

Principales desafíos socioemocionales en docentes post confinamiento por Covid- 19.

Autores

Consuelo María Herrera Ramírez

Carolina Alejandra Román Ávila

Docente guía

Dr. Patricio Alarcón Carvacho

Diciembre – 2022

Índice.

Introducción.....	4
Resumen Ejecutivo.....	5
Abstract.....	5
Capítulo 1: Problema de Investigación.	6
1.1. Antecedentes del problema.....	6
Antecedentes nacionales:.....	6
Antecedentes internacionales:.....	6
1.2. Contextualización del problema.....	8
1.3. Fundamentación del problema.....	10
1.4. Pregunta de investigación.....	12
1.5. Objetivos de la investigación.....	12
1.5.1. Objetivo General.....	12
1.5.2. Objetivos Específicos.....	12
Capítulo 2: Marco Teórico.	13
2.1. Paradigma epistemológico.....	13
2.2. Descripción conceptual e histórica de la categoría de estudio:.....	14
Capítulo 3. Marco Metodológico.	18
3.1. Paradigma Investigativo.....	18
3.2. Tipo de investigación:.....	18
3.3. Descripción de la bibliografía revisada.....	19
3.3.1. Criterios de revisión bibliográfica.....	19
3.3.2. Especificación de la bibliografía revisada.....	20
Tabla N°1. Especificación de la bibliografía, según año, fuente y nacionalidad.....	20
3.3.3. Operacionalización de la categoría de estudio.....	20
Tabla N° 2: Desafíos socioemocionales de los docentes post confinamiento.....	20
3.3.4. Recopilación de los datos.....	22
Tabla N° 3: Especificación de datos de la fuente bibliográfica, textualidad, categorías y subcategorías.....	22
3.3.5. Análisis de los datos.....	24
Tabla N° 3: Especificación de textualidades y su análisis.....	24
3.3.6. Análisis general de los datos.....	29
Capítulo 4. Conclusiones y propuestas.	31



4.1. Conclusión.....	31
4.2. Propuesta.....	32
Bibliografía.	34

Introducción.

Desde la aparición del primer caso por covid-19 a principio de 2020 en nuestro país, comenzaron las primeras restricciones como la movilización y cierre de lugares públicos como centros educativos. Nadie podía imaginar que el mundo se encontraba ante el inicio de una de las mayores crisis sanitarias y humanitarias de nuestros tiempos, con una serie de consecuencias en múltiples aspectos, las cuales estamos evidenciando como las consecuencias de las acciones en la actualidad. En este escenario, las autoridades políticas y sanitarias implementan medidas de aislamiento social en la mayoría de los países para disminuir los casos de contagio, lo que generó una serie de problemas sociales, psicológicos y emocionales en la población, y se manifiestan en estados ansiedad, estrés, enojo, dificultades para la concentración o problemas en el sueño, que afectan a personas de todas las edades y condición social sin distinción. De esta manera, este estudio tiene como objetivo analizar los efectos socioemocionales de los docentes post pandemia, para identificar el grado de afectación de su calidad de vida debido a las medidas de restricción sanitaria implementadas. Se examinan los cambios experimentados y sus efectos en el ámbito social, familiar y laboral que se producen por la suspensión de las clases presenciales y la implementación de diversas plataformas digitales para continuar con el proceso educativo. Encontrando factores influyentes en el bienestar emocional los cuales son de carácter intrapersonal e interpersonal, siendo estos aspectos más afectados con el retorno a la presencialidad tanto como de docentes, alumnos y familias.

Resumen Ejecutivo.

Esta tesina tiene como objetivo evaluar el impacto socioemocional de la pandemia por covid-19 de la población docente que hay en Chile y en el mundo, y como afecto su calidad de vida a causa de las medidas de restricción impuestas por la autoridad sanitaria, sumadas a la implementación de la educación a distancia. Se analizan los cambios experimentados y sus efectos sociales, familiares y laborales producidos por la suspensión de las clases presenciales y la implementación de diversas plataformas digitales para continuar con el proceso educativo. La investigación se realiza desde una revisión bibliográfica de carácter descriptivo, ya que se busca describir un hecho sin modificar la realidad bajo un enfoque interpretativo. Dentro de los factores que encontramos más influyentes en el bienestar emocional son de carácter intrapersonal e interpersonal.

Abstract.

The objective of this thesis is to evaluate the socio-emotional impact of the covid-19 pandemic on the teaching population in Chile and in the world, and how it affects their quality of life due to the restriction measures imposed by the health authority, added to the implementation of distance education. The changes experienced and their social, family and work effects produced by the suspension of face-to-face classes and the implementation of various digital platforms to continue the educational process are analyzed. The research is carried out from a bibliographical review of a descriptive nature, since it seeks to describe a fact without modifying reality under an interpretative approach. Among the factors that we find most influential in emotional well-being are intrapersonal and interpersonal.

Capítulo 1: Problema de Investigación.

1.1. Antecedentes del problema.

Una vez definido el problema a estudiar, se realizó una revisión del estado del arte, para conocer lo que se había escrito e investigado durante los últimos cinco años.

A continuación se describe un resumen de esta revisión:

Antecedentes nacionales:

2022. Troncoso. J. ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos pos pandemia COVID-19. Universidad del Alba, Antofagasta, Chile. En este artículo menciona que la pandemia ha afectado el desarrollo de las habilidades socioemocionales generando una brecha, lo que ha repercutido en conductas de agresividad, falta de empatía, ansiedad, síntomas depresivos, dificultades para resolución de conflictos, en la regulación de impulsos y episodios de violencia escolar en la población infantojuvenil. En el análisis de este artículo, a partir de los efectos que la pandemia tuvo sobre los procesos emocionales, pueden inferir varios desafíos, en relación con intervenciones que permitan disminuir los problemas socios afectivos señalados.

Antecedentes internacionales:

2022. Jarrín-García. G, Patiño. M, Moya. I, Barandica. A, Bravo. V. Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. Ecuador. Este artículo trata de evidenciar la prevalencia del síndrome de burnout en docentes ecuatorianos de educación superior del sector público durante la pandemia de COVID-1, como el agotamiento producto del prolongado estrés y extensos confinamientos produjeron estos efectos nocivos sobre la salud mental de docentes ecuatorianos.

2021. López-Orellana, C, y otros. Bienestar docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación entre Ecuador y Chile. Ecuador. El objetivo de este estudio es identificar y comparar entre docentes chilenos y ecuatorianos percepciones de bienestar emocional, social y laboral durante la pandemia; también identificar diferencias por género y la relación entre el nivel de bienestar y diferentes dimensiones socioemocionales.

2021. Cortés Rojas, J. El estrés docente en tiempos de pandemia. México. Esta revista trata de la adaptación a la nueva normalidad siendo este un proceso difícil. Uno de los grupos sociales que padecieron este cambio fue la docencia, quienes con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa con la implementación de la educación a distancia. El uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.

2020. Pérez Zambón, S. Desafíos para una educación post-pandemia. Reseña del evento Virtual Educa Connect“. Ecosistemas digitales para el desarrollo humano“. Ciudad de Buenos Aires, Argentina. El evento, organizado en múltiples ponencias de autores de todo el mundo, se centró en la reflexión acerca de la educación en el contexto actual de Pandemia mundial. Se reseñan a continuación algunas de tales exposiciones, seleccionadas debido a la claridad y originalidad con que proponen distintos modos de abordar la educación hoy.

2020. Hernández Abad, G. Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. Perú. Este artículo menciona que enseñanza-aprendizaje se lleve a cabo aun y con todas las adversidades es necesario que antes de esperar trabajos, prácticas y participaciones excelentes en clases se les enseñe a los alumnos a gestionar sus emociones, lo cual lleva a tener como objetivo de estudio descubrir el impacto de aprender a manejar o gestionar las emociones en el rendimiento académico de los estudiantes ante un cambio de metodología educativa, en este caso por cuestiones de la pandemia.

1.2. Contextualización del problema.

A partir del mes de marzo del año 2020, fue decretado el cierre temporal de los centros educativos debido al confinamiento por pandemia covid-19, aun así, se declaró que el ciclo escolar debía continuar, siendo este de forma virtual, con el objetivo de cumplir con lo esperado por el curriculum y el autocuidado.

Sin lugar a dudas uno de los desafíos más importantes que ha enfrentado la educación chilena fue la llegada de la pandemia por covid-19. Esta mantuvo a miles de personas confinadas por prolongados meses, produciéndose un cambio abrupto de actividades diarias debido al encierro, produciendo así efectos negativos en la salud de las personas. Si bien paulatinamente se han adaptado medidas para volver a la “nueva normalidad” ha sido difícil por las restricciones y medidas de cuidado que deben cumplir y así evitar la propagación del virus.

Uno de los grupos sociales que fue afectado ante esta nueva realidad, fueron los docentes, quienes tuvieron que adaptar sus recursos, contenidos, modificar e innovar sus metodologías para continuar con su labor educativa e implementar la educación a distancia.

Es así como los docentes debieron adquirir y desarrollar nuevas habilidades y estrategias de aprendizaje, como lo fue el uso de plataformas virtuales, para impartir sus asignaturas de manera sincrónica y/o asincrónica, creación de material para que este fuera trabajado desde el hogar, acomodarse a las realidades de los mismos estudiantes, como también a la suya, adquiriendo herramientas básicas que anteriormente no habían sido de necesidad, entre otros.

Esto conlleva a que docentes de todo el mundo presentaran elevados niveles de estrés. Según una encuesta realizada por Educar Chile, el 50% de los profesores se encuentran estresados y el 52% indica que tiene síntomas de ansiedad.

Desde una mirada a partir de la realidad covid-19, Fundación Chile (2021) menciona que “el 57% de los docentes encuestados, de un total de más de 2.600 profesores de todo el país, presentaba signos de desgaste extremos, comparables al síndrome de burnout, que es el agotamiento excesivo que aparece como respuesta al estrés laboral prolongada.” Si bien estos

estados psicoemocionales son un cumulo de circunstancias y experiencias de cada persona, se repitieron factores importantes para profesionales de la educación.

Entre las principales causas que generaron estrés y ansiedad, Jarrín-García (2022) menciona que “a causa del aumento de la carga de trabajo, la preocupación por la salud, la implementación abrupta de la tecnología como medio laboral, la lucha por encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.”(p.185) Estas son unas de las situaciones que agravaron la salud mental de millones de profesores a lo largo de nuestro país y conllevó al aumento de licencias médicas psiquiátricas producto de lo señalado.

Estas dificultades, si bien se arrastraban desde antes del regreso a la presencialidad, tras dos años de clases a distancia a causa de la pandemia se han agravado a niveles pocas veces vistos. Así lo reflejan las cifras sobre ausentismo docente en colegios y liceos a lo largo de nuestro país.

Desde (DEM, 2022) detallan que “si entre enero y marzo de 2019 -el último año antes del Covid- 622 docentes y asistentes de la educación pidieron licencia, en lo que va de 2022 ya van 767 de sus 2.839 docentes y asistentes de la educación con licencia médica, es decir, un 27%. Esta comparativa se traduce además en 938 licencias médicas en 2019 y 1.156 en 2022 y 12.867 días de ausencia hace tres años y 15.870 durante este.” Esto ha provocado la falta de docentes a causa de la gran cantidad de licencias de profesores a lo largo del país, generando dificultades para el retorno a la “seudonormalidad” a clases presenciales de millones de establecimientos educacionales.

La carga laboral que generó el adaptarse a nuevas modalidades y desafíos presentes, fue en ascenso, el cual generó una carga no solo en lo laboral, sino también de forma emocional y mental. La ansiedad, el estrés y el agotamiento, fueron factores que influyeron en la salud y bienestar del docente, afectando en su rendimiento laboral, y a su vez en su vida personal.

1.3. Fundamentación del problema.

Teniendo en cuenta la realidad en la que nos vemos enfrentados actualmente a un año del retorno a clases, podemos evidenciar las consecuencias de la pandemia y lo que consigo trajo, como los efectos en la salud mental, social y económica de miles de docentes a nivel mundial.

Basándonos en las cifras podemos evidenciar que el número de licencias por estrés fue en aumento debido a la carga laboral y emocional que conllevó el retorno a clases. Cuando hablamos de factores socioemocionales estos afectan en dos áreas: aspectos intrapersonal e interpersonal, "Los seres humanos son seres sociales que interactúan en diferentes ámbitos de sus vidas: desde la infancia hasta la adultez, en contextos familiares, amicales y profesionales. A diferencia de otras profesiones es fundamental para los docentes de los diferentes niveles de enseñanza saber establecer estas relaciones de manera armoniosa, fomentando así un clima adecuado para el proceso de aprendizaje, como se dice comúnmente "enseñando con el ejemplo". Siendo las habilidades sociales parte de la vida diaria es necesario llegar a conocerlas a fin de cambiarlas y saber, en definitiva, cómo hacerlo (Caballo, 2007). Esto nos permite comunicarnos de manera efectiva con un otro teniendo en cuenta que los docentes son un marco referencial para los estudiantes, es decir, la actitud que entregamos como educadores se ve reflejado en la actitud del estudiante. Para que esto se lleve a cabo debemos identificar las áreas que nos permiten desarrollar un ambiente propicio para el aprendizaje.

Basándonos en esta problemática nuestra investigación busca identificar los principales factores por el cual el profesorado se ve afectado emocionalmente en la vuelta a la presencialidad y los nuevos desafíos que trajo consigo esto. Además de ser un tema actual vigente, pretendemos aportar y dar a conocer las consecuencias de este fenómeno mundial en docentes, con el objetivo de hacer visible la realidad de miles de profesionales y como este influye en el desempeño laboral y en la práctica dentro del aula.

Dentro de los factores que se pueden presentar podemos encontrar grandes brechas en el conocimiento y aprendizaje de los estudiantes, la contención emocional de los mismos trayendo consigo conductas disruptivas, ansiedad social, carga familiar del profesorado, la exigencia del cumplimiento de objetivos de cada establecimiento y emplear herramientas

socioemocionales al verse enfrentado a estas situaciones. Teniendo en cuenta en cómo influyen estos aspectos emocionales, pretendemos que nuestra investigación de las orientaciones para que la salud mental y emocional sea óptima para un desempeño y se considerada dentro de la ética profesional docente desde las bases ministeriales de nuestro país.

De acuerdo a Guevara, Sánchez y Parra (2016) definió que los factores de riesgo psicosocial en el trabajo abarcan las interacciones entre el medio ambiente laboral, las características de las condiciones de trabajo, las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo.(pág.13) Es por esto que estar en conocimiento de la realidad de los docentes, la importancia del autocuidado y salud mental para un buen ejercer en la práctica profesional se refleja en los aprendizajes significativos de los alumnos como también en la calidad de la educación chilena.

1.4. Pregunta de investigación.

¿Cuáles son los principales desafíos socioemocionales que enfrentan los docentes post confinamiento?

1.5. Objetivos de la investigación.

1.5.1. Objetivo General.

Analizar los principales desafíos socioemocionales que enfrentaron los docentes post confinamiento.

1.5.2. Objetivos Específicos.

1. Recopilar información de los principales desafíos socioemocionales post confinamiento en artículos científicos e investigaciones.
2. Identificar los principales desafíos socioemocionales que enfrentaron los docentes post confinamiento.
3. Definir factores socioemocionales que influyen en la actualidad con el retorno a clases de los docentes post confinamiento.

Capítulo 2: Marco Teórico.

2.1. Paradigma epistemológico.

Nuestra investigación será abordada desde una mirada en el enfoque sistémico, porque se revisarán antecedentes que consideren la problemática estudiada, de modo articulado, relacionado y recursivo, por ello estableciendo la relación circular entre todos los procesos, relacionados con desafíos socioemocionales de los docentes post confinamiento por Covid-19, producto de la prolongada pandemia crisis sociosanitaria, y como esta situación provocó efectos en la salud mental en miles de profesores nacionales e internacionales.

Por ello, se considerará la familia es la mínima unidad de intervención, como desde un enfoque sistémico se aborda cualquier problemática asociada a procesos educativos.

Como el enfoque sistémico sostiene que el todo es más que la suma de las partes, se incluyen sistémicamente en la evaluación e intervención a todos los estamentos de una comunidad escolar. A raíz de esto, elegimos el paradigma epistemológico ya que el éxito del sistema educativo depende del involucramiento de la familia en este proceso. Acogiendo las palabras de Arias Gallegos (2020), “tendríamos que decir que una familia es como un sistema vivo, un organismo que se desarrolla en el cumplimiento de sus funciones socializadoras, educativas, alimentarias y recreativas.” (pág.33) Puesto que el trabajo debe ser colaborativo no solo abarcando a profesionales de los establecimientos tales como; asistentes de la educación, docentes y directiva sino que también se debe trabajar en conjunto con las familias.

Este enfoque nos permitirá abordar las emociones y la importancia de la vinculación con nuestro entorno y las personas, además de analizar y proveer de un amplio razonamiento analítico y pensamiento crítico sobre problemas, fenómenos y situaciones determinadas dentro de un sistema, como lo son los efectos socioemocionales de los docentes post pandemia por COVID-19, y como han enfrentado la vuelta a la presencialidad.

2.2. Descripción conceptual e histórica de la categoría de estudio:

Mantener el bienestar socioemocional de las comunidades escolares ha sido uno de los mayores desafíos para nuestra red educacional durante y post confinamiento. Un desafío emocional implica lograr equilibrar dos competencias fundamentales para poder llevar a cabo una vida emocionalmente plena. Estas son competencias de nivel inter e intrapersonal.

Extremera y Fernandez (2004) en sus estudios, concluyen que aquellas personas que tenían un buen manejo emocional, mostraban niveles mayores de afecto, empatía y así como menor malestar personal.

Pero, ¿cómo podemos llevar esto a cabo?, es aquí el real desafío, encontrar la manera de utilizar los recursos que poseemos para que esto sea posible, dentro de estos podemos encontrar diversas estrategias, como lo es el autocuidado, el cual nos permite cultivar nuestra salud mental y física, previniendo su malestar. La aplicación de estrategias para reducir el estrés laboral asociado al regreso del trabajo presencial post confinamiento. El trabajo de las habilidades intrapersonales es fundamental para prevenir los problemas emocionales a los cuales estamos expuestos.

Torres menciona que dentro de las características de una persona con una consciencia emocional desarrollada, se encuentra la capacidad de adaptarse mejor a los ambientes en que se desenvuelve, asimismo, tal capacidad se relaciona con la inteligencia intrapersonal. Dicha habilidad permite al individuo una mayor comprensión de sí y está relacionada con la inteligencia emocional de manera estrecha. (2020)

Este trabajo debe ser enfocado al fortalecimiento de la resiliencia, el cual es la capacidad para salir adelante ante situaciones que generen una alta carga de estrés, a su vez la inteligencia emocional, la cual nos permitirá reconocer nuestras emociones y dar una respuesta asertiva frente a ellas, y junto a esto la comunicación efectiva, la cual nos permitirá expresarnos correctamente, sin sufrir algún mal entendido.

Nuestras emociones impactan en nuestra efectividad y rendimiento diario, por ello el trabajar en nuestras competencias socioemocionales es esencial, ya que estas nos ayudan a

adaptarnos a nuestro ambiente, estableciendo relaciones interpersonales más favorables, permitiendo el equilibrio emocional, y generar estados de salud y bienestar.

Hacemos referencia a estas competencias a la inteligencia emocional lo que la Real Academia española la define como una habilidad para entender los propios sentimientos, mostrar control sobre ellos, así como comprender los de los demás. (2016) y por otro lado, de habilidades sociales, que están relacionadas con expresar nuestras opiniones, pensamientos, deseos y sentimientos sin sentirnos mal por ello y sin hacer sentir mal a otras personas. (Gill & Linas, 2020)

Ser emocionalmente competente es crucial cuando nos desempeñamos en un trabajo relacional y ser modelo para otros, como es en el caso de los docentes. Se ha visto que los docentes más competentes socioemocionalmente, son más propensos a presentar efectos positivos, inclusive con los estudiantes más conflictivos y con mayor sensibilidad. Son capaces de manejar situaciones frustrantes y a su vez de solucionar conflictos con mayor efectividad, son capaces para generar un ambiente calmado y tranquilo, propicio para buenos aprendizajes, se sienten más capaces de educar a sus estudiantes en habilidades socioemocionales y pueden contener a otros de mejor forma, se tienden a sentir profesionalmente más satisfechos, tienen menos desgaste emocional y saben manejar el estrés de mejor forma.

Según investigaciones, los profesores con mayores expectativas generales positivas, que muestran una tendencia a no pensar excesivamente en sus sentimientos y con alta comprensión de sus estados afectivos, presentan menores niveles de sintomatología asociada al estrés. Por otra parte, aquellos con alta capacidad de entendimiento de sus emociones, muestran significativamente menores niveles de agotamiento y despersonalización, mayor realización personal -asociada de manera negativa al *burnout*- y menores puntuaciones en lo físico, social y global asociada al estrés, así como mostrar mayores niveles de autovalía personal y profesional (Extremera, Durán y Rey, 2010).

Para un buen desarrollo de las habilidades socioemocionales debemos tener en cuenta, dos competencias que logran este objetivo, estas son:

Componente intrapersonal: Según García, en términos generales, las personas que de forma natural están orientadas a utilizar la inteligencia intrapersonal se caracterizan por su capacidad de auto-reflexión que les permite ser conscientes del estado de su mundo interior. Esto ineludiblemente implica que dentro de nosotros mismos tenemos los recursos para llevar una vida productiva; es decir la capacidad de tomar decisiones, integridad, motivación y empatía. (2006) Dentro de los aspectos intrapersonales, encontramos un número de habilidades a desarrollar para poder llevar a cabo una vida emocionalmente estable, dentro de esto están: *Autoconocimiento*: ¿Qué tanto me conozco?. *Autoconciencia emocional*: ¿conozco mis sentimientos? *Asertividad*: ¿logro expresar de forma asertiva lo que siento?. *Autoestima*: ¿estoy contento conmigo mismo? *Independencia*: ¿soy autónomo?

Componente interpersonal: En la investigación de González, menciona que Gardner define la inteligencia interpersonal como: «la capacidad para entender a las otras personas: lo que las motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa». (2014) Para llevar a cabo un buen desarrollo de la inteligencia interpersonal, debemos tener en consideración distintos conceptos para que estos sean aplicados, con el objetivo de llevar a cabo relaciones interpersonales sanas, estas son: *empatía*: ¿identifico las emociones de los demás? *Relaciones interpersonales*: ¿construyo relaciones positivas con los demás? *Responsabilidad social*: ¿contribuyo con mis acciones al bien social?

Estas habilidades forman una importante función en las relaciones formadas por los seres humanos, sobre todos en personas que eligieron desempeñar labores en las que las habilidades nombradas anteriormente se ponen en práctica, como es el caso de docentes ya que están en constante comunicación y contacto con personas, empleando constantemente herramientas socioemocionales para resolver cualquier tipo de problemática. Es por eso que dentro de este nuevo contexto pandemia en relación al confinamiento y a la nueva forma de enseñanza a distancia, estas habilidades se vieron deterioradas o afectadas directamente debido a que producto de la pandemia se realizaron clases sincrónicas.

La rapidez de los cambios tiene efectos en la salud mental, pues se evidencia la presencia de niveles superiores de estrés como consecuencia de las restricciones impuestas a la actividad social y el autoaislamiento, así como la incertidumbre asociada a la enfermedad por su rápida propagación y el alto riesgo de infección, lo cual disminuye la capacidad de

anticiparse, resistir y poder recuperarse ante una amenaza de manera eficaz (Hernández Abad, 2020), siendo estos los efectos primarios en relación a los prolongados confinamientos.

A lo anterior se suma la pérdida de contacto social con personas y organizaciones de su entorno que en muchas ocasiones son un soporte emocional. Esto no solo afectó a docentes, sino que también al resto de la comunidad educativa como estudiantes, apoderados y directivos. Por este motivo las habilidades interpersonales fueron una de las habilidades en la cual se puso un foco de atención, pues estos efectos fueron los más visibles tanto en niños, adolescentes y adultos que retomaron la presencialidad el presente año escolar, en los cuales la ansiedad, ansiedad social, falta de regulación desatando estados de violencia en niños y adolescentes, más el estrés al reincorporarse nuevamente en la sociedad fueron las causas más vistas como efectos socioemocionales.

Es por eso que el desarrollo de estas áreas es fundamental ya que se cumple una función importante en nuestras relaciones y la manera como enfrentamos la vida. Siendo la empatía, resolución de problemas y las funciones ejecutivas emocionales las más afectadas en las personas que se incorporaron a la nueva normalidad independiente su rol en el sistema educativo. La importancia de estos puntos es fundamental desde nuestro rol docente ya que al ser agentes de cambios en los/las estudiantes debemos mantener un equilibrio emocional para entregar aprendizajes significativos.

Capítulo 3. Marco Metodológico.

3.1. Paradigma Investigativo.

El presente estudio se enmarca bajo un enfoque interpretativo. Esta contribuye en evocar los objetivos planteados en esta investigación identificando y describiendo las cualidades de un fenómeno. Según lo que plantean Taylor y Bogdan citando a Ray Rist (1977), La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos, las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. (Taylor, 1994). Esto se enfoca en comprender el comportamiento humano y explicar las razones de su comportamiento, y brindar respuestas al por qué y cómo las personas toman determinadas acciones.

Consideramos que el paradigma interpretativo era el apropiado para realizar esta investigación, debido a que este enfoque se centra en los aspectos no susceptibles de cuantificación respecto de que busca comprender la realidad de los docentes post pandemia, y así establecer relaciones de causa y efecto. Esta metodología se caracteriza por la búsqueda de conocimiento a través de una mirada global de los fenómenos sociales tomando en cuenta todos los elementos que lo rodean. Así también, el paradigma interpretativo cualitativo tiene un carácter interactivo, vale decir que el investigador interactúa constantemente con el sujeto y/o objeto de estudio, por tanto se van nutriendo de conocimiento.

3.2. Tipo de investigación:

La investigación realizada es una revisión bibliográfica de carácter descriptivo, dado que describe sin intervenir o modificar una realidad, con el propósito de identificar los factores emocionales de docentes. “En las investigaciones de tipo descriptiva, llamadas también investigaciones diagnósticas, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va

mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores” (Morales, 2012).

Esta nos permitirá identificar dado que su metodología es detallada y selectiva, que a través de estudios realizados en los últimos años nos permite analizar cuáles fueron y son los efectos socioemocionales que enfrentaron en el retorno a la presencialidad profesores de diversos países.

3.3. Descripción de la bibliografía revisada.

De este modo y siguiendo los objetivos de la presente investigación que son: analizar los efectos socioemocionales en docentes post COVID-19. Según los antecedentes utilizados como referencias bibliográficas en nuestra investigación, son un total de 8 documentos entre de artículos, revistas, páginas web y libros publicados entre los años 2020 a 2022 referidos a identificar y analizar los efectos psicoemocionales que provocó la prolongada pandemia mundial en profesores y cuáles fueron los principales efectos que produjo en su vida personal, emocional y laboral. Estas referencias bibliográficas principalmente son de carácter internacional puestos que se han generado estudios comparativos entre países. En cuanto a publicaciones nacionales están enfocadas en porcentajes de casos relacionados a la vuelta a la pseudo normalidad, el agobio y ausentismo docente en Chile. Artículos que se revisaran y generara un análisis más exhaustivo a continuación.

3.3.1. Criterios de revisión bibliográfica.

- Bibliografía en español.
- Bibliografía nacional e internacional.
- Bibliografía publicada entre los años 2020 a 2022.
- Fuentes primarias y secundarias.

3.3.2. Especificación de la bibliografía revisada.

Tabla N°1. Especificación de la bibliografía, según año, fuente y nacionalidad.

Año de publicación			Tipo Fuente		Nacionalidad	
2020	2021	2022	Primaria	Secundaria	Nacionales	Internacionales
33,3%			2			2
	33,3%		2			2
		33,3%	1		1	1

3.3.3. Operacionalización de la categoría de estudio.

Tabla N° 2: Desafíos socioemocionales de los docentes post confinamiento.

Subcategorías	Dimensiones	Subdimensiones / Indicadores
Autocuidado socioemocional personal.	Realizar actividades recreativas-corporales.	Realizar actividades deportivas para bajar los niveles de estrés. O actividades de nuestro gusto personal que nos permitan desconectar de

		conflictos laborales-personales. (Botánica, instrumentos musicales, etc.)
	Jornadas de autocuidado en el trabajo.	Que establecimientos proporcionen espacios entre compañeros laborales para compartir sentimientos y pensamientos en actividades recreativas.
Comunicación afectivo-efectiva con los estudiantes.	Comunicación empática	Capacidad de saber en qué emoción están los estudiantes cuando interactúa con ellos.
		Capacidad de reflejar a los estudiantes la emoción en que se encuentran cuando interactúa con ellos.
	Comunicación asertiva	Capacidad de comunicar de manera adecuada una respuesta hacia la necesidad de otros.
Determinantes salud socioemocional.	Disminución de factores estresores.	Aumentar horas no lectivas en docentes. Mayor comunicación entre equipos colaborativos. Jornadas de autocuidado en horario laboral. Semana de receso.
	Habilidades para el bienestar psicoemocional.	Charlas sobre cómo identificar emociones, autorregular nuestras emociones y manejo de

		herramientas socioemocionales dentro del aula.
--	--	--

3.3.4. Recopilación de los datos.

Tabla N° 3: Especificación de datos de la fuente bibliográfica, textualidad, categorías y subcategorías.

Datos de la fuente bibliográfica	Textualidad	Categorías	Subcategoría
2021. Fundación Chile.	“el 57% de los docentes encuestados, de un total de más de 2.600 profesores de todo el país, presentaba signos de desgaste extremos, comparables al síndrome de burnout, que es el agotamiento excesivo que aparece como respuesta al estrés laboral prolongada.”	Determinantes salud socioemocional.	Disminución de factores estresores.
2022. Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19.	A causa del aumento de la carga de trabajo, la preocupación por la salud, la implementación abrupta de la tecnología como medio laboral, la lucha por encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida	Autocuidado socioemocional personal.	Realizar actividades recreativas-corporales.

	personal.		
2022. DEM	<p>“si entre enero y marzo de 2019 -el último año antes del Covid- 622 docentes y asistentes de la educación pidieron licencia, en lo que va de 2022 ya van 767 de sus 2.839 docentes y asistentes de la educación con licencia médica, es decir, un 27%. Esta comparativa se traduce además en 938 licencias médicas en 2019 y 1.156 en 2022 y 12.867 días de ausencia hace tres años y 15.870 durante este.”</p>	<p>Determinantes de salud socioemocional.</p>	<p>Disminución de factores estresores.</p>
2016. Factores de riesgos psicosociales extralaborales en personal administrativo universitario.	<p>De acuerdo a Guevara, Sánchez y Parra (2016) definió que los factores de riesgo psicosocial en el trabajo abarcan las interacciones entre el medio ambiente laboral, las características de las condiciones de trabajo, las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera</p>	<p>Autocuidado socioemocional personal</p>	<p>Jornadas de autocuidado en el trabajo.</p>

		del trabajo”.		
2020.	Algunas consideraciones sobre la familia y la crianza desde un enfoque sistémico.	Arias Gallegos (2020), “tendríamos que decir que una familia es como un sistema vivo, un organismo que se desarrolla en el cumplimiento de sus funciones socializadoras, educativas, alimentarias y recreativas.”	Autocuidado socioemocional personal.	Realizar actividades recreativas-corporales.

3.3.5. Análisis de los datos.

Tabla Nº 3: Especificación de textualidades y su análisis.

Textualidades	Análisis
Fundación Chile (2021) menciona que “el 57% de los docentes encuestados, de un total de más de 2.600 profesores de todo el país, presentaba signos de desgaste extremos, comparables al síndrome de burnout, que es el agotamiento excesivo que aparece como respuesta al estrés laboral prolongada.”	El presente estudio trata de una encuesta realizada a 2.600 docentes chilenos que ejercieron durante y post pandemia una educación remota, e identificar cuáles fueron sus efectos psicoemocionales en el área personal y laboral.

<p>Jarrín-García (2022) menciona que “a causa del aumento de la carga de trabajo, la preocupación por la salud, la implementación abrupta de la tecnología como medio laboral, la lucha por encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.”</p>	<p>En este estudio realizado por Jarrín- García y otros autores, para conocer la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia menciona las causas más comunes de estrés producido por la sobrecarga de obligaciones que van más allá de lo laboral, sino que también de la vida personal-social de las personas.</p>
<p>DEM (2022)“si entre enero y marzo de 2019 -el último año antes del Covid- 622 docentes y asistentes de la educación pidieron licencia, en lo que va de 2022 ya van 767 de sus 2.839 docentes y asistentes de la educación con licencia médica, es decir, un 27%. Esta comparativa se traduce además en 938 licencias médicas en 2019 y 1.156 en 2022 y 12.867 días de ausencia hace tres años y 15.870 durante este.”</p>	<p>En esta publicación podemos evidenciar el aumento de licencias que hay en el presente año en comparación del 2019, el cual se muestra un aumento del 27%, lo cual en cifras significa un total de 1.156 licencias en la actualidad.</p>
<p>De acuerdo a Guevara, Sánchez y Parra (2014) definió que los factores de riesgo psicosocial en el trabajo abarcan las interacciones entre el medio ambiente laboral, las características de las</p>	<p>Según los distintos autores, los riesgos psicosociales de una persona, no dependen solamente de un solo factor, si no que todo el ambiente y las condiciones que lo rodean, ya sea, trabajo, relaciones interpersonales, cultura, etc. Y los efectos del desequilibrio de estos factores, traerá distintas consecuencias en las personas.</p>

<p>condiciones de trabajo, las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo”.</p>	
<p>Arias Gallegos (2020), “tendríamos que decir que una familia es como un sistema vivo, un organismo que se desarrolla en el cumplimiento de sus funciones socializadoras, educativas, alimentarias y recreativas.”</p>	<p>Gallegos menciona la función de la familia dentro de un sistema, teniendo en cuenta distintos factores, tanto social, normativa, educativa, recreativa y alimentaria.</p>
<p>Extremera y Fernández (2004) en sus estudios, concluían que aquellas personas que tenían un buen manejo emocional, mostraban niveles mayores de afecto, empatía y así como menor malestar personal.</p>	<p>Los autores mencionan algunas de las características positivas que presentan las personas que poseen un buen manejo socioemocional, donde se puede encontrar conceptos como la empatía, afecto y menor malestar personal.</p>
<p>Torres menciona que dentro de las características de una persona con una consciencia emocional desarrollada, se encuentra la capacidad de</p>	<p>Torres describe algunos de los beneficios que presentan las personas que se encuentran emocionalmente desarrollados, y como se ve reflejado en la calidad de vida de los sujetos.</p>

<p>adaptarse mejor a los ambientes en que se desenvuelve, asimismo, tal capacidad se relaciona con la inteligencia intrapersonal. Dicha habilidad permite al individuo una mayor comprensión de sí y está relacionada con la inteligencia emocional de manera estrecha. (2020)</p>	
<p>Real Academia española la define como una habilidad para entender los propios sentimientos, mostrar control sobre ellos, así como comprender los de los demás. (2016)</p>	<p>La inteligencia emocional se describe como la capacidad que tenemos las personas para comprender nuestros pensamientos y emociones, lo cual servirá como mediador ante situaciones críticas.</p>
<p>Habilidades sociales, que están relacionadas con expresar nuestras opiniones, pensamientos, deseos y sentimientos sin sentirnos mal por ello y sin hacer sentir mal a otras personas. (Gill & Linas, 2020)</p>	<p>Los autores comentan la importancia que tiene las habilidades sociales para llevar una vida en sociedad adecuada, ya que esta es la que nos permitirá relacionarnos adecuadamente, con respeto ante opiniones o pensamientos distintos.</p>
<p>Los profesores con mayores expectativas generales</p>	<p>La importancia de poseer habilidades socioemocionales, permite generar actitudes</p>

<p>positivas, que muestran una tendencia a no pensar excesivamente en sus sentimientos y con alta comprensión de sus estados afectivos, presentan menores niveles de sintomatología asociada al estrés. Por otra parte, aquellos con alta capacidad de entendimiento de sus emociones, muestran significativamente menores niveles de agotamiento y despersonalización, mayor realización personal -asociada de manera negativa al <i>burnout</i>- y menores puntuaciones en lo físico, social y global asociada al estrés, así como mostrar mayores niveles de auto valía personal y profesional (Extremera, Durán y Rey, 2010)</p>	<p>positivas, lo cual en docentes, como agentes de cambios, los ayuda a intervenir positivamente dentro del aula, de igual forma en dar respuestas ante las necesidades que se presenten que se podrían asociar al estrés. Por lo que al poseer una actitud positiva, disminuirán los factores de riesgo que podrían afectar la salud mental, física o emocional.</p>
<p>Según García, en términos generales, las personas que de forma natural están orientadas a utilizar la inteligencia intrapersonal se caracterizan por su capacidad de auto-reflexión que les permite ser conscientes del estado de su mundo interior. Esto ineludiblemente implica que</p>	<p>Se describe la importancia de la inteligencia intrapersonal y en qué factores influye para llevar una vida personal plena, ya que esta es la que nos ayudara a reconocer y mediar nuestras emociones, dándole un uso y gestión adecuado a estas.</p>

<p>centro de nosotros mismos tenemos los recursos para llevar una vida productiva; es decir la capacidad de tomar decisiones, integridad, motivación y empatía. (2006)</p>	
<p>González, menciona que Gardner define la inteligencia interpersonal como: «la capacidad para entender a las otras personas: lo que las motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa». (2014)</p>	<p>González nos explica la importancia de la inteligencia interpersonal, ya que esta es la que nos permite vivir en sociedad y mantener relaciones sanas ya sea con compañeros de trabajo, estudiante, familia, etcétera.</p>

3.3.6. Análisis general de los datos.

Según los datos analizados en los cuales nos basamos para dar respuesta a nuestra pregunta de investigación ¿Cuáles son los principales desafíos socioemocionales que enfrentan los docentes post confinamiento? A causa de estos podemos mencionar que las principales efectos fueron en las áreas intra e interpersonales.

En relación con estos resultados nos enfocamos en distintas dimensiones de investigación las cuales fueron el autocuidado, el cual está relacionado a actividades recreativas que genera el docente como método de auto ayuda en situaciones críticas respectivo a aspectos intrapersonales, al igual que los determinantes de salud y la disminución de los factores estresores. Por otro lado, tenemos la comunicación afectivo-efectiva la cual está vinculado con la comunicación empática y asertiva con nuestros estudiantes y compañeros de trabajo afín con factores interpersonales.

Por medio de esta investigación y las fuentes analizadas en este estudio damos respuesta a nuestra pregunta por medio de nuestros objetivos investigativos, los cuales son

analizar, recopilar, identificar y definir los principales desafíos socioemocionales de los docentes post confinamiento.

Gracias a estas publicaciones realizadas en estos últimos años 2020 a 2022, tema que sigue vigente ya que todavía se manifiestan efectos relacionados a la prolongada pandemia tanto en docentes como estudiantes, es que se sigue estudiando el tema por lo que esperamos aportar en cuanto a la visualización de la problemática de la salud emocional de los docentes.

Capítulo 4. Conclusiones y propuestas.

4.1. Conclusión.

Al dar inicio a nuestra investigación de la presente tesis, nuestro propósito principal fue analizar los principales desafíos socioemocionales que enfrentaron los docentes post confinamiento, por ende investigamos y analizamos distintas publicaciones referente al tema con el fin de identificar los *principales desafíos socioemocionales en docentes post confinamiento por Covid- 19*.

Abordamos este tema debido a las problemáticas de existen en diversos centros educativos en cuanto a la gestión emocional que existen en docentes y también teniendo en cuenta la experiencia propia dentro del aula post confinamiento. Ya que docentes a lo largo de nuestro país presentaron desgaste emocional, estrés y ansiedad lo cual tuvo como consecuencia un alto número de licencias médicas psiquiátricas, además de las distintas realidades en establecimientos como la violencia en alumnos.

A partir de lo mencionado anteriormente encontramos la importancia de la gestión emocional de docentes en la vida personal y profesional dentro del aula. Mediante la recopilación de información de distintas fuentes nacionales e internacionales expuestas desde el año 2020 hasta la fecha, y debido que aún están presentes los efectos en la realidad de muchos docentes. Es así como pudimos identificar y definir que los principales factores que influyen son de carácter intra e interpersonal reflejándose en la autoestima, estrés, la escasa comunicación en relaciones familiares y laborales, y como se enfrentó esto con la vuelta a la presencialidad.

Es por esto que se logró dar respuesta a la pregunta investigativa *¿Cuáles son los principales desafíos socioemocionales que enfrentan los docentes post confinamiento?* Nos enfocamos en distintas dimensiones de investigación los cuales también influyeron en nuestra propuesta, enfocándonos en el autocuidado relacionado a actividades recreativas que genera el docente como método de auto ayuda en situaciones críticas aún con los aspectos intrapersonales, al igual que los determinantes de salud y la disminución de los factores estresores. Por otro lado tenemos la comunicación afectivo-efectiva la cual da como resultado

la comunicación empática y asertiva con nuestros estudiantes y compañeros de trabajo relacionada con factores interpersonales.

Debido al tiempo de investigación es que nuestra tipo de estudio fue de carácter sistémico ya que se revisaron antecedentes que consideren la problemática actual elegida y en base a nuestra experiencia como docentes, además este enfoque nos permitió abordar las emociones y la importancia de la vinculación con nuestro entorno y las personas, además de analizar y proveer de un amplio razonamiento analítico y pensamiento crítico sobre problemática dentro del sistema educativo. Es por esto que podemos decir que las herramientas emocionales son fundamentales para el buen desempeño docente y es por esto que la siguiente propuesta está enfocada a la buena gestión emocional.

4.2. Propuesta.

En base a la información recopilada en nuestra investigación se pudo analizar los principales factores socioemocionales en docentes post pandemia, teniendo en cuenta donde se evidenciaron la carencia dentro del sistema educativo en cuanto a la gestión emocional de docentes. Es por eso que como propuesta presentamos:

- I. **Programa para capacitar a docentes en el desarrollo de competencias emocionales post pandemia:** aquí podemos entregar a todos los docentes capacitaciones trimestrales relacionado a las emociones; reconocer emociones, ¿Cuáles son las emociones?, ¿Cómo se manifiesta las emociones?, ¿Cómo gestionar las emociones y autorregularlas en la resolución de problemas?
- II. **Evaluaciones psicoemocionales en docentes trimestrales:** se busca generar evaluaciones trimestrales para conocer los niveles de ansiedad y estrés en docentes, como lineamiento del plan de acompañamiento.

- III. **Plan de acompañamiento emocional docente:** de acuerdo a los resultados de las evaluaciones socioemocionales en docentes se planificará un plan de acompañamiento psicológico según lo requiera cada docente.

- IV. **Jornada de autocuidado en los trabajos mensuales:** con el fin de otorgarles espacios de distensión y bajar los niveles de estrés en el trabajo con el objetivo de generar un ambiente laboral efectivo.

Dentro de las proyecciones que podemos visualizar en esta propuesta esperamos capacitar docentes emocionalmente capaces de cumplir su labor efectiva en el aula, entregándoles las herramientas necesarias para realizar su vida y labor de forma saludable física, emocional y psicológicamente, aplicarlas y enseñarlas en el aula en el caso de requerirlo.

Bibliografía.

Ausentismo docente llega hasta el 20% en comunas de liceos emblemáticos: lo atribuyen a aumento “considerable” de licencias. (2022, Mayo 12). Eduglobal.

<https://eduglobal.cl/ausentismo-docente-llega-hasta-el-20-en-comunas-de-liceos-emblematicos-lo-atribuyen-a-aumento-considerable-de-licencias/>

Bisquerra, R., Bondía, A., Salgado, M., Fernández, M., Fuster, M., García, M., Gómez, M., Gómez, R., Jakiwara, L., Jiménez, M., Peña, B. & Del Hernán, P. (2016). *Bienestar emocional*. Dykinson.

https://books.google.es/books?id=LIZQDAAAQBAJ&dq=bienestar+emocional+&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Fernández, F. (2002). El análisis de contenidos como ayuda metodológica para la investigación. (S/f). Redalyc.org. Recuperado el 2 de noviembre de 2022, de

<https://www.redalyc.org/pdf/153/15309604.pdf>

García, G. H. J., Campoverde, M. M. P., Lara, I. N. M., Macías, Á. E. B., & Zurita, V. E. B. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 7(2), 14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331397>

García, A. (2006). *La inteligencia intrapersonal en el aula de inglés de primaria: Una medicina efectiva contra el fracaso escolar*. [Tesis pregrado]. Universidad de Alcalá.

Gil, S. & Llinas, A. (2016). *Grandes herramientas para pequeños guerreros, Habilidades sociales*. Flamboyant.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ejiVdWAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=habilidades+sociales&ots=loUynER64H&sig=n_Ds2pp0WLbKBSrIIHbY2UiXov8#v=onepage&q=habilidades%20sociales&f=false

González, M. J. (2014). La inteligencia interpersonal: Tendiendo puentes hacia los demás.

Educación y futuro, 31(204).

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/154663/EyF_2014_31p219.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guevara-Manrique, AC, Sánchez-Lozano, CM, & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4 (4),

30–32. <https://doi.org/10.18041/2322-634x/rcso.4.2014.4963>

Hernández Abad, G. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *UCV - HACER: Revista de Investigación y Cultura*, 9(4),

55–64. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v9i4.263>

Jarrín-García. (s/f). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. Polodelconocimiento.com.

Recuperado el 24 de noviembre de 2022, de

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/rt/printerFriendly/3579/html>

La pseudo normalidad y el agobio que viven los docentes en pandemia. (s/f).

Colegiodeprofesores.cl. Recuperado el 4 de octubre de 2022, de

<https://www.colegiodeprofesores.cl/2021/05/18/la-seudo-normalidad-y-el-agobio-laboral-que-viven-los-docentes-en-pandemia/>

Lizandro, W., & Gallegos, A. (2020). *Algunas consideraciones sobre la familia y la crianza desde un enfoque sistémico.* Edu.pe. Recuperado el 2 de noviembre de 2022, de

<https://ucsp.edu.pe/wp-content/uploads/2020/02/Consideraciones-sobre-la-familia-y-la-crianza.pdf>

Morales, F. Tipos de investigación: descriptiva, exploratoria y explicativa. (2012). Ucipfg.com.

Recuperado el 25 de noviembre de 2022, de

https://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/Practica_independiente/UNIDAD1/Tipos%20de%20investigaci%C3%B3n.docx

Reyes Manrique, M. E. (2016). Relación de habilidades sociales y desempeño docente desde la percepción de estudiantes adultos universitarios de Perú. Lima, Perú. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 17–31.

<https://doi.org/10.19083/ridu.10.465>

Romero-Díaz, C. H., Beleño Navarro, R., Ucros Campo, M., Echeverría González, A., & Lasprilla Fawcett, S. (2016). Factores de riesgos psicosociales extralaborales en personal administrativo universitario. *Enfermería actual de Costa Rica*, 31.

<https://doi.org/10.15517/revenf.v0i31.22083>

Torres, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. *Revista de Estados y experiencias de la educación*, 19(39). [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-51622020000100163&script=sci_arttext)

[51622020000100163&script=sci_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-51622020000100163&script=sci_arttext)