar la continuidad del aprendizaje ha propuesto a los docentes desafíos, entre ellos situaciones incómodas de adentrarse a las más íntimas relaciones familiares y conocer los estados emocionales de sus estudiantes, sin embargo en su calidad profesional han aplicado diversidad alternativas y maneras de impartir clases en la virtualidad (Inciarte et al., 2020).

En relación a la irritación se manifiesta en mayor medida en las mujeres, mientras que los hombres indican que se sienten muy poco o nada irritados. Según las encuestas del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y del Ministerio de Enseñanza, los docentes han experimentado cambios de humor y la irritabilidad debido a la preocupación desmesurada ante la incertidumbre (UNICEF, 2021).

Los docentes tanto hombres y mujeres expresan que sienten un poco tristes, y en porcentajes menores manifiestan que se sienten muy poco o nada tristes. Los tiempos de pandemia implicaron un cambio repentino en la vida de los docentes en un estado crítico, obligándolos a modificar sus ocupaciones cotidianas, suponiendo una amenaza para la salud y la de sus propios seres queridos (Tejero, 2021). Ajustarse a la nueva normalidad ha sido un proceso difícil.

Es así como los docentes han optado por dejar fluir los afectos de forma moderada con el fin de mantener equilibrado su bienestar emocional, ya que han pensado en las oportunidades de pasar tiempo con los seres queridos en el hogar generando afectos de alegría y ánimo; han pensado en la salud de la que gozan y de la cual se sienten contentos, y se sienten seguros de que sus propios esfuerzos profesionales darán resultados, sintiéndose orgullosos por su labor humanista y solidaria de formar vidas y esto implica evadir sensaciones de dolor; además se sienten entretenidos por cumplir con su vocación docente en estas épocas difíciles y de grandes retos a nivel social y profesional.

Los educadores encuestados han mantenido un bienestar emocional estable destacando los afectos positivos. Por consiguiente, se necesita averiguar para dirigirse a dichos actores, dado el efecto de las distintas fases de separación social y distancia, la necesidad de capacidades y competencias concretas en cada grado de preparación profesional, y los retos específicos para dar respuesta a una continuidad educativa, que ha llevado consigo las resultantes emocionales por parte de los docentes (García et al., 2020; Orostegui y Eneas, 2021). En este marco, se necesita desarrollar tácticas de apoyo psicológico a grado personal del docente y organizativo para proteger la salud mental y el bienestar emocional. Esto se debería a que éstos estaban expuestos a riesgos de trabajo inclusive antes de la enfermedad pandémica (Román et al., 2020). Se necesita verificar directa y críticamente aspectos sobre la salud psicológica de los docentes, pues

los escenarios recientes de aprendizaje a distancia tienen la posibilidad de desencadenar inconvenientes de salud psicológica.

3.2 Conclusiones Generales

Los docentes han estimado destacar sus afectos positivos de forma moderada, ya que estos activan cambios emocionales y fisiológicos, perfeccionando, entre otras cosas, el juicio, la memoria, la creatividad y la toma de elecciones de quienes las experimentan, de allí su trascendencia en la enseñanza significativa con los estudiantes en épocas de pandemia, pensando sobre el efecto de los afectos positivos se destaca que la calidad del proceso de educación y aprendizaje mejorará continuamente. Las emociones positivas de los maestros poseen un efecto en los estudiantes y permanecen de manera directa en relación con su grado de rendimiento. Un docente que gestiona bien sus emociones promueve en los estudiantes el desarrollo de capacidades y valores que contribuyen a una ciudadanía sana y feliz.

El profesorado no hace su proceso de enseñanza-aprendizaje como un autómatas o alguien neutro en la impartición de las clases, sino que cada docente, en el proceso de desarrollo de los contenidos de aprendizaje dentro del currículo estudiantil, muestra determinadas emociones que tienen la posibilidad de facilitar o determinar el grado de aprendizaje de sus estudiantes. De esta forma, se afirma que los afectos positivos que los maestros desarrollan y presentan a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje son determinantes en la calidad de este. Por esto, la formación de los docentes en época de pandemia debería integrar el análisis, la meditación y la puesta en práctica de diferentes tácticas psicopedagógicas para poder hacer que los maestros experimenten emociones positivas a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje para influir de manera directa en el desarrollo de emociones positivas en sus estudiantes, ya existente una unidad dialéctica entre los afectos de los profesores y las de los estudiantes a lo largo del proceso educativo.

Considerando que las emociones y el bienestar positivo que estas pueden ocasionar, ya que son parte de las magnitudes cognitiva-instrumental y motivacional-afectiva y conforman un grupo, y esta integridad se declara además en el proceso de enseñanza-aprendizaje; debido a lo cual, la cognición y el sentimiento conforman un todo dialéctico, por lo cual los cambios en una esfera están afectando irremediabilmente a la

otra esfera de la personalidad. Por esto, en la nueva escuela que afronta esta nueva realidad, el grado de aprendizaje de los estudiantes es dependiente en enorme medida de las emociones positivas que muestren sus maestros.

Para mejorar la calidad de vida de los docentes, se debe considerar la paz de este, en toda su integridad. Por consiguiente, es fundamental aseverarse de que el tiempo de pandemia en los docentes han cambiado sus hábitos de tiempo libre, ingesta de alimentos e incluso limpieza personal. Además, que se ha introducido otros cambios en la conciliación de la vida gremial y familiar. En este sentido, tenemos la posibilidad de mencionar que el crecimiento de las exigencias ha impactado en el bienestar emocional del docente y ha causado variaciones en el horario de trabajo de los docentes (más horas de trabajo, más la ampliación de la presentación de evidencias de sus ocupaciones y la formación en cursos virtuales) metodología, uso de conjuntos electrónicos, aprendizaje a distancia, contacto con empresas comunitarias, aprendizaje a distancia, aprendizaje social a distancia, teletrabajo, e implicación emocional. En conclusión, a lo largo de este tiempo de pandemia, los docentes han tenido una labor profesional más compleja y estresante influyendo en su bienestar emocional.

3.3 Recomendaciones

- Se recomienda que en las Instituciones Educativas se brinde mayor apoyo emocional.
- Generar espacios de ocio y que se tomen en cuenta las emociones.
- Brindar apoyo psicológico a toda la comunidad educativa pues al manejarse una nueva modalidad de estudio requieren de mayor acompañamiento.
- Realizar talleres para aprender a mantener el control de las propias emociones, generadas en cada uno de los docentes ya que es imprescindible dotarse de conocimientos e instrumentos primordiales para el control emocional.
- Impulsar a los maestros a pensar profundamente sobre los valores y el sentido de la vida, a replantearse el contenido académico de su educación y de su docencia, y a hacer del apoyo y la crianza emocional de los estudiantes, y en última instancia de sus familias, una prioridad en su educación.
- Proponer que las autoridades Educativas permitan desarrollar interacciones más intensas y profundas con los docentes sobre el bienestar emocional para intensificar sus conocimientos, y así puedan expresarlos de mejor manera.

REFERENCIAS

- Anaya, N. y Rojas, C. (2020), *Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del covid 19*. [Trabajo de Maestría, Universidad de la Costa CUC] <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7679/TENSIONES%20Y%20EMOCIONES%20DE%20LA%20PR%C3%81CTICA%20DOCENTE%20EN%20TIEMPOS%20DEL%20COVID%2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, R., y Harris, P. (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Revista chilena de pediatría*, 91(2), 179-182. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157>
- ANPE. (2020). *Decálogo Bienestar Emocional Docente Frente Covid-19*. <https://eldefensordelprofesor.es/notices/140/decalogo+bienestar+emocional+docente+frente+covid-19>
- Aragón, F. (2020). Emociones como base de la educación a distancia. *Centro ELEIA-actividades psicológicas*. <https://www.centroeleia.edu.mx/blog/emociones-como-base-de-la-educacion-a-distancia-2/>
- Ariza, M. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20(2), 193-210. <https://doi.org/10.5294/edu.2017.20.2.2>
- Barkow, J., Cosmides, L., Tooby, J. (1995). *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. Oxford University Press.
- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Galiana, L., Oliver, A., Benito, E. (2015). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Medicina Paliativa*, 22(1), 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.medipa.2013.02.002>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2020). Educación emocional en el aprendizaje a distancia. *BlendedBlog*. <https://www.blog.apblended.com/post/educaci%C3%B3n-emocional-en-el-aprendizaje-a-distancia>
- Blanco, M. y Blanco. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *CIENCIA UNEMI*, 14, 21-33. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss36.2021pp21-33p>
- Blanco, M., Blanco, M., Hinojo, B. (2021). Actividades de bienestar emocional propuesta para el desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de postpandemia. *Revista Conrado*, 17(80), 330-338. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1851>
- Bolaños, E. (2018). La competencia emocional como reto en la formación y actualización docente. Reflexiones a partir de un estudio de casos en educación básica en México. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 10(17), 199-220. <http://ojs.sociologia-alas.org/index.php/CyC/article/view/77>
- Buitrago, R., Molina, G. (2021). Profesorado, emociones y escuela. Reflexiones en tiempo de pandemia—Covid-19—. *Revista Habitus: Semilleros de investigación*, 1(1), e12551-e12551. <https://doi.org/10.19053/22158391.12551>
- Bulás, M., Ramírez, A., Corona, M., Bulás, M., Ramírez, A., Corona, M. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de

- posgrado. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 57-73. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939bulas4>
- Castillo, R. (2020). La Pandemia que hoy vivimos nos demuestra que tenemos que contenerla salud emocional de los y las profesores. *Fundación Educacional SEMINARIUM*. <https://www.fundacionseminarium.com/la-pandemia-que-hoy-vivimos-nos-demuestra-que-tenemos-que-contener-la-salud-emocional-de-los-y-las-profesores/>
- Carvalho, R. (2019). Afectos docentes y relaciones de cuidado en la guardería: narrativas de maestras en discusión. *Revista Ibero-Americana de Estudios em Educação; Araraquara*, 14, (1), 188-207. <https://doi.org/10.21723/riae.v14i1.10239>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021) Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. *Investigación & Desarrollo*, 3 (6). <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
- Cisneros. I., y Druet, N. (2014). Bienestar emocional en los profesores. *Educación y Ciencia, Cuarta Época*, 3, 8-9. http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/284/pdf_5
- Corbellá. X. y Merlo. M. (2020). La salud emocional del docente, clave de la educación emocional. *Educaweb*. <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/salud-emocional-docente-clave-educacion-emocional-19198/>
- Cortez, J. (2020). *Sistematización de experiencia de la creación de nuevas herramientas y fortalecimiento de las existentes en el ambiente digital del Proyecto Güeyitas, para educar a niños y sus adultos inmediatos sobre convivencia responsable con animales de compañía en Guayaquil – Ecuador 2020: Evaluación del proceso de la pre y la post edición sobre todas las herramientas audiovisuales para la VII edición del Proyecto de Aplicación Profesional “Güeyitas online”, en Guayaquil-Ecuador durante el 2020* (Tesis en Comunicación Visual y Multimedia). <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2457>
- Dabrowski. A. (2020). Teacher Wellbeing During a Pandemic: Surviving or Thriving? *Social Education Research*, 2 (1), 35-40. <https://ojs.wiserpub.com/index.php/SER/article/view/588/373>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. En E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, 247-266. Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dos Santos, B, Ribeiro, S, Scorsolini, F y De Marchi, R. (2021) Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index Enferm*, 29, 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113212962020000200008&script=sci_arttext&lng=https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es=en
- Duro. E, Bonelli.S, Cortes.R, Cortelezzi.M y Llobenes.L. (s.a.) *Recursos emocionales en la población en contexto COVID-19. Una exploración en la población docente*. [Trabajo académico, Universidad Nacional Raúl Scalabrini Ortiz San Isidro] <https://unso.edu.ar/Informe-Bienestar-Emocional-en-contexto-de-COVID-19-Observatorio.pdf>

- El Mundo. (2021). *Estrés y ansiedad por la Covid fuerzan el aumento de las bajas entre docentes* Castellón. <https://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/castellon/2020/12/04/5fc9f2c0fc6c8300538b462f.html>
- Escárzaga, J., Varela, J., Martínez, P. (2020). De la educación presencial a la educación a distancia en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de los docentes. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 87-110. <http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/212>
- Espejo, M (2019). *Propuesta basada en el modelo de bienestar personal expuesto por Martín e. P. Seligman para el aprovechamiento de las juntas de consejo técnico escolar como apoyo en la mejora de la práctica docente*. [Trabajo de titulación, Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://132.248.9.195/ptd2021/febrero/0809625/Index.html4>
- Fundación Créate. (2020) *Inteligencia emocional* Archives. <http://www.fundacioncreate.org/tag/inteligencia-emocional/>
- García, A., García, J., Rubio, P. (2020). Reflexiones pedagógicas en época de pandemia: Un abordaje transdisciplinar. *RECUS. Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*. ISSN 2528-8075, 5(2), 7-12. <https://doi.org/10.33936/recus.v5i2.2535>
- García, J. (2021). *Desarrollo del pensamiento crítico a través del trabajo colaborativo: Una necesidad en la práctica docente en época de pandemia* [Tesis de maestría en educación]. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/8364>
- García, M. (2017). *Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/55371/1/TESIS%20DOCTORAL%20M%c2%aa%20Elena%20Garc%c3%ada%20Jim%c3%a9nez.pdf>
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González, R., González, M., José, C. (2017). Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: Relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 20, 11-26. <https://doi.org/10.18172/con.2996>
- González, C., Sanmartín, R., Gómez-Núñez, M. I., Aparicio, P., Vicent, M. (2018). El afecto positivo como factor protector del comportamiento de rechazo a la escuela. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(3), 89-99. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000300089>
- Granda, J. (2021). Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. *Orientación y Sociedad*, 21, n.º 1. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/122590>
- Gutiérrez, A., Buitrago, S. (2019). Les compétences socio-émotionnelles chez les enseignants: Outils de la paix à l'école. *Praxis & Saber*, 10(24), 167-192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Henderson, L., Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), Article 3. <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/80>

- Holguín, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Temas sociológicos*, 28, 113-142, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8089157>
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Húe, C. (2016). Introducción. *Inteligencia Emocional y Bienestar II*, Ediciones Universidad San Jorge, 36-38, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568420>
- Inciarte, A., Paredes, A., Zambrano Villada, L. (2020). Docencia y tecnologías en tiempos de pandemia covid-19. *Utopia y Praxis Latinoamericana*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4087411>
- Llamazares, M., Cruz, T., García, J., Cámara, M. (2017). Educación emocional en los profesores de Educación Infantil: Aspecto clave en el desempeño docente. *Contextos educativos: Revista de educación*, 20, 113-125, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5835208>
- López, E. y Pérez, N. (2020). La influencia de las emociones en la educación ante la COVID-19: El caso de España desde la percepción del profesorado Universidad de Barcelona. *GROP (Grupo de investigación en orientación psicopedagógica)*, 1. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173449/4/2020_Informe_La%20influencia%20de%20las%20emociones%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20ante%20la%20COVID-19.pdf
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., Cherkasskiy, L. (1997). Chapter 26 Emotional Intelligence. *The Cambridge Handbook of Intelligence*. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50(ESPECIAL), 343-352. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119>
- Mónaco, E., Barrera, U., Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida y Salud*, 10(1), Article 1. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/146>
- Muñoz, E., Fernández, A., Jacott, L. (2018). *Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado*. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>
- Núñez, M. (2012). Los afectos. *La Guía*. <https://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cuerpo-mente/los-afectos>
- ONU (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Orellana, C., Torres, J., Martínez, P., Piedra-Martínez, E., Freire-Pesántez, A., Bacuilima, J., Cobos, L. (2021). Bienestar Docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación

- entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(3), 325-347. <https://doi.org/10.7203/RASE.14.3.21472>
- Oros, L., Vargas Rubilar, N., Chemisquy, S. (2020). *Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración*. <https://doi.org/10.30849/RIPIJP.V54I3.1421>
- Orostegui, F., Eneas, J. (2021). *Estrés laboral en docentes de la comuna de Quilpue en periodo de pandemia por Covid-19* (Tesis para Ingeniería en prevención de Riesgos laborales y Ambientales). <https://repositorio.usm.cl/handle/11673/50441>
- Ortiz, J., Ramírez, M., Moreno, M., Martínez, E. (2018). *Las rutas de las emociones: Sujetos e instituciones en tránsito a la paz*. Taller de Edición Rocca, <https://repositorio.idep.edu.co/handle/001/943>
- Otero, A. (2018). Enfoques de Investigación. *Métodos Para El Diseño Urbano – Arquitectónico*, 3-5. https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf
- Pacheco, B. (2017). Educación emocional en la formación docente. *Ciencia y sociedad* 42 (1), 107-113. <https://repositoriobiblioteca.intec.edu.do/handle/123456789/2399>
- Palacios, A., Morillo, J. (2020). Acompañamiento desde una ética de la vida: Para educar en tiempos de pandemia. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25, (4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3931040>
- Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Picón, G., Gonzáles, K., Paredes, N. (2020). *Performance and educational training in digital competences in non-presential classes during the covid-19 pandemic*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.778>
- Pinedo, R., Arroyo, M., Caballero-San José, C. (2017). *Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: Relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida*. 20, 11-26. <https://doi.org/10.18172/con.2996>
- Quiroz, G y Vega, J. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 5-8, <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058#:~:text=Se%20estima%20que%20el%20teletrabajo,del%20teletrabajo%20en%20el%20bienestar>
- Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F., Dalri, R., (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: Reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Rodríguez, A. (2021). La experiencia de educar en pandemia. *Educación y virtualidad: reflexiones y testimonios docentes en tiempos de pandemia*. Seduca. https://www.seduca.org.ar/wp-content/uploads/2021/03/Seduca_Libro_para_web.pdf#page=218

- Rodríguez, J., Cabello, R., Gutiérrez-Cobo, M., Berrocal, P. (2017). La influencia de las emociones del profesorado no universitario en la evaluación del rendimiento del alumnado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(1), 91-106. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27450136014/html/index.html>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Poenitz, V., Pérez, K., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V., Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Romero, Z.; Celleri, A. (2021). *El reto de aprender y enseñar durante la pandemia (Tesis especialidad en docencia universitaria)* <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11397>
- Ruiz, J. (2016). El bienestar emocional del docente. *Educación Inclusiva*, 9, 183-194. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/59>
- Silva, I., Paz, E. (2019). Formación docente para la justicia social desde la perspectiva emocional: Indagaciones narrativas en el contexto de la revolución del torniquete. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 33 (3), 195-212. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27466132012/27466132012.pdf>
- Stankovska, G., Memedi, I., Dimitrovski, D. (2020). Coronavirus covid-19 disease, mental health and psychosocial support. *Society Register*, 4(2), 33-48. <https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.03>
- Tejero, L. (2021). Enfermera, madre y docente durante la pandemia de la COVID-19. *Parainfo digital*. XV (33). <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/71482>
- Torres, J. (2021). Reprofesionalización docente e inclusión en tiempos de pandemia. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 17(1), Article 1. <http://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/991>
- Torres, J. (2017). El bienestar emocional del docente. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2), 183-194. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/59>
- Torres, S. (2019). *Relación entre inteligencia emocional y satisfacción laboral en docentes de la Institución Educativa Privada, Ángeles de la Paz, San Borja, 2018*. (Tesis de pregrado de Licenciado en Educación). <https://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/693>
- UNICEF. (2021). *La educación tiene que continuar y todos debemos apoyarla*. <https://www.unicef.org/ecuador/historias/la-educaci%C3%B3n-tiene-que-continuar-y-todos-debemos-apoyarla>
- Zumaeta, S., Fuster, D., Ocaña, Y. (2018). El afecto pedagógico en la didáctica de la matemática—Región Amazonas desde la mirada fenomenológica. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 409-462. <https://doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.200>