



**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
DE HUMANISMO CRISTIANO

ESCUELA DE
PSICOLOGÍA

“Repercusiones en las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales producto de la pandemia Covid-19 en el profesorado pertenecientes a establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia ”

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Nombre de autoras/es: Ignacio Barahona

Nombre profesor guía: Paulina Herrera

Artículo para Optar al Grado de Psicólogo/a
Santiago 2021

En el presente artículo se abordan las experiencias socioemocionales, cognitivas y corporales del profesorado con respecto a la pandemia Covid-19 en materia de educación. Este estudio a su vez se enmarca a partir de la práctica profesional sostenida por el investigador en el Programa Habilidades Para la Vida 1 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano. Dicha investigación busca conocer las experiencias del profesorado en torno a las repercusiones sociales, emocionales, cognitivas y corporales que conllevó el contexto pandémico, en donde medidas como el confinamiento impuestas por el gobierno de turno generó cambios vertiginosos a la hora de educar con variantes implicancias.

Cabe señalar que esta investigación se trata de un estudio de tipo exploratorio, son recientes los estudios en esta materia y toda la problemática que ha traído consigo la pandemia a nivel nacional como en escala mundial aún se desconoce la real magnitud de su impacto en las distintas áreas de la vida humana.

Para efectos de este estudio se opta por un enfoque cualitativo de corte fenomenológico, con la finalidad de realizar un acercamiento a la experiencia misma, en este caso la experiencia del profesorado que ejercieron y ejercen desde el inicio de la pandemia en Chile.

Palabras claves: Educación, Pandemia, Profesorado, repercusiones en las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales.

I. Introducción

En la actualidad, el Covid-19 se manifiesta a nivel mundial afectando a 184 países (Álvarez, Pérez, Rodríguez, 2020). En diciembre del 2019 se informaron los primeros casos de Covid-19 en Wuhan, Provincia de Hubei. Los síntomas incluyen fiebre, tos, fatiga, neumonías, diarrea, dolor de cabeza, hemoptisis y disnea. A pesar de los síntomas, la enfermedad en una baja cantidad de la población produce efectos mortales, el problema radica en la rapidez con que el virus se ha propagado por el mundo, llegando a colapsar las entidades de salud a nivel global.

El manejo de esta pandemia ha implicado tomar las medidas necesarias para sobrellevar la crisis sanitaria, sin embargo la rápida y alarmante propagación del Covid-19 ha causado un impacto sin precedentes en distintos ámbitos de la vida la población a nivel mundial. Un nuevo desafío se presentaba para la humanidad ¿cómo controlar un virus de fácil propagación en una sociedad globalizada? ¿Qué efectos podría tener para la población una pandemia de características globales como las que estamos experimentando?

El día 30 de enero del 2020 Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaraba que el COVID-19 era una emergencia de salud pública a nivel internacional, luego del acelerado y explosivo crecimiento en los contagios y de personas fallecidas a nivel mundial, constituyéndose como pandemia el día 20 de marzo de 2020. Esta situación obligó a los Estados de los distintos países a tomar complejas medidas para mitigar los contagios de COVID-19, tales como el cierre de establecimientos educacionales. Según UNESCO (2020) en abril del 2020 eran 186 países los que permanecían con los establecimientos escolares cerrados.

En consonancia con el contexto internacional, en Chile el día 15 de marzo de 2020 se anunció la suspensión de las clases en las instituciones educativas y posterior a ello vinieron otras medidas como las cuarentenas obligatorias y el decreto de excepción constitucional de catástrofe (Gobierno de Chile, 2020). Este nuevo escenario de pandemia constituyó una situación excepcional para el sistema educativo chileno, el cierre de los establecimientos marcó el paso de las clases presenciales a la modalidad de clases virtuales o a distancia configurando un escenario de profundos cambios, donde las y los distintos protagonistas de las comunidades educativas se vieron marcados/as por la incertidumbre. De manera particular aparece el caso de los y las docentes para quienes este cambio al teletrabajo representó una fuente de carga laboral y desgaste emocional, en palabras de Hirmas y Cisternas (2020) citado en Poblete (2020, p.2):

No sólo se ven desafiados por el uso de nuevas tecnologías, de las redes sociales y su apropiación en función de lo educativo, sino también por diseñar materiales de enseñanza que prescindan de la mediación docente, que estén contextualizados al ámbito familiar, a la diversidad de estudiantes, que consideren la ausencia de recursos tecnológicos, de materiales de aprendizaje y las condiciones de vulnerabilidad en que se encuentran los niños (p.1).

Esta medida –inédita en el país- ha supuesto la suspensión de las clases presenciales a lo largo del país, cerrando momentáneamente “11.451 escuelas y afectando a alrededor de 3,6 millones de estudiantes” (Educación 2020, 2020).

En el plano de educación, precisamente los gobiernos adoptaron medidas de suspensión de actividades de clases presenciales acatando recomendaciones del sector salud a fin de evitar el contagio y extensión del virus. Cabe destacar que según cifras de la UNESCO (2020) cerca de 1.200 millones de estudiantes de todo el mundo han sido afectados por el cierre de escuelas y universidades debido al brote del COVID-19.

Collado (2020) señala que el cese de las actividades presenciales, obligó a profesores, estudiantes y padres a adaptarse a un intento de conservar una normalidad dentro del currículum escolar propuesto por el Ministerio de Educación de Chile para el año 2020, ante ese dictamen, aparecieron varias resistencias ante lo aparentemente inviable del asunto, ya que la comunidad educacional en su mayoría no se encontraba preparada para un cambio de tal magnitud.

Ante la metodología utilizada por tantos años realizando las clases de forma presencial, hoy resulta complejo adaptarse a esta nueva modalidad virtual, dentro de los primeros síntomas que surgen, Cáceres (2020) sostiene que aparece “la negación, la frustración y el miedo al fracaso” (p. 2). A lo anterior se suma, que hoy son los y las propias docentes quienes deben acompañar emocionalmente a sus estudiantes.

A su vez, es necesario considerar que hasta antes de la llegada del COVID-19 el sistema educativo chileno ya venía arrastrando el impacto de la crisis social y política que significó estallido social, que tuvo lugar en el país a partir del 18 de octubre de 2019, donde miles de personas salieron a las calles a lo largo de todo el país a manifestarse contra la

desigualdad y los abusos del modelo político-económico bajo el lema “Chile despertó” (Heiss, 2020).

En este contexto el sistema educativo tuvo que tomar acciones tales como la reducción de jornadas escolares, flexibilización de contenidos y el cierre de promedios de manera anticipada, constituyéndose como un cierre de año escolar atípico para la comunidad educativa en su conjunto, así como también para los y las docentes quienes se mostraron altos niveles de desgaste emocional de acuerdo al informe preliminar del Comité Educacional de la Coordinadora Feminista 8M (2020).

En las últimas décadas el sistema educativo chileno viene enfrentando un complejo escenario marcado por fuertes cuestionamientos al modelo educativo, su lógica mercantil y los diversos efectos que éste trae para los actores de la comunidad educativa, para el proceso educativo y la sociedad en su conjunto (Assael et al., 2015). Sin embargo, a pesar de estos fuertes cuestionamientos el modelo hasta hace una década seguía siendo presentado como exitoso y digno de imitar por parte de los países de la región (Assael et al., 2015).

En este sentido se vuelve clave la acción de protesta del movimiento social por la educación en toda su diversidad, la que cuestionó con fuerza esta lógica exitista, ejemplo de ello a nivel nacional es el surgimiento del movimiento pingüino durante el año 2011, liderado principalmente por estudiantes de enseñanza media y no siendo excluyente de otros niveles educativos. Este movimiento tuvo como bandera de lucha lo anteriormente mencionado y la solicitud explícita al Estado chileno a implementar y realizar modificaciones a leyes, toda vez

que aquello permita un acceso más universal e inclusivo en materia de educación, intentando escapar de la lógica mercantil antes mencionada.

Con la irrupción de un movimiento social por la educación, protagonizado básicamente por estudiantes secundarios y universitarios, que abrió, sino un cuestionamiento, al menos una fisura en la imagen y el discurso del éxito incuestionable del modelo (Assael et al, 2011).

Así también, investigaciones coinciden en que “el modelo educativo chileno ha sido y continúa siendo un caso extremo de aplicación sistemática de políticas de mercado y competencia en educación” (Assael et al., 2015. p. 335). El cual encuentra el origen de sus tensiones en el proceso de mercantilización iniciado por la dictadura cívico militar en el año 1980. En dicho periodo, la promulgación de la constitución de 1980 se convierte en el símbolo de la instauración de un nuevo modelo político, económico y social, que en el caso de la educación se dio por medio de la implementación de la Ley General de Educación (LGE) la cual significó cambios sustanciales en el sistema educativo y las formas de entender la educación (Assael et al., 2015).

Para referirse a este proceso de mercantilización de la educación antes señalado emergen diferentes maneras de nombrar el modelo educativo chileno, debido a que existe consenso entre varios autores de que no es posible hablar de mercado educativo como tal (Almonacid, Luzon y Torres, 2008; Cornejo, González y Caldichoury, 2007). En este sentido Cornejo (2012) utiliza el concepto “modelo escolar mercantil”, a su vez, Assael, Albornoz y

Caro (2015) se refieren a un cuasi-mercado educativo, mientras que Villalobos y Cuarema (2015) hablan de un sistema de orientación y competencia.

En esta misma línea Assael et al. (2011), identifica que el modelo educativo chileno de cuasi-mercado se sustenta en 4 pilares: el primero de ellos es el rol subsidiario del Estado que resguarda la libertad de enseñanza; un siguiente pilar serían los/as sostenedores privados como nuevos administradores de establecimientos; seguido por un sistema de subsidios portables por estudiante o voucher; junto con un cuarto pilar que tiene que ver con la privatización del sistema de educación superior.

Siguiendo este recorrido inserto temporalmente en el contexto chileno, durante los gobiernos posdictadura se realizaron una serie de reformas educativas, las cuales estuvieron lejos de significar un cambio profundo en la estructura del modelo educacional, puesto que estas reformas no tocaron los pilares del modelo, incluso durante los últimos años algunos de esos pilares se han visto reforzados mediante la inclusión de la gestión managerial de corte empresarial de donde destacan mecanismos como las evaluaciones estandarizadas y la gestión basadas en la competencia y resultados entre los establecimientos (Sisto, 2012; Vergel, Bonal y Zancajo, 2016).

Así entonces esta tendencia hacia la estandarización educativa no solo se da a nivel del modelo, a nivel macro, sino que también se aprecia respecto a la labor de los/as docentes (Assael, Albornoz y Caro, 2018). Nuevos estándares que cumplir, incentivos individuales, evaluaciones de desempeño, mayor flexibilidad laboral y la competencia entre pares (Cornejo

et al., 2015). Son la muestra de la aplicación del modelo de la Nueva Gestión Pública (NGP) en la educación. Donde sumado a la implementación del modelo de cuasi-mercado en la actualidad se asiste a la cada vez más creciente implementación de políticas basadas en las NGP en la educación donde criterios como la eficiencia y eficacia comienzan a regir la labor docente.

Este último aspecto ha sido ampliamente desarrollado por Sisto (2012) quien sostiene la idea de pensar en esta “política de evaluación e incentivos como un dispositivo subjetivante” (p. 37). Puesto que los impactos de las políticas NGP no solo impactan en el trabajo docente, sino que permean aspectos individuales como la identidad de los/as docentes.

Nuevas reformas se vienen transformando en políticas de “rendición de cuentas” donde los/as docentes se ven tensionados en el cotidiano del ejercicio docente, ya que en la práctica educar o enseñar para los exámenes parece ser la contradicción del rol docente en el marco de estas políticas (Darling-Hammond, 2004). Para Assael et al. (2018), se enfrentan a un escenario de pérdida de autonomía de su labor docente, donde el quehacer se reduce a planificar, evaluar y producir evidencias para la política, en otras palabras “se está imponiendo al docente un conjunto de prácticas y un comportamiento más cercano a una ética empresarial que al tradicional ethos del profesor” (Gewirtz y Ball, 2000 citado en Assael et al., 2018, p. 7). Se ve entonces impedida la posibilidad de que el profesorado ejerza con autonomía su profesión docente en el marco de fuertes exigencias de tipo empresarial, lo cual trae consigo una frustración y malestar que va al alza en este grupo de profesionales, puesto que en estas condiciones se comienza a perder el sentido del trabajo (Assael et al., 2018).

En efecto, la docencia se comienza a tecnificar, reduciendo su labor a la aplicación de políticas que diseñan expertos/as de manera genérica, lo cual se traduce en una precarización de las condiciones laborales y en el bienestar docente.

Actualmente, en contexto de COVID-19, sitúa al quehacer docente en un escenario mucho más problemático, en el que los docentes se encuentran hoy con diversos malestares como el desgaste emocional y altos niveles de estrés.

Por su parte para la académica Catherine Flores, perteneciente al Departamento de Educación de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Santiago de Chile, en un reportaje comenta sobre la salud emocional docente: “es clave atender la salud emocional de las y los educadores, ya que se trata de un factor esencial, especialmente si consideramos que en ellos se deposita la confianza de formar a los futuros ciudadanos de este país” (Flores, 2020). En esta misma línea la académica Lorena Medina, (2020) citada en Muñoz (2020), menciona que, hoy es clave prestar atención a la salud emocional de los/as docentes, puesto que al verse afectada podría repercutir en la relación con el estudiantado y colegas, poniendo en riesgo el desafío de una educación de calidad.

En tal sentido, la emergencia de la educación a distancia vino a reconfigurar la labor y el rol de los/as docentes del sistema educacional chileno, transformándose así en un periodo crítico y desafiante que a su vez da indicios de posibilidades en relación a grandes

aprendizajes en lo que respecta al sentir de los/as docentes para el sistema educacional. Sin embargo, a nivel mediático y en torno a medidas/lineamientos estatales, vemos como este tema no parece ser prioridad y en caso que lo fuera, las estrategias utilizadas no están dando resultados efectivos.

Es en este contexto que el sentir docente, cuestión poco abordada aún por la investigación nacional cobra aún más relevancia, ya que históricamente los/as docentes del sistema educativo chileno han presentado altos índices de malestar en materia emocional, siendo este tiempo de pandemia un periodo potencialmente crítico para estos actores, es por ello que surge la necesidad de conocer entonces sus múltiples dificultades, sus sentires, sus experiencias, su percepciones, sus estrategias a fin quizás de generar una preparación futura y con ello enfrentar de mejor manera las dificultades que aparecen en un contexto de pandemia, confinamiento, clases virtuales y posturas poco ergonómicas.

Actualmente existe una brecha investigativa en torno a la dimensión del profesorado y educadores de todo Chile ante la puesta en escena de una situación muy distinta de llevar el trabajo de educación a raíz del escenario pandémico. Asalta la necesidad de entender, entonces, las repercusiones de esta pandemia en el grupo específico de educadores, ya que al ser una experiencia reciente genera vacíos a la hora de entender sus efectos en la salud en general.

Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos

(entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad). Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal (Organización Panamericana de la Salud, 2009).

En los años 90' Bayes y Ribes (1992), argumentan como la psicología estaba involucrada en una enfermedad importante y menos conocida en ese momento como es el VIH-SIDA. Apelando a la evidencia y a modelos conceptuales y teóricos de la psicología experimental, su tesis principal era que, independientemente del origen del virus y su potencial tratamiento médico y /o la generación de una vacuna en el futuro, su adquisición proceso y tratamiento era desde un inicio y final un proceso psicológico. La investigación posterior ha generado abundante evidencia que muestra, tanto la prevención, la adherencia al tratamiento o el enfrentamiento, así como también el avance de múltiples enfermedades, estarían relacionadas a un tema de comportamiento.

Siguiendo con la idea anterior, se podría atribuir a los mecanismos por los cuales adquirimos, mantenemos y eliminamos nuestros comportamientos según Urzúa, Vera, Cauqueo, Polanco, (2020):

Estarían dados principalmente por medio del aprendizaje, por ende, los comportamientos involucrados en los procesos de salud y enfermedad responderían a los mismos mecanismos. De tal forma que, el pasar de una condición de ausencia de enfermedad a estar enfermo e incluso el éxito o no del tratamiento estaría determinado por nuestras creencias, (como

predisposiciones a la acción) y finalmente nuestro comportamiento pro o riesgoso para la salud (p.104).

A esto hay que agregar que, en casos de epidemias por virus parecidos al que produce el COVID-19, como el Sars, hay estudios que identifican el impacto en la salud mental en relación con síntomas de estrés postraumático (posteriores al evento), altos niveles de estrés, ansiedad, ira, sentimientos de estigmatización y temor a contagiar a familiares y colegas, estos últimos dos síntomas especialmente entre personal sanitario (Gardner y Moallem, 2015). Sin embargo, muchos de los problemas psicológicos que se presentan podrían estar más vinculados con la situación social que se genera y con las medidas para prevenir el contagio del virus (Jeong et al., 2016, p.105, citado en Urzua et al., 2020).

Esto último pone en evidencia que “las epidemias no constituyen exclusivamente un problema biológico y médico” (Álvarez, Rodríguez y Pérez, 2020, p.255), sino que en su construcción se intervienen una multiplicidad de factores, tales como: “los discursos que se elaboran en y sobre las epidemias; el papel que juega el saber experto frente al lego en su tratamiento, las decisiones políticas que se implementan o las tecnologías que se despliegan para vigilar y atender al fenómeno” (Álvarez et al., 2020, p.255).

Las medidas de prevención a contagios como la cuarentena, incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas. En ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren. Por otro lado, la cuarentena reduce la disponibilidad de intervenciones psicosociales oportunas y de asesoramiento psicoterapéutico de rutina, (Xiao, 2020, citado en Huarcaya, 2020).

Existe también un factor llamado ansiedad por salud, este ocurre cuando algunos cambios o sensaciones corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad. Se caracteriza por interpretaciones catastróficas de sensaciones y cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud y la enfermedad, y malos mecanismos adaptativos. En el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que incrementa su ansiedad, influye en su capacidad para tomar decisiones racionales y en su comportamiento. Esto ocasiona conductas desadaptativas, como acudir frecuentemente a los centros de salud para descartar la enfermedad, excesivo lavado de manos, retraimiento social y ansiedad por comprar (Taylor, 2020, citado en Huarcaya, 2020).

Huremovic (2019) menciona que, las personas que están en aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas y físicas, que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT).

A su vez Huremovic (2019) señala que “ya el contexto de una pandemia es importante tener en consideración la pérdida de funcionamiento que puede acompañar a la enfermedad adquirida, y esto a su vez representarse en desmoralización y desamparo, llegando a configurar un estado de duelo” (p.4).

El psiquiatra enfatiza en las problemáticas que esto puede conllevar, “las personas sometidas al estrés del brote pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y en caso de persistir con ánimo triste se puede presentar un trastorno depresivo mayor (TDM) (Huremovic, 2019, p.4)

Por su parte Yuan (2020), nos explica que si bien aún es pronto para saber el alcance real de las consecuencias psicosociales de la pandemia, estudios recientes dan cuenta de los efectos desencadenados en la vida de las personas, como una amplia variedad de problemas psicológicos, especialmente sintomatología ansiosa y depresiva, los cuales se relacionan directamente con las medidas impuestas por los gobiernos ante esta pandemia.

Wang (2020), en el primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena, producto de la pandemia en China, nos habla de que los dos puntos más relevantes a la hora de afectar el bienestar psicológico y físico, serían la pérdida de hábitos y el estrés psicosocial.

Por otra parte a nivel social las repercusiones sobre las familias Sood (2020), citado en Intriago, (2021) indican lo siguiente:

A nivel social la repercusión a la familia por las medidas adoptadas, se han producido trastornos psicológicos y psiquiátricos como el estrés postraumático, confusión, frustración, depresión, ansiedad, pánico y de conducta, también ha provocado la separación de la familia dolor, duelo, soledad, miedo, histeria colectiva, desinformación en las redes sociales,

inseguridad financiera, la estigmatización y otros problemas de salud mental (p.627).

En lo que concierne en el ámbito de la educación, la emergencia de este nuevo escenario ha supuesto que la comunidad educativa se vea en la necesidad de hacer uso de nuevas tecnologías y múltiples soluciones posibles para mantener las metas curriculares comprendiendo que: “un buen sistema educativo es la piedra angular de una sociedad más democrática, participativa y justa” (Educación 2020, 2020).

Ante el cese de las actividades académicas, surgieron importantes cambios con respecto a la forma de hacer educación. Radicales nuevas respuestas y formas de ejercer la labor educativa que hasta antes no habíamos practicado como sociedad.

Este nuevo escenario social pone a “más de 230 mil docentes y directivos que tienen a su cargo diseñar y desarrollar los procesos educativos y pedagógicos necesarios para garantizar el derecho a la educación de los niños, niñas y jóvenes, apoyados por cerca de 179 mil asistentes de la educación” (Educación, 2020).

La situación de pandemia expone la incertidumbre en cuanto al cómo dar continuidad a los procesos educativos, develando interrogantes acerca de las dificultades y desafíos que la educación online podría generar en el proceso de aprendizaje, dentro de ellas podemos vislumbrar los siguientes aspectos desarrollados por Bobadilla (2020, p.25):

- Presencia difusa del límite del espacio laboral y de la vida personal y cotidiana. El trabajo de enseñanza se lleva a cabo en los hogares de los/as docentes sin contar con

espacios adecuados para esta tarea, ya que no son lugares de trabajo. A esto hay que sumarle las tareas de cuidado y enseñanza a los/as propios hijos/as que se encuentran también en el ámbito doméstico.

- Extensión de los horarios previstos para la jornada de trabajo bajo cierta “hiperconexión” a los diferentes dispositivos que atienden las múltiples formas de referenciarse, comunicarse, acompañar y contener a los estudiantes.
- Hay una transferencia de trabajo y gastos que son absorbidos por los docentes y estudiantes, como el tecnológico (compra de equipos o reparación), la energía eléctrica, la conexión a internet.
- Se comienza a consolidar la modalidad de “teletrabajo educativo” o “remoto” mediante las diversas plataformas digitales, sin apoyo tecnológico y económico institucional para poder “garantizar la continuidad pedagógica”.
- Modificación forzada de los métodos de enseñanza–aprendizaje, donde se fueron readecuando los contenidos y estrategias pedagógicas sin contar con capacitación específica. Así como la interrogante respecto a cómo entregar el contenido de las materias y cómo repensar los mecanismos de evaluación en contexto de este nuevo panóptico social.
- Sobrecarga y saturación de los docentes por la extensión de la jornada de trabajo y la multiplicidad de las tareas por la nueva modalidad virtual; refieren algunos docentes en reuniones de equipo “estoy muy agotada por estar conectada al celular, mail, aula

virtual, facebook, zoom grupo de whatsApp, jitsi, etc”, “se siente el encierro”, “trabajar con los/as hijos/as en casa es agotador”.

Romero (2013) expone que los docentes producto de la educación a distancia, se sienten sobrepasados por la desmedida cantidad de preguntas hechas por los y las estudiantes, no considerando el tiempo institucional y personal del profesorado.

En otra parte Cáceres (2020) menciona que el profesorado se encuentra ante diversas interrogantes tanto en el ámbito Profesional como también individual, apareciendo síntomas como la negación, frustración y miedo al fracaso, producto de la nueva forma de enseñar.

Con respecto a la situación de los y las estudiantes, una encuesta reciente realizada a principios de abril de 2020 entre casi 1.300 estudiantes mostró que, más del 75 por ciento dijo que no cree que esté recibiendo una experiencia de aprendizaje de calidad (OneClass de preparación para el examen en línea, 2020). En una encuesta separada de 14,000 estudiantes universitarios y graduados también a principios de abril por una empresa que califica a las escuelas y colegios, el 67 % dijo que no encontraron a las clases en línea tan efectivas como las presenciales durante esta pandemia (Nicho, 2020, citado en Abreu, 2020, p.7).

Para el profesorado, pueden aparecer diversas problemáticas, Cáceres (2020) desglosa algunas, como problemas de conectividad virtual, dado por la falta de acceso o por una mala calidad del servicio de internet, también aparecen problemas estructurales, ignorancia en el uso de los aparatos tecnológicos o directamente la inexistencia de ellos dentro del hogar, aparecen entonces de forma muy clara las variables económicas y sociales que afectan tanto a estudiantes como también al profesorado.

Franco (2008) plantea los principales factores que determinan la desigualdad en Latinoamérica:

El patrimonio, la demografía, la ocupación, las brechas de remuneraciones y la educación, no siendo modificables en el corto plazo los factores patrimonial y demográfico, estimándose también que alrededor de un 80% de la población latinoamericana tiene un patrimonio que es inferior al nivel promedio de la sociedad; en tanto en lo demográfico, el crecimiento de la población se concentraría en los hogares más pobres, siendo precisamente éstos hogares de menores ingresos los que tienen en promedio más miembros (p.3).

Quiroz, (2020) hace mención a que las desigualdades en Chile, están muy relacionadas también con el territorio donde se encuentran dichos establecimientos educacionales, donde zonas céntricas suelen tener un mejor rendimiento en las pruebas de calidad o selección Universitaria.

Es de igual relevancia la inequidad en cuanto al apoyo de padres y apoderados en el proceso educacional, quienes deben contar con las herramientas tecnológicas, (computador, tablet, celular que funcionen óptimamente), medios (internet de calidad), tiempo y conocimientos necesarios (Quiroz, 2020).

Cáceres (2020), hace referencia a lo siguiente, la educación online presenta flexibilidad horaria, esta se valora como una de las grandes ventajas, pero a la vez puede causar un aumento de trabajo en tiempo que antes no eran destinados para ello, involucrando

cambios de rutinas, y posiblemente interfiriendo en la calidad de sueño, hábitos alimenticios, sociales y de ocio.

En lo que respecta a las repercusiones físicas Acuña, Martínez y Pérez (2008) indican las implicancias de que las clases sean dictadas por medio de pantallas, lo cual presenta como: fatiga ocular, cefalea, enrojecimiento de ojos y visión borrosa.

En Chile, las enfermedades musculoesqueléticas se ubican en los primeros lugares de prevalencia relacionadas al trabajo, gran parte de ellas corresponden a enfermedades de tejidos blandos que se han originado de manera acumulativa sin que intervenga un traumatismo agudo (Mutual Seguridad, (2003), citado en Muñoz 2012, p.101).

Otro factor que influye en la salud integral estaría relacionada con el sedentarismo laboral, lo anterior Rico (2020) señala lo siguiente:

Los docentes desde el punto mental y corporal aparecen a través de la fatiga el estrés, depresión, y la ansiedad por otra parte en lo corporal dolencia de cuello, espalda incluso piernas que ocurre cuando se lleva una misma posición sedente durante una larga jornada. Lo que manifiesta que el sedentarismo laboral es un problema que está apareciendo más fuerte a lo que se venía fomentando en la “oficina” ya que, en horario de trabajo empresarial, organización, etc., se contaban con pausas activas, breaks entre otras que llevaban al sujeto al movimiento. Ahora con el auto trabajo la independencia laboral los docentes no cuentan con estímulos de movimiento para evitar

fatigas mentales y corporales por último el sedentarismo del teletrabajo es un problema social que se esconde y nadie ataca (p.18).

Todo lo anterior, y a modo de síntesis, supone un enorme nuevo campo de investigación respecto a los efectos de la pandemia y como esta ha repercutido en las formas de educación que surgen ante la emergencia de este nuevo panóptico educativo, aportando a la brecha investigativa y explorando la dificultad existente desde una visión integradora en esta temática.

Desde ese punto se torna importante conocer la experiencia del profesorado en relación a las repercusiones en el ámbito de las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales durante la pandemia Covid-19.

La investigación abarcó profesoras y profesores de Enseñanza Básica participantes de los “Talleres de Autocuidado” del Programa Habilidades Para la Vida 1 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, pertenecientes a cinco establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia, que estuvieron dispuestos/as a ser parte de este proceso investigativo.

II. Pregunta de Investigación

¿Qué repercusiones en el ámbito de las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales durante la pandemia Covid-19 experimentó el profesorado, participantes del Programa Habilidades Para la Vida implementado por UAHC en la comuna de Cerro Navia durante la pandemia 2020?

Objetivo General:

- Conocer las experiencias psicosociales, emocionales y corporales del profesorado participante del Programa Habilidades Para la Vida 1 implementado por UAHC en la comuna de Cerro Navia durante la pandemia.

Objetivos Específicos:

- Describir las repercusiones en las relaciones sociales en el profesorado durante la pandemia Covid-19.
- Indagar en la repercusiones emocionales y estados de ánimo en el profesorado durante la pandemia Covid-19.
- Identificar las repercusiones corporales en el profesorado durante la pandemia Covid-19.

III. Metodología

3.1. Tipo de Estudio

Esta investigación se trata de un estudio de tipo exploratorio, los estudios exploratorios se desarrollan cuando el objetivo a ser investigado es un tema o problema poco estudiado (Hernández, Fernández y Batista, 2014). Este tipo de estudio “sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos” (Hernández et al. 2014, p 91).

3.2. Enfoque de la Investigación

La presente investigación se trata de un estudio cualitativo, considerando a Hernández, Fernández y Batista (2014), este tipo de enfoque metodológico nos permite obtener las perspectivas y puntos de vista de los y las participantes, es decir, que nos adentramos en el mundo de las subjetividades, donde lo que importa de los actores y actoras protagonistas de la experiencia, es conocer sus emociones, prioridades, significados, sus sentires y pensares.

Para Rodríguez, Gil y García (1996), la investigación cualitativa “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas” (p.32).

De esta forma, se pretende con dicho estudio introducimos a los significados y sentidos, de aquellas vivencias sociales de los efectos psicosociales de la pandemia Covid-19 en profesoras/res participantes del “Taller de Autocuidado del Programa Habilidades Para la Vida 1, pertenecientes a distintos establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia.

Dentro de la investigación cualitativa es posible determinar el tipo de estudio, en este sentido la presente investigación se trata de un estudio exploratorio de corte fenomenológico.

Para Rodríguez, Gil y García (1996):

La investigación fenomenológica es la descripción de los significados vividos, existenciales. La fenomenología procura explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana, y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables, el predominio de tales o cuales opiniones sociales, o la frecuencia de algunos comportamientos (p. 40).

En Hernández et al. (2014) definen que: Tanto en la fenomenología como en la teoría fundamentada obtenemos las perspectivas de los participantes. Sin embargo, en lugar de generar un modelo a partir de ellas, se explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno” (p. 493).

De este modo, el tipo de estudio *fenomenológico* se ajusta al proceso investigativo para conocer las experiencias y efectos de la pandemia covid-19 en el profesorado.

3.3. Unidad de Análisis

La unidad de análisis de esta investigación comprende a profesoras y profesores de enseñanza básica participantes en los “Talleres de Autocuidado” del Programa Habilidades Para la Vida, pertenecientes a cinco establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia.

3.4. Universo

Se entenderá por universo a la totalidad de profesores y profesoras de enseñanza básica participantes de los “Talleres de Autocuidado” del Programa Habilidades Para la Vida

1, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, pertenecientes a cinco establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia, durante el año 2020. A continuación se detalla dichos establecimientos:

- Escuela Sargento Candelaria
- Escuela Federico Acebedo Salazar
- Escuela República de Croacia
- Escuela Santo Domingo de Guzmán
- Escuela Rene Escauriaza

3.5. Selección de Casos

Para definir los criterios de selección de casos, precisamos los siguientes aspectos:

1. Profesoras y profesores que se encuentren desarrollando sus labores como docentes en este contexto pandémico año 2020.
2. Profesoras y profesores que actualmente estén participando de los “Talleres de Autocuidado” del Programa Habilidades Para la Vida 1, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, año 2020.
3. Dentro de los planteamientos de la selección de casos en la investigación cualitativa, existen varios tipos, en esta investigación se pretende que la selección sea de participantes voluntarios/rias (Hernández et al. 2014). Ruíz Olabuénaga (2012) define a este tipo de selección de casos como muestreo opinático, donde señala que: “El investigador selecciona los informantes que han de componer la muestra siguiendo un criterio estratégico personal: los más fáciles (para ahorrar tiempo, dinero,...), los que voluntaria o fortuitamente le salen al encuentro (...)” (p. 64).

En función a los criterios seleccionados, y en relación a la accesibilidad de la fuente, la selección de casos, finalmente se conforma con un total de 5 docentes pertenecientes a los distintos establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia, participantes del Taller de Autocuidado del Programa Habilidades Para la Vida 1 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, año 2020. Cabe señalar que, por parte del investigador, así como también junto al apoyo del Programa de Habilidades Para la Vida 1, se realizaron todos los esfuerzos para acceder a las y los docentes, ya que las/os mismos se encontraban con una sobrecarga laboral, por lo que fue de mayor complejidad concertar una entrevista. Pese a lo anterior se logra convenir con 5 docentes para la realización del levantamiento de la información.

3.6. Técnicas de Recolección de Datos

Al plantearse un estudio de corte cualitativo se ha determinado como técnica de recolección de datos la “entrevista semiestructurada”. “Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Hernández et al. 2014, p. 403). Si bien se ha propuesto como técnica principal entrevistas semiestructuradas, “en la indagación cualitativa los instrumentos no son estandarizados, sino que se trabaja con múltiples fuentes de datos, que pueden ser entrevistas, observaciones directas, documentos, material audiovisual, etc.” (Hernández et al. 2014, p. 397).

Así mismo cabe señalar que dentro de un estudio fenomenológico “los datos se obtienen principalmente a través de entrevistas fenomenológicas (...)” (Monje, 2011, p. 113).

De acuerdo con lo anteriormente señalado, la fuente principal considerará, fuentes orales derivadas de las entrevistas.

3.7. Técnica para el Análisis de la Información

En la presente investigación, la elección de la técnica para el análisis de la información será “análisis de contenido”, ya que esta “es una técnica de investigación para el análisis sistemático del contenido de una comunicación (...) (Monje, 2011, p. 119). Este tipo de análisis de contenido cualitativo permite la verificación de temas, de palabras o conceptos en un contenido, para ello se deberá desarrollar un sistema de clasificación que a su vez permita categorizar los mensajes dentro del contenido (Monje, 2011).

Este análisis de contenido se desarrollará a partir del análisis de los relatos, sobre la base de una matriz con cuatro grandes categorías: Repercusiones Sociales; Repercusiones Emocionales; Repercusiones Cognitivas, y por último Repercusiones Corporales, a su vez estas categorías cuentan con sus respectivas subcategorías, que en la Tabla N ° 1 se puede observar con más detalle.

IV. Análisis de Datos

Para la realización de este análisis, se ha elaborado las siguientes categorías y subcategorías:

Tabla N ° 1
“Tabla de categorías y subcategorías de la investigación”

| Categorías | Subcategorías |
|--|--|
| 1. Repercusiones en la relaciones sociales | 1.1- Estado de las relaciones sociales |
| | 1.2- Formas de relación social |
| | 1.3- Percepciones en torno a las relaciones sociales |
| | 1.4- Relaciones sociales y docencia |
| 2. Repercusiones en las emociones y el estado de ánimo | 2.1- Percepción de las emociones y estados de ánimo |
| | 2.2- Factores de cambios emocionales o de estados de ánimo |
| 3. Repercusiones Cognitivas | 3.1- Cambios en la atención y concentración |
| | 3.2- Funciones ejecutivas |
| 4. Repercusiones Corporales | 4.1- Rendimiento físico |
| | 4.2- Alimentación y sueño |

1. Categoría Repercusiones en las Relaciones Sociales

Cuando se establece indagar en la dimensión “Relaciones Sociales” en las docentes producto de la pandemia Covid-19 lo que esta investigación espera es poder acercarse de manera preliminar comprender las variantes que confluyen en esta categoría, es por ello que se dispone de cuatro subdimensiones para el análisis, en la primera subcategoría revisamos el estado actual de las relaciones sociales; en la segunda indagamos en las formas que se han mantenido las relaciones sociales en este contexto pandémico; en la tercera subcategoría se inquiriere sobre las percepciones de las relaciones sociales; y por último se ahonda en las relaciones sociales y la docencia en relación con la situación actual.

1.1. Estado de las relaciones sociales

El análisis de esta subcategoría permite observar la existencia de un elemento común o central, el cual se reproduce una y otra vez en cada una de las docentes, permitiendo con ello entender lo transversal en relación a los efectos que conllevó las medidas sanitarias, específicamente el confinamiento, tal medida repercutiendo en las relaciones sociales durante la pandemia.

El elemento común al que se hace referencia corresponde a la “disminución en las relaciones sociales”, los relatos van desde el poco contacto con familiares y amistades, hasta la nula relación social al inicio de la pandemia.

También se puede observar en los relatos que, a partir de la dinámica laboral, pese a vivir con la familia la interacción también se vio afectada, siendo ésta de manera limitada o de poco contacto.

"De inicio cero, sólo social con mi familia, la cercana que vive aquí no más. No salimos a ninguna parte, todos bien aislados" (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

"Fue limitado, poco contacto con amistades, familiares (...) y eso que uno vive con la familia. Por la pega uno se aisló porque pasaron a primer plano los estudiantes, la prioridad" (Participante 3, 30 de noviembre 2020).

"La relación social fue menos que antes porque ya estábamos todos encerrados" (Participante 5, 10 de diciembre 2020).

Las docentes dan cuenta sobre la reducción abrupta de sus relaciones sociales, ya sean estas en el ámbito de amistades como las familiares, e inclusive mencionan que se vio disminuido el contacto con aquellos familiares con los que conviven, pasando en primer lugar la demanda laboral.

En relación con lo anterior, Huremovic (2019) menciona que, las personas que están en aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas y físicas, que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT).

1.2. Formas de relaciones sociales

Las docentes en esta subcategoría refieren la forma de sus relaciones sociales, aquella que es sostenida con estudiantes y apoderados/as, cuáles han sido sus desafíos y las dificultades de este nuevo contexto en la forma de educar, lo anterior relacionado profundamente por las condiciones de alta vulnerabilidad de los colegios, la accesibilidad de herramientas para lograr la comunicación y la poca experticia de los nuevos mecanismos de conectividad, destacando la modalidad presencial como un mejor aporte en la hora de educar.

"(...) hablando en un contexto de un colegio en el cual su vulnerabilidad es bastante alta, no hay muchas herramientas con las que tú te puedes comunicar, estamos hablando de personas que no tienen los recursos o que no entienden mucho el cómo utilizar los recursos que también se le pueden proporcionar" (Participante 4, 7 de diciembre 2020).

"Creo que en la manera presencial es mucho más lo que se puede aportar que via zoom o este tipo de plataformas, de cierta forma había clases que eran particulares, porque tenías que organizarte con el horario en el que el estudiante pudiese tener un teléfono" (Participante 4, 07 de diciembre 2020).

En vinculación al análisis anterior, (Cáceres, 2020) señala que, en la forma de relacionarse emergen problemas de conectividad virtual particular de cada estudiante, ya sea por falta de acceso a internet de calidad, inadecuada infraestructura en los hogares, desconocimiento de las herramientas o inexistencia de medios tales como: computador o celular idóneos, que permitan participar en las clases de manera eficaz; así como también las variables económicas y sociales diversas que intervienen a los educandos y educadores.

Por otro lado, las docentes hacen mención las plataformas más utilizadas para llevar a cabo sus interacciones, entre ellas se encuentran aplicaciones como zoom, google meet, whatsapp, llamadas y hasta mensajes de textos:

“Whatsapp, teléfono y ahora el meet y zoom son nuestras nuevas formas de relacionarnos” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“Todo lo que es tecnológico. videollamadas, llamadas por teléfono, mensaje de texto, whatsapp” (Participante 5, 12 de diciembre 2020).

1.3. Percepciones en torno a las relaciones sociales

Respecto a las percepciones de los desafíos en las relaciones sociales en contexto pandémico, se pudo recoger distintos elementos como: la complejidad de la situación que requirió de una adaptación vertiginosa; la efectividad del trabajo con los estudiantes; las dificultades al enfrentarse a la tecnología, lo cual generó nerviosismo y ansiedad en las docentes; y por último señalan lo agobiante de mantenerse trabajando frente al computador por largos periodos.

“Ha sido difícil, pero nos hemos ido acostumbrando” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“No es lo mismo el trabajo con los niños, siento que no es tan efectivo el trabajar a través de las plataformas y no hacerlo de manera presencial” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“No soy muy tecnológica (...), dudo mucho, me pongo muy nerviosa (...), relacionarme así socialmente significó en mi mucha ansiedad” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

“Terminaba almorzando, tomando desayuno, cenando todo frente al computador (...), fue muy agobiante” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

1.4. Relaciones sociales y la docencia

En el ámbito de las relaciones sociales y la docencia, se rescatan variados aspectos, entre ellos: en cómo el contexto pandémico repercutió en el quehacer profesional docente, por otro lado se vuelve a reiterar la enseñanza virtual como una experiencia diferente a la presencial, especialmente por condiciones de accesibilidad; a su vez tres docentes reconocen el trabajo colaborativo y el apoyo de colegas y la comunidad educativa en los desafíos de incorporar nuevas modalidades de enseñanza (cápsulas, videos, trabajo en duplas por plataformas virtuales).

Otros elementos que proporcionan las docentes es, cómo la cantidad de sobrecarga laboral ha consumido aquellas áreas destinadas a las familias, a la vida social o hobbies; los desafíos de compatibilizar con las/os colegas labores educativas y sus responsabilidades como madres/padres de familia; por último se indica la labor de las docentes en la mediación con las madres y padres para calmar el estado de ansiedad de estos por causas del encierro y todo lo que gatillo el contexto pandémico, señalan la presencia de una aparentemente aula

invertida, en que los padres pasarían a ser profesores, y los profesores colaboradores de los mismos.

“Enseñar a través de una pantalla no es lo mismo que presencial, no todos tienen conectividad” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“(…) se ha generado trabajo colaborativo (…)” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“(…) la situación de pandemia, para los profesores, prácticamente fue consumir la vida social o hobbies” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

“(…) complejo las relaciones sociales, porque también te tienes que adecuar a tu colega, el que es papá o mamá (…)” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“(…) calmar a los papás, estaban muy ansiosos, muy afectados con todo esto (….) y te afecta que prácticamente esto es un aula invertida, ellos fueron los profes y nosotros los colaboradores, ellos están enseñando todo” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

2. Categoría repercusiones en las emociones y el estado de ánimo

Esta categoría de análisis abarca el ámbito del estado anímico y emocional, Cáceres (2020) señala que la educación online presenta flexibilidad horaria, esta se valora como una de las grandes ventajas, pero a la vez puede causar un aumento de trabajo en tiempo que antes

no eran destinados para ello, involucrando cambios de rutinas, y posiblemente interfiriendo en la calidad de sueño, hábitos alimenticios, sociales y de ocio.

2.1. Percepción de las emociones y estados de ánimo

Para efectos de este estudio es preciso definir los siguientes conceptos:

a. Emociones:

Para Maturana (1992) “la emoción no es un sentimiento sino, desde un punto de vista biológico, una disposición corporal dinámica que define los distintos dominios en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción cambia de dominio de acción; la emoción es el sustrato de nuestro comportamiento y premisa fundamental de todo sistema racional” (p.2).

Choliz (2005) a su vez señala que una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta de comportamiento o expresiva.

b. Estados de Ánimo:

Los estados de ánimo negativos son “reminiscencias de las emociones, las cuales aumentan las posibilidades de niveles de estrés altos y prolongados. (...) los estados de ánimo negativos de larga duración, como el estrés crónico y grave, poseen un efecto negativo en el funcionamiento biológico de las personas, pudiendo causar a largo plazo defectos orgánicos irreversibles” (Rieffe, Villanueva, Adrián y Górriz, 2009, p.3).

A partir de los relatos recogidos en esta subcategoría, se pudo observar en relación a las emociones, aquellas que más se repitieron en las docentes, las cuales son: la angustia y ansiedad; otras que salieron a la luz son emociones como de molestia, rabia y frustración. En lo que respecta a los estados de ánimo que mencionan las docente se encuentra: desgano, episodios de euforia y luego un descenso abrupto de lo anterior.

Yuan (2020), nos explica que si bien aún es temprano para saber el alcance real de las consecuencias psicosociales de la pandemia, estudios recientes dan cuenta de los efectos desencadenados en la vida de las personas, como una amplia variedad de problemas psicológicos, especialmente sintomatología ansiosa y depresiva, los cuales se relacionan directamente con las medidas impuestas por los gobiernos ante esta pandemia.

Por otra parte López y Pérez (2020) señalan que “la profesión docente es considerada como la ocupación que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica (...). “El trabajo en el mundo” elaborado por la Organización Internacional del Trabajo en el año 2010, reconoce que el estrés y el síndrome de Burnout son una amenaza significativa para los docentes. Por tanto, la docencia es una de las profesiones que más intensamente ponen en peligro la salud y el bienestar de quienes la ejercen” (p.6).

De esta manera vemos, que, si tales emociones persisten en el tiempo podrían llevar a trastornos del estado de ánimo, e inclusive puede derivar a un deterioro de la salud mental más complejas como lo es la depresión u otros trastornos mentales.

"(...) ha sido un aprendizaje emocional porque fue gradual, de sentirme muy acongojada por la situación (...) yo creo que lo que más siento cómo me ha

afectado en mi ser, es esto de sentir ansiedad” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

"Eran tan pero tan inestables las emociones que te hacían dudar de todo (...) de verdad era una montaña rusa de minutos, de días, si yo te pudiera decir que hubiera una semana completa que yo estaba estable, mentira no podría ni siquiera decir eso" (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“He experimentado todas las emociones de angustia, de preocupación (...)” (Participante 5, 12 de diciembre 2020).

“(...) me mantuvo los cambios emocionales de rabia, de ansiedad, de molestia (...) (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“(...) de repente un día no tenías ganas de hacer nada” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“(...) yo creo que eran altos y bajos (...) yo tenía como esos momentos en que estaba muy eufórica, con muchas ganas, pero tenía otros momentos en que decía: (...) no está resultando nada aquí (...) entonces como que te bajoneaba. Estábamos en esa dinámica muy inestable, en donde por lo menos los primeros dos meses o dos meses y medio, fue realmente agobiante" (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

2.2. Factores de cambios emocionales o de estados de ánimo

La anterior subcategoría puede ser comprendida al revisar los factores que causan los cambios emocionales o los estados de ánimo, se podría decir que primeramente se produce estas condiciones o factores que repercuten finalmente en los estados emocionales y anímicos de las docentes. Los factores son variados, entre ellos se encuentran:

- El proceso de confinamiento y pérdida de socialización física.
- Exigencia laboral, llegando a extenderse hasta altas horas de la noche la jornada de trabajo.
- Problemas en la conectividad (internet), déficit en los procesamientos de las herramientas software de los computadores.
- Sostener y acompañar emocionalmente a los/as estudiantes y sus familias.
- Así mismo los anteriores factores enunciados repercutió en las docentes con alto índice de estrés.

“(…) siento que nadie estaba preparado para esto, desde la directora hacia abajo (...). Te pedían que hicieras tu trabajo como un año normal, pero no era un año normal, más de algún profesional; con complicaciones, dificultades emocionales, entre rabia, angustia, molestias, de todo un poco” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“El estar encerrada en la casa sin poder salir, fue un cambio de un día para otro y el hecho de no compartir con más gente, o a lo mejor, sí conversabas vía teléfono, por videollamadas, pero no era lo mismo que en colegio que andabas

de un lado para otro, entonces, yo creo que eso pudo haber sido” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“(…) el grupo que yo tengo les voy realizando clases uno por uno, entonces, siento que eso me afectó, yo creo que desde el amor, como profesora, tú puedes conseguir muchas cosas con los niños, extraño mucho esa cercanía (…) el tema afectivo, más de piel, creo yo que se encuentra un poco más afectado, ya que se puede conseguir mejores resultados con ellos” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

"A mí me costó coordinar los tiempos y eso me mato, emocional, psicológicamente y también físicamente, había días en que trabajaba de las 8 am hasta las 00 de la noche” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

"Me quedaba trabajando hasta muy tarde, no me acostaba antes de las dos o tres de la mañana, entonces, después, al otro día igual retomaba temprano y por eso se veía un poco afectado en el estado de ánimo” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

"Mucha angustia porque de repente no me funcionaban los power, quería hacer una clase virtual y se me caía a cada rato por el internet. Entonces, eso te provoca un estrés, un dolor de cabeza siempre (...)" (Participante 5, 12 de diciembre).

"(...) absorber todos los problemas que conlleva la pandemia, problemas sociales que tuvieron los niños, apoderados, muchas familias y eso, uno también lo absorbe" (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

“Darse cuenta de que hay estudiantes con los que efectivamente nunca te pudiste relacionar, nunca te pudiste comunicar, siempre hubo una barrera, que también eso a uno lo bajonea (...) (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“El factor de los apoderados que no eran muy cumplidores, entonces eso me iba gatillando estrés, más de los apoderados que de los alumnos (...)” (Participante 5, 12 de diciembre).

Otro aspecto interesante a revisar en esta categoría, son aquellos factores que repercutieron de manera positiva el estado emocional y anímico. Dichos aspectos tienen que ver con la contención entre colegas, y aquellas rutinas de pausa laboral destinadas al autocuidado, dicho espacio eran proporcionados por el Programa Habilidades Para la Vida 1, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

“La contención fue clave, no dejamos de juntarnos, nos juntábamos cada dos semanas o si era necesario antes, pero solo nosotros, colegas, sin dirección, sin nadie, colegas, cosa que fuera casi una junta de amigos” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

"(...) con las clases de yoga aprendí un montón; ahí me revolucionó el mundo, para mí fue un salvavidas emocional, el de aprender a respirar" (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

3. Categoría Repercusiones Cognitivas

Para el estudio de esta categoría es preciso revisar el concepto de cognición desde una perspectiva psicológica. Según Groome (2005) “concierno con la forma en que recibimos información del mundo exterior, como hacemos sentido de esa información y el uso que le damos” (p.1).

Por otra parte la Comunidad Informativa sobre los Problemas del Desarrollo y Aprendizaje (s/f) señala que “los procesos cognitivos se entienden como todo aquel conjunto de operaciones mentales que realizamos de forma más o menos secuenciada con el fin de obtener algún tipo de producto mental. Se trataría de cada una de las operaciones que realizamos que nos permiten captar, codificar, almacenar y trabajar con la información proveniente tanto del exterior como del interior.

Existirían distintos tipos de procesos cognitivos, básicos y superiores. Entre los procesos básicos se encuentran: la sensopercepción, la atención, procesamiento de la información y la memoria. Los procesos cognitivos superiores consideran los siguientes: el pensamiento, funciones ejecutivas, aprendizaje, lenguaje, creatividad, motivación etc.

Para fines de esta investigación se determinó las siguientes subcategorías que están relacionadas a las funciones cognitivas y que podrían vincularse con el ejercicio de la

docencia: la atención y concentración; una subcategoría emergente que tiene que ver con las funciones ejecutivas, todo lo anterior con la finalidad de observar de manera más específicas estas dimensiones de la cognición en las docentes.

3.1. Cambios en la atención y concentración

Entenderemos por atención como la capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales, la concentración es la capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto o sobre la tarea que se esté realizando.

Las docentes manifestaron en su totalidad haber transitado por procesos de falta de concentración por distintos factores que intervienen en su quehacer disciplinar, entre dichos factores se encuentran: las responsabilidades y roles que debían asumir dentro del hogar (ser madre, esposa y a su vez trabajar); lo relacionado a los tiempos de reparación y descanso; desorden en el trabajo al inicio de la pandemia, lo anterior con respecto a la incertidumbre de este nuevo escenario; el desafío de enfrentarse a innovar herramientas pedagógicas de manera virtual; altos niveles de estrés, y por último una docente expone haber sido diagnosticada con TDA (Transtorno de Deficit Atencional), lo interesante de esta última docente es que menciona los beneficios que ha experimentado a través del yoga, quien alude ver mejoras en su concentración gracias a estas prácticas.

“La concentración, un poco afectada, porque costaba más hacer la pega. De manera presencial, la concentración es distinta porque puedo dedicarme al trabajo, aquí en la casa tengo que compartir mis distintos roles: mamá, hija,

esposa, pareja, trabajar, todo aquí mismo, en un mismo espacio, es complejo” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“(…) sí se veía afectada la concentración y la atención porque las horas de sueño, claramente no eran las mismas. no prestaba la atención y la concentración suficiente que se requería” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

"Mi concentración estaba ahí limitada jaja... Sí, sí yo creo que eso de la concentración también iba ligado porque muchas veces como te decía que soy tan creativa y que siempre se me ocurren cosas, ya párense hagan esto, tomen una hoja, escriban en el pizarrón, hagan un dibujo, como ya no tenía esas herramientas, o ya las había agotado todas y no quería volver a repetirlas, me quedaba tan pegá en un tema, que no avanzaba (...)" (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“(…) cuando estaba con mucho estrés, uno tiene mil cosas en la cabeza, entonces me costaba mucho concentrarme (...)" (Participante 5, 12 de diciembre).

"Durante la pandemia tenía que clasificar todo, fue terrible porque era un desorden, más la incertidumbre y uno no sabe lo que está haciendo (...), hace poquito me están diciendo que parece que tengo TDA y claro, yo siempre he sido dispersa, toda la vida, y hacer ejercicios de yoga me permitió terminar tareas pequeñas (...) empecé a notar cambios, ahora puedo concentrarme en

algo escrito y "ok" con eso basta. Entonces, sí me siento más enfocada, esa yo creo que es la palabra" (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

3.2. Funciones Ejecutivas

Bauermeister (2008) define a las funciones ejecutivas como actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar la meta. Así mismo dentro de las funciones ejecutivas, se pueden encontrar procesos como: memoria del trabajo, planificación, razonamiento, la toma de decisiones, la flexibilidad, etc.

En relación a lo señalado anteriormente, fue posible observar a partir de los relatos de las docentes, el apoyo entre sus pares para adquirir los conocimientos relacionados al área tecnológica, así como también de manera autodidacta, indican las estrategias preventivas en casos como problemas de las presentaciones en línea durante una clase, etc.

González y García (2020) nos dicen que es importante el desarrollo de novedosos métodos de enseñanza y aprendizaje, así como la promoción de variantes en los escenarios docentes, donde la preparación y motivación, tanto de los estudiantes como de los profesores, tendrá un desempeño fundamental. Pero resulta todo un desafío para las docentes esta adaptación, puesto que, este proceso conlleva una gran planificación en un corto período de tiempo, sin guías de ejecución previamente escritas, presentándose este contexto poco conocido, lleno de incertidumbres y que exige esta vertiginosa adaptación al mundo cibernético de la educación.

“Aprendí mucho que había que poder adaptarse. Fuimos profes de nuestros profes, juntarnos para "por favor enseñame esto, enseñame esto otro..." Entonces, siento que fue un crecimiento para todos, para mí sí” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“Tuve que buscar las estrategias para poder llegar a los estudiantes (...) me vi obligada a buscar cómo hacerlo, cómo editar los videos, como transformar los videos a mp4 para que todos los pudieran ver; entonces, eso fue como de un nivel de estrés como "¡Ah!", como que te desesperaba un poco” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

"(...) me hizo pensar más porque tenía que hacer cosas nuevas, hizo que mi mente anduviera más rápido, porque si me fallaba una presentación, yo ya tenía listo un cartel acá o una pizarra atrás mío. Entonces, igual tuve que siempre tener como la cartita debajo de la manga como se dice, para poder seguir" (Participante 5, 12 de diciembre).

“Mi resolución de conflicto era bastante rápida y sencilla, durante la pandemia era todo muy lento y mucho más complejo, antes por ejemplo si había un conflicto con un curso en el que sus evaluaciones, su rendimiento fue muy bajo, tú buscabas otra metodología para explicar la materia o para desarrollar y obtener alguna nota en la materia, acá me costaba porque no llegaban todos los estudiantes a la clase y después tenías ahí que usar todos los medios comunicativos para explicarle al apoderado o al estudiante" (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

4. Categoría Repercusiones Corporales

Finalmente el análisis abarca el aspecto corporal, para Chen (2020), la restricción de la participación en actividades al aire libre, así como los desplazamientos a escuelas, universidades y sitios de trabajo, reducen el tiempo dedicado a la realización de Actividad Física (AF) y ejercicio, que previo a la emergencia sanitaria ya era considerado también como un grave problema de salud pública mundial, favoreciendo la aparición de efectos deletéreos asociados a la inactividad física, el sedentarismo, el incremento en el consumo de alimentos con alto aporte calórico, bebidas alcohólicas, la mala calidad del sueño, condiciones que en conjunto favorecen el desacondicionamiento físico.

4.1. Rendimiento Físico

En lo que respecta a las experiencias corporales de las docentes, éstas manifiestan que efectivamente se vieron afectadas por la disminución de la actividad física, tres de las docentes mencionan que anteriormente mantenían una vida mucho más activa y deportista en comparación al estilo de vida que actualmente están llevando producto de la pandemia. Entre los efectos en el ámbito físico señalan: agotamiento, dolores de cabeza, dolores lumbares.

“De verdad, fue agotador, físicamente agotador, más agotador que estar en el colegio, mucho más” (Participante 1, 23 de noviembre 2020).

“Pésimo, pésimo, o sea, pasé de subir unas 20 veces en el día, del primero al cuarto piso, a estar sólo sentada frente al computador. De repente terminaba con algún dolor de cabeza, pero yo lo asocio con estar todo el día frente al computador” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“(…) la mala postura, no tener una silla adecuada, eso significó para mí malestar” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

"Pésimo jajaja, pésimo, pésimo era relativamente deportista, no sé si muy deportista, pero lo intentaba por lo menos. Yo me movilizaba en bicicleta al trabajo, hacía natación una vez a la semana, entonces si me trataba de mover bastante, y los primeros tres meses, para lo único que me movía era salir de la cama, llegar al baño y venir a sentarme" (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“(…) yo ahora me siento a las 10 am y me he parado a las 6-7 de la tarde, (...) nunca he sido muy buena para la parte física ni hacer ejercicio” (Participante 5, 12 de diciembre).

Así también se pudo obtener por parte de dos docentes, sus vivencias en relación a incorporar en sus rutinas nuevamente la actividad física.

“(…) cuando enseñaron en yoga las posturas y ejercicios que uno puede hacer para las lumbares, se me arregló todo. Así que trato de hacerlo para estar bien” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

“(…) después de un tiempo en el que ya traté de organizarme con los tiempos y me exigí a mí misma darme tiempos para mí, ahí empecé de nuevo a tener un rendimiento físico mejor, empecé a hacer ejercicio en la casa, me daba tiempo para hacerme cariño, para cocinarme algo rico (...)” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

4.2. Alimentación y sueño

En relación a la alimentación tres de las docentes mencionaron que se vio afectado esté aspectos, las causas van desde lo vertiginoso y poco tiempo para comer, el acceso a alimentos saludables, y emociones que influyen en los excesos en la ingesta de alimentos.

“Si se vio afectada la alimentación, almorzaba muy rápido y ya me tenía que venir a conectar porque tenía una clase. Entonces comía rapidito y decía ya!, voy a ir a hacer esta clase, me desocupo y después vengo a terminar de comer lo que me quedó (...)” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“(…) se vio afectado cuando comenzó porque las ferias libres ya no estaban, me hacía comer en desorden y me empezaba a generar ansiedad entre medio” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“(…) uno está aquí al lado del refri, entonces uno va a sacar algo a cada rato, frutas y cosas así, pero abundante, o sea, cualquier cosa al refrigerador uno lo va a buscar (...) ansiedad cuando uno come mucho, estoy trabajando y tengo

algo al lado, comiendo, así que si cambió la alimentación” (Participante 5, 12 de diciembre).

A lo que refiere al sueño, tres docentes declaran sufrir cambios, lo anterior lo relacionan a largas jornadas de trabajo y poco descanso; a problemas para conciliar el sueño e insomnio.

“(…) trabajaba hasta muy tarde, después trabajaba muy temprano y había que volver a rendir, pero no era lo mismo, claramente hubo una diferencia super grande en las horas de sueño” (Participante 2, 30 de noviembre 2020).

“El insomnio, eso me afecto, yo creo que hasta el día de hoy estoy tratando de arreglar ese asunto. Yo creo que tiene que ver también con este encierro, que la casa, el lugar de descanso se convirtió en el lugar laboral, entonces no hay un descanso mental” (Participante 3, 7 de diciembre 2020).

“(…) las horas de descanso, no estuvo tan afectado” (Participante 4, 10 de diciembre 2020).

“(…) el sueño, pésimo, mal, porque no duermo bien y al otro día ya estoy despierta temprano nuevamente (…)” (Participante 5, 12 de diciembre).

V. Conclusiones

Comenzar un diálogo en torno a las conclusiones del proceso investigativo que se ha llevado a cabo, implica por una parte volver sobre la pregunta de investigación:

¿Qué repercusiones en el ámbito de las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales durante la pandemia Covid-19 experimentó el profesorado, participantes del Programa Habilidades Para la Vida implementado por UAHC en la comuna de Cerro Navia durante la pandemia?

De manera exploratoria se ha logrado realizar un acercamiento a las implicancias psicosociales, emocionales y corporales en docentes en relación con el contexto de crisis sanitaria, económica y social producto de la pandemia Covid-19. Para el abordaje de las conclusiones es pertinente seguir la misma lógica del análisis a través de las categorías tal y como se desarrolló en el anterior punto.

En primer lugar, el estudio da cuenta en la categoría de las repercusiones de las relaciones sociales los siguientes aspectos:

- Las docentes aportaron un elemento común, que tiene que ver con la disminución de sus relaciones sociales en distintas esferas de sus vidas, en lo familiar, amistades etc., pasando en primer lugar la esfera laboral.
- Las docentes en sus relatos entregan similitudes en sus vivencias con respecto a su quehacer profesional, evidencian las problemáticas en relación a las condiciones

vulnerables del estudiantado y la accesibilidad de herramientas tecnológicas y de conectividad en la modalidad online de la educación. Así también resaltan la poca experticia por parte de las docentes a lo concerniente en manejos y habilidades tecnológicas, y que esto generó estados de nerviosismo y ansiedad.

- Coinciden dos docentes en la efectividad a la hora de educar la modalidad presencial, mientras que las demás resaltan la pérdida de espacios de distensión; lo complejo de acompañar a los/as estudiantes y sus familias en la contención emocional; y el trabajo colaborativo que se ha generado con sus pares.

Como un segundo momento concluimos los siguientes aspectos en la categoría de las repercusiones en el estado anímico y emocional:

- En relación a las emociones, las principales y que en mayor grado han experimentado las docentes son, la angustia y la ansiedad, en segundo lugar salen a flote emociones como la rabia y la frustración. Lo concerniente a los estados anímicos tendría implicancia con la mantención de las mencionadas emociones por períodos más extensos, así como también a causas de alteraciones del descanso, repercutiendo en un estado de desgano.
- En lo que respecta a los factores de cambios en los estados anímicos y emocionales, las causas son variadas, pero la raíz de todas ellas es lo relacionado al confinamiento y las medidas sanitarias establecidas producto de la pandemia Covid-19. Por otro lado dos docentes relevan aspectos positivos para el cambio de los estados anímicos y

emocionales, la primera tiene que ver con la contención entre colegas, y lo segundo la práctica de yoga para el manejo emocional.

En el momento de abordar la tercera categoría repercusiones cognitivas, las docentes en su totalidad manifestaron haber transitado por procesos de concentración deficiente, las causas son diversas pero que tienen relación con lo reciente de la situación y lo incierto del contexto que implicaba cambios significativos de manera vertiginosa en la forma de ejercer la docencia, la modalidad virtual de la educación, extendidas horas de trabajo, tiempo de reparación alteradas, los distintos roles demandados en un solo espacio (el hogar) ser madre, esposa, hija, profesora, etc. Cabe destacar la experiencia de una de las docentes, que manifiesta que las clases de yoga aportaron a la mejora de su concentración y con el cumplimiento de pequeñas tareas.

En este punto se resalta de las docentes, que pese a todos los desafíos y adversidades de las condiciones, buscaron los medios para entregar los conocimientos a sus estudiantes, apoyándose entre sus pares, aprendiendo nuevos mecanismos como videos, hasta llamadas telefónicas.

Llegamos a la última categoría “Repercusiones Corporales”, nuevamente en su totalidad de las docentes existe un consenso, en este caso con la disminución de la actividad física, las experiencias como efectos en lo corporal señalan: agotamiento, dolores de cabeza, dolores lumbares, subida de peso relacionados a estados de ansiedad, así como también trastornos del sueño. Solo dos docentes manifestaron estar retomando en sus rutinas actividades físicas, una de ellas menciona la importancia de sentir que dedica un espacio de

cariño para ella, mientras que la otra docente alude a los ejercicios y posturas de yoga para abordar los dolores corporales y que estos han dado resultados óptimos.

Finalmente concluir que el trabajo de investigación que se ha propuesto permitió rescatar los relatos de la experiencia misma de las docentes, posibilitando de esta manera recoger elementos valiosos, de cómo se vieron enfrentadas a adaptar la enseñanza, los desafíos y dificultades que tuvieron que atravesar tanto en el plano profesional, así como también en lo personal y familiar.

Se pudo recabar vivencias donde se pone en evidencia nuevamente que los sectores vulnerables han sido los más golpeados a raíz de este contexto, la problemática de la accesibilidad y conectividad, en el que las docentes tuvieron que ingeniarse para poder entregar a sus estudiantes los contenidos, y que varias de ellas finalmente debían optar por clases personalizadas por llamadas telefónicas.

La adaptación a esta nueva modalidad demuestra lo crudo y precario de la educación para sectores desfavorecidos. Una pandemia que ha mostrado con más fuerza lo que el estallido social del 18 octubre 2019 destapó aquella realidad maquillada; una pandemia que en las/los docentes exigió más horas de trabajo y menos contacto con sus familias; una pandemia que de alguna manera desafió a las/os docentes a entregar lo mejor que tenían con los pocos recursos que contaban. Una pandemia que claramente repercutió en profesoras y profesores en el ámbito de las relaciones sociales, lo emocional, lo cognitivo y corporal. Repercusiones que si no son abordadas a tiempo pueden derivar a situaciones de la salud mental, emocional y física docente más complejas.

VI. Reflexiones personales del Investigador

Tuve la oportunidad de desarrollar mi práctica profesional en este espacio HPV-Academia poniendo a disposición mis conocimientos y experiencias como Instructor de Yoga Kundalini, encargándome de las realizaciones de los espacios de autocuidados con yoga, técnicas de respiración, cuyas prácticas a lo largo de mi experiencia tanto individual como colectiva, he visto las transformaciones, en el aspecto emocional, mental, físico y espiritual en las personas que mantienen una práctica habitual. Diversos son los estudios científicos sobre los beneficios del yoga, las técnicas de respiración en estos aspectos de la vida.

Para terminar, en relación con lo anterior hacer un llamado a mantener o crear espacios de autocuidado dirigido a las y los docentes, resaltar y alentar al Programa Habilidades Para la Vida 1 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano en dar continuidad con estos espacios de autocuidado, en el que los y las docentes pueden adquirir herramientas, técnicas y habilidades para afrontar los desafíos y demandas que implica su quehacer disciplinar, ya sean estos provenientes del yoga, mindfulness u otros que aporten a la conexión del ser.

VII. Bibliografía

- Abreu, J. (2020). Tiempos de Coronavirus: La Educación en Línea como Respuesta a la Crisis. : International Journal of Good Conscience, 1, 15. 2021, De [http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15\(1\)1-15.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15(1)1-15.pdf) Base de datos.

- Almonacid, C., Luzón, A., & Torres, M. (2008). Cuasi mercado educacional en Chile: el discurso de los tomadores de decisión. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 16 (8). Recuperado [2021] de <http://epaa.asu.edu/epaa/v16n8/>
- Assaél, J. (2011). Políticas públicas en educación: El caso de Chile. En Elichiry, N. (Comp.), *Políticas y prácticas frente a la desigualdad educativa. Tensiones entre focalización y universalización* (pp. 81-102). Buenos Aires: NOVEDC, NOVEDUC.
- Assaél, J., Cornejo, R., González, J., Redondo, J., Sánchez, R., y Sobarzo, M. (2011) La empresa educativa chilena. *Educación y sociedad*, 32, p. 305 – 322.
- Ball, S. (2008) *The education debate*. Londres: Bristol, The Policy Press.
- ASSAÉL, J.; ALBORNOZ, N.; CARO, M. Estandarización educativa en Chile:tensiones y consecuencias para el trabajo docente. *Educação Unisinos*, v. 22, n. 1,p. 83-90, 2018.
- Assaél, J.; Cornejo, R.; Albornoz, N.; Etcheberrigaray, G.; Hidalgo, F.; Ligueño, S.; Palacios, D. (2015) La crisis del modelo educativo mercantil chileno: un complejo escenario”, *Currículo sem Fronteiras*, no Vol.15, n.2, Maio/Ago 2015
- Bayés, R., & Ribes, E. (1992). Un modelo psicológico de prevención de enfermedad y su aplicación al caso del SIDA. En Piña, J.A. (Comp.), *Psicología y salud: aportes del análisis de la conducta* (pp. 1-21). Hermosillo, México: Editorial UNISON.
- Betty M P. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo / Health: between physical activity and sedentariness. *Anales Venezolanos De Nutrición* [serial on the Internet]. (2014), [cited April 29, 2017]; (1): 119. Available from: SciELO. http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017

- BOBADILLA, M. J., MIÑO VARGAS, D., y RAGO, M., (2020), Hacia una pedagogía en la virtualidad: ¿vincularidad en tiempos de pandemia?, Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, Vol. 07, N° 05, p. 25-34.
- Cáceres, K. (2020). Educación virtual: creando espacios afectivos de convivencia y aprendizaje en tiempos de covid-19. CienciAmérica, 9, 1-10
- CARUSO, M. ERROBIDART, A, GAITE, M. (2020). Saberes del oficio de enseñar en tensión: acerca de los velos que se corrieron en pandemia. Trayectorias Universitarias, 6, 10. 2021, De <https://revistas.unlp.edu.ar/TrayectoriasUniversitarias> Base de datos.
- Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci [Internet]. 2020;9(2):103-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771>
- Collado, S (2020). Los efectos de la educación online en los hogares. 2020, de SABERES DOCENTES, Centro de Estudios y Desarrollo de Educación Continua para el Magisterio, de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la universidad de Chile Sitio web: <https://uchile.cl/u163485>
- Contreras, J y Pérez, N. (2010). Investigar la experiencia educativa. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- CONTRERAS, P.; CORBALÁN, F.(2010) ¿Qué podemos esperar de la Ley de Subvención Escolar Preferencial? Revista Docencia, Santiago de Chile, n. 41, p. 4-16,.
- Cornejo Chávez, R. (2012-04-13). Nuevos sentidos del trabajo docente: Un análisis psicosocial del bienestar/malestar, las condiciones de trabajo y las subjetividades de

los/as docentes en el Chile neoliberal. Disponible en <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/111523>.

- Cornejo, R. (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação&Sociedade*, 30(107),409-426. Sitio web: <https://www.scielo.br/pdf/es/v30n107/06.pdf>
- Cornejo, R. (2018). Políticas y reformas escolares: el experimento educativo chileno y su evolución. En *PRIVATIZACIÓN DE LO PÚBLICO EN EL SISTEMA ESCOLAR. CHILE Y LA AGENDA GLOBAL DE EDUCACIÓN*(248). Santiago: LOM Editores.
- Cornejo, R. Araya, R. Parra, D. y Vargas, R. (2020) Radio U Chile El bienestar/malestar emocional de los/as docentes y la “bitácora” del abandono. Sitio web: <https://radio.uchile.cl/2020/08/18/el-bienestarmalestar-emocional-de-losas-docentes-y-la-bitacora-del-abandono/>
- CORNEJO, R.; ALBORNOZ, N.; CASTAÑEDA, L.; PALACIOS, D.; ETCHEBERRIGARAY, G.; FERNÁNDEZ, R.; GÓMEZ, S.; HIDALGO, F.; LAGOS, J. 2015. Las prescripciones del trabajo docente en el nuevo marco regulatorio de políticas educativas en Chile. *Psicoperspectivas*, 14(2):72-83.
- Cornejo, R.; González, J., y Caldichoury, J.P. (2007). Participación e incidencia de la sociedad civil en las políticas educativas: el caso chileno. Buenos Aires: E-Book-Flape.
- Darling-Hammond, L. (2004). Standards, Accountability and School Reform. *Teachers College Record*, 106, 1047-1085. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9620.2004.00372.x>
- Donoso, A (2020) El bienestar docente y su promoción desde las políticas públicas y gestión institucional en dos establecimientos educacionales de la ciudad de Santiago

(tesis de post grado) Universidad del desarrollo, Santiago, Chile. Sitio web:
<https://repositorio.udd.cl/handle/11447/3347>

- DONOSO, S.; CASTRO, M.; ALARCÓN, J. 2015. Aspectos críticos en las propuestas sobre una nueva arquitectura de la educación pública chilena. *Estudios Pedagógicos*, 41(2):305-324.
- Educación 2020. 2020. 19 propuestas para la educación escolar en tiempos de Covid-19. 28 de junio, de Educación 2020 Sitio web: <http://educacion2020.cl/>
- Flores, C. (2020). “Es altamente preocupante que el aprendizaje se encuentre en peligro”. 2021, de Departamento de Educación USACH. Sitio web: <https://www.fahu.usach.cl/noticias/dra-catherine-flores-sobre-semestre-online-es-altamente-preocupante-que-el-aprendizaje-se>
- Franco, R. (2008). *La política social posible*. Diálogo en Quito. FLACSO
- Gardner, P. J., & Moallem, P. (2015). Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the English language literature. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(1), 123–135. <https://doi.org/10.1037/a0037973>
- George, M., Guzmán, J., Flotts, M., Squicciarini, A. M., & Guzmán, M. P. (2012). Salud mental en escuelas vulnerables : evaluación del componente promocional de un programa nacional. *Revista de Psicología*, 21, 55–81.
- Gobierno de Chile. (2020). Preguntas Frecuentes Cuarentena. 2 de julio, de Gobierno de Chile Sitio web: <https://www.gob.cl/coronavirus/cuarentena/>
- González- Garcia. (2020). Un reto en tiempos de pandemia para la educación médica en Cuba. *Educación Médica Superior*, 34, 3
- Hernández R., Fernández C., Batista P. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN Sexta edición*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

- Hirmas, C. & Cisternas, T. (2020) Resignificando la escuela en el contexto de pandemia. Santiago, Chile: OEI. Sitio web: <https://oei.cl/uploads/files/news/publications/257/resignificando-la-escuela7.pdf>
- Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2020;37(2):327-34. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>.
- Huremovic D. Psychiatry of pandemics : a mental health response to infection outbreak. 2019.
- Instituto de Investigaciones sobre la universidad y la educación. (2020). Educación y pandemia una visión académica. México: Universidad Nacional de México.
- Intriago, M. (2021). Análisis psicosocial de la educación virtual en tiempos de pandemia, en estudiantes de básica superior. Polo del conocimiento, 54, 618. 2021, De file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2293-12370-6-PB%20(1).pdf Base de datos.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y.-J., Ki, M., Min, J.-A., Cho, J., & Chae, J.-H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology 2020, Vol., 54, No. 2, e1333 ARTICLE | 15 Respiratory Syndrome. Epidemiology and Health, 38, e2016048. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Larrosa, J. (2009). "Experiencia y Alteridad en Educación", en Experiencia y Alteridad en Educación Larrosa, J y Skliar, C (compiladores) Rosario: Homo Sapiens, pp. 13-44
- Leiva, L., George, M., Antivilo, A., Simonsohn, A., Antivilo, A., Squicciarini, A. M., ... Guzman, J. (2015). Salud mental escolar: Logros de una intervención preventiva

en salud mental en niños y niñas del primer ciclo de enseñanza básica. *Psicoperspectivas*, 14, 31–41. <https://doi.org/10.5027>

- MATURANA R., Humberto: Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.
- Monje C. (2011). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA Guía didáctica*. Neiva: UNIVERSIDA SUBCOLOMBIANA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS PROGRAMA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO.
- Muñoz, C. Venegas, J. (2012). Asociación entre puesto de trabajo computacional y síntomas musculoesqueléticos en usuarios frecuentes. Santiago: MEDICINA y SEGURIDAD del trabajo.
- Muñoz, M. (2020). La salud emocional de los docentes. 2021, de eduglobal, requiere servicios para la educación. Sitio web: <https://eduglobal.cl/la-salud-emocional-de-los-docentes/>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19. Recuperado de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-openingremarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias [Internet]. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2009 [Citado 05/04/2020]. Disponible en: <http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

- Pérez A, Acuña A, Rúa R. (2008). Repercusión visual del uso de las computadoras sobre la salud. *Rev. Cubana Salud Publica*.
- Pérez, M, Álvares, N, Rodríguez, A (2020). Repercusión psicológica y social de la pandemia covid-19. *Revista Electrónica Medimay*, 27, 252 – 261.
- Quiroz, C. (2020). "Consecuencias del Cierre de Escuelas por el Covid-19 en las Desigualdades Educativas". *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9, 3.
- Ramírez-Ortiz, Jairo, Castro-Quintero, Diego, Lerma-Córdoba, Carmen, Yela-Ceballos, Francisco, & Escobar-Córdoba, Franklin. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e301. Epub November 25, 2020. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Rico, J. N. (2020). *Problemática del sedentarismo laboral en docentes frente a las nuevas condiciones de educación virtual con la modalidad del teletrabajo. ACTIWORK Dispositivos de entrenamiento para suplir pausas activas..* Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12010/16681>.
- Rodríguez G., Gil J., García E. (1996). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CUALITATIVA*. Granada: Ediciones Aljibe.
- Romero, M. (2015). Identificación de las dificultades de regulación del tiempo de los estudiantes universitarios en formación a distancia.. España: *Revista de Educación a Distancia (RED)*.
- Ruíz Olabuénaga J. (s/f). *Escuela de Trabajo Social Investigación Cualitativa*. Universidad San Sebastian Facultas de Ciencias Sociales.
- Sampieri, R et al. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

- Sisto, v. 2012. Identidades desafiadas. Individualización, Managerialismo y Trabajo Docente en el Chile Actual. Psykhe, 21(2):35-46.
- Técnicas de Investigación Social. (2016). Tipos de muestreo cualitativo. 2020, de Técnicas de Investigación Social Sitio web: <https://sites.google.com/site/tecninvestigacionsocial/temas-y-contenidos/tema-4-las-tecnicas-estructurales-entrevista-grupo-de-discusion-observacion-y-biografia/diseño-de-la-investigación-cualitativa/tipos-de-muestreo-cualitativo>
- UNESCO (2020a). Coalición Mundial para la Educación COVID-19. Disponible en <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>.
- UNESCO, (2005). Condiciones de trabajo y salud docente. Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. OREALC / UNESCO Santiago. Sitio web: https://www.researchgate.net/publication/39724162_Condiciones_de_trabajo_y_salud_docente_estudios_de_casos_en_Argentina_Chile_Ecuador_Mexico_Peru_y_Uruguay
- Universidad de Colima. (Fenomenología). 2014. 2020, de Universidad de Colima Sitio web: <https://recursos.ucol.mx/tesis/fenomenologia.php>
- Urzúa, A, Vera,P, Caqueo, A, Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Santiago de Chile: Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte, Chile.
- Vargas, S. (2018). Saberes docentes emocionales en el trabajo cotidiano de profesores de enseñanza media. Santiago, Chile: Universidad de Chile.
- Verger, A., Bonal X., y Zancajo. A. (2016). Recontextualización de políticas y (cuasi)mercados educativos. Un análisis de las dinámicas de demanda y oferta escolar en Chile. Archivos Analíticos de Políticas Educativas, 24(27).

- Villalobos, Cristóbal, & Quaresma, María Luísa. (2015). Sistema escolar chileno: características y consecuencias de un modelo orientado al mercado. *Convergencia*, 22(69), 63-84. Recuperado en 25 de junio de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352015000300063&lng=es&tlng=es.
- Xiao C. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investig.* 2020;17(2):175-6. doi: 10.30773/pi.2020.0047.» disponible en <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Yuan S, Liao Z, Huang H, Jiang B, Zhang X, Wang Y, et al. Comparison of the Indicators of Psychological Stress in the Population of Hubei Province and Non-Endemic Provinces in China During Two Weeks During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in February 2020. *Med Sci Monit [Internet]*. 2020 [citado 18 may 2020]; 26: e923767. Disponible en: Disponible en: [10.12659/MSM.923767](https://doi.org/10.12659/MSM.923767) [Links]
- Zamora S. (2012). Trastorno de ansiedad. Santiago, Chile: Zamora Delgado, Sergio Osvaldo.